PROGRAMA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA

AUTOR: GUEILER CANTILLO CÉSPEDES

CLÍNICA ZAYMA LTDA.

MONTERÍA

16/02/2008

TABLA DE CONTENIDO

1. Resumen

2. Justificación

3. Objetivos

3.1 Objetivo General

3.2 Objetivos Específicos

4. Metodología

5. Descripción del proyecto

6. Resultados y Conclusiones

7. Anexos

7.1 Guía Relajación Progresiva

7.2 Fotos

1. RESUMEN

La CLINICA ZAYMA es una Institución Prestadora de Servicios de Salud que Brinda servicios con calidad, comprometidos con el bienestar integral de nuestros clientes, trabajando en equipo y con amor al servicio. El desarrollo de nuestra actividades dirías generar altos niveles de estrés esta premisa nos permitió implementar un Programa de Relajación Progresiva que ofrece un espacio de relajación, esparcimiento e integración. La innovación nos ha permitido aumentar nuestro confort laboral.

2. JUSTIFICACIÓN

Desde hace algún tiempo se ha considerado que las actividades que involucren ambientes con olores agradables e iluminación suave, producen en el ser humano sensaciones de bienestar y confort que a largo plazo tienden a disminuir los altos componentes de estrés que son generados por la vida cotidiana a nivel familiar y laboral.

Es por eso que en **CLINICA ZAYMA** se creo el ***"Programa de relajación progresiva",*** el cual ha permitido que los empleados encuentren dentro de la empresa un espacio en el cual puedan compartir y despojarse de la carga física y mental que les aporta sus funciones diarias, de igual forma se logra una reducción considerable del ausentismo laboral y una disminución de la accidentalidad producida por el cansancio y/o estrés, ya que gran parte de la población laboral requiere para el desarrollo de sus funciones un alto grado de concentración y responsabilidad que genere confianza a nuestros clientes, logrando así un mejor posicionamiento dentro del mercado laboral a través de la buena imagen reflejada por los empleados ante todas las personas que acuden a la prestación de nuestros servicios.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Generar en todo el personal de la **CLINICA ZAYMA** estados de bienestar que contribuyan a mejorar los niveles de estrés y cansancio físico y mental producidos por la carga laboral a la cual se enfrentan diariamente.

3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Reducir los niveles de ausentismo generados por las enfermedades generales y los accidentes de trabajo producidos por los altos componentes de estrés relacionados con su actividad diaria.
- Crear espacios confortables que peritan que los integrantes se relacionen y compartan en entorno diferente al laboral.
- Disminuir el estrés laboral a través de la realización de masajes corporales que permitan la relajación de los músculos.
- Mejorar la prestación del servicio, teniendo en cuenta a nuestros clientes internos como externos.

4. METODOLOGÍA

La metodología utilizada para el proyecto **"PROGRAMA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA",** fue el análisis de las áreas de oportunidad y el costo beneficio de la implementación del programa. Para este análisis en particular, se tuvieron en cuenta las siguientes premisas, reducción considerable del ausentismo laboral y una disminución de la accidentalidad producida por el cansancio y/o estrés, mejora en la eficiencia de la prestación del servicio y la optimización de los recursos

5. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

5.1 Invitación y Convocatoria

Se realiza difusión masiva del programa en donde resaltamos los objetivos del programa y los beneficios a obtener, enviamos las invitaciones en medio físico y magnético ratificando en numero de cupos disponible por sesión, esta invitación la hacemos extensiva para todo el personal administrativo y asistencial, asignamos tres horarios en los cuales se desarrollan las jornadas de relajación; posteriormente le

informamos a los inscritos que deben asistir en ropa cómoda y evitar llevar celulares y accesorios como joyas.

5.2 Acondicionamiento materiales y salón

Se acondicionan el salón, colocando en primer lugar las sabanas y encima de ellas se colocan las esteras, las almohadas se ubican el auditorio en forma de pirámide, posteriormente se encienden las velas, las varitas aromatizantes y se coloca la música, se aclara que cuando el personal entra al salón este ya esta listo para dar inicio a la actividad.

5.3 Materiales y Costos

Para la realización de esta actividad se utilizaron los siguientes materiales:

- Sabanas blancas de lavandería de la clínica, no tienen costo cantidad de 25 a 30 sabanas.
- Almohadas de bebé cantidad 30 unidades precio unitario $ 2000.
- Esterillas cantidad 30 unidades valor $ 4500 (inversión única)
- Veladoras de 25 unidades de color verde, se usa este color ya que trasmite tranquilidad. Valor $ 1100. Se usan en varias sesiones. Son ubicada estratégicamente de forma que ambienten el lugar y no representen un riesgo para los asistentes.
- Varitas aromatizantes presentación en paquete de 20 unidades, por cada sesión se utilizan 4 unidades, se coloca una en cada esquina del auditorio.
- Grabadora de CD, la cual hace parte de la dotación de actividades recreativas de la clínica.
- Los premios consisten en una caja de chocolates, un frasco de aceite de naranja para hacer masajes y un masajeador manual; este tiene un costo de $ 12.000.
- Música: 2 CDS de relajación uno es de música instrumental y otro de sonidos de la naturaleza (pajaritos, cascadas, mar, brisa).
- Vestuario: La persona que dirige la actividad se viste con prendas de colores suaves como blanco y rosado
- Personal de apoyo: cuenta con la colaboración voluntaria de 9 estudiantes de fisioterapia de noveno semestre de la Universidad del Sinú; ellos realizan prácticas universitarias en la clínica durante todo el año, haciendo rotación por todas las áreas de la clínica. Su colaboración consiste en la realización de masajes en corporales a

todas las personas que participan de la actividad y realizan los masajes en espalda, cuello y brazos.

- Aceite mineral 1000 CC, valor $ 5500 este alcanza aproximadamente para 7 secciones, Alcohol Glicerinado 500 CC valor $ 40. 000 y alcanza para 8 sesiones ya que solo se usa para limpiar la zona del masaje. (Estos productos se compran para la unidad funcional de terapia y es dotación de su área, por tanto no genera costos para la actividad de relajación)
- Toallas desechables de cocina valor aproximado $1500 pesos, cada rollo trae 200 toallitas y se utiliza una por cada persona que asisten a la actividad (Estas toallas se compran por cajas en la clinica ya que se usan en varios servicios para el secado de manos, y no genera costos para la actividad de relajación).
- Auditorio con aire acondicionado es de propiedad de la clínica.
- Instructivo con le cual se hace el procedimiento de la terapia de "relajación progresiva"

5.4 Sesión de relajación

se divide en 4 fases:

a – La aclimatación al lugar es decir se les pide a los asistentes que se cambien de ropa y se quiten los zapatos; se hacen ejercicios de estiramiento corporal los cuales duran aproximadamente de 5 a 10 minutos.

b- Las personas toman su almohada y se ubican en un lugar en el cual se sientan cómodos, luego se ubican boca arriba y se procede a realizar la terapia de relajación tal como se describe en el instructivo de *"relajación progresiva*".

c- Al terminar la fase b por parte de la psicóloga se procede a realizar los masajes los cuales están a cargo de los estudiantes de fisioterapia cada masaje tiene una duración por persona de 7 minutos aproximadamente por participante). Para los masajes se hecha primero el aceite mineral y se procede a la realización de este luego para finalizar y con el fin de refrescar el área se le hecha el alcohol glicerinado y se limpia con las toallas desechables finalizando así esta fase de la actividad de relajación.

d- Luego se realiza la actividad de cierre que consiste en la rifa de un premio por sesión. Y se da por finalizada la sesión.

6. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

- Se obtiene una disminución considerable de los niveles de ansiedad y estrés que se manejan al interior de cada unidad funcional, tales como: (Uci (Unidad de cuidados intensivos adulto) cirugía, ciren (Unidad de cuidados intensivos neonatal), urgencias, terapia física y respiratoria, imaginología, Nutrición, hospitalización, Servicios Generales, Mantenimiento y todas las áreas administrativas.
- Nos permite integrar los funcionarios de las unidades funcionales de la **CLINICA ZAYMA**
- Se optimiza la calidad de los servicios prestados, basados en el buen ambiente laboral (clima organizacional) que genera las actividades de relajación progresiva.
- Mejorar la circulación sanguínea, a través de la relajación de los músculos.

7. ANEXOS

7.1 Guía Relajación Progresiva

Ahora cierre el puño derecho y apriete fuertemente, observen la tensión que se produce al hacerlo. Mantenlo cerrado, siente la tensión que se ha desarrollado en el puño y el ante brazo. Suelte lentamente, sienta la flacidez en su mano derecha y compárela con la tensión que sentía hace unos segundos. Ahora apriete la mano izquierda…

Ahora doble los codos y ténselos fuertemente tanto como pueda Y fíjese en la tensión que se produce. Relaje y estire los brazos, dejándolos relajados y observe la diferencia.

Ahora dirija su tensión hacia la cabeza. Arrugue la frente tanto como pueda *(esperar unos segundos)* Desarrugue la frente lentamente; imagine como toda la piel de su frente y su cara entera se ha ido estirando hasta ponerse completamente liza en el momento en que se ha ido relajando.

Ahora cierre los ojos fuertemente, observe la tensión (Esperar unos segundos), relájelos y déjelos cerrados, suavemente.

Ahora cierre la mandíbula, apretando con fuerza; notas la presión que se producen toda la zona aprecian el contraste que hay entre relajación y tensión.

Ahora aprieta la lengua contra el techo de la boca, contra el paladar, siente el dolor que se produce en la parte posterior de la boca; suelta suavemente.
Ahora aprieta los labios haciendo con ellos una O fuerte, suéltalos suavemente Esperar unos segundos), y respire profundo tomando aire por la nariz y botándolo por la boca.
Siente como tu frente, tus ojos, labios, mandíbulas están en este momento relajadas.
Siéntese:
Desplace la cabeza hacia atrás tanto como pueda…, observe la tensión que se produce Esperar unos segundos), Gire la cabeza hacia la derecha… y luego hacia la izquierda… y luego hacia delante…., apretando la barbilla contra el pecho; sienta la tensión que hay en su espalda.
Tome aire, lentamente y vuelva a la posición anterior (acostados)……descanse sobre el piso la tensión de su espalda y cuello.

Ahora encoja los hombros tanto como pueda sostenga (Esperar unos segundos)
Y bájelos lentamente.
De a su cuerpo entero la oportunidad de relajarse y sienta la comodidad y el bienestar.
Ahora tome aire fuertemente y sosténgalo hasta contar hasta tres suavemente (Esperar unos segundos), y escúchelo salir de su cuerpo poco a poco;
Sienta como la relajación se produce en forma espontánea y agradable.; sienta como la tensión sale de su cuerpo.
Ahora tense el estomago y sostenga la tensión……, sienta la tensión solo en su estomago mientras el resto de su cuerpo esta relajado; suelte suavemente perciba la diferencia que se produce al soltar el aire.
Extienda con fuerza las manos hacia arriba y sienta la contracción de los músculos siente como a medida que avanza tu relajación es mas profunda.
Tense sus piernas tan fuerte como pueda (Esperar unos segundos), relájese, suelte lentamente (Esperar unos segundos), y sienta la diferencia;
Flexione los dedos de los pies con fuerza para que se tensen las pantorrillas; siente la tensión que se produce……. y relajase.
Ahora relaja los pies, las piernas, rodillas, deja que la relajación se extienda hacia el estomago, hasta la región lumbar, el tórax; deja que se extienda mas y mas, siéntela en

los hombros, en los brazos y en las manos siente la relajación en el cuello, boca ojos frente y en tu mente,

Siente plenitud y descanso mental y físico. (Esperar unos segundos)…

- Abrir los ojos…. Sentarse…..y luego suavemente colocarse de pie. y hacer estiramiento.
- Luego se colocan en posición cómoda par la realización de los masajes.

7.2. Fotos