



Universidad del País Vasco Euskal Herriko Unibertsitatea

MEDIKUNTZA  
ETA ERIZAINZAKO  
FAKULTATEA  
FACULTAD  
DE MEDICINA  
Y ENFERMERÍA

**ERIZAINZAKO GRADUA**  
**GIPUZKOA**  
**GRADO EN ENFERMERIA**

Curso 2017 / 2018

**Programa de Educación para la Salud:**  
**LA PREVENCIÓN Y EL CUIDADO DEL ESTRÉS LABORAL EN MUJERES EN**  
**ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD**

ANE CABIDO LEGARISTI

Directora: María Isabel Trespaderne Beracieto



**GIPUZKOAKO CAMPUSA**  
CAMPUS DE GIPUZKOA  
Begiristain doktorea, 105  
20014 Donostia  
Gipuzkoa  
T: 943.018.000  
F: 943.017.330



## RESUMEN

**Introducción:** El estrés laboral es uno de los fenómenos más generalizados en la sociedad actual debido al impacto que tiene en la vida del ser humano. Afecta con mucha más frecuencia a las mujeres debido a que, mayormente, sigue siendo el colectivo que asume las responsabilidades familiares y domésticas, lo cual incrementa su carga y cansancio físico y mental. Dada la falta de cursos para afrontar este estrés, hace que la Atención Primaria de Salud (APS) sea un lugar interesante para desarrollar intervenciones educativas para cuidar y prevenir el estrés laboral.

**Objetivo:** Diseñar un programa de Educación para la Salud (EpS) de prevención y/o afrontamiento de síntomas relacionados con el estrés laboral, dirigido a mujeres entre los 25 y 55 años, y que sean usuarias de un Centro de Salud de Osakidetza.

**Metodología:** Se trata de un programa de EpS liderado por enfermería y diseñado desde una perspectiva integral. Trata de formar a las mujeres sobre el estrés laboral y ayudarles a identificar los momentos que más estrés le generan. Mediante estrategias novedosas y alternativas en el campo de la salud, como el uso de la risa, el humor y las terapias de relajación, se persigue que las mujeres adquieran habilidades físicas y mentales para emplear en su vida diaria. Ello orientado a alcanzar un autocontrol del estrés laboral y un autocuidado de la salud con actitud positiva y de manera autónoma.

**Reflexión:** La EpS constituye uno de los recursos más valiosos de los que dispone enfermería para concienciar, motivar y ayudar a las mujeres, mediante la formación en técnicas innovadoras, a adoptar y mantener prácticas para afrontar el estrés laboral. Para ello, el interés, la iniciativa, el compromiso, la responsabilidad y la implicación del equipo multidisciplinar resultan de gran consideración para conseguir los objetivos del programa de EpS.

**Palabras clave:** *Estrés laboral, Mujeres, Educación para la Salud, Risa, Humor, Mindfulness, Enfermería.*



# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN .....	1
2. OBJETIVOS DEL TFG .....	5
2.1 Objetivo principal.....	5
2.2 Objetivos específicos.....	5
3. METODOLOGÍA .....	5
4. DESARROLLO DE LA PROPUESTA DEL PROYECTO DE EpS: PLANIFICACIÓN .	8
4.1 Cuestiones previas .....	8
4.2 Destinatarios del programa .....	9
4.3 Objetivos del programa .....	9
4.4 Formas de captación y derivación de las usuarias al programa.....	10
4.5 Evaluación diagnóstica del grupo diana .....	11
4.6 Metodología pedagógica .....	12
4.7 Contenidos del programa .....	13
4.8 Cronograma, agente de salud, lugar y recursos necesarios para el programa .	18
5. EVALUACIÓN DEL PROYECTO DE EpS .....	21
6. REFLEXIÓN .....	23
7. BIBLIOGRAFÍA.....	25
8. ANEXOS.....	29
ANEXO I: Definiciones terminológicas por orden de aparición .....	29
ANEXO II: Material de promoción del programa de EpS: Cartel y Tríptico.....	30
ANEXO III: Test Estrés Laboral .....	33
ANEXO IV: Evaluación diagnóstica individual del grupo diana .....	35
ANEXO V: Propuesta de pautas de comportamiento a consensuar con el grupo diana .....	39
ANEXO VI: Material de la sesión 1ª e instrucciones de las actividades prácticas del contenido educativo del programa.....	40
ANEXO VII: Temporalización de las actividades prácticas por sesión .....	45
ANEXO VIII: Evaluación final del proceso y estructura programa de EpS por parte del grupo diana .....	46
ANEXO IX: Evaluación final de los resultados del programa de EpS .....	47

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1:</b> Palabras clave, DeCs y MeSH empleados.....	6
<b>Tabla 2:</b> Criterios de inclusión y exclusión .....	6
<b>Tabla 3:</b> Resultados de la búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos .....	7
<b>Tabla 4:</b> Métodos y técnicas pedagógicas seleccionadas y adaptadas para realizar este programa de EpS.....	12
<b>Tabla 5:</b> Bloques temáticos, objetivos a trabajar y sesiones por bloques.....	13
<b>Tabla 6:</b> Bloque temático I, Sesión 1 <sup>a</sup> .....	14
<b>Tabla 7:</b> Bloque temático II, Sesión 2 <sup>a</sup> .....	15
<b>Tabla 8:</b> Bloque temático III, Sesión 3 <sup>a</sup> .....	16
<b>Tabla 9:</b> Bloque temático III, Sesión 4 <sup>a</sup> .....	17
<b>Tabla 10:</b> Bloque temático IV, Sesión 5 <sup>a</sup> .....	18
<b>Tabla 11:</b> Cronograma, tiempo de cada sesión, contenido, recursos, lugar y agente de salud necesarios por cada bloque temático .....	20

# 1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Actualmente, en la sociedad moderna, gran parte de la población vive a un ritmo de vida acelerado y con altos niveles de tensión y estrés marcados, sobre todo, por los factores socioeconómicos y el entorno laboral. Estos agentes estresores generan un impacto negativo e influyen sobre la salud de la persona originándole dificultades para mantener una calidad de vida saludable en su casa y trabajo (1).

Muchas personas refieren estar estresadas por el trabajo, más conocido como estrés laboral. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés laboral se define como “la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales del entorno laboral de hoy que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación”. Y entre sus causas más comunes se encuentran: el salario insuficiente, las actividades de gran responsabilidad, las jornadas y cargas de trabajo intensivas, la preocupación por el despido y la falta de posibilidades para conciliar la vida laboral con la personal, entre otras (2).

Por su parte, el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) reconoce que, el estrés laboral no constituye una enfermedad en principio, aunque si se sufre de una forma intensa y continuada, puede provocar problemas de salud en las diferentes dimensiones del ser humano. A nivel físico puede ocasionar enfermedades cardíacas (hipertensión, arritmias, etc.), gastrointestinales (gastritis, úlceras pépticas, etc.) y musculoesqueléticas (contracturas musculares, lumbalgias, etc.) en tanto que a nivel emocional, puede originar irritabilidad, ansiedad, intranquilidad, baja autoestima, etc. Además, al mismo tiempo, puede provocar que el individuo adopte comportamientos poco saludables como el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Por lo tanto, el estrés laboral podría, finalmente, llegar a convertirse en un problema de salud pública e incluso, como lo define la OMS, en la epidemia del siglo XXI (2, 3).

Cabe destacar que todo problema para la salud va acompañado de una repercusión económica y un incremento del coste del servicio sanitario que, en el caso del estrés laboral, no es diferente. Acorde con un informe de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA) en 2014, el estrés laboral supuso ese año para la Unión Europea (UE) 136.000 millones de euros y esta cifra está prevista que se incremente notablemente en los siguientes años (4).

Por su parte, la encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo, elaborada en el 2015 por el INHST, señala que el 30% de los trabajadores siente estrés en su trabajo siempre, en tanto que un 36% de los encuestados lo sufre ocasionalmente. En total, más de un 65% de los trabajadores perciben el estrés en mayor o menor medida. Es más, el diario digital HuelvaRed, especializado en economía, se hace eco de un estudio que destaca que en los últimos datos actualizados por el Eurostat, España es el país europeo con más casos de estrés laboral del año 2017 (5, 6).

Este problema afecta indiscriminadamente a personas de cualquier clase, condición social, sexo o edad. Sin embargo, no todos los colectivos profesionales sufren por igual este trastorno, siendo las profesiones con más estrés aquellas que requieren conocimientos técnicos y trato con personas (7, 8).

Es importante resaltar que, según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), este problema afecta con más frecuencia a mujeres, siendo el perfil, mujeres entre los 25 y 54 años. La causa se puede hallar en que en nuestra sociedad, la incorporación de la mujer al trabajo, no se ha acompañado de suficientes medidas destinadas a la conciliación familiar, lo que hace muy difíciles compatibilizar su actividad laboral con las tareas asignadas tradicionalmente a la mujer en el ámbito doméstico y en el cuidado de personas. Ante los impedimentos originados para poder mantener una calidad de vida saludable en su casa y trabajo, entre ellos la falta de tiempo, es importante aportar y enseñar las herramientas necesarias para que, manera autónoma, la mujer sea capaz de cuidar de su salud (7, 8).

Por su parte, la continua presión laboral que se da en las sociedades globalizadas junto con el problema de desempleo, han implicado una mayor demanda en los centros de APS en relación con los síntomas y las enfermedades relacionadas con el estrés laboral. La OIT, advierte de que el estrés laboral es la segunda causa más común de baja en el trabajador europeo. En este sentido, recientemente, el Diario El Economista ha destacado que el estrés provoca el 30% de las bajas laborales en España (8, 9).

La idea y motivación personal para realizar este trabajo surgió durante mi formación práctica en un Centro de APS de la Organización Sanitaria Integrada (OSI) Donostialdea. En una de las consultas de enfermería realizadas para el control de la Tensión Arterial (TA), me llamó la atención el caso de una mujer de 47 años que refirió sentirse satisfecha y mejor de salud desde hace 1 mes en relación con la actividad que había emprendido para afrontar los síntomas derivados del estrés laboral. Tras

interesarme y preguntarle por la actividad, me explicó que se trataba del teatro y el uso de la risa y el humor. Me refirió que, en un principio, su intención no era realizar un curso de teatro, sino de relajación y respiración pero que, al no quedar plazas libres en el centro cultural para cursar el mismo pero sí en el taller de teatro, decidió apuntarse a este último.

Sorprendida e interesada por el caso, más aún porque yo también realizo actividades de teatro, en una conversación informal, le pregunté por su experiencia y cómo le había influido en la salud. La respuesta que me dio fue: “Me siento mejor conmigo misma, más liberada a nivel emocional y mental sobretodo. Es más, incluso realizamos algún que otro ejercicio de respiración y relajación y hago uso de ellos en mí día a día. Y lo mejor es que solo llevo 4 clases”.

Lo observado en aquella consulta de enfermería, me incitó a buscar información y documentarme, por una parte, acerca de los beneficios de la risa y el humor sobre la salud y por otra parte, a indagar en estudios recientes acerca de la risa y el humor como elemento coadyuvante en el tratamiento de distintas enfermedades y de los síntomas producidos por el estrés. Me llevó también a buscar información acerca de las diferentes terapias de relajación.

El hecho de que en la Facultad de Medicina y Enfermería de la Universidad de País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU), en su Sección de Gipuzkoa, uno de los valores es “el buen humor”, entendido como la “disposición ante la vida, que resalta el lado divertido o irónico de la realidad a fin de facilitar la resolución de las dificultades del día a día, la generación de la ilusión y el mantenimiento del buen clima de trabajo”, vino a reforzar mi interés por el tema (10).

Es de destacar que, cada vez se está potenciando y empleando más el uso de técnicas de carácter holístico, que proporcionan una atención integral a las personas desde las diferentes dimensiones física, mental, emocional, social y espiritual. La risa y el humor (*Véase Anexo I*), junto con las técnicas de relajación y respiración, pueden resultar de gran interés en su exploración al objeto de hacer uso de ellas como herramientas o estrategias alternativas y proactivas de enfermería ante los síntomas del estrés laboral y su prevención. Considerando, además, que las contraindicaciones y costes del uso de estas técnicas son muy escasas y carecen prácticamente de efectos secundarios (11).

Teniendo en cuenta el carácter incipiente de las mismas y, consecuentemente, la ausencia de este tipo de programas o talleres en nuestro entorno, he considerado que puede resultar interesante la introducción de éstos como intervenciones educativas en APS (12-14).

Mi elección y propuesta de un centro de APS como lugar idóneo para la introducción de este programa de Educación para la Salud (EpS) se debe a que:

- Desde la consulta de enfermería, el profesional, de manera independiente y autónoma, puede valorar e identificar, a aquellas mujeres que padecen síntomas que están relacionados con el estrés laboral y/o estén en riesgo de padecerlos.
- Enfermería tiene la capacidad suficiente para desarrollar un proyecto de EpS en APS, pues dispone de la formación y entrenamiento en las habilidades necesarias para proponer programas de formación en entornos colaborativos.
- El contacto y el seguimiento del usuario<sup>1</sup> en APS es continuo, lo que permite conocer mejor su historia clínica, su ámbito social y establecer una relación basada en la confianza.
- El programa de EpS puede fomentarse e iniciarse desde la misma consulta de enfermería, independientemente del motivo por el que acuda el usuario.
- La APS cuenta con los recursos necesarios para diseñar y desarrollar programas de EpS.

Por todo lo expuesto, planteo y propongo el diseño de un programa de EpS, liderado por enfermería, y dirigido a usuarias que padecen síntomas relacionados con el estrés laboral y/o están en riesgo de padecerlos, sustentado en técnicas metodológicas novedosas y alternativas.

Considerando el perfil de las personas que más afectadas están por el estrés laboral o más riesgo presentan, este programa de EpS tiene como población diana a las mujeres entre 25 y 55 años de un Centro de Salud de Osakidetza, y que demuestren interés por aprender a controlar y mejorar los síntomas derivados del estrés laboral.

---

<sup>1</sup> A efectos de la Ley 41/2002, de 14 de noviembre, básica reguladora de la autonomía del paciente y de derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica. (Boletín Oficial del Estado, nº 274, de 15 de noviembre de 2002), define "usuario" como: la persona que utiliza los servicios sanitarios de educación y promoción de la salud, de prevención de enfermedades y de información sanitaria.

## **2. OBJETIVOS DEL TFG**

### **2.1 OBJETIVO PRINCIPAL**

Diseñar un programa de Educación para la Salud (EpS) de prevención y/o afrontamiento de síntomas relacionados con el estrés laboral, dirigido a mujeres entre los 25 y 55 años, y que sean usuarias de un Centro de Salud de Osakidetza.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Definir la población diana.
2. Realizar una evaluación diagnóstica de grupo diana.
3. Formular los objetivos del programa de EpS.
4. Describir los contenidos educativos.
5. Definir la metodología con la que se va a llevar a cabo el programa de EpS.
6. Realizar el cronograma de la EpS y planificar los recursos.
7. Planificar la evaluación final de la EpS.

## **3. METODOLOGÍA**

La metodología utilizada en este trabajo es la creación de un programa de EpS. Con la finalidad de justificar el programa y planificar los contenidos y la metodología, dirigidos al logro de los objetivos expuestos, previamente se realizó una búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos así como en páginas web oficiales.

En una primera aproximación al tema, se encontraron distintos artículos y noticias que destacaban los aspectos positivos y los beneficios del empleo de la risa y el humor como elemento coadyuvante en los pacientes pediátricos y oncológicos como parte del cuidado de enfermería. Asimismo, se halló información relativa a talleres de risoterapia dirigidas a la prevención del “Burnout” en profesionales sanitarios así como el manejo de la risa y el humor ante el estrés laboral para profesionales no sanitarios.

La búsqueda bibliográfica se completó con información acerca de terapias de relajación, dada su inclusión como intervención de enfermería en la Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC). Entre las distintas terapias de relajación, se descubrió el Mindfulness, una técnica incipiente cada vez más empleada por enfermería. Ante estos hallazgos, la búsqueda se concentró en el uso de la risa y el humor y las terapias de relajación como el Mindfulness ante el estrés laboral (*Véase Anexo I*).

La búsqueda bibliográfica se concluyó con la información contenida en las páginas web oficiales de la Organización Mundial de la Salud (OMS), del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), de la Organización Mundial del Trabajo (OIT) y de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA).

Para la revisión bibliográfica, se emplearon las palabras clave, los Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCs) y los Medical Subject Headings (MeSH), descritos en la Tabla 1.

**Tabla 1:** Palabras clave, DeCs y MeSH empleados.

<b>PALABRAS CLAVE</b>	<b>DeCs</b>	<b>MeSH</b>
Risoterapia	Risaterapia	Laughter Therapy
Humor	Agotamiento profesional	Laughter
Risa	Estrés	Stress
Estrés laboral	Enfermería	Professional burnout
Enfermería	Mindfulness	Mindfulness
Mindfulness		

*Fuente: Elaboración propia*

La búsqueda se ha realizado en diferentes bases de datos utilizando las palabras clave y los términos DeCs y MeSH empleando diferentes combinatorias mediante el operador booleano “AND” en el periodo comprendido entre el 04/12/2017 y el 07/02/2018. Al objeto de acortar y obtener una mayor precisión en los resultados, se determinaron criterios de inclusión y exclusión y la aplicación de los filtros (Véase *Tabla 2* y *Tabla 3*).

**Tabla 2:** Criterios de inclusión y exclusión.

<b>CRITERIOS DE INCLUSIÓN</b>	<b>CRITERIOS DE EXCLUSIÓN</b>
Artículos publicados en un periodo de tiempo comprendido entre el año 2007 y 2017.	Artículos que no estuvieran disponibles en texto completo.
Artículos cuyo tema principal se basara en el uso de la risa, el humor o en el uso de técnicas de relajación como el Mindfulness para afrontar el estrés.	Artículos que trataran únicamente del uso de la risa y el Mindfulness en pediatría, oncología, geriatría y en relación con el “burnout” de los profesionales sanitarios.
Artículos que hicieran referencia a la práctica de Enfermería en el uso de la risa, el humor o el Mindfulness ante el estrés.	Artículos que estuvieran escritos en otro idioma que no fuera español o inglés.

*Fuente: Elaboración propia*

**Tabla 3:** Resultados de la búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos.

<b>BASE DE DATOS</b>	<b>DESCRIPTORES (MeSH/DeCs) y PALABRAS CLAVE</b>	<b>RESULTADOS</b>	<b>RESULTADOS TRAS APLICAR FILTROS</b>	<b>RESULTADOS SELECCIONADOS</b>
<b>Pubmed</b>	Laughter therapy AND laughter AND stress	68	25	3
	Mindfulness AND professional burnout AND stress	110	27	2
<b>Biblioteca Virtual en Salud (BVS)</b>	Risaterapia AND Agotamiento profesional	1	Filtros no aplicados	1
	Risaterapia AND estrés	40	21	2
	Risaterapia AND enfermería	44	14	1
<b>Medes</b>	Risaterapia	5	Filtros no aplicados	2
	Mindfulness AND estrés	7	2	1
<b>Google académico</b>	Risoterapia AND estrés laboral AND humor AND enfermería	127	4	1
<b>Dialnet</b>	Mindfulness AND enfermería	9	2	1

*Fuente: Elaboración propia*

Finalmente, con relación al manejo del uso de la risa y el humor y de técnicas de relajación, he contado con el asesoramiento de la actriz y profesora de teatro Alazne Etxeberria, con la cual he podido observar y aprender de los beneficios que tiene el uso de la risa y el humor como técnica y terapia positiva.

## **4. DESARROLLO DE LA PROPUESTA DEL PROYECTO DE EpS: PLANIFICACIÓN**

### **4.1 CUESTIONES PREVIAS**

La OMS, define la educación sanitaria como “la parte de la atención de la salud que se ocupa de promover un comportamiento sano”. Se trata de una herramienta que persigue la mejora de la salud de las personas y de la comunidad desde la promoción de la salud y la prevención de los problemas de salud, en el tratamiento de éstos y en el uso adecuado de los recursos. Además, la OMS señala que la actitud y el comportamiento de una persona puede ser la causa principal de su problema de salud pero, a su vez, su principal recurso para su solución. Es por ello, que la EpS busca promover la responsabilidad personal y la participación activa, incorporando conocimientos, actitudes, habilidades personales y facilitando el fomento de la motivación y la autoestima necesarias para desarrollar la capacidad crítica para tomar las decisiones que faciliten el cuidado de la propia salud y de los demás (15, 16).

Tal y como se ha comentado anteriormente, con este proyecto, se busca aportar y enseñar diferentes herramientas o técnicas para que la persona sea capaz de cuidar de su salud de manera autónoma.

La puesta en marcha del programa de EpS en el Centro de APS, requiere, en primer lugar, informar a los diferentes equipos multidisciplinares de la iniciativa y propuesta. Para ello, se convocará una reunión en la que se dará a conocer el proyecto, sus objetivos, la metodología, los recursos y el presupuesto de su puesta en marcha. Asimismo, se presentará el grupo diana al que va dirigida la intervención y se abordarán las diferentes maneras de participar el personal sanitario del centro de salud.

Una vez aceptada la propuesta para implantar el programa de EpS, es preciso identificar los profesionales que intervendrán en él. Para el éxito del proyecto, resulta estratégico que todo el equipo multidisciplinar del Centro de Salud tenga conocimiento del mismo con el fin de colaborar en su difusión y promoción a personas que cumplen con los requisitos de inclusión en el mismo.

Igualmente, es necesario que, para que se desarrolle el programa de EpS acorde a las necesidades horarias del grupo diana, se haga una primera toma de contacto con ellas para ver cómo se puede organizar el programa en función de su disponibilidad.

## **4.2 DESTINATARIOS DEL PROGRAMA**

Este programa de EpS va dirigido a mujeres, entre los 25 y 55 años de un Centro de Salud de Osakidetza, que se encuentren en riesgo de padecer síntomas relacionados con el estrés laboral y/o que los padezca y que por deseo propio, quieran mejorar su situación.

Para poder participar en este programa de EpS, deben considerarse algunas excepciones. Por una parte, no pueden ser partícipes aquellas mujeres que acuden por imposición y no por deseo o iniciativa propia, por lo que se precisa de la declaración de voluntad de la interesada. Por otra parte, no podrá intervenir el personal del Centro de Salud, aunque cumpla los requisitos de inclusión.

Igualmente, debido a que el reír requiere de cierto grado de fuerza física y de presión abdominal, este programa no está indicado o aconsejado para mujeres con (17):

- Cicatrices recientes por cirugía.
- Enfermedades en fase severa no controlada: patologías cardíacas, incontinencia urinaria, problemas gastrointestinales y desórdenes psiquiátricos.
- Espasmos musculares dolorosos.
- Discapacidad motora o dificultad para realizar movimientos espontáneos.
- Cataplexia o cataplejía (*Véase Anexo I*).
- Síndrome de Tietze (*Véase Anexo I*).
- Hemorroides sangrantes
- Cualquier tipo de hernia.
- Problemas de columna.
- Epilepsia.
- Asma persistente y severa.

## **4.3 OBJETIVOS DEL PROGRAMA**

- OBJETIVO PRINCIPAL

El grupo diana (grupo de mujeres de 25 a 55 años) será capaz de lograr un autocontrol del estrés laboral y un autocuidado en su salud con actitud positiva y de manera autónoma en su día a día.

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS

*“El grupo diana será capaz de...”*

1. Identificar los momentos de su vida diaria y laboral que le produzcan estrés.
2. Describir qué es el estrés laboral.
3. Describir qué es la risa, el humor y el Mindfulness
4. Aplicar técnicas y habilidades mentales útiles para la vida diaria que permitan recuperar el humor.
5. Aplicar técnicas que ayuden a perder el sentido del ridículo y la vergüenza para aprender a reírse de una misma, de forma natural y mejorar la autoestima.
6. Aplicar técnicas y habilidades físicas útiles para la vida diaria que ayuden a liberar tensiones y relajarse en momentos de estrés.
7. Desarrollar su creatividad, imaginación y expresión corporal mediante la simulación de situaciones graciosas y la creación de movimientos corporales.
8. Aplicar técnicas y habilidades mentales útiles para la vida diaria que ayuden a relajarse en momentos de estrés.
9. Aplicar técnicas y habilidades mentales útiles para la vida diaria que ayuden a prestar atención plena hacia ellas mismas en su día a día.
10. Aplicar técnicas y habilidades mentales útiles para la vida diaria que posibiliten afrontar los pensamientos y las emociones negativas.
11. Expresar sentimientos y emociones.
12. Comunicarse y relacionarse con las demás mujeres.
13. Participar de manera activa en las diferentes sesiones del programa de EpS.

#### **4.4 FORMAS DE CAPTACIÓN Y DERIVACIÓN DE LAS USUARIAS AL PROGRAMA**

Para poder realizar una adecuada derivación y captación de las mujeres para este programa, es importante y necesario el trabajo en equipo, coordinado y organizado que incluya tanto a médico de familia así como a enfermería de APS del Centro en el que se va a desarrollar el programa de EpS.

Por una parte, desde la consulta médica, si el médico considera por los síntomas visibles y/o que la mujer refiere, que puede beneficiarse y cumple los criterios de inclusión, le presentará este recurso del Centro de Salud y le propondrá ponerse en contacto con la enfermera responsable del proyecto. Igualmente, desde cualquier consulta de enfermería de ese Centro de Salud, se seguirá la misma dinámica.

Por otra parte, para una mayor promoción y captación de usuarias al programa de EpS, sobre todo en mujeres que cumplen con los criterios de inclusión, habrá carteles y trípticos (*Véase Anexo II*) informativos disponibles en soporte de papel y repartidos en zonas estratégicas (salas de espera) del Centro de Salud. En el caso de que hubiese mujeres que cumplieran con los requisitos de inclusión y les interesase participar en el proyecto, éstas se podrán poner en contacto con la persona responsable del mismo a través de la información de contacto disponible en el tríptico o mediante el personal administrativo del Centro de Salud.

En la consulta de la enfermera responsable del programa de EpS, se valorará la idoneidad o no de proponer a esta mujer la ayuda a través de este programa de EpS. Se le deberá realizar una entrevista y se trabajará la información contenida en el tríptico informativo. Igualmente, se le realizará un test a la usuaria para valorar el estrés laboral.

Para este proyecto de EpS, se ha realizado un ejemplo de adaptación de tres test usados y validados para valorar el estrés laboral (La Escala Maslach Burnout Inventory, la Escala General de Satisfacción Laboral y el Test de Estrés Laboral Fisiológico) con el fin de que se pueda realizar un único test en el que se valoren el estrés fisiológico, psicológico y los factores estresantes. Además, con este único test también se busca una herramienta de valoración lo más adecuada posible para el grupo diana de este programa de EpS (*Véase Anexo III*) (18-20).

En el caso de que la usuaria esté dispuesta a participar, quedará registrada en una lista. La enfermera responsable del programa, una vez haya atendido las personas derivadas por el médico de familia y enfermería, así como las demandas de las propias usuarias, deberá valorar y constituir un grupo máximo de 15 personas para llevar a cabo el programa. A las mujeres seleccionadas para su participación el mismo, se les dará un plazo de 1 semana para confirmar su participación. La forma de contacto con ellas será vía telefónica.

#### **4.5 EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA DEL GRUPO DIANA**

Previo al planteamiento y desarrollo de cualquier tipo de educación educativa grupal, es necesario conocer la situación de partida con la finalidad de obtener información sobre las ideas y conocimientos previos del grupo diana, mediante la evaluación diagnóstica o inicial.

En base a las respuestas obtenidas, se elaborará un diagnóstico inicial que permitirá formular nuevos y/o revisar los objetivos del programa en función de las necesidades de nuestro grupo diana.

Para la evaluación diagnóstica del grupo diana de este programa de EpS, una vez confirmada la participación de las usuarias en el mismo, se procederá a realizar una valoración individual de cada una de ellas a través de un cuestionario y tres escalas (Escala de Humor, Escala emociones positivas y negativas de Fredickson y la Versión española escala “Mindful Attention Awareness”) Su cumplimentación no requeriría de mucho tiempo pero, aun así, las usuarias podrán elegir cómo realizarlos acorde a su comodidad, bien en la consulta del profesional de enfermería responsable del programa o bien vía online y enviarlo por medio de un correo electrónico (Véase Anexo IV).

#### **4.6 METODOLOGÍA PEDAGÓGICA**

Para que el grupo diana logre un aprendizaje eficaz, es necesario elegir los métodos y técnicas pedagógicas y grupales adecuadas para poder alcanzar los objetivos. Para conseguir los objetivos planteados en este programa grupal de EpS, éste incluye una parte teórica y otra práctica y se han propuesto y seleccionado los siguientes métodos y técnicas, descritas en la siguiente tabla (Véase Tabla 4).

**Tabla 4:** *Métodos y técnicas pedagógicas seleccionadas y adaptadas para realizar este programa de EpS.*

<b>MÉTODO</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
-----	<b>De encuentro</b>	Permiten realizar la acogida, la presentación de los agentes de salud, exponer el programa y consensuar objetivos con el grupo diana.
<b>INVESTIGACIÓN</b>	<b>Cuestionario</b>	Se realizan preguntas abiertas y cerradas para trabajarlas de forma individual y, luego, ponerlas en común.
<b>EXPOSITIVO</b>	<b>Exposición con discusión</b>	Se presenta y expone un tema, teniendo en cuenta la situación y necesidades del grupo. Se discute de forma libre y grupal (las participantes a nivel individual piensan y plantean dudas, comentarios, etc.) tras la exposición.
<b>DESARROLLO DE HABILIDADES</b>	<b>Juegos y actividades</b>	Se realizan distintos juegos y actividades para trabajar y desarrollar habilidades físicas y mentales.

*Fuente: Echauri M, Ancizu E, Chocarro J. Manual de Educación para la Salud [Internet]. Navarra: Gobierno de Navarra; 2006 [acceso 10 abril de 2018]. Disponible en: <https://www.navarra.es/nr/rdonlyres/049b3858-F993-4B2F-9E33-2002E652EBA2/194026/MANUALdeeducacionparalasalud.pdf>.*

Las técnicas pedagógicas planteadas para cada contenido desarrollarán en el apartado referido al contenido del programa.

Estas técnicas y actividades se soportan en los resultados de la revisión bibliográfica obtenidos y en el aprendizaje adquirido por la autora de este trabajo en diferentes talleres de teatro.

Aunque este programa de EpS se pueda aplicar a todo tipo de personas, es necesario e importante adaptar el contenido en función de las características del público al que van dirigidos.

#### **4.7 CONTENIDOS DEL PROGRAMA**

Teniendo en cuenta los objetivos pedagógicos anteriormente formulados, el proyecto se ha dividido en 4 bloques temáticos y 5 sesiones (*Véase Tabla 5*).

*Tabla 5: Bloques temáticos. objetivos a trabajar y sesiones por bloques.*

<b>Nº BLOQUE</b>	<b>TÍTULO DEL BLOQUE</b>	<b>OBJETIVOS A TRABAJAR</b>	<b>SESIONES</b>
BLOQUE I	<b>El estrés laboral y mi día a día</b>	1,2 y 11-13	Sesión 1ª
BLOQUE II	<b>¿Qué sabemos acerca de la risa, el humor y el Mindfulness?</b>	3, 12 y 13	Sesión 2ª
BLOQUE III	<b>Taller práctico: Vamos a reírnos, con humor y aprender a relajarnos</b>	4-9 y 11-13	Sesión 3ª Sesión 4ª
BLOQUE IV	<b>Plan para controlar el estrés laboral en nuestro día a día</b>	6,8 y 10-13	Sesión 5ª

*Fuente: Elaboración propia*

Cada bloque temático, se divide a su vez en tres secciones: el/los objetivos, el contenido y/ la metodología a emplear. Antes de comenzar cada bloque temático y sesión, se hará una breve presentación y recordatorio de ellas al grupo diana.

Inicialmente y antes de comenzar la primera sesión, mediante la técnica pedagógica de encuentro, se efectuará la acogida y presentación del agente de salud que impartirá el programa así como de las asistentes. Después, se expondrán la metodología y objetivos del programa para poder consensuarlos con el grupo diana. Se dará la información necesaria a las asistentes acerca de las fechas, duración de las sesiones y de cómo ponerse en contacto en caso de dudas y se consensuarán con el grupo diana las pautas de comportamiento a seguir (*Véase Anexo V*).

A continuación, se procederá a la presentación y exposición del contenido del primer bloque temático mediante la realización de un cuestionario con preguntas abiertas y cerradas (*Véase Anexo VI*) para que el grupo diana, de manera individual, identifique los momentos de la vida diaria y laboral que más estrés le generan para su posterior

puesta en común y mediante la exposición de un Power Point para explicar de manera sencilla en qué consiste el estrés laboral, sus causas, tipos y cómo pueden influir en la salud (Véase Tabla 6).

Tras finalizar la exposición, se dará paso a las dudas y preguntas existentes para discutirlos y comentarlas de forma grupal. Cabe la posibilidad de que alguna sea la primera vez que habla en público y delante de gente desconocida y es por ello, que hay que respetar los tiempos que precisa cada mujer para abrirse y expresarse.

**Tabla 6:** Bloque temático I. Sesión 1ª.

<b>BLOQUE I:</b> <b>El estrés laboral y mi día a día</b>			
<b><u>Sesión 1ª</u></b>			
<b>OBJETIVOS DEL GRUPO DIANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar los momentos de la vida diaria y laboral que les produzcan estrés</li> <li>• Describir qué es el estrés laboral</li> <li>• Expresar sentimientos y emociones</li> <li>• Comunicarse y relacionarse con las demás mujeres.</li> <li>• Participar de manera activa en las diferentes sesiones del programa de EpS</li> </ul>		
<b>ACTIVIDADES Y TÉCNICAS PEDAGÓGICAS POR CONTENIDO</b>	<b><u>CONTENIDO</u></b>	<b><u>Actividades</u></b>	<b><u>Técnicas</u></b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mi día a día en el trabajo y en casa</b></li> <li>• <b>“Mis enemigos laborales”: el horario, las relaciones, la carga de trabajo...</b></li> </ul>	Preguntas abiertas y cerradas	Cuestionario
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>¿Qué es el estrés? ¿Y el estrés laboral?</b></li> <li>• <b>Causas del estrés laboral</b></li> <li>• <b>Tipos de estrés laboral</b></li> <li>• <b>Consecuencias del estrés en la salud</b></li> </ul>	Exposición del tema mediante presentación Power Point	Exposición con discusión

*Fuente: Elaboración propia*

Tras realizar un recordatorio de los conceptos trabajados en la primera sesión, en esta segunda sesión y en segundo bloque temático, lo que se pretende es presentar y exponer de manera teórica la risa, el humor y el Mindfulness para que el grupo diana se familiarice con estos conceptos antes de que en las sesiones prácticas se trabaje con ellos. Nuevamente, mediante la exposición de un Power Point se explicará de manera resumida y sencilla su origen, historia, significado, fisiología y sus beneficios y repercusión en la salud y posteriormente, se dará paso a la discusión (Véase Tabla 7).

Tabla 7: Bloque temático II, Sesión 2ª.

<b>BLOQUE II:</b> <b>¿Qué sabemos acerca de la risa, el humor y el Mindfulness?</b>			
<b>Sesión 2ª</b>			
<b>OBJETIVOS DEL GRUPO DIANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Describir qué es la risa, el humor y el Mindfulness</li> <li>• Comunicarse y relacionarse con las demás mujeres.</li> <li>• Participar de manera activa en las diferentes sesiones del programa de EpS.</li> </ul>		
<b>ACTIVIDAD Y TÉCNICA PEDAGÓGICA POR CONTENIDO</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>Actividad</b>	<b>Técnica</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es la risa? ¿Y el humor?</li> <li>• ¿Cuál es su historia?</li> <li>• ¿Qué beneficios producen en nuestra salud?</li> <li>• ¿Qué es el Mindfulness?</li> <li>• ¿Cuál es su historia?</li> <li>• ¿Qué beneficios produce en nuestra salud?</li> </ul>	Exposición del tema mediante presentación Power Point	Exposición con discusión

Fuente: Elaboración propia

Una vez finalizada la parte teórica, se da paso a la parte práctica del programa. En cada sesión, se trabajarán habilidades técnicas y actividades relacionadas con el contenido de las sesiones, es decir, con la risa, el humor y con el Mindfulness.

En ellas, la risa y el humor se combinarán con el juego, la música, la expresión corporal y diversas habilidades para abordar de una forma creativa y optimista diferentes sucesos de la vida. Se llevarán a cabo diferentes actividades y juegos que ayuden a desarrollar y reforzar diferentes aspectos físicos, emocionales así como creativos trabajando con la imaginación, la memoria, la expresión oral y corporal y la mente. Asimismo, se trabajará el control de la respiración, el calentamiento del cuerpo, la autoconciencia y la desconexión de la mente y la concentración mediante diferentes técnicas del Mindfulness para conseguir un estado de relajación corporal. Por último, se transmitirán y trabajarán herramientas y consejos para su aplicación en el día a día. Estas actividades están descritas y desarrolladas en el Anexo VI.

En el inicio del tercer bloque educativo y más concretamente, en la tercera sesión del programa de EpS, lo que se persigue es favorecer un clima de comunicación y confianza entre las asistentes al programa antes de empezar a trabajar con la risa al objeto de conseguir perder la vergüenza, la timidez y aprender a reírse de una misma mediante la realización de una serie de juegos y ejercicios.

Para finalizar la sesión, se realizarán ejercicios de control y manejo de la respiración como práctica inicial del Mindfulness.

Es importante considerar que en este tipo de programa de EpS, el público es muy variado, por lo que habrá que tener en cuenta que algunas de las participantes serán más tímidas que otras, más vergonzosas o más extrovertidas, sobre todo a la hora de realizar las sesiones prácticas y que también hay que respetar que cada una de las mujeres precisará tiempo para soltarse y expresarse sin timidez. Por tanto, será muy importante transmitirles y agradecerles siempre el valor que ya de por sí está demostrando cada una de ellas con su participación en el programa (Véase *Tabla 8*).

*Tabla 8: Bloque temático III, Sesión 3ª.*

<b>BLOQUE III</b>			
<b>Taller práctico: Vamos a reírnos, con humor y aprender a relajarnos</b>			
<b><u>Sesión 3ª</u></b>			
<b>OBJETIVOS DEL GRUPO DIANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar técnicas y habilidades mentales útiles para la vida diaria que permitan recuperar el humor.</li> <li>• Aplicar técnicas que ayuden a perder el sentido del ridículo y la vergüenza para aprender a reírse de una misma y mejorar la autoestima.</li> <li>• Aplicar técnicas y habilidades físicas útiles para la vida diaria que ayuden a liberar tensiones y relajarse en momentos de estrés.</li> <li>• Expresar sentimientos y emociones.</li> <li>• Comunicarse y relacionarse con las demás mujeres.</li> <li>• Participar de manera activa en las diferentes sesiones del programa de EpS.</li> </ul>		
<b>ACTIVIDADES Y TÉCNICAS PEGAGÓGICAS POR CONTENIDO</b>	<b><u>CONTENIDO</u></b>	<b><u>Actividad</u></b>	<b><u>Técnica</u></b>
	<b>El desbloqueo</b>	- La pelota preguntona - Mi nombre sin dientes - Saludos en idiomas - Abrazos musicales	Desarrollo de habilidades
	<b>El trabajo dinámico</b>	- Dibuja tu globo - Guerra de globos - Formas y números - El espejo	Desarrollo de habilidades
	<b>La respiración</b>	-Respiración abdominal -Respiración torácica	Desarrollo de habilidades

*Fuente: Elaboración propia*

En la cuarta sesión y tras haber trabajado anteriormente la timidez y vergüenza, se realizará un pequeño calentamiento físico para activar el cuerpo previo a la realización de varios ejercicios que harán que las participantes desarrollen la imaginación, la creatividad y el reconocimiento del propio cuerpo con el fin de reír de manera natural.

Asimismo, para finalizar, se realizará un ejercicio de control de la autoconciencia y desconexión, como parte de la práctica de Mindfulness, para relajar el cuerpo y la mente. Tras su realización, se comentarán las sensaciones experimentadas durante el desarrollo del ejercicio (Véase Tabla 9).

Tabla 9: Bloque temático III, Sesión 4ª.

<b>BLOQUE III</b>			
<b>Taller práctico: Vamos a reírnos, con humor y aprender a relajarnos</b>			
<b><u>Sesión 4ª</u></b>			
<b>OBJETIVOS DEL GRUPO DIANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar técnicas y habilidades físicas útiles para la vida diaria que ayuden a liberar tensiones y relajarse en momentos de estrés.</li> <li>• Desarrollar su creatividad, imaginación y expresión corporal mediante la simulación de situaciones graciosas y la creación de movimientos corporales</li> <li>• Aplicar técnicas y habilidades mentales útiles para la vida diaria que permitan recuperar el humor.</li> <li>• Aplicar técnicas y habilidades mentales útiles para la vida diaria que ayuden a relajarse en momentos de estrés.</li> <li>• Aplicar técnicas y habilidades mentales útiles que ayuden a prestar atención plena hacia ellas mismas en su día a día.</li> <li>• Expresar sentimientos y emociones.</li> <li>• Comunicarse y relacionarse con las demás mujeres</li> <li>• Participar de manera activa en las diferentes sesiones del programa de EpS.</li> </ul>		
<b>ACTIVIDADES Y TÉCNICAS PEGAGÓGICAS POR CONTENIDO</b>	<b><u>CONTENIDO</u></b>	<b><u>Actividad</u></b>	<b><u>Técnica</u></b>
	<b>La importancia del calentamiento</b>	- Masaje en parejas -“Buenos días”	Desarrollo de habilidades
	<b>El desarrollo de la creatividad, imaginación y la expresión corporal</b>	- Guerra de palabras -Visita al museo de El Prado - Pase de modelos - Contemos una historia	Desarrollo de habilidades
	<b>La autoconciencia y desconexión</b>	- Viaje a la luna	Desarrollo de habilidades

Fuente: Elaboración propia

Para finalizar, en el cuarto y último bloque temático y en la quinta sesión, se trabajarán, enseñarán y transmitirán, por un lado, habilidades mentales y consejos que ayudarán a las participantes del programa a hacer frente a su día a día de una forma optimista y por otro lado, ejercicios para la relajación corporal y emocional a través del Mindfulness (Véase Tabla 10). Además, al final de la sesión, se procederá a realizar un recordatorio y resumen de los diferentes conceptos, cuestiones y actividades trabajadas a lo largo de las sesiones.

Tabla 10: Bloque temático IV, Sesión 5ª.

BLOQUE IV			
Plan para controlar el estrés laboral en nuestro día a día			
<u>Sesión 5ª</u>			
<b>OBJETIVOS DEL GRUPO DIANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar técnicas y habilidades físicas útiles para la vida diaria que ayuden a liberar tensiones y relajarse en momentos de estrés.</li> <li>• Aplicar técnicas y habilidades mentales útiles para la vida diaria que ayuden a relajarse en momentos de estrés.</li> <li>• Aplicar técnicas y habilidades mentales útiles para la vida diaria que posibiliten afrontar los pensamientos y las emociones negativas</li> <li>• Expresar sentimientos y emociones.</li> <li>• Comunicarse y relacionarse con las demás mujeres.</li> <li>• Participar de manera activa en las diferentes sesiones del programa de EpS.</li> </ul>		
<b>ACTIVIDADES Y TÉCNICAS PEDAGÓGICAS POR CONTENIDO</b>	<b><u>CONTENIDO</u></b>	<b><u>Actividades</u></b>	<b><u>Técnicas</u></b>
	<b>La mente: nuestra gran aliada</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consejos positivos</li> <li>- El diario de la risa</li> <li>- Objetivos y metas</li> <li>- ¿Cómo me siento?</li> </ul>	Desarrollo de habilidades
	<b>La relajación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Déjate llevar por la música</li> <li>- Cuenta hasta 10</li> <li>- Relajación corporal</li> </ul>	Desarrollo de habilidades

Fuente: Elaboración propia

#### **4.8 CRONOGRAMA, AGENTE DE SALUD, LUGAR Y RECURSOS NECESARIOS PARA EL PROGRAMA**

Este programa se ha planificado para desarrollarlo en el periodo de 5 semanas, llevándose a cabo 1 sesión por semana, con el fin de que el grupo diana conozca los conceptos y aprenda y adquiera las habilidades necesarias para poder aplicarlas en su día a día para prevenir y afrontar los síntomas relacionados con el estrés laboral lo antes posible. Los beneficios del uso de la risa, el humor y el Mindfulness pueden ser visibles, en la gran mayoría de las personas, en un corto plazo de tiempo, llegando incluso en 3-4 sesiones, apreciar notable mejoría (21-23).

A la hora de realizar el cronograma del programa, es necesario tener en cuenta que el horario de las sesiones se ajustará, en la medida de lo posible, a las necesidades del grupo diana. Asimismo, debe considerarse también el horario del Centro de Salud en el cual se vaya a impartir el programa de EpS, siendo, en la mayoría de ellos, de lunes a viernes de 08:00h a 20:00h.

El agente de salud que desarrollará el proyecto de EpS será la enfermera responsable del mismo, que esté formada y entrenada en las técnicas.

En cuanto al lugar de realización del programa de EpS, debe ser un espacio con capacidad para que unas 15 personas puedan realizar las actividades lúdicas y de relajación. Al ser posible, debe ser un aula diáfana, que cuente con ventanas que den al exterior y con calefacción. Tiene que haber sillas suficientes para las asistentes, esterillas o colchonetas para las actividades que se deben realizar en el suelo y al menos, una toma de electricidad para la conexión de un ordenador, altavoces o proyectores.

En la tabla 11 de la siguiente página, se refleja y presenta el cronograma previsto para cada bloque, el tiempo estimado para cada sesión así como la distribución de los recursos, el lugar y el agente de salud necesario para poder desarrollar el programa de EpS. La duración total del programa sería de 8 horas aproximadamente.

Por último, en el Anexo VII se detalla la duración aproximada de cada técnica y actividad práctica.

**Tabla 11:** Cronograma, tiempo de cada sesión, contenido, recursos, lugar y agente de salud necesarios por cada bloque temático.

BLOQUE	SESIÓN	DIVISIÓN DEL TIEMPO		TIEMPO TOTAL	CONTENIDO	RECURSOS	LUGAR	AGENTE DE SALUD
BLOQUE I	1 <sup>a</sup>	Presentación	20min	1h: 30min	<b>El estrés laboral y mi día a día</b>	-Ordenador y altavoz -Proyector de pantalla y cañón -Impresora (fotocopias) -Folios y bolígrafos		
		Cuestionario y exposición teórica	60min					
		Dudas y preguntas	10min					
BLOQUE II	2 <sup>a</sup>	Breve recordatorio	10min	1 hora	<b>La risa, el humor y el Mindfulness</b>	-Ordenador y altavoz -Proyector de pantalla y cañón -Impresora (fotocopias) -Folios y bolígrafos		
		Exposición teórica	40min					
		Dudas y preguntas	10min					
BLOQUE III	3 <sup>a</sup>	Actividades + Descanso (5-10min)	120min	2 horas	<b>El desbloqueo</b>	Ordenador y altavoz, música energética, pelota de goma		
					<b>El trabajo dinámico</b>	Globos de colores, rotuladores, folios y bolígrafos		
					<b>La respiración</b>	Esterillas o colchonetas, música relajante, ordenador y altavoz		
	4 <sup>a</sup>	Actividades + Descanso (5-10min)	120min	2 horas	<b>La importancia del calentamiento</b>	Esterillas o colchonetas, música relajante, ordenador y altavoz.		
					<b>El desarrollo de la creatividad, imaginación y expresión corporal</b>	Complementos de ropa (pañuelos, gorros, gafas...), música, folios y bolígrafo.		
					<b>La autoconciencia y desconexión</b>	Esterillas o colchonetas		
BLOQUE IV	5 <sup>a</sup>	Actividades + Descanso (5-10min) + Resumen final (10 min)	110min	1h:50min	<b>La mente: nuestra gran aliada</b>	Folios y bolígrafos, impresora (fotocopias), sillas, esterillas o colchonetas		
					<b>La relajación</b>	Esterillas o colchonetas, ordenador con acceso a internet y altavoz, música relajante.		

Fuente: Elaboración propia.

## 5. EVALUACIÓN DEL PROYECTO DE EpS

La evaluación global en el marco de un programa o proyecto de EpS constituye una herramienta indispensable que permite y contribuye a la actualización y a la mejora de las intervenciones desarrolladas. Asimismo, permite demostrar la efectividad del programa y el grado de cumplimiento de los objetivos que se plantean, con el fin de conseguir unas intervenciones más eficaces e identificar áreas de mejora a futuro (15).

Para realizar una adecuada evaluación del proyecto, es importante que todas las personas que han participado en él, es decir, tanto el grupo diana como el agente de salud, tomen parte para que se logren diferentes puntos de vista y de esta manera, identificar los puntos fuertes y las áreas de mejora. Sin embargo, cabe destacar que la evaluación continuada de las técnicas y actividades realizadas por parte del agente de salud, aporta mucha información para valorar si se están consiguiendo los objetivos y revisar la metodología si fuera necesario (15).

La evaluación de este proyecto se divide en tres partes:

- Evaluación de la estructura del programa: para evaluar este apartado, se pasará al grupo diana una encuesta al finalizar el programa de EpS para que valoren la forma de captación de las personas para el programa (consultas, posters, tríptico...), la instalación utilizada, el horario y duración de las sesiones, los recursos utilizados para el programa así como al agente de salud que lo ha impartido (*Véase Anexo VIII*). Asimismo, el agente de salud también realizará una evaluación para poder identificar puntos fuertes y áreas de mejora en cuanto a la estructura del programa se refiere.
- Evaluación del proceso de desarrollo: en este apartado, el grupo diana evaluará las actividades realizadas en el programa (cómo ha sido su programación, recursos usados, si las actividades han sido útiles...). Para ello, por una parte, el agente de salud, tras finalizar cada una de las sesiones, realizará las siguientes preguntas abiertas: “¿Qué os ha parecido la sesión de hoy? Y ¿Os han gustado y parecido útiles las actividades realizados?”, con el fin de evaluar de manera continua este apartado. Asimismo, al finalizar el programa de EpS, el grupo diana valorará de manera global nuevamente este apartado mediante una encuesta (*Véase Anexo VIII*).

- Evaluación de los resultados: en este apartado, se valorará si el grupo diana ha logrado los objetivos específicos planteados en este programa de EpS. Se realizará una evaluación a corto (al finalizar el programa), a medio (3-6 meses después de finalizar el programa) y a largo (1 año después de finalizar el programa) plazo. El objetivo de realizarla en tres plazos, es dar tiempo y permitir que el grupo diana pueda poner en práctica las técnicas y habilidades aprendidas en las diferentes sesiones y conseguir una evaluación más completa que nos permita identificar la idoneidad de este proyecto de EpS y su efectividad en APS.

La evaluación final de los resultados se efectuará empleando diferentes estrategias y aplicando pruebas destinadas a evaluar los aspectos trabajados en las sesiones mediante pruebas tipo test. La primera evaluación se realizará al finalizar la quinta y última sesión del programa de EpS.

Para evaluar los objetivos específicos 1, 2, 3, 6, 8, 11, 12 y 13 se realizará un test o cuestionario de preguntas abiertas y cerradas, correspondiente a la primera parte del Anexo IX.

Asimismo, las tres escalas usadas anteriormente (La Escala Multidimensional Sentido de Humor, la Versión Española de la escala “Mindful Attention Awareness” y la Escala emociones positivas y negativas de Fredrickson), en el diagnóstico previo del grupo diana, son utilizadas también para llevar a cabo la evaluación final cuando se trabaja con la risa, el humor y con terapias de relajación como el Mindfulness.

Para evaluar el resto de objetivos específicos de este programa de EpS, revestiría un gran interés la adaptación de las tres escalas con el fin de que podamos valorar a nuestro grupo diana acorde a lo trabajado en este programa de EpS. En el anexo IX se muestran unos ejemplos de adaptación de las mismas. En la segunda parte del anexo se recoge la evaluación de los objetivos 4, 5 y 7. Por su parte, en la tercera parte del anexo se recogen los aspectos a tener en cuenta en la evaluación del objetivo 9 en tanto que, la cuarta parte del anexo, hace lo propio con el objetivo 10.

Además, está previsto realizar una evaluación de carácter más “informal” a través de la actividad denominada “¿Cómo me siento?”, perteneciente al cuarto bloque temático y a la quinta sesión del programa. Esta actividad también se utilizaría a modo de instrumento de evaluación y se tendrían en cuenta las respuestas y manifestaciones de las asistentes.

Para obtener los resultados una vez acabado el proyecto, se procedería a contrastar y comparar las respuestas entre los diferentes test.

En caso de que las participantes no pudieran asistir a la consulta de enfermería a realizar la evaluación a medio y largo plazo, se daría la posibilidad de realizar los test de manera online y mandarlos a través del correo electrónico.

## **6. REFLEXIÓN**

El estrés laboral es uno de los fenómenos más generalizados en la sociedad actual debido al impacto que tiene en la vida de los seres humanos, pudiendo llegar a convertirse en un serio problema de salud pública que incrementa el gasto sanitario.

Pero, desde la perspectiva de género, este estrés afecta de distinta manera a hombres y mujeres ya que, hoy en día, se considera al género todavía como uno de los moderadores de la vivencia del estrés laboral debido a los roles, estereotipos y a las expectativas de comportamiento, entre otros, asociadas por la sociedad en hombres y mujeres.

Aunque cada vez los hombres tengan mayor compromiso con las responsabilidades familiares, las mujeres siguen siendo, mayormente, las personas que asumen las responsabilidades familiares y domésticas, lo cual hace que estén sometidas a altos niveles de estrés por los largos horarios de trabajo para cumplir con la exigencia que impone el mercado laboral y el trabajo familiar y doméstico. Es por ello, que, ante los problemas de salud que puede generar el estrés laboral, es fundamental y necesario enseñarles y aportarles herramientas útiles y sencillas que les ayuden, en su día a día, a cuidar de su salud física y psicológica, esta última sobre todo.

Teniendo en cuenta lo anteriormente dicho, opino que las empresas deberían ser las encargadas y responsables de cuidar y prevenir los problemas de salud relacionados con el estrés laboral de sus trabajadoras, pero no todas las empresas cumplen con ello. Ante ello, desde APS se debería tener y aplicar más recursos enfocados a la prevención de problemas de salud y al autocuidado de la mujer trabajadora. Es por ello, que creo que la idea presentada en este trabajo, puede resultar de gran interés y constituir un ejemplo de un recurso sencillo, poco costoso, sin efectos secundarios y sin apenas contraindicaciones que podría contribuir de manera positiva en la vida de estas mujeres.

En este sentido, enfermería constituye un importante recurso para difundir los beneficios de la risa, el humor y de las terapias de relajación como el Mindfulness en la salud. Para poder hacer un uso efectivo de ellas, necesita aprenderse, practicarse y desarrollarse como cualquier otra estrategia de salud. Es importante que los mismos profesionales muestren interés, iniciativa y compromiso para formarse sobre la técnica, ya que, además de aprender y desarrollar más sus conocimientos y habilidades con el uso de técnicas innovadoras, contribuyen a dar más visibilidad a una de sus funciones más fundamentales en la comunidad, educar en salud a la personas.

Por tanto, los objetivos futuros del uso de estas técnicas también pasan por potenciar la formación de profesionales, la educación sanitaria y la investigación; promover su aplicabilidad y diseñar guías prácticas, programas y técnicas de intervención ajustadas a las distintas situaciones de salud y grupos especiales de población; y crear nuevos instrumentos de evaluación para orientarlos específicamente hacia su uso para la prevención y el tratamiento.

En general, he tratado de adaptar el material y contenido del programa para hacerlo lo más completo y sencillo posible. Aunque he contado con bastante información acerca de ejemplo de ejercicios a realizar, he querido plasmar mayormente varios de los ejercicios aprendidos y desarrollados en los cursos de teatro realizados por su facilidad para hacer reír de manera más natural.

La realización de este trabajo ha requerido esfuerzo y tiempo, pero me ha permitido desarrollar la creatividad y mostrar y aportar, de una forma diferente y enfocada al campo de la salud, algunos de los grandes beneficios del teatro. Ya que se trata, pues, de una disciplina que ayuda a conocerse a uno mismo y a potenciar las cualidades positivas de las personas, mejorando de esta manera también la salud de las personas.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

1. Yim J. Therapeutic Benefits of Laughter in Mental Health: A Theoretical Review. *Tohoku J Exp Med* [Internet]. 2016 [acceso 13 de diciembre de 2017]; 239(3):243-249. Disponible en: [https://www.jstage.ist.go.jp/article/tjem/239/3/239\\_243/pdf/-char/en](https://www.jstage.ist.go.jp/article/tjem/239/3/239_243/pdf/-char/en)
2. Stavroula L, Griffiths A, Cox T. La organización de trabajo y el estrés. [Internet]. Francia: Organización Mundial de la Salud (OMS); 2004 [acceso 12 de diciembre de 2017]. Disponible en: [http://who.int/occupational\\_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1](http://who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1)
3. Guasch J. Estrés laboral [Internet]. Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT); 2012 [acceso 12 de diciembre de 2017]. Disponible en: [http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/FichasNotasPracticas/Ficheros/np\\_efp\\_34.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/FichasNotasPracticas/Ficheros/np_efp_34.pdf)
4. Hassard J, Teoh K, Cox T, Dewe P, Cosman M, Flemming D et al. La estimación del coste del estrés y los riesgos psicosociales relacionados con el trabajo [Internet]. Luxemburgo: Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA); 2014 [acceso 12 de diciembre de 2017]. Disponible en: [https://osha.europa.eu/es/tools-andpublications/publications/literature\\_reviews/calculating-the-cost-of-work-related-stress-and-psychosocial-risks](https://osha.europa.eu/es/tools-andpublications/publications/literature_reviews/calculating-the-cost-of-work-related-stress-and-psychosocial-risks)
5. Pinilla J, Almodóvar A, Galiana ML, Hervás P, Zimmermann M. Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo. 2015 6ª EWCS – España [Internet]. Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT); 2017 [acceso 12 de diciembre de 2017]. Disponible en: <http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FICHAS%20DE%20PUBLICACIONES/EN%20CATALOGO/GENERALIDAD/ENCT%202015.pdf>
6. Arnaiz F. España es el país europeo con más casos de estrés laboral. *HuelvaRed* [Internet]. 2017 [acceso 13 de diciembre de 2017]. Disponible en: <http://huelvared.com/2017/07/22/espana-es-el-pais-europeo-con-mas-casos-de-estres-laboral/>
7. Lago C. El estrés laboral enferma. *Deia, Noticias de Bizkaia* [Internet]. 2017 [acceso 12 de diciembre de 2017]. Disponible en: <http://www.deia.eus/2017/05/23/sociedad/euskadi/el-estres-laboral-enferma>

8. Organización Internacional del Trabajo (OIT) [Internet]. Suiza: OIT, 2016 [acceso 12 de diciembre de 2017]. Publicaciones y herramientas técnicas. Estrés en el trabajo: Un reto colectivo. Disponible en: [http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms\\_466549.pdf](http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_466549.pdf)
9. El estrés provoca el 30% de las bajas laborales en España. El Economista [Internet]. 2017 [acceso 13 de diciembre de 2017]. Disponible en: <http://www.eleconomista.es/empleo/noticias/8639170/09/17/Economia-Laboral-El-estres-provoca-el-30-de-las-bajas-laborales-en-Espana.html>
10. Facultad de Medicina y Enfermería Sección Donostia/San Sebastián [Internet]. Donostia: Universidad País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea; 2012 [acceso 11 de diciembre de 2017]. Misión, Visión y Valores. Disponible en: [https://www.ehu.eus/documents/1530907/1660805/Mision\\_vision\\_valores.pdf](https://www.ehu.eus/documents/1530907/1660805/Mision_vision_valores.pdf)
11. Mora-Ripoll R. La risa como tratamiento médico: una opción complementaria/alternativa en educación y atención sanitarias. Med Clin (Barc) [Internet]. 2011 [acceso 12 de diciembre de 2017]; 136(3):111-115. Disponible en: [https://ac.els-cdn.com/S0025775309010082/1-s2.0-S0025775309010082-main.pdf?tid=45ad939f-2929-4b2d-92939b767d3abb74&acdnat=1524604573\\_ba52e5f57e44c71ed08b5ae43c8563d6](https://ac.els-cdn.com/S0025775309010082/1-s2.0-S0025775309010082-main.pdf?tid=45ad939f-2929-4b2d-92939b767d3abb74&acdnat=1524604573_ba52e5f57e44c71ed08b5ae43c8563d6)
12. Lancheros EA, Tovar JF, Rojas CA. Risa y salud: abordajes terapéuticos: [revisión]. MedUNAB [Internet]. 2011 [acceso 16 de diciembre de 2017]; 14(1): 69-75. Disponible en: <http://revistas.unab.edu.co/index.php?journal=medunab&page=article&op=view&path%5B%5D=1380&path%5B%5D=1352>
13. Mora-Ripoll R, Quintana-Casado I. Risa y terapias positivas: moderno enfoque y aplicaciones prácticas en medicina. Rev Psiquiatr y Salud Ment [Internet]. 2010 [acceso 17 de diciembre de 2017]; 3(1):27-34. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-psiquiatria-salud-mental-286-articulo-risa-terapias-positivas-moderno-enfoque-S1888989110700069>
14. Martínez O, Pérez FG, Díaz V. Mindfulness como instrumento eficaz en los procedimientos de enfermería. En: Molero MM, coordinadora. Avances de Investigación en Salud a lo largo del Ciclo Vital. 1ª edición. Almería: ASUNIVEP; 2016. p. 419-423. Disponible en: <https://formacionasunivep.com/files/publicaciones/avances-investigacion-salud-ciclo-vital.pdf>

15. Organización Mundial de la Salud (OMS) [Internet]. Ginebra: OMS; 1989 [acceso 28 de enero de 2018]. Educación para la salud: manual sobre educación sanitaria en atención primaria de salud. Disponible en: <http://apps.who.int/iris/handle/10665/38660>
16. Gobierno de Aragón, Departamento de Sanidad. Educación para la salud: recursos para la comunidad educativa [Internet]. Zaragoza: Gobierno de Aragón; 2017 Fecha de publicación [acceso 28 de enero de 2018]. Disponible en: <http://eps.aragon.es/index.html>
17. Cómo combatir el estrés [Internet]. Madrid: Cómo combatir; 2011 [acceso 17 de diciembre de 2017]. Contraindicaciones de la risoterapia. Disponible en: <https://estres.comocombatir.com/contraindicaciones-del-yoga-de-la-risa.html>
18. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) [Internet]. Madrid: INSHT; 2006 [acceso 17 de diciembre de 2017]. De Bresó E, Salanova M, Schaufel W, Nogareda C. NTP 732: Síndrome de estar quemado por el trabajo "Burnout" (III): Escala Maslach Burnout Inventory, instrumento de medición. Disponible en: [http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/701a750/ntp\\_732.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/701a750/ntp_732.pdf)
19. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) [Internet]. Madrid: INSHT; 1995 [acceso 17 de diciembre de 2017]. De Pérez J, Fidalgo M. NTP 394: Satisfacción laboral: escala general de satisfacción. Disponible en: [http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/301a400/ntp\\_394.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/301a400/ntp_394.pdf)
20. Instituto Mexicano del Seguro Social [Internet]. México: Gobierno de México; 2013 [acceso 29 marzo de 2018]. Escala estrés laboral fisiológico. Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/estreslaboral/Test-Estres-Laboral.pdf>
21. Wilkins J, Eisenbraun AJ. Humor theories and the physiological benefits of laughter. *Holist Nurs Pract* [Internet]; 2009 [acceso 12 de diciembre de 2017]; 23(6): 349-354. Disponible en: [http://www.academia.edu/477378/Humor\\_Theories\\_and\\_the\\_Physiological\\_Benefits\\_of\\_Laughter](http://www.academia.edu/477378/Humor_Theories_and_the_Physiological_Benefits_of_Laughter)
22. Arias M. Neurología de la risa y del humor: risa y llanto patológicos. *Rev Neurol* [Internet]; 2011 [acceso 17 de diciembre de 2017]; 53(7): 415-421. Disponible en: <https://www.neurologia.com/articulo/2011077>

23. Bertolín JM. Eficacia-efectividad del programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena (MBSR): actualización. Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq. [Internet]; 2015 [acceso 15 enero de 2018]; 35(126): 289-307. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v35n126/original4.pdf>
24. Bulcecheck GM, Butcher HK, Dochterman JM, Wagner CM. Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC). 6ª ed. Barcelona: Elsevier; 2014.
25. Ruiz RM, Rodríguez L, López E. Risoterapia, papel de enfermería. Revista médica electrónica PortalesMédicos.com [Internet]; 2017 [acceso 19 de diciembre de 2017]; 12(17). Disponible en: <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/risoterapia-enfermeria/>
26. Jáuregui E, Carbelo B. El sentido del humor en las profesiones de la salud. Enferm Clin [Internet]; 2007 [acceso 12 de diciembre de 2017]; 17(2): 53-55. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-enfermeria-clinica-35-articulo-el-sentido-del-humor-las-13100775>
27. McCreaddie M, Wiggins S. The purpose and function of humour in health, health care and nursing: a narrative review. J Adv Nurs [Internet]; 2008 [acceso 18 de diciembre de 2017]; 61(6): 584-595. Disponible: [http://www.academia.edu/250444/The Purpose and Function of Humour In Health Health Care and Nursing a Narrative Review](http://www.academia.edu/250444/The_Purpose_and_Function_of_Humour_In_Health_Health_Care_and_Nursing_a_Narrative_Review)
28. Luchterhand C, Rakel D, Haq C, Grant L, Byars-Winston A, Tyska S et al. Creating a Culture of Mindfulness in Medicine. WMJ [Internet]; 2015 [acceso 15 de enero de 2018]; 114(3):105-109. Disponible en: <http://www.wisconsinmedicalsociety.org/WMS/publications/wmj/pdf/114/3/105.pdf>
29. Grensman A, Acharya BD, Wändell P, Nilsson GH, Falkenberg T, Sundin Ö et al. Effect of traditional yoga, mindfulness-based cognitive therapy, and cognitive behavioral therapy, on health related quality of life: a randomized controlled trial on patients on sick leave because of burnout. BMC Complement Altern Med [Internet]; 2018 [acceso 7 de febrero de 2018]; 18(1). Disponible en: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5839058/pdf/12906\\_2018\\_Article\\_2141.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5839058/pdf/12906_2018_Article_2141.pdf)

## 8. ANEXOS

### **ANEXO I: Definiciones terminológicas por orden de aparición**

- **Risa:** respuesta psicofisiológica al humor o cualquier otro estímulo risible (emociones positivas, situaciones graciosas, por contagio, etc.), acompañada por la emisión de un sonido, una expresión facial característica y por contracciones energéticas del diafragma.
- **Humor:** estímulo que puede ayudar a reírse y ser feliz.
- **Terapias de relajación:** uso de técnicas para favorecer e inducir la relajación con objeto de disminuir signos y síntomas indeseables como dolor, tensión muscular o ansiedad.
- **Mindfulness:** técnica de relajación y meditación basada en la atención consciente y plena de la propia persona.
- **Cataplexia o cataplejía:** trastorno neurológico de origen psíquico que produce episodios súbitos y, generalmente breves, de pérdida bilateral del tono muscular durante la vigilia y que suele presentarse en relación con la experimentación de emociones o sensaciones intensas.
- **Síndrome de Tietze:** proceso inflamatorio y doloroso de la articulación que une las costillas con el esternón (unión condrosternal) y los tejidos blandos que lo rodean de causa normalmente desconocida pero que puede estar relacionado con el estrés o el esfuerzo físico.

# **COMBATE Y CUIDA EL ESTRÉS LABORAL**

## **CON LA RISA, EL HUMOR Y EL MINDFULNESS**

Si eres mujer, tienes entre 25-55 años y estás dispuesta a aprender técnicas para afrontar de manera positiva y autónoma el estrés laboral en tu día a día, no dudes en informarte acerca del programa de educación para la salud de la risa, el humor y el Mindfulness.

**¡INFÓRMATE EN TU CENTRO DE SALUD!**



## **¿PARA QUIÉN ESTÁ INDICADO EL PROGRAMA?**

Este programa de educación para la salud **está aconsejado e indicado para mujeres que NO TENGAN:**

- Cicatrices recientes por cirugía.
- Enfermedades en fase severa no controlada: patologías cardíacas, incontinencia urinaria, problemas gastrointestinales y desórdenes psiquiátricos.
- Espasmos musculares dolorosos.
- Discapacidad motora o dificultad para realizar movimientos espontáneos.
- Cataplexia o cataplejía.
- Síndrome de Tietze.
- Hemorroides sangrantes
- Cualquier tipo de hernia.
- Problemas de columna.
- Epilepsia.
- Asma persistente y severa.

## **¿CÓMO PARTICIPAR EN EL PROGRAMA?**

Si es una de las destinatarias y está interesada en participar en el programa de educación para la salud, indíquelo en su Centro de Salud.



### **Para más información:**

- **Consulte en su Centro de Salud**
- **Teléfono: 943001145**
- **E-mail:**  
[programasaludestreslaboral@osakidetza.net](mailto:programasaludestreslaboral@osakidetza.net)



## **¿MUJER ESTRESADA EN EL TRABAJO Y BUSCANDO LA MANERA DE PREVENIR Y HACER FRENTE AL ESTRÉS?**

### **CONOZCA EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD DE LA RISA, EL HUMOR Y EL MINDFULNESS**



## **LA RISA, EL HUMOR Y LA SALUD**

La **RISA** es un **gesto**, acompañado por un sonido, que una persona realiza al reaccionar ante un estímulo gracioso, que le produce felicidad o al humor

El **HUMOR** se define como uno de los estímulos que pueden ayudar a reír y sentirse feliz.

Mientras que el humor es un estímulo, la risa es una emoción/respuesta.

Cada vez hay más estudios que demuestran que el uso de la risa y el humor favorecen el bienestar físico y emocional y mejoran la salud.

### **BENEFICIOS**

- Ejercita y relaja la musculatura
- Disminuye las concentraciones de hormonas del estrés
- Mejora el sistema inmunitario
- Mejora la circulación venosa y la tensión arterial
- Favorece las digestiones
- Favorece el sueño y el descanso
- Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión
- Eleva el estado de ánimo, la autoestima, la esperanza y la energía.
- Etc.



## **EL MINDFULNESS Y LA SALUD**

El **MINDFULNESS** se define como la **técnica de relajación y meditación basada en la atención consciente y plena de la propia persona.**

Se trata de una técnica cada vez más usada en la actualidad para poder hacer frente al estrés, entre ellos el estrés laboral.

Su objetivo consiste en ayudar a la persona a ser consciente de lo que vive en su trabajo y cómo lo vive, para que a través de diversas maneras de relajación puedan mejorar su estilo de vida y hacer frente a ese estrés laboral.

### **BENEFICIOS**

- Relaja la mente
- Incrementa la sensación de paz y serenidad
- Libera tensiones
- Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión
- Incrementa la sensación de satisfacción y felicidad gracias a un aumento en la producción de serotonina
- Proporciona energía
- Mejora el sistema inmunológico
- Mejora la empatía, la compasión y la inteligencia emocional.
- Etc.



- El estrés laboral no se trata de una enfermedad, pero si se sufre de forma intensa y continuada, puede provocar problemas físicos y mentales en la persona.
- Los últimos datos del Eurostat afirman que en España es el país europeo con más casos de estrés laboral del año 2017.
- Según la Organización Internacional del Trabajo, el estrés laboral afecta con mucha más frecuencia a mujeres, siendo el perfil entre los 25-54 años.
- Actualmente, sigue siendo mayormente la mujer la que se encarga de las tareas domésticas y del cuidado de personas, entre otras cosas, aumentando su carga y cansancio físico y mental.

### **¿A QUIÉN VA DIRIGIDO EL PROGRAMA?**

A **mujeres entre los 25 y 55 años** que se encuentren **en riesgo de padecer síntomas relacionados con el estrés laboral y/o que los padezca y que por deseo propio, quieran mejorar su situación.**

### **¿CUÁL ES EL OBJETIVO DEL PROGRAMA?**

Enseñar el uso y aplicación de la risa, el humor y el Mindfulness como mecanismos de afrontamiento del estrés en el día a día, con actitud positiva y autónoma, con el fin de mejorar la salud.

### **¿DÓNDE SE REALIZARÁ EL PROGRAMA?**

En su Centro de Salud

### ANEXO III: Test Estrés Laboral

<b><u>TEST ESTRÉS LABORAL</u></b>				
<b><u>Instrucciones:</u></b> usando la escala de 1-4 de debajo y <b>teniendo en cuenta cómo se ha sentido durante los últimos 1-2 meses</b> , responda los siguientes apartados marcando con una X <b>la respuesta que mejor corresponda a su estado actual</b> <b>1-<u>Nunca</u> 2- <u>A veces</u> 3- <u>A menudo</u> 4- <u>Siempre</u></b>				
	1	2	3	4
1- Me siento emocionalmente agotada por mi trabajo				
2- Me siento cansada al final de la jornada de trabajo				
3- Me siento cansada cuando me levanto por la mañana y tengo que ir a trabajar				
4- Siento que mi trabajo me está desgastando				
5- Me siento muy enérgica en mi trabajo				
6- Me siento frustrada por mi trabajo				
7- Siento no estar suficientemente capacitada para mi trabajo				
8- Me siento capaz de tomar decisiones en mi trabajo				
9- Me siento capaz de resolver dificultades y problemas en el trabajo				
10- Tengo confianza en mí misma para desarrollar mi trabajo				
11- Me molesta no tener libertad para elegir mi método de trabajo				
12- Me molesta trabajar para los clientes/para las personas				
13- Me molesta tener mucho trabajo y falta de tiempo para realizarlo				
14- Me molestan las condiciones física de mi trabajo: ruido, iluminación, temperatura, espacio físico, condiciones de higiene...				
15- Siento tener mucha responsabilidad en mi trabajo				
16- Me siento satisfecha y contenta con el reconocimiento obtenido por el trabajo bien hecho				
17- Estoy satisfecha con la relación que tengo con los compañeros/as				
18- Estoy satisfecha con mi empleo				
19- Estoy satisfecha con mi horario de trabajo				
20- Estoy satisfecha con mi salario				
21- Estoy satisfecha con el tiempo de descanso que tengo en mi trabajo				
22- Estoy satisfecha con la relación entre la dirección y los trabajadores de la empresa				
23- Me preocupa la estabilidad de mi empleo				
24- Siento que mi trabajo perturba mi vida familiar				
25- Siento que mi trabajo me impide desarrollar actividades recreativas o sociales que me agraden				
26- Durante mi jornada laboral pienso en las responsabilidades domésticas y familiares pendientes				
27- ¿Ha experimentado alguno de los siguientes síntomas durante los últimos 1-2 meses?				
Insomnio				
Cefaleas o dolores de cabeza				
Indigestiones o molestias gastrointestinales				
Agotamiento físico				
Agotamiento mental				
Irritabilidad e impaciencia				
Tendencia a comer, beber o fumar más de lo habitual				
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos)				
Palpitaciones				
Ansiedad				

RESULTADOS SEGÚN PUNTUACIÓN	
<b>35</b>	<b>Sin estrés</b>
<b>36-70</b>	<b>Estrés leve</b>
<b>71-105</b>	<b>Estrés leve-moderado</b>
<b>106-140</b>	<b>Estrés moderado</b>
<b>141-175</b>	<b>Estrés alto</b>
<b>&gt;175</b>	<b>Estrés grave</b>

- **SIN ESTRÉS:** no existe síntoma alguno de estrés.
- **ESTRÉS LEVE:** La persona empieza a encontrarse en fase de alarma. Hay que controlar su evolución.
- **ESTRÉS LEVE-MODERADO:** La persona se encuentra en fase de alarma, debe tratar de identificar el o los factores que le causan estrés para poder ocuparse de ellos de manera preventiva. Puede ser candidata o destinataria del programa de EpS.
- **ESTRÉS MODERADO:** La persona se encuentra en una situación en la que su situación estresante puede prolongarse y romper su equilibrio entre lo laboral y lo personal. Esto puede tener consecuencias para su salud. Es candidata o destinataria del programa de EpS.
- **ESTRÉS ALTO:** La persona se encuentra en una fase de agotamiento y desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para su salud. Es candidata o destinataria del programa de EpS.
- **ESTRÉS GRAVE:** La persona necesita ayuda y atención urgente para hacer frente a su situación. Dada la gravedad de su situación, **NO** es destinataria o candidata del EpS.

*Fuente: Ejemplo de adaptación libre en función de la Escala Maslach Burnout Inventory, la Escala General de Satisfacción Laboral y el Test de Estrés Laboral Fisiológico. Elaboración propia*

## **ANEXO IV: Evaluación diagnóstica individual del grupo diana**

- 1) ¿Sabría identificar los momentos de su vida diaria que le producen estrés?
- 2) ¿Podría definir qué es el estrés laboral?
- 3) ¿Podría identificar cuáles son los aspectos del trabajo que más estrés le producen? (el horario, la carga de trabajo, las condiciones físicas del trabajo, las relaciones con los compañeros y superiores, la responsabilidad, la capacidad para solventar dificultades, etc.)
- 4) ¿Podría definir lo que es la risa? ¿Y el humor?
- 5) ¿Sabe lo que es el Mindfulness?
- 6) ¿Le da vergüenza reírse en público o que la vean reír?
- 7) ¿Suele tener en cuenta o tiene conciencia plena de sus emociones y sentimientos en los diferentes momentos de su vida cotidiana?
- 8) ¿Se siente capacitada y motivada para participar en este programa y mejorar su salud? ¿Por qué?
- 9) ¿Por qué se ha apuntado al programa?
- 10) ¿Qué espera del programa o cuáles son sus expectativas?

*Fuente: Elaboración propia*

## ESCALA MULTIDIMENSIONAL DEL SENTIDO DEL HUMOR (MSHS)

**Instrucciones:** Usando la escala de 1-5 de debajo, responda los siguientes apartados.

**1-**nada de acuerdo    **2-** poco de acuerdo    **3-** medianamente de acuerdo  
**4-** bastante de acuerdo    **5-** muy de acuerdo

	1	2	3	4	5
1- A veces invento chistes o historias graciosas					
2- El uso de chistes o del humor me ayuda a dominar situaciones difíciles					
3- Sé que puedo hacer reír a la gente					
4- No me gustan las lecturas tipo “cómic” o sátiras de humor					
5- La gente dice que cuento cosas graciosas					
6- Puedo usar chistes o el humor para adaptarme a muchas situaciones					
7- Puedo disminuir la tensión en ciertas situaciones al decir algo gracioso					
8- La gente que cuenta chistes es insoportable					
9- Sé que puedo contar las cosas de tal modo que otras personas se rían					
10- Me gusta un buen chiste					
11- Denominar a alguien “cómic” es un insulto					
12- Puedo decir las cosas de manera que la gente se ría					
13- El humor es un pobre mecanismo para hacer frente a la vida					
14- Aprecio a la gente con humor					
15- La gente espera que yo diga cosas graciosas					
16- El humor me ayuda a hacer frente a la vida					
17- No me siento bien cuando toda la gente cuenta chistes					
18- Mis amigos/as me consideran chistoso/a					
19- Hacer frente a la vida mediante el humor es una manera elegante de adaptarse					
20- Tratar de dominar situaciones mediante el uso del humor es estúpido					
21- En un grupo puedo controlar la situación contando un chiste o diciendo algo gracioso					
22- Usar el humor ayuda a relajarme					
23- Uso el humor para entretener a mis amigos					
24- Mis dichos graciosos entretienen a otras personas.					

*Fuente: Carbelo, B. El Humor en la relación con el paciente: una guía práctica para los profesionales de la salud. Apartado de Anexos [Tesis doctoral]. Barcelona: Elsevier Masson: 2006. Disponible en: [https://dspace.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/438/TESIS\\_SegundaP.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://dspace.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/438/TESIS_SegundaP.pdf?sequence=3&isAllowed=y)*

## ESCALA DE EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS DE FREDRICKSON

### ¿Cómo se ha sentido durante las últimas semanas?

**Instrucciones:** Usando la escala de 0-4, indique cuánto ha experimentado los siguientes sentimientos y/o emociones en su día a día:

**0** – nada    **1** – un poco    **2** – moderadamente    **3** – bastante    **4** – mucho

- 1-¿Cuán divertida, entretenida o chistosa se ha sentido? \_\_\_\_
  - 2-¿Cuán enfadada, irritada o molesta se has sentido? \_\_\_\_
  - 3-¿Cuán avergonzada o humillada o ridiculizada se ha sentido? \_\_\_\_
  - 4-¿Cuán maravillada, asombrada o sorprendida se ha sentido? \_\_\_\_
  - 5-¿Cuán despectiva, despreciativa o desdeñosa se ha sentido? \_\_\_\_
  - 6-¿Cuánto asco, repugnancia o repulsión ha sentido? \_\_\_\_
  - 7-¿Cuán cohibida, tímida, avergonzada o ruborizada se ha sentido? \_\_\_\_
  - 8-¿Cuán agradecida se ha sentido? \_\_\_\_
  - 9-¿Cuán culpable o arrepentida se ha sentido? \_\_\_\_
  - 10-¿Cuánto odio, desconfianza o sospecha ha sentido? \_\_\_\_
  - 11- ¿Cuán esperanzada, optimista o alentada se ha sentido? \_\_\_\_
  - 12-¿Cuán inspirada, iluminada o entusiasmada se ha sentido? \_\_\_\_
  - 13-¿Cuán interesada, alerta o curiosa se ha sentido? \_\_\_\_
  - 14-¿Cuán alegre, contenta o feliz se ha sentido? \_\_\_\_
  - 15-¿Cuánto amor, cercanía o confianza ha sentido? \_\_\_\_
  - 16-¿Cuán confiada, segura de ti mismo u orgullosa se ha sentido? \_\_\_\_
  - 17-¿Cuán triste, desanimada o infeliz se ha sentido? \_\_\_\_
  - 18-¿Cuán asustada, temerosa o miedosa se ha sentido? \_\_\_\_
  - 19-¿Cuán serena, calmada o apacible se ha sentido? \_\_\_\_
  - 20-¿Cuán estresada, nerviosa o abrumada se ha sentido? \_\_\_\_
  - 21-En general, pensando globalmente lo descrito, ¿cómo lo evaluaría?:
- NIVEL DE AFECTO POSITIVO EN GENERAL: 0    1    2    3    4
- NIVEL DE AFECTO NEGATIVO EN GENERAL: 0    1    2    3    4

*Fuente: Fuente: Paéz D, Bobowik M, Carrera P, Bosco S. Evaluación de Afectividad durante diferentes episodios [Internet]. Bilbao: Universidad del País Vasco UPV/EHU. 2014. [Acceso 16 de febrero de 2018]. Disponible en: [http://www.ehu.es/pswparod/pdf/materiales/Medición%20emociones%20Anexo\\_cap\\_7.pdf](http://www.ehu.es/pswparod/pdf/materiales/Medición%20emociones%20Anexo_cap_7.pdf)*

## VERSIÓN ESPAÑOLA DE LA ESCALA “MINDFUL ATTENTION AWARENESS SCALE” (MAAS)

### EXPERIENCIAS COTIDIANAS

**Instrucciones:** debajo hay una serie de enunciados sobre tu experiencia diaria. Usando la escala del 1 al 6 de debajo, por favor, redondee e indique lo frecuente o poco frecuente que tienes cada experiencia. Por favor, responda de acuerdo a lo que refleje su experiencia y no de lo que piensa que su experiencia debería ser. Por favor, considere cada enunciado separadamente del resto de los enunciados.

1- casi siempre      2- frecuentemente      3- con cierta frecuencia  
4- no frecuentemente      5- con poca frecuencia      6- casi nunca

1-A veces estoy experimentando una emoción y no soy consciente de ello hasta algo más tarde.	1	2	3	4	5	6
2-Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa.	1	2	3	4	5	6
3-Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente.	1	2	3	4	5	6
4-Tiendo a caminar rápido para llegar a dónde voy, sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.	1	2	3	4	5	6
5-Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad, hasta que realmente captan mi atención.	1	2	3	4	5	6
6-Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez.	1	2	3	4	5	6
7-Parece como si “funcionara en automático” sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5	6
8-Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atento a ellas.	1	2	3	4	5	6
9-Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar, que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla.	1	2	3	4	5	6
10-Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5	6
11-Me encuentro a mí mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6
12-Conduzco “en piloto automático” y luego me pregunto por qué fui allí.	1	2	3	4	5	6
13-Me encuentro preocupado acerca del futuro o el pasado.	1	2	3	4	5	6
14-Me descubro haciendo cosas sin prestar atención.	1	2	3	4	5	6
15-Pico sin ser consciente de que estoy comiendo.	1	2	3	4	5	6

Fuente: Soler J, Tejedor R, Felieu-Soler A, Pascual JC, Cebolla A, Soriano J et al. Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Rev Psiquiatr Salud Ment [Internet]*. Barcelona: 2014 [acceso el 22 de febrero de 2018]; 7(4). Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-psiquiatria-salud-mental-286-articulo-propiedades-psicometricas-version-espanola-philadelphia-S1888989114000573>

## **ANEXO V: Propuesta de pautas de comportamiento a consensuar con el grupo diana**

- Las participantes respetarán al resto de compañeras y al agente de salud del programa.
- Compañerismo durante las sesiones.
- No se obligará a ninguna de las participantes a realizar un ejercicio con el que se sienta incómoda o algo que ella no quiera.
- No se interrumpirán las sesiones al menos que no exista un motivo razonable.
- No se debe asistir a las sesiones por obligación, sino por propia voluntad.
- Es recomendable traer ropa cómoda a las sesiones.
- Intentar disfrutar del programa.
- Se preservará la confidencialidad de las participantes del programa tanto por el Centro de Salud como por las propias participantes.

*Fuente: Elaboración propia*

**ANEXO VI: Material de la sesión 1ª e instrucciones de las actividades prácticas del contenido educativo del programa**

<b>CUESTIONARIO A EMPLEAR EN LA SESIÓN 1ª</b>		
<p><b>El siguiente cuestionario pretende ayudar en la identificación de los momentos de su vida diaria y laboral que le produzcan estrés.</b></p> <p><b>Responda las siguientes preguntas:</b></p>		
<p><b>1- ¿Cómo es mi día a día en casa? ¿Y en mi trabajo?</b> Responda a esta pregunta escribiendo de manera resumida cómo es uno de sus días desde que se despierta hasta que se vuelve a acostar, indicando qué actividades cotidianas realiza (desayunar, ducharse, llevar a los niños al colegio, cocinar, ir al gimnasio, cuidado personas mayores...) tanto en su casa como en su trabajo (reuniones, cursos de formación, viajes...) e identificando en qué momentos se siente más nerviosa y/o estresada.</p>		
<p><b>2-. ¿Sabría identificar sus “enemigos laborales”? Responda marcando SI o NO las siguientes cuestiones en función de si les genera estrés:</b></p>		
El ambiente físico: ruido, iluminación, espacio físico, temperatura, etc.	SI	NO
El horario de su jornada laboral		
El trabajo por turnos		
El trabajo nocturno		
El exceso o carga de trabajo		
La falta de trabajo		
La relación con sus compañeros de trabajo		
La relación con su superiores (en caso de que los tenga)		
Trabajar en el sector de los servicios o “cara al público”		
Necesidad de tener conocimientos técnicos		
La responsabilidad que tiene en su trabajo		
Las nuevas tecnologías		
La NO oportunidad de trabajar con metodología propia		
Los cambios de puesto de trabajo		
La inseguridad contractual		
Excesivas tareas fuera de su jornada laboral (reuniones, cursos de formación...), remuneradas o no		
La relación entre su trabajo y su vida familiar		

*Fuente: Elaboración propia*

## INSTRUCCIONES DE LAS ACTIVIDADES A TRABAJAR EN LA SESIÓN 3ª

<u>EL DESBLOQUEO</u>	<b>La pelota preguntona</b>	El agente de salud invita a las personas presentes a sentarse en círculo, entrega una pelota y explica el ejercicio. Mientras se escucha una canción alegre y animada la pelota se va pasando de mano en mano hasta que la música es detenida por el agente de salud y se detiene el ejercicio. La persona que se ha quedado con la pelota en la mano se presenta al resto del grupo: dice su nombre y lo que le gusta hacer en sus ratos libres. El ejercicio continúa del mismo modo hasta que se presenta la mayoría. En caso de que una misma persona se quede más de una vez con la pelota, puede presentarse otra persona que aún no se ha presentado.
	<b>Mi nombre sin dientes</b>	En rueda, el agente de salud y cada asistente va diciendo su nombre con la boca cerrada y sin enseñar los dientes.
	<b>Saludos en idiomas</b>	El agente de salud explicará 4 maneras diferentes de saludar: En Inglés (" <i>Good Morning</i> " y estrechando la mano derecha), en Alemán (" <i>Guten Morgen</i> " y estrechando la mano derecha aún más fuerte), en Francés (" <i>Bon Jour</i> " y dando 4 besos en las mejillas) y en Japonés (" <i>Kony Chiwa</i> " y poniendo las palmas sobre las piernas e inclinándose frente al otro). En círculo, cada participante saludará a su compañera de la derecha según el idioma que proponga el agente de salud.
	<b>Abrazos musicales</b>	El agente de salud pondrá músicaailable y las participantes se moverán y bailarán al ritmo por la habitación. Cuando la música se detenga, cada una deberá abrazar a otra persona, sin soltarse hasta que empiece la música de nuevo. Cuando suene otra vez, las participantes deberán bailar al ritmo por parejas y cuando se detenga la música de nuevo deberán abrazarse de tres en tres, formando tríos. Así sucesivamente hasta llegar a un abrazo común entre todas.
<u>EL TRABAJO DINÁMICO</u>	<b>Dibuja tu globo</b>	El agente de salud entregará un globo (color azul, blanco o rojo) y un rotulador a cada participante y se les pedirá que dibujen un objeto. Luego, cuando hinchen el globo con aire, el resto del grupo deberá adivinar de qué objeto se trata.
	<b>Guerra de globos</b>	Con los globos usados en el juego anterior, el agente de salud dirá en voz alta un, dos o tres colores, alternándolos, y esos colores tendrán que pelearse con los globos. Sólo podrán utilizar como medio de contacto físico con el adversario los globos.
	<b>Formas y números</b>	Se formarán grupos de 3 personas. El agente de salud repartirá por grupos 2-3 tarjetas con diferentes figuras, formas o números. Por turnos, cada grupo tratará de representar con su cuerpo lo correspondiente en sus tarjetas y el resto deberá adivinarlo.
<u>LA RESPIRACIÓN</u>	<b>El espejo</b>	Formando un círculo, consiste en imitar las acciones que el compañero realice. Puede simular acciones cotidianas o gestos sin sentido.
	<b>Abdominal</b>	Tumbados en la colchoneta, con los pies apoyados en el suelo y con música de ambiente, se procederá a respirar con el abdomen de manera lenta. Para ayudarse, se apoyarán las manos en el abdomen. Al inspirar por la nariz, se hinchará el abdomen y al espirar por la boca, se expulsará lentamente el aire. Se realizarán 8-10 repeticiones. Repetir este ejercicio sentados en la colchoneta también.
	<b>Torácica</b>	Igual que el ejercicio anterior, solo que en la inspiración se abrirán las costillas y en la espiración se irán cerrando lentamente.

Fuente: Elaboración propia

## INSTRUCCIONES DE LAS ACTIVIDADES A TRABAJAR EN LA SESIÓN 4ª

<u>LA IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO</u>	<b>Masaje en parejas</b>	Por parejas, se realizará este ejercicio para “activar el cuerpo”. Una persona se tumba en la colchoneta o esterilla y la otra persona empieza a masajearla con movimientos suaves y circulares y dando pequeños y suaves pellizcos desde la cabeza a los pies boca arriba como boca abajo. Una vez acabado, la persona que ha recibido el masaje pasará a ser la masajista y viceversa.
	<b>“Buenos días”</b>	El objetivo de este ejercicio es estirar el cuerpo. Para ello, primero, las asistentes se tumbarán en la colchoneta y empezarán a estirarse como si se estuvieran desperzando (como si se estuvieran levantando de la cama). Luego, se realizará de pie.
<u>EL DESARROLLO DE LA CREATIVIDAD, IMAGINACIÓN Y LA EXPRESIÓN CORPORAL</u>	<b>Guerra de palabras</b>	Se formarán dos filas, una en frente de la otra. La “guerra” comienza con la primera integrante de cada fila y el agente de salud dirá quién empieza. El juego consiste en que el monitor dirá una letra del abecedario y los contrincantes deben decir de una en una, respetando su turno y a la mayor velocidad posible, palabras que empiecen con esa letra. Se cambia de jugador y cede su turno al siguiente de su fila cuando tarde mucho en pensar la palabra, diga una palabra que no existe o repita una palabra dicha.
	<b>Visita al museo El Prado</b>	Este ejercicio se realizará dos veces. 3 personas formarán un cuadro, adaptando diferentes posiciones (una de pie pintando, otra sentada leyendo el periódico, etc.), 1 persona será la autora del cuadro (con nacionalidad no española, es decir, china, alemana, italiana, sueca...), 1 persona será la guía y traductora del museo y el resto de las participantes serán las visitantes del museo. Se le pedirá a la autora del cuadro que nos explique en su idioma (es decir, inventándose su idioma) y resumidamente las características de su cuadro y qué le llevó a pintarlo. Luego, la guía y traductora del museo explicará a las visitantes lo que ha dicho la autora. Antes de comenzar el ejercicio, el agente de salud realizará un ejemplo de cómo puede inventarse el idioma (con onomatopeyas, distintos sonidos...) y se preguntará si hay voluntarias para ser la autora y la guía y traductora del museo.
	<b>Pase de modelos</b>	El agente de salud llevará una caja de complementos de ropa (gorros, pañuelos, gafas...). Todas las participantes tendrán dos minutos para caracterizarse con lo que quieran y crear su propio personaje. El monitor hará de presentador y al ritmo de la música, las participantes desfilarán de una en una con confianza y chulería. En un segundo pase, cada participante pensará en una parte de su cuerpo que le guste y desfilará marcándola y resaltando esa parte. Se harán 2 pases más. Al final del desfile se dirá el nombre de la modelo o las modelos más originales y creativas del desfile.
	<b>Contemos una historia</b>	Consiste en contar e inventar una historia entre todas, sentadas en círculo. Para ello, cada una de las participantes escribirá una palabra entendible en un trozo de folio, se mezclarán y se repartirá de forma aleatoria entre las participantes. Luego, el agente de salud empezará a contar una historia y cuando diga su palabra en una frase, la persona que está su derecha continuará con la trama de la historia intentando introducir la palabra que le ha tocado en la papeleta y así sucesivamente hasta que hayan participado todas. Al final, entre todos se dará un final a la historia, que puede ser abierto o cerrado.

Fuente: *Elaboración propia*

## INSTRUCCIONES DE LAS ACTIVIDADES A TRABAJAR EN LA SESIÓN 4ª

<p><u>LA</u> <u>AUTOCONCIENCIA</u> <u>Y DESCONEXIÓN</u></p>	<p><b>Viaje a la Luna</b></p>	<p>Tumbadas en la colchoneta, con la mente en blanco, con los ojos cerrados y dejándose llevar, imaginarán esta historia que el agente de salud está contando: Sales un día de trabajar, estresada y cansada pensando mientras vas caminando a casa en la de cosas que tienes que hacer (bañar a los niños, estudiar, cuidar y ayudar a los abuelos, poner la lavadora...). “Ojalá se parase el tiempo y pudiera no estar en este planeta por un momento”, piensas. Sigues caminando y de repente, te encuentras con una nave espacial que tiene la puerta abierta y ante la curiosidad, entras. La puerta se cierra, la nave despegua y no sabes cómo pararla. Está el piloto automático puesto, por lo que tendrás que realizar un viaje con destino a la luna. Por la gran ventana que tiene la nave, observas que cada vez vas subiendo más y más de altura y que pronto dejarás la tierra atrás. Es un momento único y las vistas son espectaculares, tu país, los continentes... cada vez se van haciendo más pequeños. Has dejado la Tierra atrás y llegas al gran espacio para continuar con tu viaje. Con un inmenso fondo negro y el sol a tu espalda, observas que la luna cada vez se hace más y más grande, te estas acercando. De repente, la nave avisa que aterrizarás en breve y que debes ponerte el traje. Aterrizas, la puerta de la nave se abre y piensas indecisa y con miedo “¿Salgo o no salgo?”. Finalmente, te armas de valor y sales. No te lo crees, acabas de pisar la Luna. Las vistas son espectaculares, delante de ti ves la Tierra, el gran planeta azul y al fondo un sol brillante. A los lados no ves nada, solo el gran fondo negro. Miras una y otra vez a la Tierra y te das cuenta de que, aunque este momento sea solo para ti, echas de menos a tus seres queridos. La Luna es demasiado grande para ti sola. Contemplas por última vez las vistas y vuelves a la nave rumbo a tu casa. Durante el camino, analizas lo ocurrido en este viaje y te das cuenta que, al final, el amor hacia tu entorno es lo que hace que sigas levantándote cada día con ganas de vivir la vida. Finalmente, vuelve a aterrizar la nave cerca de tu casa, pero antes de que se abra la puerta, en la nave, escuchas la frase: “Piensa más en ti y cuídate porque tu salud también es muy importante. Buen viaje”.</p> <p>Tras finalizar la historia, las participantes abrirán poco a poco los ojos, se incorporarán y expondrán su sensación tras el ejercicio.</p>
---------------------------------------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fuente: *Elaboración propia*

## INSTRUCCIONES DE LAS ACTIVIDADES A TRABAJAR EN LA SESIÓN 5ª

<u>LA MENTE:</u> <u>NUESTRA</u> <u>GRAN ALIADA</u>	<b>Consejos positivos</b>	El agente de salud repartirá a cada asistente medio folio al azar donde habrá escrito un consejo positivo para afrontar el día a día de forma optimista. Cada una deberá leer su consejo en voz alta al resto de compañeras. Los consejos pueden ser: 1) Expresa tus sentimientos y emociones, 2) Ríete de ti mismo, que no te dé vergüenza, 3) Mírate al espejo y sonríe, podrás ver lo que tu sonrisa transmite, 4) Cree en ti y en tus capacidades si quieres que los demás también lo hagan, 5) Date la oportunidad de conocerte a ti misma, 6) Sueña e ilusíonate con lo que haces, 7) Disfruta de cada momento y de cada detalle como si fuera el último, 8) Aprende a cuidarte, es necesario, 9) Ponte objetivos reales y trata de conseguirlos, 10) Cada día es una ocasión para empezar de nuevo, 11) Alégrate por aquello que sale bien y date algún capricho, 12) No te laments por aquello que ya está hecho e intenta cambiar las cosas, etc. Al final, se les repartirá un folio con este tipo de consejos y se les recomendará leerlos, al menos, una vez a la semana.
	<b>El diario de la risa</b>	El agente de salud explicará cómo realizar un diario de la risa. El ejercicio consiste en escribir un diario únicamente con actitudes y cosas positivas. En este diario, cada una podrá anotar todo aquello que le ha hecho sentirse bien, contenta o feliz a lo largo del día. Pueden ser: emociones, sentimientos, momentos, situaciones, detalles, etc. O pueden ser incluso pequeñas cosas como: el estreno de una nueva prenda de vestir y/o unos zapatos, el primer baño en la playa del año, irse de pintxos, etc. Si algún día alguna de las participantes se encuentra triste o baja de ánimo, puede acudir a este diario y autoayudarse leyéndolo y recordando todo lo que en algún momento le ha hecho sonreír.
	<b>Metas y objetivos</b>	En un círculo y sentadas en las sillas, las participantes, una por una, expondrán al menos un objetivo que les gustaría cumplir una vez finalizado el programa y aplicarlo a su vida. Deben exponer también cómo y en qué plazo les gustaría conseguirlos. Escribirán en un papel uno de los objetivos y lo firmarán a modo de “contrato”. Se recomienda realizar este ejercicio con otras metas y objetivos.
	<b>¿Cómo me siento?</b>	Se les pedirá a las participantes que escriban en un papel esta pregunta y respondan teniendo en cuenta cuáles son sus emociones y sentimientos en ese momento. El objetivo es contestar una vez cada 7-15 días durante su rutina diaria para que puedan analizar sus respuestas y puedan cambiar algunos aspectos para poder mejorar su día a día. Con este ejercicio se pretende, además, que las participantes expresen y evalúen, una por una, cuáles han sido sus sensaciones respecto al programa, cómo se sienten después de haber participado, si les ha ayudado o no y cómo se han sentido trabajando con el resto de sus compañeras.
<u>LA</u> <u>RELAJACIÓN</u>	<b>Déjate llevar por la música</b>	Para este ejercicio, el agente de salud elegirá 2-3 canciones con ritmo tranquilo y suave. Las participantes se tumbarán en las colchonetas y tendrán que dejarse llevar por la música y controlar su respiración para poder relajarse. Asimismo, el agente de salud explicará a las asistentes cómo acceder a videos musicales que pueden ayudar y contribuir a la relajación en su día a día. La plataforma utilizada será YouTube, disponible en Internet y la búsqueda a realizar “videos para relajarse y con música”. Si hubiera alguien que no tuviera ordenador ni internet en casa, podría encontrar DVDs de relajación y CDs de música relajante en los centros culturales de su localidad.
	<b>Cuenta hasta 10</b>	Es un ejercicio de autoatención plena, relajación y concentración. Se trata de enfocar la atención en contar lentamente hasta 10. Si en algún momento se pierde la concentración, se debe empezar nuevamente desde el número 1. Repetir este proceso 4-5 veces.
	<b>Relajación corporal</b>	Las participantes se pondrán de pie, abriendo las piernas a la anchura de su cadera y doblando un poco las rodillas. Poca a poca y lentamente, irán agachando y bajando la cabeza, los hombros, el tronco y los brazos colgando hasta tocar con las manos el suelo. Luego, abajo, cogerán aire y poco a poco, mientras van expulsando el aire, subirán “vértebra a vértebra” lentamente hasta levantar al final la cabeza y la mirada. Realizar 4-5 repeticiones.

Fuente: Elaboración propia

## **ANEXO VII: Temporalización de las actividades prácticas por sesión**

<b>BLOQUE PRÁCTICO: Sesión 3ª</b>			
<b>EJERCICIOS</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>DURACIÓN TOTAL</b>
<u>EL DESBLOQUEO</u>	La pelota preguntona	10min	<b><u>40min</u></b>
	Mi nombre sin dientes	5min	
	Saludos en idiomas	10min	
	Abrazos musicales	15min	
<u>EL TRABAJO DINÁMICO</u>	Dibuja tu globo	10min	<b><u>60min</u></b>
	Guerra de globos	10min	
	Formas y números	20min	
	El espejo	20min	
<u>LA RESPIRACIÓN</u>	Respiración Abdominal	7min	<b><u>10 min</u></b>
	Respiración Torácica	3min	

<b>BLOQUE PRÁCTICO: Sesión 4ª</b>			
<b>EJERCICIOS</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>DURACIÓN TOTAL</b>
<u>LA IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO</u>	Masaje en parejas	10min	<b><u>15min</u></b>
	Buenos días	5min	
<u>EL DESARROLLO DE LA CREATIVIDAD, IMAGINACIÓN Y LA EXPRESIÓN CORPORAL</u>	Guerra de palabras	15min	<b><u>80min</u></b>
	Visita al museo El Prado	25min	
	Pase de modelos	20min	
	Contemos una historia	20min	
<u>LA AUTOCONCIENCIA Y DESCONEJIÓN</u>	Viaje a la Luna	15min	<b><u>15 min</u></b>

<b>BLOQUE PRÁCTICO: Sesión 5ª</b>			
<b>EJERCICIOS</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>DURACIÓN TOTAL</b>
<u>LA MENTE: NUESTRA GRAN ALIADA</u>	Consejos positivos	20min	<b><u>60min</u></b>
	El diario de la risa	5min	
	Objetivos y metas	10min	
	¿Cómo me siento?	25min	
<u>LA RELAJACIÓN</u>	Déjate llevar por la música	20min	<b><u>30min</u></b>
	Cuenta hasta 10	5min	
	Relajación corporal	5min	

Fuente: Elaboración propia

**ANEXO VIII: Evaluación final del proceso y estructura programa de EpS por parte del grupo diana**

<b>EVALUACIÓN DEL PROCESO Y ESTRUCTURA DEL PROGRAMA DE EpS</b>					
<b>1) Usando la escala del 1-5 de abajo, redondee el número que considere en relación con el desarrollo del programa de EpS.</b>					
1-Muy deficiente; 2-Deficiente; 3-Moderado; 4-Bueno; 5-Muy bueno					
1. Las formas de promoción del programa (consulta médico, consulta enfermería, carteles, folletos...) me han parecido	1	2	3	4	5
2. El contenido y la exposición de la sesión teórica me ha parecido	1	2	3	4	5
3. Las actividades realizadas para trabajar la risa y el humor en las sesiones prácticas me han parecido	1	2	3	4	5
4. Las actividades realizadas para trabajar la relajación mediante el Mindfulness me han parecido	1	2	3	4	5
5. La calidad de la información	1	2	3	4	5
6. La aula empleada para el programa me ha parecido	1	2	3	4	5
7. El material empleado me ha parecido	1	2	3	4	5
8. El ambiente durante las diferentes sesiones me ha parecido	1	2	3	4	5
9. La duración de las sesiones me ha parecido	1	2	3	4	5
10. El horario de las sesiones me ha parecido	1	2	3	4	5
11. Los conocimientos del agente de salud me han parecido	1	2	3	4	5
12. La forma de llevar a cabo las diferentes sesiones por parte del agente de salud me ha parecido	1	2	3	4	5
13. La habilidad del agente de salud me ha parecido para llevar a cabo el programa	1	2	3	4	5
14. La programación de las sesiones me ha parecido	1	2	3	4	5
15. Las actividades trabajadas en el programa me ha resultado práctico y útil para mi día a día	1	2	3	4	5
16. En general, el programa me ha parecido	1	2	3	4	5
<b>2) PREGUNTAS ABIERTAS</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué le ha parecido que este programa se haya desarrollado en su Centro de Salud?</li> <li>• ¿Qué le ha parecido que haya sido impartido por un/a profesional de enfermería? ¿Cree que debería impartirlo otro profesional?</li> <li>• ¿Qué es lo que más le ha gustado del programa?</li> <li>• ¿Qué mejoraría del programa?</li> <li>• Sugerencias/Recomendaciones</li> </ul>					

Fuente: Elaboración propia

## ANEXO IX: Evaluación final de los resultados del programa de EpS

### EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL PROGRAMA DE EpS

#### PRIMERA PARTE

**1) Responda las siguientes cuestiones teniendo en cuenta lo que ha trabajado en las diferentes sesiones del programa de Educación para la Salud (EpS) para prevenir y cuidar el estrés laboral**

- 1- Para valorar un día laborable su vida cotidiana e identificar los momentos en los que más estrés siente, ¿qué actividad o ejercicio realizaría?
- 2- Identifique, al menos, 3 posibles causas que puedan generarle estrés laboral (“mis enemigos laborales”)
- 3- Indique el nombre de 1 actividad o técnica que le permita físicamente ayudar a liberar tensiones y relajarse en momentos de estrés.
- 4- Indique el nombre de 1 actividad o técnica que le permita mentalmente relajarse en momentos de estrés.
- 5- Las emociones y sentimientos son una importante fuente de información: nos guían, nos ayudan a dar sentido a lo que nos sucede, a entendernos a nosotros mismos y a relacionarnos con los demás, y nos motivan para alcanzar metas, producir cambios, evitar situaciones dañinas o perseguir aquello que nos hace felices. ¿Tras realizar este programa, tiene más facilidad para expresarlos? ¿Por qué?
- 6- Identifique 3 beneficios del uso de la risa.
- 7- Identifique 3 beneficios del uso del Mindfulness
- 8- ¿La realización de las diferentes actividades de este programa ha contribuido a fomentar sus relaciones interpersonales y la comunicación con las demás participantes?

**2) Indique verdadero o falso**

	V	F
El estrés laboral es una enfermedad		
El estrés laboral puede problemas a nivel mental únicamente		
Una persona con estrés laboral mal controlado puede adoptar actividades poco saludables (abuso alcohol, fumar, consumir otras drogas...)		
Hay 2 tipos de estrés laboral		
El estrés laboral afecta mayoritariamente a mujeres		
La risa se define como un estímulo que ayuda a ser feliz		
El humor se define como gesto, acompañado por un sonido, que una persona realiza al reaccionar ante un estímulo gracioso, que le produce felicidad o al humor		
La risa y el humor siempre van acompañados		
El Mindfulness es una técnica de relajación y meditación que NO está basada en la atención consciente y plena de la propia persona.		
El Mindfulness es una terapia cada vez más utilizada para afrontar el estrés laboral		
La participación e implicación de cada una de las participantes en un programa de EpS como este favorece y contribuye a una mejor realización de las diferentes actividades		

Fuente: Elaboración propia.

## EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL PROGRAMA DE EpS

### SEGUNDA PARTE

#### INSTRUCCIONES:

Usando la escala de 1-5 de debajo y **teniendo en cuenta lo que ha trabajado en las diferentes sesiones del programa de Educación para la Salud (EpS) para prevenir y cuidar el estrés laboral**, responda los siguientes apartados con una X.

1- nada de acuerdo      2- poco de acuerdo      3- medianamente de acuerdo  
4- bastante de acuerdo      5- muy de acuerdo

	1	2	3	4	5
1- Pienso que el humor es un pobre mecanismo para hacer frente a la vida					
2- Hacer frente a la vida mediante el humor es una manera elegante de adaptarse					
3- Me siento capaz de usar mi sentido del humor para que me ayude a dominar situaciones difíciles					
4- En mi vida diaria soy capaz de realizar actividades que me ayuden a afrontar el día con buen humor					
5- Pienso que tengo buen sentido del humor					
6- La gente dice que cuento cosas graciosas y creativas					
7- Puedo disminuir la tensión en ciertas situaciones al decir algo gracioso					
8- Reírme en público me da vergüenza					
9- Sé que puedo contar las cosas de tal modo que otras personas se rían					
10- Reírse de una misma es algo malo					
11- Pienso que cuando digo algo gracioso o me ocurre algo gracioso la gente se ríe de mí					
12- Puedo decir las cosas de manera que la gente se ría sin que me de vergüenza y me sienta ridícula					
13- Me siento capaz de simular situaciones graciosas mediante movimientos y expresiones corporales					
14- Me siento capaz de afrontar una mala situación siendo imaginativa y creativa					
15- Ante una situación graciosa, soy capaz de reírme de mí misma sin forzar mi risa					
16- No me siento bien cuando tengo que forzar mi risa					
17- Mi autoestima mejora cuando la gente me dice que me considera graciosa y que tengo buen sentido del humor					
18- Pienso que usar el humor no me ayuda mi vida diaria					
19- Me cuesta tomarme las cosas con buen humor					
20- Usar el humor ayuda a relajarme					

Fuente: Ejemplo de adaptación libre en función de la Escala Multidimensional del Humor (MSHS)  
Elaboración propia

## EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL PROGRAMA DE EpS

### TERCERA PARTE

#### INSTRUCCIONES:

Debajo hay una serie de enunciados sobre su experiencia diaria. Usando la escala del 1 al 6 de debajo y **teniendo en cuenta lo trabajado en las diferentes sesiones del programa de Educación para la Salud (EpS) para prevenir y cuidar el estrés laboral**, por favor, redondee e indique lo frecuente o poco frecuente que tiene cada experiencia.

1- casi siempre    2- frecuentemente    3- con cierta frecuencia  
4- no frecuentemente    5- con poca frecuencia    6- casi nunca

1- Cuando experimento una emoción soy consciente de ello normalmente al momento.	1	2	3	4	5	6
2- Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa.	1	2	3	4	5	6
3- Me cuesta estar centrada en lo que está pasando en el presente.	1	2	3	4	5	6
4- Tiendo a caminar rápido para llegar a dónde voy, pero presto atención a lo que experimento durante el camino.	1	2	3	4	5	6
5- Tiendo a darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad.	1	2	3	4	5	6
6- Me cuesta olvidarme del nombre de una persona tan pronto como me lo dicen.	1	2	3	4	5	6
7- Tengo consciencia de lo que estoy haciendo en cada momento.	1	2	3	4	5	6
8- Me tomo un tiempo para realizar las actividades y estar realmente atenta a ellas.	1	2	3	4	5	6
9- Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar, que soy consciente de lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla.	1	2	3	4	5	6
10- Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5	6
11- Me encuentro a mí misma escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6
12- Conduzco "en piloto automático" y luego me pregunto por qué fui allí.	1	2	3	4	5	6
13- Me encuentro preocupada acerca del futuro o el pasado.	1	2	3	4	5	6
14- Me descubro haciendo cosas prestando mayor atención a ellas.	1	2	3	4	5	6
15- En general, soy más consciente y presto mayor atención a las cosas que realizo.	1	2	3	4	5	6

Fuente: Ejemplo de adaptación libre en función de la versión española de la Escala "Mindful Attention Awareness Scale" (MAAS). Elaboración propia

## EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL PROGRAMA DE EpS

### CUARTA PARTE

#### INSTRUCCIONES:

**¿Cómo se ha sentido durante las últimas semanas?**

Usando la escala de 0-4 de debajo y **teniendo en cuenta lo que ha trabajado en las diferentes sesiones del programa de Educación para la Salud (EpS) para prevenir y cuidar el estrés laboral**, marque con una X e indique cuánto ha experimentados los siguientes sentimientos y/o emociones en su día a día:

**0** – nada    **1** – un poco    **2** – moderadamente    **3** – bastante    **4** – mucho

	0	1	2	3	4
1- Me he sentido divertida, entretenida o chistosa					
2- Me he sentido enfadada, irritada o molesta					
3- Me he sentido avergonzada o humillada o ridiculizada					
4- Me he sentido maravillada, asombrada o sorprendida					
5- Me he sentido despectiva, despreciativa o desdefiosa					
6- He sentido asco, repugnancia o repulsión					
7- Me he sentido cohibida, tímida, avergonzada o ruborizada					
8- Me he sentido agradecida					
9- Me he sentido culpable o arrepentida					
10- He sentido odio, desconfianza o sospecha					
11- Me he sentido esperanzada, optimista o alentada					
12- Me he sentido inspirada, iluminada o entusiasmada					
13- Me he sentido interesada, alerta o curiosa					
14- Me he sentido alegre, contenta o feliz					
15- He sentido amor, cercanía o confianza					
16- Me he sentido confiada, segura de sí misma u orgullosa					
17- Me he sentido triste, desanimada o infeliz					
18- Me he sentido asustada, temerosa o miedosa					
19- Me he sentido serena, calmada o apacible					
20- Me he sentido estresada, nerviosa o abrumada					
<b>En general, pensando globalmente lo descrito, lo evaluaría</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
NIVEL DE AFECTO POSITIVO EN GENERAL					
NIVEL DE AFECTO NEGATIVO EN GENERAL					

Fuente: Ejemplo de adaptación libre en función de la Escala de emociones positivas y negativas de Fredrickson. Elaboración propia