

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA

FACULTAD DE ENFERMERÍA

ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**EFFECTO DE LA TÉCNICA YOGA EN LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS DE
LOS USUARIOS DEL CENTRO DE ATENCIÓN DE MEDICINA
COMPLEMENTARIA DEL HOSPITAL II "CARLOS TUPPIA GARCÍA
GODOS" ESSALUD. AYACUCHO, 2014.**

Tesis para obtener el título profesional de:

LICENCIADA(O) EN ENFERMERÍA

Presentado por:

Bach. Everth BONZANO HUAMANÍ

Bach. Helen CÁRDENAS VÁSQUEZ

AYACUCHO – PERÚ

2014

DEDICATORIA

Con gran admiración y respeto a mis padres que siempre estuvieron en el transcurso de mi vida, porque gracias a su apoyo y a sus constantes consejos hicieron que vaya por el camino correcto. Y finalmente a mis hermanos quienes me impulsaron a seguir adelante.

Everth.

A Dios, por regalarme la vida y guiar mis pasos.

Con cariño y gratitud a mi querida madre por su sacrificio y apoyo incondicional en el logro de mis sueños.

Helen.

AGRADECIMIENTO

A la gloriosa, valiente y siempre combativa Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Tricentenaria Universidad de América, Alma Máter de la educación, forjadora del cambio y el desarrollo del pueblo Ayacuchano; quién me cobijó en sus aulas para hacerme útil a la sociedad.

A los docentes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería, por su compromiso en formación de profesionales con visión al futuro y por ser excelentes amigos y maestros.

Al señor asesor Mg. Florencio Curi Tapahuasco, por su dedicación y apoyo incondicional en el desarrollo de la presente investigación.

A nuestros jurados Mg. Cristina Salcedo C., Mg. Mercedes Gallardo G., Mg. Angélica Ramírez E., por contribuir al perfeccionamiento de esta investigación.

A los usuarios del Centro de Atención de Medicina Complementaria del Hospital II "Carlos Tupia García Godos" Essalud - Ayacucho, por su disponibilidad y participación en la presente investigación.

Y finalmente a todas aquellas personas quienes de una u otra manera contribuyeron en la culminación del presente trabajo de investigación.

**EFFECTO DE LA TÉCNICA YOGA EN LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS DE
LOS USUARIOS DEL CENTRO DE ATENCIÓN DE MEDICINA
COMPLEMENTARIA DEL HOSPITAL II “CARLOS TUPPIA GARCÍA
GODOS” ESSALUD. AYACUCHO, 2014.**

**Autores: BONZANO HUAMANI, Everth.
CARDENAS VASQUEZ, Helen.**

RESUMEN

Objetivo: Determinar el efecto de la técnica yoga en la disminución del estrés de los usuarios del Centro de Atención de Medicina Complementaria del Hospital II “Carlos Tuppia García Godos” EsSalud, Ayacucho 2014”. **Material y Métodos:** La presente investigación tiene un enfoque tipo aplicativo, de nivel cuasi experimental y de diseño longitudinal prospectivo. La muestra estuvo constituida por 30 usuarios. Para la recolección de datos se aplicó el test de Julián Melgosa cuyo coeficiente de confiabilidad es de 0,917. Para el análisis de los resultados se realizó la prueba de “t student” con un nivel de confianza superior al 95%. **Resultados:** Antes de la aplicación de la técnica yoga, el 73.3% de usuarios presentaron niveles de estrés elevado y 26,7% requieren atención inmediata. Después de la aplicación de la técnica yoga, el 90.0% de usuarios presentaron estrés normal, 6.7% estrés bajo y 3.3% estrés pobre. **Conclusión:** Se determinó que la técnica yoga es efectiva en la disminución del estrés de los usuarios que acuden al Centro de Atención de Medicina Complementaria del Hospital II “Carlos Tuppia García Godos” Essalud Ayacucho.

Palabras clave. Yoga, Técnica Yoga, estrés y usuarios.

**EFFECT OF TECHNICAL YOGA ON STRESS REDUCTION OF USERS OF
CARE CENTER COMPLEMENTARY MEDICINE HOSPITAL II "CARLOS
GARCIA TUPPIA GODOS" ESSALUD. Ayacucho, 2014.**

**Authors: BONZANO HUAMANI, Everth.
CARDENAS VASQUEZ, Helen.**

ABSTRACT

Objective: To determine the effect of yoga technique in reducing the stress of users Care Center for Complementary Medicine Hospital II "Carlos García Tuppia Goths" EsSalud, Ayacucho 2014 .".**Material and Methods:** This research is a type approach application, quasi-experimental and longitudinal prospective design level. The sample consisted of 30 users. For data collection Julian Melgosa test whose reliability coefficient of 0.917 is applied. For the analysis of test results "t student" with a higher level of confidence of 95% was performed. **Results:** Before application of technical yoga, 73.3% of users showed high levels of stress and 26.7% require immediate attention. After application of the technique yoga, 90.0% of the users are in normal stresses, 6.7% under stress, 3.3% poor stress. **Conclusion:** It has been determined that the yoga technique is effective in reducing the stress of users who visit the Support Center for Complementary Medicine Hospital II "Carlos García Tuppia Goths" Essalud Ayacucho.

Keywords. Yoga, Yoga technique, stress and users.

SUMARIO

	Pág.
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN	vi
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	07
CAPTITULO II	
REVISIÓN DE LA LITERATURA	
2.1 ANTECEDENTES REFERENCIALES	12
2.2 BASE TEÓRICA	18
CAPITULO III	
MATERIAL Y MÉTODO	
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN	45
3.2 NIVEL DE INVESTIGACIÓN	45
3.3 METODO DE INVESTIGACIÓN	45
3.4 ÁREA DE ESTUDIO	46
3.5 POBLACIÓN	46
3.6 MUESTRA	47
3.7 PLAN DE RECOLECCIÓN DE DATOS	47
3.8 PLAN DE PROCESAMIENTO DE DATOS	47
CAPITULO IV	
RESULTADO Y DISCUSIÓN	
4.1 RESULTADOS	49
4.2 DISCUSIÓN	57
CONCLUSIONES	
RECOMENDACIONES	
BIBLIOGRAFÍA	67
ANEXOS	

CAPITULO I

1.- INTRODUCCIÓN

El estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se le somete a fuertes demandas. ⁽¹⁾

El estrés es también denominado “la epidemia del siglo XXI”, dado que afecta a un gran sector de la población, sobre todo de las zonas urbanas, influyendo no solo al individuo en el aspecto cognitivo, físico, emocional sino que también incide negativamente en los ámbitos familiar y laboral⁽²⁾.

La incidencia del estrés, a nivel mundial va en aumento, el primer lugar lo tiene China con una tasa de 78% de su población total, el segundo país es México con 75% de su población. En España el 47% de su población padecen niveles altos o muy altos de estrés, siempre o frecuentemente ⁽³⁾.

En América del sur, la frecuencia del estrés también se incrementa año tras año; así en Argentina, estudios recientes indican que el 65% de los trabajadores en la capital admite que sufren de estrés en su actividad laboral y un 18% en el interior del país. En Brasil, 55% de la población total sufren de estrés, asimismo cerca de 1,5 millones de Chilenos tienen estrés ⁽⁴⁾. En el

Perú, de un total de cuatro millones de trabajadores, el 78% ha sufrido alguna vez de estrés laboral ⁽⁵⁾.

La Organización Mundial de la Salud, desde 1994 enfatiza la necesidad de estudiar el estrés y promover el aprendizaje de su control como estrategia prioritaria para modificar positivamente en la salud de la población. También prevé que para el año 2020 el estrés será el segundo factor causante de muchas enfermedades en todo el mundo. ⁽²⁾

Los trabajadores de los diversos ámbitos sociales suelen vivir situaciones estresantes, dado lo álgido de la vida actual que demanda mucho sacrificio, salarios que no cubren las expectativas; otro limitante es la edad.

Es así que el estrés desencadena un desequilibrio físico y mental, provocando trastornos como: En el plano fisiológico; puede provocar trastornos cardiovasculares, respiratorios, gastrointestinales, dermatológicos, musculares, sexuales e inmunológicos.

En el plano psicológico, se pueden observar alteraciones como: miedos, fobias, depresión, trastornos de la personalidad y alteraciones del sueño. Todas estas alteraciones pueden estar acompañadas por trastornos cognitivos, como incapacidad para la toma de decisiones, dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes, irritabilidad y abulia. ⁽⁶⁾

Así mismo partiendo de informaciones, estudios e investigaciones publicadas sobre los métodos de prevención y control del estrés es que podemos constatar, como principal agente profiláctico y reductor del estrés a la práctica de la técnica Yoga, de esta forma el tratamiento se tornará más

eficaz tal como la prevención del estrés, promoviendo mejor el bienestar psicoenergético y la mejoría de la calidad de vida del hombre holísticamente. La técnica Yoga es una disciplina física, mental y espiritual que consiste en la unión del cuerpo y la mente, trabajando principalmente a través de la respiración y las posturas, de esta manera ayuda a tomar conciencia de sí mismo, permitiendo el equilibrio y la paz interior; al trabajar con la respiración empezamos a prevenir, reducir y a eliminar problemas de estrés que es principalmente uno de los problemas principales a nivel mental. Al trabajar con las posturas mediante la flexibilidad y con estiramientos, es volver a crear espacios originales y fortalecer los músculos de forma que el cuerpo vuelva a tener todas esas estructuras en sus mayores posibles espacios originales y de esa manera permita que todos los órganos funcionen de una forma mucho más adecuada, si la columna vertebral no está alineada y fortalecida afecta directamente sobre los órganos.⁽⁷⁾

Durante las prácticas pre-profesionales en los Centros y Puestos de Salud observamos y percibimos que los pacientes sufrían de constante estrés influenciados por diversos factores como la carga laboral, conflictos interpersonales entre otros, viéndose reflejados en el cansancio, cefalea, dolor de espalda, insomnio, irritabilidad, apatía, muchos de estos pacientes requerían estrategias que disminuya sus niveles de estrés y mejorar sus calidad de vida.

En este contexto, se propone una Técnica, que integre los aspectos biológicos, psicológicos, sociales y espirituales para la disminución del estrés en los usuarios del Centro de Atención de Medicina Complementaria del

Hospital II “Carlos Tuppia García Godos” de Essalud Ayacucho; en quienes se percibe que a pesar de las estrategias que se realizan en dicha institución no logran disminuir los niveles de estrés en su totalidad.

Las referencias mencionadas y consideraciones a los usuarios que acuden al Centro de Atención de Medicina Complementaria motivó la realización del estudio titulado. EFECTO DE LA TÉCNICA YOGA EN LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS DE LOS USUARIOS DEL CENTRO DE ATENCIÓN DE MEDICINA COMPLEMENTARIA DEL HOSPITAL II “CARLOS TUPPIA GARCÍA GODOS” ESSALUD. AYACUCHO, 2014.”

Con el propósito de contribuir con una nueva estrategia en la disminución del estrés, del mismo modo mejorar su calidad de vida. Para lo cual se plantearon los siguientes objetivos:

GENERAL:

Determinar el efecto de la técnica yoga en la disminución del estrés de los usuarios del Centro de Atención de Medicina Complementaria del Hospital II “Carlos Tuppia García Godos” Essalud. Ayacucho, 2014.”

ESPECÍFICOS:

- a) Identificar el nivel de estrés antes de la aplicación de la técnica yoga, en los usuarios que acuden al Centro de Atención de Medicina Complementaria. Hospital II “Carlos Tuppia García Godos” Es salud Ayacucho.

- b) Aplicar la técnica yoga en los usuarios con estrés del Centro de Atención de Medicina Complementaria Hospital II “Carlos Tuppia García Godos” Essalud Ayacucho.
- c) Determinar el nivel de estrés después de la aplicación de la técnica yoga a los usuarios que acuden al Centro de Atención Medicina Complementaria del Hospital II “Carlos Tuppia García Godos” Essalud Ayacucho.
- d) Relacionar el efecto de la técnica yoga en la disminución del estrés según la edad, sexo y situación laboral; en los usuarios que acuden al Centro de Atención de Medicina Complementaria del Hospital II “Carlos Tuppia García Godos” Essalud; Ayacucho.

La Hipótesis propuesta fue:

Hi: La técnica yoga tiene un efecto favorable en la disminución del estrés de los usuarios del Centro de Atención de Medicina Complementaria del Hospital II “Carlos Tuppia García Godos” de Essalud. Ayacucho, 2014.

Ho: La técnica yoga tiene un efecto desfavorable en la disminución del estrés de los usuarios del Centro de Atención de Medicina Complementaria del Hospital II “Carlos Tuppia García Godos” de Essalud. Ayacucho, 2014”.

Los resultados de la presente investigación muestran que: la aplicación de la técnica yoga es efectiva en la disminución del estrés en los

usuarios que acuden al Centro de Atención Medicina Complementaria. Antes de aplicar la técnica Yoga el 73.3% de los usuarios presentaron estrés elevado y 26.7% estrés que requerían de atención inmediata, luego de la aplicación de la Técnica, disminuyó estos niveles elevados de estrés, así el 90.0% de los usuarios presentaron estrés normal, el 6.7% con estrés bajo y 3.3% estrés pobre. Para el análisis de los resultados se realizó la prueba de "t student" con un nivel de confianza superior al 95% ($p < 0,05$).

En conclusión; se determinó que la técnica yoga es efectiva en la disminución del estrés de los usuarios que acuden al Centro de Atención de Medicina Complementaria del Hospital II "Carlos Tupppia García Godos" Essalud Ayacucho.

La principal limitación durante el desarrollo de la presente investigación fue: La inasistencia de usuarios a las sesiones programadas por lo que fue necesario reprogramar las sesiones, previa coordinación con los usuarios del Centro de Atención de Medicina Complementaria en estudio.

La presente investigación tiene la siguiente estructura: Introducción, Capítulo I: revisión de la literatura, Capítulo II: materiales y métodos, Capítulo III: resultados Capítulo IV: discusiones; conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

CAPITULO I

1.- REVISIÓN DE LA LITERATURA

1.1 ANTECEDENTES DE ESTUDIO:

Habiendo revisado la literatura sobre el problema, se encontraron los siguientes trabajos, los cuales se consideran antecedentes de estudio.

La investigación titulada: "Yoga para control del estrés" Brasil ,2002⁽¹¹⁾. Cuyo **Objetivo:** Estudiar las diversas causas y efectos variados del estrés, en los aspectos mental, emocional y físico del ser humano.

Material y métodos: Partiendo de informaciones, estudios e investigaciones publicadas sobre los métodos de prevención y control del estrés es que podemos constatar, como principales agentes profilácticos y reductores del estrés, la práctica de la actividad física y del Yoga. De esta forma, al profundizar el estudio, observamos que cuando la actividad física es complementada con el Yoga, el tratamiento se tornará más eficaz tal como la prevención del stress, promoviendo mejorar el bienestar psicoenergético y la mejoría de la calidad de vida bajo los aspectos físico, emocional, intelectual, social y espiritual. **Conclusiones:** Es evidente que el estrés excesivo proporciona la reducción de la salud, de la calidad de vida y del bienestar, pudiendo llevar al hombre a la morbilidad y hasta la muerte. Medidas y

tratamientos preventivos económicos, rápidos y eficaces contribuyen para la reducción y el control del estrés; como la actividad física adecuada y la Yoga.

La investigación titulada: "El efecto de un programa de Hatha-yoga sobre variables psicológicas, físicas y funcionales de los adultos mayores." Colombia- 2011⁽¹²⁾. Cuyo **Objetivo** fue determinar el efecto de un programa de Hatha-yoga sobre variables psicológicas (calidad de vida, estrés, ansiedad, depresión, memoria de trabajo y velocidad de procesamiento), físicas (equilibrio y flexibilidad) y funcionales (actividades básicas e instrumentales), en un grupo de pacientes con Demencia Tipo Alzheimer (DTA) y problemas mentales de Bogotá. En la investigación participaron ocho adultos mayores de 60 años con diagnóstico de DTA, estrés y depresión, diagnosticados por el equipo médico de la Fundación Cardioinfantil y Salud Mental de Bogotá y con una puntuación de 5 en la Escala de Deterioro Global de Reisberg (GDS). Para el análisis de **resultados** se utilizó estadística descriptiva para establecer comparaciones participantes en las mediciones realizadas antes y después del programa de Hatha-Yoga y además, se usó estadística inferencial para la prueba de hipótesis a partir de la prueba de signos Wilcoxon encontrándose una relación directa la edad con problemas mentales y la mejoría en las variables psicológicas, físicas de equilibrio y flexibilidad, disminuyendo los niveles de estrés.

La investigación titulada: "Reducción de los Niveles de Estrés Docente y los Días de Baja Laboral por Enfermedad en Profesores de Educación

Secundaria.” España- 2011⁽¹³⁾. Cuyo **objetivo** fue examinar la eficacia de un programa de entrenamiento en *mindfulness* en reducir los niveles de estrés del docente y los días de baja laboral por enfermedad en un grupo de profesores de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). La muestra estuvo constituida por 31 profesores de ESO, los cuales fueron aleatoriamente asignados; 16 formaron el grupo experimental y los 15 restantes el grupo control. Los niveles de estrés docente fueron evaluados mediante la Escala de Estrés Docente (ED-6) antes y después de la aplicación del programa. Los análisis estadísticos muestran la reducción significativa de los niveles de estrés docente y de los días de baja laboral por enfermedad, así como también en tres de las seis dimensiones que evalúan la Escala ED-6 (presiones, desmotivación y mal afrontamiento) en el grupo experimental en comparación con el grupo control.

La investigación titulada: “Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas.” Chile – 2005⁽¹⁴⁾. Cuyo **Objetivo:** fue Conocer la prevalencia de estrés en estudiantes del área de salud de la Universidad de los Andes (UANDES) y comparar subgrupos por género, carrera y año de estudio. Determinar si existe correlación entre estrés y enfermedad infecciosa. Método. 438 estudiantes de todos los cursos de Medicina, y estudiantes de primer año de Enfermería, Psicología y Odontología de la UANDES. En octubre de 2002 (periodo de pruebas) se aplicó una encuesta sobre estrés y se evaluó si en los últimos 10 días la persona reportaba alguna enfermedad infecciosa. **Resultados.** Se encontró una prevalencia de

estrés de 36,3%, mayor en mujeres que en hombres ($p < 0,05$). La carrera de Medicina tiene significativamente más estrés que el resto de las carreras, en tanto Psicología la menor prevalencia ($p < 0,005$). Por último, se encontró una correlación positiva entre estrés y enfermedad infecciosa ($p < 0,05$).

Conclusiones. Un importante porcentaje de estudiantes del área de salud de la UANDES tienen estrés, por lo que es importante identificarlos para ayudarlos a manejar sus consecuencias deletéreas.

La investigación titulada: Programa de Intervención "Manejo del estrés en un grupo de enfermeras del Hospital Nacional Docente Madre Niño "San Bartolomé de Lima". Perú – 2006⁽¹⁵⁾ Cuyo **Objetivo:** Mejorar el manejo del estrés en un grupo de enfermeras asistenciales de los servicios de Unidad de Cuidados Intensivos y Neonatología del Hospital Nacional Madre y Niño San Bartolomé de Lima. **Material y métodos:** Nivel de investigación aplicativo, cuasiexperimental y longitudinal. La población fue de 30 profesionales de Enfermería, un grupo experimental (15) y un grupo de control(15); Cuyo instrumento de recolección de datos fue el Test de Estrés de Ps. Julián Melgosa Mohedano (1995), o más conocido Test de Melgarejo

Conclusiones: Los resultados del estudio determinaron que el 100% (30) profesionales de Enfermería que en pre test el nivel con mayor porcentaje es en la zona cuatro (estrés elevado) con un 40%; que es grupo de control y del mismo modo podemos mencionar que en el grupo experimental, el nivel más alto está en la misma zona con un porcentaje de 53%; y los niveles más bajos se encuentran en la zona uno (estrés peligrosamente pobre). En la zona cinco (zona peligrosa) existe un porcentaje de 26% en el grupo control,

mientras en el grupo experimental, existe un porcentaje de 1.67%. En la zona normal de estrés ambos grupos presentan el mismo porcentaje.

De acuerdo a los resultados obtenidos en el post test, se establece que en el grupo control, el nivel con mayor porcentaje está en la zona cuatro (estrés elevado) con un 40%; del mismo modo en grupo experimental está en la zona normal con un 53.33%; que implica que en el grupo experimental, los resultados han mejorado y el grupo control ha mantenido los resultados. En cuanto a los niveles de estrés global en el grupo experimental en el pre test y post test se puede observar que en la mayoría se han bajado los niveles de estrés.

La investigación titulada: Efectividad de la terapia de relajación progresiva en la disminución del nivel de estrés en profesionales de Enfermería que laboran en los Centros y Puestos de Salud de los Distritos de Ayacucho, San Juan Bautista, Carmen Alto y Jesús Nazareno. Ayacucho, 2005⁽¹⁶⁾. Cuyo **Objetivo:** Determinar la efectividad de la terapia de relajación progresiva en la disminución del nivel de estrés en profesionales de Enfermería que laboran en los Centros y Puestos de Salud de los Distritos de Ayacucho, San Juan Bautista, Carmen Alto y Jesús Nazareno. **Material y métodos:** Nivel de investigación aplicativo, cuasiexperimental y longitudinal. La población fue de 52 profesionales de Enfermería que laboran en los Centros y Puestos de Salud de los Distritos de Ayacucho en estudio. Cuyo instrumento de recolección de datos fue el Test de Estrés de Ps. Julián Melgosa. **Conclusiones:** Los resultados del estudio determinaron que el 100% (52) profesionales de Enfermería que laboran en Centros y Puestos

de Salud de los Distrito de Ayacucho, San Juan Bautista, Carmen Alto y Jesús Nazareno, presentan estrés de diferente intensidad: 61.54% moderado; 36.54%severo; 1.92% leve, según el análisis estadístico de prueba de Chi cuadrado.

El nivel de estrés Severo en los profesionales de Enfermería que laboran en los Centro y Puestos de Salud Del Distrito de Ayacucho, San Juan Bautista, Carmen Alto y Jesús Nazareno, disminuyo 36.54% (antes de la aplicación de la terapia de relajación progresiva) a 9.62% (después de aplicación de esta terapia).

La terapia de relajación progresiva es efectiva en la disminución del estrés en los profesionales de enfermería y aceptándose la hipótesis de investigación con un nivel de confianza superior al 95%.

La terapia de relajación progresiva es efectiva en la disminución del nivel de estrés independientemente de la edad, sexo, tiempo de servicio y condiciones laborales de los profesionales de Enfermería que laboran en los Centros y Puestos de Salud de los Distritos de San Juan Bautista, Jesús Nazareno, Carmen Alto.

Hecha la revisión de la literatura, no existen más estudios a nivel nacional ni regional.

1.2.-BASES TEORICAS

TÉCNICA YOGA

El yoga es meditación, filosofía, respiración rítmica y profunda, curación a través del ejercicio.⁽¹⁷⁾

El yoga es una práctica holística y no un mero sistema de ejercicios.

En el yoga se utiliza el poder del cuerpo y la mente para calmar los nervios y los sistemas corporales reduciendo el estrés y permitiendo que el cuerpo funcione con normalidad.⁽¹⁷⁾ La respiración rítmica o pranayama, y la meditación refuerzan el proceso curativo. Son una parte importante del Hatha yoga.⁽¹⁸⁾

La técnica Yoga se basa en la utilización de asanas (sanskrito) que son posturas que el cuerpo adopta para motivar la concentración y relajación también existe una relación entre la armonía de la mente y la respiración, por lo cual ésta última es tan importante en la práctica de las asanas.⁽¹⁹⁾

REFERENCIAS HISTORICAS:

De todos los tipos de ejercicios populares hoy en día, el yoga es el más antiguo, no obstante la inmensidad de clases y cursos ofrecidos en todo el mundo demuestran la relevancia de este antiguo arte en el siglo XXI. Sus raíces arraigaron hace más de 4.000 años en suelo del sur de Asia y ha ido creciendo hasta desarrollar numerosas ramas. El yoga es meditación y filosofía, salmodia y respiración rítmica y profunda, y curación a través del ejercicio⁽¹⁹⁾.

El árbol del yoga tiene muchas ramas, ya que, además de los muchos que practican los tipos de yoga moderno basado en ejercicios, hay muchos seguidores de las escuelas clásicas que surgieron en la antigüedad. La mayoría lo hicieron en el primer milenio a.c. cuando libre pensadores rompieron con el sistema religioso establecido en la india y desarrollaron nueva filosofía y formas de vida ascéticas.⁽²⁰⁾

Estilos contemporáneos:

El último capítulo en la historia del yoga comenzó en el siglo XIX, cuando algunos exploradores, profesores, soldados y administradores occidentales que vivían en la India tradujeron los textos sobre yoga y estudiaron las asanas. Hacia 1.900 algunos yoguis recorrieron Occidente, Hatha yoga sería la escuela clásica que influiría en el mundo moderno debido a su énfasis en las asanas, la respiración y la curación. Tras la segunda guerra mundial muchos occidentales viajaron a la india para estudiar Hatha yoga y prestigiosos maestros como B.K.S. Iyengar enseñaron en Occidente. ⁽²¹⁾

En tiempos modernos el yoga se ha extendido hasta Occidente. Su popularidad en todo el mundo demuestra su relevancia para la estresante vida del siglo XXI. ⁽²²⁾

YOGA PARA EL SIGLO XXI:

El yoga surgió como un arte curativo, cuyo fin era eliminar desarmonías de la mente y el cuerpo que podían impedir el avance de la persona por el camino hacia la totalidad y la comprensión universal. Estas desarmonías se pueden manifestar en forma de rigidez corporal, enfermedades, descontento o ansiedad. A lo largo de los siglos los sabios del yoga descubrieron como calmarlas y sobreponerse a ellas mediante estiramientos y ejercicios suaves, una respiración lenta y rítmica que tranquiliza la mente gradualmente y técnicas como la visualización para concentrar la mente. ⁽²³⁾

Hoy al igual que en la antigüedad, somos negligentes con nuestro

cuerpo, nos lesionamos y enfermamos. Nos sentimos insatisfechos, agitados e infelices. El yoga sigue siendo relevante porque proporciona respuestas a algunos de los problemas del mundo moderno. Los estilos y escuelas populares hoy son aquellos que se basan en los estiramientos y movimientos. Nos pasamos la mayor parte de día viajando, trabajando o descansando, pero si no estiramos los músculos, huesos y articulaciones, el cuerpo se deteriora.

El yoga recupera la flexibilidad natural de la espalda, cuello y extremidades. Ayuda a curarse tras tensiones y traumas y, si se practica regularmente, fomenta la salud. Todo el mundo reacciona contra la velocidad de la vida contemporánea, la competitividad de la vida diaria y los efectos de la masificación. Muchos buscan en el yoga un remedio contra los efectos del estrés en el cuerpo y la mente. Estudios realizados, demuestran que con una combinación de respiración, visualización y concentración, los yoguis pueden reducir el taquicardia y la hipertensión arterial. ⁽²⁴⁾

CARACTERISTICAS DE LA TÉCNICA YOGA:

Recuperar la armonía:

La palabra “yoga” significa “unión”, y estos tiempos de mayor dispersión, el yoga muestra una forma de recuperar la armonía. Nos enseña a unir el cuerpo y la mente, la mente y el espíritu. Proporciona forma física y aumenta la energía y la sensación de bienestar. Ofrece relajación y calma para contrarrestar la ansiedad y el estrés mental de la vida del siglo XXI. Sustituye los cambios de humor y alteraciones emocionales por una mente equilibrada y clara.

El cuerpo: Para practicar cualquier tipo de yoga, no hace falta saber mucho cómo funciona el cuerpo, pero puede ser útil tener algún conocimiento sobre cómo se alinean y mueven la columna vertebral, la pelvis y los hombros. Actualmente tendemos a estar sentados la mayor parte del día. Nos sentamos de camino al trabajo y durante el mismo, en los cines, bares, restaurantes. Apenas tenemos la posibilidad de estirar brazos las piernas y escasos incentivos para andar largas distancias. Como resultado, adoptamos malas posturas que perjudican nuestra salud. Las asanas del yoga estiran todo el cuerpo contrarrestando el efecto de la gravedad sobre la columna y restableciendo el margen de movilidad natural.

La pelvis es el eje principal del cuerpo, "pelvis" significa cuenco y está diseñada para acoger los órganos del abdomen. Transfiere el peso de la parte superior del cuerpo a las piernas y pies a través de las caderas. Su colocación correcta es esencial en casi todas las posturas del yoga.

Respiración y relajación: respirar es un proceso físico y mental, un enlace entre el cuerpo y la mente. Respirando a un ritmo normal se proporciona nutrientes y oxígeno a la sangre, y estos mantienen al cuerpo y al cerebro en funcionamiento. La respiración rápida o hiperventilación reduce el suministro de oxígeno al cerebro, causando mareos, un ritmo cardíaco anormal, tensión, pánico y desmayos. Realizar la respiración recuperando el ritmo natural restablece la calma y el funcionamiento normal.⁽²⁵⁾

Buenos hábitos respiratorios.- Acordarse de respirar bien es una parte de buenos hábitos respiratorios. Las personas que viven bajo presión desarrollan una respiración superficial como respuesta al estrés. El yoga

rompe esta tendencia, ayudando a restablecer una respiración normal. Los principios para realizar las asanas le recuerdan constantemente que “respire con normalidad”. Esto puede parecer obvio, pero mientras se concentra en un ejercicio le resultara casi natural aguantar la respiración y es en esos momentos donde se debe prestar atención. Si se tiene la nariz atascada por algún resfriado u otros problemas, tendrá que respirar por la boca, pero normalmente debe procurar respirar siempre por la nariz. En la explicación de las posturas se incluye instrucciones sobre cuando inhalar y exhalar. ⁽²¹⁾

Mente y espíritu.- Aprender a hacer las asanas y a respirar rítmicamente es una forma de aprender a calmar y concentrar la mente. Concentración es la habilidad de centrarse en un pensamiento o acción concreto. El yoga centra su atención en algo físico, una postura, y por un tiempo breve esto retiene su atención. De esta manera, hace ejercicio y mejora su concentración. Uno de los mayores problemas que se sufren la vida cotidiana es la incapacidad para concentrarse y el yoga puede ser de gran ayuda. Además el saber concentrarse es primer paso hacia la dimensión espiritual del yoga, introduciendo la meditación, o concentración total, en su vida.

Cuando se practica yoga, se involucra todo el ser en las acciones del cuerpo. Por ello, se dice que el yoga es una forma de meditación a través de la acción. ⁽²⁶⁾

Emoción y control.- practicar yoga en su espacio de calma en la vida, un poco de tiempo para que se desvanezcan las emociones negativas y se restablezca el ritmo natural del cuerpo y la mente. En lugar de dar a la agitación interior oportunidades para expresarse en arrebatos repentino y

violentos, el yoga proporciona un equilibrio escape físico a las emociones fuertes mediante estiramientos intensos y concentrando a la mente en la precisión de cada movimiento y en la adopción de una postura correcta. El resultado es la disipación del enfado y el resentimiento, la elevación del espíritu, el alivio y contención del dolor y el malestar mental. Al final de una sesión de yoga el cuerpo está en una sensación de calma y sosiego. ⁽²⁷⁾

REQUISITOS Y CONDICIONES PARA LA EJECUCIÓN DE UNA RUTINA DE LA TÉCNICA YOGA ⁽⁷⁾:

- A) Todos los ejercicios de yoga, tanto los psicológicos como los ejercicios mentales de interiorización, debe realizarse con el estómago vacío, y después de haber evacuado los intestinos como la vejiga. Si no fuera así, se recomienda dejar pasar 4 horas después de una comida abundante; una comida ligera una hora.
- B) Es muy importante después de cumplir una determinada rutina, que se evite comer nada durante media hora siguiente.
- C) Seleccione un ambiente tranquilo, que esté libre de interrupciones tan silencioso como sea posible.
- D) El ambiente en que ejecutamos la rutina debe conservar una temperatura apropiada.
- E) La luz en el ambiente debe ser tenue.
- F) La rutina debe realizarse con ropa ligera, cómoda y holgada para tener la libertad de movimiento.

- G) La superficie donde se llevara a cabo la rutina ha de ser un suelo liso que no se demasiado blando ni demasiado duro. Es mejor una alfombra.
- H) Durante el tiempo que se ejecuta la rutina la mente debe permanecer inactiva de distracciones y concentrada en los ejercicios y en la respiración.
- I) En toda ejecución de los ejercicios se debe poner buena disposición.
- J) Tu ley y tu medida has de tu mismo, teniendo principalmente pensamientos positivos y tratándote con afecto y aceptándote tal como eres.
- K) Cumplir con la rutina, de ser posible, siempre a la misma hora.
- L) Respetar el lapso asignado a la rutina que toca ejecutar

RUTINA DE LA TÉCNICA YOGA

Se debe tener en cuenta que el conjunto de prácticas de esta técnica debe comprender lo siguientes:

A.- EJERCICIOS PSICOFISICOS:

1.- GIMNASIA PSICOFISICO: Se logra una actitud mental serena, concentrada y sensible a las experiencias que ocurren en tu interior eliminando el estrés y la ansiedad se ganará flexibilidad en sus articulaciones, musculatura logrando resistencia.

B.- EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN:

En la técnica yoga se realiza diferentes tipos de respiración cada respiración corresponde a determinadas asanas.

1.- RESPIRACIÓN SUPERIOR: Se le denomina respiración clavicular, en la cual se elevan los hombros y las clavículas, se mueven pasivamente las clavículas, solo trabaja en la parte superior de los pulmones. Durante la realización de este ejercicio dejaremos inmóvil el abdomen y la parte superior del pecho, lo podemos realizar acostados, de pie, de rodilla o sentados. Se trata de inspirar aire por la nariz lentamente al mismo tiempo se levanta las clavículas y los hombros; seguidamente expulsamos el aire por la nariz.

2.- RESPIRACIÓN MEDIA: Esta respiración es más correcta y beneficiosa ya que llena de aire la parte superior y media de los pulmones, esta respiración regula la presión sanguínea. Con esta respiración llenamos de aire la parte media de los pulmones. Durante los ejercicios permanecerán el vientre y los hombros inmóviles, inhalar por la nariz y exhalar por la nariz.

3.- RESPIRACIÓN ABDOMINAL: Es la respiración diafragmática y la más recomendada. El diafragma es un fuerte músculo que separa la cavidad del pecho y del vientre.

Hundiremos el vientre mientras expulsamos el aire por la nariz, inhalaremos lentamente por la nariz mientras hacemos que descienda el diafragma, de esta forma la parte abdominal se eleva hacia afuera mientras la parte baja de los pulmones se llena de aire.

Al exhalar la parte abdominal se hunde hacia adentro y así se fuerza la expulsión del aire por la nariz.

4.- RESPIRACIÓN COMPLETA: Con esta respiración ayudamos al buen funcionamiento del corazón, regulamos los intestinos y estabilizamos la presión arterial. Durante el ejercicio pondremos nuestra atención en la zona del ombligo de esta manera conseguiremos llenar de aire la parte superior, media y baja del pulmón tomando gran cantidad de oxígeno esto llevará a la irrigación de oxígeno a todo el cuerpo desde el cerebro hasta los pies, esta respiración tiene múltiples beneficios en el cuerpo permitiendo a la vez ejercitando los pulmones para rendir al más elevado porcentaje de su capacidad.

C.- POSTURAS O ASANAS: Son técnicas muy elaboradas de la ciencia yoga, requiere mayor preparación y cuidado, sus beneficios son físicas y psicológicas.

D.- EJERCICIOS DE RELAJACIÓN: Esta práctica proporciona distensión y descanso permitiendo descubrir cada zona de tu cuerpo, aporta una disposición mental que vuelve al individuo menos receptivo al estrés y a las agresiones cotidianas físicas y psíquicas. Estos ejercicios se realizan dependiendo de las asanas a realizar.

Ejemplo de ASANA:

POSTURA DEL ARBOL:

1. Lleva el peso del cuerpo sobre el pie derecho. Apóyalo en la tierra. Dobla la pierna izquierda; lleva el pie sobre el muslo

- derecho con la planta del pie vuelto hacia arriba y el talón a la ingle como en la postura del medio loto.
2. Abre lateralmente los brazos; Busca el equilibrio. Lleva las manos sobre la cabeza y estira cada vez más los brazos. Percibe el enlace con la tierra y el cielo.
 3. Controla la postura con la pelvis para no curvar la espalda. Busca el equilibrio entre las dos fuerzas, la que te atrae hacia abajo y la que te eleva hacia arriba. Vive la armonía de tu cuerpo en esta posición; percibe el sonido de tu respiración que fluye libremente en ti.
 4. Mantén la postura lo más que te sea posible y deshazla gradualmente. Baja los brazos adelante del pecho exhalando e inhalando. Percibe tu cuerpo y la respiración. Exhala y baja el pie; redistribuye el peso del cuerpo sobre ambos pies. Respira libremente y percibe su efecto. Ejecuta del otro lado invirtiendo las piernas.

Beneficios de la asana:

- 1.-Tonifica vigoriza en general todo el cuerpo.
- 2.-Estimula el funcionamiento del sistema glandular y especial las glándulas suprarrenales.
- 3.- Combate la rigidez de la articulación de los hombros.
- 4.- Influye favorablemente en la regulación sanguínea.
- 5.- Equilibra la actividad gastrointestinal.

- 6.- Fortalece y tonifica los músculos de la espalda, pectorales y de las piernas.
- 7.- Educa a la columna vertebral, la abastece de sangre y dota de elasticidad.
- 8.- Favorece los ligamentos de las vértebras y corrige determinados trastornos de la columna vertebral.
- 9.- Previene contra las celulitis la aerofagia, la indigestión, la constipación.
- 10.- Combate la dispepsia, el estreñimiento y determinados trastornos hepáticos.
- 11.- Equilibra las reacciones del carácter.
- 12.- Aviva la actividad de la mente e influye positivamente en las funciones intelectuales.

TIEMPO: La rutina yoga consta de 45 minutos cada sesión.

ACTIVIDADES: Se realizó 8 sesiones de yoga con asanas distintas que llevó a la reducción del estrés. ⁽⁷⁾

ESTRÉS.

El estrés es el resultado de la interacción entre las características de la persona y las demandas del medio ⁽³¹⁾. Otros autores refieren que el estrés es una respuesta automática del organismo a cualquier cambio ambiental, externo o interno, mediante la cual se prepara para hacer frente a posibles demandas que se generan como consecuencia de una nueva situación.

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) define el estrés como

"el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción".

El estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se le somete a fuertes demandas. La reacción que tiene el organismo ante cualquier demanda, es un estado de fuerte tensión fisiológica o psicológica. Es la preparación para el ataque o la huida, y es el comienzo de una serie de enfermedades. ⁽³¹⁾

CLASIFICACIÓN DEL ESTRÉS ⁽³²⁾

SEGÚN SUS EFECTOS

A) EUSTRÉS (ESTRÉS POSITIVO): Es aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor pero mantiene su mente abierta y creativa, y prepara al cuerpo y mente para una función óptima. En este estado de estrés, el individuo deriva placer, alegría, bienestar y equilibrio, experiencias agradables y satisfactorias. La persona con estrés positivo se caracteriza por ser creativo y motivado, es lo que le mantiene viviendo y trabajando. El individuo expresa y manifiesta sus talentos especiales y su imaginación e iniciativa en forma única/ original. Se enfrentan y resuelven problemas. Los estresores positivos pueden ser una alegría, éxito profesional, el éxito en un examen, satisfacción sentimental, la satisfacción de un trabajo agradable, reunión de amigos, muestras de simpatía o de admiración, una cita amorosa, ir de paseo entre otros.

B) DISTRES (ESTRÉS NEGATIVO): Es aquel estrés perjudicante o desagradable. Este tipo de estrés produce una sobrecarga de trabajo no asimilable, la cual eventualmente desencadena un desequilibrio fisiológico y

psicológico que termina en una reducción en la productividad del individuo, aparición de enfermedades psicosomáticas y en un envejecimiento acelerado. Es todo lo que produce una sensación desagradable. Son estresores negativos un mal ambiente de trabajo, el fracaso, la ruptura familiar, un duelo entre otros. Cuando las demandas al individuo suelen estar por encima de sus dotes naturales y sus capacidades de enfrentamiento o de adecuación, dan como resultado un estrés negativo. El mal estrés puede llevar a bajo rendimiento laboral e incluso a la pérdida de trabajo.

SEGÚN EL TIEMPO DE DURACIÓN

A) ESTRÉS AGUDO: Es la forma de estrés más común. Proviene de las demandas y las presiones del pasado inmediato y se anticipa a las demandas y presiones del próximo futuro. El estrés agudo es estimulante y excitante a pequeñas dosis, pero demasiado es agotador.

B) ESTRÉS CRÓNICO: Es un estrés creciente que aparece día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye el cuerpo, la mente y la vida. Es el estrés de la pobreza, de las familias disfuncionales, de estar atrapado en un matrimonio infeliz o en un trabajo no deseado. Es el estrés de los problemas interminables, económicos, políticos, de las tensiones religiosas, étnicas. Aparece cuando la persona no ve una salida a su situación. Es el estrés de demandas y presiones muy por encima de las posibilidades del individuo y durante interminables periodos de tiempo, sin esperanza, en donde el individuo renuncia a buscar soluciones. Se puede presentar en el trabajo cuando las actividades se realizan bajo condiciones estresantes.

NIVELES DE ESTRÉS SEGÚN LA CLASIFICACION DE JULIAN MELGOSA.

Nivel de estrés pobre.- Necesita poner un poco de chispa en su vida para alcanzar los logros que se esperan de su capacidad.

Nivel de estrés bajo.- Esto puede deberse a una naturaleza tranquila y apacible acompañada de un ambiente favorable. La suya es una situación saludable y alejada de riesgos de infarto, úlceras y otras enfermedades.

Nivel de estrés normal.- la mayoría de las personas se encuentra en este nivel. A veces hay tensiones, y, otras veces, momentos de relajación, es necesaria una cierta tensión para conseguir algunas metas; pero el estrés es permanente.

Nivel de Estrés elevado.- está usted recibiendo un aviso claro y contundente de peligro. Examine cuidadosamente cada uno de los ámbitos de su vida, con el fin de ver que problemas necesitan una solución más urgente. Ahora es el momento de prevenir trastornos psicológicos Mayores, como la depresión, la ansiedad o la pérdida de facultades mentales, o de prevenir complicaciones en el aparato digestivo y en el circulatorio.

Nivel de estrés que requiere atención inmediata.- si usted alcanza una puntuación superior a 144 puntos, se encuentra en un grupo reducido de personas muy estresados y con múltiples problemas que requiere atención inmediata. Por tanto, tómese en serio el salir de esta situación antes de que sea demasiado tarde

SINTOMATOLOGIA DEL ESTRÉS

La vida acelerada que se lleva, llena de preocupaciones y angustias, no permite detectar las variaciones en las respuestas del organismo, impidiendo identificar claramente los síntomas que causan el estrés. Además, algunas de las respuestas son tan leves que pueden llegar a pasar inadvertidas o a confundirse con síntomas de otras enfermedades. Por esto y para evitar que se caiga en cuenta de que el problema es estrés sólo cuando la salud y las relaciones con los demás se vean seriamente deterioradas, es importante detectar a tiempo cuáles son sus causas, síntomas y reacciones. Probablemente, el organismo ha venido presentando una serie de síntomas que, inclusive, puede estar considerándose como algo natural y no como lo que son en realidad respuestas fisiológicas y emocionales ante el estrés.⁽³⁸⁾

A) SINTOMAS FISICOS

- Dolor de cabeza
- Dolores musculares
- Sensación de hormigueo en brazos y piernas
- Alteraciones del ritmo menstrual
- Micciones frecuentes
- Migraña
- Erupciones cutáneas
- Dolor abdominal espasmódico.
- Falta de la libido (inapetencia sexual)
- Ansiedad
- Estreñimiento
- Salpullido.
- Picazón y pérdida del cabello

- Palpitaciones
- Fatiga o cansancio

B) SINTOMAS PSICOLOGICOS DEL COMPORTAMIENTO

- Indecisión y descontento injustificado
- Disminución de la calidad o cantidad de su trabajo
- Aumento en el tabaquismo
- Aumento en la dependencia de drogas, tranquilizantes y somníferos
- Exceso o disminución del apetito
- Insomnio.
- Pérdida del interés
- Abulia.
- Impaciencia
- Sentirse tenso, desear estar en otro lugar.
- Sentimiento de culpabilidad
- Distráido, olvidadizo.

CAUSAS DEL ESTRES

Además de las alteraciones orgánicas, el estrés también provoca una serie de efectos que tienen que ver con los procesos mentales y conductuales, algunas de las situaciones que pueden estar ocasionando estrés son:

A) AMBIENTALES

- Contaminación
- Ruidos,
- Temperaturas extremas
- Riesgos químicos
- Radiación
- Vibraciones
- Limitaciones Físicas.

B) EMOCIONALES

- Frustraciones, Insatisfacción.
- Enfado, miedo, decepción
- Timidez, envidia,
- Presión por el tiempo
- No identificar claramente las prioridades
- Incapacidad para afrontar problemas
- Temor al fracaso
- Autoestima baja.

C) FAMILIARES

- Matrimonio
- Problemas Sexuales
- Embarazo
- Divorcio
- Separación de alguien con quien se tiene algún vínculo afectivo
- Enfermedad o muerte de un ser querido
- Conflicto con la pareja o los hijos
- Incertidumbre sobre el porvenir.

D) SOCIALES

- Crímenes
- Secuestros
- Cambios económicos
- Dificultades académicas
- Conflicto con los amigos o familiares
- Cólera por las injusticias
- Cambio de residencia
- Condiciones de vehículos
- Sedentarismo.

E) LABORALES

- Exceso o falta de trabajo
- Conflictos con los jefes

- Rutina
- Jubilación
- Miedo a las sanciones
- Reto a un nuevo puesto
- Competencia con los compañeros
- Turnos nocturnos (Horarios repetidos)
- Dificultad para adaptarse al entorno ⁽³²⁾.

TIPOS DE ESTRES

El padre y descubridor del estrés, daba la definición siguiente: Es la respuesta no específica del organismo a toda exigencia que se le hace.

La exigencia puede ser de naturaleza física o psíquica. La respuesta puede ser igualmente de naturaleza física y emocional.

SELYE comparaba nuestro organismo a un banco que poseía un sistema de alarma. El agente estresante sería un ladrón que trata de dar el golpe y que puede introducirse ya sea por la puerta, la ventana, el tejado o el sótano. No importa la forma del ataque, la respuesta del banco será en todo caso la misma; puesta en marcha la alarma y aviso a la policía. ⁽³⁰⁾

A) ESTRES FISICO

Los síntomas, los cambios bioquímicos y las sensaciones de tensión que se experimentan durante la respuesta de estrés son prácticamente idénticos e indistinguibles con independencia del motivo que nos lleva a reaccionar de ese modo.

A nivel fisiológico la respuesta del organismo es la misma, la diferencia radica en la interpretación que hacemos de estos cambios en nuestro cuerpo y de cómo entendemos los acontecimiento que se producen en los trastornos. Actualmente se sabe que existen mecanismos concretos

a través de los cuales nuestro cuerpo responde a las situaciones de amenaza. Una vez que la persona haya identificado la señal de peligro son tres los sistemas o ejes que se ponen en marcha como reacción de estrés. Sistema Nervioso, el neuroendocrino y el endocrino. El Sistema Nervioso Autónomo influye sobre las glándulas y los músculos de los órganos internos. Como un piloto automático, puede ser dominado conscientemente, pero puede operar por su cuenta de manera autónoma para organizar el funcionamiento interno desde el latido cardíaco a la digestión, pasando por la ventilación respiratoria. Se subdivide a su vez en sistema nervioso simpático, que prepara a la persona para la alerta ante estímulos que puedan alarmarla o irritarla, si así ocurre, el sistema simpático acelera el ritmo cardíaco, determinará que la digestión sea más lenta, elevará el nivel de glucosa en la sangre, dilatará las pupilas y disminuirá el calor interno con la transpiración, preparando el organismo para la acción. El Sistema Nervioso Autónomo es el primero en activarse en cuestión de segundos una vez identificada la amenaza, lo hace mediante la rama somática, responsable de la tensión muscular que pondrá en movimiento nuestro cuerpo y la rama simpática que a través de una sustancia llamada noradrenalina la cual es la encargada de transmitir los impulsos eléctricos de una neurona a otra, estimulan los órganos internos. Pero si todo esto no se traduce a una acción instantánea las consecuencias a largo plazo pueden influir en trastornos cardiovasculares como: enfermedades cardíacas, apoplejía y daños al riñón, elevación de la presión arterial, el agravamiento de la diabetes y de la hipoglucemia. ⁽³²⁾

B) ESTRES PSICOEMOCIONAL

No es menos cierto que el estrés más extendido en nuestra época, y en nuestra sociedad jerarquizada es de naturaleza psicológica y emocional, pues es raro que se encuentre una solución sencilla y rápida frente a una situación compleja. Hay que señalar que el choque emocional, puede ser en su intensidad más fuerte que la naturaleza de la emoción; un buen resultado inesperado en un examen o la noticia de un deceso pueden ser las causas de un estrés. Considerando el estrés psicológico como una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos, que pone en peligro su bienestar produciendo efectos perniciosos en el individuo, estos efectos varían de una persona a otra.⁽³¹⁾

C) ESTRÉS MORAL Y ESPIRITUAL

Más allá de las situaciones de estrés hasta ahora presentadas, que son bastante fáciles de analizar, hay otras que cada ser humano ha sentido, siente o sentirá un día en su vida. Su realidad no se puede cuestionar. Se presta difícilmente a análisis, pues, por su naturaleza interior es esencialmente subjetiva, es una experiencia íntimamente vivida y a menudo difícil de compartir y explicar. Podemos llamarla como queramos: Experiencia moral, espiritual, existencialista, ética, metafísica. Proviene de esa dimensión propia del ser humano que le es conferida por el prodigioso desarrollo de su cerebro y que le proporciona a la vez el privilegio y la dificultad de poder proyectarse en el infinito, tanto en el espacio como en el tiempo, en definitiva pensar en términos de finalidad.⁽³¹⁾

FASES DEL ESTRÉS

Afortunadamente, el ser humano está dotado de la capacidad para detectar las señales que indican peligro. El estrés, desde que aparece hasta que alcanza su máximo efecto pasa por tres etapas:

A) FASE DE ALARMA

Esta fase constituye el aviso claro de la presencia de un agente estresante. Las reacciones fisiológicas son las primeras que aparecen, para advertir al propio afectado que necesita ponerse en guardia. Una vez percibido la situación (ejemplo exceso de trabajo) el sujeto puede hacerle frente y resolverla satisfactoriamente; con lo cual la verdadera señal de estrés no llega a materializarse. Tan solo cuando la barrera estresante lo supera, y se da cuenta que sus fuerzas no dan para más, puede decirse que el individuo toma conciencia del estrés existente, de modo que se sitúa en la fase de alarma.

Los eventos que producen la fase de alarma pueden ser:

- De naturaleza única: Una sola fuente de estrés, o
- De naturaleza polimorfa: Varias situaciones entremezcladas que producen estrés.

B) FASE DE RESISTENCIA

Cuando el estrés extiende su presencia más allá de la fase de alarma, la persona entra en la fase denominada de resistencia. Puede ser cuando el empresario intenta sacar adelante él mismo todo el trabajo atrasado; pero el día solo cuenta con veinticuatro horas y su capacidad tiene también un límite. Se frustra y sufre como consecuencia de la situación.

Empieza a darse cuenta de que está perdiendo mucha energía y su rendimiento es menor. Tiene que hacer algo para salir adelante, pero no encuentra la forma. Está entrando en un círculo vicioso, porque su deseo de hacer el trabajo le da ánimo para afrontar; pero, desde un punto de vista realista, no es posible materialmente hacer tanto, sobre todo cuando la situación va acompañada de ansiedad por un posible fracaso.

C) FASE DE AGOTAMIENTO

La fase de agotamiento es la etapa terminal del estrés. Se caracteriza por la fatiga, la ansiedad, y la depresión que pueden aparecer por separado o simultáneamente. La fatiga en este caso no tiene nada que ver con la que siente un agricultor al final de un día de labor. En el caso de este estresado empresario, la fatiga incluye un cansancio que no se restaura con el sueño nocturno. Normalmente va acompañado de nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira.

En cuanto a la ansiedad, el sujeto la vive frente a una multitud de situaciones; no solo ante la causa estresante, sino también ante experiencias que normalmente no le producían ansiedad. Y en lo que se refiere a la depresión, carece de motivación para encontrar placenteras sus actividades, sufre de insomnio, sus pensamientos son pesimistas y los sentimientos hacia sí mismo cada vez más negativos. En el caso del empresario, al llegar a esta fase, la de agotamiento, se encontraría en una situación física y psicológica bastante deteriorada. Trabajaría largas horas sin producir mucho, y volvería a casa para ser incapaz de descansar, tardaría horas en conciliar el sueño. Por la mañana despertaría muy

temprano, para solo pensar en la montaña de preocupaciones que le esperan en el trabajo. Salir de esta situación requiere en la mayoría de los casos, el apoyo externo de la familia, el médico, el psicólogo o el psiquiatra.

Por el contrario cuando se trata de estrés en las fases preliminares, la persona misma puede orientar su propia acción para prevenir la situación terminal del estrés. Sin embargo una cantidad moderada de tensión vital de estrés, resulta saludable ya que ayuda alcanzar las más elevadas metas y a resolver los problemas más difíciles. ⁽³²⁾

HANS SELYE, afirma que la ausencia absoluta de estrés significa la muerte. Pues es necesario que ante cualquier proyecto o trabajo a realizar, exista una cierta tensión, que sirva de estímulo para alcanzar un buen rendimiento, que nos pueda proporcionar el éxito. Ahora bien, cuando la tensión es superior a la que podemos soportar nos estresamos, el rendimiento baja y la situación puede devenir explosiva

CAPITULO II

MATERIAL Y MÉTODO

2.1.- ENFOQUE: Cuantitativo.

2.2.-TIPO DE INVESTIGACIÓN: Aplicativo.

2.3.-NIVEL DE INVESTIGACIÓN: Cuasiexperimental.

2.4.- DISEÑO DE INVESTIGACIÓN: Longitudinal prospectivo.

2.5.- AREA DE ESTUDIO: El área de investigación fue en el Centro de Atención de Medicina Complementaria del Hospital II “Carlos Tuppia García Godos” Essalud, Ayacucho, situado a 2 km. Dirección sur este de la Plaza Mayor de la ciudad de Ayacucho.

2.6.- POBLACIÓN: La población estuvo constituida por todos los usuarios que acuden al Centro de Atención de Medicina Complementaria del Hospital II “Carlos Tuppia García Godos” Essalud, Ayacucho.

2.6.1.- CRITERIO DE INCLUSION:

- Usuarios con consentimiento informado.
- Ser usuario con niveles de estrés elevado y que acuden al Centro de Atención de Medicina Complementaria del Hospital II "Carlos Tuppia García Godos" Ayacucho.

2.6.2.- CRITERIO DE EXCLUSION

- Usuarios sin consentimiento informado
- Usuarios que acuden esporádicamente al Centro de Atención de Medicina Complementaria del Hospital II "Carlos Tuppia García Godos" Essalud, Ayacucho.

2.7 MUESTRA: No probabilístico intencional, constituido por 30 usuarios con estrés que acuden al Centro de Atención de Medicina Complementaria del Hospital II "Carlos Tuppia García Godos" Essalud, Ayacucho.

2.8.-TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS:

La técnica de recolección de datos fue la entrevista y el instrumento de recolección de datos el test de autoevaluación del estrés de Julián Melgosa Mohedano. (1995).

La confiabilidad, de acuerdo al Alpha de Crombach, es de 0,917, considerado como muy alto. Coeficiente de los componentes: Estilos de vida =0.650, Ambiente= 0,843; síntomas= 0,678; Ocupación= 0,451; Relaciones = 0,564 y personalidad = 0,725.

2.9.- PLAN DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

La recolección de datos se realizó en cinco momentos:

Primer momento: Se solicitó una carta de presentación de la Facultad para el Hospital II Essalud.

Segundo momento: Se gestionó autorización en la Dirección del Hospital tipo II "Carlos Tupia García Godos" Essalud - Ayacucho. Para aplicar el pre test.

Tercer momento: Se evaluó el nivel de estrés a la población participante antes de aplicar la técnica yoga. Hecha la evaluación se seleccionó usuarios que tengan estrés elevado y requiere atención inmediata, para la aplicación de la técnica.

Cuarto momento: Se aplicó las sesiones de yoga a los usuarios con algún nivel de estrés durante 8 sesiones con una duración de 1 hora.

Quinto momento: Se aplicó el post test para evaluar la efectividad de la técnica en la disminución de los niveles de estrés de los usuarios.

2.10.- PLAN DE PROCESAMIENTO Y ANALISIS

El procesamiento de datos se realizó en el siguiente orden:

- Control de calidad del pre y post test.
- Elaboración del libro de códigos, luego la matriz tripartita en el software Excel y Spss versión 21.0 para procesar la información obtenida.

- Confección de cuadros simple y de doble entrada para la exposición de resultados.
- Se aplicó la t student, al 95% de nivel de confianza para comprobar el pre y post prueba.

CAPITULO III
RESULTADOS

CUADRO Nº 01

NIVEL DE ESTRÉS ANTES DE APLICAR LA TÉCNICA YOGA A LOS USUARIOS DEL CENTRO DE ATENCIÓN DE MEDICINA COMPLEMENTARIA DEL HOSPITAL II "CARLOS TUPPIA GARCÍA GODOS" ESSALUD. AYACUCHO, 2014.

NIVEL DE ESTRÉS PRE TEST	N	%
Estrés pobre	0	0.0
Estrés bajo	0	0.0
Estrés Normal	0	0.0
Estrés elevado	22	73.3
Estrés que requiere atención Inmediata	8	26.7
TOTAL	30	100.0

Fuente: Datos obtenidos de la aplicación del Test de estrés Julián Melgosa a los usuarios del centro de atención de medicina complementaria del Hospital II, Essalud; junio – Agosto; Ayacucho, 2014.

Mediana: 160,50

Desviación estándar: 40,426

El presente cuadro indica que del 100% de la muestra estudiada, 73.3% de usuarios presentaron niveles de estrés elevado y 26.7% estrés que requieren atención inmediata.

CUADRO N° 02

NIVEL DE ESTRÉS DESPUES DE APLICAR LA TÉCNICA YOGA A LOS USUARIOS DEL CENTRO DE ATENCIÓN DE MEDICINA COMPLEMENTARIA DEL HOSPITAL II "CARLOS TUPPIA GARCÍA GODOS" ESSALUD. AYACUCHO, 2014.

NIVEL DE ESTRÉS POST TEST	N	%
Estrés pobre	1	3.3
Estrés bajo	2	6.7
Estrés normal	27	90.0
Estrés elevado	0	0.0
Estrés que requiere atención Inmediata	0	0.0
TOTAL	30	100.0

Fuente: Datos obtenidos de la aplicación del Test de estrés Julián Melgosa después de aplicar la técnica yoga en los usuarios del centro de atención de medicina complementaria del Hospital II, Essalud. Junio-Agosto. Ayacucho, 2014.

Mediana: 22.53

Desviación estándar: 7,847

El cuadro indica que del 100% de la muestra estudiada, 90.0% de los usuarios presentaron estrés normal, 6.7% con estrés bajo, 3.3% estrés pobre.

CUADRO N° 03

EFFECTO DE LA TECNICA YOGA EN LOS NIVELES DE ESTRÉS ANTES Y DESPUÉS, SEGÚN EDAD DE LOS USUARIOS DEL CENTRO DE ATENCIÓN DE MEDICINA COMPLEMENTARIA DEL HOSPITAL II "CARLOS TUPPIA GARCÍA GODOS" ESSALUD. AYACUCHO, 2014.

EDAD	EFFECTO DE LA TECNICA YOGA													
	ANTES						DESPUES							
	ESTRÉS ELEVADO		ESTRÉS QUE REQ. ATEN. INMEDIATA		TOTAL		ESTRÉS POBRE		ESTRÉS BAJO		ESTRÉS NORMAL		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
50 - 55	5	16.6	3	10	8	26.6	0	0.0	0	0.0	8	26.7	8	26.6
56 - 60	8	26.7	3	10	11	36.7	0	0.0	1	3.3	10	33.3	11	36.7
>60	9	30	2	6.7	11	36.7	1	3.3	1	3.3	9	30	11	36.7
TOTAL	22	73.3	8	26.7	30	100	1	3.3	2	6.7	27	90.0	30	100.0

Fuente: Datos obtenidos de la ficha de datos según la edad de los usuarios del centro de atención de medicina complementaria del Hospital II, Essalud; Ayacucho, 2014.

El cuadro indica que del 100% de la muestra estudiada el 73.3% presentaron estrés elevado, de los cuales el 30% de los usuarios superan la edad de 60 años, el 26.7% entre los 56 a 60 años y 16.6%; entre los 50 y 55 años. El 26.7% de los usuario con estrés que requieren atención inmediata de los cuales el 6.7% de los usuarios superan la edad de 60 años, el 10%; entre los 56 a 60 años y el 10%; entre los 50 a 55 años. Después de aplicar la Técnica Yoga. El 90.0% de los usuarios presentaron estrés normal, donde el 30% de los usuarios comprenden las edades > de 60años, el 33.3%; entre los 56 a 60 años y el 26.7%; entre los 50 y 55 años. El 6.7% de los usuarios presentaron estrés bajo, donde el 3.3%de los usuarios superan la edad de 60 años, el 3.3%; entre los 56 y 60 años. El 3.3% de los usuarios presentaron estrés pobre, donde el 3.3% de los usuarios superan la edad de 60 años

CUADRO N° 04
EFEECTO DE LA TECNICA YOGA EN LOS NIVELES DE ESTRÉS ANTES Y DESPUES, SEGÚN SITUACIÓN LABORAL DE
LOS USUARIOS DEL CENTRO DE ATENCIÓN DE MEDICINA COMPLEMENTARIA DEL HOSPITAL II “CARLOS TUPPIA
GARCÍA GODOS” ESSALUD. AYACUCHO, 2014.

SITUACION LABORAL	EFEECTO DE LA TECNICA YOGA														
	ANTES						DESPUES								
	ESTRÉS ELEVADO		ESTRÉS QUE REQ. ATEN. INMEDIATA		TOTAL		ESTRÉS POBRE		ESTRÉS BAJO		ESTRÉS NORMAL		TOTAL		
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
JUBILADO	4	13.3	0	0	4	13.3	0	0.0	0	0.0	4	13.3	4	13.3	
EN ACTIVIDAD	18	60	8	26.7	26	86.7	1	3.3	2	6.6	23	76.7	26	86.7	
TOTAL	22	73.3	8	26.7	30	100	1	3.3	2	6.7	27	90.0	30	100	

Fuente: Datos obtenidos de la ficha de datos y del Test de estrés Julián Melgosa, de los usuarios del Centro de Atención de Medicina Complementaria del Hospital II, Essalud, Ayacucho; 2014.

El presente cuadro indica que del 100% de la muestra estudiada, 73.3% presentaron estrés elevado, de los cuales el 60% de los usuarios están en actividad y el 13.3%, son jubilados. El 26.7% con estrés que requieren atención inmediata incluye que el 26.7% están en actividad. Después de aplicar la Técnica Yoga, el 90.0% presentaron estrés normal, donde el 76.7% están en actividad y el 13.3% son jubilados. El 6.7% presentaron estrés bajo, del cual el 6.6%; están en actividad. El 3.3% presentaron estrés pobre donde el 3.3%; están en actividad.

CUADRO N° 05

EFFECTO DE LA TÉCNICA YOGA EN LOS NIVELES DE ESTRÉS ANTES Y DESPUES, SEGÚN SEXO DE LOS USUARIOS DEL CENTRO DE ATENCIÓN DE MEDICINA COMPLEMENTARIA DEL HOSPITAL II "CARLOS TUPPIA GARCÍA GODOS" ESSALUD. AYACUCHO, 2014.

SEXO	EFFECTO DE LA TECNICA YOGA													
	ANTES						DESPUES							
	ESTRÉS ELEVADO		ESTRÉS QUE REQ. ATEN. INMEDIATA		TOTAL		ESTRÉS POBRE		ESTRÉS BAJO		ESTRÉS NORMAL		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
MASCULINO	2	6.7	0	0.0	2	6.7	0	0.0	1	3.3	1	3.3	2	6.7
FEMENINO	20	66.6	8	26.7	28	93.3	1	3.3	1	3.3	26	86.7	28	93.3
TOTAL	22	73.3	8	26.7	30	100	1	3.3	2	6.7	27	90.0	30	100

Fuente: Datos obtenidos de la ficha de datos antes y después de la Técnica Yoga de los usuarios del Centro de Atención de Medicina Complementaria del Hospital II, Essalud, Ayacucho; 2014.

El presente cuadro indica que del 100% de la muestra estudiada el 73.3% presentaron estrés elevado, de los cuales el 66.6% de los usuarios son de sexo femenino y el 6.7%, de sexo masculino. El 26.7% con estrés que requieren atención inmediata de los cuales el 26.7% son de sexo femenino. Después de aplicar la Técnica Yoga, el 90.0% presentaron estrés normal, donde el 86.7% de los usuarios son de sexo femenino y el 3.3% de sexo masculino. El 6.7% presentaron estrés bajo, donde el 3.3% son de sexo femenino y el 3.3% de sexo masculino. El 3.3% presentaron estrés pobre, donde el 3.3% son de sexo femenino.

CAPITULO IV

DISCUSIÓN

La incidencia del estrés en la población mundial ha aumentado en los últimos años, el primer lugar lo tiene China con una tasa de (78%), el segundo país es México con (75%).⁽³⁾ En España, (47%) de su población padecen niveles altos o muy altos de estrés, siempre o frecuentemente⁽⁴⁾.

En este contexto, con el objetivo de proponer una técnica, que integre los aspectos biológicos, psicológicos, sociales y espirituales para la disminución del estrés en los usuarios del Centro de Atención de Medicina Complementaria del Hospital II "Carlos Tupia García Godos" de Essalud y comprobar los resultados obtenidos por otros estudios y en otros ámbitos.

Se propone una Técnica que es ampliamente reconocida la función del ejercicio físico como promotora de la salud y de la calidad de vida del individuo, razón por la cual se incrementa cada vez más el interés por la práctica de estos. La cual está encaminada fundamentalmente a la promoción y prevención de la salud, siendo el Yoga uno de sus principales exponentes.

El Yoga es un método de autorregulación consciente que conduce a una integración armónica de los aspectos físicos, mentales y espirituales de la personalidad. Es, además, una filosofía de vida y una disciplina de auto perfeccionamiento, que posibilita el desarrollo de la relación armónica del hombre con el medio que lo rodea. ⁽⁹⁾

Mediante el presente estudio se encontró que el 73.3% de los usuarios presentaron estrés elevado y 26.7% requieren atención inmediata. (CUADRO N° 01). El presente cuadro indica que los usuarios del Centro de Atención de Medicina Complementaria en su mayoría muestran niveles elevados de estrés, como consecuencia de las responsabilidades o exigencias que demandan la actividad laboral, familiar, incentivos que no cubren las expectativas. También es necesario recalcar que estos usuarios están en la antesala de la jubilación, por lo que se encuentran saturados a nivel físico, Psicológico y emocional.

Al respecto, GARCÍA CHÁVEZ. En su investigación: Programa de Intervención: "Manejo del estrés en un grupo de enfermeras del Hospital Nacional Docente Madre Niño "San Bartolomé de Lima, 2006". Determinó, que el 53% de las enfermeras presentaron estrés que requiere atención inmediata, 40% estrés elevado, 6.67% estrés normal ⁽¹⁵⁾.

Así mismo BAPTISTA, M – DANTAS, E. En su investigación: "Yoga para el control del estrés" Argentina, 2002. Refiere que el estrés excesivo proporciona la reducción de la salud, la calidad de vida y del bienestar, pudiendo llevar al hombre a la morbilidad y hasta la muerte.

Concluye que las medidas y tratamientos preventivos son económicos, rápidos y eficaces contribuyendo a la reducción y el control del estrés; como la técnica Yoga y la actividad física adecuada⁽¹¹⁾.

De la misma manera, GUPTA, N. Y KHERA, S. En su investigación: "Efecto del yoga basado en la intervención y estilo de vida en un estado de estrés". India, 2006. Refiere que los trabajadores de los diversos ámbitos sociales suelen vivir situaciones estresantes dado lo álgido de la vida actual que demanda trabajar sin horarios fijos, salarios que no cubren las expectativas, trabajos nocturnos; otro límite es la edad, es el caso de los profesionales de enfermería que en algunas unidades de hospitalización suelen ser estresantes y las actividades que realizan constantemente las expone en riesgos específicos con agentes biológicos, físicos y químicos. Sin embargo, se han dedicado poca atención a preservar su salud, entre los peligros psicosociales que aparecen frecuentemente en el estrés laboral; además exige la confrontación con el sufrimiento, el dolor humano y la muerte. El personal igualmente se encuentra enfrentado a demandas físicas y emocionales de los pacientes y de sus familiares.⁽¹⁸⁾

Los resultados encontrados en la presente investigación concuerdan con los resultados de los autores referidos, en consecuencia podemos afirmar que el estrés es una alteración que se presenta con mayor frecuencia en la población adulta debido a las demandas de la vida álgida que se percibe. Producto de que la minoría de la población participa de técnicas o modos de afrontar el estrés. Por esta razón, se consideró

necesario aplicar la técnica yoga en la disminución del estrés, con la finalidad de promocionar la salud mental y tratar el estrés de los usuarios por lo tanto mejorar la calidad de vida.

En relación al efecto de la aplicación de la técnica yoga. (CUADRO N° 02) El presente estudio evidencia el efecto positivo de la técnica yoga en la disminución del estrés de los usuarios demostrando que los niveles elevados disminuyeron a niveles de estrés normales y estrés bajo, así el 90.0% de los usuarios presentaron estrés normal, 6.7% estrés bajo, 3.3% estrés pobre.

Al respecto, DE LA CRUZ y PALOMINO (2005), en su investigación "Efectividad de la terapia de relajación progresiva en la disminución del nivel de estrés en profesionales de Enfermería que laboran en los Centros y Puestos de Salud de los Distritos de Ayacucho". Concluye que los niveles de estrés disminuyeron de 36.54% (antes de la aplicación de la terapia de relajación progresiva) a 9.62% (después de aplicación de esta terapia). En consecuencia, la aplicación de la terapia progresiva fue altamente efectiva en la disminución de los niveles de estrés ($p < 0.001$)⁽¹⁶⁾.

Del mismo modo BAPTISTA, M.R; DANTAS, E. En su investigación "Yoga para el control del estrés". Argentina 2002. Refiere que: A través de la evaluación de los niveles, sintomatología del estrés y los agentes estresores endógenos y exógenos. Concluye: que la técnica yoga complementada con la actividad física es altamente efectiva en la

disminución de los niveles de estrés y en la mejora de la calidad de vida y la salud. ⁽¹¹⁾.

Los resultados encontrados en la presente investigación concuerdan con los resultados de los autores mencionados, en consecuencia podemos afirmar que la técnica Yoga es efectiva en la disminución del estrés de los usuarios. Porque permite mantener el equilibrio físico – mental, mediante estiramientos y ejercicios suaves, una respiración lenta y rítmica que tranquiliza la mente gradualmente y técnicas como la visualización y la meditación para concentrar la mente, utilizando el poder del cuerpo y la mente para relajar los nervios y los sistemas corporales reduciendo el estrés de los usuarios y que ellos mismos pudieron afirmar su efectividad.

Los resultados encontrados mediante el presente estudio, muestra que la edad es un factor asociado al estrés (CUADRO N° 03). El presente cuadro indica que antes de aplicar la técnica el 73.3% presentaron estrés elevado, de los cuales el 30% de los usuarios superan la edad de 60 años, el 26.7% entre los 56 a 60 años y 16.6% entre los 50 y 55 años. Después de la aplicación de la técnica yoga, estos niveles descendieron y pasaron a incrementar los niveles más leves del estrés, así el 90.0% de los usuarios presentaron estrés normal, de los cuales el 30% de los usuarios comprenden las edades > de 60 años, el 33.3% entre los 56 a 60 años y el 26.7% entre los 50 y 55 años.

Al respecto LÓPEZ, V. – DÍAZ, A. En su investigación “El efecto del programa de Hatha-yoga sobre variables psicológicas, físicas y funcionales

de los adultos mayores.” Colombia, 2011. Refiere que los adultos mayores que se encuentran en actividad presentan mayores niveles de estrés. Concluye que: Después de tres meses de la aplicación del programa de Hatha Yoga a los adultos mayores de 60 años, es efectiva en la disminución de los niveles de estrés percibiendo cambios positivos en la calidad de vida, desde el punto de vista social, personal como físico. ⁽¹²⁾

Así mismo, DEL CASTILLO, M. – QUISPE, C. En su investigación “Estrés postraumático causado por violencia sociopolítica en un población de 18 a 45 años de edad del Distrito de Ayacucho”, 2004. Refiere que el estrés postraumático causada por la violencia sociopolítica fue el (37.3%) de la población de 18 a 45 años, del distrito de Ayacucho, provincia de Huamanga ⁽³²⁾.

Los resultados encontrados en la presente investigación muestran que el estrés se encuentra asociado con la edad y los porcentajes más altos se encuentran en usuarios mayores de 60 años debido a que los adultos mayores muestran una adaptación lenta al entorno y que la mayoría de ellos se encuentran en actividad laboral. Estos resultados concuerdan con los hallazgos de los autores referidos. Por lo tanto podemos expresar que la edad es un factor asociado al estrés.

Así mismo podemos afirmar que la técnica yoga es efectiva en la disminución del estrés.

La situación laboral es un factor asociado al estrés, en cualquier actividad laboral existen diferentes tensiones emocionales que se afrontan día a día. (CUADRO N° 04). De acuerdo a los resultados encontrados por este estudio podemos distinguir que antes de la aplicación de la técnica yoga los usuarios en actividad laboral son los que presentan mayores porcentajes de estrés frente a las personas sin actividad laboral.

Al respecto ACORI, I. y REJAS, S. En su investigación "Efecto del estrés en los profesionales de enfermería del Hospital de referencia de la Sub región de Salud. Ayacucho – 1998." Concluye que los años de servicio de los profesionales de enfermería el 48.5% tiene más de 20 años de servicio de donde se determina que: a más años de servicio mayor intensidad de estrés. ⁽³³⁾

Así mismo, LOZANO, A. y MONTALBAN, F. En su investigación "Estrés general y salud mental ocupacional: diferencias entre urgencias y gestoría de usuarios del Hospital Público". México, 2012. El estrés laboral debe ser considerado como un factor prioritario por las repercusiones en la intensidad del estrés que pueden aumentar a razón de los múltiples problemas en el trabajo como: Miedo a la pérdida del empleo, sobre carga de trabajo, clima laboral inadecuado, malas relaciones humanas con el jefe o compañeros, limitada oportunidad laboral, incentivos monetarios que no cubren las expectativas ⁽³¹⁾.

Del mismo modo, La Dirección General de Empleo y Asuntos Sociales de la Comisión Europea. 2010, presenta sus resultados

relacionados con el estrés y el trabajo. Más de la mitad de los 147 millones de trabajadores trabajan a altas velocidades y con plazos ajustados, un 45% realiza tareas monótonas; para un 44% no hay posibilidad de rotación; el 50% realiza tareas cortas repetitivas. Se piensa que estos estresores relacionados con el trabajo han contribuido a las actuales manifestaciones de enfermedad, el 13% de los trabajadores se quejan de dolores de cabeza, 17% de dolores musculares, 20% de fatiga y 30% de dolor de espalda, e incluso de enfermedades que pueden poner en peligro la vida⁽³⁵⁾.

Los resultados encontrados en la presente investigación concuerdan con los datos referidos por las investigaciones citadas, que el estrés está relacionado con el trabajo de los usuarios. Podemos afirmar que los usuarios que están en actividad presentan niveles altos de estrés debido a que existen diferentes tensiones emocionales que se afrontan día a día en el trabajo. Después de la aplicación de la técnica yoga se observa que los niveles elevados de estrés disminuyeron a niveles más leves de estrés, con lo que se demuestra que la técnica yoga es efectiva en la disminución del estrés de los usuarios.

Muchos autores consideran que el sexo es un factor asociado al estrés, en cualquier lugar del mundo el sexo femenino es más sensible al estrés, debido a la sobrecarga de actividad laboral, poca oferta de trabajo, la menopausia y existen diferentes tensiones emocionales que se afrontan a diario. (CUADRO N°05) Los resultados encontrados muestran mayores porcentajes de estrés en el sexo femenino. Por tanto nuestra muestra es

mayormente femenina. Sin embargo los resultados de la aplicación de la técnica yoga y su efecto en la disminución del estrés, indica la efectividad puesto que los niveles altos de estrés disminuyeron. Se observa que del 100% de la muestra estudiada el 73.3% presenta estrés elevado, de los cuales el 66.6% de los usuarios son de sexo femenino y el 6.7%, de sexo masculino (antes de la aplicación de la técnica yoga), después de la aplicación de la técnica yoga, estos niveles descendieron y pasaron a incrementar los niveles más leves de estrés.

Al respecto CZERNIK G, En su investigación "Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas." Chile, 2005. Concluye una prevalencia de estrés el 36,3%, mayor en mujeres que en hombres ($p < 0,05$)⁽¹⁴⁾

Así mismo, MORA E. y BORGES G. En su investigación "Prevalencia de sucesos violentos y de trastorno por estrés postraumático en la población mexicana". México, 2010. Concluye que el 68% de la población ha estado expuesta al menos a un suceso estresante en su vida. La exposición varía por sexo (violación, acoso y abuso sexual son más frecuentes en mujeres; los accidentes y robos, entre los hombres). El 45.2% de las mujeres y 14.8% de los hombres presentaron un trastorno de estrés postraumático⁽³⁶⁾.

De la misma manera Del TORO ANEL y. GORGUET M. En su investigación "Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar". Cuba, 2011. Refiere un predominio de altos niveles de estrés en estos educandos, sobre todo del sexo femenino, así

como también de las situaciones estresantes: sobrecarga de tareas y deberes escolares, evaluaciones docentes y tiempo limitado para realizar el trabajo⁽³⁷⁾.

Los resultados encontrados en la presente investigación coinciden con los datos referido por los autores antes mencionados, señalando que la población en estudio en su mayoría son de sexo femenino y tienen un nivel de estrés elevado. A partir de ello podemos afirmar que existe una asociación con el sexo femenino quienes son más vulnerables al estrés y sus consecuencias de los desafíos del mundo globalizado; la competitividad, poca oportunidad de trabajo, la menopausia, y otras veces sobre carga de trabajo como interno y externo del entorno familiar, que estos conllevan a incrementar los niveles de estrés.

La aplicación de la técnica yoga en la disminución del estrés de los usuarios fue positiva, porque permitió mantener el equilibrio mental, fortalecer los músculos, la flexibilidad, armonía físico-mental interno externo de sus cuerpos generando un bienestar total y paz interior, de la misma manera verbalizar sus inquietudes, miedos, temores y creencias entorno al estrés.

La técnica Yoga en la disminución del estrés en los usuarios, como otras estrategias o técnicas son beneficiosas porque permiten afrontar el estrés de cualquier individuo y mantener un buen estado de salud mental.

Es necesario aclarar que desde la óptica de la salud mental el estrés se puede tratar con diferentes estrategias o técnicas antes que se vuelva crónico y deteriore la salud de la persona. Para hacer frente al estrés, se requiere de un trabajo de intervención multidisciplinaria, preferentemente con la participación del psicólogo, el médico, la enfermera y otros profesionales de la salud.

CONCLUSIÓN

- 1.- Se determinó que la técnica yoga es efectiva en la disminución del estrés de los usuarios que acuden al Centro de Atención de Medicina Complementaria del Hospital II "Carlos Tuppia García Godos" Essalud Ayacucho, ($p < 0.05$). Revalidando de esta manera la hipótesis de investigación y rechazando la hipótesis nula.
- 2.- El estrés identificado antes de la aplicación de la técnica yoga fue: Estrés elevado 73.3%, Estrés que requiere atención inmediata 26.7%, Estrés pobre 0.0%, Estrés bajo 0.0%, Estrés normal 0.0%.
3. Después de la aplicación de la técnica yoga, el estrés presentado por los usuarios del Centro de Atención de Medicina Complementaria del Hospital II "Carlos Tuppia García Godos" Essalud – Ayacucho fue: Estrés elevado 0.0%, Estrés que requiere atención inmediata 0.0%, Estrés pobre 3.3%, Estrés bajo 6.7%, Estrés normal 90.0%.
4. Del análisis de los resultados obtenidos, se concluye que la técnica yoga es efectiva en la disminución del estrés, porque los porcentajes de los niveles de estrés: Elevado y estrés que requiere atención inmediata descendieron e incrementaron los porcentajes de los niveles: Estrés normal (90.0%), estrés bajo (6.7%) y estrés pobre (3.3%)
5. Se ha establecido que la aplicación de la técnica yoga es efectiva en la disminución del estrés, independientemente de la edad, sexo y situación laboral de los usuarios que acuden al Centro de Atención Medicina Complementaria del Hospital II "Carlos Tuppia García Godos" Essalud Ayacucho.

RECOMENDACIONES

- 1.-A la Dirección Regional de Salud Ayacucho, debe promover la salud mental de la población Ayacuchana, a través del adecuado manejo del estrés, mediante la aplicación de Técnicas o estrategias con el fin de optimizar la calidad de vida de toda la población ayacuchana.
- 2.- A Essalud, debe promover la salud mental de sus asegurados a través del adecuado manejo del estrés mediante la aplicación de la técnica yoga con el fin de optimizar la calidad de vida de sus usuarios.
- 3.- Al área del Centro de Atención Medicina Complementaria de Essalud, debe implementar la aplicación de diversas técnicas para el manejo de estrés, tales como la Técnica Yoga como una intervención regular para disminuir los niveles de estrés de sus usuarios y en especial de los profesionales de salud.
- 4.- Es pertinente el desarrollo de otras investigaciones que demuestren la efectividad de otras técnicas o psicoterapias alternativas para disminuir los niveles de estrés de las personas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Asociación Americana de Psicología (APA). Estados Unidos, 2013.
2. OMS: Epidemia del siglo XXI. México, 2013.
3. SOSA, MIGUEL A. Y WHLEY SÁNCHEZ, ALFREDO: Revista científica del Instituto Nacional de Psiquiatría. Editor. El Universal. México, 2013.
4. SÁNCHEZ AZUARA, MARÍA E.: Determinantes Psicosociales del Estrés Crónico. México, 2011.
5. CUETO, G.: Niveles de estrés de estudiantes que trabajan y no trabajan en Lima. Universidad de San Martín de Porres. Lima, 2011.
6. PATRON BAGLIETTO G. Yoga mejor salud y más vida. E. R. L. e Edic. I. Edit. Palomino, Perú, 2005.
7. SEYLE H. (Revista Salud- 3, conocer y controlar el estrés). Edit. Safeliz, S.L.1999.
8. BRENA, STEVEN. "Yoga y Salud". 1º Edición. Editorial Ariel. Quito - Ecuador, 1999.
9. ÁLVAREZ CACHEZ, MARIANO. "Prevenir el estrés laboral". Edit. Diario Clarín. Perú, 2009.
10. CÁCERES, C; CUETO, M; VALLENAS S. La Salud como derecho ciudadano. Perspectivas y propuestas desde América Latina. Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima – Perú, 2004.

11. BAPTISTA, M.R; DANTAS, E. Yoga para control del estrés. Edit. Fitness & Performance Journal, v.1, Argentina, 2002.
12. LÓPEZ GONZÁLEZ, V. Y DÍAZ ALEJANDRO. Efectos del Hatha-Yoga sobre la salud. Parte I. Rev Cubana Med Gen Integr v.14 n.4 Colombia, 2011.
13. ACUÑA, P; SOLOVERA, G. Significaciones de la droga y su consumo que construyen sujetos rehabilitados. Universidad Diego Portales. MINDFULNEES. España, 2011.
14. CZERNIK, GABRIELA. Ansiedad y depresión en un barrio céntrico de la ciudad de Reconquista, Santa Fe – Chile, 2005.
15. GARCÍA CHÁVEZ A. Programa de Intervención “Manejo del estrés en un grupo de Enfermeras del Hospital Nacional Docente Madre - Niño San Bartolomé de Lima – Perú, 2006.
16. DE LA CRUZ PIZARRO, A. PALOMINO ROBLES, L. Tesis: efectividad de la terapia de relajación progresiva en la disminución del nivel de estrés en profesionales de Enfermería que laboran en Centros y Puestos de Salud de los Distritos de Ayacucho, San Juan Bautista, Carmen Alto. Ayacucho, 2006.
17. GONÇALVES, L., VALE, G. La flexibilidad, la autonomía funcional y la calidad de vida de los practicantes de yoga de edad avanzada. Archivo de geriatría gerontología. Edit. R.V.DantasyE.H.2011.
18. GUPTA, N., KHERA, S. y Col. Efecto de yoga basado en el estilo de vida de intervención estatal y el rasgo de ansiedad. Indian JPhysiol Pharmacol. India, 2006.

19. HARINATH, K., MALHOTRA, A., y Col. Efectos de Hatha yoga y la meditación sobre el rendimiento cardiorrespiratorio, perfil psicológico, y la secreción de melatonina. Diario de medicina alternativa y complementaria. 2007.
20. TAIMINI, I. La ciencia del yoga. Madras. La Editorial Teosófica. India, 1986.
21. FEUERSTEIN, G. Tradición de Yoga, São Paulo –Brasil, 1998.
22. HERMÓGENES, J. Auto – Perfeccionamiento con Hatha Yoga, 27 edición, Rio de Janeiro: Record, Brasil, 1988.
23. SAIZAR, M. El yoga y los discursos sobre la salud. Relatos de usuarios y especialistas en Buenos Aires. Argentina, 2003.
24. Mitológicas, XVIII: Diferencias y similitudes en torno a la noción de karma en el yoga. La perspectiva de usuarios y especialistas en Buenos Aires. Argentina, 2004.
25. COLATARCI –FOLKLORE Latinoamericano. Nuevas búsquedas de salud. El Yoga en el área Metropolitana. Tomo V. Etnología Americana. Argentina, 2005.
26. BUCETA, J. Y BUENO, A. Psicología y salud: control del estrés y trastornos asociados. Madrid.1995.
27. AMUTIO, A. Estrategias de manejo del estrés: el papel de la relajación. Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace, 2002.
28. BUENDÍA, J. Estrés laboral y salud. Edit. Biblioteca Nueva. España, 1998.

29. CIGRANG, J., TODD, S. Y CARBONE, E. Formación en gestión del estrés para los alumnos militares volvió al servicio después de la evaluación de la salud mental: efecto sobre las tasas de graduación. Diario de Psicología de la Salud Ocupacional. México, 2000.
30. LAZARUS, R. Estrés y Emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud. Bilbao. Madrid, 2012.
31. LOZANO, A., MONTALBAN, F. Estrés general y salud mental ocupacional: diferencias entre urgencias y gestoría de usuarios de un hospital público. Capital Humano. 2012.
32. DEL CASTILLO JORGE, M. – QUISPE CAMPOS, C. Estrés postraumático causado por violencia sociopolítica en población de 18 a 45 años de edad Distrito de Ayacucho, 2004. Ayacucho - Perú, 2004.
33. ACORI TINOCO, I. – REJAS PACOTAYPE, S. Efecto de estrés en los profesionales de Enfermería del Hospital de referencia de la Sub región de la Salud Ayacucho – 1997. Ayacucho- Perú, 1998.
34. HERNÁNDEZ ZAMORA Z. Y SÁNCHEZ EHERENZEWEIG Y. Factores psicológicos, demográficos y sociales asociados al estrés en adultos mayores. Instituto de Investigaciones Psicológicas de la Universidad Veracruzana. México, 2009.
35. Dirección General de Empleo y Asuntos Sociales de la Comisión Europea. 2010.

36. MORA ICAZA, Y BORGES GUIMARAES, G. Prevalencia de sucesos violentos y de trastorno por estrés postraumático en la población mexicana. Dirección de Investigación Epidemiológica y Psicosocial, Instituto Nacional de Psiquiatría. México, 2010.

37. DEL TORO AÑEL, A. GORGUET M. Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar. Especialista de I Grado en Fisiología Normal y Patológica. Facultad de Ciencias Médicas, Santiago de Cuba. Cuba, 2011.

38. CORRAL, S., VALERO, C. "Entrenamiento de dos técnicas de relajación en la disminución del nivel de estrés". España, 2010

ANEXO

ANEXO A

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sr(a).

En nuestra condición de egresados de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga, Everth Bonzano Huamaní y Helen Cárdenas Vásquez, nos dirigimos a Ud. Para solicitarle apoyo en la realización de la investigación titulada "Efecto del técnica yoga en la disminución del estrés de los usuarios del Centro de Atención de Medicina Complementaria del Hospital II "Carlos Tuppia García Godos" Ayacucho, 2014". La información que Ud. Nos proporcione serán reservados.

DECLARACIÓN DE PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA

Yo,..... Identificado con DNI....., domiciliado en..... Habiendo sido informado con detalle sobre los objetivos del estudio y viendo que los resultados beneficiaran a muchos estudiantes universitarios, deseo participar voluntariamente en la investigación realizado por los investigadores: Everth Bonzano Huamaní y Helen Cárdenas Vásquez, de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga, hasta su finalización sin perjuicio alguno.

Ayacucho,.....de..... del 2014.

.....
DNI.

ANEXO D

TECNICA YOGA SEGÚN LOS USUARIOS DEL CENTRO DE ATENCION DE MEDICINA COMPLEMENTARIA DEL HOSPITAL II "CARLOS TUPPIA GARCÍA GODOS" ESSALUD. AYACUCHO, 2014.

TECNICA YOGA	PARTICIPANTES	
	N	%
Ejercicios psicofísicos	30	100
Ejercicios de respiración	30	100
Posturas o asanas	30	100
Ejercicios de relajación	30	100

FUENTE: Lista de asistencia a las sesiones de Yoga de los usuarios del centro de atención medicina complementaria del Hospital II, Ayacucho, 2014.

El cuadro indica que del 100 % (30) participantes asistieron a las ocho sesiones establecidas de la técnica de yoga

ANEXO B:

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

N° DE SESIONES	TITULO	FECHA Y HORA	TIEMPO	METODO	TECNICA	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	RESPONSABLES
Sesión n° 01	Presentación e introducción	05/06/14 Jueves 4pm-5pm.	1 hora	Expositivo	Expositiva	<ul style="list-style-type: none"> - Se presentan los expositores y/o instructor(a) y cada uno de los asistentes. - Se sensibiliza a todos los usuarios. - se brinda información en temas de: ¿qué es yoga?, ¿cuáles son las asanas?, ¿cómo se realiza una asana?, ¿cuánto tiempo dura una asana?, ¿cuánto tiempo se realiza una sesión?. -¿Qué es estrés? ¿Cuáles son los signos y síntomas? ¿Cómo nos afecta y cuáles son las consecuencias? ¿Cómo se combate el estrés? ¿Cuáles son las medidas de 	<ul style="list-style-type: none"> -Equipo audios visuales. -Papelotes y plumones. 	<p>Helen CARDENAS VASQUEZ</p> <p>Everth BONZANO HUAMANI</p>

						prevención?		
Sesión n° 02	Beneficios de las asanas, ejercicios básicos para iniciar una asana.	12/06/14 Jueves 4-5pm	1hra	Demostrativa. Instructiva.	Yoga	<p>Cuáles son los beneficios de las asanas, ejercicios básicos para iniciar una asana.</p> <p>- Relajación con la música</p> <p>- Ejercicios de calentamiento; Flexibilidad de los músculos del cuello, movimientos giratorios de la cabeza, flexibilidad y movimientos circulares con los hombros, movimiento y flexibilidad del tronco, movimiento y flexibilidad de las extremidades inferiores, movimiento y flexibilidad de la columna vertebral.</p> <p>- Relajación con la música</p> <p>-PRÁNÁYÁMA - dominio de la bioenergía a través de respiratorios: respiración diafragmática.</p>	<p>-Equipo de audio.</p> <p>-Colchonetas</p>	<p>Helen CARDENAS VASQUEZ</p> <p>Everth BONZANO HUAMANI</p>
Sesión n° 03	Ejercicios básicos y posturas	19/06/14 Jueves 4-5pm.	1hra	Demostrativa. Instructiva.	Yoga	<p>Relajación con la música</p> <p>-PRÁNÁYÁMA - dominio de la bioenergía a través de respiración: respiración diafragmática y</p>	<p>-Equipo de audio.</p> <p>-Colchonetas</p>	<p>Helen CARDENAS VASQUEZ</p> <p>Everth BONZANO HUAMANI</p>

	básicas.					profunda. Ejercicios de calentamiento - ÁSANAS - posturas psicofísicas básicas las posturas de Hatha-Yoga orientadas a trabajar la concentración (por ejemplo, loto), el equilibrio (por ejemplo, el árbol, la montaña), la respiración (por ejemplo, gato-perro), la oxigenación cerebral y el retorno venoso (por ejemplo, variante sencilla de la vela) y, finalmente YOGANIDRA - relajación profunda y consciente		
Sesión n° 04	Posturas restaurativas que trabajan para disminuir el estrés.	26/06/14 Jueves 4-5pm.	1hra	Demostrativa. Instructiva.	Yoga	- Relajación con la música. - PRÁNÁYÁMA - dominio de la bioenergía a través de respiratorios: respiraciones diafragmáticas, profundas y rítmicas. - Ejercicios de calentamiento. - Posturas restaurativas. ÁSANAS - posturas psicofísicas	-Equipo de audio. -Colchonetas	Helen CARDENAS VASQUEZ Everth BONZANO HUAMANI

						básicas las posturas de Hatha-Yoga orientadas a trabajar la flexibilidad (por ejemplo, la pinza), el equilibrio (por ejemplo, el árbol), la fuerza (por ejemplo el guerrero), la respiración (por ejemplo, gato-perro), la oxigenación cerebral y el retorno venoso (por ejemplo, variante sencilla de la vela) y, finalmente <i>YOGANIDRA</i> - relajación profunda y consciente		
Sesión n° 05	Rutinas de posturas. De sesión n° 4	03/07/14 Jueves 4-5pm	1hra	Demostrativa. Instructiva.	Yoga	<p>-Relajación con la música</p> <p><i>-PRÁNÁYÁMA</i> - dominio de la bioenergía a través de respiratorios: respiraciones diafragmáticas, profundas y rítmicas.</p> <p>-Ejercicios de calentamiento.</p> <p>-Posturas restaurativas. <i>ÁSANAS</i> - posturas psicofísicas básicas las posturas de Hatha - Yoga orientadas a trabajar la flexibilidad (por ejemplo, la pinza), el equilibrio (por ejemplo, el árbol), la fuerza (por ejemplo el guerrero), la respiración (por ejemplo, gato-perro), la oxigenación cerebral y el retorno venoso (por ejemplo, variante</p>	<p>-Equipo de audio.</p> <p>-Colchonetas</p>	Helen CARDENAS VASQUEZ Everth BONZANO HUAMANI

						sencilla de la vela) y, finalmente YOGANIDRA - relajación profunda y consciente		
Sesión n° 06	Posturas que necesitan mayor concentración y flexibilidad.	10/07/14 Jueves 4 - 5pm.	1hra	Demostrativa. Instructiva.	Yoga	<p>-Relajación con la música.</p> <p>-PRÁNÁYÁMA - dominio de la bioenergía a través de la respiración: respiraciones diafragmáticas, profundas y rítmicas.</p> <p>-Ejercicios de calentamiento.</p> <p>-Posturas restaurativas. ÁSANAS - posturas psicofísicas de Hatha - Yoga orientadas a trabajar la flexibilidad (por ejemplo, torsión), el equilibrio (por ejemplo, puente), la fuerza (por ejemplo triángulo), la respiración (por ejemplo, cobra), la oxigenación cerebral y el retorno venoso (por ejemplo, variante sencilla de la vela) y, finalmente YOGANIDRA - relajación profunda y consciente</p>	<p>-Equipo de audio.</p> <p>-Colchonetas</p>	<p>Helen CARDENAS VASQUEZ</p> <p>Everth BONZANO HUAMANI</p>
Sesión N° 07	Rutina de sesión n° 6 y despedida.	17/07/14 Jueves 4- 5pm.	1hra	Demostrativa. Instructiva.	Yoga	<p>-Relajación con la música.</p> <p>-PRÁNÁYÁMA - dominio de la bioenergía a través de la respiración: respiraciones diafragmáticas,</p>	<p>-Equipo de audio.</p> <p>-Colchonetas</p>	<p>Helen CARDENAS VASQUEZ</p> <p>Everth BONZANO HUAMANI</p>

						<p>profundas y rítmicas.</p> <p>-Ejercicios de calentamiento. -Posturas restaurativas. ÁSANAS - posturas psicofísicas de Hatha - Yoga orientadas a trabajar la flexibilidad (por ejemplo, torsión), el equilibrio (por ejemplo, puente), la fuerza (por ejemplo triangulo), la respiración (por ejemplo, cobra), la oxigenación cerebral y el retorno venoso (por ejemplo, variante sencilla de la vela) y, finalmente YOGANIDRA - relajación profunda y consciente</p>		
Sesión n° 08	Posturas que necesitan mayor concentración y flexibilidad.	24/07/14 Jueves 4-5pm.	1hra	Demostrativa. Instructiva.	Yoga	<p>-Relajación con la música. -PRÁNÁYÁMA - dominio de la bioenergía a través de la respiración: respiraciones diafragmáticas, profundas y rítmicas.</p> <p>-Ejercicios de calentamiento. -Posturas restaurativas. ÁSANAS - posturas psicofísicas de Hatha - Yoga orientadas a trabajar la flexibilidad (por ejemplo, torsión), el equilibrio (por ejemplo, puente), la fuerza (por ejemplo triangulo), la</p>	-Equipo de audio. -Colchonetas	Helen CARDENAS VASQUEZ Everth BONZANO HUAMANI

						respiración (por ejemplo, cobra), la oxigenación cerebral y el retorno venoso (por ejemplo, variante sencilla de la vela) y, finalmente YOGANIDRA - relajación profunda y consciente		
Sesión n° 09	Reprogramación de sesiones para los usuarios que no cumplieron con todas las sesiones, AGRADECIMIENTO.	31/07/14 Jueves 4-5pm.	1hra	Demostrativa. Instructiva.	Yoga		-Equipo de audio. -Colchonetas	Helen CARDENAS VASQUEZ Everth BONZANO HUAMANI

10	Como entre horas	0	1	2	3
11	Desayuno abundantemente	3	2	1	0
12	Ceno poco	3	2	1	0
13	Fumo	0	1	2	3
14	Tomo bebidas alcohólicas	0	1	2	3
15	En mi tiempo libre busco la naturaleza y el aire puro	3	2	1	0
16	Practico un "hobby" o afición que me relaja	3	2	1	0
	TOTAL ESTILO DE VIDA				

Nº	AMBIENTE	NUNCA	CASI NUNCA	FRECUENTE	CASI SIEMPRE
17	Mi familia es bastante ruidosa	0	1	2	3
18	Siento que necesito más espacio en mi casa	0	1	2	3
19	Todas las cosas están en su sitio	3	2	1	0
20	Disfruto de la atmosfera hogareña	3	2	1	0
21	Mis vecinos son escandalosos	0	1	2	3
22	Suele haber mucha gente en la zona donde vivo	0	1	2	3
23	Mi casa está limpia y ordenada	3	2	1	0
24	En mi casa me relajo con tranquilidad	3	2	1	0
25	Mi dormitorio se me hace pequeño	0	1	2	3
26	Siento como si viviésemos muchos bajo el mismo techo	0	1	2	3
27	Cuando cambio la decoración de la casa me siento satisfecho (a)	3	2	1	0
28	Considero mi casa lo suficientemente amplia para nuestras necesidades	3	2	1	0
29	En mi barrio hay olores desagradables	0	1	2	3
30	La zona donde vivo es bastante ruidosa	0	1	2	3
31	El aire la localidad es limpio y puro	3	2	1	0
32	Las calles y los jardines de mi barrio están limpios y cuidados.	3	2	1	0
	TOTAL AMBIENTE				

Nº	SINTOMAS	NUNCA	CASI NUNCA	FRECUENTE	CASI SIEMPRE
33	Sufro de dolores de cabeza	0	1	2	3
34	Tengo dolores abdominales	0	1	2	3
35	Hago bien las digestiones	3	2	1	0
36	Sufro de diarreas	3	2	1	0
37	Me molesta la zona lumbar	0	1	2	3
38	Tengo taquicardias	0	1	2	3
39	Estoy libre de alergias	3	2	1	0
40	Tengo sensaciones de ahogo	0	1	2	3
41	Se me agarrotan los músculos del cuello y de la espalda	0	1	2	3
42	Tengo la tensión sanguínea moderada y constante	3	2	1	0

43	Tengo mi memoria normal	3	2	1	0
44	Tengo poco apetito	0	1	2	3
45	Me siento cansado y sin energía	0	1	2	3
46	Sufro de insomnio	0	1	2	3
47	Sudo mucho (incluso sin hacer ejercicios)	0	1	2	3
48	Lloro y me desespero	0	1	2	3
	TOTAL SINTOMAS				
Nº	RELACIONES INTERPERSONALES	NUNCA	CASI NUNCA	FRECUENTE	CASI SIEMPRE
49	Disfruto ser amable y cortés con la gente	3	2	1	0
50	Suelo confiar en los demás	3	2	1	0
51	Me siento molesto /a cuando mis planes dependen de otros	0	1	2	3
52	Me afectan mucho las disputas	0	1	2	3
53	Tengo amigos / as dispuestos / as a escucharme	3	2	1	0
54	Me siento satisfecho de mis relaciones sexuales	3	2	1	0
55	Me importa mucho la opinión que otros tengan de mi	0	1	2	3
56	Deseo hacer las cosas mejor que los demás	0	1	2	3
57	Mis compañeros /as de trabajo son mis amigos/as	3	2	1	0
58	Tengo la paciencia de escuchar los problemas de los demás	3	2	1	0
59	Pienso que mi esposo /a tiene mucho que cambiar para que la relación sea buena (para los no casados novio/a o amigo/a íntimo/a.	0	1	2	3
60	Hablo demasiado	0	1	2	3
61	Al disentir con alguien me doy cuenta de que pronto empiezo a levantar la voz	0	1	2	3
62	Siento envidia porque otros tienen más que yo	0	1	2	3
63	Cuando discuto con alguien pienso en lo que voy a decir mientras el otro habla	0	1	2	3
64	Me pongo nervioso cuando me dan órdenes.	0	1	2	3
	TOTAL RELACIONES INTERPERSONALES				

Nº	PERSONALIDAD	NUNCA	CASI NUNCA	FRECUENTE MENTE	CASI SIEMPRE
65	Me siento generalmente satisfecho de mi vida	3	2	1	0
66	Me gusta hablar bien de la gente	3	2	1	0
67	Me pone nervioso cuando alguien conduce su auto despacio delante de mi	0	1	2	3
68	Cuando hay cola en una ventanilla o establecimiento me marchó	0	1	2	3
69	Suelo ser generoso conmigo a la hora de imponerme fecha tope	3	2	1	0
70	Tengo confianza en el futuro	3	2	1	0
71	Aun cuando no me guste tiendo a pensar en lo peor	0	1	2	3
72	Me gusta hacer las cosas a mi manera y me irrito cuando no es posible	0	1	2	3
73	Tengo buen sentido del humor	3	2	1	0
74	Me agrada mi manera de ser	3	2	1	0

75	Me pone nervioso si me interrumpen cuando estoy en medio de alguna actividad.	0	1	2	3
76	Soy perfeccionista	0	1	2	3
77	Pienso en los que deben dinero	0	1	2	3
78	Me pongo nervioso cuando me meto en un atasco automovilístico	0	1	2	3
79	Me aburro pronto de las vacaciones y quiero volver a la actividad productiva	0	1	2	3
80	Tengo miedo que algún día pueda contraer alguna enfermedad fatal, como el cáncer o sida.	0	1	2	3
	TOTAL PERSONALIDAD				

FUENTE: Sandoval Vilches, Juan. *En psicología Humana* (2010)

Este cuestionario tiene cinco componentes: estilo de vida con 16 ítems, ambiente con 16 ítems, síntomas con 16 ítems, relaciones interpersonales con 16 ítems, personalidad con 16 ítems con un total de 96 ítems que mide el estrés global.

La validación del instrumento como interno y externo fue por el propio autor, la confiabilidad del instrumento se utilizó el coeficiente Alpha de Crombach que mide la consistencia interna arrojando un coeficiente total de 0,917, valorando como muy alto. Coeficiente de los componentes: Estilos de vida = 0,650, Ambiente= 0,843; síntomas= 0,678; Ocupación= 0,451; Relaciones = 0,564 y personalidad = 0,725.

Tabla N° 01.- Evaluación del Estrés Global.

La Escala de medición del estrés Julián Melgosa Mohedano (1995).

Nivel N°	Puntuación	Características
1	0 – 47	Nivel de Estrés pobre
2	48 – 71	Nivel de Estrés bajo
3	72 – 119	Nivel de Estrés normal
4	120 – 143	Nivel de Estrés elevado
5	144 a mas	Nivel de Estrés que requiere atención inmediata.

FUENTE: Sandoval Vilches, Juan. En psicología Humana (2010)

IMÁGENES DE SESIONES

IMÁGENES DE AMBIENTE Y MATERIALES.

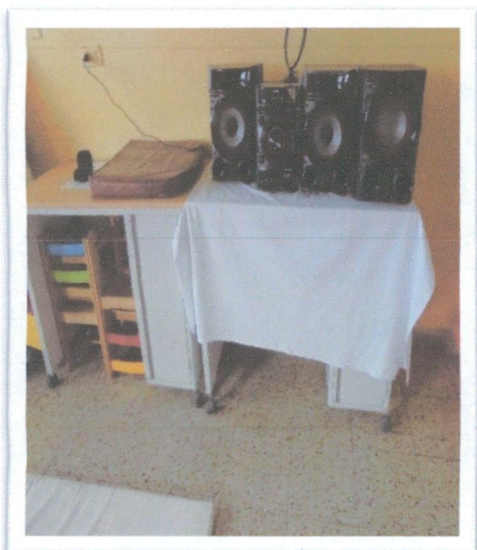


Imagen N° 1, 2 y 3: Materiales de trabajo que se necesitaron para las sesiones de yoga. (equipo de sonido, colchonetas, ambiente amplio e iluminado).

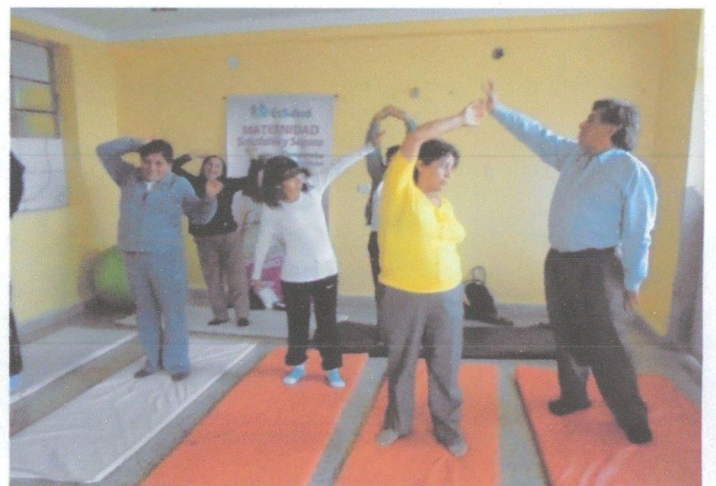
SESIONES DE YOGA



En la presente imagen estamos realizando los ejercicios de respiración que se requieren para el calentamiento corporal, despejar la mente, en la concentración individual, luego de ello poder realizar las diversas asanas.



En la imagen podemos visualizar las posturas o asanas que se realizan en la técnica yoga, con estas asanas mejoramos la tonicidad muscular de la columna, relajamos el cuerpo, la tensión muscular respectivamente.



En la imagen después de realizar las asanas, estamos haciendo ejercicios de estiramiento.



La última actividad que se realiza en la técnica yoga es la de ejercicios de relajación que se realiza para relajar el cuerpo después de las actividades de equilibrio, tonicidad, estiramiento seguidamente de actividades de imaginación para la concentración.