



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE ARTESANIA



INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN:
ARTESANIA

TEMA:

**ENSEÑANZA –APRENDIZAJE Y SU INCIDENCIA EN LAS
TÉCNICAS DE MASAJES ANTI STRESS EN LOS PACIENTES DE
LA CLINICA SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS CANTÓN EL
EMPALME ,2017**

AUTORA:

LORENA SUSANA REINADO VILLAMAR

TUTOR:

Msc. ELISEO TORO TOLOZA

LECTOR

MSC. VICENTE COELLO VERA

QUEVEDO-LOS RÍOS

2017



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE ARTESANIA



DEDICATORIA

Es mi deseo como sencillo gesto de agradecimiento dedicarle mi trabajo de tesis plasmado en el presente informe a DIOS por darme la fortaleza de culminar esta tan anhelada meta, a mi esposo por su constante apoyo, a mis hijos e hija, por su paciencia y comprensión

A cada uno de ellos que siempre estuvieron con migo contribuyendo incondicionalmente para que yo lograra mis metas y objetivos propuestos a todos ellos les dedico este mi trabajo de tesis.

LORENA SUSANA REINADO VILLAMAR



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE ARTESANIA



AGRADECIMIENTO

Mi proyecto de investigación está dedicado en primer lugar a Dios por permitir que yo culmine esta nueva etapa de mi vida, a mi familia que fueron un pilar fundamental para que yo este logrando esta meta tan importante, a mis profesores a quienes les debo gran parte de mis conocimientos, gracias a su paciencia y enseñanza y finalmente un eterno agradecimiento a la universidad técnica de Babahoyo esta prestigiosa universidad la cual abrió sus puertas dándome la oportunidad de prepararme para un futuro competitivo y formándome como personas de bien.

Gracias de todo corazón a todos y a cada una de las personas que me apoyaron desinteresadamente para que yo hoy este culminando esta importante y anhelada meta.

LORENA SUSANA REINADO VILLAMAR



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE ARTESANIA



AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL

Yo, **LORENA SUSANA REINADO VILLAMAR**, portador de la cédula de ciudadanía **120241190-4** en calidad de autor del Informe Final del Proyecto de Investigación, previo a la Obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación Mención **ARTESANIA**, declaro que soy autor del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal, con el tema:

ENSEÑANZA -APRENDIZAJE Y TECNICAS DE MASAJES ANTI STRESS EN LOS PACIENTES DE LA CLINICA SAGRADO CORAZON DE JESUS CANTON EL EMPALME ,2017.

Por la presente autorizo a la Universidad Técnica de Babahoyo, hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen.


LORENA SUSANA REINADO VILLAMAR
C.I 120241190-4



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA ARTESANIA
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL



CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL INFORME FINAL DEL
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENTACIÓN.

Quevedo, 26 octubre del 2017

En mi calidad del Tutor del Informe Final del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo con oficio N° 075.S-Q, con fecha 17 de julio del 2017 con resolución CD-FAC-C.J.S.E-SO-006-RES-002-2017, certifico que la Sra. **LORENA SUSANA REINADO VILLAMAR** ha desarrollado el Informe Final del Proyecto titulado:

ENSEÑANZA – APRENDIZAJE Y TÉCNICAS DE MENSAJES ANTI STRESS EN LOS PACIENTES DE LA CLÍNICA SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS CANTÓN EL EMPALME 2017.

Aplicando las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica, por lo que autorizo al egresado, reproduzca el documento definitivo del Informe Final del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinación de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar el Tribunal de sustentación designado para la defensa del mismo.

MSc. ELISEO TORO TOLOZA
DOCENTE DE LA FCJSE.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA ARTESANIA
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL



CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL LECTOR DEL INFORME FINAL DEL
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENTACIÓN.

Quevedo, 30 de octubre del 2017

En mi calidad del Lector del Informe Final del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo con oficio N° 075.S-Q, con fecha 17 de julio del 2017 con resolución CD-FAC-C.J.S.E-SO-006-RES-002-2017, certifico que la Sra. **LORENA SUSANA REINADO VILLAMAR**, ha desarrollado el Informe Final del Proyecto de Investigación cumpliendo con la redacción gramatical, formatos, Normas APA y demás disposiciones establecidas:

ENSEÑANZA – APRENDIZAJE Y SU INCIDENCIA EN LAS TÉCNICAS DE MENSAJES ANTI STRESS EN LOS PACIENTES DE LA CLÍNICA SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS CANTÓN EL EMPALME 2017.

Por lo que autorizo al egresado, reproduzca el documento definitivo del Informe Final del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinación de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar el Tribunal de sustentación designado para la defensa del mismo.

MSC. VICENTE COELLO VERA
DOCENTE DE LA FCJSE.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE ARTESANIA



RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN

EL TRIBUNAL EXAMINADOR DEL PRESENTE INFORME FINAL DE
INVESTIGACIÓN, TITULADO:

ENSEÑANZA -APRENDIZAJE Y TECNICAS DE MASAJES ANTI STRESS EN
LOS PACIENTES DE LA CLINICA SAGRADO CORAZON DE JESUS CANTON
EL EMPALME ,2017.

PRESENTADO POR LA SEÑORA:

LORENA SUSANA REINADO VILLAMAR

OTORGA LA CALIFICACIÓN DE:

(9.33) Buena impresión y fines

EQUIVALENTE A:

Muy Buena

TRIBUNAL:

Sandra Daza Suarez

MSC. SANDRA DAZA SUAREZ
DELEGADO DEL DECANO

Freddy Holguin Diaz

MSC. FREDDY HOLGUIN DIAZ
DELEGADO DEL COORDINADOR
DE CARRERA

Maritza Aguirre Arana

MSC. MARITZA AGUIRRE ARANA
DELEGADO DEL CIDE

Isla Berruz Mosquera

AB. ISELA BERRUZ MOSQUERA
SECRETARIA DE
FAC.CC.JJ.JJ.SS.EE

1 ÍNDICE DE CONTENIDO

Caratula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Certificado de Autoria.....	iv
Certificado del tutor del informe final.....	v
Certificado del lector del informe final.....	vi
Resultado del informe final del proyecto de investigación.....	vii
Informe final del sistema de antiplagio urkund.....	viii
1 ÍNDICE DE CONTENIDO.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS.....	xiii
INTRODUCCION.....	1
1.1 IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN.....	2
1.2 MARCO CONTEXTUAL.....	2
1.2.1 Contexto internacional.....	2
1.2.2 Contexto nacional.....	4
1.2.3 Contexto local.....	5
1.2.4 Contexto institucional.....	6
Misión y visión.....	6
Misión De La Clínica Sagrado Corazón De Jesús.....	6
Visión De La Clínica Sagrado Corazón De Jesús.....	6
1.3 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.....	6
1.4 Planteamiento del problema.....	8
1.4.1 Problema general.....	8
1.4.2 Sub problema o derivados.....	8
1.5 DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	8
Delimitación espacial.....	8
Delimitación temporal.....	8
Delimitación geográfica.....	9
1.6 JUSTIFICACIÓN.....	9
1.7 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	10
1.7.1 Objetivo general.....	10

1.7.2	Objetivos específicos	10
2	CAPITULO II.- MARCO TEORICO O REFERENCIAL	11
2.1	MARCO TEÓRICO	11
2.1.1	Marco conceptual	11
	¿Qué es el masaje?	11
	Origen del masaje.....	11
	Historia del masaje	12
	Importancia del masaje.....	18
	Contraindicaciones	21
	Duración de una sesión de masaje.....	22
	Tipos de masajes	24
	Técnicas del masaje.....	25
	Effleurage (rozamiento)	25
	Fricción.....	26
	Percusión	27
	Compresión	27
	Amasamiento (Petrisage).....	28
	Masaje anti-estrés.....	28
	Masaje terapéutico.....	30
	Beneficios del masaje:.....	30
	¿Cómo Funciona?.....	31
	Los siguientes son movimientos clásicos de los masajes:.....	31
	Duración del masaje:.....	32
	¿Cuándo evitar el masaje?.....	33
	Que es el estrés?	33
	Tipos de estrés.....	34
	Estrés agudo	34
	Entre sus síntomas más frecuentes se encuentran:	34
	Estrés agudo episódico	35
	Estrés crónico	35
	Estrés bueno (eustres).....	36
	Estrés malo (Distrés)	36
	¿Cómo controlar el estrés?	36

¿Cómo lo hace sentir el estrés?	37
Estas son algunas buenas formas de hacerlo:.....	37
¿Cómo puedo vivir una vida más relajada?	38
El estrés y su cuerpo.....	38
Signos de demasiado estrés	39
2.2 MARCO REFERENCIAL SOBRE LA PROBLEMÁTICA DE INVESTIGACIÓN	42
2.2.1 Antecedentes De La Investigación	42
2.2.2 Categoría De Análisis	47
2.2.3 Postura teórica	47
2.3 Hipótesis	49
2.4 Hipótesis general	49
2.5 Subhipótesis o derivados	49
2.6 Variables.....	50
2.7 Variable dependiente	50
2.8 Variable independiente	50
3 POBLACIÓN Y MUESTRA	50
3.1 Población	50
3.2 Muestra	50
3.3 RESULTADO DE LA INVESTIGACION.....	51
3.3.1 Pruebas estadísticas aplicadas	51
3.3.2 Análisis e interpretación de datos.....	51
3.3.3 Interpretación de datos.....	51
Encuesta aplicada a los pacientes.....	52
3.4 Conclusiones específicas	72
Específicas.....	72
General	72
Recomendaciones específicas	73
Específicas.....	73
General	73
4 CAPITULO IV.-.....	74
4.1 PROPUESTA TEORICA DE APLICACION	74
Propuesta de aplicaciones de alternativas	74
Alternativa obtenida	74

Alcance de la Alternativa	74
Aspectos Básicos de la Alternativa	75
4.2 Objetivos.....	76
General:	76
Específicos	76
4.3 Estructura de la propuesta.....	77
Título:.....	77
Componentes.....	77
Planificación de los talleres.....	77
Objetivo.....	80
Taller	80
Actividades.....	80
Recursos	80
Responsables	80
Evaluación.....	80
4.3.1.....	80
4.3.2 Emplear estrategias para llevar una vida saludable	80
4.3.4 Taller. 3.....	80
4.3.5 Reglas para tener una alimentación saludable	80
4.3.7 Técnicas básicas de cómo llevar una adecuada alimentación, y ejercicios regulares.	80
4.3.8 •Material	80
4.3.9 Investigación sobre las adecuadas técnicas de alimentación y ejercicios regulares80	
16 horas.....	80
4.3.10 Investigadora	80
4.3.11 Lista de cotejo.....	80
Fundamentación	80
5 Bibliografía.....	88

ÍNDICE DE TABLAS

Cuadro 1.....	48
Cuadro 2.....	52
Cuadro 3.....	54
Cuadro 4.....	55
Cuadro 5.....	56
Cuadro 6.....	57
Cuadro 7.....	58
Cuadro 8.....	59
Cuadro 9.....	60
Cuadro 10.....	61
Cuadro 11.....	62
Cuadro 12.....	63
Cuadro 13.....	64
Cuadro 14.....	65
Cuadro 15.....	66
Cuadro 16.....	67
Cuadro 17.....	68
Cuadro 18.....	69
Cuadro 19.....	70
Cuadro 20.....	71
Cuadro 21.....	72
Cuadro 22.....	73

ÍNDICE DE GRÁFICO

Grafico 1.....	54
Grafico 2.....	55
Grafico 3.....	56
Grafico 4.....	57
Grafico 5.....	58
Grafico 6.....	59
Grafico 7.....	60
Grafico 8.....	61
Grafico 9.....	62
Grafico 10.....	63
Grafico 11.....	64
Grafico 12.....	65
Grafico 13.....	66
Grafico 14.....	67
Grafico 15.....	68
Grafico 16.....	69
Grafico 17.....	70
Grafico 18.....	71
Grafico 19.....	72
Grafico 20.....	73



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE ARTESANIA



RESUMEN EJECUTIVO

Este proyecto aborda enseñanzas aprendizajes anti estrés a los pacientes de la clínica Sagrado Corazón De Jesús Del Cantón El Empalme. La investigación consta de dos variables dependiente enseñanza aprendizaje y la variable independiente Técnicas de masajes anti estrés. El estudio de investigación se enfoca en los métodos cualitativos y cuantitativos, mediante el método cualitativo estudiamos el comportamiento de los pacientes con problemas de estrés y con el método cuantitativo nos da a conocer por medio de cuadros estadísticos cuales son los pacientes con mayor grado de estrés.

Para el marco teórico realizamos la modalidad de investigación de campo extraída de libros e intranet utilizando datos reales con información extraída de los mismos pacientes y doctores de la clínica.

Mediante la investigación explicativa nos basamos al porqué de los índices de estrés agudo en los pacientes la misma nos sirvió para enfocarnos en dar una solución veras a esta investigación. La muestra y el universo de estudio están relacionados a 96 personas involucradas en esta investigación. Trabajamos con todo el universo por ser pequeño.

Teniendo en cuenta que las técnicas de estudios fueron basadas en la encuesta, los instrumentos, el cuestionario, todo esto nos llevó a conocer que los pacientes de la clínica sagrado corazón de Jesús poseen un alto grado de estrés. Con toda la información recopilada a lo largo y ancho de la investigación se formuló la propuesta para llegar a dar una alternativa de solución mediante charas talleres de cómo cambiar la vida rutinaria de los pacientes y mejorar el estado de salud de los mismo bajando el alto grado de estrés por medio de charlas incluyente de ejercicios, nutrición y masajes anti estrés

INTRODUCCION

Hoy más que nunca en Ecuador el sector de salones de bellezas, spa, clínicas ha evolucionado con mucha fuerza, ya que las tendencias de la moda, la apariencia personal, la estética, y la salud así lo requieren. El estrés es una enfermedad producida por la extenuación física constante. Que causa trastornos en el organismo, en el sistema nervioso, en el sistema cardiovascular, trastornos mentales, afecta a las personas de todo el mundo, en nuestro país las personas comprendidas entre los 28 y 50 años son los más afectados por esta enfermedad, tanto hombres, mujeres, adolescentes y hasta niños están propensos a experimentar estrés a largo plazo.

El estrés es una reacción de nuestro cuerpo ante cualquier estímulo estresor o circunstancias estresantes. Estos saberes serán promovidos a partir de la integración de con estrategia de técnicas profesionales a partir de un proceso sistemático de actualización, la generación de un producto que consiste en una recopilación bibliográfica metodológica y práctica para la aplicación de técnicas antiestrés, este insumo servirá como medio de consulta, apoyo y fortalecimiento en el proceso de aplicación; la obtención del máximo potencial a la actividad formativa y la integración de habilidades; beneficiará a los pacientes.

El Capítulo I, incluye el campo contextual problemático, contexto global, situación actual del objeto de investigación, problema general, delimitación de la investigación, la justificación, los objetivos.

El Capítulo II, contiene el marco teórico, las alternativas teóricas, las categorías de análisis teórico conceptual, hipótesis general, sub-hipótesis, Operacionalización de las variables.

El Capítulo III trata sobre la metodología, tipo de estudio, universo y muestra, métodos y técnicas de recolección de información.

CAPITULO I. DEL PROBLEMA

1.1 IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN

Enseñanza -aprendizaje y su incidencia en las técnicas de masajes anti stress en los pacientes de la clínica sagrado Corazón De Jesús Cantón El Empalme ,2017

1.2 MARCO CONTEXTUAL

1.2.1 Contexto internacional

En la actualidad, las técnicas anti estrés son reconocidas como una forma alternativa de combatir el estrés que afecta de forma global a todos los países, todas las profesiones y a todos los trabajadores, tanto en los países desarrollados como en los países en vía de desarrollo. Señala la organización de las naciones unidas (ONU, 2016)

En algún momento de la vida el individuo experimenta sentimientos de tristeza, ansiedad, mal humor, insomnio, dolor de cabeza, gastritis y palpitar acelerado, síntomas asociados a la enfermedad denominada estrés, considerada un trastorno mental cuando provoca comportamientos sociales desajustados y malestar persistente en el tiempo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1990) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 1990) en un análisis de la situación actual de la salud de los trabajadores, reconocen al estrés como una de las enfermedades del presente siglo, que por las dimensiones que ha adquirido debe tratarse como un problema de salud pública. Señalan que es prioritario desarrollar entornos laborales saludables, no sólo para lograr la salud de los trabajadores, sino también para hacer un aporte positivo a la productividad, a la motivación laboral, al espíritu y satisfacción en el trabajo, así como a la calidad de vida en general.

En este contexto y ante el aumento en los índices de estrés laboral en el mundo, La Organización Internacional del Trabajo (OIT, 1993) muestra gran preocupación ante esta problemática, que plantea desafíos que deben ser atendidos con oportunidad, tanto por los gobiernos como por los empleadores y sindicatos. Además señala la importancia de identificar los factores estresores, aun cuando afectan de manera diferente a cada individuo. Este problema es señalado como una de las principales causas de abandono de la profesión.

Los factores estresores o también denominados factores psicosociales, son definidos como los elementos internos que afectan la relación de la persona con su grupo y cuya presencia o ausencia puede producir un daño en el equilibrio psicológico del individuo (OIT, 1984). Tratar de precisar cuáles son los factores psicosociales que más afectan al maestro no es sencillo, pues investigaciones sobre el tema no los puntualizan (Pando et al., 2006)

Según (Laura, V. Reyes Gómez, Darío Ibarra Zavala, María , 2012) Sin duda el estado físico y psicológico del individuo influye en el suceso perturbador, así como también una variedad de condiciones ambientales, tanto positivas como negativas. Cualquier cambio o circunstancia diferente que se presente ante la vida, que consista en acontecimientos con una connotación especial de amenaza o si el individuo no se está preparado física y psicológicamente para afrontarlos, podría dar lugar fácilmente a factores estresores.

No obstante lo anterior, aportaciones hechas por Zijlstra (2007) ponen énfasis en el impacto que tiene el estrés en el ausentismo laboral y la clasificación de las profesiones. Señala como de alto riesgo las tareas del maestro, el enfermero, el policía y el médico e indica que las bajas laborales ocasionadas por el estrés son causadas por situaciones inherentes al propio trabajo y no por incidentes estresantes ocasionales. Se ha analizado el peso de las estructuras sociales en el estrés y la calidad de vida, identificando la influencia de los cambios ocurridos en la sociedad en las últimas décadas, que han incrementado los índices de estrés. Zijlstra manifiesta además que puede haber desencadenantes de estrés

laboral de tipo demográfico, socioeconómico y tecnológico, además de la globalización de la economía, que ha ocasionado una intensa competencia. El cambio de una sociedad eminentemente industrial a una de servicios, con rápidas transformaciones tecnológicas que exigen al trabajador su persistente localización, reducen por ende su descanso real y pueden llevarlo a un acrecentamiento de sus niveles de estrés. (Laura, V. Reyes Gómez, Darío Ibarra Zavala, María , 2012)

1.2.2 Contexto nacional

Mediante las técnicas de masajes se ha podido ayudar a muchas personas que padecen de enfermedades mentales más comunes del Ecuador son las derivadas de las condiciones de estrés a las que están sometidas diariamente las personas. Así la depresión, la ansiedad y también los trastornos por consumo de sustancias psicoactivas son las principales enfermedades mentales que existen en el país según el doctor Carlos Jaramillo, presidente de la asociación ecuatoriana de Psiquiatría. (El comercio, 2014)

El estrés es un mecanismo normal y natural de adaptación en los seres vivos -no solo de los seres humanos-, pero si esta adaptación no es bien administrada termina en irse en contra de nosotros mismos”, señala Jaramillo. El estrés puede ser físico, psicológico o químico.

Cuando una persona está pasando por una de estas crisis el cerebro libera una sustancia llamada cortisol, que comúnmente se conoce como adrenalina. Esta descarga desata una cadena de acontecimientos a nivel químico cerebral que produce ansiedad, depresión, y a veces desconexión con la realidad, aclara el especialista. Pero, ¿cómo saber cuándo una persona está atravesando por un periodo importante de estrés? El doctor Jaramillo señala que cuando las personas se sienten incómodas, o no está bien, están tensas, deben buscar ayuda profesional.

El ámbito laboral es el principal causante de estrés, pero cuando la situación se torna insostenible, ya sea porque el trabajo no les gusta; tienen constantes conflictos con un jefe; o cualquier otra circunstancia que haga que la persona no vaya al trabajo con satisfacción, se convierte en un síntoma de alarma.

Los estudiantes que están siguiendo una carrera que no les gusta también están sometidos a cargas importantes de estrés, que a la larga se derivan en otra clase de trastornos mentales.

De esta manera, las enfermedades mentales afectan tanto a hombres como a mujeres, pero estas últimas son más propensas a padecer trastornos, ya que atraviesan por tres periodos de mucho estrés, como son la adolescencia, la gestación y el parto, y la menopausia. (El comercio .com, 2014)

1.2.3 Contexto local

En la clínica sagrado Corazón De Jesús mediante la aplicación de técnicas de masajes anti estrés se ayuda a la población actual de paciente que padecen de enfermedades derivas del estrés. Muchas personas están siendo afectadas por el problema del estrés el mismo que afecta al sistema nervioso.

Por esto debemos de conocer el concepto de estrés, desde el punto de vista funcional: el estrés activa un conjunto de reacciones que implican respuestas conductuales, funcionales, neuronales, metabólicas y neuroendocrinas que son las que permiten al organismo responder al estresor de la manera más adaptada posible, en otras palabras, el estrés es un mecanismo de defensa que ayuda al organismo a mantenerse protegido cuando está expuesto a un estresor o agente causante de estrés. (Neurobiología)

1.2.4 Contexto institucional.

En el cantón El Empalme se encuentra la clínica Sagrado Corazón De Jesús siendo esta una clínica que brinda servicios de técnicas de masajes a todas las personas que padecen enfermedades en su salud por problemas derivados del estrés. Esta prestigiosa clínica cuenta con 4 doctores residentes, una obtetris, una odontóloga y un medico laboratorista brinda atención a toda clase social por que cuenta con todas las especialidades como son: medicina general, pediatría, odontología, laboratorio y salas de masajes. Atiende las 24 horas del día, porque cuenta con personal especializado en todas sus áreas.

La clínica está ubicada geográficamente. En La Calle Juan León Mera Entre Quito y Eloy Alfaro del cantón El Empalme provincia del Guayas, Ecuador.

Misión y visión

Misión De La Clínica Sagrado Corazón De Jesús

La atención personalizada a cada paciente

Visión De La Clínica Sagrado Corazón De Jesús

Dar atención médica a bajo costo.

1.3 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Una serie de factores pueden provocar el estrés, entre las problemáticas a las que se está prestando una atención creciente, son muchos los agentes estresantes manifestados

en todos los seres humanos estos son derivados de la familia, de los estudios y del trabajo.

Estudios realizados en la investigación acentúan que actualmente el estrés socio laboral en las personas no recibe la suficiente atención.

Mediante la investigación se determina que dentro de la vida laboral, estudiantil, en el día a día se presentan agentes estresantes como son: la salud física, la salud mental, situaciones o problemas familiares, económicos, laborales, alteraciones de la rutina, imprevistos, pruebas objetivas, compromisos, entre otros; a los que todos sin lugar a dudas enfrentamos de diversas maneras afectando nuestro desempeño al no saber de qué manera actuar ante múltiples estímulos ocasionando un ambiente de cansancio, agotamiento, alta presión, excesiva competitividad, afectando al sistema nervioso y por ende a la salud.

Al hablar de estrés en el ámbito de la salud no solo requiere identificar las condiciones de vida de la sociedad, sino también la capacidad que ellos poseen para afrontar estas situaciones estresantes en el momento que se presenten, en este caso las personas que saben manejar las demandas en su trabajo no se verían afectadas en parte su salud, pero esto no es lo mismo en aquellos casos en los que no se pueden canalizar estos agentes estresantes afectándole a tal grado que podrían causar en el individuo un estímulo de fracaso y frustración, llevándolos a una situación de estrés nerviosa.

El presente Proyecto pretende afrontar este problema desde un punto de vista basado en enseñanzas y aprendizajes, proponiendo el desarrollo de una serie de técnicas de masajes anti estrés que contribuyan a reducir el estrés al mismo tiempo que mejore el comportamiento de los pacientes. Por todo lo antes mostrado se expone el siguiente problema de investigación

1.4 Planteamiento del problema

1.4.1 Problema general

¿Cómo la enseñanza - aprendizaje incide en las técnicas de masajes anti-stress, en los pacientes de la clínica Sagrado Corazón De Jesús Del Cantón El Empalme?

1.4.2 Sub problema o derivados

- ¿Qué nuevas técnicas ayudan a los pacientes a mejorar los problemas de salud ?
- ¿Cómo y cuándo debemos tratar el problema de estrés?
- ¿Qué técnicas de masajes son adecuadas para evitar el problema de estrés en los pacientes de la Clínica Sagrado Corazón De Jesús?

1.5 DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Delimitación espacial.

El proyecto de investigación tendrá como limitación espacial la clínica sagrado corazón de Jesús Provincia Del Guayas .La disertación de pre-factibilidad estará enfocada en la enseñanza y aprendizaje de técnicas en masajes anti estrés y su incidencias en el comportamiento de pacientes con problemas nerviosos, cantón el empalme ,2017

Delimitación temporal

El estudio tendrá una duración de tres meses, comenzará el 1 de septiembre y terminará el 30 noviembre de 2017

Delimitación geográfica

La investigación se realizó en la clínica sagrado corazón de Jesús Provincia del guayas cantón el empalme, los datos se obtendrán de los pacientes de la clínica, La medición de los niveles de depresión y estrés en los pacientes de la clínica antes mencionada.

1.6 JUSTIFICACIÓN

Se justifica la investigación de esta enseñanza y aprendizaje de masajes como mejorar el comportamiento de los pacientes de la clínica sagrado corazón de Jesús del cantón El Empalme. Este trabajo motiva realizarlo, como tema importante para la vida y salud de las personas especialmente de los pacientes ya que al investigar el tema.

Se ha podido apreciar el valor científico del masaje anti stress porque establece que actualmente hemos observado que el vínculo emocional, en personas con stress, se ha deteriorado el estado emocional por múltiples causas. El mencionado argumento es muy significativo como futura profesional; porque es necesario conocer la calidad y la utilidad que tiene esta práctica terapéutica en el desarrollo de nuestros pacientes.

A nivel laboral y profesional creemos que se debe tener conocimientos básicos del tema para poder dar la correcta asesoría a los pacientes y familiares en los distintos escenarios donde se trabaja ya que ellos no tienen las suficientes instrucciones para hacerlo. Por este motivo es importante conocer qué tanto saben de este tema para poder cumplir el objetivo de la investigación y proponer ideas renovadoras que se consideren importantes.

1.7 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.7.1 Objetivo general

Analizar cómo la enseñanza y aprendizaje incide en técnicas de masajes anti-stress en personas con problemas de estrés, del cantón El Empalme.

1.7.2 Objetivos específicos

- Demostrar con los pacientes de la clínica sagrado corazón de Jesús que el masaje anti estrés es una alternativa para mejorar sus problemas nerviosos.

- Desarrollar programas efectivos para disminuir los niveles de estrés en los pacientes.

- Establecer una guía técnica de masajes anti estrés como alternativa en el tratamiento de alteraciones nerviosas para mejorar el estilo de vida en los pacientes.

CAPITULO II.- MARCO TEORICO O REFERENCIAL

2.1 MARCO TEÓRICO

2.1.1 Marco conceptual

¿Qué es el masaje?

El masaje es una forma de manipulación de las capas superficiales y profundas de los músculos del cuerpo utilizando varias técnicas, para mejorar sus funciones, ayudar en los procesos de curación, disminuir la actividad refleja de los músculos, inhibir la excitabilidad motoneuronal, promover la relajación y el bienestar y como actividad recreativa.

Probablemente es la herramienta terapéutica más antigua que el ser humano utilizó para proporcionarse un recurso natural contra el dolor. Su evolución y uso ha sido parejo al de la sociedad, hasta convertirse en la técnica de «tacto estructurado» que hoy conocemos.

Existen diversos tipos de masaje, desde el de relajación hasta el afectivo o sensual; pasando por el específicamente terapéutico (masoterapia) del ámbito sanitario y el del ámbito deportivo, destinado a mejorar la actividad física. (, Harish Johari, 2017)

Origen del masaje

El masaje entre los pueblos primitivos estaba impregnado de un significado mágico se cree que su origen podemos encontrarlos entre las poblaciones de oriente y se realizaba a través de las técnicas de amasamiento, presión, fricción y caricia. Sin duda. La humanidad recurriría a él en busca de un remedio curativo que aliviara su dolor.

En los antiguos tratados médicos de la india, conocidos como ayurveda, o conocimiento de la vida, aparecen paso a paso técnicas de masajes.

El fundador de la cirugía hindú, sushruta, ensalza el roce y la presión como variedades del masaje, incluyendo orientaciones de que tratamientos deben practicarse. Los brahmanes de la antigua india aplicaban a sus pacientes masajes y les enseñaban ejercicios corporales y gimnasia respiratoria para luchar contra diferentes dolencias.

De hecho los chinos asimilaron los masajes de los hindús. Tal es la importancia que cobro esta técnica curativa que en el primer instituto médico estatal creado en el siglo VI en china el masaje terapéutico era una materia obligatoria.

Historia del masaje

La historia del masaje ha evolucionado a la par que el ser humano. ¿Quién no se ha masajado una pierna o un brazo ante un tirón muscular? Por acto reflejo los humanos tendemos a aferrarnos a la parte de nuestro cuerpo que nos duele y, es por ello que desde hace muchos años la técnica del masaje se ha ido estudiando como una ciencia más.

Durante años multitud de estudiosos, científicos y médicos se han interesado por la investigación del masaje y sus técnicas. Desde la Antigüedad hasta nuestros días hemos descubierto las múltiples ventajas que ofrece para la salud y el tratamiento de enfermedades tanto a nivel preventivo como terapéutico. De hecho, podríamos afirmar que el masaje es una de las técnicas estéticas más importantes, eficaces y versátiles actualmente. Desde China a Egipto, pasando por la India y sin olvidar la época griega y romana, la técnica del masaje ha formado parte del interés de científicos y médicos. (Historia del masaje, 2016)

En Egipto se ha descubierto en papiros y grabados que los masajes formaban parte de la vida cotidiana de los faraones. Por ejemplo, el papiro de “Smith”, con una antigüedad de unos 4.000 años, muestra cómo en aquella época existían profesionales especializados en fracturas y afecciones óseas que utilizaban el masaje como método para el tratamiento de los enfermos.

En China, el libro Nei Ching, considerado como una referencia en el fundamento médico tradicional y escrito en el 1000 a.C., ya se refleja el masaje como una técnica eficaz para tratar diversas dolencias. “Las tres formas típicas de curación son: la acupuntura, la moxa y el masaje”, se cita en los escritos tradicionales. Por aquella época había cuatro profesionales que socialmente eran considerados como capacitados para manejar la medicina: los médicos, los acupuntores, los masajistas y los exorcistas.

La India es otro de los países que desarrollaron hacia el 1.800 a.C. la medicina. Fue en esa época cuando se publicó el primer libro médico conocido en el país oriental: el Ayur-Veda. En él se hace referencia al masaje y se introducen términos como el de fricción y frotación para mantener un cuerpo saludable.

Cabe destacar que en 1940 Gandhi practicaba el masaje para el tratamiento de diversas patologías, como la lepra. Incluso en la cultura hindú aparecen las primeras referencias a las zonas reflejas que tenemos en el cuerpo humano, lo que hace pensar que ya conocían y practicaban la reflexología podal (estimulación de los puntos de reflejo en los pies para obtener un efecto benéfico en otra parte del cuerpo) (Historia del masaje, 2016)

A lo largo de la historia han aparecido y desaparecido muchos sistemas y teorías de apoyo diferente para el control del dolor y la difusión musculoesquelética. El pensamiento científico imperante proporcionaba validación para el masaje. Con los años, la investigación científica ha cambiado la filosofía de la teoría de la masaje y actualmente la investigación continua definiendo los efectos físicos del masaje terapéutico.

La persistencia del masaje a través de los siglos es asombrosa.

La historia del masaje corporal está muy documentada en muchos textos históricos y aunque realmente es muy difícil determinar la época concreta de su nacimiento ver imagen 1 sí se puede llegar a una conclusión clara y concisa: " el masaje es tan antiguo como el ser humano" o, dicho de otra forma, existe desde el origen del hombre prehistórico, y eso ha quedado demostrado gracias a dibujos y artilugios encontrados pertenecientes al período de la prehistoria. (Medica, 2001)

Si bien el término "masaje" es bastante reciente, su práctica data de tiempos muy remotos y se le ha reconocido como la práctica curativa más antigua de la humanidad, además de ser el método más natural e instintivo para aliviar un dolor o molestia corporal. ¿Quién no ha seguido el impulso de frotarse o masajearse alguna zona del cuerpo que se siente dolorida por un golpe, por un mal gesto, por una mala posición, por cansancio o simplemente por el gusto de relajarse? (Medica, 2001)

Ciertos trabajos de investigación han permitido establecer que, en casi todas las antiguas culturas, se practicaba alguna forma de masaje y que estos conocimientos se fueron expandiendo por el mundo de oriente a occidente.

Se cree que la práctica del masaje se extendió hacia Europa desde el Este y que floreció hacia el 300 a. C. Para adentrarnos más en la historia del masaje y conocer curiosidades muy interesantes del mismo os invito a un fantástico viaje por el mundo y el tiempo.

En Grecia.- Los griegos fueron los primeros en dejar constancia de la práctica del masaje y se sabe que lo utilizaban habitualmente como ritual de mantenimiento físico, sobre todo para aquellos que practicaban la gimnasia. A los griegos se debe la creación y promoción del gimnasio, de hecho fueron los creadores de los Juegos Olímpicos. Gracias a ellos la práctica del masaje era habitual entre los gimnastas. Además la mujer griega

gustaba de poseer un cuerpo esbelto y delgado, así que practicaba también la gimnasia y se cuidaba con baños y masajes.

Es en Grecia donde se consolida la diferencia entre cosmética como utilización pura de adorno físico y estético y la importancia de los cuidados corporales para mejorar y curar el cuerpo, entre ellos uno de los indispensables era el masaje corporal.

En La Iliada y La Odisea, Homero, filósofo griego, hablaba de cómo los alimentos nutritivos, el ejercicio y el masaje aplicado a héroes de guerra, les proporcionaba curación y relajamiento. (Medica, 2001)

Herodoto, historiador griego, afirmaba que el masaje podía curar la enfermedad y preservar la salud. Aunque sin duda, el padre de la Medicina, Hipócrates (ver imagen 4), nacido hacia el 500 a. C., fue el más famoso defensor de la práctica del masaje acompañada ésta, cuando era posible, de aceites o hierbas aromáticas. Es más, hay que destacar que Hipócrates enseñaba a sus alumnos cómo dar un masaje a sus pacientes.

Insistía sobre todo en la importancia de la palpación y de la observación para realizar un diagnóstico. A él también se le atribuyen más de cien libros relacionados con la salud y, por supuesto, en algunos de ellos detalla cómo realizar el masaje y sus manipulaciones básicas, además de detallar procedimientos de hidroterapia. (Medica, 2001)

En Roma.-La civilización romana fue fundada hacia el año 753 a. C. Poco a poco fue absorbiendo a los pueblos que habitaban la península itálica y conquistó sus dominios adueñándose de Grecia.

Así la cultura griega dejó paso al Imperio Romano que se extendió por todo el sur de Europa, hasta el norte de Africa y Asia menor. Y, paradójicamente, son los romanos los que se dejan influenciar por Grecia adoptando así sus médicos, sus filósofos, su arte y gran parte de sus costumbres. La historia indica que los mayores intelectuales romanos fueron griegos o se educaron en la cultura griega.

Refiriéndose al masaje, para los romanos era un acto paralelo al del baño y es por ello que se daban fricciones con aceites fragantes y cremas, servicios que se popularizaron gracias a los baños y termas públicas. Estos masajes eran realizados mayoritariamente por masajistas griegos o egipcios.

Los romanos también relacionaban la enfermedad a una mala alimentación, a problemas tensionales y al poco cuidado físico.

Hacia el año 150 a. C. vivió un célebre médico llamado Galeno, quien siguiendo a los maestros griegos Hipócrates y Aristóteles, llegó a ser médico de los gladiadores romanos. Su influencia en la historia médica fue tan profunda que sus enseñanzas dominaron la medicina europea durante los 1.200 años siguientes. Y, como es de suponer, Galeno también empleaba en sus tratamientos la dieta, el masaje y el ejercicio. Galeno, en sus masajes, utilizaba también productos de origen vegetal y eso le llevó a descubrir que el aceite vegetal mezclado con agua y cera de abeja se convertía en crema. (Medica, 2001)

Hasta entonces no se conocían las cremas, él fue el primero en obtener una crema conocida, hoy por hoy, como Col Crema que es la más simple de las utilizadas en la cosmética actual. (Medica, 2001)

El Islam.-El centro del Islam y de la religión musulmana es la Meca, ciudad árabe en la que se levanta su santuario más importante, y donde nació Mahoma, profeta del Islam, 570 años después de Cristo. Mahoma fue el nexo de unión entre todos los árabes, unión que hasta entonces no existía y que llevó a los pueblos a una guerra de expansión y

conquistas inimaginables que lograron crear, en menos de 100 años, un imperio que se extendió desde el Atlántico hasta la India.

Como conquistadores, los árabes ampliaron la cultura islámica con los conocimientos que provenían de otros países, aceptando nuevas ideas y trabajando sobre ellas para perfeccionarlas. Los árabes desarrollaron y dieron a conocer las Matemáticas, la Física, la Astronomía y la Medicina. Tradujeron del griego muchas obras de medicina a las que añadieron los conocimientos de tierras conquistadas chinas e hindúes, además de las propias aportaciones.

En el año 1000, un gran médico árabe llamado Avicena escribe un tratado sobre los baños, los masajes, el valor curativo de la música, el sueño y el reposo. Las obligaciones religiosas islámicas regulan también la higiene y, como rito obligatorio, está el lavado de manos, pies y cara antes de orar. No es de extrañar que también se crearan establecimientos de baños o hammanes, que eran una copia de las termas romanas; habitualmente cada vez que se asistía a un hamman se recibía un masaje corporal. (Medica, 2001)

En la edad media después del Imperio Romano, desde el año 476 hasta el año 1450, aparece en la historia un período denominado Edad Media, período que significa para Europa el freno a los movimientos y avances científicos y culturales.

Desde un punto de vista religioso, la expansión del Cristianismo termina por imponer una nueva moral muy estricta y represiva. Tanto el aspecto social como el religioso tienen una influencia decisiva en los cuidados corporales y en las prácticas médicas. (Medica, 2001)

La enfermedad se concebía en un entorno religioso, o dicho de otra forma, era el castigo por el pecado. Por eso, no es muy difícil imaginar que las escuelas de gimnasia, los baños y la práctica del masaje fueron desapareciendo de la vida cotidiana.

Respecto al masaje, la iglesia consideraba que era una práctica más erótica que terapéutica y acabó practicándose solamente en casas de prostitución.

Los caballeros de occidente, motivados por el espíritu de aventura y por los imperativos religiosos de la época, deciden hacer la guerra santa o "cruzadas" para recuperar los Santos Lugares que se encontraban en poder del Islam.

Los comerciantes italianos se fijan en nuevas posibilidades comerciales: Marco Polo llega al lejano Oriente, y al mismo tiempo se convierte en el propagador occidental de sus experiencias en Asia, que tuvieron una gran influencia sobre la belleza y el cuidado corporal, ya que importa costumbres y cuidados utilizados por mujeres asiáticas. De este modo las mujeres occidentales comienzan de nuevo a disfrutar de los baños y los masajes, de los ungüentos ver imagen 7 y demás complementos de belleza. (Medica, 2001)

Importancia del masaje

El masaje ha sido practicado desde tiempos remotos. En las antiguas civilizaciones que bordeaban el mar Mediterráneo se acostumbraba someterse a un masaje de todo el cuerpo luego de ejercitarse y bañarse. Hoy sabemos que con esto conseguían que el ejercicio no sólo fuera más efectivo sino que el tiempo tomado para recuperarse del cansancio producido por el ejercicio fuera menor y que disminuyeran las lesiones. (Arnaldo, 2014)

¿Por qué el masaje tiene estos efectos? Cuando nuestros músculos se encuentran tensos o han sido sometidos a demasiado esfuerzo acumulan sustancias de desecho que causan dolor, rigidez, e incluso, espasmos musculares. Al incrementar la circulación hacia y desde los músculos, el masaje acelera la eliminación de estas sustancias tóxicas y dañinas. A la vez, el masaje hace que llegue sangre y oxígeno fresco a los tejidos con lo que se aligera el proceso de recuperación de lesiones y de numerosas enfermedades.

Pero esto es sólo el comienzo. A partir de los últimos veinte años se ha acumulado una gran cantidad de evidencia que demuestra que el masaje posee una impresionante lista de beneficios tanto para la salud de nuestro cuerpo como de nuestra mente. Esto incluso en áreas que muchos ni siquiera sospechaban.

La salud de nuestro organismo depende de la salud de nuestras células. Las células a su vez dependen de un abundante flujo de sangre y linfa. El masaje mejora la circulación de la sangre y el flujo de la linfa. Esto ayuda a llevar nutrientes a las células y a eliminar impurezas y sustancias tóxicas.

El masaje también aumenta la capacidad de la sangre para transportar oxígeno. De hecho se sabe que el masaje ayuda a aumentar los glóbulos rojos y blancos de la sangre. (Arnaldo, 2014)

Ayuda a liberar sustancias llamadas endorfinas que nos dan una sensación de bienestar y ayudan a combatir el dolor. Cuando se combina con una dieta adecuada y ejercicio el masaje ayuda a restaurar el contorno del cuerpo y a disminuir los depósitos de grasa. Ayuda a que los músculos mantengan su flexibilidad.

Ayuda a reducir el estrés. Si recordamos que más de dos terceras partes de las enfermedades están relacionadas con el estrés nos daremos cuenta de una de las razones por las que el masaje es tan beneficioso para la salud. Ayuda a combatir la depresión y los estados de ánimo negativos.

El masaje ha probado ser efectivo como medio para aliviar condiciones tales como dolores de cabeza causados por tensión nerviosa y dolores musculares de espalda, así como para mejorar la condición de la piel. (Arnaldo, 2014)

Un creciente número de médicos y otros profesionales de la salud recomiendan el masaje para aliviar problemas tales como sinusitis, artritis, alergias, dolores de cabeza y lesiones deportivas.

Hay distintos tipos de masaje. Entre ellos se encuentran el masaje sueco, que es un masaje relativamente suave e intenso que promueve la relajación. Otros tipos de masaje emplean técnicas de acupresión o van dirigidos a los tejidos profundos. El (o la) masajista puede combinar varias de estas técnicas durante una sesión de masaje.

Una sesión de masaje puede tomar desde quince minutos hasta una hora. Por lo regular una sesión de quince minutos se limita a la espalda y los hombros y se da con la persona sentada en una silla especialmente diseñada para este propósito. Las sesiones de una hora, por lo general cubren el cuerpo entero desde la cabeza hasta los pies, y en estos casos se emplea una mesa acojinada y aceites especialmente preparados.

El masaje puede emplearse solo o como parte de un plan para mejorar la salud en el que se incluyan otros elementos tales como la alimentación, el ejercicio, o la meditación. (Arnaldo, www.takiruna.com, 2014)

(Reboredo Pellitero., 2010) sugiere que las principales indicaciones y contraindicaciones para la aplicación del masaje terapéutico

Indicaciones

- Para la aplicación del masaje en los casos de traumas en general, debe tener en cuenta los siguientes pasos o indicaciones.
- Debe estar indicado por el médico la aplicación del masaje.
- Lograr que el paciente esté en una posición cómoda, que permita relajar los músculos, sin esforzarse para mantener una posición determinada
- La aplicación del masaje no debe provocar dolor.
- Excluir los cambios frecuentes de posición del cuerpo del paciente
- Cubrir las zonas del cuerpo que no se están trabajando.
- Evitar la presencia de otras personas, el ruido, la luz fuerte, las corrientes de aire, etc.
- En la posición de decúbito prono corregir la región lumbar, sobre todo en los casos de lordosis lumbar pronunciada. (Reboredo Pellitero., 2010)

Contraindicaciones

Este tipo de masaje está contraindicado en casos como los siguientes, por lo que se puede decir que son las principales contraindicaciones para su aplicación:

- Cuando el especialista no lo ha ordenado.
- En casos de enfermedades cutáneas.
- Durante los procesos febriles agudos.
- Cuando existen tumores malignos, litiasis etc.
- Si existe o se está propenso a hemorragia o en casos de heridas
- En procesos inflamatorios agudos.

- En enfermedades de la sangre
- En casos de escorbuto
- Enfermedades de los vasos periféricos
- En los casos de trombosis, tromboangitis, aterosclerosis de los vasos periféricos.
- Aneurisma de la aorta.
- Cuando existe inflamación de los vasos linfáticos y sanguíneos.
- En casos de enfermedades agudas del Sistema Nervioso Vegetativo.
- Cuando se produce fatiga física o psíquica extrema.
- En tuberculosis activa, sífilis y otras enfermedades venéreas.
- En los casos de osteomielitis crónica.
- Manipulaciones Fundamentales del Masaje Manual (Reboredo Pellitero., 2010)

El masaje manual es el que realiza el masajista con sus propias manos a través de las seis manipulaciones fundamentales que son:

- Fricción
- Frotación
- Amasamiento
- Percusión o golpeteo
- Movilizaciones pasivas
- Sacudimiento

Las manipulaciones del masaje se dividen en tonificantes y relajantes, e inclusive algunas pueden tener ambos efectos sobre el organismo de acuerdo a la velocidad y profundidad con que se lleven a cabo. (Reboredo Pellitero., 2010)

Duración de una sesión de masaje

Según (Reboredo Pellitero., 2010) No se puede esquematizar los elementos que influyen en la determinación del tiempo que debe emplear para el tratamiento, se debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

Características físicas del paciente, dadas por la debilidad de la musculatura, volumen y tipo de variante clínica.

- Dolor, Edad, Sexo.
- Actividad Física que realiza.
- La patología por la que se realiza el masaje.

Dada las características específicas de los casos que se presentan es necesario reseñar las técnicas o características de masajes especiales, que se aplican específicamente en el área de los masajes de rehabilitación.

Masaje del Muñón: tiene como finalidad precisa reducir las grasas que se acumulan en el extremo distal del mismo, dándole a este la forma cónica recomendada para este tipo de masaje; el empleo del amasamiento muy repetido, y de golpeteo o percusión teniendo muy presente la existencia de dolor al aplicar la técnica por la existencia de terminales nerviosas sensitivas (en muchas literaturas está contraindicado por producir muñones dolorosos). Este masaje también se combina con el cicatrizante por la existencia de una herida producida por la técnica quirúrgica. (Reboredo Pellitero., 2010)

Masaje Cicatrizante: solo se utiliza en caso de existir cicatrices, las que pueden presentarse por un acto quirúrgico o por un traumatismo, este tiene como objetivo provocar la eliminación de adherencias existentes sobre la piel y un tejido subcutáneo, este masaje puede resultar doloroso para el paciente debido a que se puede romper dicha adherencia. (Reboredo Pellitero., 2010)

Masaje Facial y Craneal: son extremadamente especiales debido a que su manipulación a pesar de ser conocida por el técnico y alumno debe ser muy precisa y variable a su vez tanto en la posición de las manos como en su recorrido y en especial la habilidad para su práctica. Deben ser suaves para que produzcan la reacción que se busca ante los estímulos, tónica o estimulante. (Reboredo Pellitero., 2010)

Masaje Evacuativo: es una modalidad cuyo objetivo es el transporte rápido y dinámico de los líquidos de los pacientes, el paciente debe situarse en una posición en que las extremidades distales se encuentren en un ángulo de 45 grados con relación a la parte más proximal y el técnico aplicara manipulaciones compresivas para provocar un estímulo selectivo y directo sobre las terminaciones nerviosas que aceleran el proceso de vasodilatación. (Reboredo Pellitero., 2010)

Tipos de masajes

Los masajes son una técnica milenaria que no solo se utilizan con un objetivo estético sino más bien terapéutico. Son un regalo para nuestro cuerpo. Conoce los tipos de masajes.

- Masaje de Relajación
- Masaje Deportivo
- Drenaje Linfático
- Masaje Reductivo o Estético
- Reflexología
- Masaje en Silla
- Masaje Tailandés
- Masaje Terapéutico
- Masaje Sueco
- Masaje holístico con aromaterapia
- Masaje anti-estrés
- Masaje anti-Depresivo
- Masaje con conchas
- Masaje con frutas
- Masaje facial
- Masaje Descontracturante
- Masaje Relajante Express (Guioteca, 2011)

Técnicas del masaje

Clasificación de las técnicas de masaje

Se clasifican en siete técnicas básicas:

- Roce (Effleurage)
- Fricción
- Percusión
- Compresión
- Amasamiento
- Vibración

Además de estas técnicas de masaje, existen tres más las cuales son “técnicas adaptadas” que reciben este nombre puesto que se derivan de las básicas, y son:

- Sacudidas
- Pellizcamiento
- Torsiones (Jason, 2016)

Effleurage (rozamiento)

Según (Marron, 2016) Los rozamientos consisten en el deslizamiento de las manos sobre la piel del paciente. Se efectúa con las manos abiertas y los dedos en ligera flexión. Esta maniobra se limita a la piel y a los tejidos subcutáneos y suele utilizarse para comenzar o finalizar una sesión. Suele utilizarse un aceite de masaje.

El masaje realizado por effleurage produce una intensa relajación reduciendo las frecuencias cardíaca y la presión arterial. Diez minutos de este tipo de masaje ocasionan una reducción del 11% de la presión arterial y de la frecuencia cardíaca y un 25% de reducción de la frecuencia respiratoria. (Marron, 2016)

Esta maniobra es la introductoria a cualquier sesión. Por ello también se le conoce como “maniobra inicial” o “toma de contacto”. Así mismo se emplea para finalizar el masaje. Un elemento importante a la hora de aplicar un roce es su ritmo que será lento y uniforme, dejando los ritmos rápidos solo para conseguir efectos de calentamiento superficial.

También existe el roce profundo, el cual se diferencia del superficial porque alcanza tejidos profundos (músculos, sistema vascular, fascias, etc.), aparte que es una técnica mixta de roce con desplazamiento y una ligera presión. (Morrow. , 2016)

Fricción

Estas pueden ser superficiales o profundas, se basan en el desplazamiento de la mano con una cierta presión logrando que se deslice el tejido celular subcutáneo sobre los planos musculares. La importancia de este movimiento es el desplazamiento de la piel en los planos más profundos.

Las fricciones superficiales no generan ningún efecto sobre el retorno venoso, lo que hacen es actuar sobre los estero receptores de la piel generando una sedación. Se trata de maniobras muy relajantes que se pueden comparar con una caricia.

En cambio, las fricciones profundas son hechas con mayor presión, lo que hacen es barrer las impurezas de la piel, aumentar la circulación venosa y linfática, generar hiperemia e hipertermia.

Las fricciones generan una vasodilatación, favorecen la eliminación de los desechos y la nutrición celular. Actúan de forma indirecta sobre los músculos pero ofrecen un importante beneficio como es la mejor y más rápida recuperación de la fatiga muscular, fomenta la secreción de las glándulas exocrinas y rompe las posibles adherencias que haya entre el tejido celular subcutáneo y el muscular. (jasson, 2015)

Percusión

Son manipulaciones diversas que van desde los golpecitos rápidos dados con el borde de la mano, alternando las dos, hasta los golpeteos con la punta de los dedos y con el canto de la mano.

Las manipulaciones de percusión provocan la contracción de las fibras musculares, y la ampliación de los vasos linfáticos, elevan el tono muscular, y la excitabilidad del sistema nervioso central, y favorecen la afluencia de sangre arterial hacia el tejido manipulado, mejorando así su nutrición.

Variedades de percusión y técnicas de ejecución. Entre estas se encuentran: cajitas, hacheteo, pulpejos, palmas, puños, y dedos. Las manipulaciones de percusión se ejecutan en los grandes grupos musculares, deben realizarse en forma rítmica y rápida, deben ser de intensidad alterna con las dos manos sucesivamente o por turnos, y no deben producir dolor.

Mientras más tensos y flexionados estén los dedos del masajista, más intensa y fuerte será la percusión. Las sensaciones de dolor, en caso de que se presenten, desaparecen si se aplica inmediatamente una fricción suave. (Jasson, 2015)

Compresión

Las técnicas de masaje no siempre incluyen el desplazamiento de las manos. Tal es el caso de la compresión. En esta técnica no hay desplazamiento de los dedos. Se comprime y presiona la zona o región que se quiere tratar.

La compresión puede ser estática o mantenida y compresión con deslizamiento, para comprimir una zona más o menos durante algún tiempo. Ya sea en forma estática o con deslizamiento se requiere de mucha energía. Esta maniobra consiste en comprimir una

zona, abarcándola entre las manos o entre los dedos o entre la mano y plano duro, que generalmente suele ser óseo. Es importante mantener el ritmo y la intensidad uniforme a fin de obtener efectos homogéneos.

El tiempo de duración se determina por la persistencia del efecto analgésico. Se recomienda al menos de 30 segundos a 60 segundos. (Morrow. , 2016)

Amasamiento (Petrissage)

Esta técnica tiene como base la compresión de la piel, tejido subcutáneo y músculos subyacentes.

El amasamiento exige una mayor fuerza e intensidad de las manos. Consiste en coger, deslizar y levantar los tejidos musculares, intentando despegar los planos profundos y buscando desplazarlos transversalmente de un lado a otro, realizando al mismo tiempo una presión y un estiramiento con ligera torsión del vientre muscular, por lo tanto es necesario el uso de medio deslizante.

Para realizar esta maniobra se colocan las manos sobre la zona cuyos músculos se quieren amasar, entre los dedos se intentara coger la masa muscular a tratar, realizando con las manos un efecto de garra que sujete firmemente los tejidos para poder realizar a continuación un movimiento de despliegue seguido de una torsión y estiramiento rítmico. (Marron, 2016)

Masaje anti-estrés

Los masajes son todos anti-estrés, ya que tienen como una de las finalidades reducir el estrés, además de tener otras como la eliminación de determinados problemas de

salud. En el momento en que buscamos masajes anti-estrés tenemos varias terapias alternativas como opciones válidas.

Un masaje anti-estrés conocido y realmente muy popular es la reflexología, que es una técnica medicinal surgida como alternativa de la acupuntura. En esta técnica se realiza un masaje con los dedos de las manos sobre puntos muy delimitados del cuerpo los cuales llevan a la persona que se hace el tratamiento a una relajación total. Para quienes lo han hecho es realmente sorprendente.

Las mujeres tenemos que tener muy presentes los masajes anti-estrés, ya que generalmente tenemos muchas tareas que realizar y en las cuales pensar a la vez; como es el trabajo, el hogar y los hijos los que provocan un gran estrés. (Vix, 2010)

Según (González, 2013) El Masaje se considera la terapia más antigua utilizada por el hombre para aliviar dolores y traumatismos. “Un masaje es un conjunto de manipulaciones aplicadas para influir sobre la piel y los sistemas muscular, nervioso, sanguíneo y linfático” señala Granya González, Lic. En Nutrición y Directora del Centro de En demología y Estética Cristal.

Entre los beneficios del masaje anti estrés destacan: Relajación de la musculatura, sedación del sistema nervioso, activación de la circulación sanguínea, desintoxicación del sistema linfático y mejoría de la movilidad articular-ósea. El masaje de relajación puede aplicarse, dependiendo de la tensión del cuerpo, con una frecuencia semanal o quincenal. Este tipo de masaje está contraindicado cuando hay heridas o erupciones en la piel y en personas con hipertensión arterial. Las mujeres embarazadas y los pacientes de cáncer requieren de técnicas especiales de masaje. (González, 2013)

Masaje terapéutico

El masaje terapéutico es una de las técnicas más utilizadas para obtener una más rápida recuperación muscular, Evitando así sobrecargas musculares que lleven a lesiones y para acelerar la recuperación tras una lesión. Gracias al masaje se puede eliminar la generación de dolores de orden general en deportistas. Estos dolores pueden conducir a problemas más serios, por lo que las ventajas del masaje. Para prevenir las lesiones son realmente importantes.

El contacto físico por el masaje es vital para el bienestar personal. El masaje nos proporciona el medio de hacer frente a una continua jornada de trabajo y de presiones cotidianas. Para la gran mayoría de nosotros, la rigidez y el dolor son una forma de vida a la que nos hemos habituado, Y que con frecuencia no nos damos cuenta de que nuestros músculos están tensos hasta el momento en que damos o recibimos un masaje.

El masaje puede significar un viaje hacia la comprensión de nosotros mismos, en el que se nos revelará el sentimiento de estar relajados y en armonía con nosotros mismos, al tiempo que experimentamos el placer de sentir que nuestro cuerpo puede respirar y moverse con libertad. (webpositiva, 2012)

Beneficios del masaje:

- Relajamiento muscular
- Mejora la circulación
- Alivia el dolor debido a tensión muscular, desligamientos, ciática, y articulaciones duras.
- Ayuda a recuperarse más rápido en caso de maltrato a los tejidos musculares.
- Estimula la piel y los nervios
- Reduce el estrés
- Ayuda a la recuperación después de una lesión de entrenamiento físico.
(webpositiva, 2012)

¿Cómo Funciona?

Cuando se realiza un masaje se usa aceite natural (generalmente de coco) para evitar la fricción con la piel. Se realizan movimientos activos y pasivos en contra de la circulación, dicho en otras palabras en dirección al corazón. Esto se hace para estimular la circulación. Durante el masaje la persona que lo recibe esta siempre cubierta con una sábana y solo la pequeña área que se está masajeando en ese momento queda expuesto. Durante el masaje pueden haber varias combinaciones de movimientos algunas veces se mueven los brazos, las piernas o la cabeza para mover las articulaciones. (webpositiva, 2012)

Los siguientes son movimientos clásicos de los masajes:

Es de gran ayuda distribuir el aceite en el cuerpo para los siguientes movimientos.

1- Effleurage.

Estos movimientos son a lo largo en la dirección del corazón. Ayudan a calmar el cuerpo, calentar y relajar los músculos. Con este movimiento la persona que recibe el masaje se familiariza con el “toque” del masaje. (webpositiva, 2012)

2- Petrissage.

Estos movimientos son similares al de amasar (como cuando se hacen tortillas o tortas). Esto aumenta la circulación y es profundamente relajante.

3- Presión de puntos.

Esto se enfoca en puntos donde hay dolor cuando se presionan. El dolor al presionar indica estrés y tensión. Se usa principalmente el dedo pulgar para presionar.

4- Fricción profunda. Son movimientos circulares que alivian la tensión.

5- Rodillos. El terapeuta toma un área pequeña de la piel y la “pellizca” suavemente. Como enrollando la piel.

6- Percusión o palmaditas. Con las palmas de las manos cerradas y enroscadas La terapeuta gentilmente da palmaditas en la espalda o en otro músculo. Esto ayuda a energizar el cuerpo. (webpositiva, 2012)

7- Cepillado con los dedos. Estos movimientos son muy suaves y son usados al final de un masaje completo. La terapeuta usa la punta de los dedos y los desliza sobre el cuerpo con una presión suave.

Esto ayuda a calmar los nervios y relajar los músculos.

Duración del masaje:

Para obtener resultados se requiere un mínimo de 15 minutos.

Generalmente se recomienda de 30 minutos a una hora por cada sección.

La frecuencia depende de la condición de cada individuo.

Se recomienda un mínimo de una sección cada 2 semanas. (webpositiva, 2012)

¿Cuándo evitar el masaje?

El masaje no se recomienda cuando se tiene fiebre, diarrea, vómitos, náusea, venas varicosas, o trombosis. En casos de alta presión o problemas en el corazón no se masajea el abdomen.

Personas que sufren de fracturas o moretes también deben evitar el masaje. (webpositiva, 2012)

Que es el estrés?

(Jürgen, 2001) considera que en realidad el estrés es una cosa muy normal que ha acompañado a los hombres desde el comienzo de su existencia. De forma similar al cazador o al recolector de la edad de piedra, la persona actual segrega hormonas de rendimiento o estrés en situaciones que requieren una mayor capacidad de rendimiento o pone en peligro la capacidad física o la vida.

Estas hormonas entre las que destacan la adrenalina, estimulan el metabolismo, aumentan la presión arterial y el tono muscular, incrementa la frecuencia respiratoria y cardíaca y, en resumen, mejoran la capacidad de rendimiento individual y movilizan las fuerzas que permiten la lucha con el contrario la huida. (Jürgen, 2001)

A diferencia de la edad antigua, las situaciones de estrés actuales no suelen requerir la utilización de todo el cuerpo. Dado que el estrés de nuestro tiempo es más psíquico que físico, las hormonas del estrés y portadores de energía dispuesta para el rendimiento, como los azúcares y grasas, no pueden ser eliminados en grado suficiente.

Como conseguir de ello, el organismo se encuentra en un estado crónico de alarma, que a la larga puede tener efectos negativos sobre la salud. En qué medida se produce este efecto depende del tipo de estrés y la estrategia aplicada para combatirlo. (Jürgen, 2001)

Tipos de estrés

Según su duración podemos clasificar el estrés en tres tipos:

Estrés agudo

El estrés agudo es la respuesta ante un acontecimiento traumático puntual que puede aparecer en cualquier momento de nuestra vida. Un plazo de entrega a cumplir o una reunión importante pueden hacer que sintamos este tipo de estrés. Por lo general, no causa daños importantes asociados dado que es a corto plazo, estimulante y excitante pero a su vez agotador. (Collantes, 2014)

Entre sus síntomas más frecuentes se encuentran:

Según (Collantes, 2014) Las molestias musculares tales como el dolor de espalda, de cabeza, la tensión muscular o de mandíbula; o estomacales como la acidez, estreñimiento, diarrea o síndrome del intestino irritable. La agonía emocional, la cual está compuesta por una combinación de emociones características del estrés: irritabilidad, depresión y ansiedad.

La sobreexcitación transitoria de la presión sanguínea, que puede dar lugar a arritmia, sudoración excesiva, dificultades respiratorias, mareos, o migrañas. Este es la forma de estrés más leve y habitual que todos experimentamos en ciertos momentos y cuyo tratamiento es sencillo. (Collantes, 2014)

Estrés agudo episódico

Se produce cuando se experimentan episodios de estrés agudo con mucha frecuencia. Suele darse en personas con gran cantidad de responsabilidades o cargas que no puede hacer frente a tal cantidad de exigencias y generalmente, responden con irritabilidad, ansiedad o de forma muy emocional y descontrolada, actitud que les va mellando poco a poco.

Suelen ser personas muy nerviosas que siempre están apuradas y en tensión, que experimentan como síntomas fuertes dolores de cabeza, migrañas, dolores de pecho, hipertensión o incluso enfermedades cardíacas. Su tratamiento requiere la intervención de profesionales y puede durar varios meses. (Collantes, 2014)

Estrés crónico

Es la forma de estrés más destructiva para nuestro cuerpo y mente y suele darse en personas que se ven inmersas en situaciones para las que no ven salida. Sus vidas se ven condicionadas y atadas a largo plazo a algo que les hace infelices, perdiendo así la capacidad de buscar soluciones.

Algunos tipos derivados de este estrés provienen de experiencias traumáticas pasadas que se interiorizaron perviviendo constantemente en nuestra personalidad. Puede tener consecuencias críticas como el suicidio, la violencia o problemas graves de salud, entre otros, por ello es especialmente importante que sea tratado en profundidad por profesionales especializados e incluso medicación. (Collantes, 2014)

Estrés bueno (eustres)

Se entiende por (estrés bueno) aquellos factores del estrés (estresantes) que tienen un carácter de revitalización o activación y que producen una sensación placentera. Es el estrés positivo, la relación con las impresiones del mundo externo no producen un desequilibrio orgánico, sino que el cuerpo es capaz de enfrentarse a las situaciones e incluso obtiene sensaciones placenteras. El eustrés incrementa la vitalidad, la salud y la energía, facilitando la toma de decisiones. (Centro de Analisis Genetico, 2011)

Estrés malo (Distrés)

El distrés es el estrés desagradable, que va acompañado de un desorden fisiológico producido por la aceleración de las funciones: hiperactividad, acortamiento muscular, somatizaciones, envejecimiento prematuro. En pocas ocasiones podemos aprender a contrarlar las situaciones que inciden sobre nosotros, respondiendo de forma equilibrada, técnicas de relajación pueden ayudar. (Centro de analisis Genetico, 2011)

¿Cómo controlar el estrés?

Según (Medilab, , 2015) para controlar mejor sus emociones puede ayudarle, no solo en su calidad de vida sino, además, a tener un corazón más sano. Algunas personas, cuando se sienten presionadas por una situación, comienzan a fumar, fuman más, comen en exceso, aumenta su tensión nerviosa, -lo que influye en su presión arterial- y eso ayuda a que se desencadenen fenómenos que puedan perjudicar seriamente su salud.

Encontrar formas más satisfactorias de responder a las presiones le va a ayudar evitar enfermarse. Fijares metas que uno puede cumplir y estar satisfecho con lo que se va logrando en la vida, aumenta la conformidad con nosotros mismos y nuestra sensación de bienestar. (Medilab, , 2015)

¿Cómo lo hace sentir el estrés?

Puede hacerle sentir enojado, temeroso, excitado o impotente.

Puede que le cueste dormir. Puede provocarle dolores de cabeza, de espalda, de la mandíbula o del cuello. Puede llevarle a fumar, a comer o beber en exceso, a consumir drogas. Puede no sentir absolutamente nada, aunque su cuerpo esté sufriendo por el estrés, eso bajará sus niveles de defensa y aumentará el empuje de enfermedades crónicas.

¿Cómo puedo controlarlo?

Los eventos externos (un divorcio, una mudanza, problemas con el trabajo, la angustia por el futuro de los hijos, etc.) pueden ser causa de estrés. Pero recuerde que los hechos externos no son lo importante: lo que importa es su manera de reaccionar ante ellos. Usted no puede controlar todos los eventos externos de su vida, pero puede modificar la forma en que los maneja psíquica y emocionalmente. (Medilab, , 2015)

Estas son algunas buenas formas de hacerlo:

Pase 15-20 minutos por día, sentado, tranquilo, respirando por relajación fundamente y pensando en una imagen relajante. Trate de aprender a aceptar las cosas que usted no puede cambiar. Usted no tiene que solucionar todos los problemas de la vida.

En cada problema aprenda a ver la parte buena y la parte mala.

Sea positivo: el negativismo no solo no lo ayuda a resolver los problemas sino que además enferma.. Haga actividad física regularmente. Haga algo que disfrute: caminar, nadar, andar en bicicleta o trotar. Sacando la tensión de su cuerpo se va a sentir mucho mejor. Limite el alcohol y no fume Preocúpese de su “socialización”, no se aíle. Sentirse útil hacia los demás ayuda siempre.. (Medilab, 2015)

¿Cómo puedo vivir una vida más relajada?

Piense cuales son las cosas que le estresan. Algunas pueden ser evitadas. Por ejemplo, pase menos tiempo con personas que le perturben, evite manejar en horas de mucho tránsito. Piense en los problemas y trate de encontrarle buenas soluciones.

Piense en los problemas y trate de encontrarle buenas soluciones.

Cambie la forma en que responde a las situaciones difíciles. Sea positivo y no negativo.

Aprenda a decir no. No prometa demasiado. Tómese el tiempo suficiente para hacer las cosas, y no sentirse dominado por el apremio. (Medilab, 2015)

El estrés y su cuerpo

Su cuerpo reacciona ante el estrés al liberar hormonas. Estas hormonas hacen que su cerebro esté más alerta, causar que sus músculos se tensionen y aumentar su pulso. A corto plazo, estas reacciones son buenas porque pueden ayudarle a manejar la situación que causa el estrés. Esta es la manera en que su cuerpo se protege a sí mismo. Cuando tiene estrés crónico, su cuerpo se mantiene alerta incluso cuando no hay peligro. Con el tiempo, esto le pone en riesgo de problemas de salud, incluyendo:

- Presión arterial alta
- Insuficiencia cardíaca
- Diabetes
- Obesidad
- Depresión o ansiedad
- Problemas de la piel, como acné o eczema
- Problemas menstruales
- Si usted ya tiene una condición de salud, el estrés crónico puede hacer que sea peor. (Enciclopedia médica, 2014)

Signos de demasiado estrés

El estrés puede causar muchos tipos de síntomas físicos y emocionales. Algunas veces posiblemente no se dará cuenta de que estos síntomas son ocasionados por el estrés. Aquí hay algunos signos de que el estrés le puede estar afectando:

- Diarrea o estreñimiento
- Mala memoria
- Dolores y achaques frecuentes
- Dolores de cabeza
- Falta de energía o concentración
- Problemas sexuales
- Cuello o mandíbula rígidos
- Cansancio
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Malestar de estómago
- Uso de alcohol o drogas para relajarse
- Pérdida o aumento de peso (Enciclopedia médica, 2014)

Según (Reboredo Pellitero., 2010) Los efectos sobre el organismo son variados y muchos.

Efectos fisiológicos del masaje.

Efectos sobre la piel. (Reboredo Pellitero., 2010)

Hipertermia (aumento de la temperatura), provocado por una acción mecánica (el roce del terapeuta con la piel del paciente), con una acción refleja (que sería la Vasodilatación superficial, que va a ser de mayor o menor intensidad según el estímulo aplicado).Esta Vasodilatación e hipertermia origina el aumento de las funciones de la piel y del músculo subyacente.

Sobre la función de la piel, el masaje origina la liberación de histamina que produce:

- Vasodilatación capilar con enrojecimiento local.
- Aumento de la transpiración.
- Aumento de la secreción sebácea.
- Activa la nutrición de las células dérmicas.
- Aumenta la temperatura local.
- Favorece la eliminación de sustancias de desecho de la piel. (Reboredo Pellitero., 2010)

(Reboredo Pellitero., 2010) afirma que los Efectos sobre el músculo sano. Se refiere a la musculatura estriada o esquelética que supone el 40% aproximadamente del tejido humano y que constituye el soporte motriz del aparato locomotor.

El efecto de la manipulación de la piel donde existe tejido muscular estriado mejora las propiedades básicas del músculo, tono, elasticidad y contractibilidad. Al aumentar el flujo sanguíneo del músculo, se reduce el tono y aumenta la elasticidad y contractibilidad.

La Vasodilatación e hiperemia producidos por los estímulos creados al manipular el músculo con el masaje, origina un aumento del nivel de saturación de oxígeno de la sangre arterial, elevando el contenido de hemoglobina y glóbulos rojos, produciendo un drenaje con salida de catabolitos procedentes de la contracción muscular (ácido láctico, ácido pirúvico...). De esta forma, el músculo va a recuperar más rápidamente la capacidad contráctil aumentando la fuerza muscular, mejorando la resistencia al trabajo y disminuyendo la fatiga; actúa como descontracturante de la fibra muscular, disminuye la sensación dolorosa y produce relajación. (Reboredo Pellitero., 2010)

Estos efectos, pueden variar dependiendo de la intensidad del masaje. Así pues; un masaje superficial tiene poco efecto sobre la masa muscular. Presiones profundas y

bruscas estimulan el músculo y aumenta la contractibilidad. Un amasamiento lento con presiones suaves facilita la relajación.

Efectos sobre la circulación.

Actúa a tres niveles circulatorios:

Sobre la circulación arterial (arterias, arteriolas y capilares). Con el masaje se produce un estímulo en el flujo sanguíneo a nivel de arteriolas y arterias, se acelera la circulación y provoca enrojecimiento en la zona tratada. Este rubor, por la dilatación de los vasos periféricos, es más intenso cuanto más constante y profundo sea el estímulo aplicado. Este aumento de flujo arterial enriquece el oxígeno y sustancias nutritivas y aumenta el metabolismo local. Sobre los capilares superficiales actúa como vaso constrictor produciendo enseguida una vasodilatación y aumentando la circulación. (Reboredo Pellitero., 2010)

Sobre la circulación venosa. Si el masaje se hace en sentido centrípeto, se acelera el flujo venoso favoreciendo el retorno sanguíneo y aumentando la acción de las válvulas. (Reboredo Pellitero., 2010) nos enseña Sobre la circulación linfática. Favorece el vaciamiento y la reabsorción de líquidos y detritus tisulares, también favorece la salida de materias tóxicas de la zona lesionada. Efectos sobre el aparato digestivo. (Reboredo Pellitero., 2010)

Actúa sobre las asas intestinales del intestino grueso. Dependiendo de la dirección y la intensidad en que se realiza el masaje, va a ver un efecto relajante(si el masaje se hace suave y en dirección a las asas intestinales) o estimulante si la intensidad del masaje es mayor. (Reboredo Pellitero., 2010)

Efectos sobre el tejido adiposo.

Este masaje se utiliza en estética. Se tiende a disolver los acúmulos adiposos por la lisis mecánica que se produce al trabajar la zona. Aumenta la circulación se produce hiperemia y aumenta la reabsorción de adipocitos. También al maniobrar sobre el tejido graso, este se moviliza y la grasas tienden a disminuir. (Reboredo Pellitero., 2010)

(Reboredo Pellitero., 2010) nos habla que los Efectos sobre el sistema nervioso va a depender según la aplicación de la técnica: Si se aplica suave, disminuye la sensibilidad de las terminaciones nerviosas sensitivas y hay una sedación y analgesia. Si se aplica mas fuerte o rápido, aumenta la excitabilidad de los nervios motores, aumentando el tono y facilitando la contracción muscular. También a causa de la hiperemia producida mejora la nutrición de los nervios periféricos.

Efectos psicológicos.

Va a producir analgesia y relajación aplicada en unas condiciones de temperatura adecuada, ambiente relajado, música. Es un trabajo suave que produce efecto analgésico y relajación evadiéndola de los problemas de la vida cotidiana (Reboredo Pellitero., 2010)

2.2 MARCO REFERENCIAL SOBRE LA PROBLEMÁTICA DE INVESTIGACIÓN

2.2.1 Antecedentes De La Investigación

El concepto de estrés fue introducido por primera vez en el ámbito de la salud por Hans Selye (1926) en la actualidad, es uno de los términos más utilizados. Partió de un concepto físico haciendo referencia a una fuerza o peso de cuerpo. Selye (1956), no hace referencia al estímulos, peso o fuerza; si no a la respuestas del organismo ante el estrés.

Utiliza el término estrés para describir la suma de cambios inespecíficos del organismo en respuestas a un estimulante.

El término se ha utilizado con múltiples significados y ha servido tanto para señalar los efectos producidos ante repetidas exposiciones a situaciones estresantes. Estrés en psicología y filosofía, se emplea con el sentido de sobre carga impuesta en el individuo creado por un estado de tensión originado por múltiples causas. Investigación apoyada en fundamentación probada de labores verificadas con proyecto y contenidos similares a la presente problemática de estudios. (Ivansevich y Mattsin, 1989)

Autoras: Nora Fuentes y Sara Yunga

Universidad Estatal De Milagro

Centro spa anti estrés: el acelerado ritmo de vida ha causado que profesionales y personas en general estén preocupadas por su bienestar físico y psíquico y que rutinas de trabajos excesivas, obligaciones laborales entre otros estén causando altos niveles de estrés que son de preocupación a nivel mundial, es por eso que el presente proyecto determina la viabilidad de crear un centro de spa anti- estrés unisex en la ciudad de milagro, Guayas Ecuador. (Fuentes ,Yunga, 2010)

Autores: Glenda Marisol Quijije Azúa y Wilfrido Carlos Hernández Cárdenas

Universidad: “Vicente Rocafuerte” De Guayaquil

Crear un centro estético anti -estrés: De los resultados de la información consultada: libros, medios de comunicación Colectivos y nuestro trabajo de investigación de campo, identificamos que el tema de estrés en los niños no se le ha prestado la suficiente atención desde la última década hasta el siglo XXI, que hoy en día ha tomado fuerza en la sociedad.

El proyecto de investigación se desarrollará en la ciudadela Puerto Azul de la ciudad de Guayaquil ubicada en la Parroquia Tarqui km.10 ½ vía a la costa, se inició el 4 de agosto del 2012 al 30 de abril del 2014, aportando una nueva alternativa para reducir el distrés en los niños de un rango de 6 a 12 años, por medio de la instalación de un Centro Anti-Estrés Infantil, para mejorar el nivel de vida en los distintos ámbitos. (Quijije y hernandez , 2014)

El área de investigación para el estudio del problema se determinó porcentajes de estrés en los niños, para lograr el objetivo se plantearon plazos de tiempos para cada actividad mediante un cronograma de actividades, contamos con la colaboración de la administradora de la ciudadela Puerto Azul, Grace González Mendoza, que nos permitió el estudio para la ejecución del proyecto.

La metodología utilizada es de enfoque mixta, cualitativo-cuantitativo; se describen las cualidades que involucran el problema a resolver, aplicamos estructuras numéricas y estadísticas, para identificar diversas características del Fenómeno. Bajo esta perspectiva y estudios de factibilidad realizados en marketing, finanzas e instalación se determinó la viabilidad de la propuesta de investigación.

El contenido está desarrollado en cuatro capítulos, con aporte teórico de Hans Hugo Bruno Selye, Richard S. Lazarus, Walter Bradford Cannon, Sheldon Cohen y fundación de los Libros “Niños con estrés” de Dra. María Victo. (Quijije y hernandez , 2014)

Autor: Guerra Cedillo, Manuel Marcelo

Universidad Técnica de Ambato

Masaje pre competencia para prevenir lesiones musculares en futbolistas barriales entre 19 a 28 años de edad en el Club Lasallano de la ciudad de Ambato en el campeonato 2010

El trabajo investigativo se realizó en el Club Lasallano equipo barrial de futbol de la ciudad de Ambato; cuyo objeto es el establecer un protocolo fisioterapéutico de Masoterapia deportiva como medida preventiva ante una lesión muscular antes durante y al finalizar el encuentro deportivo.

Beneficiando a todos los jugadores no amateur brindándole que se lesiones fácilmente y con mucha frecuencia. Englobando así las variables e integrando cada una de ellas de forma bibliográfica y de campo ya que se realiza en el lugar de los hechos con la colaboración de todos los futbolistas que integran al equipo Lasallano.

Se estableció el siguiente objetivo el de brindar una prevención al jugador barrial mediante la aplicación del masaje pre competencia como medida preventiva para prevenir lesiones musculares y evitar en el futuro que dicha lesión se vuelva crónica, con el ejercicio de calentamiento podemos complementar el protocolo de masaje pre competencia además podemos ir añadiendo otros masajes como el de mantenimiento finalizando con un masaje post competencia, dándome resultados eficientes en los jugadores, no tuvieron lesiones muy constantes de igual forma rindieron en la cancha

Por lo que propongo implementar un protocolo de masaje deportivo en los jugadores barriales como prevención de lesiones musculo esqueléticas. (Guerra Cedillo, 2012)

Autoras: Briones Díaz, Geovanna Sofía

Flor Alvarado, Johana Gabriela

Repositorio Institucional de la Universidad de Guayaquil

El masaje terapéutico Infantil es el arte que consiste en dar movimientos en la piel del niño, su finalidad es contribuir al crecimiento y desarrollo, además de fomentar un vínculo afectivo entre los padres con el infante. En nuestro país el tema no es conocido ampliamente, por este motivo realizamos este estudio: “Nivel de conocimiento a los estudiantes de primer año de la escuela de Enfermería de la Universidad de Guayaquil sobre los beneficios del masaje terapéutico infantil”, cuyo objetivo fue determinar el nivel de conocimiento que tienen los estudiantes sobre el tema.

Este trabajo tiene un diseño cuantitativo, descriptivo no experimental, con una muestra tomada en forma aleatoria simple de 80 estudiantes de primer año de la jornada matutina y vespertina, a quienes se aplicó una encuesta tipo cuestionario de 19 ítems abarcando diferentes tópicos relacionados con el masaje infantil cuyos resultados demostraron, que el 74 % de los estudiantes no tienen conocimientos del tema en general, mientras que el 26% tienen conocimiento del tema.

En conclusión podemos decir que los estudiantes de primer año no conocen de este novedoso tema, por lo que se recomienda dar la importancia ya que los beneficios para el niño son muy altos y es por esta razón que como futuros profesionales de la salud tenemos el deber de innovar conocimientos conforme avance la ciencia en el campo de la medicina alternativa, por lo tanto las enfermeras/a son idóneas para realizar e impartir esta práctica porque tienen un contacto directo con la persona y en este caso son los niños los beneficiados. (Briones Díaz y Flor Alvarado, 2015)

2.2.2 Categoría De Análisis

CATEGORIA	CUALITATIVA
Enseñanza	Análisis acerca de las enseñanzas que aplica la Clínica Sagrado Corazón De Jesús para integrar a los pacientes y doctores en el desarrollo del proyecto.
Aprendizaje	Aprobación de los pacientes ante la participación en el aprendizaje.
Voluntad De Los Pacientes	A seguir en la propuesta alternativa del proyecto para lograr que los pacientes puedan mejorar sus problemas de estrés mediante las técnicas del masaje.
Organización	Aprovechar el interés de los pacientes por mejorar su salud, para que organicen su tiempo y reducir desgastes de energías, logrando así mejorar sus alteraciones nerviosas.(estrés)

2.2.3 Postura teórica

Según (Medica, 2001) sostiene en la investigación que: El comportamiento animal identificado, como la aplicación de presión, la fricción y el lamer, indican que el masaje se usa instintivamente para aliviar el dolor, para responder a la lesión y para confortar. El masaje siempre ha sido uno de los medios más naturales y instintivo de aliviar el dolor y el malestar, cuando una persona tiene los músculos doloridos, dolores abdominales o en hematomas o heridas, el impulso instintivo le empuja a tocar y friccionar esa parte del cuerpo para conseguir alivio.

El contacto es un método de curación que parece tener numerosos orígenes culturales.

El masaje terapéutico tiene fuertes raíces en la medicina tradicional china, pero también posee muchos aspectos en común con otras tradiciones curativas, como la medicina de herbolario india y la medicina persa. Se cree que el arte del masaje se mencionó por primera vez en un escrito, aproximadamente en el 2000 a.C. las literaturas médicas históricas de Egipto, Persia y Japón están llenos de referencias al masaje. El medico griego Hipócrates abogaba por el masajes y el ejercicio gimnástico. Asclepiades otro eminente medico griego confiaba exclusivamente en el masaje durante su práctica profesional. (Medica, 2001)

Según **(Reboredo Pellitero., 2010)** El masaje terapéutico debe producir acción curativa, así como lograr la estabilidad de los sistemas de regulación y aumentarla capacidad funcional del organismo de los pacientes.

Durante la sesión de masaje el paciente puede experimentar diversas reacciones, es por eso que se hace necesario saber seleccionar correctamente las manipulaciones (maniobras) y sus variedades (combinaciones) y determinar la intensidad adecuada de la acción irritante. La sensibilidad durante la acción del masaje depende principalmente de la constitución del individuo y de su estado de salud, es por eso que se hace necesario que el masajista tenga en cuenta los siguientes aspectos: (Reboredo Pellitero., 2010)

Para la aplicación de este tipo de masaje existen indicaciones generales en diversas lesiones, como ocurre en los casos de fracturas, limitaciones funcionales de las articulaciones, atrofas musculares, contracturas musculares, cicatrices, neuralgias, neuritis, radiculitis, etc.

La técnica del masaje que se aplica en el masaje terapéutico, son análogas a las que se aplican en el masaje deportivo y en el masaje higiénico. El masaje terapéutico no tiene técnica propia en el masaje terapéutico se puede emplear cualquier tipo de masaje, ya sea masajes con aparatos, masaje por puntos, masaje segmentario, etc. La duración de una sesión general de masaje terapéutico no suele ser mayor de 40 min. En pocas ocasiones

puede llegar a 50 min. En la práctica curativa, el masaje general se recomienda pocas veces; sin que sólo se lleva a cabo el masaje local (Reboredo Pellitero., 2010).

Las primeras sesiones de masaje general deben aplicarse no menos de 2 a 3 veces por semanas y con una duración de 20 a 25 min. Si durante el tratamiento se observa que el paciente empeora su estado general (debilidad u otras sensaciones poco agradables, hay que disminuir la duración del tratamiento o hay que suprimir temporalmente los masajes.

Para el masaje terapéutico, sobre todo general, se recomienda que el paciente descanse 10 ó 15 min. Las personas que padecen enfermedades del Sistema Cardiovascular deben tener un descanso de 10 a 15 min. antes de comenzar el tratamiento. (Reboredo Pellitero., 2010)

2.3 Hipótesis

2.4 Hipótesis general

La enseñanza- aprendizajes en técnicas de masajes anti estrés incide en el comportamiento de pacientes con problemas de estrés de la Clínica Sagrado Corazón De Jesús Cantón El Empalme?

2.5 Subhipótesis o derivados

- Comprobando que las nuevas técnicas de masajes reducen los problemas de salud incrementados por el estrés en los pacientes de la clínica sagrado corazón de Jesús cantón el empalme, se aplicaría en todos los paciente.

- Si se aplican las técnicas adecuadas de masajes reducirá el estrés en los pacientes.

- Al reducir el problema de estrés en los pacientes mejoraría la salud y la calidad de vida de los mismos

2.6 Variables

2.7 Variable dependiente

Enseñanza –aprendizaje en Técnicas de masajes anti estrés

2.8 Variable independiente

Comportamiento de pacientes con problemas de estrés

POBLACIÓN Y MUESTRA

3.1 Población

Es el conjunto de elementos o sujetos en característica, que integran un universo de investigación. La población está constituida por **96** personas entre directivo, doctores y pacientes de la Clínica Sagrado Corazón De Jesús Del Cantón El Empalme.

3.2 Muestra

Cuadro N# 2

ESTRATO	CANTIDAD	PORCENTAJE
Directivos	2	2,083%
Doctores	5	5.208%
Pacientes	89	92,70
Total	96	100%

Para determinar la muestra se tomó en cuenta a todo los actores involucrados en el proyecto en vista que la cantidad no pasa de 96 personas no se solicita calcular la muestra solo se trabajara con el universo.

3.3 RESULTADO DE LA INVESTIGACION

3.3.1 Pruebas estadísticas aplicadas

En el presente proyecto, no es necesario utilizar formula porque se trabajó con toda la población la investigación se aplicó las medidas numéricas dividiendo y sumando los resultados para el total. Posteriormente a la investigación se obtuvo los datos producto del estudio e instrumentos de la indagación, mediante la utilización de procedimientos y tabulación que permite la elaboración de los gráficos.

3.3.2 Análisis e interpretación de datos

En este proceso se muestra el resultado de la encuesta aplicada a los pacientes y doctores como resultado de operacionalización de cada una de las variables e hipótesis de este proyecto aplicado a la comunidad inmersa. Mediante la tabulación y los datos aplicados de los instrumentos de esta investigación se procedió a tabulación utilizando la informática como herramienta principal para obtener los cuadros estadísticos. El propósito del análisis es aplicar el conjunto de estrategias y las técnicas adecuadas que me permita obtener el conocimiento concreto de las tabulaciones realizadas.

3.3.3 Interpretación de datos

Encuesta aplicada a los pacientes

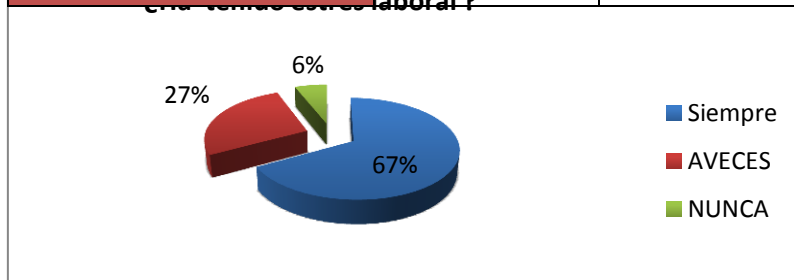
1. Alguna vez ha recibido charlas sobre técnicas de masajes antiestrés?

Cuadro N# 3

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	60	67%
A veces	24	27%
Nunca	6	6%
Total	90	100%

Grafico

N#1



Fuente: Clínica Sagrado Corazón De Jesús

Autora: Susana Reinado Villamar

Análisis.-En esta pregunta el 67% de los pacientes de la clínica Sagrado Corazón De Jesús Del Cantón El Empalme respondieron que siempre Han recibido charlas sobre técnicas de masajes anti estrés el 25% dijeron que a veces y el 6% dijo que nunca.

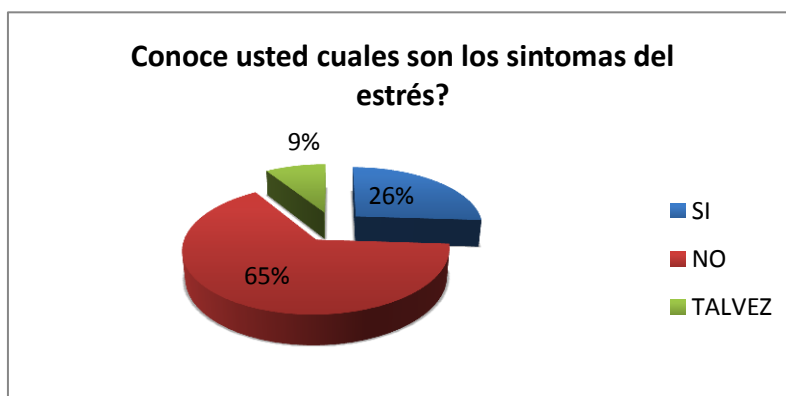
Interpretación.-Esto nos da como resultado que el estrés laboral en el entorno de trabajo de los pacientes es muy alto y que como parte de estrategia de solución Seria utilizar técnicas masajes para reducir el estrés laboral en los pacientes

2 ¿Conoce usted cuales son los síntomas del estrés?

Cuadro N# 4

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	23	26%
No	58	65%
Tal vez	9	9%
Total	90	100%

Grafico N#2



Fuente: Clínica Sagrado Corazón De Jesús

Autora: Susana Reinado Villamar

Análisis.-En esta encuesta el 26% de los pacientes dicen que si conocen los síntomas del estrés el 65% dicen que no los conocen y el 9% dice que tal vez conocen estos síntomas.

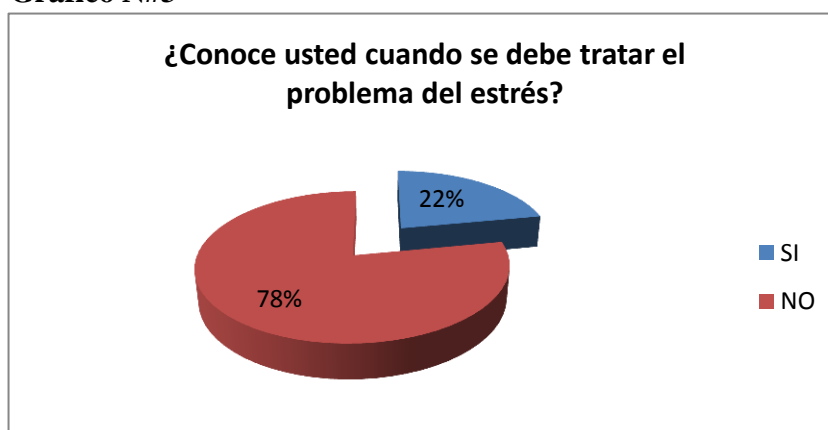
Interpretación.-En conclusión esto nos demuestra que los pacientes en su mayoría desconocen estos síntomas por lo tanto se recomienda dar charlas que hagan conocer a los pacientes cuales son los síntomas del estrés para que ellos mismos sepan si están siendo afectados por el estrés.

3¿Conoce usted cuando se debe tratar el problema del estrés?

Cuadro N# 5

Variable	Frecuencia	porcentaje
Si	20	22%
No	70	78%
Total	90%	100%

Grafico N#3



Fuente: Clínica Sagrado Corazón De Jesús
Autora: Susana Reinado Villamar

Análisis.-El 22% de los pacientes encuestados responden que si están conocen cuando se debe tratar el estrés mientras que en su mayoría de los pacientes el 78% asegura que desconocen cuándo deben ser tratados.

Interpretación.-Esto nos da a conocer que en su mayoría de los pacientes de esta clínica desconoce cuándo se debe tratar el problema de estrés. Lo que nos lleva a la conclusión que es necesario intervenir en esta situación.

4. Conoce usted como se debe tratarse los problemas de estrés?

Cuadro N# 6

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	20	23%
No	70	77%
Total	90	100%

Grafico N#4



Fuente: Clínica Sagrado Corazón De Jesús

Autora: Susana Reinado Villamar

Análisis.-El 23% de los pacientes encuestados responden que si están conocen como se debe tratar el estrés mientras que en su mayoría de los pacientes el 77% asegura que desconocen cómo deben ser tratados los problemas de estrés.

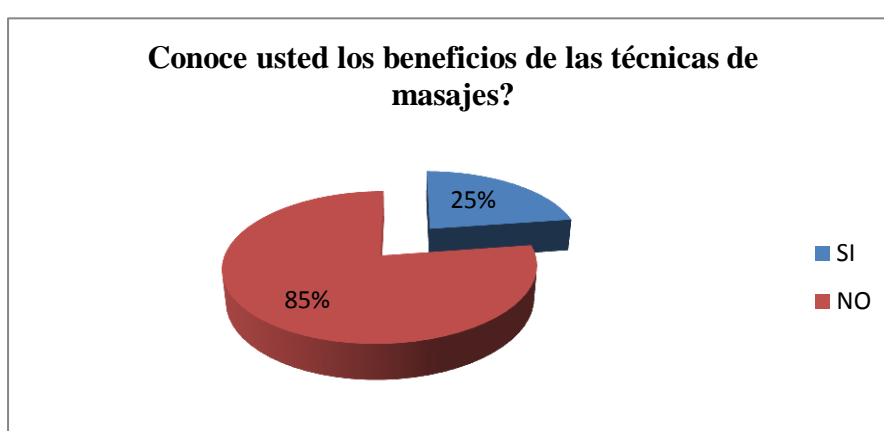
Interpretación.-Esto nos da a conocer que en su mayoría de los pacientes de esta clínica desconoce cómo se debe tratarse el problema de estrés. Lo que nos lleva a la conclusión que es necesario intervenir en esta situación para que los pacientes conozcan cómo tratarse este mal.

5. Conoce usted los beneficios de las técnicas de masajes?

Cuadro N# 7

Variable	Frecuencia	Porcentaje
SI	18	25%
NO	72	85%
Total	90	100%

Grafico N#5



Fuente: Clínica Sagrado Corazón De Jesús

Autora: Susana Reinado Villamar

Análisis.-El 23% de los pacientes encuestados responden que si conocen como se debe tratar el estrés mientras que en su mayoría de los pacientes el 77% asegura que desconocen cómo deben ser tratados los problemas de estrés.

Interpretación.-Esto nos da a conocer que en su mayoría de los pacientes de esta clínica desconoce cómo se debe tratarse el problema de estrés. Lo que nos lleva a la conclusión que es necesario intervenir en esta situación para que los pacientes conozcan cómo tratarse este mal.

6. ¿Realiza ejercicios en su vida diaria?

Cuadro N# 8

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Rara vez	50	56%
Nunca	40	44%
Total	90	100%

Grafico N#6



Fuente: Clínica Sagrado Corazón De Jesús

Autora: Susana Reinado Villamar

Análisis.-El 56% de los pacientes encuestados responden que rara vez realizan ejercicios el 40% respondió que nunca realiza ejercicios en su vida diaria.

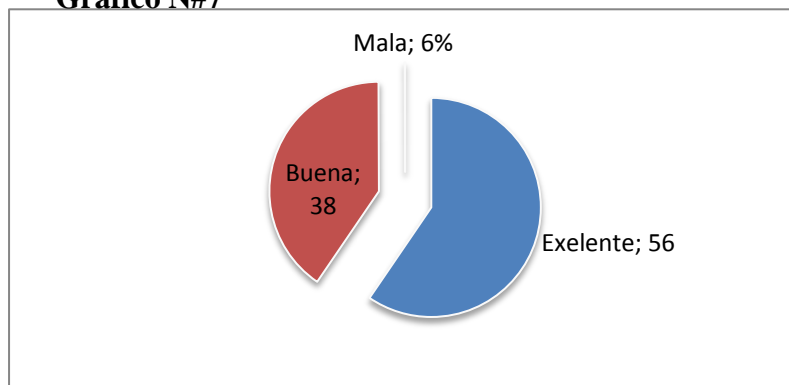
Interpretación.-Esto nos da a conocer que la mayoría de los pacientes rara vez realizan ejercicios en su vida diaria mientras que la otra parte nos dijo que nunca realizan ejercicios, en conclusión se debe de transmitir a ellos que el ejercicio es uno de los factores principales que ayuda a evitar el problema de estrés.

7. ¿Cómo evaluaría usted la atención de esta clínica?

Cuadro N# 9

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	50	56%
Buena	35	38%
Mala	5	6%
Total	90	100%

Grafico N#7



Fuente: Clínica Sagrado Corazón De Jesús

Autora: Susana Reinado Villamar

Análisis.-El 56% de los pacientes encuestados responden que la atención de la clínica sagrado corazón de Jesús es excelente el 38% nos dijo que es buena mientras que el 6% respondió que la atención es mala.

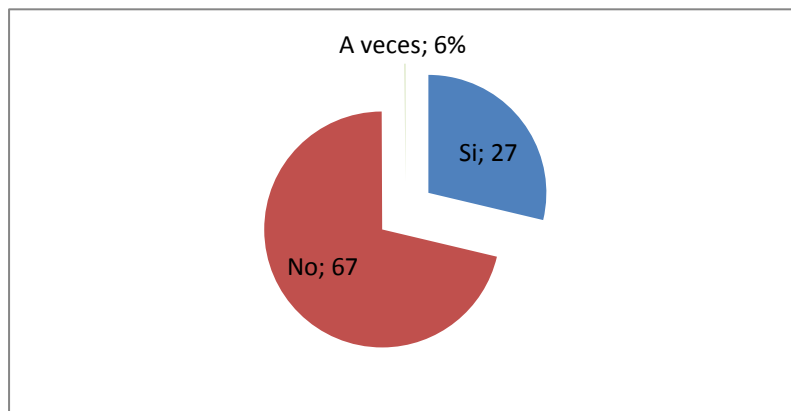
Interpretación.-Mediante la encuesta realizada a los pacientes encontramos que en su mayoría de los pacientes consideran que la atención es excelente mientras que la otra parte nos relata que la clínica es buena la atención pero un porcentaje minoritario aduce que la atención es mala en conclusión se considera que la clínica debe de implementar una técnica para mejorar el trato a los pacientes con problemas de estrés.

8. ¿Se ha realizado masajes anti estrés?

Cuadro N#10

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	25	27%
No	60	67%
A veces	5	6%
Total	90	100%

Grafico #8



Fuente: Clínica Sagrado Corazón De Jesús
Autora: Susana Reinado Villamar

Análisis.-En esta pregunta el 27% de los pacientes de la clínica Sagrado Corazón De Jesús Del Cantón El Empalme respondieron que si se realizado han masajes anti estrés mientras que el 67% dijo que no y el 6% contesto que rara vez.

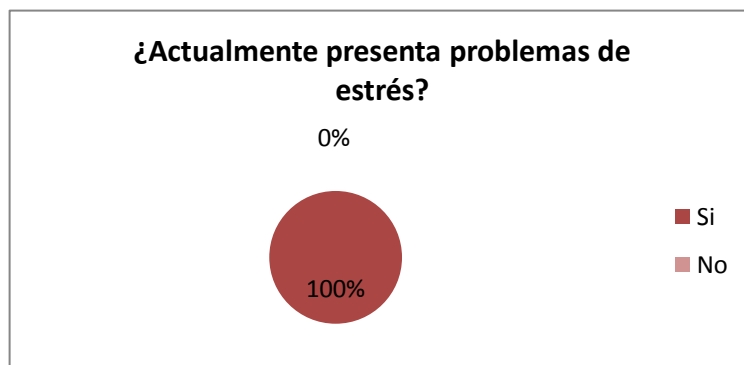
Interpretación.-Esto nos da como resultado que los pacientes de esta clínica en su gran mayoría desconocen los beneficios del masajes antiestres.En conclusión es bueno que la clínica mediante charlas les dé a conocer a los pacientes que a más del tratamiento médico el masajes es una alternativa para solucionar estos problema

9. ¿Actualmente presenta problemas de estrés?

Cuadro N# 11

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	90	100%
No	0	0%
Total	90	100%

Grafico #9



Fuente: Clínica Sagrado Corazón De Jesús

Autora: Susana Reinado Villamar

Análisis.-En esta pregunta el 100% de los pacientes de la clínica Sagrado Corazón De Jesús Del Cantón El Empalme respondieron que si presentas problemas de estrés.

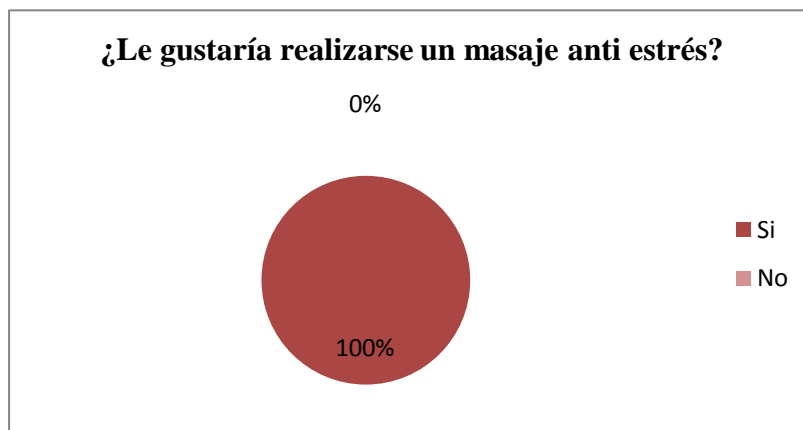
Interpretación.-Esto nos da como resultado que los pacientes de esta clínica tienen problemas de estrés. En conclusión esto nos da fortaleza para realizar y ejecutar las técnicas de masajes en esta clínica.

10. ¿Le gustaría realizarse un masaje anti estrés?

Cuadro N# 12

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	90	100%
No	0	0%
Total	90	100%

Grafico #10



Fuente: Clínica Sagrado Corazón De Jesús
Autora: Susana Reinado Villamar

Análisis.-En esta pregunta el 100% de los pacientes de la clínica Sagrado Corazón De Jesús Del Cantón El Empalme respondieron que si les gustaría realizarse un masajes anti estrés.

Interpretación.-Esto nos da como resultado que los pacientes de esta clínica están dispuestos a tomar como alternativa de tratamiento médico el masaje anti estrés. En conclusión es 100% rentable realizar los masajes en esta clínica

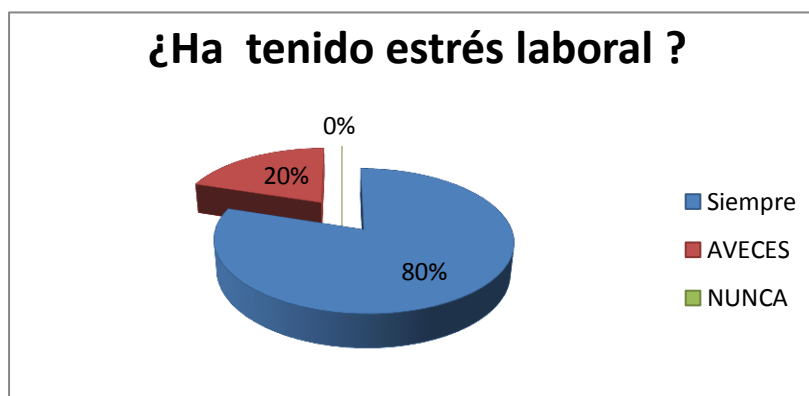
3.1.4. Encuesta aplicada a los doctores?

1. ¿Ha tenido usted pacientes con estrés laboral en sus consultas?

Cuadro N# 13

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	80%
A veces	1	20%
Nunca	0	0%
Total	5	100%

Grafico N#11



Fuente: Clínica Sagrado Corazón De Jesús

Autora: Susana Reinado Villamar

Análisis.-En esta pregunta el 80% de doctores de la clínica Sagrado Corazón De Jesús Del Cantón El Empalme respondieron que siempre han tenido pacientes con estrés en sus consultas como médico, mientras el 20% de los doctores dijeron que a veces llegan pacientes con este tipo de problemas

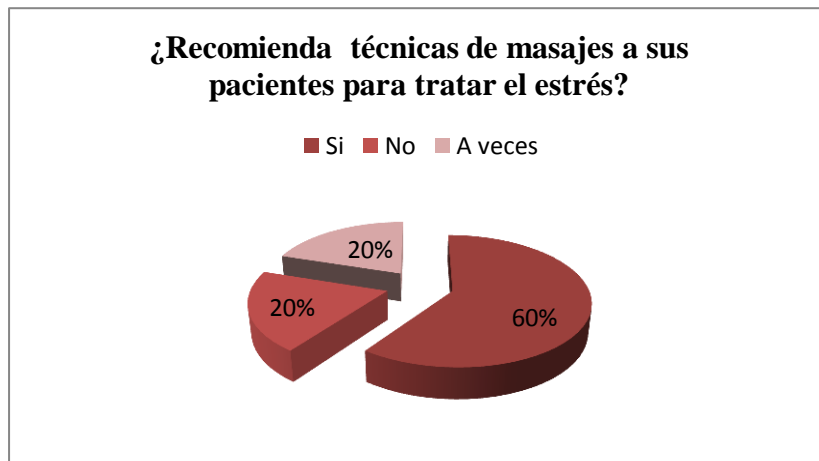
Interpretación.-Esto nos da como resultado que el estrés laboral en el entorno de trabajo de los pacientes es muy alto y que como parte de estrategia de solución Sería utilizar técnicas masajes para reducir el estrés laboral en los pacientes.

2¿Recomienda técnicas de masajes a sus pacientes para tratar el estrés?

Cuadro N# 14

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	3	60%
No	1	20%
A veces	1	20%
Total	5	100%

Grafico N#12



Fuente: Clínica Sagrado Corazón De Jesús
Autora: Susana Reinado Villamar

Análisis.-En esta encuesta el 60% a los doctores dicen que si recomiendan las técnicas de masajes a sus pacientes mientras que el 20% de ellos dicen que no recomiendan las técnicas de masajes y el otro 20% dice que a veces recomienda estas técnicas de masajes a sus pacientes.

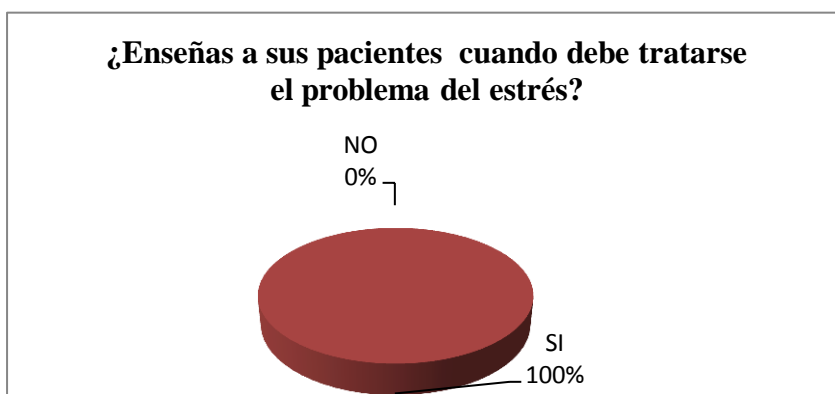
Interpretación.-En conclusión esto nos demuestra que los doctores en su mayoría recomiendan a sus pacientes técnicas de masajes para reducir el estrés. En conclusión es recomendable que los pacientes conozcan las técnicas de masajes para tratar el estrés.

3¿Enseñas a sus pacientes cuando debe tratarse el problema del estrés?

Cuadro# 15

Variable	Frecuencia	porcentaje
Si	5	100%
No	0	0%
Total	5	100%

Grafico N#13



Fuente: Clínica Sagrado Corazón De Jesús
Autora: Susana Reinado Villamar

Análisis.-El 100% de los doctores encuestados responden que si enseñan a sus pacientes cuando se debe tratar el estrés.

Interpretación.-Esto nos da a conocer que en su mayoría de los pacientes de esta clínica está enterado de cuándo se debe tratar el problema de estrés. Lo que nos lleva a la conclusión que es adecuado establecer las técnicas de masajes en esta clínica.

4. Cree usted que es necesario realizar charlas a los pacientes de cuáles serían las alternativas para reducir el estrés?

Cuadro N# 16

Variable	Frecuencia	Porcentaje
SI	5	100%
NO	0	0%
Total	5	100%

Grafico N#14



Fuente: Clínica Sagrado Corazón De Jesús
Autora: Susana Reinado Villamar

Análisis.-El 100% de los doctores encuestados responden que si es necesario realizar charlas a los pacientes.

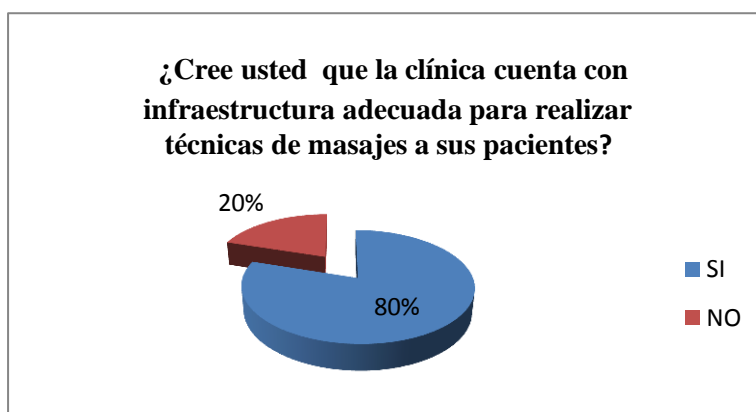
Interpretación.-Esto nos da a conocer que los doctores están de acuerdo con realizar charlas a los pacientes para que estos conozcan que es el estrés y cómo deben tratarse.

5. ¿Cree usted que la clínica cuenta con infraestructura adecuada para realizar técnicas de masajes a sus pacientes?

Cuadro N#17

Variable	Frecuencia	Porcentaje
SI	4	80%
NO	1	20%
Total	5	100%

Grafico N#15



Fuente: Clínica Sagrado Corazón De Jesús
Autora: Susana Reinado Villamar

Análisis.-El 80% de los doctores encuestados responden que la clínica si cuenta con la infraestructura mientras que el 20% dijo que no.

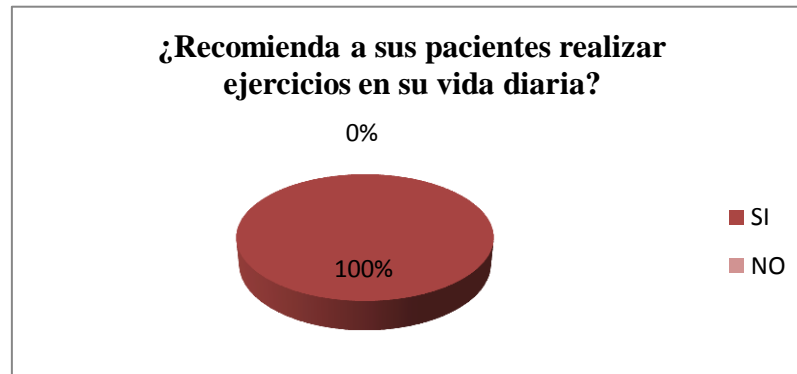
Interpretación.- Mediante esta encuesta realizada a los doctores encontramos que la clínica si cuenta con infraestructura adecuada para realizar masajes anti estrés a los pacientes.

6. ¿Recomienda a sus pacientes realizar ejercicios en su vida diaria?

Cuadro N# 18

Variable	Frecuencia	Porcentaje
SI	100	100%
NO	0	0%
Total	5	100%

Grafico N#16



Fuente: Clínica Sagrado Corazón De Jesús
Autora: Susana Reinado Villamar

Análisis.-El 100% de los doctores encuestados responden que si recomiendan a sus pacientes practicar el habito del ejercicio.

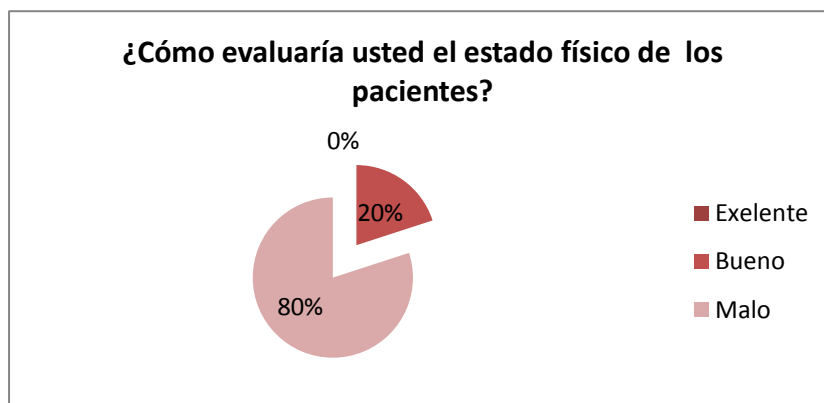
Interpretación.-Esto nos da a conocer que los doctores de esta clínica si están de acuerdo que al realizar los ejércitos diarios en cada uno de los pacientes estos reducirán sus problemas de estrés.

7. ¿Cómo evaluaría usted el estado físico de los pacientes?

Cuadro N#1 9

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bueno	1	20%
Mala	4	80%
Total	5	100%

Grafico N#17



Fuente: Clínica Sagrado Corazón De Jesús

Autora: Susana Reinado Villamar

Análisis.-El 20% de los doctores encuestados responden que el estado de los pacientes es bueno el 80% de ellos respondió que el estado físico de los pacientes es malo mientras que ninguno dijo que era excelente.

Interpretación.-Mediante la encuesta realizada a los doctores descubrimos que el estado físico de los pacientes con problema de estrés que son atendidos en esta clínica no hace ejercicios y viven una vida rutinaria. En conclusión se les recomienda que realicen ejercicios para mejorar su estado físico y disminuir el problema de estrés

8. ¿le gustaría realizarse unos masajes anti estrés?

Cuadro N# 20

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	5	27%
No	0	67%
Total	5	100%

Grafico #18



Fuente: Clínica Sagrado Corazón De Jesús
Autora: Susana Reinado Villamar

Análisis.-En esta pregunta el 100% de los doctores de la clínica Sagrado Corazón De Jesús Del Cantón El Empalme respondieron que si les gustaría realizarse masajes anti estrés.

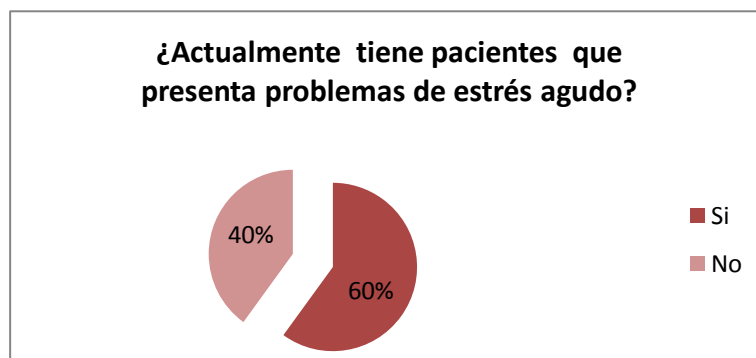
Interpretación.-Esto nos da como resultado que no solo los pacientes de esta clínica sufren de este mal que está perjudicando a todas las personas de diferentes estatus social y de todas las edades. En conclusión es bueno que la clínica mediante charlas les dé a conocer a los pacientes y a todos los profesionales de la salud que laboran en esta clínica, que el masaje es un tratamiento médico estético utilizado como una alternativa para solucionar estos problemas.

9. ¿Actualmente tiene pacientes que presenta problemas de estrés agudo?

Cuadro N#21

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	3	60%
No	2	40%
Total	5	100%

Grafico #19



Fuente: Clínica Sagrado Corazón De Jesús
Autora: Susana Reinado Villamar

Análisis.-En esta pregunta el 60% de los doctores indicaron que si tiene pacientes que presentan cuadro agudos de estrés en la clínica Sagrado Corazón De Jesús Del Cantón El Empalme el otro 40% indico que no tiene ese tipo de pacientes que presenten problemas de estrés agudos.

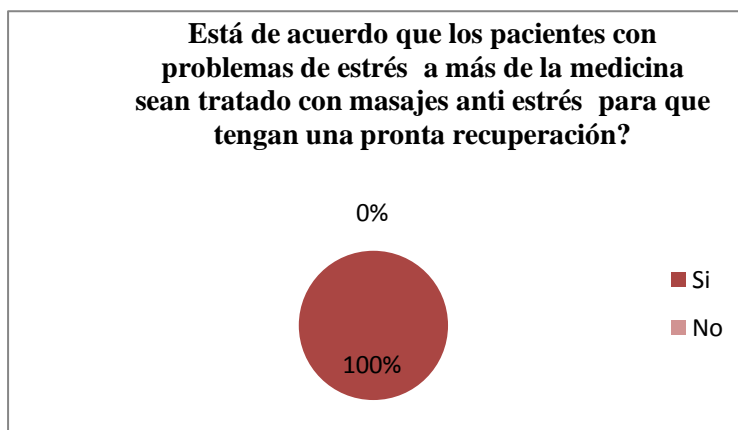
Interpretación.-Esto nos da como resultado que los pacientes de esta clínica tienen problemas de estrés agudos y que deberían de ser tratados de inmediato a más de la medicina que les receta el doctor reforzar los tratamientos con masajes, ejercicios físico y una adecuada y balanceada alimentación ayudaría a los pacientes a mejorar su problema. En conclusión esto nos da fortaleza para realizar y ejecutar las técnicas de masajes en esta clínica.

10. ¿Está de acuerdo que los pacientes con problemas de estrés a más de la medicina sean tratado con masajes anti estrés para que tengan una pronta recuperación?

Cuadro N# 22

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	5	100%
No	0	0%
Total	5	100%

Grafico #20



Fuente: Clínica Sagrado Corazón De Jesús
Autora: Susana Reinado Villamar

Análisis.-En esta pregunta el 100% de los doctores de la clínica Sagrado Corazón De Jesús Del Cantón El Empalme respondieron que si están de acuerdo.

Interpretación.-Esto nos da como resultado que los doctores favorecerían recomendando a los pacientes de esta clínica para que se realicen los masajes como alternativa al tratamiento para una mejor y más rápida recuperación.. En conclusión es 100% rentable realizar los masajes en esta clínica

3.4 Conclusiones específicas

Específicas

Las conclusiones específicas que se exponen en este proyecto de investigación están relacionadas y entrelazadas con lo que son las hipótesis y los objetivos.

- ✚ El conocimiento que los pacientes poseen en lo que se refiere a las técnicas de masajes anti estrés es bajo.
- ✚ En su mayoría los pacientes muestran interés en realizarse este tipo de técnicas de masajes para mejorar su estado de salud disminuyendo la sobrecarga de energías negativas llamada estrés.
- ✚ Mediante la aplicación de técnicas de masajes anti estrés mejoraría notablemente la salud nerviosa de los paciente de la clínica sagrado Corazón De Jesús Del Cantón El Empalme

General

Para determinar una conclusión general en este proyecto de investigación determinamos que:

- ✚ La implementación de nuevos métodos de enseñanza aprendizajes y las técnicas de masajes que se les practica a los pacientes de esta clínica deben de ser reforzados con una organizada carga horaria de trabajo, adecuada alimentación, ejercicios físicos y masajes solo así se reducirán los problemas de estrés
- ✚ El sistema de encuesta realizado ha permitido demostrar cada una de los objetivos e hipótesis planteadas con una información real y adecuada. Quedando demostrado que a más de los pacientes de esta clínica toda deben realizarse masajes entiesares.

Recomendaciones específicas

Específicas

Planificar las horas de ejercicios, caminatas deportes y capacitar a los pacientes con técnicas de masajes e explicarles pasos a paso para hacer que ellos conozcan que es el estrés, sus causas y cuáles son las consecuencias.

Realizar charlas motivadoras que involucren a los pacientes, doctores y familiares a participar en caminatas, siembras de huertos orgánicos, hacer deportes incentivar a los pacientes de esta clínica a salir de la rutina diaria y quemar las energías negativas (estrés).

Priorizar las planificaciones adecuadas aplicables para demostrar que las técnicas de masajes son la mejor alternativa para terminar con el problema de estrés en los pacientes, hacerles conocer que mejorando este problema mejorara más rápido en su salud teniendo un mejor estilo de vida.

General

Como se expuso a la apertura de la investigación, la presente tesis aborda la exploración de la enseñanza aprendizaje en técnicas de masajes que podrían ayudar a los pacientes en mejorar sus problemas de salud, sin embargo como es obvio la actividad gestora no se somete solo a este aspecto, si no que engloba otro tipo de perspectivas como son, el control, la planificación, coordinación, interés, etc.

CAPITULO IV.-

4.1 PROPUESTA TEORICA DE APLICACION

Propuesta de aplicaciones de alternativas

Alternativa obtenida

A partir del punto de perspectiva particular y social se espera que la idea de opciones cree cambios de actitudes reales en los pacientes adquiriendo con compromiso los retos que exige la enseñanza aprendizaje en técnicas de masajes anti estrés en la actualidad, solo con una estructura organizacional planificada se podrá contribuir al logro de los objetivos y potenciar la enseñanza aprendizaje tanto en los doctores como en los pacientes de la clínica Sagrado Corazón De Jesús De el Cantón El Empalme aportando al mejorar la salud de los pacientes de esta clínica

Alcance de la Alternativa

La gran mayoría de las clínicas de salud en el cantón el empalme no cuenta con enseñanzas aprendizajes en técnicas de masajes anti estrés lo que ha desarrollado un gran problema en la enseñanza inquietando las relaciones interpersonales que han incidido en el interés de los pacientes como mejorar su salud con técnica de saber personal y social.

Para que las clínicas superen estos inconvenientes es necesario respaldar un cambio de forma de todos y cada uno de los componentes de las clínicas estructurando buenas planeaciones que incorpore prácticas eficaz y selectivas para la formación del conocimiento de técnicas de masajes anti estrés en los pacientes fomentando a la formación de un ser humano capacitado para contraponer los retos de la sociedad tan complicada como la de la actualidad dando apoyo a su salud para desarrollar cualidades críticas-positivas, ejerciendo como regla de vida, el valores que tiene el deporte, Mediante talleres de prevención y tratamientos anti estrés mejorar la salud nerviosa de los pacientes de esta clínica.

Mediante una adecuada planificación alimenticia, un cambio de rutina mediante ejercicio, masajes y alimentación nutritiva. Se lograra establecer la propuesta de reducir el estrés en los pacientes d la clínica Sagrado Corazón De Jesús De el Cantón El Empalme.

Aspectos Básicos de la Alternativa

Antecedentes

En la Clínica Sagrado Corazón De Jesús Del Cantón El Empalme llegan a diario muchos pacientes con un grado de estrés elevado y su estado de salud nerviosa muy afectada estos pacientes proviene de diferentes estatus social lo cual nos lleva a implementar como tratamiento alternativo el masaje anti estrés en eta clínica para mejorar el estado físico emocional de estos pacientes.

Mediante la encuesta queda comprobado que los pacientes y doctores de esta clínica muestran un alto grado de estrés los cuales mantiene un cuadro agudo de los siguientes síntomas: alteración del sueño, cansancio dolores de cuello y espalda, úlceras gástricas, ansiedad, irritabilidad, baja autoestima fatigas y frustraciones.

Estos y otros muchos factores son los que inciden en el problema de salud causando un estrés agudo en los pacientes la sobre carga laboral, la falta de ejercicios, el desconocimiento de una adecuada alimentación la vida rutinaria y el desinterés por el cambio de estilo de vida son los agravantes que afectan a los pacientes de esta clínica.

El estrés ha estado presente en todos los pacientes de esta clínica desde la antigüedad de allí surge la idea de establecer una investigación detallada y planificada para intervenir con un tratamiento adecuado y planificado para mejorar el estado de salud de estos pacientes.

Justificación

El estrés es un problema que abarca a una buena parte de la población mundial de una u otra manera lo experimentan los pacientes y doctores de la clínica sagrado corazón de Jesús Del Cantón El Empalme es por eso que surge la necesidad de crear una enseñanza aprendizaje sobre las técnicas de masajes anti estrés en esta clínica antes mencionada, para mejorar la calidad de vida de los pacientes involucrados en esta investigación.

Es por lo que nos surge la idea de implementar las técnicas de masajes en esta clínica viendo la necesidad de reducir el problema de salud de los pacientes mediante técnicas de masajes propuesta que permitirá construir alternativas para solucionar el problema de estrés en los involucrados del proyecto de investigación.

Mediante la enseñanza aprendizaje de las técnicas anti estrés y una planificación estructurada de talleres que aborden temas de nutrición, ejercicios, horarios de trabajos organizados y el interés de los pacientes por mejorar su calidad de vida podemos lograr que el problema de estrés sea erradicado en estos pacientes. De la clínica Sagrado Corazón De Jesús Del Cantón El Empalme .Es por esto que se justifica esta propuesta de alternativas con información real estriadas a cada uno del paciente y doctores de esta prestigiosa clínica.

4.2 Objetivos

General:

Guía metodológica de enseñanza aprendizaje en técnicas de masajes anti estrés para pacientes De La Clínica Sagrado Corazón De Jesús Del Cantón El Empalme

Específicos

- Socializar cada uno de los temas con los pacientes para que tengan claro la importancia de llevar un estilo de vida saludable.

- Ejecutar las propuestas con los involucrados para mejorar y solucionar los problemas de estrés y concientizar en los pacientes que solo así podrá tener un mejor desempeño en su vida diaria.

- Lograr que cada uno de los pacientes mejore su estilo de vida y elimine el problema de estrés

4.3 Estructura de la propuesta

Título:

Aplicación de enseñanza aprendizajes en técnicas de masajes a través de seminarios, talleres a los médicos, enfermeras y pacientes de la clínica Sagrado Corazón De Jesús Del Cantón El Empalme.

Componentes

Planificación de los talleres

TALLER N° 1

Objetivo	Taller	actividades	recursos	Tiempo	responsables	Evaluación
Capacitar a cada uno de los pacientes y doctores de la clínica para que tenga claro que es el estrés, cuáles son sus causas y cuáles serían sus consecuencias	<p>Taller 1.</p> <p>Que es el estrés, causas y consecuencias</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Inicio del taller ❖ Prueba de diagnóstico ❖ Mediante diapositivas dar a conocer que es el estrés ❖ Dinámica: de estiramiento ❖ Mediante una lluvia de ideas identificar 	<p style="text-align: center;">Humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Doctores ❖ Pacientes <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Computadora ❖ Proyector ❖ Material sobre conceptos de estrés 	16 horas	<p>Investigadora</p> <p>Gerente de la clínica</p>	<p>Técnica</p> <p>la observación</p> <p>instrumento</p> <p>lista de cotejo</p>

TALLER N° 2

Objetivo	Taller	actividades	recursos	Tiempo	responsables	Evaluación
<p>Crear una medida de conocimiento a los pacientes y doctores referentes a los distintos tipos de estrés que existen</p>	<p>Taller.2 Indicar cuales son los principales elementos que causan el estrés</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Explicación del tema •Dinámica de relajación •Seguimos con la explicación de los temas •Conclusiones 	<p>Humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> •Doctores •Pacientes <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> •Computadora •Proyector 	<p>16horas</p>	<p>Investigadora</p> <p>Gerente de la clínica</p>	<p>Técnica la observación</p> <p>instrumento lista de cotejo</p>

TALLER N° 3

Objetivo	Taller	Actividades	Recursos	Tiempo	Responsables	Evaluación
Emplear estrategias para llevar una vida saludable	Taller. 3 Reglas para tener una alimentación saludable	Técnicas básicas de cómo llevar una adecuada alimentación, y ejercicios regulares.	Humanos •Doctores •Pacientes Materiales •Computadora •Proyector Material Investigación sobre las adecuadas técnicas de alimentación y ejercicios regulares	16 horas	Gerente de la clínica Investigadora	Técnica la observación instrumento Lista de cotejo

Fundamentación

Mediante los talleres se pretende hacer conocer a los pacientes y doctores las principales técnicas de relajación que existen para mejorar los problemas de estrés

El objetivo es aprender a realizar el masaje

Técnica 1:

Nombre: Técnica de Jacobson

Objetivos:

Aprendan y experimenten con determinadas técnicas que se pueden aplicar a la vida cotidiana

Cambian su comportamiento con el propio cuerpo ante situaciones temidas

Desarrollo de la técnica:

Posición del paciente: En sed estación estando cómodo

Terapeuta:

Posición: No hay una postura determinada pero hay que mantener una higiene postural y estar cerca del paciente para que éste nos pueda oír

Contactos: No hay

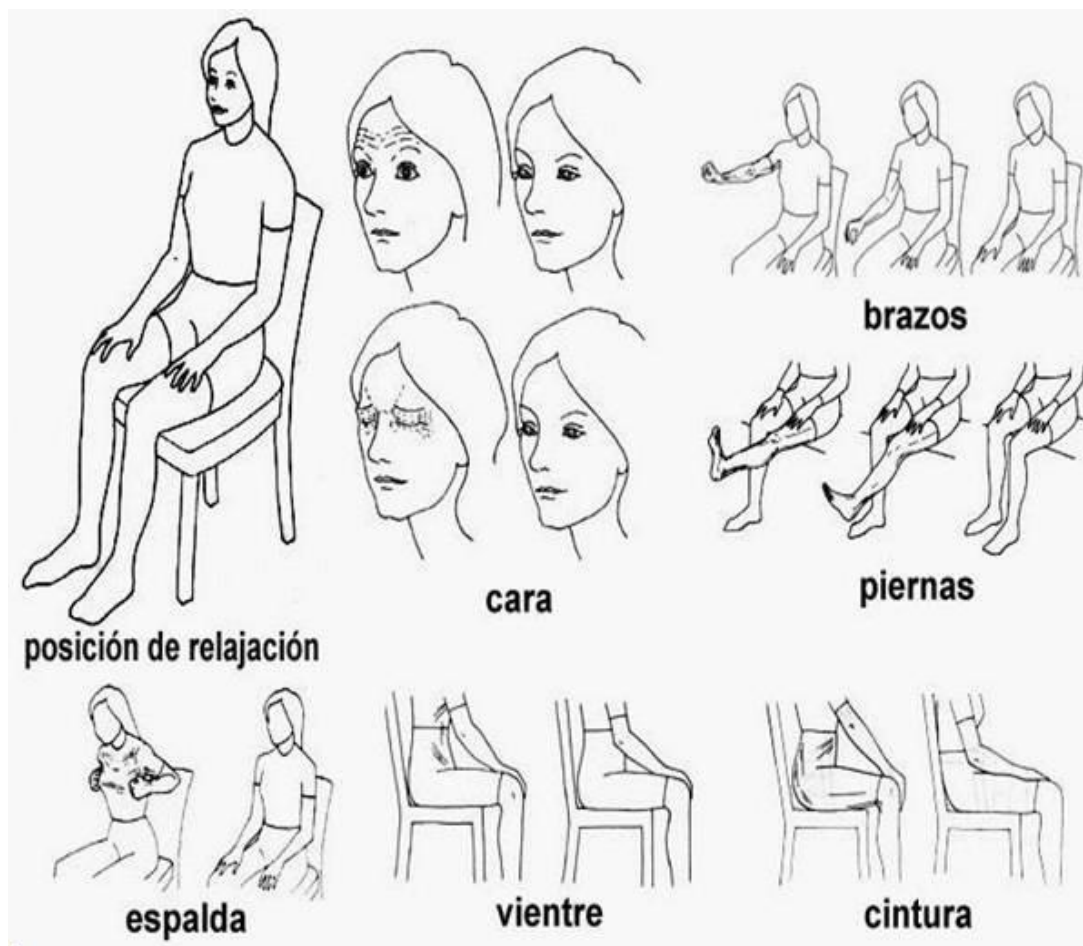
Acción (o desarrollo de la técnica): se pide al paciente que cierre los ojos y siente la parte del cuerpo que trabajaremos (sienta como esta, en qué posición...) se le pide al paciente que se concentre sobre un grupo muscular en concreto y haga una contracción máxima (contracción isométrica sobre el grupo muscular que queremos tratar) que siga sintiendo como está ahora su brazo de contraído por último, le decimos que deje de hacer la contracción y se relaje y note cómo ha cambiado con respecto al principio (Efecioterapia, 2010)

Indicaciones y/o contraindicaciones de la misma

Indicaciones: Procesos de estrés Para conseguir un estado emocional equilibrado. Toma de conciencia del modo de contracción-relajación de un grupo muscular concreto. Regulación emocional

Contraindicaciones: Toma de fármacos psicopáticos. Narcolepsia. Desmayos. Diabetes descontrolada. Operaciones recientes. Enfermedades físicas graves. Operaciones recientes. Trastornos emocionales graves. Tratamiento psiquiátrico. Utilización de psicofármacos importantes. (Efecioterapia, 2010)

Imagen descriptiva de la técnica de Jacobson



Técnica 2:

Nombre: Masaje relajante de los pies

Objetivos:

Relajar al paciente

Mejorar la efectividad del tratamiento

Desarrollo de la técnica:

Posición del paciente: El paciente se colocará cómodamente en supino, con los brazos descansando sobre la camilla, y con un pequeño rulo u otro objeto bajo el hueco poplíteo para facilitar la relajación de las piernas, que deben estar descubiertas al igual que los pies. Le pediremos que a lo largo de todo el masaje mantenga una respiración lenta y profunda, tomando el aire por la nariz y soltándolo por la boca.

Terapeuta:

Posición: En bipedestación con una buena higiene postural

Contactos: Dependen de la maniobra de masaje. No se podrá perder el contacto manual con el paciente mientras se esté realizando la técnica

Acción (o desarrollo de la técnica):

1.- Pases suaves en sentido distal, abarcando las piernas y los pies hasta el final.

2.- Presiones (no demasiado fuertes ni rápidas) sobre piernas y pies, también en sentido

Caudal. (Efecioterapia, 2010)

3.- Amasamientos circulares con los pulgares de ambas manos sobre la planta de un pie (el resto de los dedos descansan sobre el dorso sin hacer presión), partiendo desde el calcáneo hasta llegar a las cabezas de los metatarsianos. Cambiamos al otro pie.

4.- Con la mano interna estabilizando un pie, la externa moviliza los dedos en flexión y extensión a través de las articulaciones metatarso falángico. Cambiamos al otro pie.

5.- La mano interna estabiliza un pie, y con los dedos pulgar e índice de la externa, vamos movilizándolo en rotación dedo por dedo. Cambiamos de pie.

6.- Ahora, colocando una mano sobre cada pie, vamos a moverlos en flexión plantar durante la inspiración, y en flexión dorsal durante la espiración. Así, varias veces.

7.- En un pie, con la mano interna hacemos presa sobre el dorso y con la externa en la parte posterior del calcáneo. Entonces, realizamos una decoaptación (sin traccionar con excesiva fuerza) de la tibio-astragalina, acompañando los movimientos con la respiración (primero en un pie y luego en el otro), de la siguiente manera: (Efecioterapia, 2010)

Inspiración ----- Decoaptación

Espiración ----- Soltamos

8.- Colocamos nuestras manos abiertas y estiradas sobre los bordes laterales de un pie, llevándolo en inversión-eversión con un movimiento progresivo y lo más amplio posible. Después cambiamos al contrario.

9.- Estabilizamos el pie con la mano interna y con la externa realizamos pases vigorosos con el dorso de nuestra mano sobre la planta, en sentido de distal a proximal en este caso (desde la zona de las cabezas de los metatarsos hasta el calcáneo). Cambiamos al otro. (Efecioterapia, 2010)

10.- Apoyamos las palmas de nuestras manos sobre las plantas, de manera que queden lo más unidas posible. Las mantenemos un cierto tiempo, mientras cerramos nuestros ojos e imaginamos que transmitimos al paciente una cálida energía.

11.- Para finalizar, repetimos los pases suaves del principio, pedimos varias respiraciones profundas al paciente y que abra los ojos poco a poco y comience a moverse lentamente, hasta salir por completo del estado de relajación.

Indicaciones y/o contraindicaciones de la misma

Indicaciones: Procesos reumáticos del pie. Procesos dolorosos del pie. Pacientes con tensión física y/o psíquica. Indicado en cualquier paciente que necesite relajarse antes, durante o después de la sesión.

Contraindicaciones: Inflamación aguda. Infección. Problemas cutáneos. Si el paciente refiere mucho dolor durante el masaje (Efecioterapia, 2010)

Figuras descriptivas



Técnica 3:

Nombre: Training autógeno de Schultz

Objetivos:

Relajación autoconcentrativa

Utilizando el relajamiento muscular como medio de relajamiento mental

Desarrollo de la técnica:

Posición del paciente: En decúbito supino en una colchoneta, con los brazos reposando sobre esta. Concentrándose en la respiración. Se puede utilizar una cuña y una almohada para que el paciente este más cómodo

Terapeuta:

Posición: No hay una postura determinada pero hay que mantener una higiene postural y estar cerca del paciente para que éste nos pueda oír

Contactos: No hay

Acción (o desarrollo de la técnica):

Empezaremos pidiendo al paciente que cierre los ojos y sienta su respiración.

Dirigiendo su pensamiento al miembro superior dominante, le pedimos que empiece a notar su hombro muy pesado. Continuamos diciendo que note el codo muy pesado, y también la mano y los dedos. Se realizan las mismas indicaciones para el miembro superior contralateral. (Efecioterapia, 2010)

Al igual que hemos hecho con los miembros superiores, la haremos sentir dicha relajación muscular en su cabeza, tronco y miembro inferiores, empezando siempre por el dominante.

Jugaremos con la regulación vascular, pidiendo al paciente que sienta una plácida sensación de calor por todo su cuerpo.

Seguimos con la regulación cardíaca pidiendo al paciente que sienta el latido de su corazón de forma lenta. (Efecioterapia, 2010)

Para el control de la respiración se le indicará al paciente que respire tranquilo.

Continuamos con el “plexo solar está caliente” para actuar sobre la regulación de los órganos del abdomen.

Para finalizar incidimos en la regulación de la región cefálica diciendo al paciente que sienta su frente agradablemente fresca.

Tras acabar la sesión le diremos al paciente que vaya poco a poco abriendo los ojos y que él sea el que decida ir levantándose según el se encuentre

Indicaciones y/o contraindicaciones de la misma

Indicaciones. Estados de ansiedad, de estrés y de fatiga. En problemas del aparato circulatorio (HTA, arritmias, taquicardia...). En problemas del aparato respiratorio (Hiperventilación). En problemas del sueño (insomnio)

Regulación emocional. Pacientes con patología psicósomáticas.

Contraindicaciones: No está recomendado en niños menores de 5 años. Falta de colaboración por parte del paciente. Ansiedad o inquietud durante o después de realizar la técnica. Narcolepsia. Diabetes descontrolada. Epilepsia. Operaciones recientes. Trastornos emocionales graves. Tratamiento psiquiátrico. Utilización de psicofármacos importantes (Efecioterapia, 2010)

Figuras o fotos descriptivas



5 Bibliografía

- Collantes, A. (22 de mayo de 2014). Obtenido de <https://www.diariofemenino.com/.../estres/ques-el-estres-y-que-tipos-de-estres-existen/>
- Medilab, . (2 de diciembre de 2015). Obtenido de medilab.com.uy/english-estrés
- Morrow, ., J. (18 de marzo de 2016). zitarah.blogspot.com/p/tecnicas-de-masaje.html. Obtenido de zitarah.blogspot.com/p/tecnicas-de-masaje.html
- Quijije y hernandez , G. (24 de julio de 2014). repositorio.ulvr.edu.ec/bitstream/44000/55/1/T-ULVR-0023.pdf. Obtenido de repositorio.ulvr.edu.ec/bitstream/44000/55/1/T-ULVR-0023.pdf
- Arnaldo, Q. (13 de FEBRERO de 2014). Obtenido de www.takiruna.com
- Briones Díaz y Flor Alvarado, G. J. (2015). <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/8183>. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/8183>
- Centro de Analisis Genetico. (11 de marzo de 2011). cagt.es/blog/salud/estres-bueno-y-estres-malo. Obtenido de cagt.es/blog/salud/estres-bueno-y-estres-malo
- El comercio .com. (10 de octubre de 2014). Obtenido de www.elcomercio.com/tendencias/estres-causa-trastornos-mentales.html
- Enciclopedia médica. (23 de Noviembre de 2014). Obtenido de <https://medlineplus.gov> > Página Principal
- Fuentes ,Yunga, N. (2010). repositorio.unemi.edu.ec/.../CREACION%20DE%20UN%20CENTRO%20SPA%20A... Obtenido de repositorio.unemi.edu.ec/.../CREACION%20DE%20UN%20CENTRO%20SPA%20A...

González, G. E. (13 de octubre de 2013). Obtenido de www.granyagonzalez.com/2013-01-07-16-12.../151-beneficios-del-masaje-antiestres

Guerra Cedillo, M. M. (17 de febrero de 2012).
<http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/968>. Obtenido de
<http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/968>

Guioteca. (12 de julio de 2011). <https://www.guioteca.com/belleza/tipos-de-masajes-cuales-son>.
Obtenido de <https://www.guioteca.com/belleza/tipos-de-masajes-cuales-son>

Historia del masaje. (9 de Octubre de 2016). Obtenido de aulademasaje.com › Blog › Historia del masaje

Ivansevich y Mattsin. (1989). ESTRES Y TRABAJO.

Jasson, M. (19 de Marzo de 2015). zitarah.blogspot.com/p/tecnicas-de-masaje.html. Obtenido de
zitarah.blogspot.com/p/tecnicas-de-masaje.html

Jürgen, W. (2001). SALUD, EJERCICIO Y DEPORTE. En W. Jürgen, *SALUD, EJERCICIO Y DEPORTE* (pág. 87). BARCELONA: PAIDOTRIBO.

Laura, V. Reyes Gómez, Darío Ibarra Zavala, María . (01 de julio de 2012). Obtenido de
www.revista.unam.mx/vol.13/num7/art78/

Marron, J. (18 de marzo de 2016). Obtenido de zitarah.blogspot.com/p/tecnicas-de-masaje.html

www.naturmedicapro.com/2.0/articulos/xxxxxx011201130126sp.htm

Medica, N. (3 de diciembre de 2001). Obtenido de
www.naturmedicapro.com/2.0/articulos/xxxxxx011201130126sp.htm

Medilab, F. (02 de Diciembre de 2015). Obtenido de medilab.com.uy/english-estrés

Neurobiología , d. (s.f.).

ONU. (27 de ABRIL de 2016). Obtenido de www.informador.com.mx/economia/.

Reboredo Pellitero., J. (diciembre de 2010). Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos88/el-masaje-terapeutico/el-masaje-terapeutico.shtml#ixzz4xIBunvtu>

Vix, I. . (30 de diciembre de 2010). www.vix.com/es/imj/2010/12/30/masajes-antiestres.

webpositiva. (18 de sept de 2012). Obtenido de webpositiva.es/org/blog/2012/profundidad-y-duracion-del-masaje

AMKOS



Clínica sagrado corazón de Jesús del Cantón El Empalme.



Encuesta al personal médico de la clínica



Técnica de Masaje relajante de los pies.



Realizando Técnica de masaje anti estrés a uno de los pacientes.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
SECED-QUEVEDO



ANEXO 2

ACTA DE APROBACIÓN DEL PERFIL DE INVESTIGACIÓN

N° 08156-06-2017-036

En la ciudad de Quevedo, provincia de los Ríos, República del Ecuador a los 23 días de junio de 2017, a las catorce horas, siendo este día dentro de la hora señalada por el Director/Coordinador de la carrera **ARTESANÍA**, se instala los señores miembros de la Comisión de especialistas para examinar el perfil de investigación de (la) señor (a)(ita)**REINADO VILLAMAR LORENA SUSANA**, de la carrera **ARTESANÍA**.

Cuyo tema es:**TÉCNICAS DE MASAJES ANTI STRES Y SU EFECTO EN LA CONDUCTA DE LOS ESTUDIANTES DEL DECIMO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "ARMANDO CORONEL DRESHNER" DEL CANTÓN EL EMPALME, 2017.**

La Comisión queda integrada de la siguiente manera:

PhD. Irma Orozco Fernández (Director/Delegado del Director)
MSc. Rosa Navarrete Ortega (Área de Investigación)
MSc. Melva Triana Palma (Docente del Área específica)

En consecuencia, se declara aprobado el Perfil de investigación, para desarrollar el proyecto de investigación.

Para constancia y validez firman por triplicado en unidad de acto con los señores Miembros de la comisión, egresada(o) y Secretaria que certifica.

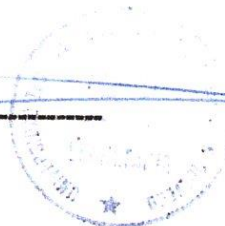
PhD. Irma Orozco Fernández

MSc. Rosa Navarrete Ortega

MSc. Melva Triana Palma

Egda. Lorena Susana Reinado Villamar

Ab. Emilia Yong Chang
SECRETARIA





UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
ARTESANÍA



ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

N° 08156-30 de agosto 2017-157-S-Q

En la ciudad de Quevedo, provincia de Los Ríos, República del Ecuador a los treinta días del mes de agosto de 2017, a las 11h30, siendo el día y hora señalada por el Coordinador de la carrera, de Artesanía, se instala los señores miembros de la Comisión de especialistas para evaluar la defensa del Proyecto de Investigación de (la) egresado (a):

REINADO VILLAMAR LORENA SUSANA

Con el tema "ENSEÑANZA-APRENDIZAJE Y TÉCNICAS DE MASAJES ANTI STRES EN LOS PACIENTES DE LA CLINICA SAGRADO CORAZÓN DE JESUS DEL CANTÓN EL EMPALME, 2017"

La Comisión queda integrada de la siguiente manera:

MSc. Relfa Navarrete Ortega	(Coordinador/Delegado del Coordinador)
MSc. Gonzalo Peñafliel Nivelá	(Área de Investigación)
MSc. Belky Alarcón Solórzano	(Docente del Área específica)

En consecuencia, se declara **APROBADO** el Proyecto de Investigación, para continuar con el Informe Final.

Para constancia y validez firman por triplicado en unidad de acto con los señores Miembros de la comisión, egresada(o) y Secretaria que certifica.

MSc. Relfa Navarrete Ortega

MSc. Gonzalo Peñafliel Nivelá

MSc. Belky Alarcón Solórzano

Egda. Lorena Susana Reinado Villamar

Secretaria

Ab. Emilia Yong Chang



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
EXTENSIÓN QUEVEDO
DEPARTAMENTO DE TITULACIÓN
ANEXO
SESIONES DE TRABAJO TUTORIAL



TEMA: ENSEÑANZA -APRENDIZAJE Y TECNICAS DE MASAJES ANTI STRESS EN LOS PACIENTES DE LA CLINICA SAGRADO CORAZON DE JESUS CANTON EL EMPALME ,2017.

PRIMERA SESIÓN DE TRABAJO

Quevedo, 21 de agosto del 2017

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
Se ha pulido el tema y se ha definido el problema principal y los Subproblemas correspondientes.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se revisó y analizó la información bibliográfica preliminar pertinente. 2. Se hizo una investigación preliminar de campo. 3. Se describió el hecho problemático desde varios puntos de vista. 4. Se ubicó y planteó el problema general 	<p>f. <i>L. Susana Reinado</i> LORENA SUSANA REINADO VILLAMAR</p> <p>f. <i>Eliseo Toro Toloza</i> MSC. ELISEO TORO TOLOZA TUTOR</p>

SEGUNDA SESIÓN DE TRABAJO

Quevedo, 24 de agosto del 2017

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
Se elaboraron los objetivos tanto el general como los específicos.	<ol style="list-style-type: none"> 5. Se elaboraron los objetivos tanto el general como los específicos. 	<p>f. <i>L. Susana Reinado</i> LORENA SUSANA REINADO VILLAMAR</p> <p>f. <i>Eliseo Toro Toloza</i> MSC. ELISEO TORO TOLOZA TUTOR</p>
Se trabajó en la confección del marco teórico con la ayuda de la información bibliográfica y del internet.	<ol style="list-style-type: none"> 6. Se revisaron documentos escritos sobre el tema de investigación para construir el marco conceptual y referencial. 7. Se discutió sobre la postura teórica a asumir en la investigación. 	<p>f. <i>L. Susana Reinado</i> LORENA SUSANA REINADO VILLAMAR</p> <p>f. <i>Eliseo Toro Toloza</i> MSC. ELISEO TORO TOLOZA TUTOR</p>



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
EXTENSIÓN QUEVEDO
DEPARTAMENTO DE TITULACIÓN



TERCERA SESIÓN DE TRABAJO

Quevedo, 28 de agosto del 2017

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
Se respondió al problema en forma de hipótesis.	8. Se buscó el fundamento teórico más adecuado para formular una hipótesis.	<p>f. <i>L. Susana Reinado</i> LORENA SUSANA REINADO VILLAMAR</p> <p>f. <i>Eliseo Toro Toloza</i> MSC. ELISEO TORO TOLOZA</p> <p align="center">TUTOR</p>
Se determinó el mecanismo de verificación de las hipótesis.	9. Se establecieron las variables de la hipótesis con sus respectivos indicadores a ser verificados. 10. Se elaboró el cuestionario de comprobación de los indicadores de las hipótesis.	<p>f. <i>L. Susana Reinado</i> LORENA SUSANA REINADO VILLAMAR</p> <p>f. <i>Eliseo Toro Toloza</i> MSC. ELISEO TORO TOLOZA</p> <p align="center">TUTOR</p>

CUARTA SESIÓN DE TRABAJO

Quevedo, 30 de agosto del 2017

RESULTADOS GENERALES ALCANZADOS	ACTIVIDADES REALIZADAS	FIRMA DEL TUTOR Y DEL ESTUDIANTE
Se determinó la forma de hacer la aplicación estadística	11. Se hizo una revisión de la investigación descriptiva.	<p>f. <i>L. Susana Reinado</i> LORENA SUSANA REINADO VILLAMAR</p> <p>f. <i>Eliseo Toro Toloza</i> MSC. ELISEO TORO TOLOZA</p> <p align="center">TUTOR</p>
Se hicieron los cuadros para la recolección de datos.	12. Se definieron las frecuencias y las representaciones gráficas	<p>f. <i>L. Susana Reinado</i> LORENA SUSANA REINADO VILLAMAR</p> <p>f. <i>Eliseo Toro Toloza</i> MSC. ELISEO TORO TOLOZA</p> <p align="center">TUTOR</p>

Eliseo Toro Toloza
MSC. ELISEO TORO TOLOZA
DOCENTE TUTOR