



**INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA  
“MANUEL FAJARDO”**

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA DE CIENFUEGOS.**

**TRABAJO DE DIPLOMA**

**“PROPUESTA DE UN SISTEMA DE EJERCICIOS FÍSICOS Y DE  
RELAJACIÓN PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN ADULTOS  
JUBILADOS.**

**TRABAJO DE DIPLOMA PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA.**

**AUTOR: EDUARDO RODRIGUEZ SEIJA.**

**TUTOR: MSc. CLAUDIO BORRELL FERRER**

*CIENFUEGOS*  
**Año: 2014**

## **DEDICATORIA.**

**Dedico este trabajo a mis padres que fueron un apoyo incondicional durante mis estudios, a mi esposa y a mi hijo que fueron fuente de inspiración para la realización de esta investigación, y a todos aquellos que hicieron posible la realización de este trabajo.**

## **AGRADECIMIENTOS.**

***Queremos hacer llegar nuestro agradecimiento a todos aquellos que de alguna manera han contribuido a la realización de este trabajo investigativo, en especial a mis padres, a mi esposa y a mis amigos personales y familia***

- 👍 A mi tutor, por estar siempre a mi lado***
- 👍 A mi mama por su valiosa ayuda en la obtención de la bibliografía empleada y quien en todo momento me hubo de brindar su apoyo incondicional para poder seguir adelante.***
- 👍 A Juan Carlos, profesor de la Universidad Carlos Rafael Rodríguez de Cienfuegos, por el aporte de sus ideas.***
- 👍 A todos mis amigos que con su ayuda hicieron posible la realización de este trabajo.***

|                                                                                                                                                                         |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| INDICE                                                                                                                                                                  |       |
| Resumen                                                                                                                                                                 |       |
| Introducción                                                                                                                                                            | 1-7   |
| Capítulo I.- “Breve acercamiento teórico al tema del estrés, la relajación y los ejercicios físicos. Su incidencia en el proceso de la desvinculación laboral en Cuba.” | 8     |
| I.1- Antecedentes Históricos. Estrés, Relajación y Ejercicios Físicos.                                                                                                  | 8     |
| I.1.1- El Estrés.                                                                                                                                                       | 8-9   |
| I.1.1.2- La Relajación.                                                                                                                                                 | 9     |
| I.1.3. El Ejercicio Físico.                                                                                                                                             | 10    |
| I.2- Del Estrés.                                                                                                                                                        | 11    |
| I.2.1- Generalidades.                                                                                                                                                   | 11    |
| I.2.2- Signos y Síntomas.                                                                                                                                               | 11    |
| I.2.3- Tipos de estrés.                                                                                                                                                 | 12    |
| I.2.3.1- Estrés Agudo.                                                                                                                                                  | 12    |
| I.2.3.2- Estrés Agudo Episódico.                                                                                                                                        | 12    |
| I.2.3.3- Estrés Crónico.                                                                                                                                                | 13    |
| I.2.4- Clasificación del Estrés.                                                                                                                                        | 13-14 |
| I.2.5- Efectos Físicos.                                                                                                                                                 | 14    |
| I.2.5.1- Males Físicos.                                                                                                                                                 | 14    |
| I.2.5.2.- Males Psicológicos.                                                                                                                                           | 14    |
| I.2.5.3- Males Motores.                                                                                                                                                 | 14-15 |
| I.2.6.- Sobre las fases de adaptación ó de respuesta al estrés.                                                                                                         | 15    |
| I.2.6.1.- Fase de Alarma.                                                                                                                                               | 15    |
| I.2.7.2.- Fase de Resistencia.                                                                                                                                          | 15    |
| I.2.7.3.- Fase de Agotamiento.                                                                                                                                          | 16    |
| I.3.- Sobre la Relajación.                                                                                                                                              | 16    |
| I.3.1.- Generalidades.                                                                                                                                                  | 16    |

|                                                                                                       |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| I.3.2.- De sus componentes.                                                                           | 16-17 |
| I.4.- De la Desvinculación Laboral. Y el Estrés Laboral. Vivencia del Proceso y adaptación al cambio. | 17    |
| I.4.1.- Generalidades.                                                                                | 17-18 |
| I.4.2.- La Desvinculación Laboral y el Estrés Laboral.                                                | 18-20 |
| I.4.2.1.- Actitudes más significativas en la Etapa.                                                   | 20    |
| I.4.2.1.1- Una Actitud más Participativa.                                                             | 20    |
| I.4.2.1.2.- Una Actitud más Individualista.                                                           | 20    |
| I.4.2.2.- La Relación con la Familia.                                                                 | 20-21 |
| I.4.2.3.- Las Oportunidades de la Etapa.                                                              | 21    |
| I.4.2.4 Necesidades y Demandas de estos Colectivos.                                                   | 22    |
| Capítulo II: “Ejercicios Físicos y de Relajación”.                                                    | 23    |
| II.1.- Sistema de Ejercicios Físicos y de Relajación.                                                 | 23    |
| II.1.1.- Cuestiones Elementales.                                                                      | 23-24 |
| II.1.2.- Clasificación de los Ejercicios Físicos.                                                     | 24    |
| II.1.2.1.- Generales.                                                                                 | 24    |
| II.1.2.2. - Específicos.                                                                              | 24    |
| II.1.2.3.- Competitivos.                                                                              | 24    |
| II.2.1.3- Objetivos del Ejercicio Físico.                                                             | 24    |
| II.1.3.1- Psicológico.                                                                                | 24    |
| II.1.3.2. - Pedagógico.                                                                               | 25    |
| II.1.3.3.- Morfofuncionales.                                                                          | 25    |
| II.1.3.4- Energéticos.                                                                                | 25    |
| II.1.4. – Beneficios del Ejercicio Físico.                                                            | 25-26 |
| II. i.5.- Sistema de Ejercicios Físicos Moderados.                                                    | 26-27 |
| II. 2.- Ejercicios de la Relajación Consciente.                                                       | 28    |

|                                                                                      |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| II.2.1.- Generalidades                                                               | 28    |
| II.2.2.- Técnicas de Relajación.                                                     | 29    |
| II.2.3.- Técnicas de Relajación del Cuerpo y la mente.                               | 29-30 |
| II.2.4.- Técnicas de Respiración.                                                    | 30    |
| II.2.5.- Beneficios de la Relajación.                                                | 30-31 |
| II.3.- Selección de Sujetos.                                                         | 31-32 |
| II.4.- Análisis de los Resultados.                                                   | 32-35 |
| Conclusiones.                                                                        | 36    |
| Recomendaciones.                                                                     | 37    |
| Bibliografía.                                                                        |       |
| Anexo Número Uno. Escala Sintomática del Estrés.                                     |       |
| Anexo Número Dos. Ejercicios de Relajación. Técnicas de Respiración.                 |       |
| Anexo Número Tres. Consulta a Especialistas de Reconocido prestigio.                 |       |
| Anexo Número Cuatro. Sistema para la realización de Ejercicios Físicos               |       |
| Anexo Número Cinco. Resultados de los Test aplicados. Escala sintomática del Estrés. |       |

## **RESUMEN**

El incremento numérico de ciudadanos de 60 años de edad o más, constituye un hecho, y aunque el Estado Cubano, siempre ha ofrecido una protección especial a estas personas, ello trae consigo la presencia de ciertas afecciones propias de la edad.

El inicio de esta etapa de la vida, coincide precisamente con el establecido para la desvinculación laboral, la que no todas las personas asimilan por igual, lo que depende en mayor medida del estado de salud en que se llegue a la misma, del entorno familiar y de la situación económica en que se encuentren, esta última se encuentra estrechamente vinculada con el factor social.

La desvinculación laboral trae consigo un cambio de vida, se convierte con frecuencia en una problemática, que desestabiliza en algún momento al sujeto, ocasionándole en el mejor de los casos una crisis vital, a causa precisamente del estrés.

Se realizó un estudio, tratando así de lograr un breve acercamiento al tema del estrés y de la relajación, se analizó además el comportamiento desfavorable de éste en aquellas personas, como causa de la desvinculación laboral.

Se pretendió demostrar la necesidad de complementar en estos casos, el tratamiento clínico, con un sistema de ejercicios físicos y de relajación, como forma de lograr la mejoría de esta enfermedad, al tratarse éstos también de fuente de salud.

Atendiendo a la problemática actual, se efectuaron propuestas para lograr el perfeccionamiento de determinados mecanismos que así lo requieren, Y garantizar, en última instancia, la calidad de vida aspirada para las personas de esta edad.

## **ABSTRACT**

The numerical increase of citizens 60 years of age or older, is a fact, although the Cuban government has always offered special protection to these people, it brings the presence of certain conditions own age. The beginning of this stage of life, coincides precisely with the set to work untying, which not all people equally assimilated, which is more dependent on the state of health is reached it, the family environment and economic situation in which they find, the latter is closely linked with the social factor. Labour decoupling brings life changing, often becomes a problem, which eventually destabilizes the subject, causing the best a life crisis, precisely because of stress.

A study was conducted, and trying to achieve a short approach to the subject of stress and relaxation, it is further analyzed in this unfavorable behavior of those people, as the cause of Termination benefits.

Was intended to demonstrate the need to complement in these cases, clinical management, a system of physical exercises and relaxation as a way to achieve improvement of the disease, being these also supply health. Given the present problem, proposals were made to achieve the improvement of certain mechanisms that require it, and ensure, ultimately, quality of life sucked for the people of this age.

## INTRODUCCIÓN

Entre los retos que el siglo XXI impone a la sociedad mundial está precisamente el incremento numérico de los ciudadanos de 60 años o más, cuya tasa de crecimiento anual de 2,4 por ciento supera a la de los menores de 15 años de edad, la que está representada por el 1.6 por ciento de la población.

Este fenómeno por si solo, implica un aumento del numero de adultos mayores y por tanto un aumento de las afecciones propias de su edad, lo que los obliga a prepararse para afrontar la situación con la finalidad de mejorar la calidad de vida de estas personas, tema este que ha cobrado una extraordinaria importancia a nivel internacional.

Cuba no está ajena a esta problemática, es también un interés del estado cubano, que recibe a su vez un adecuado y sistemático tratamiento, constituyendo además un objetivo priorizado de toda la sociedad.

Entre los factores de riesgo que más pueden afectar el bienestar, la salud y la calidad de vida de las personas en la tercera edad, se encuentra el estrés.

El concepto de estrés se remonta a la década de 1930, cuando el joven austriaco Hans Selye de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, hubo de observar que todos los enfermos a quienes estudiaba, a causa de distintas enfermedades presentaban entre sí síntomas comunes, entre ellos, el cansancio, la pérdida de peso. Y de apetito. Consideró entonces que las enfermedades cardiacas, la hipertensión arterial, y los trastornos emocionales o mentales eran producidas como consecuencia de cambios fisiológicos, resultantes éstos de un prolongado estrés con incidencia desfavorable en el organismo humano.

En su investigación concluyó que en el caso del hombre las demandas de carácter social y de las amenazas del entorno que rodea al mismo que requieren a su vez de capacidad de adaptación a las mismas provocan el trastorno del estrés.

A partir de ahí, el estrés ha sido objeto de estudio de los facultativos médicos y otros especialistas que se involucran con el tema, con la aplicación de tecnologías avanzadas y tratamientos diferentes para contrarrestarlo.

Proviene así este concepto desde la década de los años treinta, conociéndose desde entonces diversos tipos de estrés, con nuevas técnicas de tratamiento, teniendo en cuenta para ello sus características, siendo por tal razón que se hace necesario describir los diferentes tipos existentes en la actualidad.

.Históricamente este término se comenzó a manejar probablemente en el Siglo XIV. Ya con posterioridad, a mediados del siglo XIX el filósofo francés Claude Bernard consideró que los cambios externos en el ambiente pueden también perturbar al organismo, al provocar tensión. La relajación se remonta en sus orígenes, al antiguo Egipto. Desde hace 4000 o 5000 años, en los grandes templos se realizaban técnicas físicas, mentales y espirituales, donde se sometían, sobretodo a los Faraones y a su súbito para la sanación. Trabajaban a través de la Hipnosis y de Relajaciones muy profundas. Los sacerdotes del Templo eran los encargados de realizar estas terapias.

En la India antigua, los sabios también realizaban técnicas de relajación, sofrología y parasicología, con lo que ayudaban así al pueblo.

Más tarde, a estas técnicas primarias se sumaron otras entre ellas el estado de reposo físico, mental, emocional y espiritual. Y ejercicios respiratorios, todo con la finalidad de encontrar una paz interna.

El ser humano nace con la capacidad natural de poder relajarse, pero a medida se va creciendo y las circunstancias de la vida lo hacen cambiar, y va perdiendo esta facultad, lo que quiere decir que con un poco de práctica, puede volver a recuperar ese Don y sentirse así satisfecho por sus beneficios.

Si nos remontamos mas atrás, en la antigua China, cuando los médicos y acupuntores, hacían sus tratamientos poniendo las agujas, también realizaban técnicas de relajación, ya que precisamente realizaban las mismas porque sabían que las energías podían fluir mucho mejor si el paciente estaba relajado.

Por otra parte La relajación se remonta en sus orígenes, al antiguo Egipto. Desde hace 4000 o 5000 años, en los grandes templos se realizaban técnicas físicas, mentales y espirituales, donde se sometían, sobretodo a los Faraones y a su súbito para la sanación. Trabajaban a través de la Hipnosis y de

Relajaciones muy profundas. Los sacerdotes del Templo eran los encargados de realizar estas terapias.

En la India antigua, los sabios también realizaban técnicas de relajación, sofrología y parasicología, con lo que ayudaban así al pueblo.

Más tarde, a estas técnicas primarias se sumaron otras entre ellas el estado de reposo físico, mental, emocional y espiritual. Y ejercicios respiratorios, todo con la finalidad de encontrar una paz interna.

El ser humano nace con la capacidad natural de poder relajarse, pero a medida se va creciendo y las circunstancias de la vida lo hacen cambiar, y va perdiendo esta facultad, lo que quiere decir que con un poco de práctica, puede volver a recuperar ese Don y sentirse así satisfecho por sus beneficios.

Si nos remontamos mas atrás, en la antigua China, cuando los médicos y acupuntores, hacían sus tratamientos poniendo las agujas, también realizaban técnicas de relajación, ya que precisamente realizaban las mismas porque sabían que las energías podían fluir mucho mejor si el paciente estaba relajado.

En la tercera edad específicamente en la etapa del ciclo vital, aparecen una serie de eventos normativos y otros, ante los cuales los ancianos resultan particularmente sensibles, sobre todo cuando carecen de un adecuado apoyo psicológico y social unido a la carencia de recursos necesarios para afrontar la situación propia de su edad.

Los adultos mayores, en vista de su peculiar situación biológica, psicológica, social y cultural necesitan de un tratamiento diferente al de los sujetos de otras edades. La problemática del envejecimiento, aun sin padecer enfermedad es compleja, desestabiliza en algún momento al sujeto, ocasionándole en el mejor de los casos una crisis vital, dada en la mayoría de los casos por el grado de susceptibilidad ó vulnerabilidad para enfrentar esta etapa de la vida.

Sobre este tema se ha señalado, que el estrés constituye un fenómeno que expresa las cambiantes y complejas relaciones que mantiene el individuo con su ambiente, las que se comportan de forma alteradas, toda vez que las demandas ambientales no pueden ser satisfechas por el sujeto, lo que viene dado por las propias consideraciones negativas que este hace al respecto, que

le ocasionan una percepción de falta de control y de ineficiencia en el manejo de la situación.

Una vejez plena y libre de estrés se configura a partir de una visión optimista, que permita implementar un proyecto de vida acorde a las posibilidades, a partir del cual se debe estructurar y priorizar un sistema de acciones que posibilite mantener niveles óptimos de participación social y la necesaria motivación de intereses que resulten estimulantes, gratificantes y contribuyan al mantenimiento de la autoestima.

En esta etapa de la vida, surgen factores desencadenantes de cuadros ansiosos y depresivos, como son la jubilación, el abandono de los hijos del hogar paterno al crear éstos su propia familia, las pérdidas de familiares queridos; las enfermedades crónicas de que comienzan a padecer; y en fin a todos cambios producidos por la edad.

Todo esto se debe tener muy en cuenta a la hora de diseñar un tratamiento terapéutico interdisciplinario. La meta trazada por la Sociedad Cubana en cuanto a ello, tiende esencialmente a obtener cambios, con el objetivo de mejorar la calidad y el sentido de la vida para estas personas.

Los tratamientos suelen ser múltiples, destacándose la terapia de apoyo, por su incidencia en la conducta, y por su orientación educativa. Se impone además dentro de éstos, la inclusión de un programa físico-deportivo y de diferentes técnicas de relajación que pudieran contribuir o llegar a transformarse en la solución de los problemas planteados.

La práctica de la actividad física además influye en la actitud de la persona hacia si misma, respecto a su situación y potencial propio, pues le asegura un desarrollo físico y mental armónico.

Se pretende así, la obtención de resultados que permitan demostrar la necesidad de sistematizar estos programas y técnicas en aquellos adultos que se desvinculan de la actividad laboral, con vistas a garantizarles a éstos una mejor calidad de vida, tema éste que ha motivado la presente investigación.

Una vez expuestos los anteriores argumentos se plantea como **Problema Científico el siguiente:**

¿Cómo contribuye un sistema de ejercicios físicos y de relajación en la reducción del estrés de los adultos mayores recién retirados de la actividad laboral?

**Objeto de estudio:** Reducción del estrés en adultos mayores recién retirado de la vida laboral.

**Campo de acción:** Proceso de atención del adulto mayor.

**Objetivo General:**

Evaluar el efecto que produce un Sistema de Ejercicios Físicos y de Relajación en la reducción del estrés de los adultos mayores recién retirados de la vida laboral.

**Objetivos Específicos:**

- 1.- Diagnosticar los grupos de estudio seleccionados, para la aplicación de la Escala Sintomática del estrés.
- 2.- Diseñar la propuesta de un sistema de ejercicios físicos y de relajación en correspondencia con las necesidades de esta patología.
- 3.- Evaluar los resultados obtenidos, e identificar las oportunidades de mejora para la enfermedad durante el período de aplicación del sistema de ejercicios físicos y de relajación.

Como **Hipótesis** se plantea la siguiente:

Con la aplicación de un sistema de ejercicios físicos y de relajación se puede lograr una reducción de los niveles de estrés en los adultos mayores recién retirados de la vida laboral.

Para la realización de este trabajo se definen los siguientes conceptos:

Estrés: Estado general de tensión, en la cual se halla un organismo, en este caso el hombre, amenazado de ser alterado en su equilibrio psicobiológico, por la acción de agentes o condiciones ambientales, entre ellas, las psicológicas, las sociales y las físicas.

Relajación: Es cuando el organismo se encuentra en un completo estado de paz, sosiego y serenidad.

Ejercicios Físicos: Constituye una categoría del Proceso de Educación Física y del Entrenamiento Deportivo, es el medio fundamental para solucionar tareas deportivas, se materializa de forma general, específica y competitiva.

Ancianos activos: Aquellos recién retirados de la vida laboral, los que generalmente carecen de patologías severas.

**Variables Relevantes:**

Variable Independiente. La propuesta de un programa de ejercicios físicos y de relajación.

Variable Dependiente: La reducción de los niveles de estrés en los adultos mayores recién retirados de la vida laboral.

## **CAPÍTULO I: Fundamentación Teórica.**

### **1.1-BREVE ACERCAMIENTO TEÓRICO AL TEMA DEL ESTRÉS, LA RELAJACIÓN y LOS EJERCICIOS FÍSICOS. SU INCIDENCIA EN EL PROCESO DE LA DESVINCULACIÓN LABORAL EN CUBA**

#### **I.1.1- EL ESTRÉS. GENERALIDADES**

El estrés constituye un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles, ocasiones en que la persona se siente ansiosa, tensa y su corazón late con una mayor fuerza.

Es una reacción normal de la vida de las personas de cualquier edad, producida por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas ó emocionales en situaciones extremas de peligro, es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional.

En esta reacción de huir ante una situación o de enfrentarla violentamente participan casi todos los órganos o funciones del cuerpo, incluidos el cerebro, el corazón, los nervios, la digestión, los pulmones, la piel, los riñones y la función muscular, por lo que el hombre busca respuestas de comportamiento y de adaptación.

#### **- SIGNOS Y SÍNTOMAS**

En ocasiones se afectan órganos y funciones de todo el organismo y entre lo síntomas más comunes se encuentran la depresión o ansiedad, dolor de cabeza, insomnio, indigestión, gastritis, sarpullidos, disfunción sexual, palpitaciones rápidas y el nerviosismo, dolor en el pecho, en el cuello o en la espalda, tensión de mandíbulas.

Para algunas personas el final de un día estresante se desata en fatigas, deseos exagerados de comer y desmotivación para hacer ejercicios.

#### **- TIPOS DE ESTRÉS.**

Existen diferentes tipos, el agudo, el agudo episódico y el crónico, todos con sus características propias.

#### **- ESTRÉS AGUDO.**

Constituye la forma de estrés más común, proviene de las presiones y demandas del pasado inmediato y se anticipa a las demandas y presiones del futuro próximo futuro, es estimulante y excitante a pequeñas dosis. Un elevado nivel de este estrés puede producir molestias psicológicas, cefaleas de tensión, dolor de estómago y otros muchos síntomas. Puede aparecer en cualquier etapa de la vida y tiene una buena respuesta ante cualquier tratamiento.

Sus síntomas mas comunes son el desequilibrio emocional, desencadenada en una combinación de ira o irritabilidad, ansiedad y depresión, los problemas musculares, entre los que predominan, el dolor de cabeza tensionar, el de espalda, y de mandíbula así como las tensiones musculares a causa de contracturas y lesiones en tendones y ligamentos.

Otros de sus síntomas están relacionados con problemas digestivos y con otras manifestaciones transitorias como lo son la elevación arterial, taquicardias, sudoración en la palma de las manos, palpitaciones cardiacas, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultades respiratorias y dolores torácicos.

#### **- ESTRÉS AGUDO EPISÓDICO**

Se encuentra presente en aquellos individuos que presentan el estrés agudo con frecuencia, cuya vida es desordenada, inadaptable al medio, se caracterizan por la prisa, brusquedad, e irritabilidad, sus relaciones personales se deterioran rápidamente.

#### **- ESTRÉS CRÓNICO**

Existe cuando la persona evita los consejos para evitar primeramente el estrés agudo, no resulta cooperativo, por lo que permanece en el tiempo y resulta por ello muy peligroso.

#### **- CLASIFICACIÓN DEL ESTRÉS**

Dentro de los principales tenemos al Sociológico, al fisiológico y al psicológico

En cuanto al Sociológico es propio de una situación de crisis social y laboral, ya que no todos reaccionan igual frente a las condiciones de trabajo, ni a la vida con posterioridad a la desvinculación laboral, aquí los síntomas son muy personales, están relacionados con la propia personalidad, y con la forma de reaccionar a los estímulos externos.

Todo ser humano desarrolla una personalidad, que no es más que la aptitud que tiene la persona para ser sujeto de derechos y obligaciones. Todas las personalidades no son exactamente iguales, existen diferencias debido a los genes, a la educación que se recibe desde la infancia y a los rasgos locales propios de cada población. Este conjunto de variables facilita las diferentes formas de reaccionar frente al estrés.

A nivel social el estrés dependerá del entorno local en que se encuentre la persona, y de la propia personalidad, lo que quedará sujeto a su vez a la forma en que se presente y se interprete, lo que determinará la respuesta que este reciba y el nivel de adaptación al mismo.

En el estrés Fisiológico existe una agresión del organismo por causas físicas, enfermedad, cambios ambientales, alteraciones del sistema endocrino, alteraciones del sistema nervioso vegetativo, modificaciones del ritmo y frecuencia cardio respiratorias, modificaciones de la tensión arterial, entre otras.

El Psicológico se caracteriza por las respuestas emocionales, la angustia, la ansiedad, la irritabilidad, por estados de ánimo negativos, aumento del colesterol, e insuficiencias coronarias, por preocupaciones, incapacidad para tomar decisiones, sensación de confusión, incapacidad para concentrarse, dificultad para dirigir la atención, desorientación, olvidos frecuentes, bloqueos mentales, inseguridad y pensamientos negativos, agotamiento, insatisfacciones con el trabajo y conflictos personales.

Cualquier enfermedad genera una sobrecarga, la que se induce al organismo por razones de necesidad de adaptación a ésta para poder superar la patología sufrida. Todo estrés afecta el sistema inmunitario, lo que favorece aun más la enfermedad padecida, dificultando así la recuperación. Solo se sale de ella, cuando el organismo tiene suficiente vitalidad para sobreponerse.

## **- FASES DE ADAPTACIÓN Ó DE RESPUESTA AL ESTRÉS**

Ante un peligro inminente, el cuerpo siempre responde a través de tres fases, siendo éstas, la fase de alarma, la fase de resistencia y la fase de Agotamiento.<sup>1</sup>

### **- FASE DE ALARMA.**

Constituye un medio de defensa ante una amenaza inmediata y real y donde el cuerpo responde sin que la persona llegue a estar consciente de la respuesta dada por el mismo, lo que obedece a que el organismo se encuentra preparado para una rápida reacción.

### **- FASE DE RESISTENCIA.**

La fase de Resistencia, no es más que la repetición de la fase de alarma, muchos van a ser los efectos secundarios de la repetición de esta fase, que además de afectar el funcionamiento del cuerpo humano, se modifica con ello la propia forma de percibir la vida a la que se añaden otras limitaciones.

Esta fase se caracteriza por repeticiones de dolores de cabeza, fatigas crónicas que no tienden a desaparecer con el reposo, problemas circulatorios, contracturas musculares, que no ceden con el descanso, pérdida ocasional de la memoria, dificultades estomacales y para el sueño, tos nerviosa, el aumento de las adicciones como lo son la comida, bebida, o el tabaco, la falta de concentración, acompañada de pesimismo y sensación de fracaso.

### **- FASE DE AGOTAMIENTO.**

Constituye la última de las fases a la que se llega en el momento en que el cuerpo no puede continuar el esfuerzo realizado hasta entonces, las energías se acaban, el sistema inmune se afecta, disminuye la capacidad de resistencia y aparece con ello las enfermedades, las que pueden ser extremadamente peligrosas para la vida, a causa precisamente de posibles infartos, derrames cerebrales, infecciones, etc.

-

## **LA DESVINCULACIÓN LABORAL Y EL ESTRÉS.**

Este término no es un concepto usual, ello a pesar de ser muy utilizado en el ámbito de las relaciones laborales. A través de él se hace referencia a la finalización del vínculo contractual o laboral.

La jubilación, es una etapa conocida, previsible y ubicada en un período de tiempo determinado, actualmente en torno a los 55 años en la Mujer y en los 60 años en el hombre, aunque ello se encuentra pendiente a modificación una vez sea aprobado por la Asamblea Nacional el anteproyecto Ley, tan ampliamente discutido y debatido en este sentido.

Se tuvo en cuenta para realizar esta investigación, que el adulto mayor de la tercera edad se considera a partir de los 60 años de edad, así como que aquellos recién retirados de la vida laboral son considerados ancianos activos, los que generalmente carecen de patologías severas.

Estas personas recién retiradas de la actividad laboral suelen presentar síntomas depresivos, ansiosos y de una falta de motivación para continuar la vida, todo ello motivado por los niveles de estrés a que se encuentran sometidas.

Muchas de estas personas, adoptan como respuesta a esta patología la vía más fácil que resulta ser la del consumo de fármacos, lo que hacen en la mayoría de las ocasiones sin indicaciones médicas, contrariamente otras son sometidas a tratamientos médicos.

En el ámbito de este análisis, el término desvinculación laboral se circunscribe a la situación vivida con posterioridad a esta fecha por las personas de la edad referida, también a través de él se tiende a asociar el concepto de despido, y aunque tampoco existe una definición oficial del mismo, este último se utiliza con mucha frecuencia en los países capitalistas.<sup>2</sup>

A aquellas personas trabajadoras que les resulta más difícil pensar en la llegada de esta etapa y en la adaptación a la misma, son las que por distintas circunstancias, especialmente las de índole económico, no pueden mantener el nivel de vida tenido hasta entonces. Un número importante de las mismas no asimilan estos cambios.

---

En la etapa inicial, la jubilación supone una ruptura, un cambio radical en el estilo de vida, que tiene consecuencias no sólo para estas personas, sino también para su entorno más cercano, como los familiares, las amistades y sus relaciones sociales.

Existe un momento de necesidad de adoptar una postura frente a la situación que se les plantea, de elegir entre el desánimo y la posición de hacerle frente a éste, posibilitando así la continuación de la vida.

En la etapa de proyección hacia el futuro, el cambio de actitud suele sustentarse básicamente en los recursos, en las habilidades personales y en las expectativas de cada individuo en particular.

En los grupos se ha detectado, que las personas jubiladas, una vez superado el primer impacto pueden mostrar diferentes actitudes.

La jubilación se convierte, así en una situación donde prevalecen sentimientos contrapuestos que pueden ser experimentados por una misma persona según la situación particular y la fase del proceso en la que se encuentre.

El trabajo constituye para muchos un ámbito existencial en el que se construye y perfila parte de la identidad personal y social de la persona. El cese de esta actividad puede implicar una brusca ruptura del desarrollo profesional, que puede traer consigo una sensación de inutilidad, ya que éste garantizaba una gratificación y un equilibrio en sus vidas.

Para quienes, el trabajo ha sido una fuente de estrés, y de escasa o nula realización personal, la salida del ámbito laboral es largamente esperada, y suele resultar liberadora. Para éstos, igualmente la adaptación posterior dependerá de las capacidades, los intereses, la personalidad, la familia y los ingresos disponibles.

#### **- DESVINCULACIÓN LABORAL Y EL ESTRÉS. VIVENCIA DEL PROCESO Y ADAPTACIÓN AL CAMBIO.**

Las diferentes formas de enfrentar las personas el arribo a la edad laboral y el cese por ello de esta actividad, se torna en ocasiones preocupantes.

La jubilación es un momento difícil en la vida de las personas, que requiere movilizar energías psicológicas, sociales y familiares. El cese de la actividad

laboral antes de esta edad, por otras causas justificadas, en especial por enfermedad resulta aún más complejo, ya que las personas que se encuentran en esta situación no saben bien cuál es el lugar que les corresponde en la sociedad, originándoseles así una crisis en su identidad.

Son múltiples los factores que intervienen en el proceso de adaptación y asimilación de este nuevo período vital. La experiencia personal de este fenómeno está condicionada por variables individuales.

Los aspectos más relevantes que influyen en el nivel de satisfacción y adaptación a la nueva situación lo son, entre otros, el papel del entorno familiar, la salud, el tipo de ámbito en que se comience a vivir tal situación, es decir, en zona urbana o rural, apreciándose que en esta última existe una mejor adaptación.

La familia va a operar como apoyo, en caso de haberse establecido previo al cese laboral una buena comunicación y una sólida relación entre sus miembros. Por el contrario, si la relación es de indiferencia o conflicto, la familia no solo alimenta los problemas que suscita el cambio de situación, sino que puede agravarlos.

#### **- ACTITUDES MÁS SIGNIFICATIVAS EN LA ETAPA.**

##### **- ACTITUD MÁS PARTICIPATIVA.**

Se corresponde con posiciones más abiertas, vitales y entusiastas, lo que supone un mayor nivel de integración familiar, social y comunitaria. Estas personas intentan recuperar lo perdido para poder disfrutar así de una situación distinta, en la que el trabajo deja de ser el centro de la vida.

##### **I. .2. .2.- UNA ACTITUD MÁS INDIVIDUALISTA.**

Se torna negativa, con signos de alta insatisfacción, estas personas consideran que todos los días son iguales. lo que genera muchas dificultades para poder revertir la nueva situación planteada, a través de una alternativa diferente y novedosa de vida.

##### **-RELACIÓN CON LA FAMILIA.**

Ante la ruptura laboral, con frecuencia la persona pierde la confianza en sí misma, tiende a buscar entonces refugio y ayuda en el círculo familiar, la

familia resulta por ello un factor decisivo. Según hayan sido los lazos familiares previo a este momento, ésta puede cumplir una función positiva brindando estabilidad, contrariamente puede ser reforzada la inestabilidad emocional de la persona afectada.

Cabe señalar una diferencia significativa entre los hombres y las mujeres en cuanto a la vivencia de la jubilación. Los primeros en la mayoría de los casos, al cesar su actividad, tienden a percibir una pérdida relativamente mayor de su identidad, construida generalmente en relación al trabajo, donde el apoyo familiar es muy importante.

Estos comienzan a realizar tareas domésticas que les son impuestas por la propia vida, y que no eran con anterioridad realizadas por muchos de ellos, en especial relacionadas éstas con el apoyo a los hijos, el cuidado de los nietos, la búsqueda de mandados en el hogar entre otras, las que muchas veces no realizan con agrado y que solo lo hacen obedeciendo a la presión o complacencia familiar, según el caso.

Otros hombres presentan más dificultades para integrarse a las actividades cotidianas de la vida doméstica, prefieren quedarse al margen y aislados de la misma, para los cuales la vivencia se limita a una sensación de estorbo, e inutilidad.

Sin embargo, el cese laboral es también vivido de manera distinta por las mujeres a causa de que éstas siempre asumieron hasta entonces una doble jornada, la laboral y la doméstica, dejando a partir de este momento de ser efectiva la primera, en lo que al plano retributivo se refiere, lo que siempre resulta ser una problemática con la única diferencia de que es sufrida, por algunas con mayor intensidad, que depende precisamente de su situación económica y la del entorno familiar.

#### **- LAS OPORTUNIDADES DE LA ETAPA.**

Ante los problemas que existen en la etapa, siempre surge la necesidad de revertirlos en oportunidades, que se ponen de manifiesto a través del cambio de actitud ante la vida para poder afrontarla de manera positiva.

Relacionándolo a la salud se percibe por algunas personas, la tendencia a una conducta preventiva de enfermedades, apreciable a través de las visitas al

médico, que de forma sistemática realizan las mismas y de una mayor posibilidad de realización de actividades deportivas que antes no se hacían. Solo en casos muy específicos, en los que el paso a la inactividad ha originado trastornos en la salud, la mayoría de los jubilados demuestran haber mejorado el mismo, precisamente por contar con la posibilidad de cuidarse, tratan también de sobreponerse al estrés, descansan más y se alimentan mejor, muchos incorporan al régimen de vida nuevos hábitos saludables.

La salud mental en esta etapa se encuentra afectada fundamentalmente por el estrés y no siempre se acepta la necesidad de consultar al médico especializado, para poder recibir una adecuada orientación al respecto. Tampoco se visitan los gimnasios con vistas a la realización de ejercicios físicos, que tan beneficioso resultan de ser para este tratamiento y no resulta frecuente además la presencia de los ejercicios de relajación en estas personas afectadas.

Se ha hecho habitual, que las personas de la tercera edad son las que se incorporan a los círculos de abuelos, a la práctica de estos tipos de ejercicios físicos y solo en ocasiones a los de relajación mental, sin que ello sea agotado en esta etapa intermedia en que tanto se necesita, imponiéndose la necesidad de crear mecanismos que lo propicien.

#### **- NECESIDADES Y DEMANDAS DE ESTOS COLECTIVOS.**

Como se ha mencionado la jubilación se identifica erróneamente por parte de muchas personas, con la vejez y con la última etapa de la vida. En ocasiones, estas personas desvinculadas, a causa precisamente de la edad son marginadas por parte de la sociedad, situación que requiere ser revertida para poder cobrar así su importancia, tanto en el orden Jurídico como en el social.

Se hace necesario que estas personas permanezcan unidas para poder focalizar sus inquietudes, preocupaciones y necesidades, con respuestas adecuadas para las mismas, teniendo en cuenta la edad y cada caso en particular, ello constituye un reto de la sociedad cubana de hoy.

### **2.1. - LA RELAJACIÓN.**

#### **- GENERALIDADES.**

Con la relajación se pretende que la mente contribuya de forma poderosa a mejorar la calidad de vida de las personas. A partir de la distensión muscular y la calma interior se llega a producir un estado de tranquilidad, bienestar y de felicidad, que de por sí resulta beneficioso. Este término es ampliamente utilizado en la vida moderna, tal vez por lo que representa en la solución de los problemas derivados del estrés, a los que tan ligados se encuentra el hombre.

#### **- COMPONENTES.**

La relajación de que se habla tiene un componente físico y otro mental, siendo por ello que se hace una distinción entre relajación física y relajación mental. La primera de ella es considerada como un estado corporal de total distensión muscular, que conlleva a sensaciones físicas de calma, tranquilidad y bienestar.

Por otra parte, la relajación mental se puede definir como un estado en el que la mente, con total liberalidad divaga en un placentero abandono, disfrutando de pensamientos y escenas agradables y donde la persona experimenta una profunda calma, paz y serenidad.

Concentrar la mente en temas agradables, sobre todo, en los que la persona participa, resulta muy aconsejable para relajarse y llegar a sentirse bien.

Una profunda relajación le permite al subconsciente brindar soluciones a los problemas o apreciar los mismos desde ángulos más asequibles, haciéndolos así más aceptables, disminuyendo así el estrés, la angustia y las preocupaciones que éstos llegan a causar, se hace frente así a la realidad con una mayor decisión y claridad en las ideas.<sup>3</sup>

#### **- EJERCICIOS DE LA RELAJACIÓN CONSCIENTE.**

#### **- GENERALIDADES.**

La relajación es el medio natural para reponer la energía perdida, aprender sus técnicas de forma consciente, unido a los ejercicios físicos, ayuda tanto al cuerpo como a la mente a funcionar mejor, logrando así cualquier resultado

deseado, desde mejorar la salud hasta gozar de una mayor prosperidad en la vida.

El secreto de la relajación radica en el patrón de las ondas cerebrales, las neuronas deben funcionar a razón de 21 pulsaciones por segundo, así debe ser para poder estar conscientes, despiertos y alertas al entorno. A este estado se le llama Beta u ondas Beta.

Cuando se duerme el cerebro su ritmo a razón de 7 a 14 pulsaciones por segundo, a este estado se le llama alfa u ondas alfa y a partir de aquí, según la profundidad del sueño se puede entrar en el estado llamado theta, donde existe la presencia de 4 a 7 pulsaciones.

El último estado es el Delta, que cuenta de una a cuatro pulsaciones por segundo, resulta además difícil de alcanzar y generalmente se da cuando las personas caen en estado de coma y casi siempre se desconoce lo que está sucediendo en el cerebro.

Al entrar en el estado alfa, todo el cuerpo se relaja, aquí se encuentra presente la relajación consciente, mediante sus técnicas se puede llegar a este estado sin tener que llegar a dormir, a pesar de que en él se reciben todos los beneficios del sueño reparador, aunque en cuanto a ello debe significarse que muchas personas no logran relajarse mientras duermen, ya que pueden sufrir de pesadillas, las que aceleran el ritmo cardíaco, secreción de adrenalina y contracciones musculares.

#### **- TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.**

Resulta aconsejable practicar la relajación consciente de forma cómoda y sentado, ya que resulta muy fácil quedarse dormido mientras se hace los mismos<sup>4</sup>.

Debe tratarse de que los pies no cuelguen, es decir, que toquen el suelo y que los mismos queden colocados de forma paralela entre sí, las palmas de las manos deben colocarse sobre los muslos, siendo esta una postura en la cual ninguno de los músculos se verán sobrecargados, los que podrán así relajarse de una forma más eficaz.

En cuanto a la ropa empleada para realizar los mismos debe ser cómoda y holgada, los zapatos deben estar quitados, si se siente el pelo largo, éste debe quedar suelto, para que en fin puedan ser liberadas todas las presiones y tensiones.

La luz del lugar debe ser adecuada se debe desconectar el móvil ó teléfono, mantener el televisor y la radio apagados para evitar cualquier estímulo que pueda interrumpir la relajación consciente, solo este momento puede ser acompañado de una música suave.

Este momento debe convertirse en único para el que lo realice, solo así es posible encontrar la paz y la tranquilidad del espíritu.

Serán desarrolladas algunas de las técnicas de relajación que por sus beneficios resultan ser de las más empleadas y aconsejadas en la actualidad.<sup>5</sup>

#### **- TECNICA DE RELAJACIÓN DEL CUERPO Y LA MENTE.**

Este es un sencillo ejercicio que recoge de alguna manera los principios del Tai Chi, resulta fácil y puede realizarse a cualquier hora del día, preferentemente cuando se está muy estresado o cuando no pueden ser dejados a un lado determinados pensamientos.

La idea general es dejar que el cuerpo fluya y se mueva al son de la música, siendo aconsejable para ello la clásica, u otros instrumentos relajantes, y consta de los siguientes pasos:

Deben realizarse en habitaciones oscuras o semi - oscuras, con el volumen de la música a gusto. Debe comenzarse el baile de pie, con los brazos a lo largo del cuerpo, luego se deja de bailar durante breves instantes y solo se escucha la música.

Le sigue una respiración profunda por tres veces, después se controla la misma y se comienzan a mover los pies al son de la música, en la forma en que se desee durante algunos minutos, a continuación al movimiento de los pies se le añade el de las piernas, debiéndose hacer de forma tal que ofrezca sensación de libertad.<sup>6</sup>

Esta técnica es poco utilizada en la práctica habitual, dado a las escasas condiciones de los locales, los mismos carecen de la iluminación idónea para la realización de la misma.

#### **-TÉCNICA DE RESPIRACIÓN.**

La técnica de respiración es una de las más utilizadas actualmente, la que posibilita una buena oxigenación celular, produce una distensión muscular, que tiene como consecuencia un estado de calma y relajación saludable.

Se trata precisamente de la técnica de este tipo, aplicada en la muestra con el grupo que se ha trabajado. Ver anexo.

#### **- BENEFICIOS DE LA RELAJACIÓN.**

A nivel mental son muchos los beneficios con que cuenta la relajación consciente, la que no solo despeja a la persona, también le permite pensar con una mayor claridad y ser más creativa.

Provoca una sensación de paz y de tranquilidad duradera, beneficios éstos que son acumulativos, a más relajación, más tranquilidad, esto solo se percibe cuando se hace una práctica diaria de la relajación consciente.

A nivel físico también se obtienen innumerables beneficios como consecuencia de la práctica de la relajación mental, muchos de los cuales se derivan por demás de la propia disminución del estrés, entre los que se encuentran, la disminución de la presión arterial y del ritmo cardiaco.

Permite la regulación de la respiración, que facilita a su vez una mayor llegada de oxígeno al cerebro y a las células en general. Finalmente queda reforzado también el sistema inmunológico.<sup>7</sup>

#### **- EJERCICIOS DE LA RELAJACIÓN CONSCIENTE.**

##### **- GENERALIDADES.**

La relajación es el medio natural para reponer la energía perdida, aprender sus técnicas de forma consciente, unido a los ejercicios físicos, ayuda tanto al cuerpo como a la mente a funcionar mejor, logrando así cualquier resultado

deseado, desde mejorar la salud hasta gozar de una mayor prosperidad en la vida.

El secreto de la relajación radica en el patrón de las ondas cerebrales, las neuronas deben funcionar a razón de 21 pulsaciones por segundo, así debe ser para poder estar conscientes, despiertos y alertas al entorno. A este estado se le llama Beta u ondas Beta.

Cuando se duerme el cerebro su ritmo a razón de 7 a 14 pulsaciones por segundo, a este estado se le llama alfa u ondas alfa y a partir de aquí, según la profundidad del sueño se puede entrar en el estado llamado theta, donde existe la presencia de 4 a 7 pulsaciones.

El último estado es el Delta, que cuenta de una a cuatro pulsaciones por segundo, resulta además difícil de alcanzar y generalmente se da cuando las personas caen en estado de coma y casi siempre se desconoce lo que está sucediendo en el cerebro.

Al entrar en el estado alfa, todo el cuerpo se relaja, aquí se encuentra presente la relajación consciente, mediante sus técnicas se puede llegar a este estado sin tener que llegar a dormir, a pesar de que en él se reciben todos los beneficios del sueño reparador, aunque en cuanto a ello debe significarse que muchas personas no logran relajarse mientras duermen, ya que pueden sufrir de pesadillas, las que aceleran el ritmo cardíaco, secreción de adrenalina y contracciones musculares.

#### **- TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.**

Resulta aconsejable practicar la relajación consciente de forma cómoda y sentado, ya que resulta muy fácil quedarse dormido mientras se hace los mismos<sup>8</sup>.

Debe tratarse de que los pies no cuelguen, es decir, que toquen el suelo y que los mismos queden colocados de forma paralela entre sí, las palmas de las manos deben colocarse sobre los muslos, siendo esta una postura en la cual ninguno de los músculos se verán sobrecargados, los que podrán así relajarse de una forma más eficaz.

En cuanto a la ropa empleada para realizar los mismos debe ser cómoda y holgada, los zapatos deben estar quitados, si se siente el pelo largo, éste debe quedar suelto, para que en fin puedan ser liberadas todas las presiones y tensiones.

La luz del lugar debe ser adecuada se debe desconectar el móvil ó teléfono, mantener el televisor y la radio apagados para evitar cualquier estímulo que pueda interrumpir la relajación consciente, solo este momento puede ser acompañado de una música suave.

Este momento debe convertirse en único para el que lo realice, solo así es posible encontrar la paz y la tranquilidad del espíritu.

Serán desarrolladas algunas de las técnicas de relajación que por sus beneficios resultan ser de las más empleadas y aconsejadas en la actualidad.<sup>9</sup>

#### **- TECNICA DE RELAJACIÓN DEL CUERPO Y LA MENTE.**

Este es un sencillo ejercicio que recoge de alguna manera los principios del Tai Chi, resulta fácil y puede realizarse a cualquier hora del día, preferentemente cuando se está muy estresado o cuando no pueden ser dejados a un lado determinados pensamientos.

La idea general es dejar que el cuerpo fluya y se mueva al son de la música, siendo aconsejable para ello la clásica, u otros instrumentos relajantes, y consta de los siguientes pasos:

Deben realizarse en habitaciones oscuras o semi - oscuras, con el volumen de la música a gusto. Debe comenzarse el baile de pie, con los brazos a lo largo del cuerpo, luego se deja de bailar durante breves instantes y solo se escucha la música.

Le sigue una respiración profunda por tres veces, después se controla la misma y se comienzan a mover los pies al son de la música, en la forma en que se desee durante algunos minutos, a continuación al movimiento de los pies se le añade el de las piernas, debiéndose hacer de forma tal que ofrezca sensación de libertad.<sup>10</sup>

Esta técnica es poco utilizada en la práctica habitual, dado a las escasas condiciones de los locales, los mismos carecen de la iluminación idónea para la realización de la misma.

#### **-TÉCNICA DE RESPIRACIÓN.**

La técnica de respiración es una de las más utilizadas actualmente, la que posibilita una buena oxigenación celular, produce una distensión muscular, que tiene como consecuencia un estado de calma y relajación saludable.

Se trata precisamente de la técnica de este tipo, aplicada en la muestra con el grupo que se ha trabajado. Ver anexo.

#### **- BENEFICIOS DE LA RELAJACIÓN.**

A nivel mental son muchos los beneficios con que cuenta la relajación consciente, la que no solo despeja a la persona, también le permite pensar con una mayor claridad y ser más creativa.

Provoca una sensación de paz y de tranquilidad duradera, beneficios éstos que son acumulativos, a más relajación, más tranquilidad, esto solo se percibe cuando se hace una práctica diaria de la relajación consciente.

A nivel físico también se obtienen innumerables beneficios como consecuencia de la práctica de la relajación mental, muchos de los cuales se derivan por demás de la propia disminución del estrés, entre los que se encuentran, la disminución de la presión arterial y del ritmo cardiaco.

Permite la regulación de la respiración, que facilita a su vez una mayor llegada de oxígeno al cerebro y a las células en general. Finalmente queda reforzado también el sistema inmunológico.<sup>11</sup>

### **1.3- EL EJERCICIO FÍSICO.**

La historia del ejercicio físico es tan antigua como la del propio hombre, desde la prehistoria hasta los tiempos actuales el ejercicio ha ido evolucionando, desde entonces como parte de la salud del individuo.

Las continuas demandas físicas y proyecciones en la vida diaria del ser primitivo, requerían de una buena aptitud física del ser humano que le permitiera subsistir en el medio ambiente donde éste vivía.

En la Grecia clásica se le daba mucha importancia a la armonía entre lo mental y lo físico, en esta época las medidas terapéuticas estaban basadas en los ejercicios físicos, la hidroterapia y el masaje.

En la Roma antigua se incluyó también el hidromasaje, los estiramientos y los movimientos asistidos con pesos y poleas, se consideraba al ejercicio moderado como valioso.

En la Edad Media el ejercicio físico era practicado exclusivamente por la nobleza, mientras los árabes retomaron la práctica del ejercicio físico.

Posteriormente, en el renacimiento se retoma el interés por la actividad muscular<sup>12</sup>. Ya en el siglo XX tras las Guerras Mundiales, fue incrementado el uso del ejercicio físico para la rehabilitación en los hospitales militares.

Actualmente ha tomado un gran auge, debido al estilo de vida estresante, aunque también se utiliza por razones de estéticas o de otras enfermedades, por lo que puede ser aplicado con o sin patología siquiátrica, es decir con finalidades tanto terapéuticas como profilácticas.

#### **- EFECTOS FÍSICOS.**

#### **- MALES FÍSICOS.**

Son aquellas reacciones desfavorables que sufre el cuerpo humano relacionados con las características propias del estrés fisiológico, ya mencionadas.

#### **- MALES PSICOLÓGICOS.**

Son los que se reflejan en la forma de actuar del individuo, descritos en la clasificación psicológica del estrés.<sup>13</sup>

## **- MALES MOTORES.**

A nivel motor u observable, entre los más frecuentes se encuentran el hablar rápido tartamudear, llorar, voz entrecortada, imprecisiones, precipitaciones, las explosiones emocionales, predisposición a los accidentes, quedarse paralizado y los vicios, entre ellos, el consumo de drogas legales, tabaco, alcohol, también se incluye el comer en exceso, y la falta de apetito.

Otros ejemplos de estos males lo son las cardiopatías, los cánceres y las enfermedades cerebro-vasculares.”<sup>14</sup>

## **“EJERCICIOS FÍSICOS Y DE RELAJACIÓN”**

### **- SISTEMA DE EJERCICIOS FÍSICOS Y DE RELAJACIÓN.**

### **- CUESTIONES ELEMENTALES.**

La actividad física en esta etapa de la vida no puede ser realizada de forma incontrolada ya que muchas de estas personas ya presentan enfermedades crónicas como la cardiopatía e hipertensión arterial entre otras, las que pueden desencadenar problemas serios ante determinados esfuerzos físicos.

Queda claro por ello que la actividad física y deportiva en estas personas se encuentra sujeta a prescripción médica, para que sean precisamente estos facultativos quienes emitan su valoración individual, previa a la realización de los ejercicios físicos.

Esto obedece a que los contenidos del reconocimiento medico pueden variar en dependencia de la situación de las personas de estas edades, ello a pesar de que las recientemente jubiladas son consideradas como ancianos activos y generalmente sin patologías severas, a los que se le recomienda un sistema de ejercicios moderados.

Siendo ésta precisamente la razón por la cual el licenciado en Cultura Física dedicado a la fisioterapia debe prestar especial atención a la Historia Clínica que aporta cada persona antes de indicar a éstos el sistema de ejercicios físicos a aplicar.

Es por ello que para lograr la efectividad de un sistema de ejercicios físicos y de relajación en la reducción del estrés, resulta imprescindible la existencia de

---

un nexo adecuado entre estos facultativos o especialistas de atención primaria y los Licenciados en Cultura Física que desempeñan esta actividad.

Se considera que los mecanismos actuales aún resultan insuficientes para que se les pueda conceder atención primaria a estos casos cuando así se requiera y en consecuencia, poder ser remitidos oportunamente al fisioterapeuta, para la realización del programa de ejercicios, que dado a su importancia complementa el tratamiento clínico.

No es menos cierto que no todos los locales destinados para estos ejercicios físicos y de relajación cuentan con las condiciones requeridas para poder realizar siempre los necesarios, en especial los de relajación, limitándose así la práctica de éstos, lo que incide negativamente en la mejoría de la enfermedad, restándole al tratamiento la efectividad concebida.

### **3.1 -CLASIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS.**

#### **- GENERALES.**

Son aquellos que crean las bases para desarrollar habilidades y capacidades útiles en la recuperación de la persona.

#### **-ESPECÍFICOS.**

Los relacionados con la técnica de las habilidades, ya de un deporte específico desarrollan y perfeccionan las habilidades y capacidades.

#### **- COMPETITIVOS.**

Los utilizados en competencias o en otros eventos similares a éstas. Son reglamentados y se utilizan en la preparación técnico-táctico, su objetivo es aplicar los elementos del deporte a nivel competitivo.

#### **- OBJETIVOS DEL EJERCICIO FÍSICO.**

##### **- PSICOLÓGICO.**

Tiene como objetivo motivar a la realización del ejercicio y mantener así a la persona con un buen estado psíquico.

##### **- PEDAGÓGICO.**

La persona debe comprender los ejercicios a realizar y a su vez corregir sus errores.

#### **- MORFOFUNCIONALES.**

Se debe tener en cuenta el tiempo de trabajo, el de descanso, los músculos que trabajan y la adaptación del organismo a los ejercicios.

#### **- ENERGÉTICOS.**

Es importante que la persona conozca acerca del consumo de energía, lo que le permitirá no llegar a la fatiga.

#### **.- BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO.**

Los ejercicios físicos traen consigo beneficios, los que también inciden de manera favorable en aquellas personas que como consecuencia de la recién desvinculación de la actividad laboral se enferman a causa del estrés, apreciándose que en esta etapa de la misma la practica de éstos no es habitual y resulta aún insuficiente.

La práctica de ejercicios físicos moderados en esta edad, deben ser incorporados a los hábitos diarios y al no resultar usual que las personas asocien la aparición de enfermedades a causa del estrés, con la desvinculación laboral, le restan importancia a ello. Muchos asocian la práctica de éstos con los Círculos de abuelos, y solo les dan valor en una edad más avanzada.

Existen multitud de evidencias que indican la relación directa entre los bajos niveles de actividad física con la enfermedad y la mortalidad.

La práctica regular de la actividad física controlada trae consigo un aumento de la fuerza y flexibilidad muscular, la prevención de determinadas enfermedades como la cardiopatía isquémica, la hipertensión arterial, la osteoporosis, disminuyen además las caídas y fracturas y se mejora considerablemente la ansiedad, la depresión y el insomnio, todo ello producido por el estrés<sup>15</sup>.

## **- SISTEMA DE EJERCICIOS FÍSICOS MODERADOS.**

Un sistema completo de ejercicios para estas personas en correspondencia con la edad de las mismas resulta lo más aconsejable, siempre dentro del marco de la actividad física y la salud de éstas.

Debe prevalecer como objetivo fundamental un acondicionamiento físico general, caracterizado por los movimientos globales de los grupos musculares, entre ellos la marcha, los desplazamientos, carreras suaves, y las gimnasias de mantenimiento.<sup>16</sup>

Este sistema debe estar sustentado en ejercicios de resistencia aeróbica, en forma de caminata, de movilidad, de coordinación, de equilibrio, de destreza, de habilidad y de flexibilidad. Ver anexo Número cuatro.

Con este programa de ejercicios se pretende liberar el estrés, a través de la relajación física y síquica, disminuir la tensión muscular, aumentar la capacidad respiratoria y mejorar la oxigenación sanguínea.

También se aprende a conocer al propio cuerpo, a desarrollar la capacidad de comunicación, de atención, de concentración y a ejercitar la memoria, así como mejorar la salud en sentido general y la calidad de vida.

Para su realización se tuvo en cuenta la selección de los sujetos tomados tanto del sexo femenino como masculino.<sup>17</sup>

Constan los mismos de tres etapas, la inicial, la principal y la final, para dar inicio a la primera se le toma al grupo pulso y presión, lo que se hace antes de pasar a la formación, lugar donde se informan los objetivos de la clase. Con posterioridad comienza el acondicionamiento articular, luego la gimnasia de estiramiento y por último se pasa al estiramiento.

Terminada la primera etapa se pasa a la etapa principal, donde nuevamente se toma el pulso para verificar la existencia ó no de alguna alteración posterior a la etapa inicial, orientándose a continuación una caminata de bajo imparto.

Seguidamente se indica caminar desordenadamente, pero sin llegar a chocar entre sí y luego caminar lateralmente. A continuación deben ser realizados

ejercicios de flexión y extensión del tronco hacia delante y hacia atrás con seguimiento a éstos de ejercitar el caminado sobre una línea, es decir, ejercicios de equilibrio.

Luego les corresponde el turno a los ejercicios circulatorios, por lo que se orienta extender primeramente los brazos al frente, abriendo y cerrando los dedos, luego repetir la misma operación, pero con los brazos extendidos hacia arriba, después éstos extendidos hacia el lado y por último con éstos extendidos hacia atrás.

Al finalizar este ejercicio se vuelve a tomar el pulso, siempre controlando así el estado de salud del sujeto, para poder prevenir cualquier anomalía de forma inmediata. Ello se encuentra procedido por ejercicios de relajación y respiración.

La última de las etapas se corresponde con la recuperación, para luego volver a tomar el pulso, orientándose así una nueva formación de los sujetos para realizar de conjunto un análisis de la clase, llegando de esta forma el momento de la despedida y del lema.<sup>18</sup>

## **CAPÍTULO II: Diseño metodológico.**

### **II.1 .1- Metodología**

Se utilizaron los siguientes métodos:

#### **Métodos del nivel Teórico:**

**-Histórico lógico:** El método histórico estudia la trayectoria real de los fenómenos y acontecimientos en el de cursar de su historia. El método lógico investiga las leyes generales del funcionamiento y desarrollo de los fenómenos, logrando explicar la necesidad de la elaboración de la propuesta de ejercicios.

**-Analítico sintético:** El análisis como método investigativo fue utilizado en el cumplimiento de todos los objetivos, muy utilizado en la determinación de los contenidos, abordados en las bases doctrinales. El análisis es una operación intelectual que posibilita descomponer mentalmente un todo complejo en sus partes y cualidades. La síntesis es la operación inversa, que establece

---

mentalmente la unión entre las partes todo ellos nos permitió reflexionar acerca, primeramente acerca de la hipótesis de la investigación y más adelante sobre la redacción de los criterios ofrecidos.

**-Inductivo – Deductivo:** Para el procesamiento del diagnóstico y el diseño de la propuesta. Aquí se combina del movimiento de lo particular a lo general - inductivo- que posibilita establecer generalizaciones con el movimiento de lo general a lo particular –deducción -

**-Analítico descriptivo:** Este método permite realizar un análisis descriptivo de los procesos lógicos del pensamiento, fundamentado en la teoría del conocimiento científico, permitiendo valorar la factibilidad de la propuesta de ejercicios a través de su aplicación.

#### **Métodos del Nivel Empírico:**

Análisis de los documentos: Sin el estudio de las fuentes documentales hubiera sido imposible esta investigación, sus resultados permitieron la construcción teórica, la Fundamentación del problema y la elaboración de la solución de la propuesta.

**-Análisis de datos:** Se analizaron datos facilitados por especialistas en Psicología, y en Deporte y Cultura Física de nuestro territorio, en relación al tema.

**-Método Estadístico matemático:** basado en diferentes técnicas de muestreo, análisis porcentuales y el procesamiento de los resultados obtenidos.

**-Diagnóstico clínico:** Para evaluar el estado de la enfermedad, a través del auxilio de una licenciada en psicología.

**-Observación:** Fue utilizado con el objetivo de ir valorando la asimilación de los ejercicios, y para la obtención necesaria de la información.

**Se consultaron a especialistas de reconocido prestigio, que de una u otra forma se han visto involucrados en la temática abordada y validan la aplicación de la propuesta.**

Estos especialistas fueron:

-Cuatro médicos MGI del policlínico Área 2

-Un especialista de 1er grado en geriatría que atiende al Adulto Mayor en el policlínico Área 2.

-6 Licenciadas en enfermería del policlínico Área 2.

-El licenciado en Cultura Física que atiende el Círculo de Abuelo del policlínico Área 2

**Tipo de estudio:** Descriptivo.

**Tipo de diseño:** Experimental

## **II.1. 2- SELECCIÓN DE SUJETOS**

Se seleccionaron dos grupos, al primero de ellos se le aplicó el sistema de ejercicios físicos y de relajación. Y al segundo grupo, únicamente asistido de forma clínica y por el facultativo médico, solo se le aplicó el Test sobre la Escala sintomática del Estrés con la misma frecuencia aplicada al primer grupo.

Para el primer grupo, se seleccionaron 10 adultos mayores jubilados, todos recién retirados de la actividad laboral, de ellos 5 del sexo femenino y 5 del sexo masculino, pertenecientes al área de Salud No. 2 del Municipio de Cienfuegos a los que les aplicó el test sobre la escala sintomática del estrés, procediendo así el inicio de la investigación.

Edad promedio: 57 años la mujer y 63 años el hombre. la nueva ley de Seguridad Social donde se establece 60 años para la mujer y 65 años para el hombre recientemente aprobada, aún no ha entrado en vigor, por encontrarse pendiente de ser aprobado su reglamento, se tuvieron en cuenta también otras personas de edad distinta, que habían sido desvinculadas en fecha reciente de la actividad laboral.

El segundo grupo se integró, con 10 adultos mayores jubilados, de iguales características en cuanto al sexo y la edad.

### **Justificación:**

Este trabajo valora y expresa algunas reflexiones del proceso de estrés a que se somete la población adulta cubana después de su jubilación y lo efectivo que puede ser la aplicación de una propuesta de ejercicios físicos y de relajación para así poder insertar a este sector de la población a una sociedad

que cada vez mas necesita del aporte de cada uno de sus ciudadanos pero con una óptica precisa pensando sobre todo en una mejor calidad de vida.

Propuesta de ejercicio físico y de relajación.

La metodología del diseño del proyecto fue tomada del libro recreación fundamento teórico metodológico de la recreación de Aldo Pérez Sánchez y el colectivo de autores la que contiene:

- 1- Tabla de índice y contenido.
- 2- Generalidades del programa.
- 3- Fundamentación – por que y para quien
- 4- Objetivo – para que
- 5- Meta – cuanto
- 6- Estructura organizativa y funcional – con que estructura.
- 7- Programa específico y propuesta – que
- 8- Estrategia –como
- 9- Recursos –con quien, donde, con que
- 10-Calendario – cuando
- 11-Anexo.

Titulo: propuesta de un sistema de ejercicio físico y de relajación para la reducción del estrés en adultos mayores jubilados del área

Objetivo general de la propuesta:

Contribuir a la reducción del estrés en adultos mayores jubilados .

Objetivo específico:

Incorporar a la propuesta de un ítem de ejercicio físico y relajación a la mayor cantidad de adultos mayores jubilados.

Estructura organizativa:

El proyecto esta estructurado para una etapa con una duración de 8 meses de 4 semanas cada una y con una frecuencia de tres veces por semana con un tiempo de duración de 30 a 60 minutos.

Responsable: licenciado en cultura física que esta vinculado al policlínico área y que pertenece al combinado numero 3

Muestra de una clase de la propuesta del sistema de ejercicio

Primera semana.

| P                                         | ACTIVIDADES                                                     | T  | R | METODO    | PROCEDIMIENTO | MEDIOS                        |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----|---|-----------|---------------|-------------------------------|
| I<br>N<br>I<br>C<br>I<br>A<br>L           | 1.-Toma del pulso y presión.                                    | 1´ |   | Exp – Dem | Fila          | Silbato<br>Esfigmo<br>Reloj   |
|                                           | 2.-Formación.                                                   | 1´ |   | Exp       | Fila          |                               |
|                                           | 3.-Informe de los objetivos.                                    | 1´ |   | Verbal    | Fila          |                               |
|                                           | 4.-Acondicionamiento articular.                                 | 2´ |   | Exp – Dem | Dispersos     |                               |
|                                           | 5.-Calentamiento General.                                       | 2´ |   | Exp – Dem | Círculos      |                               |
|                                           | 6.-Gimnasia de mantenimiento.                                   | 2´ |   | Exp – Dem | Dispersos     |                               |
|                                           | 7.-Estiramiento.                                                | 1´ |   | Exp – Dem | Dispersos     |                               |
| P<br>R<br>I<br>N<br>C<br>I<br>P<br>A<br>L | 1.-Toma de pulso.                                               | 2´ |   | Exp       | Dispersos     | Silbato<br>Reloj<br>Banderita |
|                                           | 2.-Caminata de bajo impacto. 100m.                              | 3´ | 1 | Exp – Dem | Hileras       |                               |
|                                           | 3.-caminar desordenadamente sin chocar.                         | 3´ | 2 | Exp       | Dispersos     |                               |
|                                           | 4.- Flexión y extensión del tronco hacia delante y hacia atrás. | 3´ | 1 | Exp – Dem | Círculos      |                               |
|                                           | 5.- Caminar sobre una línea.                                    | 2´ | 1 | Exp – Dem | Hileras       |                               |
|                                           | 6.- Ejercicios circulatorios.                                   |    |   | Exp – Dem | Dispersos     |                               |
|                                           | .-brazos extendidos arriba, abriendo y cerrando los dedos.      | 2´ | 2 |           | Círculos      |                               |
|                                           | -brazos extendidos a los lados abriendo y cerrando los dedos.   | 2´ | 2 |           | Círculos      |                               |
|                                           | -brazos extendidos atrás, abriendo y cerrando los dedos.        | 2´ | 2 |           | Círculos      |                               |
|                                           | 7.- Toma de Pulso.                                              | 2´ |   | Exp       | Pareja        |                               |
|                                           | 8.-Ejercicio de relajación y respiración.                       | 9´ |   | Exp – Dem | Dispersos     |                               |
| F<br>I                                    | 1.- Recuperación.                                               | 2´ |   | Verbal    | Fila          | Reloj                         |
|                                           | 2.-Toma del Pulso.                                              | 1´ |   | Exp       | Fila          |                               |

|             |                                      |    |  |        |      |  |
|-------------|--------------------------------------|----|--|--------|------|--|
| N<br>A<br>L | 3.-Formación y análisis de la clase. | 1´ |  | Verbal | Fila |  |
|             | 4.- Despedida y lema.                | 1´ |  | Verbal | Fila |  |

## II.4. – ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

Una vez Iniciada la investigación como primer paso se procedió a tomar una muestra, a la que se le realizó un test psicológico con el objetivo de diagnosticar a estos pacientes<sup>19</sup>, remitiendo con posterioridad al licenciado en cultura física, aquellos afectados por los síntomas del estrés a causa de la desvinculación laboral.<sup>20</sup>

El objetivo fundamental fue precisamente conocer las incidencias, tanto positivas como negativas de estas personas, en cuanto a la mejoría o no de la enfermedad, a las que se les aplicó un sistema de ejercicios.

Este sistema contó con una duración de dos meses, y con una frecuencia de tres veces por semana. Cada 15 días se realizaron test para conocer sobre las ventajas o no de los mismos.

Se tuvo en cuenta para realizar esta investigación que el adulto mayor de la tercera edad se considera como tal a partir de los 60 años de edad, así como que aquellos recién retirados de la vida laboral son considerados ancianos activos, los que generalmente carecen de patologías severas.

Estas personas recién retiradas de la actividad laboral suelen presentar síntomas depresivos, ansiosos y de una falta de motivación para continuar la vida, todo ello motivado por los niveles de estrés a que se encuentran sometidas.

Muchas de ellas adoptan como respuesta a esta patología la vía más fácil, que resulta ser la del consumo de fármacos, lo que hace en la mayoría de las ocasiones sin indicaciones médicas, contrariamente otras son sometidas a tratamientos médicos.

Se aprecia que las que presentan estas patologías y que acuden a los especialistas correspondientes, también siguiendo la indicación de los mismos, tratan de incorporarse de forma estable a estos sistemas de ejercicios.

Al realizar este análisis con el grupo experimental, se pudo constatar que existen diferencias en cuanto al padecimiento de la enfermedad por causa del estrés, tanto antes como después de la aplicación de los ejercicios físicos y de relajación, dado precisamente por la mejoría apreciada a causa de los mismos.

Tanto en hombres como en mujeres se apreció que una vez diagnosticada la enfermedad y remitidas estas personas con sus correspondientes historias clínicas por parte del facultativo médico, eslabón fundamental en el tratamiento posterior a realizar, al Licenciado en Cultura Física del área de salud para aplicar estos ejercicios, como parte del tratamiento terapéutico indicado, el resultado obtenido fue positivo.

Se demostró además, a través de las consultas realizadas a los especialistas de reconocido prestigio, entre ellos 5 sicólogos, 4 siquiátras y 6 licenciados en Cultura Física, que este padecimiento, con cierta frecuencia se desencadena en las personas de esta edad.

Pero que sin duda alguna aquellas a las que se le orienta incorporar a la vida, la práctica de estos ejercicios, ya bien sean físicos o de relajación, logran una mejor adaptación a la continuidad de la vida y una mejor preparación para superar estas desestabilidades que en esta etapa se presentan.

Sin embargo, aquellas personas que atribuyen su enfermedad a otras causas o aún y cuando están conscientes, tratan de evadir la realidad y no se incorporan a esta actividad terapéutica sufren esta enfermedad por períodos prolongados.

Las mismas llegan a tener una dependencia de las visitas al facultativo médico y de los fármacos considerados por los mismos para este tipo de tratamiento sin que logren poner fin así de forma adecuada y rápida a la problemática.

En este sentido como bien se ha dicho para realizar la investigación se tomaron dos grupos, el segundo de ellos por personas que siendo controladas asistidas y atendidas por el facultativo médico, no realizaron ejercicios físicos y de relajación durante este período de enfermedad.

A estas personas también se le aplicó el test con la misma frecuencia, es decir, cada quince días y durante dos meses, comprobándose así, que en aquellos, no sometidos al sistema de ejercicios, se mantuvieron elevados los niveles de estrés

Tabla # 1.- Resultado de los test aplicados. Escala sintomática del estrés.

|        | Test Inicial. | 15 días tto. | 30 días tto. | 45 días tto. | 60 días tto. |
|--------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Total. | 285           | 186          | 139          | 94           | 44           |
| Media. | 14.25         | 9.3          | 6.95         | 4.7          | 2.2          |
| %      | 71.25         | 46.5         | 34.75        | 23.50        | 11           |

En la tabla #1 se muestra el comportamiento de los niveles de estrés durante el periodo de investigación. Los test fueron aplicados cada quince días, comprobándose que en el inicial, el resultado total fue de 285 puntos.

Una vez iniciados los ejercicios físicos y de relajación, se pudo comprobar, que en los primeros quince días, los niveles de estrés habían disminuido en 99 puntos, ello en correspondencia con el estado inicial.

Pasados los primeros treinta días ya los niveles de estrés habían disminuido en un total de 146 puntos apreciándose así una notoria mejoría de la enfermedad.

Luego a los cuarenta y cinco días de iniciada la investigación, los niveles de estrés ya habían disminuido a 191 puntos.

A los sesenta días de iniciada la investigación, se pudo comprobar que los niveles de estrés se habían reducido a un total de 241 puntos.

Por todo lo anterior expuesto queda demostrada la efectividad del sistema de ejercicios físicos y de relajación, ya que los niveles de estrés en los pacientes fueron reducidos considerablemente en un período investigativo que solo fue de dos meses.

Analizando el resultado de las medias obtenidas en esta investigación se pudo comprobar que la media inicial del resultado total fue de 14.25 puntos. Luego al concluir la primera quincena éstas ya habían disminuido 4.95 puntos.

Pasados los treinta días las medias se habían reducido en 7.30 puntos, y a los cuarenta y cinco días se comportaba en 9.55 puntos, apreciándose asimismo la disminución de éstos. Al haber transcurrido los sesenta días se habían disminuido 12.05 puntos, de la media inicial.

Finalmente se expresa el resultado obtenido en forma de por cientos, con la finalidad de ganar en claridad y entendimiento, teniendo en cuenta que se trabajará con resultados totales. Comprobándose que el por ciento inicial de los niveles de estrés en el grupo seleccionado era de 71,25 %.

Pasados los quince días éstos se habían reducido a un 24.75%, a los treinta días de iniciada la investigación, habían disminuido en un total de 36.5%. Transcurridos los cuarenta y cinco días habían sido reducidos considerablemente, encontrándose a un 47.75%.

Al cabo de los sesenta días estos niveles de estrés se habían reducido en un 60.25% el resultado inicial, comprobándose así una vez más la efectividad de este sistema de ejercicios físicos y de relajación.

## **CONCLUSIONES:**

1.- La aplicación de un sistema de ejercicios físicos y de relajación resulta beneficioso para combatir y prevenir el estrés, como causa, de la recién desvinculación de la actividad laboral.

2 - Los ejercicios físicos y de relajación les reportan a estas personas, beneficios, físicos, psicológicos y sociales.

## **RECOMENDACIONES:**

1.- Valorar la necesidad de introducir en los programas educativos, temas relacionados con el desencadenamiento del estrés, como causa de la desvinculación laboral.

2.- Proponer la posibilidad de crear mecanismos, para que se informe al área de salud correspondiente, sobre las personas, que por cualquier causa se vayan desvinculando laboralmente, a fin de poder realizar con éstas una labor preventiva.

## **Bibliografía**

- Amaro, M. (1991). Hormonas y actividad Física. La Habana: Editorial Ciencias Médicas.
- Andrade, E.I., Matsudo, S.M.M., Matsudo, V.K.R., Araujo, T.L. (1996). Body mass index and neuromotor performance in elderly women. In: Proceedings International Pre-Olympic Congress, Physical activity sport and health, Dallas.
- Arostegui, I. (1998). Evaluación de la calidad de vida en personas adultas con retraso mental en la comunidad autónoma del País Vasco. Universidad de Deusto.
- Barrios, M. (2008). La Relajación forma parte del Grupo”, Recuperado el 21 de octubre de 2013, <http://www.websdesalud.com/>
- Barros O. (2000). Escenarios demográficos de la población de Cuba para el próximo milenio. La Habana: Centro de Estudios Demográficos.
- Caplan, G. (1980). En Principios de la Psiquiatría preventiva. Buenos Aires: Paidós.
- Cristóbal, M, (1553). El reconocido médico nombrado escribe su libro del ejercicio, que constituye el primer Tratado sobre ejercicios terapéuticos.
- Fernández, A. (2003). Emoción y Motivación II. “La adaptación humana”. Editado por el centro de Estudios Ramón Precedes.
- Fundación Wikimedia, Inc. (2009). Wikipedia, la enciclopedia. Concepto de Estrés. Recuperado el 23 de febrero de 2014, de <http://es.wikipedia.org/>
- Lopategui, C. (2008). En Historia de la Educación Física. Recuperado el 20 de enero de 2014, de <http://www.saludmed.com/EdFísica/HistEdFi.htm>
- Matsudo, SMM & Matsudo, VKR. (2000). Physical activity and aging: a perspective in developing countries. Perspectives, 2:10-17, 2000.
- Matsudo, SMM, Matsudo, VKR & Barros Neto, TL. (2000). Efectos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. Revista Brasileira Atividade Física e Saúde, 5(2):60-76, 2000.
- Matsudo, SMM; Matsudo, VKR & Barros Neto, TL. (2000). Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. Revista Brasileira de Ciencia e Movimento 8(4):21-32.

- Matsudo, SMM; Matsudo, VKR & Barros Neto, TL. (2001). Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 7(1): 2-14.
- Pérez Díaz, R. (2007). Tratamiento de la Ansiedad en el Adulto Mayor”. *Geroinfo. RNPS. Vol. 2.No.1.*
- República de Cuba. (1987). Programa del Partido Comunista de Cuba. La Habana: Editorial Política.
- Sánchez, B. (1984). Didáctica de la Educación Física y El Deporte, Gymnos,.
- Sánchez, G. (2003). El Ejercicio y la actividad Física en el Enfermo Mental. *Terapia Ocupacional*. Recuperado el 23 de noviembre de 2013, de [www.mtas.es/insht/http/http](http://www.mtas.es/insht/http/http)
- Selye, H. (1950). *Stress*. Montreal, Acta Inc., Med. Publ.
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life* New York, McGraw-Hill Book Co. Inc.
- Selye, H; Heuser G & Horava, A. (1956). *Annual Reports on Stress, Volumes I-V*. Montreal, Acta Inc., Med. Publ., 1951-1956.
- World Health Organization. (1992) Décima revisión de La Clasificación Internacional de las enfermedades, trastornos mentales y de comportamiento.

## ANEXOS

### ANEXO # 1:

#### ESCALA SINTOMÁTICA DEL ESTRÉS.

¿Ha padecido usted alguno de estos síntomas durante el último año? Marque con una x la respuesta, seleccionando solo una.

|                                                        | Raramente o nunca. | Algunas veces. | Frecuentemente. | Muy frecuentemente O continuamente. |
|--------------------------------------------------------|--------------------|----------------|-----------------|-------------------------------------|
| Acidez ó sensación de quemazón.                        | 0                  | 1              | 2               | 3                                   |
| Pérdida de apetito.                                    | 0                  | 1              | 2               | 3                                   |
| Nauseas y vómitos.                                     | 0                  | 1              | 2               | 3                                   |
| Dolor Abdominal.                                       | 0                  | 1              | 2               | 3                                   |
| Diarreas o micciones frecuentes.                       | 0                  | 1              | 2               | 3                                   |
| Insomnio o sueño ligero                                | 0                  | 1              | 2               | 3                                   |
| Pesadilla.                                             | 0                  | 1              | 2               | 3                                   |
| Dolor de cabeza.                                       | 0                  | 1              | 2               | 3                                   |
| Disminución del deseo sexual.                          | 0                  | 1              | 2               | 3                                   |
| Mareos.                                                | 0                  | 1              | 2               | 3                                   |
| Taquicardia y/o latidos cardiacos irregulares.         | 0                  | 1              | 2               | 3                                   |
| Temblores o sudoración en las manos.                   | 0                  | 1              | 2               | 3                                   |
| Sudoración Excesiva sin realizar esfuerzos.            | 0                  | 1              | 2               | 3                                   |
| Falta de energía o depresión.                          | 0                  | 1              | 2               | 3                                   |
| Fatiga o debilidad.                                    | 0                  | 1              | 2               | 3                                   |
| Ansiedad nerviosismo.                                  | 0                  | 1              | 2               | 3                                   |
| Irritabilidad o sensación de ira.                      | 0                  | 1              | 2               | 3                                   |
| Disnea o falta de aire sin realizar esfuerzos físicos. | 0                  | 1              | 2               | 3                                   |

16 puntos: Estrés patológico.

7 puntos: Ningún estrés.

9 puntos: Tendencia al estrés.

Más de 11 puntos: Ya se considera estrés patológico

## **ANEXO # 2:**

### **EJERCICIO DE RELAJACIÓN: TÉCNICA DE RESPIRACIÓN.**

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

Hago un recorrido por mi cuerpo, tomo conciencia de él, siento la cabeza, siento el cuello, siento el brazo derecho, siento el antebrazo derecho, siento la muñeca derecha, la mano derecha, cada uno de los dedos, meñique, anular, medio, índice, y pulgar, especialmente el pulgar, siento su peso y me relajo.

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

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

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

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

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

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

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

Tomo conciencia de este estado y lo guardo en mi memoria, tomo conciencia de este estado de calma física, de tranquilidad emocional de serenidad mental y me preparo para abandonar el ejercicio, conservando todos los beneficios conscientes o inconscientes que me aporta, contamos lentamente, 1, 2, 3, abro y cierro las manos lentamente, tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos, tomo aire con más intensidad, realizando una respiración profunda y abro los ojos, conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación.

### **ANEXO # 3:**

#### **Aspectos consultado a especialista y personal medico :**

Relacionados éstos con sus consideraciones acerca de este padecimiento de desestabilización emocional, que con cierta frecuencia se desencadena en las personas de esta edad en esta etapa de la vida

Sobre las orientaciones ofrecidas a las mismas en cuanto a incorporar a la vida, la práctica de estos ejercicios, ya bien sean físicos ó de relajación, logran una mejor adaptación a la continuidad de la vida y sobre los resultados obtenidos en cuanto a mejoría de la enfermedad.

**ANEXO # 5: RESULTADO DE LOS TEST APLICADOS. ESCALA SINTOMÁTICA DEL ESTRÉS.**

| <b><i>paciente</i></b> | <b><i>inicial</i></b> | <b><i>15 días</i></b> | <b><i>30 días.</i></b> | <b><i>45 días</i></b> | <b><i>60 días</i></b> |
|------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                      | 15                    | 10                    | 7                      | 5                     | 3                     |
| 2                      | 16                    | 12                    | 7                      | 6                     | 2                     |
| 3                      | 15                    | 9                     | 9                      | 5                     | 4                     |
| 4                      | 14                    | 10                    | 8                      | 6                     | 3                     |
| 5                      | 14                    | 8                     | 7                      | 5                     | 2                     |
| 6                      | 16                    | 9                     | 6                      | 4                     | 3                     |
| 7                      | 13                    | 9                     | 7                      | 5                     | 3                     |
| 8                      | 12                    | 10                    | 9                      | 6                     | 2                     |
| 9                      | 12                    | 9                     | 7                      | 4                     | 1                     |
| 10                     | 14                    | 8                     | 6                      | 5                     | 3                     |
| 11                     | 16                    | 9                     | 7                      | 3                     | 0                     |
| 12                     | 15                    | 11                    | 6                      | 4                     | 2                     |
| 13                     | 13                    | 8                     | 6                      | 3                     | 1                     |
| 14                     | 12                    | 9                     | 7                      | 4                     | 2                     |
| 15                     | 13                    | 10                    | 8                      | 5                     | 3                     |
| 16                     | 16                    | 9                     | 7                      | 5                     | 2                     |
| 17                     | 15                    | 8                     | 6                      | 5                     | 2                     |
| 18                     | 13                    | 9                     | 6                      | 6                     | 3                     |
| 19                     | 16                    | 10                    | 7                      | 4                     | 1                     |
| 20                     | 15                    | 9                     | 6                      | 4                     | 2                     |
| Totales                | 285                   | 186                   | 139                    | 94                    | 44                    |
| Medias                 | 14.25                 | 9.3                   | 6.95                   | 4.7                   | 2.2                   |
| %                      | 71.25                 | 46.50                 | 34.75                  | 23.50                 | 11.00                 |

