



FACULTAD DE POSGRADOS

DISEÑO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA ENFOCADA EN
PROMOVER LA SALUD Y EL BIENESTAR MENTAL MEDIANTE EL
EJERCICIO FÍSICO, EN EL PERSONAL DE LA EMPRESA VERIS
SUCURSAL: 12 DE OCTUBRE. DURANTE LA PANDEMIA DE
SARS-COV-2

AUTORES

María Belén Orozco Fiallo

Cristian Germán Freire Ordóñez

AÑO

2021



FACULTAD DE POSGRADOS/MAESTRÍA EN SEGURIDAD Y SALUD
OCUPACIONAL

DISEÑO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA ENFOCADA EN PROMOVER
LA SALUD Y EL BIENESTAR MENTAL MEDIANTE EL EJERCICIO FÍSICO,
EN EL PERSONAL DE LA EMPRESA VERIS SUCURSAL: 12 DE OCTUBRE.
DURANTE LA PANDEMIA DE SARS-COV-2

Trabajo de Titulación presentado en conformidad con los requisitos
establecidos para optar por el título de Máster en Seguridad y Salud Laboral

Profesor Guía

MSc. Juan Pablo Piedra González

Autores

María Belén Orozco Fiallo

Cristian Germán Freire Ordóñez

Año

2021

DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

"Declaro haber dirigido el trabajo, Diseño de Intervención Educativa enfocada, en: promover la salud y el bienestar mental mediante el ejercicio físico, en el personal de la empresa VERIS sucursal: 12 de Octubre durante la pandemia de SARS-COV-2, a través de reuniones periódicas con los estudiantes María Belén Orozco Fiallo y Cristian Germán Freire Ordóñez, en el semestre 2020-2021, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación".

Juan Pablo Piedra González.

C.I.010373006

Master en Seguridad y Salud Ocupacional

DECLARACIÓN DEL PROFESOR CORRECTOR

"Declaro haber dirigido el trabajo, Diseño de Intervención Educativa enfocada, en: promover la salud y el bienestar mental mediante el ejercicio físico, en el personal de la empresa VERIS sucursal: 12 de Octubre durante la pandemia de SARS-COV-2 a través de reuniones periódicas con los estudiantes María Belén Orozco Fiallo y Cristian Germán Freire Ordóñez, en el semestre 2020-2021 dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación".

Juan Pablo Piedra González.

C.I.010373006

Master en Seguridad y Salud Ocupacional

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DE LOS ESTUDIANTES

“Declaramos que este trabajo es original, de nuestra autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.”

María Belén Orozco Fiallo
CI. 1720083680

Cristian Germán Freire Ordóñez
CI. 171816583

AGRADECIMIENTOS

A nuestras familias quienes nos han
apoyado en todo momento y sin
condiciones.

A la universidad que siempre nos
impartió las mejores herramientas
para que el camino sea más
llevadero.

A nuestros amigos de grupo que
gracias a nuestro trabajo en equipo
nunca fallamos en ninguna tarea,
y en especial a ti Gabyta por toda
tu ayuda y paciencia.

DEDICATORIA

A la gran familia Veris que sin
duda alguna nos abrió las puertas
de su institución de la manera más
cálida

María Belén Orozco Fiallo

A mi futuro esposo,
a mis padres, hermanas
y sobrino.

Cristian Germán Freire Ordóñez

A mi Mami Sana quien es la
partícipe y responsable de que
este logro sea completado.

RESUMEN

Este año hemos tenido una fuerte prueba en el ámbito económico, laboral y emocional causada por la pandemia del SARS-COV-2. La afección causada por una pandemia que, si bien al día de hoy existen mayores recaudos con la presencia de vacunas y medicamentos experimentales que vaticinan una nueva normalidad, pero que, a su vez, dejan rezagos, de una severa afectación emocional. Muchas personas perdieron sus empleos, otros no dejaron de realizar sus labores como por ejemplo el personal de salud de primera línea que día a día luchan con el estrés emocional causado por esta nueva enfermedad y el estrés de contagiar a sus seres queridos, lo que causó grandes problemas emocionales como depresión, ansiedad y suicidios.

En general el mundo no estaba preparado para una catástrofe sanitaria ni económica, así que se actuó de forma empírica afectando de esta manera la salud mental de los sanitarios. Se realizó esta intervención educativa con la finalidad de brindar alternativas que promuevan la salud y el bienestar mental mediante la actividad física en una empresa privada de salud en la ciudad de Quito; además de, identificar técnicas de relajación que los participantes puedan incluir en su diario vivir para disminuir el estrés mental en la jornada laboral.

Se utilizó como referente de actividad física al yoga, ya que es una actividad considerada de bajo impacto, que permite lograr una conexión entre cuerpo y mente. Se realizaron dinámicas, proyección de videos, mesas de trabajo y prácticas de rutinas de técnicas de relajación aplicadas en los puestos de trabajo. De acuerdo a los resultados obtenidos de la encuesta de satisfacción aplicada a los participantes en las distintas fases, se puede concluir que la intervención fue exitosa.

ABSTRACT

The present year we have gone through a very difficult time in the economic, financial and work field, as well as in the emotional aspect; All this due to the SARS-COV-2. The affection caused by the pandemic, for the time being seems to have decreased and shows some hope for the world thanks to vaccines and experimental medicine which may lead us to a certain degree of normality; however, it has left a trail of severe emotional damage. Many people lost their jobs while others have worked harder than ever without pause in their labor, as for example health care people working on first line and struggling each day to try to save lives and at the same time fighting daily stress and the fear to get the sickness and spread it to their family members. This has caused serious emotional problems, such as: stress, anxiety and in some cases, it ended up in suicides.

In general, the world itself was not prepared for this sanitary and economic catastrophe; therefore, every action taken was performed at an empirical level affecting tremendously the mental health or caretakers. An educational intervention was necessary in order to provide alternatives that promote physical and mental well-being by means of physical activity in a private health care company in Quito. Besides identifying relaxation techniques which participants can include in their daily routine to diminish stress during their work.

Yoga was employed as the most relevant referent since it is considered a low impact activity which allows people to get an appropriate connection between body and mind. Dynamic activities were also used as well as, video projections, team work and a great deal of practice in relaxation techniques applied in each place of work. According to the results obtained in a survey about the gotten satisfaction to the participants in several stages, we are able to conclude that the intervention was successful.

ÍNDICE

1. Antecedentes.....	1
1.1 Problemas mentales en pandemia SARS-COV-2.	1
1.2 Tipos de afectación psicológica.....	2
1.3 Herramienta para mitigar la afectación.....	3
1.4 Fisiopatología y beneficios de la actividad física	4
2. Condiciones de marco	5
3. Nivel de conocimiento y objetivos de aprendizaje	7
4. Intervención educativa.....	7
4.1 Unir al grupo	7
4.2 Ajustar.....	8
4.3 Reactivar.....	9
4.4 Informar	10
4.5 Procesar	11
4.6 Evaluar.....	12
4.6.1 Medición del diseño de la intervención educativa.....	14
5. Resultados	14
5.1 Datos Descriptivos.....	14
5.2 Evaluación General de la Intervención Educativa	15
5.3 Análisis de las preguntas abiertas, posterior al aprendizaje..	18
6. Discusión.....	20
7. Conclusiones y recomendaciones	22
8. Referencias	23
9. Anexos	27

1. ANTECEDENTES

1.1 Problemas mentales en pandemia SARS-COV-2.

Desde el momento en que fue reportado el primer caso de infección por coronavirus (COVID -19) en diciembre del 2019, esta enfermedad se convirtió en un problema de salud pública (S et al., 2020); y, hasta la actualidad ha cobrado un total de 4.547.782 vidas a nivel mundial, con un registro de 219.456.675 casos confirmados de COVID 19 (Google Noticias, 2021).

En Ecuador estas cifras han ido en aumento; al día de hoy se han reportado 518.274 casos confirmados y 32.983 fallecidos, según el Centro de Coronavirus de la Universidad Johns Hopkins (Hopkins, 2021).

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud ha sido definida como “el absoluto bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad”; más allá de este concepto la salud está asociada con las actividades de promoción de la salud, prevención de la enfermedad, tratamiento y rehabilitación (Organización Mundial para la Salud, 2021).

La vigilancia de pacientes a lo largo de una pandemia puede repercutir de manera negativa en la salud mental de los profesionales de la salud y personal de primera línea; debido a que, en comparación con cualquier otro tipo de trabajo, la exposición al virus y posibilidad de contagio es mayor. La comprensión a todo nivel de este problema asociado a la salud mental de los trabajadores es necesaria para que las autoridades formulen estrategias encaminadas a mitigar los efectos negativos debido a la pandemia (Stuijzand et al., 2020).

Según Imo et al., el costo total que tienen que asumir los empleadores con respecto a los problemas de salud mental sufridos por el personal es de casi 26

mil millones cada año; 8,4 mil millones por ausencias por enfermedad y 15,1 mil millones por reducción de la productividad en el trabajo (Imo, 2017).

Walton et al., en su estudio categorizó las reacciones individuales al desastre en cuatro tipos de conductas la primera en la que no existe angustia en lo absoluto (de existir se puede solventar con apoyo familiar); proporcionalmente angustiado (no existen trastornos mentales); desproporcionalmente angustiado con signos visibles a corto o mediano plazo (rápida recuperación si se brinda el apoyo profesional, control y evaluación exhaustiva a los pacientes); y el personal que requiere de atención médica mental oportuna y eficaz. (M et al., 2020).

Con la finalidad de mitigar las primeras etapas de las reacciones individuales al desastre, Walton y colaboradores plantearon estrategias y aportes para mejorar la afectación mental del personal de salud de las que se destacan el garantizar la estabilidad laboral y el horario de los trabajadores mediante informes y realizar el seguimiento que permita la toma de vacaciones y descansos; así como solventar conflictos de vivienda o transporte para disminuir la ansiedad de infectar a familiares y el viajar seguros desde casa hacia el trabajo y viceversa, etc (M et al., 2020).

1.2 Tipos de afectación psicológica.

Según Imo et al., en la revisión bibliográfica sistemática de factores asociados a síndromes de burnout y morbilidad psiquiátrica en médicos del Reino Unido; se encontró una prevalencia en morbilidad psiquiátrica en el rango del 17 al 52%. Los resultados para el síndrome de Burnout, agotamiento dentro del rango de 31 al 54,3%; despersonalización 17,4 al 44,5% y la baja realización personal 6 al 39,6%. La baja satisfacción laboral, el aumento de horas o sobrecarga de tareas, son factores asociados que se encuentran ligados al incremento de la

prevalencia en síndromes como el burnout o la morbilidad psiquiátrica (Imo, 2017).

De acuerdo con Zhang et al., en su análisis de 2.182 trabajadores de salud (927 médicos y 1.255 no médicos); encontraron que los trabajadores de la salud médica presentan las tasas de prevalencia más altas de insomnio (38,4 vs 30,5%, $p < 0.01$), ansiedad (13,0 vs 8,5%, $p < 0.01$), depresión (12,2 vs 9,5%; $p = 0,04$), somatización (1,6 vs 0,4%; $p < 0,01$) y síntomas obsesivo-compulsivos (5,3 vs 2,2%; $p < 0,01$) que las personas que no trabajan en el área de salud (Zhang et al., 2020).

1.3 Herramienta para mitigar la afectación.

Blake et al., en su estudio desarrollaron un paquete de apoyo interactivo digital en línea, contenido que se encuentra en la página web interactiva “Psychological Wellbeing for Health and Care Workers”, dirigido a los empleadores, personal sanitario y público en general para poder mejorar el bienestar mental de los trabajadores, algunas opciones del contenido son: comunicación, auto cuidado, soporte social, equipos de soporte psicológico y manejo de emociones (Blake et al., 2020).

Según Aughterson et al., con una muestra de 25 médicos en el Reino Unido, realizaron un estudio cualitativo a base de entrevistas, donde identificaron cuatro temas importantes de afectación directa al personal: a) tratar enfermedades desconocidas b) aumento de las horas laborables c) reglas laborables no claras d) falta de apoyo por empleador; además, se concluyeron con estrategias psicológicas como los hobbies, socialización virtual o la simple restricción de difusión de noticias negativas que resultaron exitosas para la tranquilidad del empleado de salud (H et al., 2021).

1.4 Fisiopatología y beneficios de la actividad física

En el documento de recomendaciones de la Sociedad Española de Arteriosclerosis del 2018 (SEA), el impulso inicial se da lugar en los potenciales de la membrana del músculo, es decir, el sistema musculo esquelético al contraerse genera salida y entrada de varios electrolitos tales como el sodio, potasio, cloro etc., esto causa activación de las señales motoras de la vía ascendente captadas por el cerebro mediante señales hormonales tales como la dopamina la serotonina la oxitocina, etc. La liberación de estas hormonas causa retroalimentación negativa, disminuyendo el cortisol y las respuestas inflamatorias mismas que nos predisponen a las enfermedades mentales que pretendemos disminuir (Pérez-Jiménez et al., 2018).

Según Hu et al., en su estudio mostró que el ejercicio físico podría regular de manera significativa los riesgos asociados a depresión y ansiedad, considerando el tipo de ejercicio a ser realizado, la frecuencia e intensidad. Una rutina de ejercicios de 20 minutos realizada a una intensidad moderada redujo los niveles de ansiedad en una persona sana; a su vez, en un período de ocho semanas con un programa de entrenamiento de dos días a la semana (60 minutos por sesión), aliviaron los niveles de depresión en pacientes (S et al., 2020).

El efecto positivo en la salud que genera la práctica de ejercicio físico, frente a varias enfermedades ha sido demostrado a lo largo de los años (Faulkner et al., 2021). Los beneficio de la actividad física en nuestra salud mental son: la disminución de la mortalidad por enfermedades cardiovasculares por medio de la estabilidad de la presión arterial, disminución del índice de la diabetes tipo 2 por el control del peso, prevención del cáncer por disminución del estrés oxidativo (Cano-Montoya et al., 2018).

En el estudio de Camacho et al., se demostró que las personas que realizaban actividad física presentaban un menor nivel de estrés, ansiedad y depresión mediante la liberación de hormonas al cerebro como la serotonina, oxitocina, dopamina, endorfinas, entre otros neurotransmisores, que de las personas que no realizaban ninguna actividad física. Por lo consiguiente mejora la autoestima y la confianza de la persona (A. et al., 2020).

Según Zhang et al., en su estudio demostró que la actividad física diaria otorga efectos beneficiosos para reducir el estrés y la ansiedad generados por COVID-19 (Zhang et al., 2020); sin embargo, técnicas y ejercicios de relajación como el yoga han sido recomendadas para mejorar la ansiedad aguda en pacientes con COVID-19 (E et al., 2020).

2. CONDICIONES DE MARCO

La intervención educativa estuvo dirigida al personal administrativo y de salud de la central médica Veris ubicada en la Av. 12 de Octubre y Luis Cordero en la ciudad de Quito. El grupo objetivo estuvo conformado por el personal que labora ocho horas diarias, considerando que realizan diferentes funciones; y, por lo tanto, interactúan con personal externo e interno.

Para poder llevar a cabo esta intervención, se presentó una carta de petición, dicha solicitud fue enviada mediante correo electrónico corporativo a la jefa de calidad de la empresa Veris, explicando el tema, el motivo de la intervención y los resultados esperados una vez concluida la misma. Posterior a esto y gracias a la apertura de los directivos, se mantuvo un encuentro con la jefa de la oficina central en la Av. 12 de Octubre, a quien se le dio a conocer en detalle la intervención educativa que se requería desarrollar. Cabe recalcar que fue ella quien asignó una fecha, lugar y hora para impartir el taller.

Además, y como parte de las actividades previas a realizar la intervención, se realizó una reunión vía virtual, contando con la presencia de la directiva de la central, los dos educadores y los participantes (trabajadores). En la reunión se explicó lo que se pretendía realizar con el equipo de trabajo; durante ese momento se respondieron dudas e inquietudes que surgieron.

Un día previo al evento (30/09/2021) se realizó una llamada telefónica a cada uno de los participantes, así como a la jefa de central recordando lo acordado para la realización del evento (fecha, lugar y hora de la intervención).

La intervención se llevó a cabo en el área de optometría de la central, asistieron a esta un total de ocho personas. El lugar contó con luz artificial, proyector, mesas auxiliares y sillas para cada participante. El evento tuvo una duración de una hora y 25 minutos, además hubo un receso de 15 minutos para socializar e ingerir alimentos saludables que se brindaron por parte de los expositores.

Los beneficios esperados con el grupo de trabajo los siguientes:

- Reducción de índices en enfermedades mentales.
- Incremento de productividad de los empleados.
- Disminución del porcentaje de ausentismo en trabajadores relacionados a enfermedades mentales.
- Mejora de la relación laboral y el ambiente laboral.

3. NIVEL DE CONOCIMIENTO Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Los participantes designados a participar en la intervención educativa fueron colaboradores del área administrativa y personal de salud de la empresa Veris, con horarios de ocho horas diarias en modalidad presencial. Adicional, del contacto físico entre personal propio de la empresa y público en general, y al tratarse del último día de su jornada laboral, se denotaban síntomas de que el personal presentaba agotamiento, carga mental, falta de adaptación y estrés en el puesto de trabajo. Situación que conllevó a las posibles fuentes de enfermedades emocionales. El nivel académico de los participantes es de segundo y tercer nivel.

Una vez concluida la intervención educativa, los participantes fueron capaces de:

- Reconocer dos beneficios al realizar 150 minutos semanales de ejercicio físico para la autopromoción de la salud física y mental durante la jornada laboral.
- Aplicar al menos una técnica de relajación, a lo largo de la jornada de trabajo para mejorar su desempeño laboral.
- Construir un cronograma mensual donde se encuentre tres momentos a la semana para la práctica de yoga.

4. INTERVENCIÓN EDUCATIVA

4.1 Unir al grupo

Se recibió a los participantes con una bienvenida y grato saludo, y se dio una breve explicación de la intervención educativa; con la finalidad de, unir y crear un ambiente de confianza en el grupo procedimos a proyectar una imagen (Anexo 3) la cual contenía artículos u objetos característicos que servirían como puntos de referencia de veinticinco películas, que por las críticas recibidas por

los expertos podrían ser catalogadas como épicas u obras maestras del cine de la época antigua y nueva (Genial, 2021).

Al principio el grupo se mantuvo un poco tímido, pero a la vez expectante y tras recibir algunas pistas, el primer participante tomó la iniciativa y respondió, luego se cumplió con lo previsto puesto que empezaron a conversar entre ellos y se tornaron más participativos, esto generó que el grupo socialice, ya que no todos pertenecían a la misma área de trabajo.

Los participantes lograron identificar 18 películas; debido al tiempo, los expositores explicaron en qué sitio estaban los objetos restantes y de qué película se trataba. La actividad tuvo un tiempo aproximado de 15 minutos y resultó de gran ayuda; ya que se consiguió, un mejor ambiente de trabajo para el desarrollo de las siguientes actividades.

4.2 Ajustar

La actividad tuvo una duración de ocho minutos, en la cual, se proyectó un video motivacional que buscaba captar la atención de los participantes. Se escogió el video de David Goggins- Soldado Navy Seal, da el mejor discurso sobre fortaleza mental (Anexo 4), ya que realiza un análisis de como un mal manejo del estrés puede afectar en los ámbitos emocional, físico y social (económico) de la vida diaria; además de técnicas motivacionales que podrían ayudar a mitigar el impacto negativo de la pandemia de SARS-COV-2.

En esta película se extrae lo percibido por el soldado, quien reconoce haberse puesto limitantes para alcanzar sus objetivos, lo que le llevó a trabajar en los mismos hasta poder convertirse en soldado de los Estados Unidos (EE. UU). Durante su historia lo más impactante que él indica es que su mente es la que le

pudo llevar al éxito, revela además como alimentó su mente en cada etapa de su transformación. Esto hizo que los participantes pongan toda la atención en el video, se observaron reacciones que reflejaban las emociones de los participantes.

Posterior a la proyección del video los expositores interactuaron con los participantes, a quienes se les hizo una pregunta: ¿Qué es lo que más les impactó de lo proyectado?, existiendo varias respuestas, cabe recalcar la respuesta de una participante del área de cajas que dijo:

“todos tenemos nuestras propias batallas y yo vivo con la batalla de la economía, todos los días me levanto pensando qué más puedo hacer para tener más ingresos para mejorar el estilo de vida de mi hijo, pero ahora afirmo que todo está en mi mente, es decir todo depende de mi persona, de realizar un mejor trabajo, de prepararme mejor, de ser mejor compañera, de lograr en buen desempeño y así trabajar por un ascenso”.

4.3 Reactivar

Esta actividad tomó 15 minutos, a través de tres preguntas se valoró el nivel de conocimiento que se generó en el grupo:

- ¿El soldado Navy trabajaba en lo que más le obsesionaba?

En esta pregunta se enfocó en el peso que era lo que más le obsesionaba al soldado, todos los participantes coincidieron con esta respuesta.

- ¿Has tenido alguna experiencia como el soldado en la cual el miedo te ha impulsado a crecer?

En esta pregunta un participante del área de optometría, contó que él pasó por algo similar: “el miedo de no poder mantener a su hija le impulsó a ser un

profesional y cuidar de su trabajo todos los días para poder ofrecerle un mejor futuro”.

- ¿Cuál es la clave para realizar nuevos propósitos?

En esta actividad se tomó cinco minutos adicionales; debido a que, se debatieron las respuestas y criterios de los participantes. Cada uno de ellos dio las claves que han utilizado para lograr nuevos propósitos.

4.4 Informar

Esta etapa tuvo una duración de 12 minutos, y se brindó información con respecto a los cambios fisiológicos que se producen en torno a la realización del ejercicio físico, adicionalmente se pudieron despejar los mitos y verdades de la actividad física, para ello se utilizaron actividades demostrativas respondiendo a las siguientes preguntas:

- ¿Cuánto es el tiempo recomendado para realizar actividad física?

La OMS, recomienda realizar de 150-300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, además incluir 75-150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, combinando con fortalecimiento muscular que involucren a todos los grupos musculares principales 2 o más días a la semana (Organización Mundial de la Salud, 2020).

- ¿Desde qué rango de edad se debe realizar el ejercicio físico tal como lo describe la OMS?

La OMS recomienda iniciar el tipo de actividad desde los 18 años hasta los 65 años (Organización Mundial de la Salud, 2020).

4.5 Procesar

Con la finalidad de aplicar los conocimientos impartidos los participantes utilizaron su imaginación, resultó importante extraer las mejores ideas de cada uno de ellos para incentivar a realizar actividad física o técnicas de relajación.

Se creó un tema didáctico, que fue “DIBUJA TÚ ANTES Y DESPUÉS”, con estas palabras lo que buscamos fue que cada participante se dibuje tanto física y emocionalmente, y al otro lado de la cartulina dibuje su mejor versión, como imagina verse, como piensa que mejoraría tanto física y emocionalmente incluyendo a la actividad física en su vida (Anexo 5).

Con esta actividad se logró que los participantes acepten que en su diario vivir existía una falta de ejercicio físico cualquiera que fuese, lo notaron al hacer la comparación de su antes y después, ellos afirmaron que mejorarían sin duda alguna su aspecto físico como, por ejemplo: bajar unos kilos que han venido ganando con su vida sedentaria, así mismo, afirmaron que su estado de ánimo mejoraría notablemente, su nivel de estrés disminuiría y darían un mejor acompañamiento sus enfermedades crónicas.

Esta actividad fue una de las más emocionantes entre todo el grupo ya que todos mostraron las mejoras que venían venir en su vida al incluir a la actividad física como un pilar fundamental, tanto física como emocionalmente, además estaban muy al pendiente de las mejoras de sus compañeros.

Existió una respuesta de una colaboradora que expuso que, al incluir a la actividad física en su diario vivir, le permitiría pasar más tiempo de calidad con su familia, permitiéndoles así a todos gozar de los beneficios de la actividad física.

Al finalizar esta actividad se realizó una práctica de yoga que duró aproximadamente 15 minutos, con el apoyo de expertos certificados en la materia, quienes dirigieron a los participantes durante una serie de ejercicios como por ejemplo: estiramiento en su lugar de trabajado la cual incluyo movimientos y estiramientos de cuello de miembros superiores y espalda, técnicas de respiración que consistían en conexión entre el cuerpo y la mente, lográndolo con inspiraciones profundas y expiraciones lentas, esto con el fin de aplacar conflictos en el trabajo y hogar.

Y, por último, impartieron la técnica de meditación, los expertos explicaron cómo hacerlo: se inició con la orden de dejar en blanco las ideas, no pensar en nada más que en el ahora, dejar a un lado los problemas y conflictos y focalizarse en la respiración, en ser conscientes de lo que cada persona es emocionalmente y físicamente, los momentos vividos buenos y malos, la salud que cada persona goza y por último agradecer el ahora.

Esta actividad fue realizada en las instalaciones de la empresa, focalizándonos en los puestos de trabajo. En esta fase del ARIPE nos tomó un total de 25 minutos.

4.6 Evaluar

Mediante cuatro casos hipotéticos, se evaluó la recepción de información de los participantes acerca de la intervención educativa y las propuestas planteadas a los mismos, estas cinco preguntas permitieron valorar el cumplimiento de los objetivos de aprendizaje.

1. “Alex es cajero de una institución médica, interactúa todo el tiempo con personas causando un alto nivel de estrés al final de su jornada. ¿Qué

- técnica de relajación le recomendaría realizar al finalizar su jornada laboral o cuando tenga algún roce con algún cliente?” (Anexo 6).
2. “Alex desea mejorar su relación con sus compañeros, reconoce que es constante el mal humor en él después de horas extenuantes de trabajo, él incluyó técnicas de respiración una vez a la semana. ¿Qué no hizo correctamente y por qué?
 3. Describir al menos dos beneficios del ejercicio físico y técnicas de relajación para prevención o mejora de afecciones físicas o enfermedades mentales en la jornada laboral (Anexo 7).
 4. Mencionar una rutina sea de actividad física o técnica de relajación cuando se encuentre en una situación en la cual se vea afectado su estado mental.
 5. ¿Cuántos minutos de ejercicio físico debemos realizar por semana?

Además, los participantes realizaron un cronograma de actividades en Excel, con esto se buscó acortar los tiempos de los participantes para que proyecten rápidamente que día del mes se comprometen a realizar cualquier actividad física y de preferencia la técnica enseñada.

El cronograma cuenta con dos jornadas de lunes a viernes y fines de semana con el horario desde cinco de la mañana hasta las diez de la noche, cabe recalcar que las actividades que se realiza en la central médica son de atenciones ambulatoria, es decir no se realizan turnos de 24 horas, solo se brinda atención primaria. El objetivo de este cronograma fue que cada participante pueda incluir al menos una hora diaria entre semana cualquier actividad física o la impartida.

Los participantes tuvieron la opción de elegir el horario en el cual se comprometen a realizar la actividad, esto con el objetivo de hacer tangible lo aprendido y causando un gran efecto en la persona, mejorando así, la salud física, emocional y mental. Además, grabar en sus mentes la importancia del ejercicio físico (Anexo 8).

La duración de esta última fase fue de 10 minutos en el cual los participantes respondieron las preguntas antes mencionadas, las respuestas que se obtuvieron demostraron que lo impartido fue aprendido por los participantes.

4.6.1 Medición del diseño de la intervención educativa

La intervención educativa fue evaluada mediante encuesta, la cual fue completada por cada participante, se incluyeron los ítems de: género y edad. Se evaluó mediante preguntas abiertas referente al material impartido por los facilitadores, además se entregó un cronograma para que coloquen las horas en las cuales se comprometen realizar actividades físicas durante la semana. La evaluación a los capacitadores se realizó mediante un formato fácil, con una escala del uno al cinco, siendo uno la peor nota y cinco la excelencia (Anexo 9).

5. RESULTADOS

5.1 Datos Descriptivos

Del grupo de ocho personas que participaron en la intervención educativa cinco fueron mujeres; en relación a la ocupación seis son operativos (enfermeros, auxiliares de enfermería), tal como se puede observar en la Tabla No.1.

El promedio de edad fue de 30.5, con una mediana de 30 y una moda bimodal (28, 30), y una amplitud entre 26 y 39 años, lo que significa que existe una distribución simétrica con una baja dispersión.

5.2 Evaluación General de la Intervención Educativa

Con respecto a la evaluación general del curso, los ocho participantes calificaron la intervención con un valor de cinco puntos sobre cinco; además en una escala del uno al diez este taller fue evaluado con diez puntos por la totalidad de los participantes, tal como se puede evidenciar en la Tabla No.2.

Tabla 1. Caracterización de la muestra

Identificación	Edad	Género	Área de trabajo	Cargo
1	31	Masculino	Operativo	Optómetra
2	30	Femenino	Operativo	Asistente de optometría
3	28	Masculino	Operativo	Enfermero
4	30	Femenino	Operativo	Auxiliar enfermería
5	39	Femenino	Administrativo	Cajera
6	32	Masculino	Administrativo	Limpieza
7	28	Femenino	Operativo	Enfermera
8	26	Femenino	Operativo	Enfermera

Nota. Recolección de datos de la Intervención Educativa, realizada en la Empresa VERIS Sucursal 12 de Octubre.

Tabla 2. Evaluación general de la intervención educativa

Ítem	Media	Rango
1. El instructor estaba bien preparado.	5	5,00-5,00
2. Las instrucciones eran fáciles de seguir.	5	5,00-5,00
3. El instructor explicó todo muy bien.	5	5,00-5,00
4. El instructor nos proporcionó la retroalimentación adecuada cuando fue necesaria.	5	5,00-5,00
5. El instructor fue capaz de responder nuestras preguntas de manera satisfactoria.	5	5,00-5,00
6. Considero relevante el contenido práctico del curso.	5	5,00-5,00
7. Estoy satisfecho con la duración del curso.	5	5,00-5,00
8. El curso hará mi trabajo menos dañino para mi salud.	5	5,00-5,00
9. El curso fue una buena inversión de tiempo.	5	5,00-5,00
10. Además de la teoría gané habilidades prácticas.	5	5,00-5,00
11. Aprendí habilidades útiles durante el curso.	5	5,00-5,00
Promedio	5	

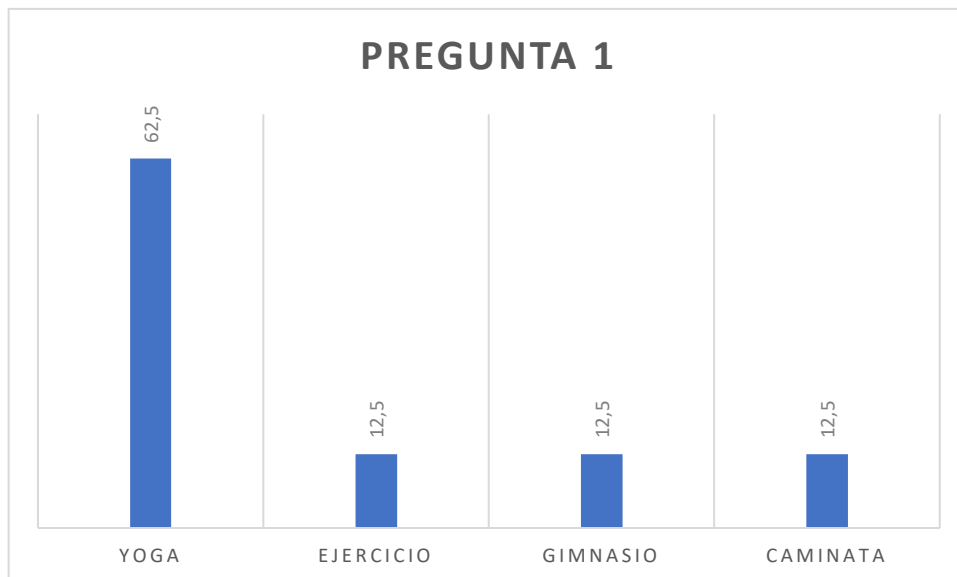
Nota. Recolección de datos de la calificación a la intervención educativa, por parte de los participantes.

5.3 Análisis de las preguntas abiertas, posterior al aprendizaje

En relación con la pregunta 1, en la que se pedía a los participantes que propongán técnicas de relajación al finalizar la jornada laboral en relación a un caso hipotético; el 62.50% (5) de los participantes escogió el yoga como técnica que puede ser impartida esto posterior a haber recibido la intervención educativa, tal como se observa en la Gráfico 1.

Sin embargo, y a pesar de haber recibido durante el taller el yoga como parte de las técnicas, tres participantes propusieron otras técnicas diferentes como el ejercicio, la caminata e ir al gimnasio.

Gráfico 1. Intención de conducta 1.

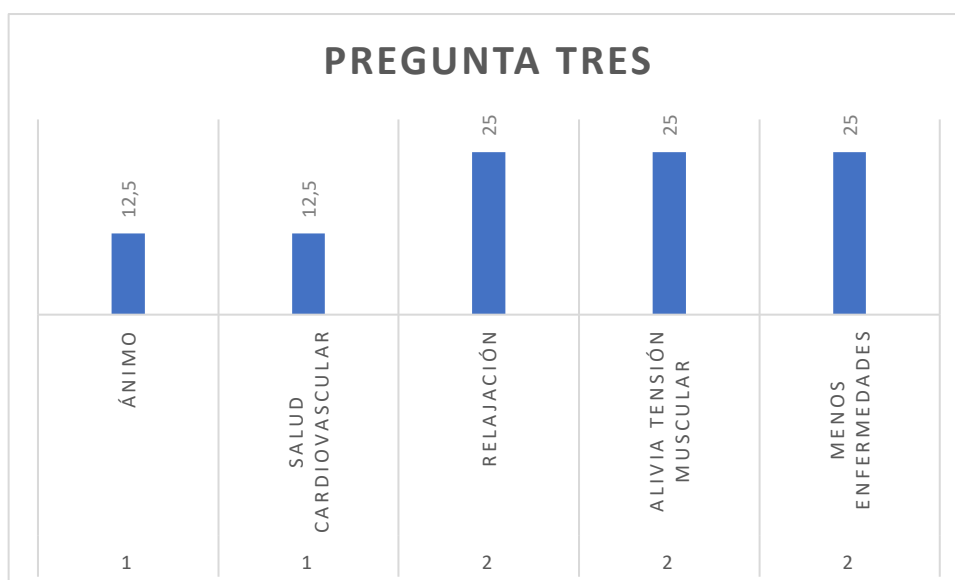


En relación a la pregunta No. 2 continuando con el caso propuesto: “Alex desea mejorar su relación con sus compañeros, reconoce que es constante el mal humor en él después de horas extenuantes de trabajo, él incluyó técnicas de respiración una vez a la semana. ¿Qué no hizo correctamente y por qué?; y, posterior a haber recibido la información relacionada con los beneficios de la actividad física; el total de los participantes reconoció que a pesar de utilizar las

técnicas de respiración el sujeto de estudio, no hizo uso de otras herramientas como ejercicios de relajación, pausas activas, etc.

En relación con la pregunta tres, los participantes generaron dos respuestas por cada uno, uno de los beneficios encontrados de forma unánime por el 100.00% de los participantes fue que al realizar actividad física existe disminución del estrés; con respecto a los otros beneficios encontrados por los participantes un participante mencionó que la actividad física mejora el ánimo, otro la salud cardiovascular, y los otros participantes mencionaron que uno de los beneficios es la relajación, aliviar la tensión muscular y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades tal como se puede observar en el Gráfico 2.

Gráfico 2. Intención de conducta 3.



En la intención de conducta 4, con respecto a las rutinas de actividad física que fueron mencionadas por los participantes, para aplicar en casos de sentir afectación de la salud mental en relación con las actividades laborales se encuentran las siguientes:

- Respiración
- Estiramiento
- Ping-Pong
- Vóleibol
- Caminar
- Motivación personal
- Fútbolín
- Técnicas de respiración

En la intención de conducta cinco, siete de los ocho participantes contestaron que el tiempo recomendado por la OMS para realizar ejercicio es de 150 minutos, un participante respondió que el tiempo necesario es de 180 minutos.

Los resultados arrojados demuestran que, del total de los participantes, el 100% adquirió en su totalidad los conocimientos impartidos durante la intervención.

6. DISCUSIÓN

La intervención educativa se fundamentó en el método pedagógico ARIPE; método suizo, que involucra las diferentes competencias de la población objetivo con la finalidad de crear conocimientos en un entorno positivo de aprendizaje, mediante distintas actividades a lo largo de las cinco fases del método (Köhl, 2019).

De la intervención educativa se evidenció que el 62% de los participantes eligieron al yoga como técnica de relajación a realizar después de una jornada de trabajo, sobre actividades como ir al gimnasio o la caminata; según Jasti et al., no existe una variación significativa con respecto a los beneficios de realizar yoga en comparación con cualquier otra actividad física; sin embargo, la

diferencia recae en que al yoga se lo priorizó durante el confinamiento obligatorio de la pandemia de SARS-COV-2, porque se lo podía realizar en el hogar en comparación de actividades como correr o el gimnasio, que requieren en la mayoría de los casos de máquinas y un gran espacio (Jasti et al., 2020).

En la pregunta abierta N°2 los participantes concluyeron que no solo se debe conocer las técnicas aprendidas a lo largo de la intervención educativa, se debería combinar y aplicar con otro tipo de herramientas; esto justamente es mencionado por Nagarathna et al., en su investigación en la que se ve que el yoga en combinación con técnicas de meditación es altamente efectivo para brindar fuerza y estabilidad mental en el individuo, en comparación con aquellos que solo practican el yoga por sí solo. La habilidad para lidiar con el stress causado por el COVID-19 en el grupo que práctica solo yoga fue de 73%; mientras que, en el grupo que práctica yoga en combinación con meditación la habilidad fue del 85% (Nagarathna et al., 2021).

En relación a los datos obtenidos de las preguntas abiertas 3 y 4, todos los participantes coincidieron en mencionar que el estrés laboral se puede reducir mediante la actividad física; lo que coincide con lo encontrado en el estudio de Cocchiara et al., en el cual se concluye que la práctica diaria de ejercicios sencillos fortalece el cuerpo y ayuda a las personas a gestionar las cargas de la vida, el trabajo y las relaciones interpersonales (Cocchiara et al., 2019).

De los resultados obtenidos de la pregunta 5, el 90 % de los participantes concluyó que se necesitan 150 minutos a la semana para recibir los beneficios de la actividad física; según el estudio de Bull et al., recomienda que todos los adultos deben realizar ejercicio dentro del rango de 150-300 minutos a la semana a una intensidad moderada, o 75-150 minutos a la semana si se trata

de actividades a alta intensidad; además prioriza, que la actividad física debe estar acompañada de un plan de alimentación de acuerdo a las necesidades del individuo (Bull et al., 2020).

7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Se preponderó la importancia de la salud mental, no solo durante la pandemia de SARS-COV-2; sino a lo largo de todas las actividades diarias. La intervención educativa permite utilizar técnicas simples de actividad física que pueden ser aplicadas en el puesto de trabajo o fuera de él mismo.

La aplicación de la metodología suiza ARIPE permitió a los participantes (trabajadores de Veris) afianzar y reforzar conocimientos relacionados a los beneficios de realizar actividad física en la salud mental; lo primordial y el punto a destacar al finalizar la intervención educativa es que los participantes pese a trabajar en una entidad o tener una formación relacionada a la salud, preponderaron la importancia de realizar intervenciones esquematizadas que combinen argumentos científicos con la problemática social mundial actual.

Este método es aplicado de manera recurrente en los últimos años en el sector pedagógico de la salud. A la población de la intervención educativa se la catalogó como adultos jóvenes; motivo por el cual, el plan de aprendizaje y actividades a realizar fueron enfocados hacia esa edad. Se pudo evidenciar la aceptación de los participantes hacia las actividades planteadas; debido a que, todos interactuaron, opinaron y participaron durante las cinco fases del ARIPE.

El reto representó en analizar técnicas, métodos, rutinas de ejercicio físico y aplicarlas en la intervención a los participantes y que las mismas hayan sido aceptadas; además de la aplicación, de técnicas de respiración y relajación impartidas por los expertos en las terapias de yoga, las cuales como se evidenció

en la intervención pueden ser realizadas en el hogar o desde el mismo puesto de trabajo, constituyéndose así en otra posible alternativa de actividad física en favor de la salud mental de las personas, que además no generan gastos.

Cabe recalcar la importancia que dio la empresa VERIS a la intervención educativa, lo cual ratifica el compromiso que existe desde el empleador hacia la salud con enfoque en el componente emocional de sus trabajadores brindando apoyo con psicología, charlas informativas e incluyendo prácticas de ejercicio físico.

El grupo hizo la recomendación de planificar futuras intervenciones que abarque distintas problemáticas; como a su vez, la factibilidad de un espacio más amplio para que los participantes se sientan a gusto, cómodos y exista una conexión más fuerte con lo impartido.

Se recomienda el acompañamiento de un profesional en la salud mental (psicólogo o psiquiatra) que brinde soporte complementario al grupo; con el cual, se podrá identificar afecciones emocionales permitiendo establecer un diagnóstico temprano y recibir tratamiento si así fuese necesario.

8. REFERENCIAS

- A., C.-C., M., C.-C., E., M.-N., ÁA., T., & J., B.-S. (2020). *Influence of physical activity during outbreak on psychological states in adults in the Covid-19 pandemic: a study protocol [Influencia de la actividad física realizada durante el confinamiento en la pandemia del Covid-19 sobre el estado psicológico de adultos: un protocolo de estudio]*. <https://repositorio.uautonoma.cl/handle/20.500.12728/3874>
- Blake, H., Bermingham, F., Johnson, G., & Tabner, A. (2020). Mitigating the Psychological Impact of COVID-19 on Healthcare Workers: A Digital Learning Package. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020, Vol. 17, Page 2997, 17(9), 2997. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17092997>


- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, *54*(24), 1451. <https://doi.org/10.1136/BJSPORTS-2020-102955>
- Cano-Montoya, J., Ramírez-Campillo, R., Calles, S., Izquierdo, M., Silva, F., Arteaga, R., Martín, S., & Álvarez, C. (2018). Ejercicio físico en pacientes con diabetes e hipertensión: prevalencia de respondedores y no respondedores para mejorar factores de riesgo cardiometabólicos. *Artículo de Investigación Rev Med Chile*, *146*, 693–701.
- Cocchiara, R. A., Peruzzo, M., Mannocci, A., Ottolenghi, L., Villari, P., Polimeni, A., Guerra, F., & la Torre, G. (2019). The Use of Yoga to Manage Stress and Burnout in Healthcare Workers: A Systematic Review. *Journal of Clinical Medicine* 2019, Vol. 8, Page 284, 8(3), 284. <https://doi.org/10.3390/JCM8030284>
- E, K., H, K., & L, P. (2020). Treating acute anxiety in patients with COVID-19. *Cleveland Clinic Journal of Medicine*, *87*(5), 1–4. <https://doi.org/10.3949/CCJM.87A.CCC016>
- Faulkner, J., O'Brien, W. J., McGrane, B., Wadsworth, D., Batten, J., Askew, C. D., Badenhorst, C., Byrd, E., Coulter, M., Draper, N., Elliot, C., Fryer, S., Hamlin, M. J., Jakeman, J., Mackintosh, K. A., McNarry, M. A., Mitchelmore, A., Murphy, J., Ryan-Stewart, H., ... Lambrick, D. (2021). Physical activity, mental health and well-being of adults during initial COVID-19 containment strategies: A multi-country cross-sectional analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *24*(4), 320–326. <https://doi.org/10.1016/J.JSAMS.2020.11.016>
- Genial. (2021). *Genial*. Intenta Adivinar Qué 25 Películas Populares Hemos Encriptado En Esta Imagen . <https://genial.guru/admiracion-curiosidades/intenta-adivinar-que-25-peliculas-populares-hemos-encriptado-en-esta-imagen-1332210/>
- Google Noticias. (2021). *Coronavirus (COVID-19)* - *Google Noticias*. <https://news.google.com/covid19/map?hl=es-419&mid=%2Fm%2F02j71&gl=US&ceid=US%3Aes-419>
- H, A., AR, M., D, F., & A, B. (2021). Psychosocial impact on frontline health and social care professionals in the UK during the COVID-19 pandemic: a qualitative interview study. *BMJ Open*, *11*(2). <https://doi.org/10.1136/BMJOPEN-2020-047353>
- Hopkins, J. (2021). *Ecuador - COVID-19 Overview* - *Johns Hopkins*. <https://coronavirus.jhu.edu/region/ecuador>

- Imo, U. O. (2017). Burnout and psychiatric morbidity among doctors in the UK: a systematic literature review of prevalence and associated factors. *BJPsych Bulletin*, 41(4), 197. <https://doi.org/10.1192/PB.BP.116.054247>
- Jasti, N., Bhargav, H., George, S., Varambally, S., & Gangadhar, B. N. (2020). Tele-yoga for stress management: Need of the hour during the COVID-19 pandemic and beyond? *Asian Journal of Psychiatry*, 54, 102334. <https://doi.org/10.1016/J.AJP.2020.102334>
- Köhl, S. (2019). *El modelo pedagógico "AVIVA."* <https://doi.org/Serlo Education e. V>
- M, W., E, M., & MD, C. (2020). Mental health care for medical staff and affiliated healthcare workers during the COVID-19 pandemic. *European Heart Journal. Acute Cardiovascular Care*, 9(3), 241–247. <https://doi.org/10.1177/2048872620922795>
- Nagarathna, R., Anand, A., Rain, M., Srivastava, V., Sivapuram, M. S., Kulkarni, R., Ilavarasu, J., Sharma, M. N. K., Singh, A., & Nagendra, H. R. (2021). Yoga Practice Is Beneficial for Maintaining Healthy Lifestyle and Endurance Under Restrictions and Stress Imposed by Lockdown During COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 613762. <https://doi.org/10.3389/FPSYT.2021.613762>
- Organización Mundial de la Salud. (2020, November 26). *Datos y cifras de la actividad física.* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial para la Salud. (2021). *La OMS mantiene su firme compromiso con los principios establecidos en el preámbulo de la Constitución.* La OMS Mantiene Su Firme Compromiso Con Los Principios Establecidos En El Preámbulo de La Constitución. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
- Pérez-Jiménez, F., Pascual, V., Meco, J. F., Pérez Martínez, P., Delgado Lista, J., Domenech, M., Estruch, R., León-Acuña, A., López-Miranda, J., Sánchez-Ramos, A., Soler i Ferrer, C., Soler-Rivas, C., Solá Alberich, R. M., Valdivielso, P., & Ros, E. (2018). Documento de recomendaciones de la SEA 2018. El estilo de vida en la prevención cardiovascular. *Clínica e Investigación En Arteriosclerosis*, 30(6), 280–310. <https://doi.org/10.1016/J.ARTERI.2018.06.005>
- S, H., L, T., C, W., & L, Y. (2020). Beneficial Effects of Exercise on Depression and Anxiety During the Covid-19 Pandemic: A Narrative Review. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/FPSYT.2020.587557>
- Stuijzand, S., Deforges, C., Sandoz, V., Sajin, C.-T., Jaques, C., Elmers, J., & Horsch, A. (2020). Psychological impact of an epidemic/pandemic on the mental health of healthcare professionals: a rapid review. *BMC Public Health* 2020 20:1, 20(1), 1–18. <https://doi.org/10.1186/S12889-020-09322-Z>

Zhang, W., Wang, K., Yin, L., Zhao, W., Xue, Q., Peng, M., Min, B., Tian, Q., Leng, H., Du, J., Chang, H., Yang, Y., Li, W., Shangguan, F., Yan, T., Dong, H., Han, Y., Wang, Y., Cosci, F., & Wang, H. (2020). Mental Health and Psychosocial Problems of Medical Health Workers during the COVID-19 Epidemic in China. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89(4), 242–250. <https://doi.org/10.1159/000507639>

9. ANEXOS

ANEXO 1. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES																			
Fases	Titulo	2020			2021												Verificación Cumplimiento		
		Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	Si	No	
Planificación	Búsqueda de referencias documentales																	X	
	Borrador protocolo de investigación																	X	
	Entrega protocolo de investigación																	X	
Ejecución	Reunión con Jefa de Calidad de Centrales Médicas VERIS / Planificación de la intervención																	X	
	Coordinación con la central médica/ solicitud por escrito para la ocupación de la sala de optometría																	X	
	Elaboración de técnicas de intervención educativa																	X	
	Presentación Protocolo de Intervención Educativa																	X	
Comunicación	Presentación Intervención Educativa																	X	
	Entrega de resultados																	X	
Realizado por		María Belén Orozco / Cristian Freire Ordóñez																	

ANEXO 2. PLAN DIDÁCTICO

Fases del método ARIPE	Crear un ambiente de aprendizaje	Ajustar	Reactivar	Informar	Proceso de Aprendizaje	Evaluar
Minutos	15 minutos	8 minutos	15 minutos	12 minutos	25 minutos	10 minutos
Contenido	Generar un ambiente de confianza para iniciar el aprendizaje	Se proyectará un video motivacional, el Soldado Navy la fortaleza mental y como te lleva a poder cumplir tus metas sean físicas, mentales o emocionales.	Se analizará el nivel de conocimiento que se generó en el grupo mediante tres preguntas: ¿El soldado Navy trabaja en lo que más le obsesionaba? ¿Has tenido alguna experiencia como el soldado en el cual el miedo te ha impulsado a crecer? ¿Cuál es la clave para realizar nuevos propósitos?	Se informará a los participantes de: Beneficio de la actividad física en nuestra salud mental. Beneficio de la actividad física en nuestra salud física. Técnicas rápidas de relajación que se puede realizar en el trabajo.	Cada participante tendrá una hoja A4 donde realizará: El ahora física y emocionalmente VS. El cómo te verías al incluir las técnicas en tu diario vivir.	Mediante una prueba de opción múltiple, se evaluará la recepción de información a los participantes acerca de la intervención educativa.
Nombre de los métodos	Identifica la película	Video motivacional Video YouTube https://www.youtube.com/watch?v=hTUZTVUBD4	Reflexión en grupo	Generar conocimientos Método: lluvia de ideas Enseñanza de métodos y prácticas que mejoren nuestra salud física y mental	DIBUJA TÚ ANTES Y DESPUES.	Prueba de elección múltiple que permita conocer la recepción de información y calidad de la Intervención Educativa.
Instrucciones para los participantes	Mediante la proyección de una imagen de una habitación, los participantes intentarán relacionar objetos característicos o simbólicos de películas previamente visualizadas por los asistentes.	Los participantes anotarán los puntos que generó mayor impacto para poder debatirlo ante el grupo.	En esta fase los integrantes deberán participar con las tres preguntas formuladas a base del video presentado	Para esta sección se hará la presentación y abordar los temas. Se harán rondas de preguntas con la finalidad de solventar todas las inquietudes de los participantes.	Aquí los participantes deberán utilizar su imaginación, necesitamos sacar las mejores ideas de cada uno de ellos para incentivar a realizar actividad física o técnicas de relajación.	Los participantes a su vez, darán su criterio y recomendaciones acerca de la Intervención educativa; así como, temas a incluirse en una futura intervención.
Material usado	Proyector Computador	Papel Esferos Proyector	Foro abierto	Proyector Computadora	Hoja A4 Colores para que realicen sus dibujos.	Esfero gráfico, Portapapeles

ANEXO 3. UNIR AL GRUPO



Figura 1. Identificación de objetos en películas aclamadas por la crítica. Genial.

ANEXO 4. ACCESO AL VIDEO POR YOUTUBE

<https://www.youtube.com/watch?v=-hTUZTvUBD4>

ANEXO 5. DIBUJA TÚ ANTES Y DESPUÉS

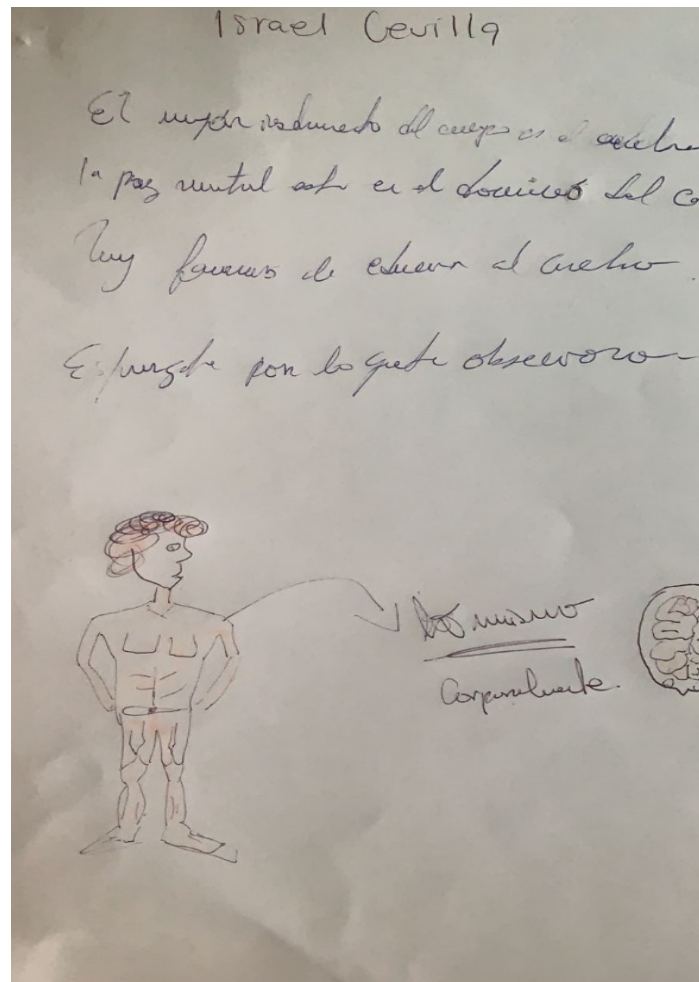


Figura 2. Dibuja tú antes y después- elaborado por los participantes

ANEXO 6. INTENCIÓN DE CONDUCTA 1

Intención de conducta 1

Mentimeter

A word cloud visualization showing the responses to an open question. The most prominent word is 'yoga' in large blue font. Other visible words include 'ejercicio' in pink, 'gym' in red, and 'caminata' in yellow, oriented vertically on the right side.

8

Figura 3. Respuesta de participantes a la pregunta abierta 1.- Mentimeter

ANEXO 7. INTENCIÓN DE CONDUCTA 3

Intención de conducta 3

Mentimeter

A word cloud visualization showing the responses to an open question. The most prominent words are 'disminución' and 'estrés' in large blue font. Other visible words include 'relajación' in pink, 'salud cardiovascular' in orange, 'alivia tensión muscular' in green, 'ánimo' in yellow, and 'muscular' in blue, oriented vertically on the right side.

8

Figura 4. Respuesta de participantes a la pregunta abierta 3.- Mentimeter

ANEXO 8. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PERSONALES

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DIARIAS (OCTUBRE)		
	LUNES A VIERNES	FINES DE SEMANA
5:00	CASA	CASA
6:00	CASA	CASA
7:00	TRABAJO	TRABAJO
8:00	TRABAJO	TRABAJO
9:00	TRABAJO	TRABAJO
10:00	TRABAJO	TRABAJO
11:00	TRABAJO	TRABAJO
12:00	TRABAJO	TRABAJO
13:00	TRABAJO	TRABAJO
14:00	TRABAJO	TRABAJO
15:00	CASA	CASA
16:00	CASA	CASA
17:00	CASA	CASA
18:00	YOGA	CASA
19:00	CASA	CASA
20:00	CASA	CASA
21:00	CASA	CASA
22:00	CASA	CASA

Tabla 3. Cronograma de actividades diarias.

ANEXO 9

FORMATO DE LA EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

Evaluación del Curso

Promover la salud y el bienestar mental mediante el ejercicio físico, en el personal de la empresa Veris Sucursal: 12 de Octubre. Durante la pandemia de SARS-COV-2

Fecha del curso: 02/10/2021

Por favor, valore cada ítem con una puntuación entre 1 “totalmente en desacuerdo” al 5 “totalmente de acuerdo”.

Ítem	1	2	3	4	5
	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
El instructor estaba bien preparado.					
Las instrucciones eran fáciles de seguir.					
El instructor explicó todo muy bien.					
El instructor nos proporcionó la retroalimentación adecuada cuando fue necesaria.					
El instructor fue capaz de responder nuestras preguntas de manera satisfactoria.					
Considero relevante el contenido práctico del curso.					

Estoy satisfecho con la duración del curso.					
El curso hará mi trabajo menos dañino para mi salud.					
El curso fue una buena inversión de tiempo.					
Además de la teoría, gané habilidades prácticas.					
Aprendí habilidades útiles durante el curso.					

Intención de conducta

“Alex es cajero de una institución médica, interactúa todo el tiempo con personas causando un alto nivel de estrés al final de su jornada. ¿Qué técnica de relajación le recomendaría realizar al finalizar su jornada laboral o cuando tenga algún roce con algún cliente?”

“Alex desea mejorar su relación con sus compañeros, reconoce que es constante el mal humor en él después de horas extenuantes de trabajo, incluyó técnicas de respiración una vez a la semana. ¿Qué no hizo correctamente y por qué? Proponga alternativas.

Describir al menos dos beneficios del ejercicio físico y técnicas de relajación para prevención o mejora de afecciones físicas o enfermedades mentales en la jornada laboral.

Mencionar una rutina sea de actividad física o técnica de relajación cuando se encuentre en una situación en la cual se vea afectado su estado mental

¿Cuántos minutos de ejercicio físico debemos realizar por semana?

Conocimientos

En general, en una escala de 1-10 (siendo 1 la peor nota y 10 la mejor), ¿cómo calificaría al curso?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

¿Qué es lo que más le ha gustado de este curso?

¿Qué sugerencias propone para mejorar el curso?

Información demográfica

Edad:

Género:

Israel Savilla Cuevas.

ANEXO C
FORMATO DE LA EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

Evaluación del Curso

Promover la salud y el bienestar mental mediante el ejercicio físico, en el personal de la empresa
Veris Sucursal: 12 de octubre. Durante la pandemia de SARS-COV-2

1. Fecha del curso: 02/10/2021
2. Por favor, valore cada ítem con una puntuación entre 1 "totalmente en desacuerdo" al 5 "totalmente de acuerdo".

Ítem	1	2	3	4	5
	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. El instructor estaba bien preparado.					✓
2. Las instrucciones eran fáciles de seguir.					✓
3. El instructor explicó todo muy bien.					✓
4. El instructor nos proporcionó la retroalimentación adecuada cuando fue necesaria.					✓
5. El instructor fue capaz de responder nuestras preguntas de manera satisfactoria.					✓
6. Considero relevante el contenido práctico del curso.					✓
7. Estoy satisfecho con la duración del curso.					✓
8. El curso hará mi trabajo menos dañino para mi salud.					✓
9. El curso fue una buena inversión de tiempo.					✓
10. Además de la teoría gané habilidades prácticas.					✓
11. Aprendí habilidades útiles durante el curso.					✓

Intención de conducta

1. "Alex es cajero de una institución médica, interactúa todo el tiempo con personas causando un alto nivel de estrés al final de su jornada. ¿Qué técnica de relajación le recomendaría realizar al finalizar su jornada laboral o cuando tenga algún rose con algún cliente?"
2. "Alex desea mejorar su relación con sus compañeros, reconoce ^{Yoga} que es constante el mal humor en el después de horas extenuantes de trabajo, incluye técnicas de respiración una vez a la semana. ¿Qué no hizo correctamente y por qué? Proponga alternativas.
3. Describir al menos dos beneficios del ejercicio físico y técnicas de relajación para prevención o mejora de afecciones físicas o enfermedades mentales en la jornada laboral.
4. Mencionar una rutina sea de actividad física o técnica de relajación cuando se encuentre en una situación en la cual se vea afectado su estado mental

Tener pausas activas.

meditar y evaluar

Atención personal y cuidados

Conocimientos

1. Cuantos minutos de ejercicio físico debemos realizar por semana?

150 minutos

2. En general, en una escala de 1-10 (siendo 1 la peor nota y 10 la mejor), ¿cómo calificaría al curso?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. ¿Qué es lo que más le ha gustado de este curso?

la interacción con los compañeros

4. ¿Qué sugerencias propone para mejorar el curso?

Tener un espacio más amplio

5. Información Demográfica




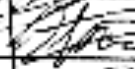
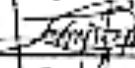
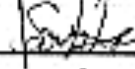
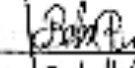
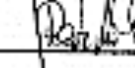
Edad: *31*

Género: *M.*

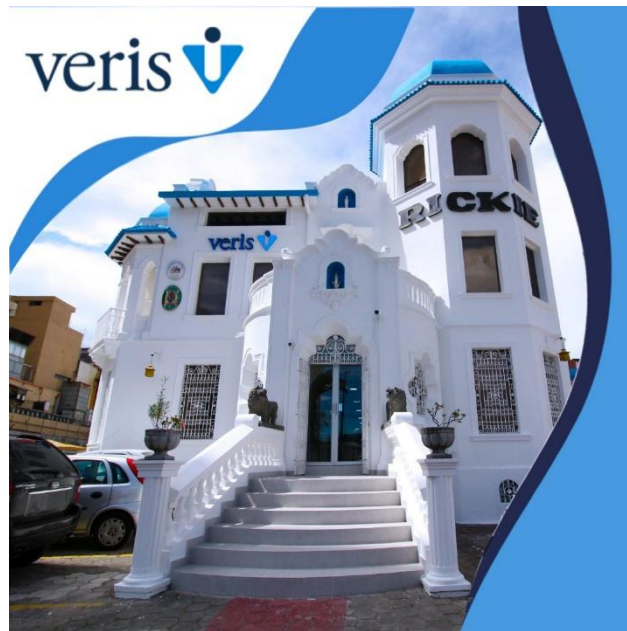
ANEXO 10 LISTA DE PARTICIPANTES

No.	NOMBRE	CARGO	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				

LISTA DE PARTICIPANTES

No.	NOMBRE	CARGO	NUMERO DE CEDULA	FIRMA
1	Israel Sevilla	Optometrista	1720587847	
2	Meliana Jiseth Freire Aguayo	Motricidad Optometrista	1720538618	
3	Jonatha Tarazone	Enfermero	1757958200	
4	Paula Sanguino Mendez	Auxiliar Enfermeria	1713301446	
5	Lorena Mercedes Rimijos Pinales	Cajera	1716863418	
6	Laura Saula	Limpieza	1600610560	
7	Belen Rivera	Enfermera	1721998084	
8	Gabriel Nunez	Enfermera	1722162292	
9				
10				
11				

ANEXO 11. REGISTRO FOTOGRÁFICO



Reconocimiento del lugar a intervenir; Ciudad: Quito; Dirección: Av. 12 de Octubre; Teléfono: (02) 600-9600



Ajustar: Generar un ambiente de confianza para iniciar el aprendizaje.
Identifica la película



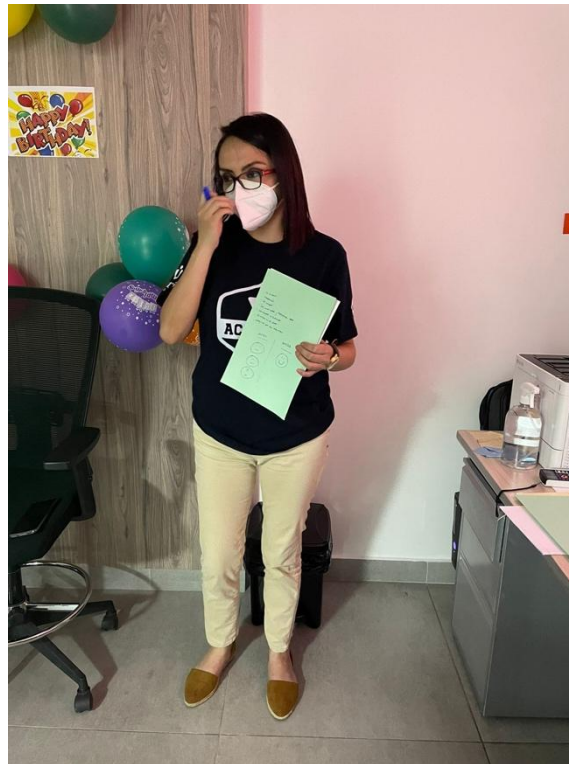
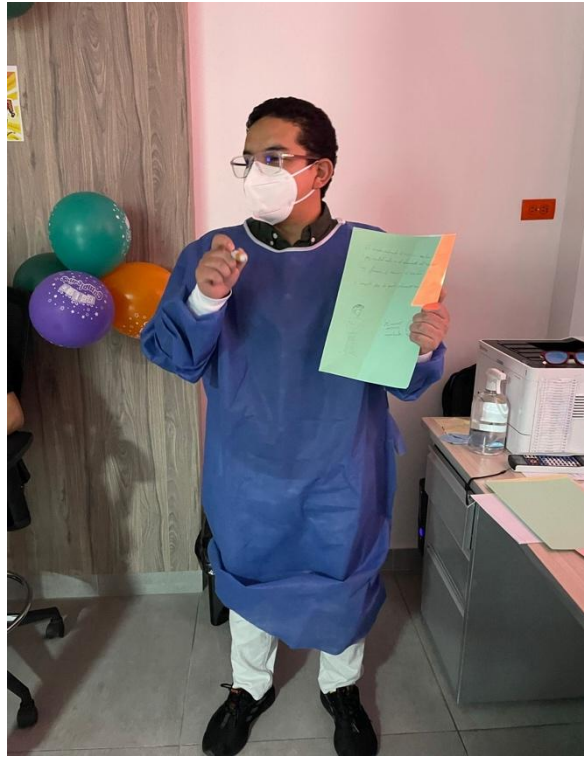
Ajustar: video motivacional, el Soldado Navy la fortaleza mental y como te lleva a poder cumplir tus metas sean físicas, mentales o emocionales.



Reactivar: Los participantes anotarán los puntos que generó mayor impacto para poder debatirlo ante el grupo.



Informar: Informar los beneficios de la actividad física





Procesar: Dibuja tu antes y después



Procesar: Aplicación de técnicas de relajación



Evaluar: Mediante la aplicación de una encuesta se midió la calidad de la intervención y conocimientos aprendidos.

