



La U INVESTIGA

ARTÍCULO CIENTÍFICO/ SCIENTIFIC PAPER

PSICOLOGÍA

Volumen 4. Número 1. Enero - Junio 2017

ISSN 1390-910X

HIDROTERAPIA EN RELAJACIÓN, PARA MITIGAR EL ESTRÉS LABORAL

HYDROTHERAPY IN RELAXATION, TO MITIGATE THE LABOR STRESS.

Villegas Ramos Katherine Antonieta
PSICÓLOGA

Yarad Salguero William Saud
PSICÓLOGO INDUSTRIAL/ UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Cadena Povea Henry Rafael
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA / MAGISTER EN GERENCIA DE LA SEGURIDAD Y RIESGOS/ UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Mantilla Salgado Jesica Paola
LICENCIADA EN COMUNICACION SOCIAL/ MAGISTER EN PSICOLOGÍA EMPRESARIAL Y ORGANIZACIONAL

Larrea Ayala Ana María
LICENCIADA EN RELACIONES PÚBLICAS Y COMUNICACIÓN ORGANIZACIONAL / MASTER UNIVERSITARIO EN COMUNICACIÓN Y EDUCACIÓN AUDIOVISUAL/ UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Autor para correspondencia: wsyarad@utn.edu.ec

Manuscrito recibido el 20 de Enero del 2017
Aceptado, tras revisión, el 1 de Junio del 2017

RESUMEN

El estrés laboral es el conjunto de fenómenos que experimenta el organismo de una persona con la participación de los agentes estresantes derivados directamente del trabajo, o que, por este motivo, pueden afectar la salud del trabajador, por otro lado la hidroterapia en relajación, es el uso del agua como agente terapéutico para inducir al cuerpo en estado de atenuación. El objetivo de la investigación es vincular las técnicas de relajación e hidroterapia para disminuir los efectos del estrés laboral. El estudio es cuasi experimental, cualitativo y documental. Las técnicas que se usaron fueron, el registro de actividades, aplicación de test y observación psicológica directa. La muestra fue conformada con el personal que trabaja en la Hostería “El Prado” con rangos de edad de 25 a 45 años. Los resultados generales más relevantes fueron: el personal que se encuentran en atención al cliente presenta mayores niveles de estrés que los que desempeñan actividades sin contacto con los usuarios. Además, se pudo comprobar la disminución del estrés laboral en todos los aspectos evaluados estos son: materiales, tiempo y relaciones; excepto en responsabilidades que se mantuvo los valores en las dos aplicaciones. Estos resultados demuestran que la técnica de relajación con hidroterapia, logra disminuir los niveles de estrés laboral de los colaboradores en la mayoría de los factores estudiados llegando a contribuir de manera positiva a la salud e higiene laboral de los trabajadores.

Palabras clave: hidroterapia, relajación, estrés laboral.

ABSTRACT

Occupational stress is the set of phenomena that the body of a person experiences with the participation of the stressing agents derived directly from work, or that, for this reason, can affect the health of the worker, on the other hand hydrotherapy in relaxation, is the use of water as a therapeutic agent to induce the body in a state of attenuation. The aim of the research is to link relaxation and hydrotherapy techniques to reduce the effects of work stress. The study is quasi experimental, qualitative and documentary. The techniques that were used were: activity registration, test application and direct psychological observation. The sample was made up of the staff that works in the Hostería “El Prado”, with ages ranging from 25 to 45 years. The most relevant general results were: staff in customer service presents higher levels of stress than those who perform activities without contact with users. In addition, it was possible to verify the decrease of the work stress in all the evaluated aspects these are: materials, time and relations; except in liabilities that held the values in the two applications. These results demonstrate that the relaxation technique with hydrotherapy, reduces the levels of work stress of the collaborators in the majority of the studied factors, contributing positively to the health and hygiene of the workers.

Keywords: hydrotherapy, relaxation, work stress.

El estrés según Durán (1) es una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o procesos psicológicos, que es a la vez consecuencia de alguna acción, de una situación o un evento externo que plantean a la persona especiales demandas físicas y/o psicológicas. Se asume, así como un “mecanismo de defensa” que conlleva un conjunto de reacciones de adaptación del organismo.

Para Cinera (2), con la llegada de la globalización, los rápidos cambios en las organizaciones y las exigencias del mercado, las empresas pasaron a exigir mejores resultados a sus trabajadores. El ambiente de trabajo dejó de ser tan solo origen de motivación, satisfacción y realización profesional y pasó a ser también fuente de preocupación, sufrimiento y enfermedad para el ser humano. El estrés relacionado con el trabajo es una variable que contribuye al surgimiento de patologías en los individuos, de manera que el tema ha despertado interés en investigadores y en la sociedad en general, a causa de su impacto en el bienestar de los empleados. Además, como consecuencia, puede generar pérdida de productividad y afectar los resultados organizacionales.

Cuando un individuo se ve agobiado por el trabajo, que puede ser excesivo, agotador, o que las repeticiones de ciertas actividades han tomado ya sus frutos, se puede volver irritable o retraído, presentar agotamiento, decaimiento, somnolencia o algunas somatizaciones que acarrea el estrés laboral y esto puede ocasionar la reducción de su productividad, la salud mental y física de la persona. Pasar por alto las señales de advertencia de estrés laboral puede conducir a problemas mayores.

Más allá de interferir con el rendimiento y la satisfacción en el trabajo, el estrés crónico o intenso también puede conducir a problemas de salud físicos y emocionales.

• Efectos terapéuticos de la hidroterapia

En lo que a las técnicas o modos de aplicación de hidroterapia se refiere Rosales (3) sostiene, “en primer lugar señalar que la zona de actuación es la piel y que los resultados que se obtengan son consecuencia de las reacciones reflejas que repercuten en el resto del organismo, por el estímulo de sus receptores, y de reacciones fisiológicas derivadas de la aplicación; así los efectos dependerán de la combinación de los estímulos térmicos, mecánicos, dinámicos, hidrostáticos, superficie de aplicación y del tiempo de la misma, ya que éstos no actúan aisladamente.

La temperatura es una de las variables a tener en cuenta, lo que hace necesario establecer los márgenes de aplicación; existen varias clasificaciones que determinan dichos márgenes, tomando como referencia el punto indiferente donde no se percibe ni frío ni calor y no se ponen en funcionamiento los mecanismos termorreguladores, que, según la mayoría de autores, oscila entre 34° y 36°” (3 p. 41).

• Hidrocinesiterapia

Existe un efecto de la Hidroterapia que ayuda a comprender porque el movimiento ayuda a relajar el cuerpo, “La hidrocinesiterapia se define como la aplicación de la cinesiterapia en el medio acuático, aprovechando las propiedades térmicas y mecánicas del agua.” (3, p 44)

• Efecto mecánico

La Hidroterapia se favorece de los principios físicos del agua es así que Batista (4) sostiene:

“El hombre al sumergirse en el agua experimenta nuevas fuerzas físicas, fundamentando así el uso de la hidroterapia en el tratamiento de diversas patologías. Son, por lo tanto, responsables de los efectos mecánicos producidos por la hidroterapia.

- Inmersión En el agua, la suma de todas las fuerzas inherentes a la inmersión (factores hidrostáticos e hidrodinámicos) da un medio físico apropiado para la ejecución de ejercicios asistidos o resistidos de las extremidades, minimizando la carga sobre las articulaciones y los músculos, siendo la base de la hidroci-nesiterapia.
- Factores hidrostáticos La presión hidrostática es la base del principio de flotación o de Arquímedes. Por este principio, el cuerpo parece flotar menos en el agua que en el aire y existe una mayor facilidad para realizar ejercicios. La presión hidrostática o presión ejercida por un líquido sobre un cuerpo sumergido es igual a la presión ejercida por una columna del mismo líquido de altura igual a la distancia entre el nivel del punto considerado y la superficie del líquido. Todos los puntos de un mismo plano horizontal están sometidos a la misma presión hidrostática, pero ésta aumenta con la profundidad.
- Factores hidrodinámicos Un cuerpo en movimiento dentro del agua sufre una resistencia de ésta que se opone a su avance. Dicha resistencia está relacionada con: la naturaleza del líquido, fuerzas de cohesión, tensión superficial, viscosidad y densidad. Otros factores son: superficie del cuerpo, que se mueve

en un plano perpendicular al desplazamiento y el ángulo de incidencia.

- o Velocidad de desplazamiento: es la diferencia de velocidad entre el agua y el cuerpo en desplazamiento. La movilización rápida en el agua no es fácil. El enlentecimiento forzado permite una mejor relajación muscular y la inhibición de los reflejos de estiramiento de los músculos antagonistas.
- o Movimientos irregulares o turbulencias: En el desplazamiento dentro del agua es preciso vencer la resistencia hidrodinámica y la resistencia debida a las turbulencias.” (4 p. 192,193)

• Efecto térmico

Bernal (5) contempla al efecto térmico como el más utilizado:

“La temperatura del agua puede variar de 1 a 46° y, según ello cambiarán los efectos fisiológicos según la siguiente tabla:

TEMPERATURA	TIPO DE AGUA	EFECTO
1 - 13° C	Muy fría	Estimulantes y tónicas
13 - 18° C	Fría	
18 - 30° C	Tibia	Sedantes
30 - 35° C	Indiferente	
35 - 36° C	Templada	
36 - 40° C	Caliente	Sedantes, relajantes y analgésicas
40 - 46° C	Muy caliente	

• Efecto psicológico

“[...] Tiene un claro efecto psicológico en las afecciones en las cuales el agua facilita el movimiento o disminuye las resistencias, de manera que el individuo ejecuta movimientos o acciones que de otra manera no pueden realizar (5).

Además, el agua fría provoca una sensación de estímulo o vigilia y el agua caliente un estado de somnolencia, sedación y sueño. Si a esto se añade que los balnearios están usualmente

ubicados en zonas alejadas de la ciudad, cerca de la naturaleza en donde separar todo el estrés que provoca la ciudad y sus exigencias, el efecto placebo aumenta aún más.” (5 p.5).

Beneficios múltiples de la Relajación Según la profesora Charaf (6)

“A menudo son los músculos los primeros en beneficiarse de la relajación (se toma en cuenta también la relajación de la musculatura interna) y añade que quienes practiquen la relajación, percibirán en poco tiempo, (muchas veces dentro de la misma sesión) disminución de las tensiones, del dolor y de los calambres corporales, ahorro del desgaste inútil de energía, eliminación de desgaste crónico, ligereza inusual del cuerpo y mayor posibilidad de realización de movimientos.” (p.20)

El manejo del Estrés desde la Hidroterapia en Relajación

El fin de la investigación se centra en una técnica alternativa de manejo del estrés, específicamente del estrés laboral; es así que compilamos un fragmento de los que expresa la Profesora Martina Charaf en su libro La relajación creativa (6)

“Cuando el estrés es el tema clave para abordar por medio de la relajación, es necesario conocer y determinar las causas, el grado, nivel de estrés y también las manifestaciones particulares que provoca en cada persona. Por este motivo es indispensable trabajar de forma gradual de cara a detectar y registrar las situaciones que desencadenan la aparición del estrés y de esta manera diseñar estrategias para manejarlo y disminuirlo. Se espera que cada persona no sólo aprenda a utilizar y a practicar con las diferentes técnicas de relajación, sino que sea

capaz de comprender cuáles son las causas que generan y determinan su estrés, sabiendo interpretar el tipo de reacción física y emocional que tiene; más adelante podrá seleccionar la técnica y el ejercicio que le sea más aprovechable y beneficioso para cada situación y para recuperar el equilibrio perdido.

Cuando proponemos ejercicios y actividades en torno al tema del estrés, resulta conveniente que los participantes comiencen observando y reconociendo el estrés en diferentes situaciones y contextos, antes de proponer el reconocimiento de éste en terreno personal.” (p. 123)

Estrés Laboral

A decir de Duran (1)

“Entendemos por estrés una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o procesos psicológicos, la cual es a la vez consecuencia de alguna acción, de una situación o un evento externo que plantean a la persona especiales demandas físicas y/o psicológicas. Se asume así como un “mecanismo de defensa” que conlleva un conjunto de reacciones de adaptación del organismo”.

En este sentido se puede inferir que el estrés lleva a nuestro cuerpo a experimentar cambios cognitivos, conductuales, físicos y fisiológicos, que afectan la calidad de vida en todas las esferas del actuar humano, familiar, personal y laboral. No obstante, el manejo de técnicas adecuadas puede llevar a una disminución gradual de este padecimiento.

Para argumentar esta teoría se tomó como referencia una empresa de servicios turísticos y hoteleros de la ciudad de Ibarra, la que cuenta con toda

la infraestructura para la realización de la investigación.

La rama del turismo es una actividad que de por sí genera estrés y por lo tanto debe considerarse también a las empresas que brindan este servicio como de alta responsabilidad social empresarial (RSE).

Una de las misiones del área de Talento Humano es promover una cultura de salud e higiene en la empresa esto significa estar en la obligación de brindar todas garantías para que el trabajo sea seguro en un entorno saludable, vinculado directamente con los niveles de estrés que pueden manejar y que no afecten a su bienestar.

La finalidad de la investigación es maximizar los efectos de la relajación, combinándola con la hidroterapia para bajar los niveles de estrés en los colaboradores de la Hostería "EL Prado" y contribuir a la calidad de vida del personal. La presente técnica resulta de la unión entre dos terapias ampliamente conocidas y con una larga trayectoria en el tratamiento de personas, es la fisioterapia y a la psicología, que conjugada con la hidroterapia y la relajación, respectivamente, se logra un proceso integral y multidisciplinario. La forma en la que se enlazan es razonable ya que el agua disminuye la tensión física y relaja a la mente, consiguiendo resultados psicológicos.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para definir cuál sería la metodología, se tomó como base el modelo bajo el que trabajan varias empresas en Europa; Buenas prácticas en la gestión del estrés; empresas dedicadas al servicio al cliente.

Un fragmento de la obra elaborada por Benito et al. (8); mencionan al Hotel

Colon como introducción.

“Esta pequeña empresa, al realizar la evaluación de riesgos psicosociales, detectó que los puestos de trabajo sin mando en el hotel se encontraban en una situación desfavorable debido a su limitada autonomía en la realización de su trabajo diario y a la falta de reconocimiento en su labor. Dichos puestos de trabajo (camareros/as de restaurante, camareras de pisos, auxiliares de cocina...) tenían una limitada posibilidad de participar en la organización de su trabajo, así como de aplicar habilidades, conocimientos y experiencia en su actividad diaria.” (8 p.7).

TÉCNICA UTILIZADA

Esta investigación se dedicó a abordar la problemática del estrés con el personal de servicio, de una de las empresas hoteleras más rentables de la ciudad de Ibarra, se procedió al levantamiento de la información mediante la aplicación del Cuestionario de Estrés Laboral, método que consta de tres partes, cada una de 12 ítems cuyo objetivo es identificar si presenta estrés psicológico y/o fisiológico y cuáles son los principales estresores; además se planteó la elaboración de una escala para discernir la incidencia del estrés por área de servicio.

Siendo la Hidroterapia una técnica utilizada en el marco de la Fisioterapia, la compilación de ejercicios se realizó interdisciplinariamente con la ayuda y aprobación de personal especializado del Instituto Ecuatoriano de salud Social IESS de la ciudad de Ibarra, se contó con la ayuda del personal del área de fisioterapia; en cuanto a las técnicas de relajación que pertenecen al ámbito de la psicología, el método usado fue la relajación sistemática del cuerpo, modificada para su uso en el medio acuático, para lo que además del propio criterio profesional del inves-

tigador, participo en colaboración de la técnica la carrera de Psicología General de la Universidad Técnica del Norte los que avalaron la técnica; misma que se platea a continuación.

La técnica tiene una duración de 40 minutos; tiempo que se comparte entre las instrucciones de relajación y las de ejercicios de fisioterapia; es decir; se los realizaron simultáneamente; conto con una aplicación dos veces por semana durante tres meses; en los que se evaluó el avance mediante las técnicas psicométricas usadas al inicio del procedimiento y además evaluando los índices orgánicos de presión arterial que disminuían paralelamente al aumento de la terapia de relajación; esto con el fin de brindar una respuesta rápida y objetiva al uso de la técnica. Creación de imágenes de relajación profunda. - Consiste en dar instrucciones al paciente para al cazar un nivel de descanso Tape (10).

Inicio (3 minutos). - Consta en inducir al paciente a dejarse arrastrar y flotar por el efecto del agua y entrar en un trance que alivie la tensión en su cuerpo.

Profundizar el trance (3 minutos). - Al paciente se le induce a profundizar el trance imaginando una bella escalinata con diez escalones y los diez conducen a un lugar especial, apacible y bello, se le indica que escuchara una cuenta regresiva de diez a uno para imaginar que desciende los escalones, y al dar cada paso siente que su cuerpo se relaja cada vez más.

El lugar Especial (5 minutos). - En esta fase se induce al paciente estar en un lugar que signifique paz, comodidad y alivio acompañado de la respiración que el investigador controla a cada momento.

Conclusión de la Inducción (3 minutos). - El investigador induce al trabajador que la experiencia fue de placer y disfrute para luego regresar a la plena conciencia con una cuenta regresiva y para cuando abra lentamente los ojos se sienta descansado y estupendamente bien.” (p. 5-10).

Finalización Se realiza la respiración de 4,7,8 en etapas (2 minutos).

CONFORMACIÓN DE LA MUESTRA

Personal de servicio que labora en la Hostería “El Prado” de la ciudad de Ibarra – Ecuador, hombres y mujeres que cumplen un horario establecido por la institución y fluctúan entre los 24 y 55 años de edad.

Para la selección de la empresa se tomó en consideración que esta sea de servicios y cuente con los recursos necesarios para la aplicación de la investigación, como piscina temperada y un mínimo de 30 empleados.

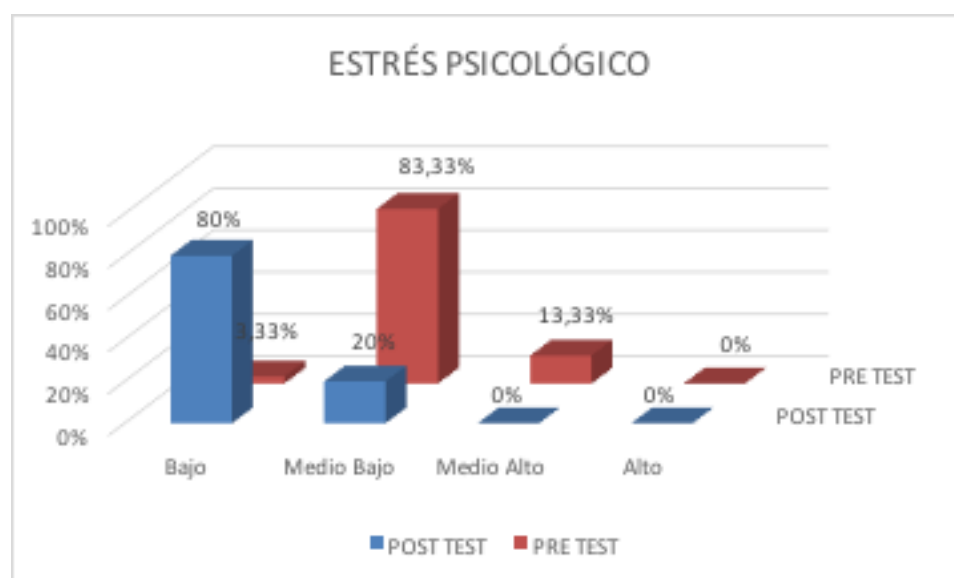
Tabla 2, Composición de la muestra

EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
54 – 58	4	13,3%
49 – 53	4	13,3%
44 – 48	11	36,7%
39 – 43	2	6,7%
34 – 38	6	20,0%
29 – 33	0	0,0%
24 – 28	3	10,0%
TOTAL	30	100%

Tabla 3 Estrés psicológico pre-técnica vs. Post-técnica

ESTRÉS PSICOLÓGICO	PRE TÉCNICA		POST TÉCNICA	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bajo	0	0%	10	33,33%
Medio Bajo	3	10%	20	66,67%
Medio Alto	7	23,33%	0	0%
Alto	20	66,67%	0	0%

Figura 1 Estrés psicológico

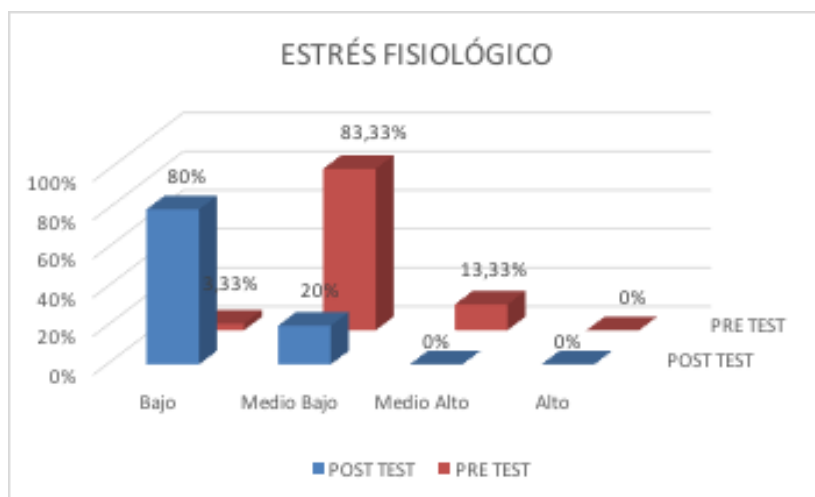


Luego de aplicada la técnica de hidro-relajación, se observa que existió una disminución considerable del estrés psicológico tanto así que, los valores considerados como altos que fueron significativos en la primera prueba, redujeron al cero por ciento, más aún el nivel medio alto también tuvo una variación total quedando en cero, estos resultados nos permiten confirmar la efectividad de la técnica debido a que podemos evidenciar los valores que se concentran en medio bajo y bajo, que estarían considerados como escalas normales de estrés para un buen desempeño laboral.

ESTRÉS FISIOLÓGICO

Tabla 4 Estrés fisiológico pre-técnica vs. Post-técnica

ESTRÉS FISIOLÓGICO	PRE TÉCNICA		POST TÉCNICA	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bajo	1	3,33%	24	80%
Medio Bajo	25	83,33%	6	20%
Medio Alto	4	13,33%	0	0%
Alto	0	0%	0	0%
Total	30	100%	30	100%



Se observa una disminución considerable del estrés fisiológico comparado entre la pre y post-técnica, en niveles altos no existió ningún puntaje, no obstante, a partir de medio alto si hubo reducción después de la técnica, más aún en los niveles medio bajo se pudo trasladar un gran porcentaje bajo en comparación con el primer test.

ESTRESORES

MATERIALES	PRE TECNICA		POST TECNICA	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bajo	23	76,7	25	83,3
Alto	7	23,3	5	16,7
Total	30	100	30	100

Los resultados que arroja el cuestionario de estrés en este apartado, concluyen que la gran parte de la población no presenta problemas con los materiales como estresores, mientras que la población que resta tiene un alto nivel de dificultad en cuanto a este, debido a que el material o materiales con los que trabaja son necesarios e irremplazables; mostrando similitud con el gráfico anterior a la técnica.

Tabla 6 estresores responsabilidades
RESPONSABILIDADES

RESPONSABILIDADES	PRE TECNICA		POST TECNICA	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bajo	28	93,33%	28	93,33%
Alto	2	6,67%	2	6,67%
Total	30	100%	30	100%

Este factor mantiene igual los resultados entre la pre-técnica y post-técnica, concluyendo que la gran parte de la población no presenta problemas con las responsabilidades otorgadas en su trabajo como estresor, mientras que una minoría de la población tiene un cierto nivel de dificultad en cuanto a este estresor.

Tabla 7 Estresores tiempo

TIEMPO	PRE TECNICA		POST TECNICA	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bajo	13	43,33%	25	76,67%
Alto	17	56,67%	5	23,33%
Total	30	100%	30	100%

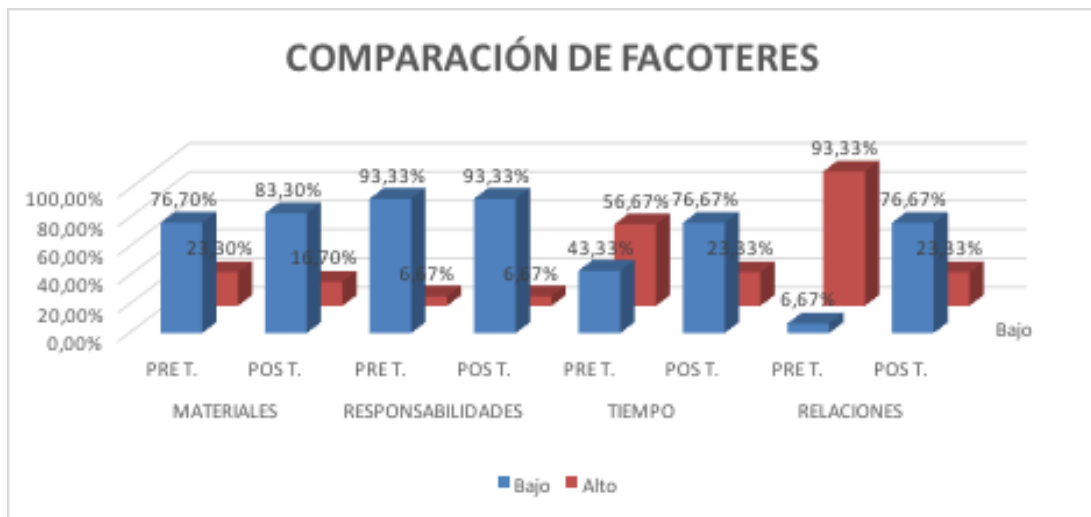
En este apartado del cuestionario de estrés que refiere al tiempo y en comparación entre la pre-técnica y post-técnica, se muestra como la población se encuentra en el nivel bajo, lo que indica la disminución como estresor en el factor tiempo.

Tabla 8 Estresores relaciones

RELACIONES	PRE TECNICA		POST TECNICA	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bajo	23	76,67%	2	6,67%
Alto	7	23,33%	28	93,33%
Total	23	76,67%	30	100%

El último estresor que se investigó fue el de relaciones con pares y superiores, en el que se aprecia que la mayor parte de la muestra, después de la aplicación de la técnica y el feedback se encuentra en un nivel bajo, lo que confirma a comparación con la pre-técnica, que se ha reducido en gran escala las relaciones como estresor.

Tabla 9 comparación de factores.



En el cuadro de comparación de factores se puede observar que existió disminución en todos los aspectos excepto en responsabilidades en la cual los valores se mantienen tanto en la pre técnica como en la pos técnica. Estos resultados en general confirman la efectividad de la técnica usada para la reducción del estrés laboral y sugieren ser un gran aporte a la generación de salud mental laboral.

DISCUSIÓN

El estudio realizado consistió en combinar las técnicas de relajación con la hidroterapia con fines fisioterapéuticos para disminuir los niveles de estrés laboral, los resultados fueron concluyentes debido a que si se logró los objetivos propuestos, el estudio fue factible debido a que se contaba con los recursos suficientes y el personal adecuado para su ejecución, sin embargo, no existen investigaciones acerca de la hidroterapia en relajación orientada al campo de la psicología, únicamente estudios por separados como es la investigación del Dr. Alberto Amutio Kareaga (14) en el cual da a conocer el papel de la relajación en el manejo del estrés además indica que estas técnicas tienen un impacto significativo en la relajación mental la que constituye la concepción más genérica de la relajación, como opuesta al estrés. Por otra parte, indican la necesidad que hay de trascender el modelo fisiológico de la relajación y considerar aspectos psicosociales (14).

En otro estudio realizado por Labiano (15), se aplicó técnicas psicoterapéuticas a un grupo de estudiantes con síntomas de estrés. La investigación consistió en la ejecución de la técnica de relajación neuromuscular, con

una sesión diaria de cuarenta y cinco minutos por 4 días y realizado en un lugar adecuado. Sus resultados fueron concluyentes y atribuibles a la técnica de la relajación. Con estas referencias luego de ser analizadas y comparadas se puede aseverar que la técnica de la relajación emparejada con la hidroterapia, minimiza los efectos del estrés laboral y aporta significativamente a la salud e higiene laboral de los trabajadores.

CONCLUSIONES

1. Se pudo evidenciar que los puestos que tienen directamente relación con los clientes del servicio presentan mayores niveles de estrés laboral que los no interactúan con los usuarios.
2. Luego de aplicada la técnica se observó una que tanto el estrés psicológico como el estrés fisiológico redujeron el nivel en relación con la pre técnica.
3. Se determinó que las técnicas de relajación unido a la hidroterapia disminuyeron considerablemente los niveles de percepción negativa cuanto a los estresores excepto uno de ellos que se mantuvo con el mismo nivel, sin que esto signifique que sean perjudiciales para la salud mental del trabajador.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Duran M. Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. Costa Rica: Revista Nacional de administración. 2010.
2. Cinera Oswaldo. Impacto de los estresores laborales en los profesionales y en las organizaciones. 2012. Recuperado de <http://unpan1.un.org/intradoc/groups/public/documents/icap/unpan044031.pdf>
3. Pozos Rosales J.M Técnicas de Hidroterapia. Prontevedra España; 2002.
4. Batista M.N, Mottillo E., Panasiuk A. Hidroterapia, España 2008.
5. Bernal L. Hidroterapia Concepto, indicaciones y contraindicaciones. Principios generales. Tipos de agua. Temperatura del agua. Efectos fisiológicos terapéuticos. Técnicas hidroterápicas: baños, compresas y envolturas, abluciones, proceso hidrocínético, Cuba; 2010
6. Charaf M. Relajación Creativa; Santiago de Compostela 2012
7. Charaf M. Relajación Creativa; Santiago de Compostela 2012
8. Benito P.C, Pérez Aznar B. Cañizares Garrido A., Buenas prácticas en gestión del estrés y de los riesgos psicosociales en el trabajo; Madrid 2015
9. Adsuar A, La hidroterapia y sus efectos en el organism; 2011.
10. Tape, J. (s.f.) Técnicas de relajación. Huesca España; 2010.
11. Arthritis Foundation (s.f.) Ejemplos de algunos ejercicios acuáticos Recuperado de <http://espanol.arthritis.org/espanol/ejercicio/ejercicios-acuaticos/ejercicios-acuaticos-ejemplos>.
12. Washington A. Ecuador libre Red, El incremento de la jornada laboral en el servicio público de salud, aumenta las enfermedades ocupacionales de los médicos. 2012. Recuperado a partir de <http://www.ecuadorlibrerred.tk/index.php/ecuador/economia/1435-el-incremento-de-la-joranda-laboral-en-el-servicio-publico-de-salud-aumenta-las-enfermedades-ocupacionales-de-los-medicos>.
13. Zamorano Eduardo. Movilización Neuromeningea. Editorial Panamericana. 2013
14. A. Amutio Kareaga. MEDICINA PSICOSOMATICA Y PSIQUIATRIA DE ENLACE. 2012.
15. Correché, M.S.; Labiano M. L. Aplicación de técnicas psicoterapéuticas a un grupo de estudiantes con síntomas de estrés. Fundamentos en Humanidades, vol. IV, núm. 7-8, 2003, pp. 129-147 Universidad Nacional de San Luis San Luis, Argentina