

INCIDENCIA DE LA ECOTERAPIA EN LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO
ANTE SITUACIONES DE ESTRÉS LABORAL CON SUJETOS DE 25 A 56
AÑOS DE EDAD DE LA EMPRESA A & J

MAURICIO CARDONA ZULUAGA

SUSANA FRANCO CUARTAS

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ENVIGADO

2014

INCIDENCIA DE LA ECOTERAPIA EN LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO
ANTE SITUACIONES DE ESTRÉS LABORAL CON SUJETOS DE 25 A 56
AÑOS DE EDAD DE LA EMPRESA A & J

MAURICIO CARDONA ZULUAGA
SUSANA FRANCO CUARTAS

TABLA DE CONTENIDO

- 1. FORMULACIÓN DEL TRABAJO DE GRADO*
- 2. MARCO REFERENCIAL*
- 3. DISEÑO METODOLOGICO*
- 4. CONCLUSIONES*
- 5. COMPROMISOS Y ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN*
- 6. IMPACTO Y RESULTADOS ESPERADOS*
- 7. CONSIDERACIONES ÉTICAS*
- 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS*
- 9. PRESUPUESTO*
- 10. CRONOGRAMA*
- 11. ACTA DE PROPIEDAD INTELECTUAL*

Fecha de solicitud

30/05/2014

Señores

COMITÉ DE PRACTICA/TRABAJOS DE GRADO

FACULTAD _____ Ciencias Sociales _____

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO

Envigado, Antioquia.

TITULO DEL TRABAJO DE GRADO: incidencia de la ecoterapia en los estilos de afrontamiento ante situaciones de estrés laboral con sujetos de 25 a 56 años de edad de la empresa A & J

CODIGO DEL TRABAJO DE GRADO

MODALIDAD DEL TRABAJO DE GRADO:

Trabajo investigativo X

Práctica profesional

Empresarismo

Diplomado a profundidad

Otro: _____

NOMBRE

COMPLETO DE LOS *CÓDIGO*

TELÉFONOS Y

FIRMA

ESTUDIANTES

CORREO ELECTRÓNICO

Mauricio	Cardona	201213025041	3122192270	
Zuluaga				mauriciocardonaz@hotmail.com
Susana	Franco	201213024041	3103761602	
Cuartas				susifranco0126@hotmail.com

ASESOR SUGERIDO: Freddy Romero

CEDULA N°

TELÉFONO:

CORREO ELECTRÓNICO:

Como profesional estoy en capacidad de asesorar el presente trabajo de grado, conozco y acepto el Reglamento de trabajos de grado/practica Institucional:

Firma del asesor sugerido : _____

FICHA GENERAL DEL TRABAJO DE GRADO

Pregunta de investigación: ¿Cómo incide la ecoterapia en los estilos de afrontamiento ante situaciones de estrés laboral con sujetos de 25 a 56 años de edad de la empresa A & J?

*Duración del trabajo de grado (en meses):*doce meses

Presupuesto total :\$2.363.000

Fuentes de Financiación:

<i>FUENTES</i>			<i>TOTAL</i>
<i>Estudiantes</i>	<i>IUE</i>	<i>Externa</i>	
X			\$2.063.000
		X	\$ 300.000

Descriptorios / Palabras claves:

Ecoterapia

Naturaleza / medio ambiente

Estrés laboral

Respuestas psicológicas

1. *FORMULACIÓN DEL TRABAJO DE GRADO*

1.1 PLANTEAMIENTO (FORMULACIÓN) DEL PROBLEMA

El estrés laboral es una problemática que viene aumentando en Colombia debido a factores como: la sobrecarga laboral, los requisitos del puesto de trabajo, las posibilidades de rendimiento de cada sujeto, el hecho de querer realizar más trabajo del que se puede, espacios de trabajo inadecuados, conflictos con los compañeros de trabajo, entre otros que hacen que los empleados padezcan problemas físicos y mentales; reflejados no solo en las relaciones personales y familiares sino también en el puesto de trabajo con bajo rendimiento, insatisfacción laboral y dificultades en el clima laboral.

Es por ello que en el presente trabajo se plantea la ecoterapia como técnica que permite reducir los niveles de estrés laboral por medio de meditación, respiración, abrazamiento de árboles, caminatas ecológicas con fines terapéuticos, equinoterapia y mantenimiento de huertas.

La ecoterapia o ecopsicología es definida por Gray (1995), como un nuevo campo de estudio que reconoce que no es posible estar sano sin una relación sana con el ambiente; según esto al reconectar a los sujetos con la naturaleza es posible sanar sus problemáticas en este caso reducir los niveles de estrés, ya que con ello se mejoran los síntomas físicos que produce el estrés laboral y las relaciones personales, familiares, laborales y con ello un mayor rendimiento en el puesto de trabajo.

Este estudio es importante ya que la ecoterapia se viene utilizando hace varios años en diversos campos como lo vimos en los antecedentes con resultados positivos en empleados, mujeres, jóvenes, niños, adultos y enfermos en recuperación, arrojando efectos positivos como: el mejoramiento en situaciones de estrés, presión,

productividad, depresión, concentración, atención, estado de ánimo, autoestima, reducción de irritabilidad, agresividad, violencia, disminución de los índices de delincuencia, desarrollo de habilidades cognitivas, ayuda en la lógica psicológica y en el bienestar mental. Además alivia síntomas físicos, disminuye la tensión muscular y es restaurativa.

Al mismo tiempo el porqué realizar esta investigación se debe no solo a los resultados positivos arrojados por la ecoterapia sino también a que en Colombia existen muy pocos estudios que demuestren su efectividad y qué mejor manera de demostrarlo que reduciendo los niveles de estrés laboral en los empleados de la empresa A & J, quienes debido a la presión que se maneja en ventas por cumplimiento de metas, por los horarios de trabajo, por el clima laboral, entre otros sufren algunos síntomas de estrés laboral y se espera una reducción significativa en los mismos, así como una mayor productividad en el puesto de trabajo.

Para puntualizar más la idea de estrés laboral citamos a Ulrich (1983), quien plantea que el estrés es una lucha o huida normal que ayudan al cuerpo hacer frente a una situación peligrosa, por medio de la liberación de adrenalina, aumentando la presión sanguínea, el pulso, la sudoración y la desviación de la sangre de la piel a los músculos. Pese a esto sino se da una recuperación rápida a ésta respuesta de estrés se puede causar daño y agotamiento, pero argumenta además que las actividades en entornos naturales son importantes para este tratamiento.

Por otro lado la organización internacional del trabajo (1993), afirma que el estrés laboral es una enfermedad que compromete la salud física y mental de los trabajadores, entre sus síntomas se pueden encontrar alteraciones del carácter, trastornos del sueño, trastornos cardiovasculares, trastornos respiratorios, trastornos musculares, sexuales, trastornos psicósomáticos, ansiedad y depresión. Los factores que más influyen para que se de este fenómeno entre los trabajadores de las empresas son: ambientes físicos de trabajo inadecuado, sobre carga de trabajo, conflicto de roles, discrepancia con las metas de la carrera laboral, conflicto dentro del grupo de

trabajo, falta de apoyo de los compañeros, clima organizacional tenso, autoritario o no cordial.

Cuando estos síntomas no son tratados a tiempo se puede desencadenar el síndrome de Burnout, definido por Freudenberg (1974), como una *"sensación de fracaso y una existencia agotada o gastada que resultaba de una sobrecarga por exigencias de energías, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador"*, según Freudenberg (1977), este síndrome es contagioso, por lo cual la organización o empresa puede caer en desánimo generalizado.

Otros autores también definen el estrés laboral y puntualizan sobre los efectos que puede ocasionar sino se tiene un tratamiento adecuado del mismo, como por ejemplo: Pelechano (1991), se refiere al estrés como un suceso o conglomerado de sucesos que son externos al individuo, con características afectivas negativas. Fierro (1983), por su parte define el estrés como un exceso de estimulación del individuo que no puede procesar de manera correcta. Y Sandin (2003), menciona que el estrés laboral en los individuos puede fomentar prácticas insanas como: el alcohol, el cigarrillo y reducir la práctica de hábitos saludables como el ejercicio físico, entre otros.

Cada individuo le hace frente a la situación estresante dependiendo de sus propios recursos, Costa et al. (1996), manifiestan que el afrontamiento es la respuesta adaptativa del estrés; mientras que Stone et al. (1984), hablan de las siguientes clases de afrontamiento: distracción, redefinición de la situación, acción directa, catarsis, aceptación, soporte social, relajación y religiosidad.

Lazarus et al. (1984), definen el concepto de afrontamiento como esfuerzos, actos y procesos cognitivos y comportamentales cambiantes, adaptativos y flexibles para hacer frente a las demandas externas o internas que desbordan los recursos del individuo. Dicen además que el afrontamiento es una conducta apropiada y relativa al estrés, que incluye dos tipos de respuesta una la que llaman: *"conducta respondiente"*, que se compone de la percepción de peligro, pérdida o daño, donde se

da una reacción y alteración emocional. Y la segunda es la “*conducta adaptativa*” en la cual se le hace frente a la situación con recursos propios o trata de realizar cambios en el entorno.

Continuando con el término ecoterapia o ecopsicología Greenway (1989), la define como la unión de la psicología con la ecología y por lo tanto se ocupa de estudiar y restablecer la reconexión de los seres humanos con la naturaleza, dejándonos tocar por ella sin intentar controlarla.

Ésta corriente se puede trabajar de forma grupal o individual y toma los principios de la psicología existencial-humanista, como la Gestalt, la psicosisíntesis, la psicología analítica de Jung y de autores como Viktor Frankl, Rollo May, Abraham Maslow y Carl Rogers.

Una técnica importante dentro de la ecoterapia para disminuir los niveles de estrés es la equinoterapia, ya que Friedmann et al. (1980), mencionan que acariciar un animal libera endorfinas, oxitocina, prolactina, dopamina y disminuye la concentración plasmática de cortisol, lo cual repercute positivamente en el estado de ánimo y proporciona sensación de bienestar; ayudando de este modo a reducir la presión arterial, las frecuencias cardíacas y respiratorias, además de reducir la ansiedad y el estrés.

Aunque el estrés le ayuda al cuerpo hacer frente a una situación, el no prestarle atención puede desencadenar consecuencias más graves que afecten la salud física y mental de los empleados, por ello la ecoterapia será de gran ayuda para el tratamiento y prevención del estrés laboral.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN: ¿Cómo incide la ecoterapia en los estilos de afrontamiento ante situaciones de estrés laboral con sujetos de 25 a 56 años de edad de la empresa A & J?

1.2 JUSTIFICACIÓN

La investigación sobre la incidencia de la ecoterapia en los estilos de afrontamiento ante situaciones de estrés laboral con sujetos de 25 a 56 años de edad de la empresa A & J, pretende profundizar y aportar más sobre el tema en Colombia, con el fin de mostrar la importancia que tiene para la empresa el hecho de que un trabajador este sano y feliz, ya que esto se ve reflejado en la reducción de incapacidades por enfermedad, en el aumento de la eficiencia, en un buen clima laboral, entre otras. Además sobre este tema hay poco material bibliográfico, tanto en Internet como en las diferentes universidades de la ciudad de Medellín y la Institución Universitaria de Envigado sería pionera en contar con dicho estudio.

Los empleados de la empresa A & J también cuentan con beneficios adicionales ya que con la relación hombre – naturaleza no solo mejora su rendimiento en el puesto de trabajo al reducir los síntomas de estrés, sino que también se previenen y mejoran los síntomas físicos y las relaciones personales y familiares.

Teniendo en cuenta que el estrés laboral va en aumento según Regus una firma especializada en temas laborales que realizó una encuesta en el 2012 con 16.000 profesionales de diferentes áreas, la cual concluyó que el 38% de los colombianos que se encuentran empleados sufren de estrés laboral y que ésta cifra va en aumento, si no se toman medidas; la ecoterapia o ecopsicología aparece como una herramienta importante para que ésta problemática no siga aumentando y generando en los empleados dificultades físicas, mentales, bajo rendimiento laboral, desanimo generalizado, inconvenientes en el clima laboral y problemas en las relaciones, sino que por el contrario haya un beneficio tanto para la empresa A & J en el mejoramiento de la productividad de sus empleados y que los mismos estén satisfechos en sus puestos de trabajo.

Existe una necesidad latente de prevenir y tratar el estrés laboral, con el fin de que bajen los índices de enfermedades tanto físicas como mentales y todo lo que se desencadena debido a esta problemática y que el síndrome de Burnout como síntoma de fracaso y desánimo que se da por no tratar a tiempo el estrés laboral, no se siga contagiando entre los empleados de las empresas.

Entre las motivaciones más importantes para llevar a cabo este trabajo de grado sobre el estrés laboral y la ecoterapia es que actualmente las cifras de estrés son muy altas entre las personas que trabajan en la ciudad y muchas de ellas optan por vivir o pasear a las afueras de la misma, en espacios que cuenten con zonas verdes, ya que ellos mismos expresan el descanso y la paz que sienten en estos lugares, desconociendo muchas veces los estudios que validan ésta teoría y los efectos positivos que la naturaleza tiene en ellos.

Cabe anotar que dentro de la ecoterapia o el trabajo terapéutico con la naturaleza también están los animales y más puntualmente los caballos con los cuales y desde la teoría de la equinoterapia serán utilizados como técnica para la incidencia de la ecoterapia en los diferentes estilos de afrontamiento ante situaciones estresantes.

Profundicemos un poco más en la equinoterapia como técnica en la cual se integran los caballos, siendo estos últimos parte de la naturaleza, Barboza (2001), define la equinoterapia desde la psicología como la psicoterapia Integrativa supraparadigmática, ya que integra equipos interdisciplinarios, familiares, voluntarios y el caballo como agentes de cambio, basado en un contexto humanista, cuya característica principal es el cambio de setting terapéutico y los principios del Humanismo.

Gallego (2008), por su parte define la equinoterapia desde la medicina como un método terapéutico y educacional basado en la teoría de la neuroplasticidad y neurorestauración, utilizando el caballo como agente curativo o de estimulación.

Chassiagnac (1875), descubrió que un caballo en movimiento mejora el equilibrio, el movimiento articular y el control muscular de los pacientes parapléjicos o con trastornos neurológicos.

Otro autor importante en el tema es Ramírez (2009), quien afirma que el contacto de las personas con los caballos proporcionan sensaciones que influyen positivamente en los ámbitos social, sensorial y motor; basándose en aspectos como la transmisión del calor corporal del cuerpo del caballo a la persona, de los impulsos rítmicos, del movimiento y de la motivación que éste genera, para así intentar buscar diversas soluciones a problemas de aprendizaje, adaptación, mejorar la atención, la concentración, estimular la sensibilidad táctil, visual, auditiva y olfativa, además de aumentar la capacidad de independencia.

La incidencia de la ecoterapia en los estilos de afrontamiento ante situaciones de estrés laboral con sujetos de 25 a 56 años de edad de la empresa A & J, siendo un problema social, ya que integra los empleadores, empleados y las personas que los rodean debido a que ésta problemática interfiere en sus relaciones interpersonales, integrará la naturaleza y la equinoterapia con el fin de aportar al mejoramiento de la productividad dentro de la empresa, al mejoramiento de las relaciones familiares y personales, a tratar y prevenir los síntomas de estrés en los empleados y como investigación para aportar un estudio sobre el tema de ecoterapia en la ciudad, ya que actualmente no se cuenta con dicho estudio.

1.3 OBJETIVO GENERAL:

Analizar la incidencia de la ecoterapia en los estilos de afrontamiento antes y después de la intervención con sujetos de 25 a 56 años de edad de la empresa A & J en situaciones estresantes.

1.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Evaluar los estilos de afrontamiento de los participantes antes y después de la intervención (ecoterapia) con un método pretests-postest.

Identificar los estilos de afrontamiento más utilizadas por los participantes antes y después de la ecoterapia.

2. MARCO REFERENCIAL

Peiró (1999) menciona que los requisitos del puesto de trabajo y el rendimiento de cada sujeto, con demandas concretas o con desear realizar más trabajo del que es adecuado para su supervivencia, produce el fenómeno conocido como estrés laboral; es por ello que en este trabajo se evidencia como la ecoterapia ayuda a bajar los niveles de estrés laboral, sustentándose en diversas investigaciones de diferentes ámbitos, con resultados positivos luego de la exposición y ejercicios en espacios verdes.

La ecoterapia es una curación tanto física como psicológica basada en la naturaleza, donde se busca mejorar la relación hombre – naturaleza, ya que ésta última ayuda al bienestar psicológico, reduciendo la irritabilidad y la agresividad, en la cual se ha afirmado que es una terapia sin efectos secundarios.

Los resultados de ésta técnica se han hecho evidentes con personas que trabajan en oficinas, ya que quienes cuentan con espacios de trabajo con vista a zonas verdes, tienen menos niveles de estrés laboral. La dosis de naturaleza es recomendada para cualquier tipo de persona, pero se dice que tiene mayor efecto en personas inactivas, estresadas, con enfermedades mentales o en recuperación.

Un estudio demostró que los trabajadores de una empresa que van camino a la oficina por entornos naturales llegan más tranquilos y relajados a su lugar de trabajo. Y por otro lado la presencia ya sea física o visual, de espacios verdes puede ser restaurativa, reducir la presión, mejorar la autoestima, el bienestar general, la productividad y disminuir la tensión muscular de los empleados en su lugar de trabajo.

Los ambientes naturales en comparación con los ambientes urbanos, generan mayor bienestar, un ejemplo de esto es la investigación que se realizó con 169 niñas que habitaban el mismo conjunto residencial, algunas de ellas contaban con zonas

verdes y evidenciaron mejores niveles en pruebas de concentración, de rendimiento y de inhibición de la impulsividad. Otro estudio con mujeres que vivían igualmente en un complejo residencial, demostró que quienes vivían con mayor exposición a espacios verdes mostraron índices bajos en agresividad y violencia.

En el campo de la salud la ecoterapia también ha tenido efectos positivos, ya que los espacios verdes disminuyen el riesgo de una mala salud mental, ayudan a tener mayor lógica psicológica, además de mejorar los niveles de interacción y participación. Un ejemplo de esto es el estudio realizado en un hospital donde se demostró que los pacientes que estaban en recuperación después de cirugía y que contaban en sus habitaciones con vista a zonas verdes, tenían una mayor recuperación que quienes contaban con vista a edificios o calles. Se ha demostrado además que los ecosistemas naturales ayudan con problemas de obesidad y enfermedades crónicas.

En el caso de los niños para el desarrollo y las habilidades cognitivas es importante el juego al aire libre, ya que con ello también se inculcan hábitos saludables.

Los jóvenes con problemas delictivos, para mejorar su problemática deben participar también en actividades al aire libre.

En el caso no solo de niños y jóvenes, sino también en adultos se maneja la equinoterapia, como técnica dentro de la ecoterapia y Bellack et al. (2001), nos cuentan que en ella trabajan ejercicios para centrar la atención del paciente, tanto a estímulos externos como internos y se ejercita la atención dividida; se realizan ejercicios que requieren dirigir la acción a un objetivo, planificación de estrategias, monitorización de la conducta y tareas que implican memoria de trabajo, visualización espacial y, en ocasiones, evocación categorial; por lo cual ésta técnica también es muy importante a la hora de la intervención para demostrar la incidencia de la ecoterapia en los estilos de afrontamiento ante situaciones de estrés laboral con sujetos de 25 a 56 años de edad de la empresa A & J en situaciones estresantes.

Todos los estudios expuestos anteriormente nos demuestran la incidencia de la ecoterapia en los diferentes estilos de afrontamiento en diferentes ámbitos como: el

laboral, el social, el familiar, entre otros y es por ello que se decide intervenir desde una perspectiva más natural, que conlleve a la disminución de los niveles de estrés laboral y que se intensifiquen unos estilos de afrontamiento y se disminuyan otros, mejorando de este modo la productividad y el bienestar de los empleados de la empresa A & J.

2.1 ANTECEDENTES

Con este trabajo se quiere demostrar que la ecoterapia, no solo ayuda a disminuir el estrés laboral en los participantes, sino que también se modifican sus estilos de afrontamiento, ante una situación de estrés; por lo tanto será utilizada con los empleados de la empresa A & J, quienes presentan síntomas de estrés laboral, ya que diversos estudios han demostrado acerca de los beneficios que trae realizar actividades en contacto con la naturaleza, por ejemplo Kahn, et al. (2008) investigaron a los trabajadores de una oficina con niveles de estrés, encontrando que aquellos que en su lugar de trabajo estaban sentados cerca de una ventana con vistas a espacios naturales se recuperaban antes que otros sentados frente a una pantalla que mostraba imágenes de la naturaleza u otras que no disfrutaban de ninguna vista. Según Kahn et al. (2000) argumentan además, que la exposición a la naturaleza por medio de ejercicios verdes se debe concebir como una terapia sin efectos secundarios.

Otro aporte significativo es de Ulrich (1991), quien menciona que luego de la exposición a un medio ambiente natural la concentración de las personas pueden mejorar e incluso aliviar los síntomas del estrés. Explica además que en situaciones estresantes mostrar un video de un entorno natural, puede ayudar a una recuperación mucho más rápida, asimismo mejora el estado de ánimo y la autoestima.

Según Gordon (2000) los empleadores pueden alentar al personal con problemas de estrés, llevándolos durante la hora del almuerzo a dar un paseo corto por lugares rodeados de naturaleza y esto a su vez mejorará la productividad.

Bird (2005), por su parte realizó un estudio con 120 estudiantes, que consistía en ver cintas de video con entornos naturales. Este estudio mostró que ver este tipo de videos reduce el estrés y disminuye la tensión muscular.

González (2013), nos cuenta que estamos en una búsqueda constante para deshacernos del estrés y mejorar nuestra calidad de vida, por lo que propone que la mejor opción es estar en contacto con la naturaleza, ya que ésta no solo ayuda con el estrés sino también con la depresión, para lo que recomienda bajar un poco el ritmo de vida y reconectarse poco a poco con la naturaleza. También propone algunas acciones que pueden ayudar a mejorar el estrés entre las que encontramos: cultivar una huerta pequeña, adoptar una mascota, salir a observar la naturaleza, caminar, limitar el tiempo frente a cualquier pantalla y evitar el uso de pesticidas e insecticidas.

Para sustentar mejor lo anterior Thompson et al. (2008), aseguran que la dosis de la naturaleza puede ser recetada para cualquier persona, pero que ésta tendrá un mayor efecto en personas inactivas, estresadas, con enfermedades mentales o en recuperación.

Hartig y Evans (1993), realizaron un experimento que consistió en poner dos pantallas gigantes, con el fin de mostrarles a los participantes dos caminos hacia el trabajo uno por un entorno natural y el otro por la ciudad. Al realizar el análisis descubrieron que los que viajaron por el entorno natural llegaron más tranquilos, que los que iban por la ciudad; asimismo se demostró que se encuentran en un estado más relajado durante la visualización de plantas con flores.

Jaffe (2010), menciona la relación del hombre con la naturaleza y de la importancia de ésta para la salud; demuestra que los escenarios naturales ayudan al bienestar psicológico, mejorando la reducción de la irritabilidad y la agresividad, brindando mayor rapidez en la recuperación de pacientes con operaciones quirúrgicas y mayor bienestar físico.

Otros estudios que demuestran la efectividad de estar en contacto con los espacios verdes son el de Kuo y Sullivan (2001), que estudiaron a 145 mujeres residentes en un complejo residencial urbano, en Chicago, donde solo algunas de ellas contaban con vista a zonas verdes. Esta investigación logró determinar niveles

significativamente bajos en agresividad y violencia, entre las residentes con apartamentos más cercanos a la naturaleza.

Posterior a este estudio Taylor (2001) realizó una investigación con 169 niñas que vivían en el mismo vecindario, hallando que quienes disfrutaban más de la naturaleza tenían más alto rendimiento en disciplina, pruebas de concentración, de inhibición de la impulsividad y de capacidad de retrasar la gratificación.

También Mitchell y Popham (2008) en un estudio, el cual comprobaron que la exposición al medio ambiente natural tiene un efecto sobre la salud; además señalaron que la actividad física en espacios verdes pueden ayudar a tener mayor lógica psicológica y el contacto, ya sea en presencia o visual puede llegar a ser restaurativa y reducir la presión y los niveles de estrés. Además de una curación más rápida en pacientes después de cirugía

Pretty et al. (2007), estudiaron 10 casos en los que participaron 263 personas, con actividades en entornos naturales, los cuales demostraron que la autoestima y el bienestar general mejoraron significativamente, luego de ejercitarse en contacto con la naturaleza.

Hartig (1996), hizo un experimento donde presentó una serie de diapositivas con entornos naturales y urbanos, donde se demostró mayor bienestar en los participantes que vieron las escenas naturales, en comparación con los ambientes urbanos.

Por otro lado Ulrich (1984), realizó un estudio en un hospital en el servicio de cirugía donde los pacientes intervenidos que pasaban al postoperatorio eran internados en dos secciones diferentes, una de ellas en un lugar con ventanas que daban a las paredes de un edificio, mientras que las ventanas de la otra sección daban a un jardín donde se podían apreciar los colores del paisaje y la frescura de la naturaleza. Alguien observó aparentemente que estos últimos se recuperaban más rápido, por lo cual Ulrich(1984), decidió hacer una investigación con los pacientes de ambos sectores, sin importar el tipo de cirugía. Los resultados de dicha investigación

arrojaron que los pacientes en el sector con vista al jardín se quejaban menos, usaban menos analgésicos y les daban de alta antes que los pacientes donde en sus ventanas solo podían observar las paredes de otros edificios.

Weber (2007), afirma que los ecosistemas naturales ayudan para la salud de la población humana contribuyendo a la solución de problemas relacionados con la inactividad, obesidad, enfermedades mentales crónicas, entre otros. Asimismo Hartig et al. (2003), demostraron que la exposición a espacios naturales tiene efectos positivos en la salud mental, tanto en la visión de la naturaleza por una ventana, como estando dentro de ella.

Takano et al. (2002), aseguran que los espacios verdes son importantes, ya que disminuyen el riesgo de una mala salud mental, además de mejorar el bienestar mental y los niveles de interacción / participación. Igualmente Laumann et al, (2003), mencionan que la actividad física y experimentar o ver la naturaleza influyen positivamente en el bienestar, así como en la salud física y mental. Ulrich et al. (1991), también ayudan a sustentar mejor estas tesis, ya que aseguran que el ejercicio verde o las actividades en presencia de la naturaleza generan resultados positivos en la salud.

Wheeler et al. (2010), coinciden en decir que el juego en los niños al aire libre trae beneficios para la salud, por lo tanto es vital para el desarrollo y las habilidades cognitivas; con ello además se empiezan a inculcar hábitos saludables a temprana edad.

Leslie et al. (2010), expresan que debido a los efectos terapéuticos del ejercicio verde, los jóvenes con problemas delictivos deben participar en programas al aire libre, para mejorar su problemática.

Holick (2004), indica que el aire libre con sol juega un papel muy importante en la salud a largo plazo, ya que por medio de este se obtiene vitamina D, que es absorbida por la piel y transformada. Argumentando que la falta de ésta puede ser causante de

raquitismo en los niños y en adultos de osteoporosis, osteomalacia, enfermedades cardiovasculares, artritis, entre otros.

Kampman et al. (2007), señalan que en muchas personas existe una preocupación sobre el cáncer de piel y que es por esto que pasan menos tiempo expuestos a la luz solar; por lo que sugieren exposición razonable de 5 a 10 veces por semana, combinado con ejercicio verde, es decir con actividades en presencia de la naturaleza, para así disminuir enfermedades crónicas.

Mitchell, R.; Popham, F. (2008), afirman que las desigualdades en salud se podrían reducir mediante el diseño urbano de viviendas, instituciones públicas, escuelas, hogares de cuidado y hospitales, con mejores exposiciones al medio ambiente.

Otros autores como Michael et al. (1999), hablan acerca de los estudios que demuestran que una densa vegetación proporcionan cobertura potencial para las actividades delictivas, mencionando que no todos los bloques de vegetación aumentan el delito, asimismo sugieren que hay excepciones a ésta regla y proponen no acabar con estos espacios en las ciudades, además de un mantenimiento adecuado con arbustos y flores de bajo crecimiento que permitan la visibilidad, ya que los espacios naturales no promueven la delincuencia, sino por el contrario la disminuyen.

Una técnica importante dentro de la ecoterapia y que ha demostrado resultados positivos es la equinoterapia definida por Urra (2005), como un tratamiento terapéutico, educativo y recreativo, que contribuye al mejoramiento significativo en las áreas psicomotora, psicológica, de la comunicación y el lenguaje, y en el campo de la socialización de las personas con discapacidad y necesidades educativas especiales.

Según los estudios expuestos anteriormente los espacios naturales ayudan en diversos campos como: el bienestar, la salud mental y física, el rendimiento escolar,

la disminución de la delincuencia, entre otros, pero todas estas investigaciones nos ayudan a sustentar mejor la tesis de la efectividad de la ecoterapia en circunstancias como el estrés laboral.

2.2 MARCO TEÓRICO

Teniendo en cuenta que la ecoterapia o la ecopsicología son términos muy importantes en la investigación se presentarán algunas definiciones de las mismas desde la perspectiva de diversos autores.

Roszaket al. (1995), por su parte nos mencionan que la ecopsicología (ecoterapia) es difícil de definir con claridad, ya que hay muchos puntos de vista sobre el campo variado y ecléctico. Sin embargo Caplan (1967), define la ecoterapia como un aporte a la sanidad y beneficios psicológicos de estar en contacto con la naturaleza y rodeado de un entorno natural, menciona además que unos pacientes psiquiátricos con un brote de tuberculosis fueron alejados en tiendas de campaña en un entorno natural y los médicos descubrieron que se mejoraban más rápidamente que los que se encontraban internados en el hospital.

Clinebell (1996), plantea que el término ecoterapia es una forma de espiritualidad ecológica, mediante la relación integral con la naturaleza, en la cual se abarca tanto la capacidad de la naturaleza para nutrirnos, como de nuestra capacidad de corresponder a esta curación.

La ecoterapia según Buzzell y Chalquist, (2009), es un término utilizado para la curación física y psicológica basada en la naturaleza. Argumentan además que la ecoterapia es una nueva forma de psicoterapia que reconoce el papel vital de la naturaleza, refiriéndose a la relación hombre-naturaleza. Describen además varios tipos de ecoterapia, como: ejercicio verde, terapia animal asistida, terapia en el desierto, terapia de la vida, ecoterapia en comunidad, entre otras. Y mencionan que estamos intrínsecamente conectados al agua, la alimentación, el giro de las estaciones y el clima.

Greenway (1995), define la ecopsicología como la búsqueda del lenguaje que describe la relación entre el ser humano y la naturaleza, siendo una herramienta para entender y diagnosticar mejor esa relación, sugiriendo el camino para sanar.

Rodríguez et al. (2009), afirman que la ecopsicología evalúa las interacciones personales y familiares y ánima a los pacientes a que desarrollen una relación con la naturaleza, realizando actividades como la meditación y la jardinería, con el fin de que cultiven hábitos más tranquilos y que a su vez resuelvan aspectos de sus sentimientos sobre el mundo natural.

Roszak (1995), afirma que la ecopsicología parte del supuesto de que en lo profundo de nuestra psiquis estamos enlazados a nuestra Madre Tierra.

Martínez (2009), indica que el contacto con la naturaleza mejora los niveles de concentración en quienes padecen de déficit de atención, aumenta los niveles de aprendizaje, mientras ayuda a calmar la hiperactividad y la violencia.

Vega (2008), asegura que las leyes de la salud son inseparables de las leyes de la naturaleza y que al estar nuestra vida más cerca de la naturaleza más sanos estaremos, ya que la mente y el cuerpo son nutridos por elementos naturales tales como: el silencio, la música, las buenas relaciones y los sonidos de la naturaleza.

Wilson (1984), señala acerca de la hipótesis de la biófilia, donde sugiere que el medio ambiente, y el mundo natural tiene influencia sobre nuestro bienestar emocional, cognitivo, estético, e incluso espiritual.

Ulrich (1984), manifiesta que la psicología ambiental ha explorado los efectos de la naturaleza en la percepción humana, las emociones, el comportamiento y la cognición; se refiere además a una investigación en la cual la vista desde una ventana en un hospital tiene un significativo efecto en la recuperación de los pacientes.

Mearns y Cooper (2005), precisan acerca de las personas que ejercen la ecoterapia o la terapia basada en la naturaleza, ya que necesitan formar una relación terapéutica

con la naturaleza, que se divide en dos aspectos una recepción pasiva, que consiste en lugares de sanación y restauración; y una participación continua, por lo que la ecoterapia utiliza recursos de la naturaleza.

Mind (2007), menciona que la ecoterapia debe ser reconocida como un tratamiento de primera línea clínicamente válida para problemas de salud mental, debido a que puede desempeñar un papel vital en la recuperación de los pacientes.

Dentro de la ecoterapia definida anteriormente por diferentes autores encontramos la equinoterapia como técnica o herramienta definida por Ramírez (2009), como una práctica multidisciplinaria que mezcla la equitación con la psicología y la kinesiología para el tratamiento de personas con discapacidades auditivas, físicas y psicológicas. Oropesa et al. (2009), plantean por su parte que la equinoterapia es una herramienta para incrementar habilidades físicas, aumentando al flujo sanguíneo hacia el sistema circulatorio de manera que beneficie la función fisiológica de los órganos.

La ecoterapia en la presente investigación pretende reducir los síntomas que genera el estrés laboral por lo tanto es importante profundizar un poco más en esta problemática que Lazarus (1986), define como el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por él como amenazante, ya que desborda sus recursos y coloca en peligro su bienestar. Para Selye (1975), el estrés es la respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga. Y Kalimo (1988), nos expresa que diversos estudios epidemiológicos han demostrado que la salud está relacionada con factores psicosociales presentes en el trabajo y que estos factores pueden contribuir a causar y agravar una enfermedad.

Otro autor muy importante es Slipak (2007), quien ha profundizado mucho sobre el tema y define el estrés como el proceso general por el cual el organismo mantiene su equilibrio interno, adaptándose a las exigencias, tensiones e influencias a las que se expone en el medio en que se desarrolla. Se refiere además al ámbito de estrés en el trabajo como un desequilibrio percibido ante las demandas profesionales y la

capacidad de la persona para llevarlas a cabo. Al mismo tiempo nos menciona que la lucha o la huida son mecanismos de respuesta ante este fenómeno debido a la inseguridad, la competencia y la búsqueda de eficacia; para él la huida es el ausentismo que junto con las enfermedades laborales son índices de estrés organizacional sobre los trabajadores.

En el termino de lucha menciona que es más intelectual y psicológica que física, ya que la sola actividad laboral es generadora de estrés por lo que se trata todo el tiempo de mantener los puestos de trabajo.

Se refiere también a dos tipos de estrés laboral el episódico debido a un despido y el crónico que se presenta cuando el empleado está sometido a las siguientes situaciones: un ambiente laboral inadecuado, (falta de luz o una luz muy brillante, ruido excesivo, aire contaminado, alta o baja temperatura); sobrecarga de trabajo (exigencias psicosensores); alteración de ritmos biológicos (se da por secreciones hormonales, ciclos de sueño y ritmo metabólico); responsabilidades y decisiones muy importantes (responsabilidades numerosas, trabajo intelectual excesivo, tensión psicológica continua, inseguridad laboral, competencia, búsqueda de la eficacia, adaptación a situaciones nuevas); estimulación lenta y monótona (falta de estímulo normal, trabajo rutinario y no permisión de la creatividad y el pensamiento independiente); condiciones laborales inadecuadas (malas condiciones de trabajo, salarios bajos, alimentación inadecuada, ausencia de progreso, pocas posibilidades de recreación e inestabilidad laboral). (Slipak, 2007).

Pero en el estrés laboral es muy importante tener en cuenta dice Slipak (2007), que hay otro tipo de factores que también influyen como: estresores extra organizacionales (comprenden factores familiares, políticos, sociales y económicos que inciden sobre el trabajador); estresores intraorganizacionales (en él se encuentran el ambiente físico, el nivel individual y el nivel grupal); estresores de nivel individual (sobrecarga de trabajo, conflicto de roles, ambigüedad de roles, discrepancias con las metas de la carrera laboral), estresores a nivel grupal (falta de cohesión grupal,

conflictos intergrupales, apoyo inadecuado del grupo); estresores organizacionales (clima organizacional, estilos de gerencia, tecnología, características y diseño de los puestos) (Flores y Romero, (S.F), Citado por Slipak, 2007),

Teniendo claro que el estrés laboral es un mecanismo de defensa de los individuos y en este caso de los empleados para hacer frente a una situación, pero que de no tratarlo a tiempo sus causas y síntomas puede generar en ellos complicaciones físicas y mentales que afectan no solo su rendimiento en el puesto de trabajo sino también sus relaciones interpersonales, se plantea la ecoterapia como reconexión de los trabajadores con la naturaleza para así reducir y prevenir los síntomas.

Luego de definir dos términos tan importantes como la ecoterapia o ecopsicología y el estrés laboral es importante conocer la descripción de las etapas del ciclo vital, adultez temprana y adultez intermedia, en las cuales se encuentran los empleados de la empresa A & J, quienes oscilan entre los 25 y 56 años de edad.

Según Fernández (2000), la adultez temprana va desde los 17 años hasta los 45 años, en este periodo se toman muchas decisiones que van afectar el resto de la vida, en factores como: la salud, la felicidad y el éxito. Agrega además que es aquí donde la mayoría de las personas dejan el hogar paterno, obtienen el primer empleo, se casan, tienen hijos y los crían.

Mulsow (1998), por su parte nos define la adultez joven como una etapa vital donde existen muchas contradicciones, ya que pareciera que se es muy joven y a la vez lo suficientemente mayor. Es aquí donde se adquieren responsabilidades como: el matrimonio o la vida en pareja, el trabajo y la dependencia económica; la independencia emocional y afectiva. Pero menciona además que en esta etapa se toman decisiones personales como: el compromiso laboral, el manejo y aceptación de la vida propia y que es en esta etapa donde se espera ser aceptados y valorados.

Fernández (2000), también nos habla acerca de la edad adulta intermedia que va desde los 45 años hasta los 65 años, se refiere a ésta etapa en términos de un periodo crítico para ambos sexos debido a los cambios físicos que se presentan, además del proceso de pensamiento que difiere con los de la gente más joven. Añade además que en esta época se dan desgastes, retos de cambiar carreras a mitad de la vida y señala que se llega a la época de torpezas, barrigas, dolores y arrepentimientos por la juventud perdida; pero que sin embargo muchas personas consideran este periodo como la mejor época de su vida.

Mulsow (1998), nos menciona también la edad madura en términos de desarrollo tanto estático como dinámico, donde se aspira a funcionar en una sociedad amenazante y compleja. Es en esta etapa donde se enfrenta además al conflicto creado por ellos mismos y a las exigencias de la sociedad. Sugiere que un adulto es una persona madura porque se posee un sentido de identidad, porque tiene un deseo de ser productivo y por la habilidad de formar relaciones significativas.

3. DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 METODOLOGÍA

La base de ésta investigación es de corte cuantitativo descriptivo con un diseño cuasi experimental, que consiste en una exposición una respuesta y una hipótesis para contrastar, en este tipo de investigación no se utiliza la aleatorización de los participantes ni grupos de control, este método ayuda a tener una visión general para continuar con el estudio de caso o para seguir con un experimento cualitativo, de esta manera el investigador puede centrarse en inferir los resultados generados (Shuttleworth, S.F).

En la clasificación de los diseños cuasiexperimentales se encuentran entre otras medidas el pretest y postest (Shuttleworth, S.F).

Se eligió la empresa A&J con la totalidad de sus empleados, es decir 9 sujetos adultos entre los 25 y 56 años de edad, evaluando sus estilos de afrontamiento. Se utilizó el Inventario de estilos de afrontamiento de Lazarus y Folkman, adaptado por Vitalino, Maiuro, Russo, y Becker, (1987). Raw Versus relative Scores in the Assessment of Coping Strategies. *Journal of Behavioral Medicine*, 10(1), 1-18, y traducido al castellano por Flórez, L. (1993). (La evaluación del estilo de afrontamiento. *Boletín de la Asociación Colombiana de Psicología de la Salud*, y Vélez-Botero y Pérez (2010) obtuvieron las propiedades psicométricas (validación) de dicho instrumento.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Se llevó a cabo una investigación cuantitativa con un diseño descriptivo (Castro, 1978), con método pretest y postest.

3.3 POBLACIÓN

Se seleccionaron sujetos pertenecientes a la empresa A&J, distribuidora de repuestos automotores de la ciudad de Medellín con la totalidad de sus empleados, es decir 9 sujetos adultos entre los 25 y 56 años de edad, entre las fases de adultez joven y adultez madura que reportan al parecer altos niveles de estrés laboral y los cuales son aptos para aplicar el tratamiento entre el pretest y postest de la investigación.

3.4 MUESTREO

La muestra se seleccionó intencionalmente, fueron en total 9 adultos, y la totalidad de la población de la empresa. Entre ellos hay 4 hombres y 5 mujeres, entre los 25 y 56 años de edad.

3.5 TÉCNICAS PARA RECOGER INFORMACIÓN

En la recolección de la información se utilizó inventario de estilos de afrontamiento, adaptado por Flórez (1993), donde se anexó en un inicio los datos sociodemográficos de cada participante, preguntas relacionadas con el inventario tipo Likert. (Ver Anexo 1)

3.6 INSTRUMENTO

Inventario de estilos de afrontamiento, adaptado por Luis Flórez (1993). Este cuestionario sirve para evaluar cómo se siente, que hace y que piensa cuando se

enfrenta a situaciones problemáticas que le producen estrés o ansiedad. La teoría y versión original que respalda el inventario, se sustenta en lo propuesto por Lazarus, R. y Folkman, S. (1986), quienes presentaron un cuestionario de “coping” publicado en el *Journal of Behavioral Medicine*, 10(1), 1-18. Luego se realizó una reducción de los estilos de afrontamiento por Vitalino, P.P., Maiuro, R.D., Russo, J. y Becker, J. (1987). Se tradujo al español por Luís Flórez, (1993) (ver Anexo 1).

La forma de responder es una escala tipo Likert de 4 puntos que son: 0 = en absoluto; 1 en alguna medida; 2 = bastante y 3 = en gran medida. Este inventario consta de 42 ítems. El sujeto debe responder en qué medida actúa él en determinadas situaciones. Para la calificación de este inventario debe obtener el promedio correspondiente a cada una de las cinco categorías de estilos (solución de problemas, soporte social, autoculpa, fantasías y evitación), sumándose los puntajes de cada categoría y obtenerse el respectivo promedio.

El promedio corresponde a cada una de las cinco categorías de estilo, tomando en cuenta la siguiente distribución de ítems:

Estilo centrado en solución de problemas (SP): 1,3,6,10,15,17,18,20,23,24,30,31,33,34,37 (n=15)

Estilo centrado en búsqueda de soporte social (SS): 4,13,14,21,27,29 (n=6)

Estilo de Evitación(EV): 2,8,9,11,12,22,25,26,28,32 (n=10)

Estilo de Autoculpabilización (AC): 5,16,19 (n=3)

Estilo Fantasioso (FA): 7,35,36,38,39,40,41,42 (n=8).

Vitalino, et. al. (1987, 1990) proponen que se haga un análisis de los puntajes relativos, en lugar de los absolutos, de la siguiente manera: 1) Se obtiene el promedio de los puntajes en cada una de las cinco escalas (Msp, Mss, Mev, Mac, Mfa); 2) Se obtiene el puntaje relativo para cada escala dividiendo su promedio por la suma de los cinco promedios. (Flórez, L. 1993). Ejemplo: El puntaje relativo para solución de problemas se obtiene mediante la

división: $SP\% = Msp / (Msp + Mss + Mev + Mac + Mfa)$. Esta puntuación es la que se ha seguido en esta investigación.

3.7 PROCEDIMIENTO

FASE EXPLORATORIA Y DESCRIPTIVA

- *Elección del tema:* A partir de la experiencia del manejo del instrumento seleccionado, y con la intención de realizar un aporte valioso al mejoramiento de la Calidad de Vida de los trabajadores de la empresa A&J de la ciudad de Medellín, se realizó la presente escogencia del tema a investigar para la obtención del título de psicólogo/a.

- *Selección del Instrumento:* El resultado útil para investigaciones que se han realizado en Colombia y la adaptación del mismo por el Dr. Luis Flórez en nuestro contexto, fue parte del motivo para seleccionar dicho instrumento, ya que ha servido para el trabajo clínico y el mejoramiento de la calidad de vida en diferentes esferas. De esta manera se Eligió el Inventario de estilos de afrontamiento, de Lazarus y Kolkman adaptado por Florez, L (1993).

- *Contextualización inicial:* Se identificó los contactos de información que permitieron obtener un conocimiento sobre la población de estudio, en este caso el representante legal de la empresa A&J de Medellín, para dar el respectivo permiso de dicha investigación. Se realizó una exploración del lugar. (Ver Anexo 2).

- *Aplicación de la prueba piloto:* En esta etapa se seleccionó aproximadamente 6 empleados de otras empresas similares al azar y cercanos a los investigadores para apoyar dicho trabajo investigativo, donde se le aplicó el inventario de estilo de afrontamiento de Lazarus y Kolkman adaptado por Florez (1993), es decir, se aplicó a personas con características semejantes a la de la muestra o población objetivo de la

investigación (Hernandez, Fernandez, Baptista, 1999). Después de la aplicación de esta prueba piloto se decidió dejarla tal cual.

- *Aplicación de la prueba:* en esta etapa, después de haber realizado la prueba piloto y tomado nota, se aplicó la prueba como tal, es decir la aplicación del inventario de estilos de afrontamiento de Lazarus y Kolkman adaptado por Flórez, (1993).

3.8 FASE ANALÍTICA

Se realizó el análisis descriptivo de cada uno de los sujetos y los ítems, con el paso de los resultados de la hoja de Captura en Excel, cruzando variables y relacionando estos con la teoría.

El análisis descriptivo se realizó con las medidas de las variables sociodemográficas y las variables centrales de los estilos de Afrontamiento, Autoculpa, solución de Problemas, Fantasioso, Evitación y la búsqueda del Soporte Social. En un segundo momento se efectuó el Cruce de variables para establecer las relaciones existentes entre el pretest y el postest. Para finalizar se realizó la relación de los resultados con los objetivos propuestos por el presente proyecto, se presentaron los resultados de la investigación iniciando por la descripción de estadísticos para las variables y el cruce de variables.

3.9 ANALISIS DE RESULTADOS

A continuación se presentan la descripción y el análisis de las variables de estudio de la presente investigación. Primero se describe la consistencia de los instrumentos, luego se analiza las categorías de los estilos de Afrontamiento. Por último se realiza el cruce de variables.

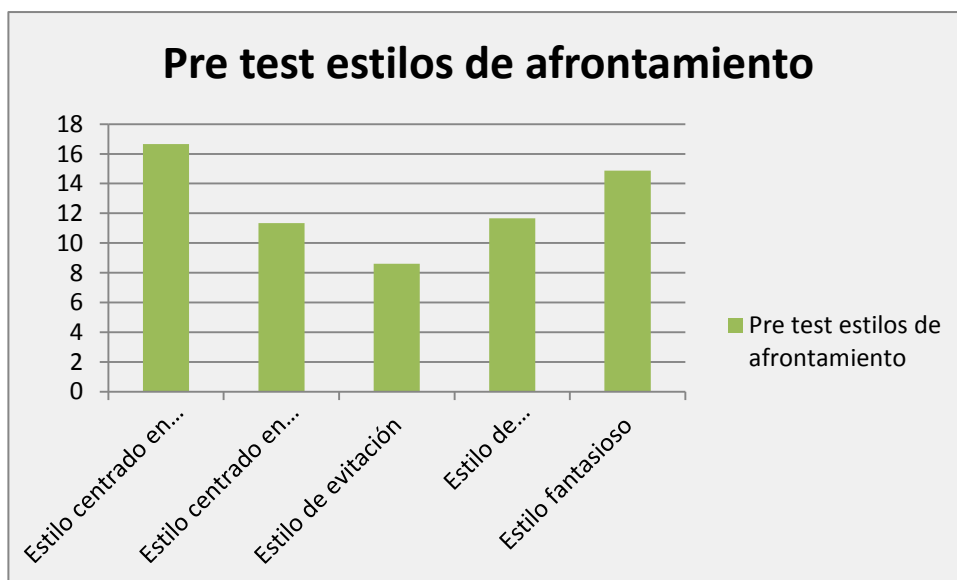
El Análisis de Confiabilidad realizado mediante el Alfa de Cronbach para el inventario de estilos de Afrontamiento, arroja los siguientes resultados:

	<i>Alfa de Cronbach</i>	<i>Nº de elementos</i>
<i>Inventario de Estilos de Afrontamiento</i>	71	42
	9 sujetos	

Como se aprecia en la tabla, el índice de confiabilidad de la escala es mayor de 0.70, lo que revela un índice de consistencia adecuado para este tipo de instrumento, e indica que fueron respondidos de manera coherente por los participantes.

3.10 REPRESENTACIONES GRÁFICAS SOBRE EL INVENTARIO DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO:

3.10.1 REPRESENTACIONES GRÁFICAS GRUPALES POR LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

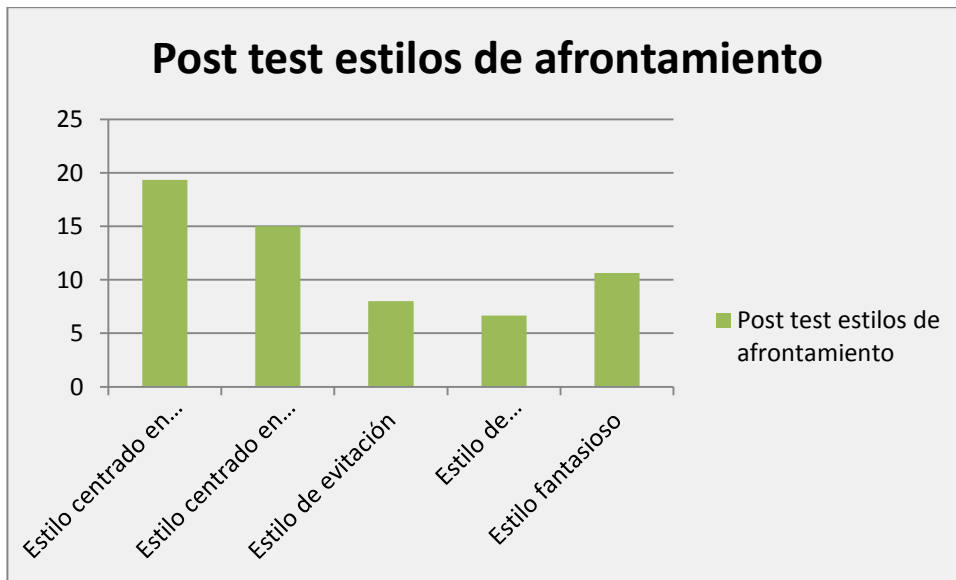


En la gráfica del pre test se puede observar que los empleados de la empresa A&J el estilo de afrontamiento que más utilizan es el centrado en la solución de problemas, es decir en la capacidad de proponerse soluciones y alternativas que les permita encontrar la mejor salida en situaciones estresantes. Seguido de esto encontramos el estilo fantasioso que radica en la creencia de sucesos o hechos irreales que los saquen de la problemática.

Los estilos de afrontamiento utilizados por los participantes en mediana medida son los de búsqueda de soporte social y estilo de autculpabilización; lo que significa

que algunas veces ante un evento estresante los empleados de la empresa A&J se autocrítican y se culpan por lo que les sucede en situaciones de estrés laboral y en algunas oportunidades buscan ayuda, compañía o consejo en familiares o amigos.

El estilo de afrontamiento menos utilizado es el de evitación lo que demuestra que en pocas oportunidades concentran su atención en actividades no relacionadas con el evento estresante para olvidarse de éste por momentos.



Luego de la intervención psicológica con ecoterapia y como lo demuestra la grafica anterior se presentaron diversos cambios en los empleados de la empresa A&J, en cuanto el afrontamiento en eventos estresantes. Según el diccionario de psicología Academia Edu, entiéndase por intervención psicológica como el proceso estructurado y sistemático por el cual el psicólogo pretende producir cambios en el comportamiento de las personas con objetivo social, organizacional, terapéutico, etc. (Consuegra, 2010)

La solución de problemas, donde los participantes se plantean diversas alternativas con el fin de elegir la mejor que los ayude a salir de la problemática, sigue siendo el estilo de afrontamiento más utilizado por estos, sin embargo se presentó un aumento del 20% con respecto al pre test.

El estilo centrado en la búsqueda de soporte social también tuvo un aumento considerable del 30%, lo que significa que luego de la ecoterapia los empleados de la empresa A&J para el afrontamiento en situaciones de estrés optaron buscar una persona que les brinde un consejo, una compañía o una alternativa que les ayude en la resolución de su conflicto.

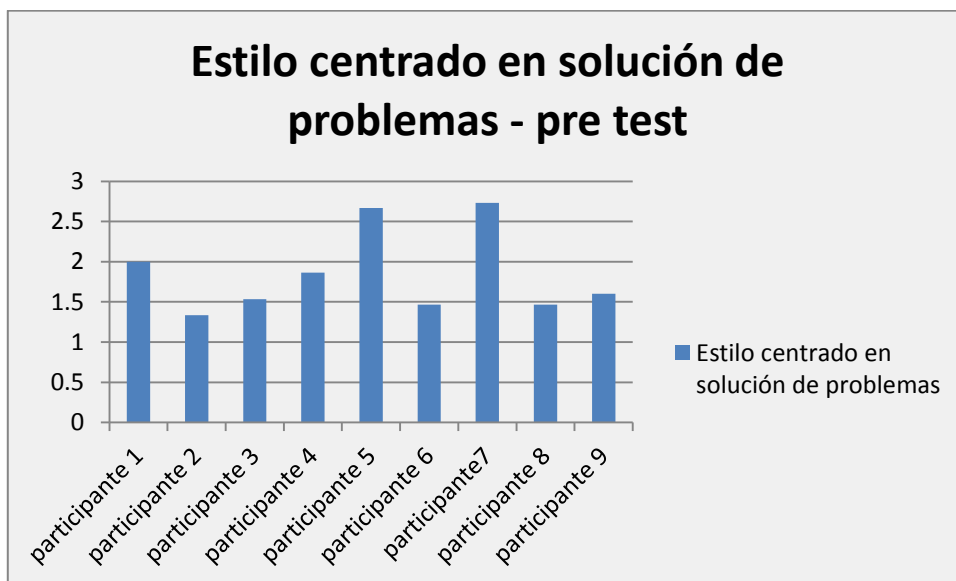
Se presentaron además algunas reducciones como por ejemplo en el estilo de autculpabilización que disminuyó casi a la mitad pasando de 11.332% en el pre test a un 6.6666% en el post test, lo que indica que después de la intervención psicológica los participantes tuvieron una tendencia a culpabilizarse en menor medida.

En el estilo fantasioso donde se encuentran los deseos de que ocurra un suceso irreal que los ayude a salir de la problemática, también se presentó una disminución, ya que se pasó de un 14.875%, en el pre test a un 10.625% en el post test.

El estilo de evitación también tuvo una disminución ya que pasó de un 8.6% en el pre test a un 8% en el pos test luego de la intervención con ecoterapia. Lo que significa que hubo una pequeña reducción por parte de los participantes en evitar el suceso estresante, es decir en enfocar su atención en diversas actividades que los haga olvidar de su problemática.

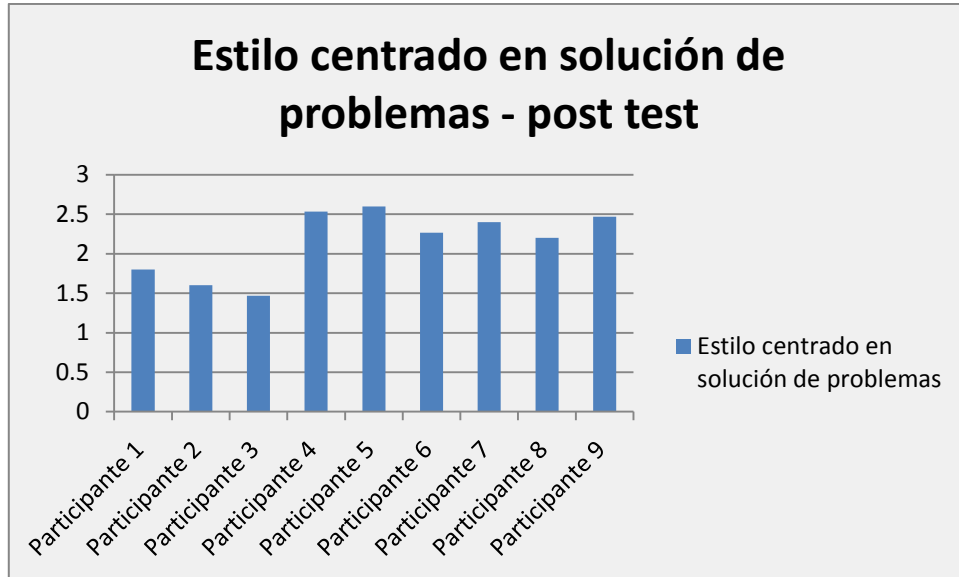
Según lo anterior luego de la intervención psicológica con ecoterapia se observó en los empleados de la empresa A&J una disminución en el estilo de autculpabilización, en el estilo fantasioso y en el estilo de evitación, ante un suceso estresante lo que significa que los participantes para solucionar su situación de estrés laboral se enfocaron más en el estilo de solución de problemas y en el estilo de búsqueda de soporte social.

3.10.2 REPRESENTACIONES GRÁFICAS GRUPALES POR CADA UNO DE LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO PRE TEST Y POST TEST



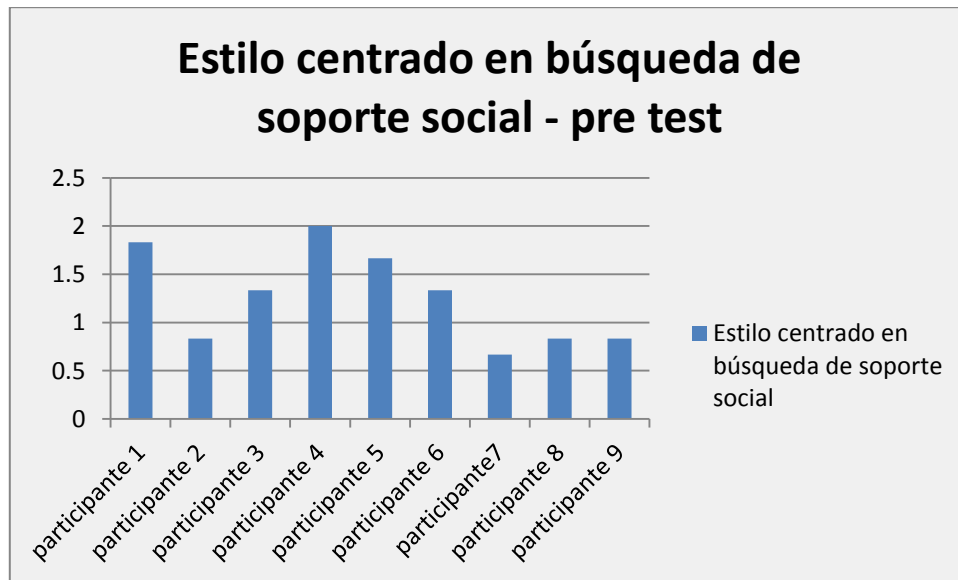
Según la gráfica anterior podemos decir que los participantes antes de la intervención psicológica con ecoterapia utilizan medianamente el estilo centrado en la solución de problemas, es decir que buscan lo que sería lo más apropiado de hacer ante una situación estresante.

Sin embargo los participantes 5 y 7 son quienes presentan mayor puntaje en este ítem, lo que significa que son quienes más buscan alternativas y estrategias para la solución de sus eventos estresantes.



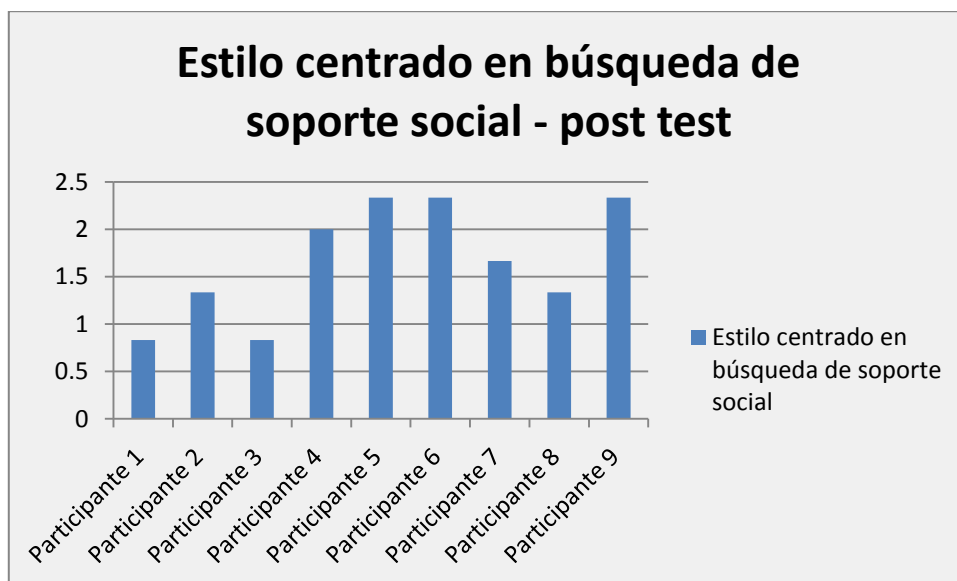
En ésta gráfica se observa la capacidad y el aumento que tuvieron los participantes luego de la ecoterapia en la solución de problemas, es decir que frente a una situación estresante, piensan en que sería lo más apropiado de hacer, dejan posibilidades abiertas, proponen soluciones, estrategias y alternativas, entre otros.

Como se puede observar en la gráfica el participante 3 es quien presenta el puntaje más bajo en la solución de problemas y el participante 5 es quien presenta el puntaje más alto, luego de la intervención psicológica con ecoterapia.



La búsqueda de compañía o consejo de un familiar o un conocido es un estilo de afrontamiento ante situaciones estresantes, que permite a las personas sentirse queridos y útiles, para afrontar el acontecimiento que genera estrés.

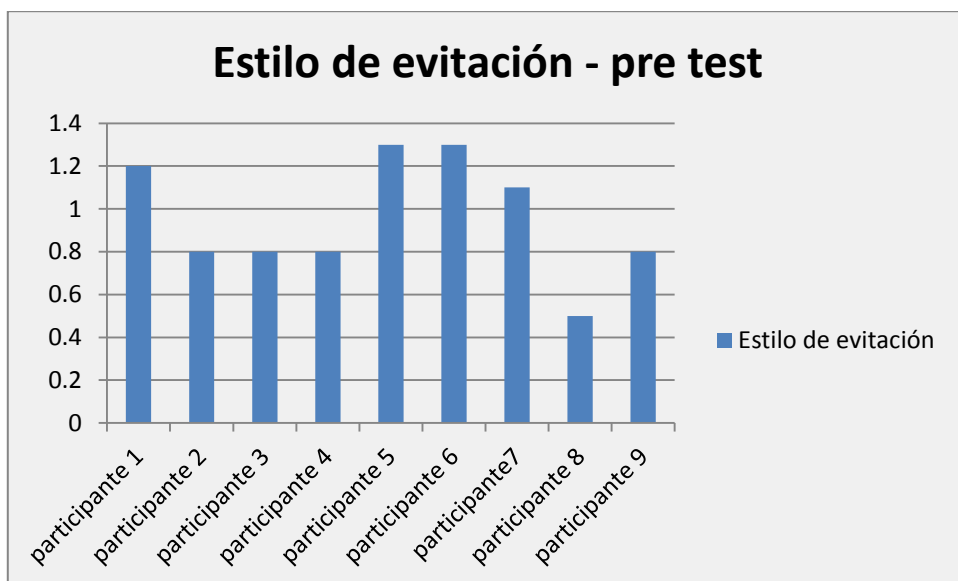
Los participantes que más utilizan el estilo centrado en búsqueda de soporte social antes del trabajo con ecoterapia son el 1, 3 4, 5 y 6. Y quienes menos utilizan el apoyo de familiares y conocidos son el 2, 7, 8 y 9.



El estilo centrado en búsqueda de soporte social se basa en buscar una persona que brinde un apoyo, compañía o consejo que puedan servir de ayuda para afrontar el acontecimiento estresante, ya que esto los hace sentir queridos, útiles y además les proporciona bienestar.

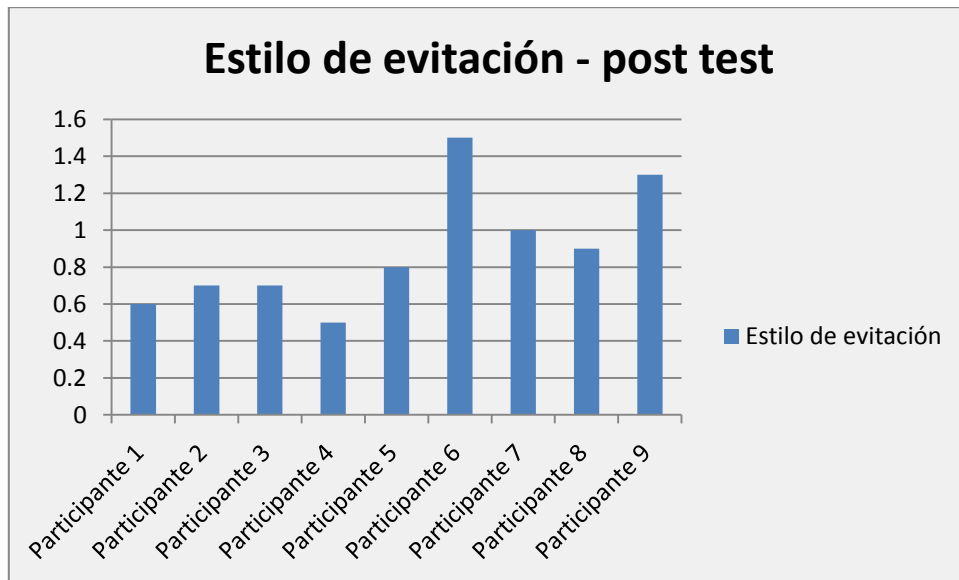
Según la gráfica podemos observar que los participantes 1 y 3, tienden a buscar muy poco apoyo en otras personas para resolver su problemática. Sin embargo el participante 1 presenta una reducción en la búsqueda de soporte social y el participante 3 muestra un aumento según el pretest.

Los participantes 2, 7 y 8 utilizan este estilo de afrontamiento medianamente, presentándose con respecto al pretest un aumento; asimismo los participantes 4, 5, 6 y 9 también presentaron un aumento significativo con respecto al pretest y son quienes puntuaron más alto en la encuesta, lo cual demuestra que son quienes más utilizan el soporte social, después de participar en la ecoterapia.



Según observamos en la gráfica el estilo de evitación que consiste en centrar la atención en diversas actividades que los haga olvidar del evento estresante, es muy utilizado por los participantes antes de la intervención con ecoterapia.

El participante 8 es quien menos utiliza la estrategia de evitación, mientras que los participantes 2, 3, 4 y 9 lo utilizan medianamente; y quienes más lo utilizan son los participantes 1, 5, 6 y 7.



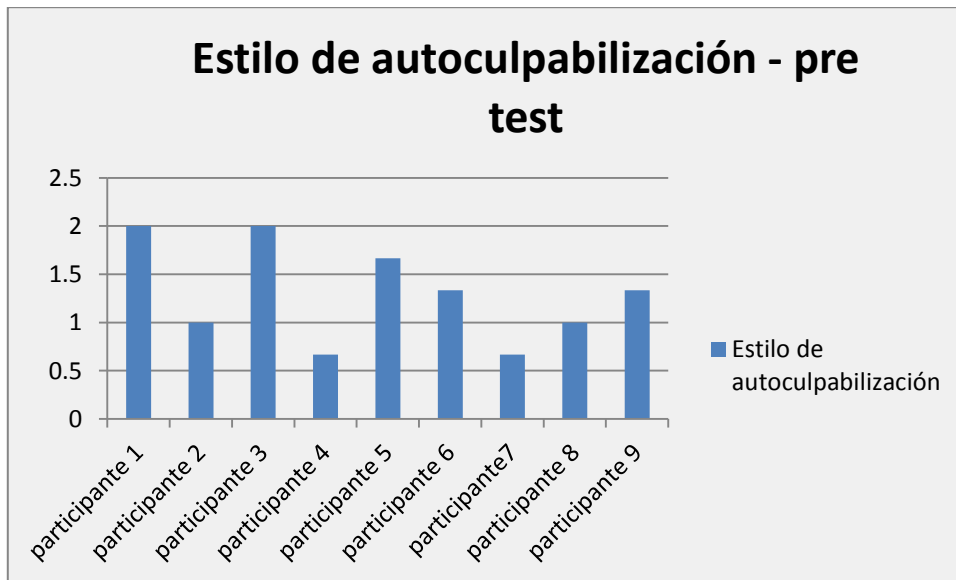
El estilo de evitación se centra principalmente en concentrarse en otra actividad con el fin de olvidarse del evento estresante, encontramos por ejemplo que las personas duermen más, comen más, utilizan medicamentos o sustancias psicoactivas y que además evaden o impiden todo lo que relaciona ésta situación estresante.

Como lo vemos en la grafica los participantes 6 y 9 son quienes más tratan de evitar el acontecimiento estresante, sin embargo se presenta una reducción con respecto al pretest.

Los participantes 1, 2, 3, 5 y 7, son quienes utilizan el estilo de evitación medianamente presentan una disminución con la grafica del pretest.

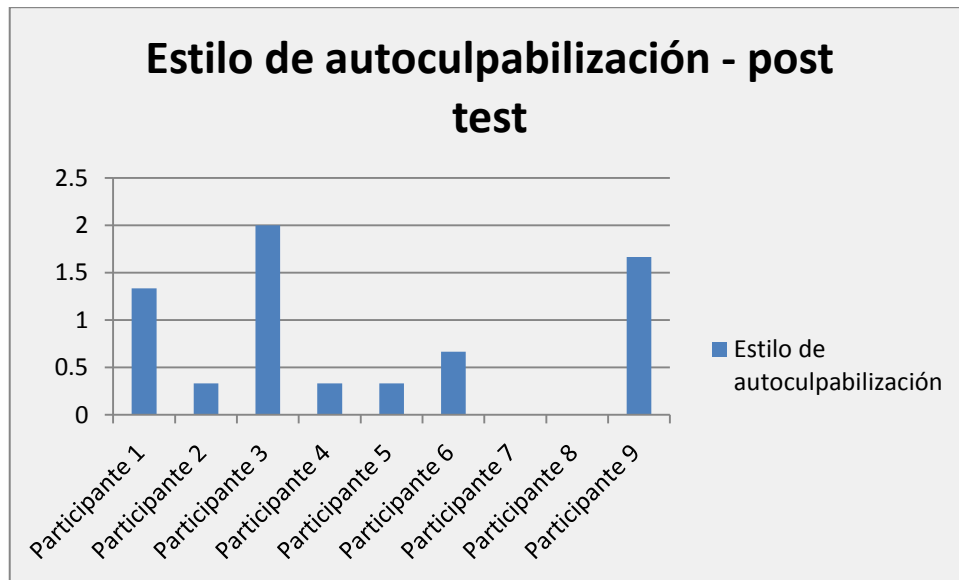
El participante 8 aunque también utiliza el estilo de evitación medianamente, presentó un pequeño aumento con relación al pretest.

El participante 4 es quien menos utiliza el estilo de evitación y se observa una reducción, según los resultados de las pruebas del pretest.



El estilo de autoculpabilización consiste en la forma en que los participantes se culpan así mismos por lo sucedido ante un evento estresante.

Los participantes 1, 3, 5, 6 y 9 son quienes más utilizan la evitación como estilo de afrontamiento; seguidos de los participantes 2 y 8 que la utilizan medianamente y los participantes 4 y 7, que la utilizan en menor medida.

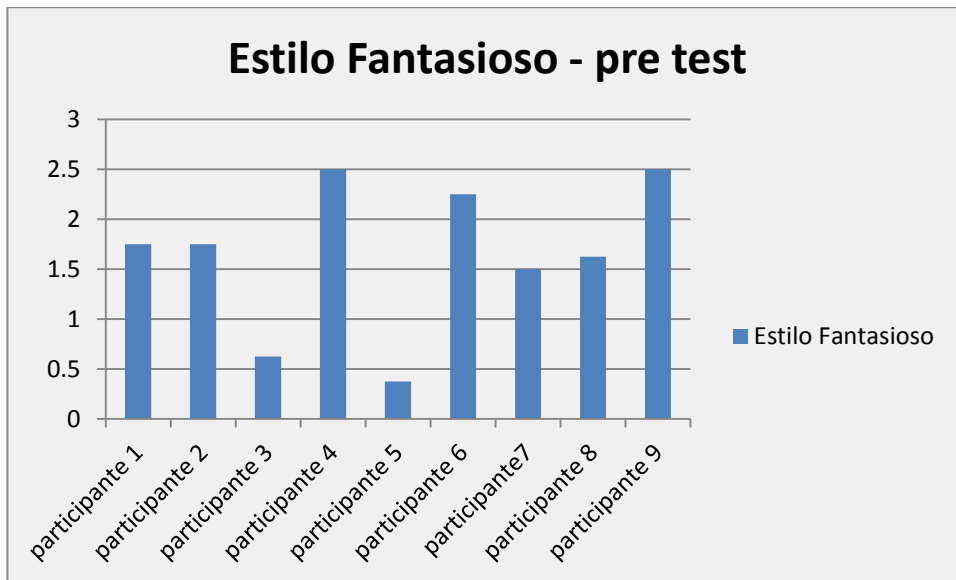


Podemos definir la autoculpabilización como la forma en que los participantes se culpan, se reprenden, se critican y se maltratan a sí mismos, por el evento estresante.

En la grafica encontramos que los participantes 7 y 8 después de la ecoterapia no presentan autoculpabilización alguna, es decir que se redujo totalmente.

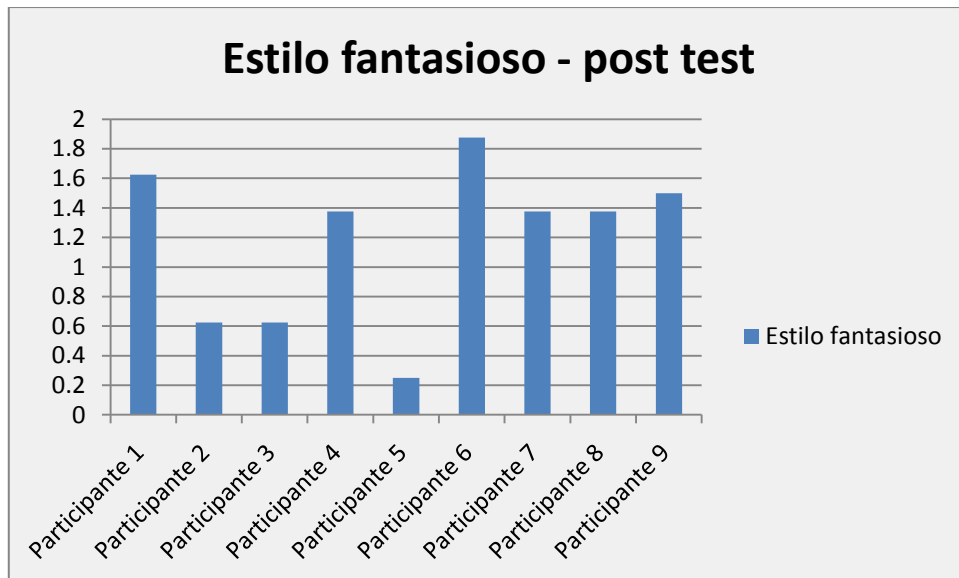
Los participantes 1, 3 y 9, son quienes más autoculpabilización presentan. Sin embargo los participantes 1 y 9 presentaron un aumento en relación al pretest y el participante 3 se mantuvo estable.

Los participantes 2, 4, 5 y 6, son quienes manejan la autculpa en una menor medida y con respecto a la grafica del pretest podemos constatar que se presentó una reducción significativa en el estilo de afrontamiento centrado en la autoculpabilizacion.



El pensar en sucesos irreales que los haga sentir mejor ante una situación de estrés es un estilo de afrontamiento muy utilizado por los participantes 4, 6 y 9, antes de la intervención con ecoterapia.

Los participantes 1, 2, 7 y 8 utilizan esta estrategia en mediana medida y en menor medida es utilizada por los participantes 3 y 5.



El estilo fantasioso consiste en creer en una realidad o hecho de la vida donde les ocurra un milagro, se caracteriza además por pensar en cosas irreales que los haga sentir mejor ante la situación de estrés.

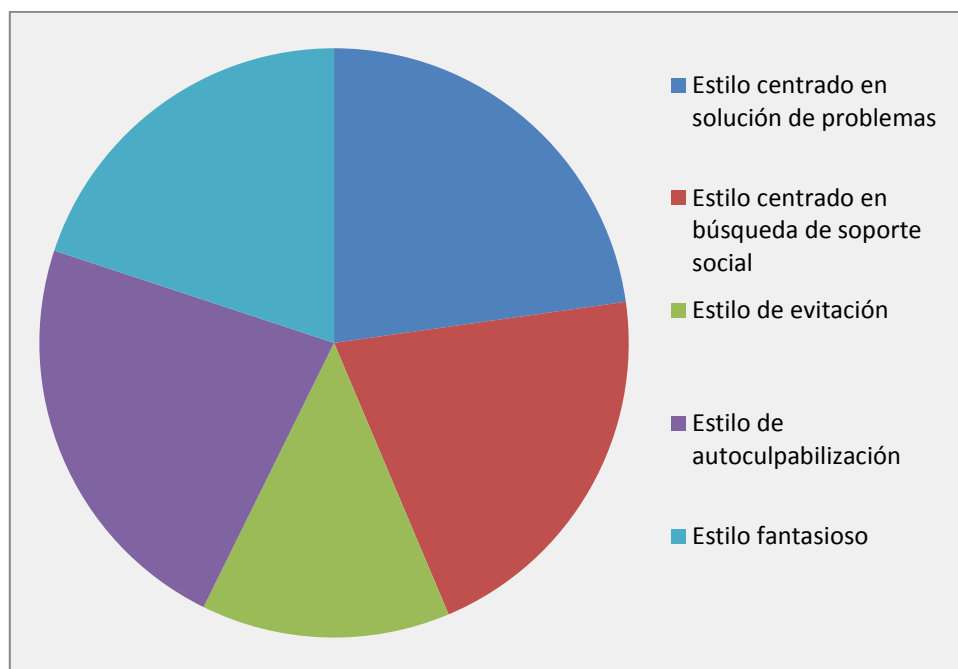
Después de la ecoterapia y viendo los resultados de la grafica podemos observar que más de la mitad de los participantes (1, 4, 6, 7, 8 y 9), obtuvo un puntaje alto en este ítem, lo que quiere decir que la mayoría de los participantes ante la situación de estrés laboral optan por pensar en hechos irreales, pero cabe anotar que con respecto al pre test se observa una reducción luego de la intervención.

Los participantes 2 y 3, utilizan este estilo de afrontamiento medianamente, (pero el participante 2 presenta una reducción y el participante 3 se mantuvo estable).

El participante 5 es quien menos utiliza el estilo fantasioso y presentó una pequeña disminución con respecto al pretest.

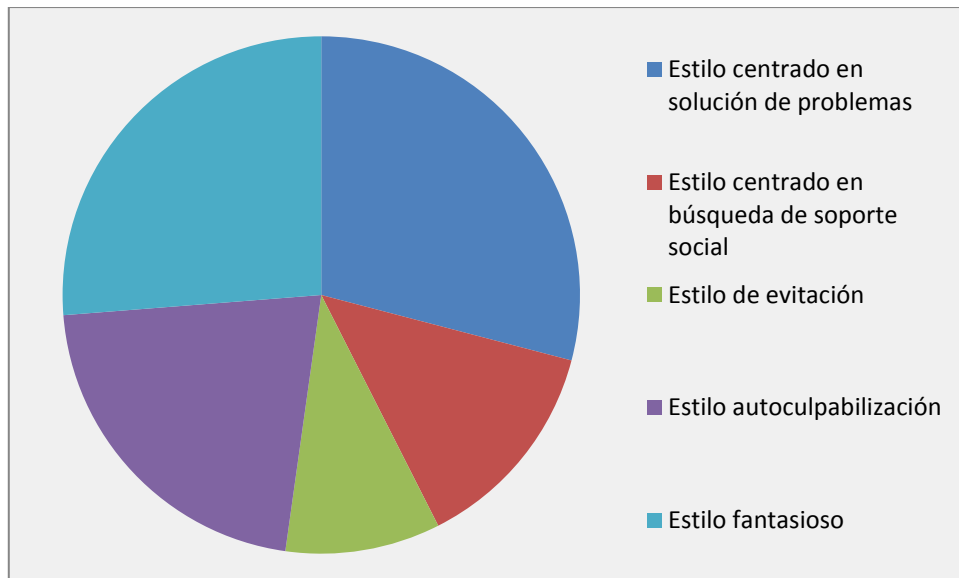
3.10.3 REPRESENTACIONES GRÁFICAS PRE TEST Y POST TEST POR CADA UNO DE LOS PARTICIPANTES

PARTICIPANTE 1 REPRESENTACIÓN GRÁFICA PRE TEST



El participante 1 según la gráfica anterior muestra un equilibrio entre las estrategias de afrontamiento que utiliza, ante las situaciones de estrés, pero se puede decir que la estrategia que menos utiliza es la de evitación.

PARTICIPANTE 1 REPRESENTACIÓN GRÁFICA POST TEST



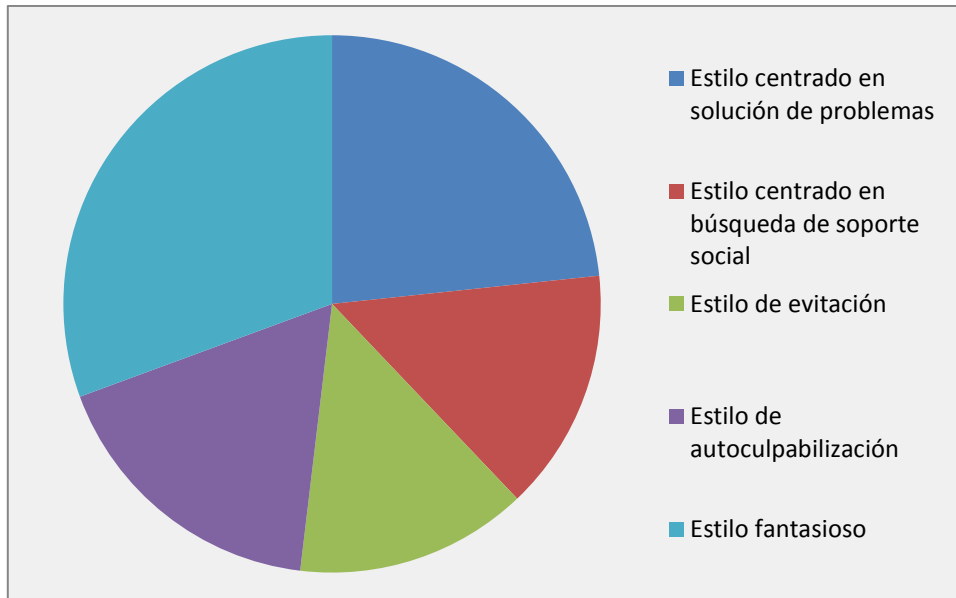
Según el análisis de la gráfica del pos test, el participante 1 luego de la ecoterapia, presenta diversas variaciones con respecto al pre test, ya que se muestra con índices más altos tanto en solución de problemas como en estilo fantasioso y además presenta una reducción en los índices de evitación, búsqueda de soporte social y autculpabilización.

Lo que quiere decir que dicho participante luego de la intervención ha mostrado un aumento en el planteamiento de diversas soluciones ante el evento estresante y que además ha aumentado sus ideas irreales o fantasiosas, por querer que ocurra un milagro ante situaciones de estrés.

Se observó también que tuvo una reducción en los índices de evitación lo cual quiere decir que disminuyó la concentración en otras actividades que le hacían olvidar el evento estresante y que se centró más en éste para encontrarle una solución.

Se disminuyó igualmente la autculpabilización, es decir los reproches a sí mismo sobre lo sucedido, así como la búsqueda de apoyo en amigos o familiares.

PARTICIPANTE 2 REPRESENTACIÓN GRÁFICA PRE TEST



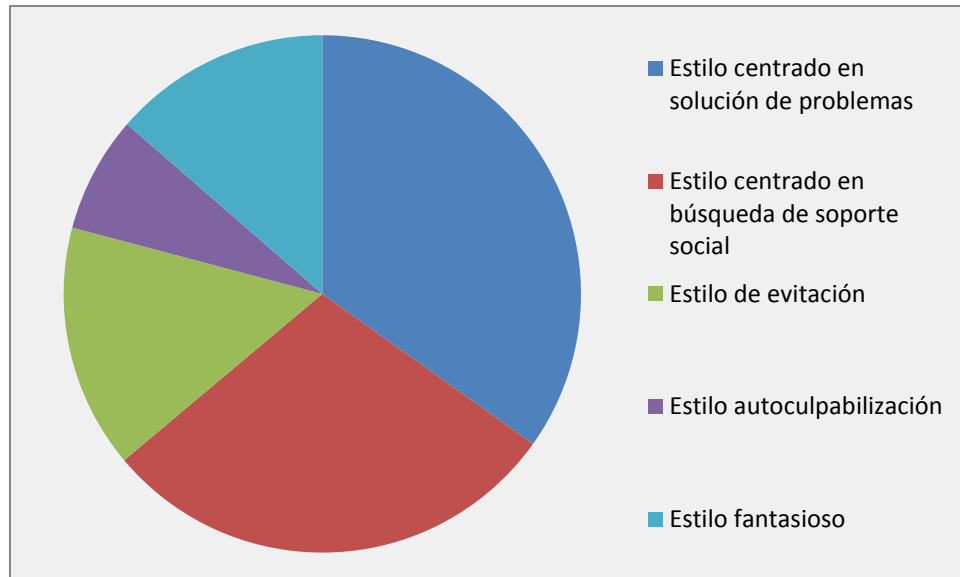
Según la gráfica el participante 2 cuenta con el puntaje más alto en el ítem de estilo fantasioso lo cual quiere decir que piensa en sucesos irreales con el fin de sentirse mejor ante la situación que le produce estrés.

El estilo de solución de problemas también es bastante utilizado por el participante, por lo tanto demuestra que éste busca diversas alternativas para solucionar las problemáticas de estrés laboral que se le presentan.

La autculpabilización se encuentra también en gran porcentaje, lo que quiere decir que se recrimina a sí mismo y se culpabiliza por lo que le ocurre.

La búsqueda de personas que brinden apoyo y compañía; y el estilo de evitación se utilizan en menor medida con respecto a las anteriores.

PARTICIPANTE 2 REPRESENTACIÓN GRÁFICA POST TEST



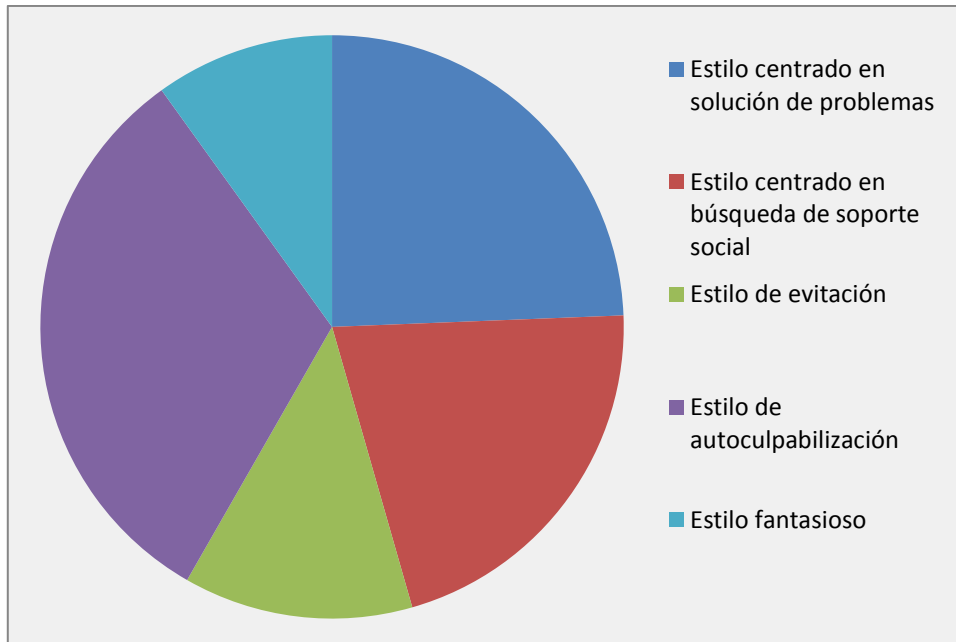
Luego de la intervención con ecoterapia el participante 2 bajó los altos índices de estilo fantasioso y aumentó la solución de problemas; mejoró además su búsqueda de soporte social y redujo notablemente su estilo de autoculpabilización. El estilo de evitación de mantuvo estable.

Dicho participante mostró una mejoría notable con respecto al pre test, ya que no se centró en la idea de que sucediera un hecho irreal que lo sacara de la problemática, sino que se centró en buscar diversas alternativas y soluciones que ayudarán a afrontar y a salir de sus problemas.

La búsqueda de amigos y familiares que sirvieran de apoyo, de compañía o que le brindarían un consejo, también mejoró notablemente.

Se observó además que la autculpa que presentaba en el pre test, tuvo una importante disminución.

PARTICIPANTE 3 REPRESENTACIÓN GRÁFICA PRE TEST



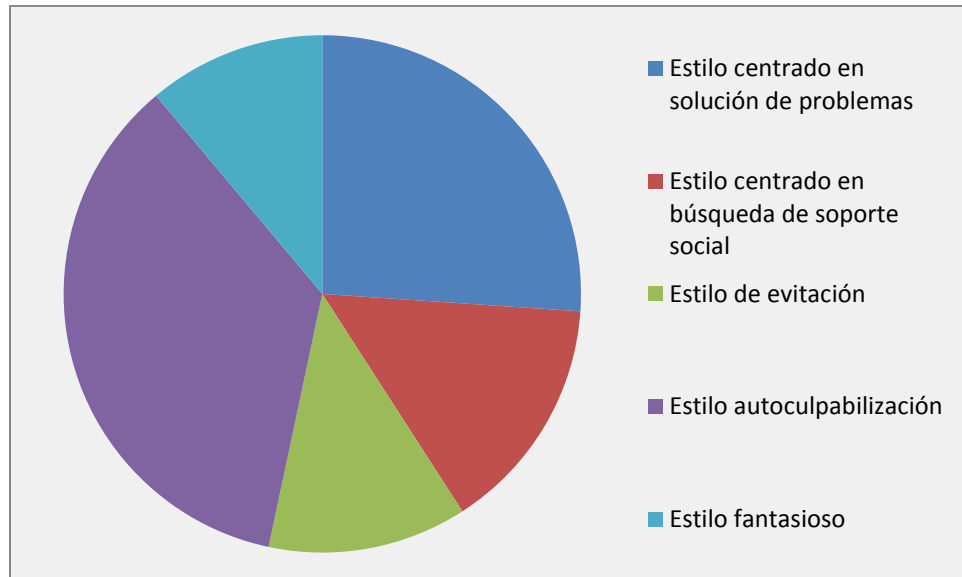
El participante 3 según la gráfica demuestra tener altos índices de autoculpabilización, es decir que se recrimina y se critica por lo sucedido, creyendo que tiene la culpa por lo que le sucede frente a los problemas que le producen estrés.

La búsqueda de soporte social y solución de problemas son estilos que también utiliza frecuentemente, lo que indica que se apoya en conocidos o familiares en búsqueda de un consejo y que además no cierra la posibilidad de dar soluciones a sus problemas con diferentes alternativas.

La evitación es utilizada medianamente, por lo que algunas veces se concentra en otras actividades para olvidar lo que le genera situaciones de estrés.

El estilo de afrontamiento que menos utiliza es el fantasioso lo que demuestra que pocas veces cree que va a ocurrir un hecho irreal que lo va a sacar del problema.

PARTICIPANTE 3 REPRESENTACIÓN GRÁFICA POST TEST

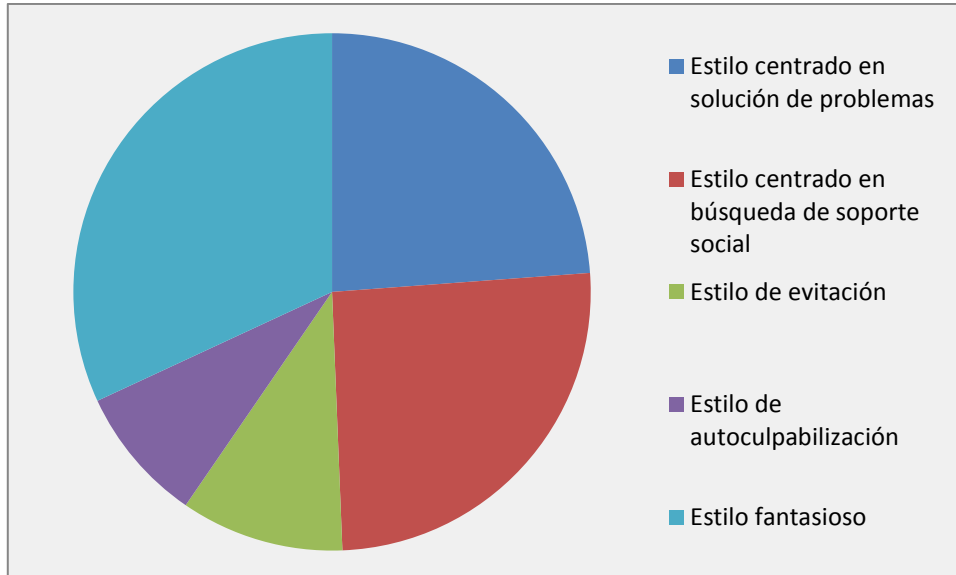


El participante 3 tanto en el pre test como en el pos test presenta altos índices de autoculpabilización y solución de problemas, lo que quiere decir que aunque se culpabiliza por lo que le ocurre, se presenta soluciones y alternativas para conseguir lo que sería lo más apropiado de hacer para salir de la situación estresante.

Se observa igualmente una disminución en la búsqueda de soporte social, es decir en la búsqueda de personas que le ayuden a afrontar el evento estresante.

Su estilo fantasioso y su estilo de evitación no sufrieron variaciones significativas con respecto al pre test.

PARTICIPANTE 4 REPRESENTACIÓN GRÁFICA PRE TEST

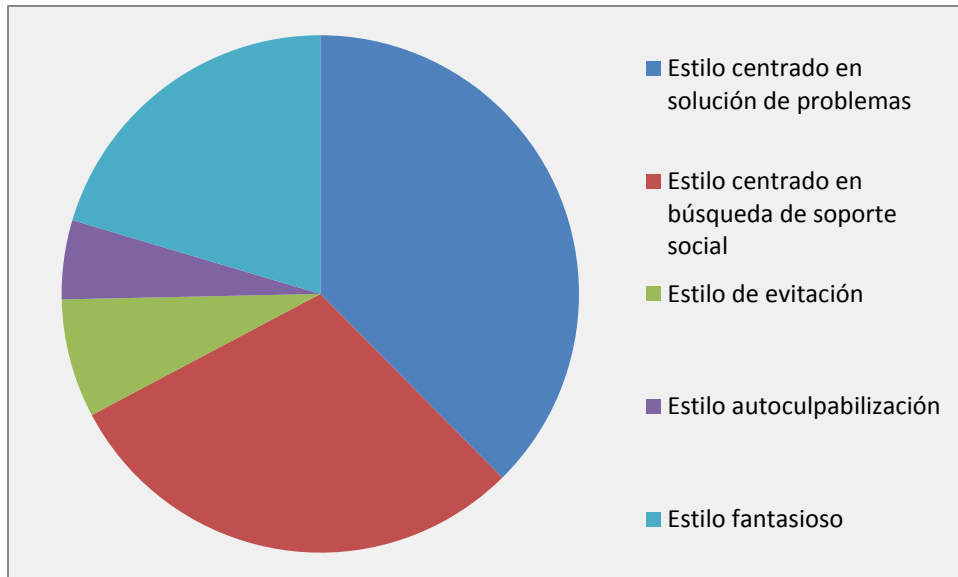


Éste participante muestra un estilo fantasioso muy elevado, el cual se caracteriza por concentrarse en ideas, pensamientos y hechos irreales, que lo hagan sentir mejor en situaciones de estrés laboral.

El planteamiento de soluciones y alternativas ante la problemática, así como la búsqueda de soporte social en amigos y familiares, también es una estrategia de afrontamiento utilizada en gran medida por el participante 4.

La autoculpabilización y la evitación o concentración en otras actividades que lo hagan olvidar de la problemática son utilizadas en menor medida.

PARTICIPANTE 4 REPRESENTACIÓN GRÁFICA POST TEST

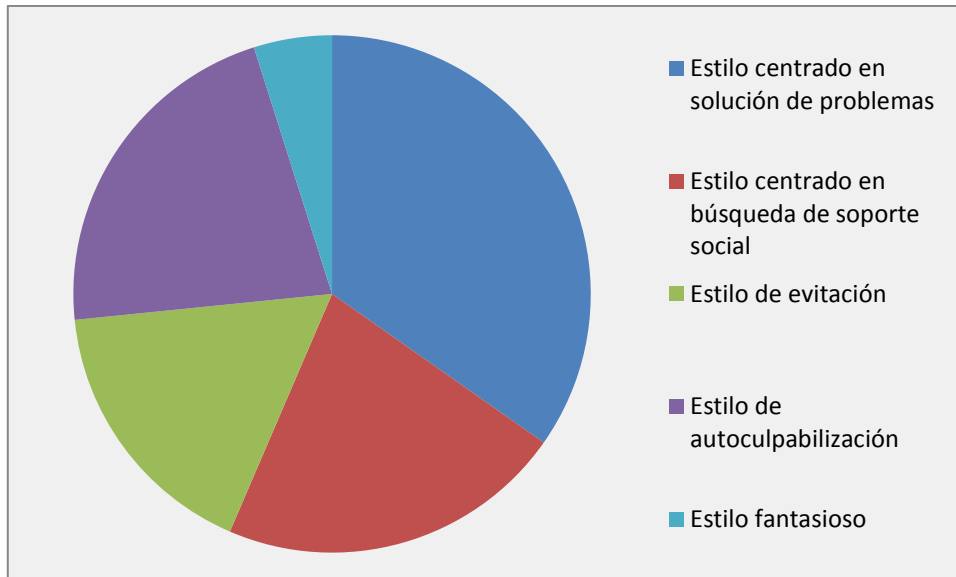


Luego de la ecoterapia se presenta un aumento en la solución de problemas y en la búsqueda de soporte social en el participante 4, con respecto al pre test, asimismo encontramos una reducción en el estilo fantasioso y en la autculpabilización.

Según lo anterior el participante 4 muestra logros significativos luego de la intervención, ya que se presentó un aumento en la búsqueda de personas que brinden compañía y consejos para salir de la situación estresante, así como un aumento en las alternativas y posibilidades para la solución de la problemática.

Comparado con el pre test se vio además una disminución en el estilo fantasioso es decir en las ideas irracionales para solucionar el suceso estresante; del mismo modo se notó una reducción en la autculpabilización por el evento que le genera estrés laboral.

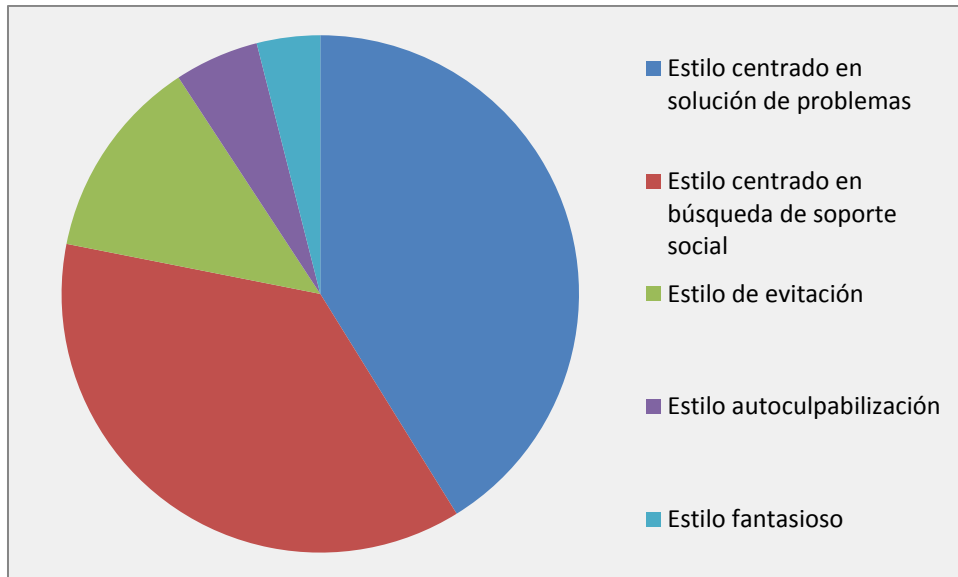
PARTICIPANTE 5 REPRESENTACIÓN GRÁFICA PRE TEST



En el participante 5 se nota que pocas veces tiene ideas irracionales para hacerle frente a la situación estresante, es decir que en pocas oportunidades centra su atención en que ocurra un milagro que lo saque de la problemática, sin embargo presenta su estilo de evitación y de autoculpabilización en mediana medida, lo que significa en que diversas ocasiones se critica y se reprocha por lo que le sucede y que además opta por concentrar su atención en otras actividades que lo hagan olvidar por momentos de la situación estresante.

La solución de problemas y la búsqueda de soporte social son las estrategias más utilizadas por el participante 5, lo que demuestra que ante una situación de estrés laboral opta principalmente por plantearse posibles soluciones y por buscar consejos y apoyo en familiares o amigos.

PARTICIPANTE 5 REPRESENTACIÓN GRÁFICA POST TEST

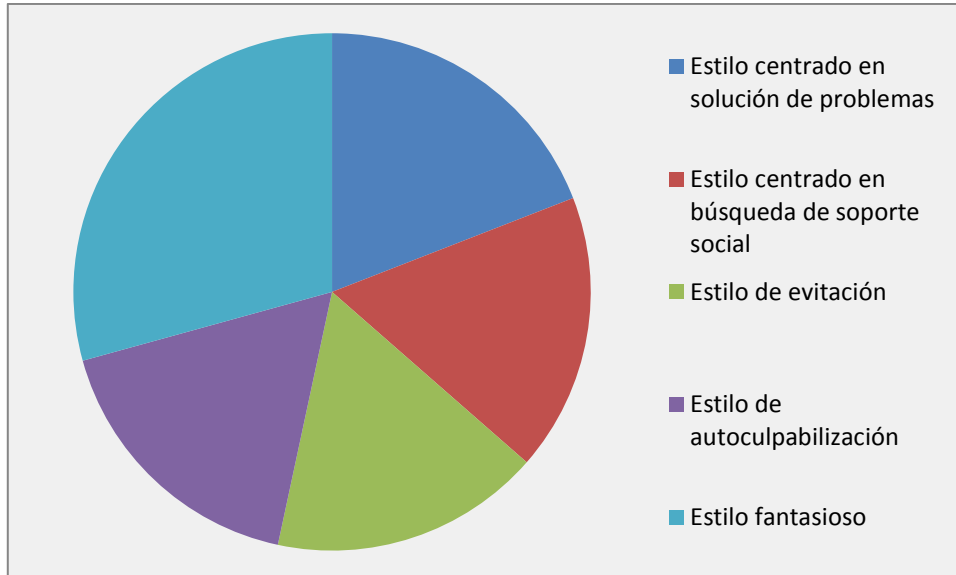


El participante 5 muestra en el post test un aumento considerable en la búsqueda del soporte social y en la solución de problemas, sin embargo su estilo de evitación y fantasioso tuvieron una leve reducción con respecto al pre test y su autoculpabilización presenta una reducción formidable.

Según lo anterior aunque en el pre test el participante 5 muestra que utiliza el soporte social y la solución de problemas en gran medida, luego de la intervención psicológica con ecoterapia estos dos ítems continuaron aumentando, es decir que se sigue presentando aún más diversas alternativas y soluciones para su problemática, así como la búsqueda de personas que le brinden compañía y consejos a la hora de tomar decisiones frente a una situación de estrés.

Otro aspecto importante para tener en cuenta es que dicho participante luego de la ecoterapia muestra una gran disminución en la autoculpabilización.

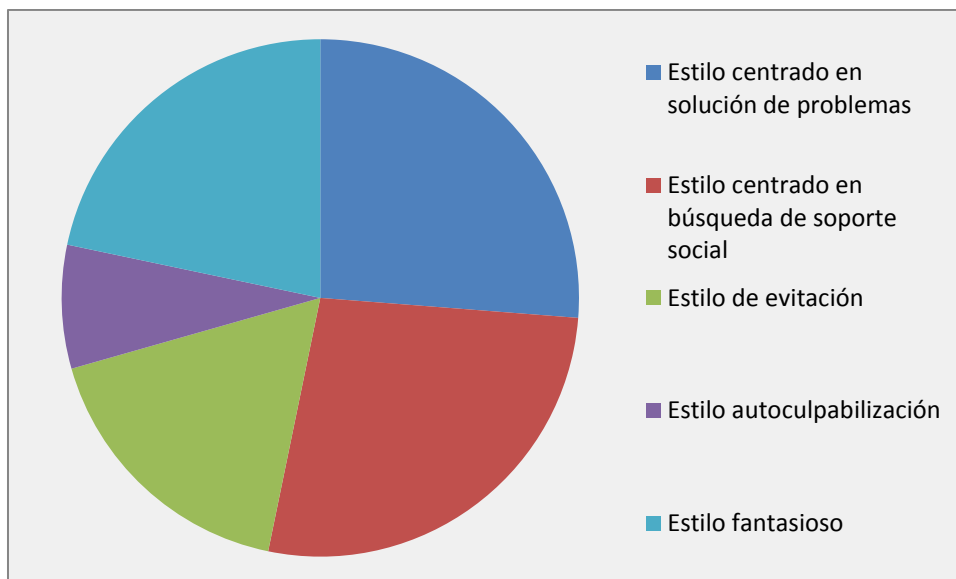
PARTICIPANTE 6 REPRESENTACIÓN GRÁFICA PRE TEST



La autoculpabilización, la evitación, la búsqueda de soporte social y la solución de problemas son estilos de afrontamiento muy utilizados por el participante 6; sin embargo el estilo fantásico es el más utilizado.

Según esto el principal estilo de afrontamiento es la utilización de ideas irracionales, es decir el pensar que ocurra un milagro ante la situación de estrés, pese a esto también utiliza en gran medida la búsqueda de personas como soporte y se plantea diferentes alternativas para la solución de su problemática; igualmente se culpa ante el evento que le causó estrés y algunas veces centra su atención en diversas actividades que le hagan olvidar la situación estresante.

PARTICIPANTE 6 REPRESENTACIÓN GRÁFICA POST TEST

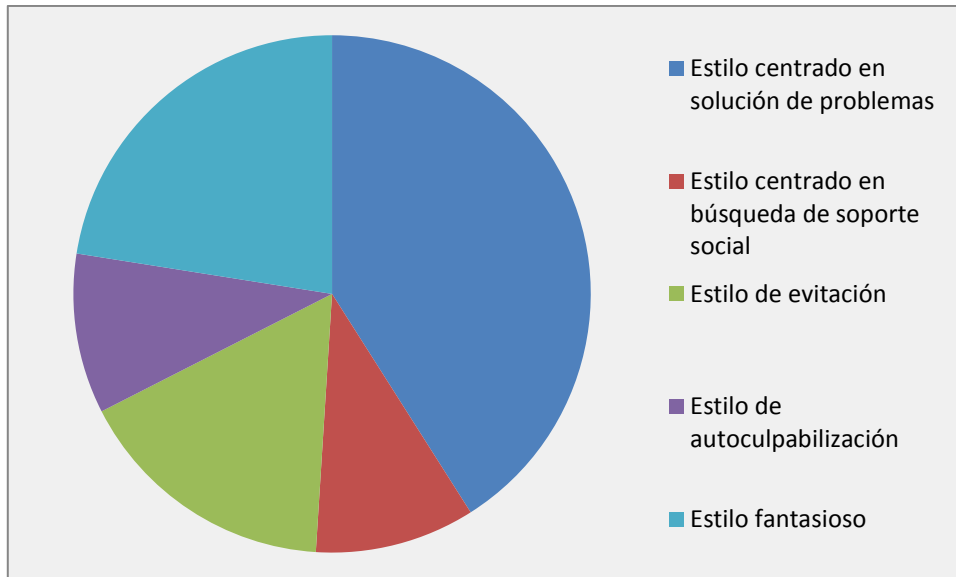


La autoculpabilización y el estilo fantasioso del participante 6 tuvieron una disminución después de la intervención con ecoterapia, según las graficas del pre test y el pos test; asimismo se observó un aumento en la búsqueda de soporte social y en la solución de problemas, y su estilo de evitación se mantuvo estable.

El participante 6 obtuvo grandes avances luego de la ecoterapia, ya que dejó de centrarse tanto en un estilo fantasioso de sucesos irreales y se concentró aún más en la búsqueda de apoyo en amigos o familiares y en la solución de problemas que le permitieran elegir lo más apropiado de hacer ante la problemática de estrés.

Las autocríticas, los autoreproches y la autoculpabilización, presentaron una disminución importante luego de la intervención.

PARTICIPANTE 7 REPRESENTACIÓN GRÁFICA PRE TEST

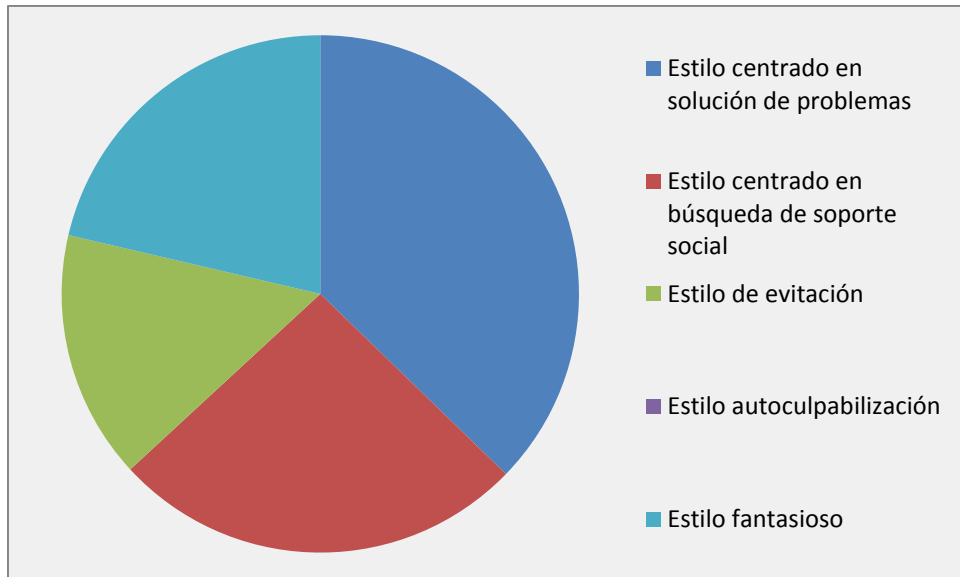


Ante la presencia de sucesos estresantes el participante 7 utiliza en mayor medida el estilo de afrontamiento centrado en la solución de problemas, lo cual quiere decir que se centra en plantearse posibles alternativas para elegir la mejor salida a sus eventos estresantes; seguido de la solución de problemas está el estilo fantasioso lo que significa que en gran medida imagina que un suceso irreal lo saque del problema.

El estilo de evitación es utilizado medianamente por el participante, es decir que en algunas ocasiones prefiere concentrar su atención en otro tipo de actividades que lo hagan olvidar por momentos del evento estresante.

La autoculpabilización por lo que le genera estrés y la búsqueda de amigos o familiares que le sirvan de soporte y de ayuda en la resolución de su problemática, son estilos que utiliza el participante en menor medida.

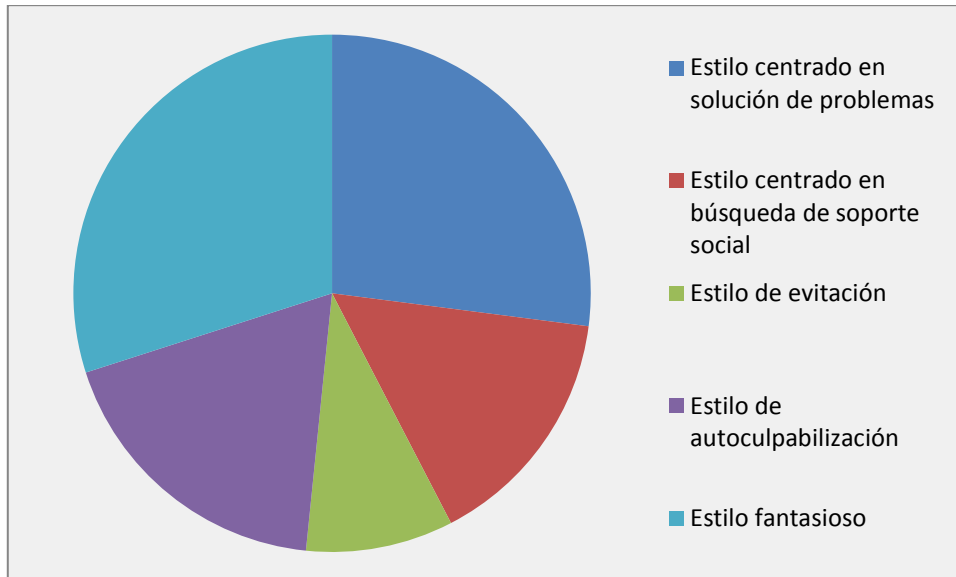
PARTICIPANTE 7 REPRESENTACIÓN GRÁFICA POST TEST



En el participante 7 se observa una disminución total del estilo de autculpabilización, después de la participar en la ecoterapia y una mejoría considerable en la búsqueda de soporte social. Su estilo evitación, su estilo fantasioso y de solución de problemas no tuvieron grandes variaciones.

Luego de la intervención psicológica con ecoterapia se observa una mejoría notable en el participante 7, ya que desapareció la autculpabilización y con esto los autoreproches y las autocríticas por el evento que le produce estrés laboral; asimismo se presenta una mejoría en la búsqueda de soporte social, ya que pasó de utilizar este estilo de afrontamiento en menor medida a convertirse en uno de sus principales estilos de afrontamiento en el pos test.

PARTICIPANTE 8 REPRESENTACIÓN GRÁFICA PRE TEST

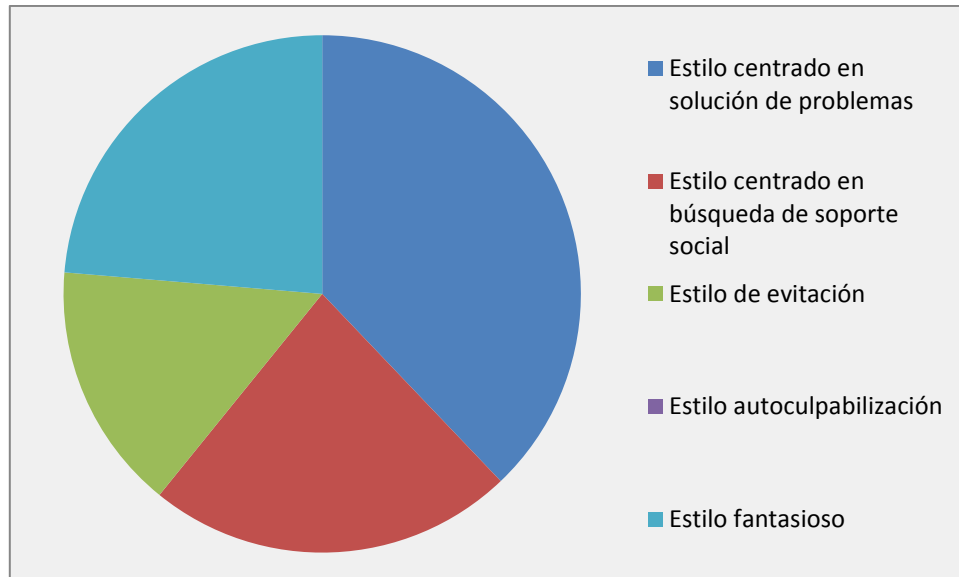


El participante 8 demuestra según ésta gráfica que el estilo fantasmioso es el más utilizado, seguido del estilo centrado en la solución de problemas, es decir que ante un evento estresante lo primero que hace es centrar su atención en la posibilidad de que ocurra un milagro que lo saque del problema y en segunda instancia encontramos el planteamiento de posibles alternativas para solucionar la situación que le genera estrés laboral.

La autculpabilización y la búsqueda de personas que le generen un apoyo y un consejo para salir de la problemática son estilos utilizados en mediana medida con respecto a los anteriores.

Y el estilo de evitación es el menos utilizado, lo que quiere decir que en pocas oportunidades opta por concentrar su atención en otras actividades o sucesos que lo hagan olvidar por momentos de su problemática.

PARTICIPANTE 8 REPRESENTACIÓN GRÁFICA POST TEST

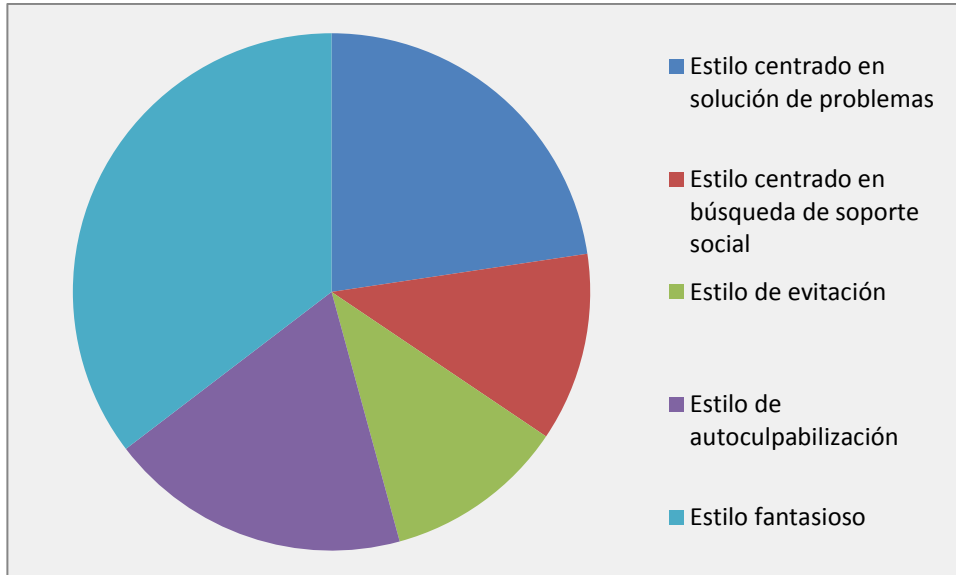


El participante 8 al igual que el participante 7, tuvo una reducción total del estilo de autculpabilización, asimismo se presentó una disminución en el estilo fantasmioso y un aumento en la solución de problemas, en la búsqueda de soporte social y en el estilo de evitación.

Los avances del participante 8 se basan en la desaparición de la autculpabilización y la reducción de los pensamientos fantasmiosos por que ocurriera un milagro que solucionara su problemática.

Entre los logros también es importante destacar que después de la ecoterapia aumentó el estilo centrado en la solución de problemas, lo que significa que aumentó el planteamiento de soluciones y alternativas, con el fin de elegir la mejor opción que lleve a la resolución del evento que le produce estrés.

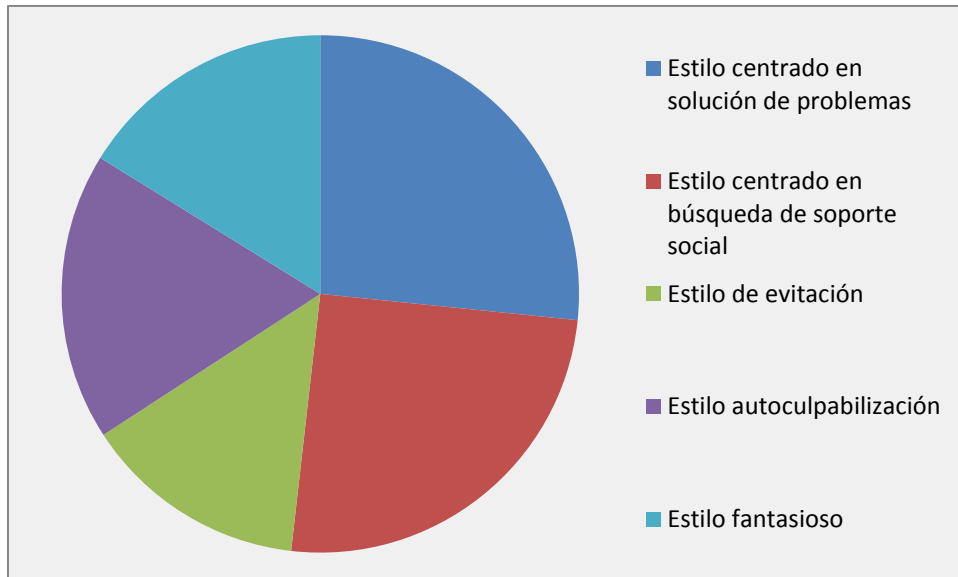
PARTICIPANTE 9 REPRESENTACIÓN GRÁFICA PRE TEST



El estilo fantásico es el afrontamiento que se basa en las ideas y sucesos irracionales, el cual el participante 9 tiene muy elevado; se observa además que la autoculpabilización ante lo sucedido también es un mecanismo de defensa que se utiliza en gran medida al mismo tiempo que la solución de problemas donde se da la proposición de alternativas para encontrar la mejor salida a la problemática.

El estilo centrado en evitación de la problemática por medio de la realización de otras actividades para olvidar un poco lo sucedido se da presenta medianamente, así como la búsqueda de familiares o amigos que brinden un consejo o una compañía.

PARTICIPANTE 9 REPRESENTACIÓN GRÁFICA POST TEST



Luego de la intervención con ecoterapia el participante 9 presenta una reducción en el estilo fantasioso y un aumento tanto en la solución de problemas como en la búsqueda de soporte social; el estilo de evitación y de autoculpabilización no presentaron variables considerables.

En este participante es muy importante destacar que luego de la intervención hubo una disminución en el estilo fantasioso, o sea en las ideas irracionales, ya que en el pre test este era el mecanismo de defensa más utilizado.

Se presentó también un aumento considerable en la búsqueda de personas que brinden apoyo, compañía y consejos, además de un aumento en el estilo centrado en la solución de problemas que le permite al participante enfocarse más en buscar alternativas y soluciones a las problemáticas y pensar menos en la posibilidad de que ocurra un milagro que lo solucione.

4. *DISCUSIONES*

En la presente investigación sobre los estilos de afrontamiento antes y después de la ecoterapia se tiene como objetivo general analizar la incidencia de la ecoterapia en los estilos de afrontamiento antes y después de la intervención con sujetos de 25 a 56 años de edad de la empresa A & J en situaciones estresantes. Y en los objetivos específicos se habla evaluar los estilos de afrontamiento de los participantes antes y después de la intervención (ecoterapia) con un método pretests-postest e identificar los estilos de afrontamiento más utilizadas por los participantes antes y después de la ecoterapia.

Según los objetivos expuestos anteriormente podemos decir que se cumplieron a cabalidad, ya que antes de la intervención psicológica con ecoterapia los participantes contestaron un pre test y luego un pos test que permitieron analizar, evaluar e identificar los diferentes estilos de afrontamiento que utilizan los participantes.

Entre los resultados analizados podemos encontrar que los participantes luego de la intervención aumentaron considerablemente el estilo de afrontamiento centrado en solución de problemas y en búsqueda de soporte social, lo que quiere decir que ante una situación de estrés los participantes se centraron más en buscar alternativas, soluciones, estrategias y que además buscaron personas que les ayudaran a salir de la situación estresante.

Se pudo determinar también en los participantes que luego de la intervención hubo una disminución considerable en la autoculpabilización, es decir que se autorecriminaron menos por el evento que les generó estrés.

Asimismo el estilo fantasioso y el estilo de evitación tuvieron una reducción, por lo que se puede decir que rebajaron las ideas de que ocurrirá un suceso irreal que los sacara del problema y centraron más su atención en solucionar el problema que en evitarlo.

Los efectos positivos de ésta investigación concuerdan con estudios vistos en los antecedentes realizados por diferentes autores, en problemáticas de estrés donde la exposición a espacios verdes tiene efectos significativos en los participantes, entre estos estudios encontramos el de Ulrich (1991), quien menciona que luego de la exposición a un medio ambiente natural la concentración de las personas puede mejorar e incluso aliviar los síntomas del estrés.

Gordon (2000), también investigó sobre esta problemática y concluyó que los empleadores, llevan sus empleados durante la hora del almuerzo a dar un paseo corto por lugares rodeados de naturaleza se mejorará la productividad y el estrés.

Bird (2005), por su parte realizó un estudio con 120 estudiantes, que consistía en ver cintas de video con entornos naturales. Este estudio mostró que ver este tipo de videos reduce el estrés y disminuye la tensión muscular.

González (2013), también realizó estudios donde concluyó que estamos en una búsqueda constante para deshacernos del estrés y mejorar nuestra calidad de vida, por lo que propone que la mejor opción es estar en contacto con la naturaleza, ya que ésta no solo ayuda con el estrés sino también con la depresión, para lo que recomienda bajar un poco el ritmo de vida y reconectarse poco a poco con la naturaleza. También propone algunas acciones que pueden ayudar a mejorar el estrés entre las que encontramos: cultivar una huerta pequeña, adoptar una mascota, salir a observar la naturaleza, caminar, limitar el tiempo frente a cualquier pantalla y evitar el uso de pesticidas e insecticidas.

Con los autores expuestos anteriormente y con el fin de concluir nuestra investigación podemos decir que según los resultados, los análisis y la descripción de los tipos de afrontamiento el contacto con la naturaleza y la intervención psicológica con ecoterapia en los empleados de la empresa A&J, sirvió para reducir los niveles de estrés laboral y que al mismo tiempo se disminuyeron estilos de afrontamiento basados en evitación de la problemática y en la autoculpabilización pero aumentaron

estilos de afrontamiento basados en la solución del problema, en la búsqueda de soporte social y en el estilo fantasioso.

4.1 CONCLUSIONES

En la presente investigación se analizó los diferentes tipos de afrontamiento como lo son: el estilo centrado en solución de problemas, el estilo centrado en búsqueda de soporte social, el estilo de autculpabilización, el estilo de evitación y el estilo fantasioso, en situaciones de estrés laboral con los empleados de la empresa A&J, todo esto con el fin de realizar una intervención psicológica con ecoterapia que permitiera identificar los diferentes tipos de afrontamiento antes y después de la intervención utilizados por los participantes.

Para esto se aplicó un pre test, antes de la ecoterapia que midiera como los empleados de la empresa A&J utilizaban los estilos de afrontamiento y un post test luego de la intervención, qué demostrara en qué medida los seguían utilizando.

La investigación arrojó resultados muy importantes en los participantes de la prueba, ya que se vio un aumento significativo en el estilo centrado en la solución de problemas, lo que quiere decir que los participantes luego de la ecoterapia, utilizaron aún más este estilo de afrontamiento donde se proponen diferentes soluciones y alternativas para la solución de su problemática con el fin de elegir la más apropiada.

La búsqueda de soporte social también tuvo un incremento importante después de la intervención psicológica, lo que supone que los participantes se enfocaron más en buscar personas como: amigos o familiares que les brinden apoyo, compañía, consejos y soporte en el momento de enfrentarse a una situación de estrés laboral.

Asimismo el estilo fantasioso tuvo un pequeño aumento con respecto al pre test antes de la intervención, por lo que podemos decir que los participantes luego de la

ecoterapia aumentaron los pensamientos de que un suceso irreal pasara y les resolviera la problemática que les genera estrés.

En los empleados de la empresa A&J también hubo reducciones en la utilización de los estilos de afrontamiento, como es el caso de la autculpabilización, donde se presentó una disminución con respecto al pre test, lo que muestra que los participantes luego de la ecoterapia tienden a culparse menos por los eventos que les produce estrés.

Además los empleados disminuyeron el estilo de evitación que se centra principalmente en concentrar su atención en otras actividades para olvidar por momentos el evento que les produce estrés.

Para resumir un poco lo anterior podemos decir que la investigación de la incidencia de la ecoterapia en los estilos de afrontamiento ante situaciones de estrés laboral con sujetos de 25 a 56 años de edad de la empresa A & J arrojó resultados positivos, ya que se vio que por medio de la naturaleza los participantes disminuyeron estilos de afrontamiento centrados en la autculpabilización y la evitación, y aumentaron estilos centrados en solución de problemas, en búsqueda de soporte social y estilo fantasioso.

5. *COMPROMISOS Y ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN*

Teniendo claro que se quiere brindar un espacio abierto y natural, con el fin de identificar los estilos de afrontamiento más utilizados en situaciones estresantes con los empleados de la empresa A & J, la estrategia de comunicación que será utilizada va a hacer una propuesta escrita, con consentimiento informado donde los trabajadores de la empresa conozcan el índice de estrés laboral que existe actualmente en Colombia y como la ecoterapia ha funcionado en diversos casos, además se explicará con detalle lo que se pretende con la investigación. (Ver apéndice 3)

Una vez los empleados de la organización tengan un conocimiento más detallado sobre en qué consiste la ecoterapia y las causas y síntomas del estrés laboral se pasará a la aplicación de un test que medirá sus índices de estrés laboral, para luego llevar a cabo la aplicación de la ecoterapia.

A los asistentes se les garantizará por parte de los terapeutas responsabilidad, puntualidad, respeto y ética a la hora de la intervención psicológica. Además de un espacio idóneo en contacto con la naturaleza que permita la reducción de los niveles de estrés.

Los resultados arrojados en dicha investigación serán publicados dentro de la comunidad académica de la Institución Universitaria de Envigado, además de la publicación en internet, con el fin de aportar un poco más de material bibliográfico al tema de ecoterapia, el cual se ha utilizado desde tiempo atrás como mecanismo de intervención psicológica, pero del cual existe muy poca información.

6. IMPACTO Y RESULTADOS ESPERADOS

Luego de la aplicación de la ecoterapia se espera que los empleados de la empresa A & J puedan reducir sus niveles de estrés laboral y de este modo poder describir los estilos de afrontamiento y comprobar la efectividad de la misma en situaciones estresantes.

Se espera además que con los resultados de la investigación sobre la efectividad de la ecoterapia sea utilizada no solo en el manejo del estrés laboral sino también en otros ámbitos como en los comportamientos delictivos de los jóvenes, en el desarrollo de habilidades cognitivas en los niños, en la reducción de violencia e irritabilidad en las mujeres y en el mejoramiento de enfermos, ya que los diversos estudios presentados en los antecedentes demuestran su efectividad en estos campos de acción.

Asimismo que la investigación pueda aportar material bibliográfico a aquellas personas que deseen explorar en el campo de la ecoterapia como técnica de intervención con respuestas positivas en los individuos.

7. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Ésta investigación sobre la incidencia de la ecoterapia en los estilos de afrontamiento ante situaciones de estrés laboral con sujetos de 25 a 56 años de edad de la empresa A & J, está basada en el código de ética del psicólogo colombiano, tanto para graduados como para estudiantes de psicología; para ello se consideró de suma importancia temas como: el respeto hacia el paciente en las diferencias individuales, culturales, de género, orientación sexual, condición socioeconómica, etnia e ideología; además de conocimientos por parte de los psicólogos validos y confiables, responsabilidad, competencia, integridad, imparcialidad, confidencialidad, elección de métodos y procedimientos terapéuticos que hayan demostrado su efectividad, entre otros.

Para la elaboración del trabajo se aplicó un pretest y un postest, con consentimiento informado, donde se les dio a conocer a los participantes el objetivo de la investigación y la confidencialidad de su nombre y el uso de los resultados de las pruebas con fines educativos.

Se tuvieron en cuenta los siguientes capítulos con sus respectivos puntos, del código de ética del psicólogo Ardila (2000):

CAPITULO 1. FUNDAMENTOS

1.2. *“La ciencia de la psicología busca desarrollar un cuerpo de conocimientos que sea válido y confiable, con base en la investigación. Los psicólogos aplican dichos conocimientos al comportamiento humano en muchos contextos. Al hacerlo llevan a cabo actividades muy variadas, como la de investigador, educador, psicoterapeuta, evaluador, supervisor, consultor. La meta del psicólogo es aumentar los conocimientos científicos y aplicarlos adecuadamente*

con el fin de mejorar las condiciones del individuo y de la sociedad, con miras a lograr una mejor calidad de vida para todos”.

1.4. *“Los psicólogos se comprometen a respetar y adherir a los principios establecidos en la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Buscan que su actividad profesional se caracterice por la responsabilidad, la competencia, la integridad y la imparcialidad. Los psicólogos respetan las diferencias individuales, culturales, de género, orientación sexual, condición socioeconómica, etnia, ideología y no deben incurrir en prácticas discriminatorias de ningún tipo”.*

CAPITULO 2. DISPOSICIONES GENERALES

2.3. *“Estas normas éticas se aplican tanto a Psicólogos graduados como a estudiantes de psicología”.*

CAPITULO 3. COMPETENCIAS PROFESIONALES

3.3. *“En las áreas en las cuales no existen todavía conocimientos probados ni normas explícitas de conducta profesional, el psicólogo debe ejercer un juicio cuidadoso, establecer redes de interconsulta y tomar las precauciones adecuadas para proteger el bienestar de los individuos y grupos con los cuales trabaja”.*

CAPITULO 6. RESPONSABILIDAD SOCIAL

6.2. *“Su compromiso social se refiere a aportar conocimientos, técnicas y procedimientos para crear condiciones que contribuyan al bienestar de los individuos y al desarrollo de la comunidad”.*

CAPITULO 8. SECRETO PROFESIONAL

8.4. *“La confidencialidad de los documentos se debe garantizar, incluyendo informes de tests, evaluaciones diagnósticas, documentos de asesoría y consejería, sesiones de terapia, etc. Estos documentos deben conservarse en las condiciones adecuadas de seguridad y confidencialidad. El psicólogo velará siempre para que sus colaboradores y/o asistentes guarden el secreto profesional”.*

CAPITULO 13. PRESENTACION Y PROMOCION PROFESIONAL

13.1. *“El psicólogo debe ser objetivo y veraz en la promoción de sus servicios. Debe evitar la exageración, el sensacionalismo y la superficialidad. Al anunciar sus servicios profesionales en directorios telefónicos, tarjetas personales, redes, páginas web en internet, periódicos y otros medios de publicidad, debe presentar información veraz sobre los títulos académicos obtenidos, especializaciones, formación, habilidades, procedimientos que maneja, destrezas especiales que posee, etc.”*

CAPITULO 14. RELACION TERAPÉUTICA

14.1. *“El psicólogo debe respetar la integridad física y moral del consultante y cuidar el bienestar de las personas, grupos, instituciones y comunidades con los cuales trabaja. La relación terapéutica se basa en la libre elección del psicólogo por parte del paciente o consultante. En las instituciones psicoterapéuticas se debe respetar en lo posible ese derecho”.*

14.4. *“El psicólogo debe tratar de contestar todas las preguntas razonables del consultante, utilizando el lenguaje apropiado y con el mínimo de tecnicismos que sea posible”.*

14.5. *“El psicólogo debe elegir los métodos y procedimientos terapéuticos que hayan demostrado su efectividad para esa problemática particular. Tales métodos y técnicas se debe elegir teniendo en cuenta el bienestar del consultante y la eficacia esperable del tratamiento”.*

14.6. *“El paciente debe dar un consentimiento informado para la terapia, después de conocer en detalle los procedimientos y técnicas que se van a utilizar. Para mayor información, el psicólogo le puede proporcionar materiales escritos y/o descripciones orales de las técnicas y procedimientos. Cuando el paciente no esté en condiciones de dar dicho consentimiento informado, lo debe dar el representante legal del paciente”.*

CAPITULO 15. EVALUACION Y DIAGNOSTICO

15.2. *“Cuando el psicólogo construye y estandariza tests psicológicos, inventarios, lista de chequeo, etc. debe utilizar los procedimientos científicos debidamente comprobados. Dichos tests deben cumplir con las normas propias para la construcción de instrumentos, estandarización, validez y confiabilidad”.*

15.4. *“Es preciso que el psicólogo se asegure de que los resultados de la evaluación y diagnóstico psicológico sean conocidos únicamente por el personal que pueda utilizarlos adecuadamente. Tales resultados sólo tienen sentido dentro de un contexto profesional y fuera de ese contexto carecen de validez. El mal uso de los resultados de una evaluación puede perjudicar al cliente y a su entorno”.*

CAPITULO 16. INVESTIGACIÓN CIENTIFICA

16.6. *“Al trabajar con participantes humanos, es necesario que ellos estén informados del propósito de la investigación. Se debe respetar su privacidad. Los participantes tienen derecho a ser protegidos de daño físico y psicológico y a ser tratados con respeto y dignidad”.*

16.7. *“El participante humano puede elegir si participa o no en la investigación o si se retira en cualquier momento, sin recibir ninguna consecuencia negativa por negarse a participar o por retirarse de la investigación”.*

CAPITULO 18. RELACIONES CON COLEGAS Y OTROS PROFESIONALES

18.2. *“En los equipos interdisciplinarios, el psicólogo debe hacer valer su disciplina y colocarla en el contexto adecuado. Debe tener en cuenta las tradiciones y prácticas de otros profesionales con los cuales trabaja. El trabajo en equipo requiere un acuerdo explícito de roles, funciones y responsabilidades”.*

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Ardila, R. (2000), *Jefe, Comité Código Ético del Psicólogo*. Bogotá, (2000). Extraído el 10 de febrero de 2014 de: www.infopsicologica.com/documentos/codigo_de_etica.doc

Barboza, C. (2001). La equinoterapia. Extraído el 11 de septiembre de 2013 de: <http://www.slideshare.net/E.R/la-equinoterapia>

Bellack AS, Weinhardt LS, Gold JM y Gearon JS.(2001). Generalization of training effects in schizophrenia.Schizophr Res 2001;48:255-262. Extraído el 11 de septiembre de 2013 de: http://www.hhscjmerced.com/uploads/publicaciones/5_5_equinoterapia-aplicada-a-los-pacientes-con-trastorno-mental-severo-presentacion-de-un-programa-derehabilitacion-y-estudio-de-un-caso_publicaciones.pdf

Bird, W. (2005), Ejercicio de Green. Revista Internacional de Investigación en Salud Ambiental. Octubre 2005; 15 (5) :319-337.Reporte de Pensamientos natural para la RSPB. Extraído el 8 de abril de 2013 de: http://www.rspb.org.uk/Images/naturalthinking_tcm9-161856.pdf

Buzzell L, Chalquist C. (2009). Ecotherapy: healing with nature in mind. San Francisco CA: Sierra Club Books; 2009. Extraído el 8 de mayo de 2013 de: http://www.ecotherapy.org.uk/files/ecotherapy/home/Therapy_today_article_on_ecotherapy.pdf

Buzzell, L. & Chalquist, C. (2009) Ecotherapy: Curación con la naturaleza de la Mente. Extraído el 8 de mayo de 2013 de: http://www.ecopsychology.org/gatherings/wp-content/uploads/2011/12/Ecopsychology_Reconnecting-with-Nature.pdf

Buzzell, L. & Chalquist, C. (2009). Ecotherapy: Curación con la naturaleza de la Mente. Extraído el 7 de mayo de 2013 de: <http://translate.google.com.co/translate?hl=es&sl=en&u=http://www.springerreference.com/docs/html/chapterbid/306757.html&prev=/search%3Fq%3Ddefinition%2Bof%2Becotherapy%26start%3D10%26sa%3DN%26hl%3Des%26biw%3D1024%26bih%3D640>

Caplan RB. (1967). Tent treatment for the insane – an early form of milieu therapy. *Hosp Community Psychiatry*. 1967; 18:145-146. Extraído el 8 de mayo de 2013 de: http://www.ecotherapy.org.uk/files/ecotherapy/home/Therapy_today_article_on_ecotherapy.pdf

Castro, L. (1978) Diseño experimental sin estadística. Ed. Trillas, México.

Clinebell H. (1996). Ecotherapy: healing ourselves, healing the earth. Minneapolis: FortressPress; Extraído el 8 de mayo de 2013 de:http://www.ecotherapy.org.uk/files/ecotherapy/home/Therapy_today_article_on_ecotherapy.pdf

Costa, P. T., Somerfield, M.R. y McCrae, R.R. (1996). Personality and coping: a reconceptualization. En: M. Zeidner y N.E. Endler (Eds), Handbook of coping: theory, research, applications. Nueva York: Wiley. Extraído el 30 de abril de 2014 de: http://www.uma.es/Psicologia/docs/eudemon/analisis/estres_afrentamiento_y_adaptacion.pdf

Chassiagnac (1875). La ecoterapia. Extraído el 11 de septiembre de 2013 de: <http://www.slideshare.net/E.R/la-equinoterapia>

Consuegra, N. (2010). Diccionario de psicología. Segunda edición. EDi. Ecoe. Bogotá Colombia. Extraído de: <http://www.academia.edu/4562479/119415476-Diccionario-De-Psicologia>

Ecotherapy and mental health. (2007). Therapy Today, 18(5), 26. Vol. 18 Issue 5, p26-26. 1/3p Psychology and Behavioral Sciences Collection. ISSN: 17487846

_____ El Espectador. (2012). Artículo: Estrés afecta al 38% de los trabajadores en Colombia. Por Redacción de Negocios. Extraído el 09 de abril de 2013 de: <http://www.elespectador.com/impreso/salud/articulo-373408-estres-afecta-al-38-de-los-trabajadores-colombia>

Shuttleworth, M. (S.F). Diseño Cuasi-Experimental. Extraído de: <https://explorable.com/es/disenno-cuasi-experimental>

Fernández, Néstor (2000). PERSPECTIVAS, ENFOQUES O TEORIAS DEL DESARROLLO. Edición de estilo, 2006. Extraído el 13 de marzo de 2014 de: www.e-continua.com

Fierro, A. (1983). Personalidad, sistema de conductas. Méjico: Trillas. Extraído el 30 de abril de 2014 de: http://www.uma.es/Psicologia/docs/eudemon/analisis/estres_afrentamiento_y_adaptacion.pdf

Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. Journal of Social Issues, 30 (1), 159-165.
Freudenberger, H.J. (1977). Speaking from experience -burn-out-organizational menace.

Freudenberger (1974), (1977).Extraído el 09 de abril de 2013 de: http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/obligatorias/060_estadistica1/material/archivos/psico_estres.pdf

Friedmann E, Katcher AH, Lynch JJ, Thomas S. (1980). Animals companions and one-year survival of patients after discharge from a coronary care unit. *PublicHealth Rep.* 1980;95(4):307-12. Extraído el 11 de septiembre de 2013 de:
<http://www.corsalud.sld.cu/sumario/2013/v5n2a13/mascotas-enfcv.html>

Gallego, P. (2008). La equinoterapia. Extraído el 11 de septiembre de 2013 de:
<http://www.slideshare.net/E.R/la-equinoterapia>

González, M. (2013), *Diario la República*, Republica Media Group, Ecoterapia para manejar el estrés, publicado lunes 8 de abril de 2013. Extraído el 9 de abril de 2013 de: https://www.larepublica.net/app/cms/www/index.php?pk_articulo=27726

Gordon-Larsen P, McMurren y RG, Popkin BM. (2000), Factores determinantes de la actividad física de adolescentes y los patrones de inactividad. Extraído el 20 de marzo de 2013 de: <http://www.extremephysiolmed.com/content/2/1/3>

Gray, L. (1995). *Shamanic Counseling and Ecopsychology*. En T. Roszak, M. Gomes y A. Kanner (Eds.). *Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind*. San Francisco: Sierra Club Books. Extraído el 12 de septiembre de
http://www.suagm.edu/umet/biblioteca/tesis_ambientales_educacion.asp

Greenway, R. (1989).The wilderness effect and ecopsychology pp. 122-135.Extraído de:

[http://davidwoodsportfolio.wikispaces.com/file/detail/Greenway,+Robert.+\(1995\).+The+wilderness+effect+and+ecopsychology+pp.+122-135..pdf](http://davidwoodsportfolio.wikispaces.com/file/detail/Greenway,+Robert.+(1995).+The+wilderness+effect+and+ecopsychology+pp.+122-135..pdf) el 06 de septiembre de 2013

Greenway, R. (1995).The Wilderness Effect and Ecopsychology.En T. Roszak, M. Gomes y A. Kanner (Eds.).Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing theMind.San Francisco: Sierra Club Books. Extraído el 12 de septiembre de

http://www.suagm.edu/umet/biblioteca/tesis_ambientales_educacion.asp

Hartig T y GW Evans (1993). Fundamentos Psicológicos de Experiencias en la naturaleza. Medio ambiente y comportamiento. Vol. 23 PP3-36. Extraído el 8 de abril de 2013 de: http://www.rspb.org.uk/Images/naturalthinking_tcm9-161856.pdf

Hartig T, un libro, Garvill J, Olsson, T y T Garling. (1996). las influencias ambientales sobre Restauración psicológico. Scandinavian Journal of Psychology Vol. 37 pp378-393). Extraído el 8 de abril de 2013 de: http://www.rspb.org.uk/Images/naturalthinking_tcm9-161856.pdf

Hartig, T, Evans, G.; Jamner, LD; Davis, DS; Garling, T. (2003), Seguimiento de restauración en entornos de campo natural y urbano. J. Environ. Psych 2003, 23, 109-23. Extraído el 20 de marzo de 2013 de: <http://www.extremephysiolmed.com/content/2/1/>

Hernandez, S, R. Fernandez, C, C. Baptista, L, P. (2006). Metodología de la Investigación. Segunda edición. México. Cuarta Edición. Ed. McGraw Hill.

Holick M F. (2004). Sunlight and vitamin D for bone health and prevention of autoimmune diseases, cancers and cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr* 80 (6 Suppl), 1678S-88S. Extraído el 20 de marzo de 2013 de: https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:6LS9uLTia_gJ:www.essex.ac.uk/ces/occasionalpapers/Nature%2520Childhood%2520and%2520Health%2520iCES%2520Occ%2520Paper%25202009

Jaffe, (2010). *This Side of Paradise. Discovering Why the Human Mind Needs Nature*, This Side of Paradise: Discovering Why the Human Mind Needs Nature. Revista Observer, Volumen 23, N° 5, Mayo/Junio. Extraído el 17 de abril de 2013 de: http://www.contestandotupregunta.org/Naturaleza_Fuente_Salud.html

Kalimo, R. (1988), Los factores psicosociales en el trabajo, Ginebra, Organización Mundial de la Salud. Extraído el 01 de octubre de: http://mobbingopinion.bpweb.net/artman/publish/printer_3864.shtml

Kampman M T, Wilsgaard T and Mellgren S I. (2007). Outdoor activities and diet in childhood and adolescence relate to MS risk above the Arctic Circle. *J Neurol* 254, 471-7. Extraído el 20 de marzo de 2013 de: https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:6LS9uLTia_gJ:www.essex.ac.uk/ces/occasionalpapers/Nature%2520Childhood%2520and%2520Health%2520iCES%2520Occ%2520Paper%25202009.

Kahn P, Keller, S. Massachusetts: MIT Press (2000), La economía política y la ecología de la infancia. En los niños y la naturaleza: Las investigaciones psicológicas, socioculturales y Evolutiva. Extraído el 20 de marzo de 2013 de: <http://www.extremephysiolmed.com/content/2/1/3>

Kahn , P; Friedmanb, B; Gillc, B; Hagmanb, J; Severson, R; Freierb, N; Feldmana, E; Carrered, S; Stolyare, A. (2008). A plasma display window? —The shifting baseline problem in a technologically mediated natural world. Journal of Environmental Psychology,28, pp. 192–199. Extraído el 17 de abril de 2013 de: <http://www.outdoorfoundation.org/pdf/EnvironmentAndCrime.pdf>

Kuo, F; y Sullivan, W. (2001). ENVIRONMENT AND BEHAVIOR, Vol. 33 No. 3, May 2001 343-367, SagePublications, Inc. USA.Extraído el 17 de abril de 2013 de: <http://www.outdoorfoundation.org/pdf/EnvironmentAndCrime.pdf>

Laumann K, T y Garling Stormark KM. (2003). Atención selectiva y las respuestas de frecuencia cardíaca para entornos naturales y urbanos. Revista de Psicología Ambiental 23, 125 34. Extraído el 20 de marzo de 2013 de: https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:6LS9uLTia_gJ:www.essex.ac.uk/ces/occasionalpapers/Nature%2520Childhood%2520and%2520Health%2520iCES%2520Occ%2520Paper%25202009.

Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984 / 1986). Stress, appraisal and coping / Estrés y procesos cognitivos. Nueva York /Barcelona: Springer / Martínez Roca. Extraído el 30 de abril de 2014 de:

http://www.uma.es/Psicologia/docs/eudemon/analisis/estres_afrentamiento_y_adaptacion.pdf

Lazarus, R. (1986), Estrés y procesos cognitivos, Barcelona, Martínez Roca. Extraído el 01 de octubre de 2013 de:
http://mobbingopinion.bpweb.net/artman/publish/printer_3864.shtml

Leslie E, Cerin E, Kremer P. (2010), Barrio medio ambiente y del uso del parque como mediadores del efecto de la zona de la situación socio económica en los comportamientos para caminar. Extraído el 20 de marzo de 2013 de:
<http://www.extremephysiolmed.com/content/2/1/3>

Martínez, E. (2009). El ritalín verde. *El Nuevo Día*, p. 15. Extraído el 12 de septiembre de
http://www.suagm.edu/umet/biblioteca/tesis_ambientales_educacion.asp

Mearns D, Cooper M. (2005), Working at relational depth in counselling and psychotherapy. London: Sage; 2005 Extraído el 8 de mayo de 2013 de:
http://www.ecotherapy.org.uk/files/ecotherapy/home/Therapy_today_article_on_ecotherapy.pdf

Michael, Hull y Zahm, (1999). Revista MEDIO AMBIENTE Y CRIMEN EN LA CIUDAD INTERIOR, ¿La vegetación Reducir la delincuencia? (2001). Extraído el 20 de marzo de 2013 de:http://depts.washington.edu/hhwb/Thm_Crime.html

Mitchell, R.; Popham, F. (2008), Efecto de la exposición al medio ambiente natural sobre las desigualdades en salud: Un estudio observacional población. Lancet 2008, 372, 1655-60. Extraído el 20 de marzo de 2013 de: <http://www.extremephysiolmed.com/content/2/1/3>

Mitchell, R; Popham, F. (2008). Effect of exposure to natural environment on health inequalities: an observational population study. TheLancet - 8 November(Vol. 372, Issue 9650, Pages 1655-1660) DOI: 10.1016/S0140-6736(08)61689-X. Extraído el 17 de abril de 2013 de: <http://www.outdoorfoundation.org/pdf/EnvironmentAndCrime.pdf>

Mulsow, G, N. (1998), DESARROLLO HUMANO: CICLO VITAL Y EDUCACION. Vol. VII. N° 13. Marzo 1998. Extraído el 13 de marzo de 2014 de:GMulsow - Educación, 2013 - revistas.pucp.edu.pe

OIT Organización Internacional del Trabajo (1993). Estrés en el trabajo. El Trabajo en el Mundo, 6, 79-9. Extraído el 09 de abril de 2013 de: http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/obligatorias/060_estadistica1/material/archivos/psico_estres.pdf

OMS/WHO Organización Mundial de la Salud (1994). The way to health at work. Recommendation of the second meeting of the WHO Collaborating Centres in Occupational Health. ISBN 95 1-802-07 1-X. Consultado el 21-04-2011.
http://www.who.int/occupational_health/globstrategy/en/

Oropesa P, García I, Puente V, Matute Y. (2009). Terapia asistida con animales como fuente de recurso en el tratamiento rehabilitador. MEDISAN. Extraído el 11 de septiembre de 2013 de: <http://www.corsalud.sld.cu/sumario/2013/v5n2a13/mascotas-enfcv.html>

Peiró, J. (1999) Desencadenantes del estrés laboral. Ediciones Piramide. España. ISBN: 84-368-1408-8. Extraído el 29 de agosto de 2013 de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=93501>

Pelechano, V. (1991). Familia, stress y enfermedad. Análisis y modificación de conducta, 17 (55), 729-774. Extraído el 30 de abril de 2014 de: http://www.uma.es/Psicologia/docs/eudemon/analisis/estres_afrentamiento_y_adaptacion.pdf

Pretty J, J Peacock, R Hine, Sellens M, N y Sur Griffin M (2007, en prensa) Ejercicio Verde en Interior del Reino Unido: Los efectos sobre la salud y bienestar psicológico, y las implicaciones para Políticas y Planificación. J Planificación y Gestión del Medio Ambiente. Reporte de Pensamientos natural para la RSPB Dr. William Bird 4. Extraído el 8 de abril de 2013 de: http://www.rspb.org.uk/Images/naturalthinking_tcm9-161856.pdf

Ramírez, E. (2009). La Equinoterapia. Universidad Especializada de las Américas Departamento de Informática 8-840-746 Lic. En Fisioterapia. Extraído el 11 de septiembre de 2013 de: <http://www.slideshare.net/E.R/la-equinoterapia>

Rodríguez M.; Alicea M.; Rosado M. (2009), La educación ambiental como herramienta socioeducativa para la ecopsicología. Maestría en Artes en Estudios Ambientales En Educación Ambiental. Extraído el 12 de septiembre de http://www.suagm.edu/umet/biblioteca/tesis_ambientales_educacion.asp

Roszak, T., Gomes, M, & Kanner, A. (1995) Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind. CA: Sierra Club Books.

Roszak, T., Gomes, M. & Kanner, A. (1995). Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind. San Francisco: Sierra Club Books. Extraído el 12 de septiembre de http://www.suagm.edu/umet/biblioteca/tesis_ambientales_educacion.asp

Sandin, Bonifacio (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. Revista internacional de psicología clínica y de la salud. ISSN: 1576-7329, 2003, vol 3 No.1. Extraído el 30 de abril de 2014 de: <http://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=Fn2IUQ6LrN0C&oi=fnd&pg=PR11&dq=ecopsicologia&ots=L82GRt4gam&>

Selye, H. (1975). Tensión sin angustia, Madrid, Guadarrama. Extraído el 01 de octubre de: http://mobbingopinion.bpweb.net/artman/publish/printer_3864.shtml

Slipak, O. (2007), Estrés laboral. Mobbing opinión. Psicología y psiquiatría. Extraído el 01 de octubre de: http://mobbingopinion.bpweb.net/artman/publish/printer_3864.shtml

Stone, A. A. y Neale, J.M. (1984). New measure of daily coping. *Journal of personality and social Psychology*, 46(4), 892-906. Extraído el 30 de abril de 2014 de: http://www.uma.es/Psicologia/docs/eudemon/analisis/estres_afrentamiento_y_adaptacion.pdf

Takano, T.; Nakamura, K.; Watanabe, M. (2002), Urbano residencial ambientes y la longevidad de la tercera edad en las zonas megaciudades: la importancia de los espacios verdes peatonales. *J. Epidemiol. Commun. Salud*, 2002, 56, 913-18. Extraído el 20 de marzo de 2013 de: <http://www.extremephysiolmed.com/content/2/1/3>

Taylor, A. F., Kuo, F. E. y Sullivan, W. C. (2001). Views of nature and self-discipline: Evidence from inner city children. *Journal of Environmental Psychology*, 21, pp. 1-15. Extraído el 17 de abril de 2013 de: <http://www.outdoorfoundation.org/pdf/EnvironmentAndCrime.pdf>

Training and Development Journal, 31 (7), 26-27. Extraído el 09 de abril de 2013 de: http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/obligatorias/060_estadistica1/material/archivos/psico_estres.pdf

Ulrich, R, S. (1983). Respuesta estética y afectiva con el entorno natural en el Comportamiento y el Entorno Natural. Nueva York: Plenum, PP85-125.35. Extraído el 22 de abril de 2013 de: http://www.rspb.org.uk/Images/naturalthinking_tcm9-161856.pdf

Ulrich R. (1984), View through a window may influence recovery from surgery. Science. 1984; 224:420-421. Extraído el 8 de mayo de 2013 de: http://www.ecotherapy.org.uk/files/ecotherapy/home/Therapy_today_article_on_ecotherapy.pdf

Ulrich, R.S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. Science, 27 de Abril, Volumen 224, N° 4647, pp. 420-421. Extraído el 17 de abril de 2013 de: http://www.contestandotupregunta.org/Naturaleza_Fuente_Salud.html

Ulrich, RS; Simons, RF; Losito, BD; Fiorito, E.; Miles, MA; Zelson, M. (1991), recuperación durante la exposición al estrés natural y urbano ambientes. J. Environ. Psych. 1991, 11 (3), 201-230. Extraído el 20 de marzo de 2013 de: <http://www.extremephysiolmed.com/content/2/1/3>

Ulrich R, RF Simons, Losito E, E Fiorito, MA Miles y Zelson M (1991) Recuperación de estrés durante la exposición a entornos naturales y urbanos. J Env Psicología 11, pp201-230.37. Extraído el 8 de abril de 2013 de: http://www.rspb.org.uk/Images/naturalthinking_tcm9-161856.pdf

Urrea, F. (2005). La equinoterapia. ¿Qué es la equinoterapia? Extraído el 11 de septiembre de 2013 de: <http://www.slideshare.net/E.R/la-equinoterapia>

Vega V. (2008). Las leyes de la salud. Extraído el 12 de septiembre de http://www.suagm.edu/umet/biblioteca/tesis_ambientales_educacion.asp

Vélez-Botero, H y Pérez, C. (2010). Características Psicométricas de un Cuestionario de Estilo de Afrontamiento. Universidad Nacional de Colombia. Típica Boletín Electrónico de Salud Escolar Volumen 6, Número 2. Extraído el 30/10/2014 de: http://www.tipica.org/media/system/articulos/vol6N2/Vol6N2_Rueda_caracteristicas__psicometricas_cuestionario_afrontamiento

Vitalino, P.P., Maiuro, R.D., Russo, J. y Becker, J (1987). Raw Versus relative Scores in the Assessment of Coping Strategies. Rep.Téc. Journal of Behavioral Medicine, 10(1), 1-18

WardThompsonC, PAspinall, MontarzanoA. (2008), El factor de la infancia: las visitas de adultos a los espacios verdes y la importancia de la experiencia de la niñez. Extraído el 20 de marzo de 2013 de: <http://www.extremephysiolmed.com/content/2/1/3>

Weber (2007), JL Aplicación de las cuentas de la tierra y el ecosistema en la Agencia Europea de Medio Ambiente. Ecol. Econ. 2007, 61, 695-707. Extraído el 20 de marzo de 2013 de: <http://www.extremephysiolmed.com/content/2/1/3>

Wheeler, BW, Cooper AR, Jago, R. (2010), Greenspacey la actividad físicadelos niños: un análisis deGPS/ GISdelproyectoPEACH. Extraído el 20 de marzo de 2013 de: <http://www.extremephysiolmed.com/content/2/1/3>

Wilson, EO. (1984).Biophilia. Harvard: UniversityPress. Extraído el 8 de mayo de 2013 de:http://www.ecotherapy.org.uk/files/ecotherapy/home/Therapy_today_article_on_ecotherapy.pdf

9. DESCRIPCIÓN DE MATERIAL Y SUMINISTRO

<i>Descripción de tipo de Material y/o suministro</i>	<i>Costo</i>			<i>Total</i>
	<i>Estudiante</i>	<i>IUE</i>	<i>Externa</i>	
20 cojines	X			\$100.000
Resma de papel	X			\$ 8.000
20 lápices	X			\$ 20.000
<i>TOTAL</i>	X			<i>\$128.000</i>

9.1 DESCRIPCIÓN DE LOS GASTOS DE PERSONAL

<i>Nombre del Investigador</i>	<i>Función en el proyecto</i>	<i>Dedicación h/semana</i>	<i>Costo</i>			<i>Total</i>
			<i>Estudiante</i>	<i>IUE</i>	<i>Externa</i>	
Mauricio Cardona Zuluaga	Investigador	20 horas	X			\$0
Susana Franco Cuartas	Investigadora	20 horas	X			\$0
Fredy Romero	Asesor	1 hora		X		
<i>TOTAL</i>						<i>\$0</i>

9.2 DESCRIPCIÓN DE MATERIAL BIBLIOGRÁFICO

<i>Descripción de compra de material bibliográfico</i>	<i>Costo</i>			<i>Total</i>
	<i>Estudiante</i>	<i>IUE</i>	<i>Externa</i>	
Fotocopias	X			\$10.000
Impresiones	X			\$25.000
Argollada	X			\$ 5.000
Internet	X			\$50.000
<i>TOTAL</i>				<i>\$90.000</i>

9.3 DESCRIPCIÓN DE EQUIPOS

<i>Descripción de compra de equipos</i>	<i>Costo</i>			<i>Total</i>
	<i>Estudiante</i>	<i>IUE</i>	<i>Externa</i>	
Computador	X			\$1.445.000
Baffles	X			\$50.000
<i>TOTAL</i>				<i>\$1.495.000</i>

9.4DESCRIPCIÓN DE OTROS GASTOS FINANCIEROS

<i>Descripción de otros gastos</i>	<i>Costo</i>			<i>Total</i>
	<i>Estudiante</i>	<i>IUE</i>	<i>Externa</i>	
Transporte	X			\$200.000
Viáticos	X			\$150.000
<i>TOTAL</i>				<i>\$350.000</i>

10. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Actividad	Enero 2013	Febrero 2013	Marzo 2013	Abril 2013	Mayo 2013	Juni 2013	Julio 2013	Agosto 2013	Sep. 2013	Octubre 2013	Nov. 2013	Dic. 2013	Enero 2014	Febrero 2014	Marzo 2014	Abril 2014	Mayo 2014
Asesorías																	
Recopilación de información																	
Digitalización de datos																	
Aplicación del trabajo de grado																	
Entrega final del trabajo de grado para aprobación																	

11. ACTA DE PROPIEDAD INTELECTUAL

FECHA: 18/17/2014

NOMBRE DEL TRABAJO DE GRADO: Incidencia de la ecoterapia en los estilos de afrontamiento ante situaciones de estrés laboral con sujetos de 25 a 56 años de edad de la empresa A & J

OBJETIVO DEL TRABAJO DE GRADO: Analizar la incidencia de la ecoterapia en los estilos de afrontamiento antes y después de la intervención con sujetos de 25 a 56 años de edad de la empresa A & J en situaciones estresantes.

PARTÍCIPES: Mauricio Cardona Zuluaga – Susana Franco Cuartas estudiantes de psicología, Institución Universitaria de Envigado, Fredy Romero asesor.

DURACIÓN DEL TRABAJO DE GRADO: (CRONOGRAMA) 1 año

VALOR TOTAL DEL TRABAJO DE GRADO: \$2.363.000

ORGANISMOS FINANCIADORES (Patrocinadores):

<i>Entidad</i>	<i>Cuantía</i>
Estudiantes	70%
Externa	20%
IUE	10%

11.1 DISTRIBUCIÓN DE BENEFICIOS ECONÓMICOS.

Con el propósito de estimular la producción intelectual de los partícipes, de reconocer el esfuerzo de los organismos financiadores y de fomentar la aplicación social de los nuevos conocimientos, se establece que los beneficios netos correspondan, en parte a la Institución Universitaria, en parte a los partícipes, en parte a los organismos financiadores, y que se reserve otra parte para la puesta a punto y comercialización de los resultados.

Los beneficios se distribuirán, en forma porcentual de acuerdo a la siguiente tabla:

	<i>DERECHOS MORALES</i>	<i>DERECHOS DE EXPLOTACIÓN</i>
<i>PATROCINADORES</i>		
<i>ASESOR</i>		
<i>ESTUDIANTE</i>	100 %	100%
<i>IUE</i>		
<i>Total</i>	100 %	

11.2 OBLIGACIONES DE LOS PARTICIPANTES.

Además de cumplir diligentemente los deberes inherentes a su trabajo en el trabajo de grado, especialmente, se comprometen a:

Guardar la reserva de la información de cualquier índole que sea suministrada o que se conozca en desarrollo de las actividades del proyecto, salvo cuando tenga autorización previa y escrita del responsable del mismo.

No gestionar ni presentar proyecto alguno que tenga relación directa o indirecta con el que colaboraron, aún después de su desvinculación del trabajo de grado, cuando con la divulgación se violen los derechos sobre la propiedad intelectual.

No reclamar derechos sobre la propiedad intelectual cuando se retiren voluntariamente o estatutariamente antes de la culminación del trabajo de grado.

11.3 CAUSALES DE RETIRO.

El retiro podrá ser voluntario o podrá ser motivado por el incumplimiento de las obligaciones de una de las partes.

11.4 FIRMA Y HUELLA DIGITAL DE LOS RESPONSABLES DEL TRABAJO DE GRADO Y DE LOS PARTICIPES.

ESTUDIANTES

ASESOR

REPRESENTANTE DEL PATROCINADOR.

REPRESENTANTE DE LA INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO.

RESPUESTA DEL COMITÉ

Esta información será diligenciada por el Comité

Acta del Comité N°

Fecha del Comité

RESULTADO DE LA EVALUACIÓN:

ACEPTADA

RECHAZADA

EN REVISIÓN

OBSERVACIONES:

Recibido:

Nombre: _____

Firma _____

Firma: _____

Coordinador trabajos de Prácticas/ trabajo de grado

Fecha: _____

Facultad de _____

ANEXOS

1. Test estilos de afrontamiento
2. Consentimiento informado tanto para del uso del nombre de Distribuidora A&J, como de sus empleados para la investigación sobre la incidencia de la ecoterapia en los estilos de afrontamiento ante situaciones de estrés laboral con sujetos de 25 a 56 años de edad de la empresa A & J.
3. Consentimiento informado para los empleados de la empresa A&J, sobre la realización de una intervención psicológica con ecoterapia y la realización de pruebas antes y después de la intervención, con el fin de conocer el nivel de estrés y los diferentes estilos de afrontamiento. En dicho consentimiento también está la autorización para la publicación de sus edades y géneros con fines educativos.

Anexo

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

EDAD _____

GÉNERO:

F	M
---	---

FECHA: _____

La intención de este cuestionario es la de evaluar los ítems en relación al cómo se siente, qué hace y qué piensa cuando afronta situaciones problemáticas que le pueden ocasionar estrés o ansiedad.

En cuanto al Afrontamiento Laboral presentado en la Empresa.

DENTRO DE LAS RESPUESTAS NO EXISTEN BUENAS O MALAS, simplemente piense como actúa usted en determinadas situaciones según como se afirma en cada pregunta.

Marque con una X el número que se ajuste de acuerdo con la siguiente clave:

0. En absoluto	1. En alguna medida.	2. Bastante	3. En gran medida
-----------------------	-----------------------------	--------------------	--------------------------

Piense detenidamente en la última vez en la que se enfrentó a una situación verdaderamente difícil y marque la categoría que expresa

COMO USTED ACTUÓ SEGÚN SE AFIRMA EN LA PREGUNTA.

1. Me concentre exclusivamente en pensar que sería lo más apropiado que debía hacer a continuación	0	1	2	3
2. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme de todo lo demás.	0	1	2	3
3. Me propuse encontrar algo positivo que remediara la situación.	0	1	2	3
4. Hable con alguien para averiguar más sobre la situación	0	1	2	3
5. Me critiqué me sermoneé a mi mismo	0	1	2	3
6. No intenté quemar de inmediato todos mis cartuchos, sino que deje alguna posibilidad abierta	0	1	2	3
7. Confié en que ocurriera un milagro	0	1	2	3
8. Seguí adelante como si nada hubiese pasado	0	1	2	3
9. Intente guardar para mí mis sentimientos	0	1	2	3
10. Intente mirar las cosas por el lado bueno	0	1	2	3
11. Dormí más de lo habitual en mí	0	1	2	3
12. Manifesté mi enojo a la(s) persona(s) responsable(s) del problema	0	1	2	3
13. Acepté la simpatía y comprensión de alguna persona	0	1	2	3
14. Busqué la ayuda de un profesional	0	1	2	3
15. Cambie, madure como persona	0	1	2	3
16. Me eché la culpa de lo ocurrido	0	1	2	3
17. Elaboré un plan de acción y lo seguí	0	1	2	3
18. Acepte la segunda mejor posibilidad de solución inferior a la ideal para mí	0	1	2	3
19. Me di cuenta de que yo fui la causa del problema	0	1	2	3
20. Salí de esa experiencia mejor de lo que entré	0	1	2	3
21. Hablé con alguien que podía hacer algo concreto por mi problema	0	1	2	3
22. Intenté sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando, tomando drogas medicamentosa	0	1	2	3
23. Intenté no actuar demasiado pronto, ni dejarme llevar por mi primer impulso	0	1	2	3
24. Cambié algo para que las cosas salieran bien	0	1	2	3

25.	Evité estar con la gente en general	0	1	2	3
26.	Rehusé pensar en el problema por mucho tiempo	0	1	2	3
27.	Consulte a algún pariente o amigo y respete su consejo	0	1	2	3
28.	Oculte a los demás lo mal que estaban las cosas para mi	0	1	2	3
29.	Le conté a alguien como me sentía	0	1	2	3
30.	Me mantuve firme y peleé por lo que quería	0	1	2	3
31.	Sabia lo que había que hacer, así que redoble mis esfuerzos para conseguir que las cosas marcharan bien	0	1	2	3
32.	Me negué a creer lo que había ocurrido	0	1	2	3
33.	Propuse un par de soluciones diferentes para ese problema	0	1	2	3
34.	Intenté que mis sentimientos no interfirieran demasiado en la toma de decisiones	0	1	2	3
35.	Deseé que ojalá hubiera sido posible cambiar lo que me estaba ocurriendo	0	1	2	3
36.	Deseé que ojalá hubiera sido posible cambiar la forma en que me estaba sintiendo	0	1	2	3
37.	Cambié algo de mí, de tal forma que pudiera enfrentarme mejor a la situación	0	1	2	3
38.	Soñé o imaginé otro tiempo y otro lugar mejor que el presente	0	1	2	3
39.	Deseé que la situación se desvaneciera o terminara de algún modo	0	1	2	3
40.	Fantaseé o imaginé el modo en que podría cambiar las cosas.	0	1	2	3
41.	Deseé ser una persona más fuerte y optimista de lo que soy	0	1	2	3
42.	Pensé cosas irreales o fantásticas (como ganarme la lotería) que me hicieran sentir mejor	0	1	2	3

CORRECCIÓN DE LA PRUEBA

Estilos de afrontamiento: Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Lazarus y Folkman (1989. P 164).

Inventario de estilos de afrontamiento, adaptado por Luís Florez (1993). Este cuestionario sirve para evaluar como se siente, que hace y que piensa cuando se enfrenta a situaciones problemáticas que le producen estrés o ansiedad. La teoría y versión original que respalda el inventario, se sustenta en lo propuesto por Lazarus, R. y Folkman, S. (1986), quienes presentaron un cuestionario de “coping” publicado en el Journal of Behavioral Medicine, 10(1), 1-18. Luego se realizó una reducción de los estilos de afrontamiento por Vitalino, P.P., Maiuro, R.D., Russo, J. y Becker, J. (1987). Se tradujo al español por Luís Flórez, (1993) (Extraído de Trabajo de grado: estilos de afrontamiento en jóvenes de secundaria en la ciudad de Ibagué, Romero, F. 2007).

La forma de responder es una escala tipo Likert de 4 puntos que son: 0 = en absoluto; 1 en alguna medida; 2 = bastante y 3 = en gran medida. Este inventario consta de 42 ítems. El sujeto debe responder en qué medida actúa él en determinadas situaciones. Para la calificación de este inventario debe obtener el promedio correspondiente a cada una de las cinco categorías de estilos (solución de problemas, soporte social, autculpa, fantasías y evitación), sumándose los puntajes de cada categoría y obtenerse el respectivo promedio.

El promedio corresponde a cada una de las cinco categorías de estilo, tomando en cuenta la siguiente distribución de ítems:

Estilo centrado en solución de problemas (SP): 1,3,6,10,15,17,18,20,23,24,30,31,33,34,37
(n=15)

Estilo centrado en búsqueda de soporte social (SS): 4,13,14,21,27,29 (n=6)

Estilo de Evitación(EV): 2,8,9,11,12,22,25,26,28,32 (n=10)

Estilo de Autoculpabilización (AC): 5,16,19 (n=3)

Estilo Fantasiado (FA): 7,35,36,38,39,40,41,42 (n=8)

Vitalino, et, al. (1987, 1990) proponen que se haga un análisis de los puntajes relativos, en lugar de los absolutos, de la siguiente manera: 1) Se obtiene el promedio de los puntajes en cada una de las cinco escalas (Msp, Mss, Mev, Mac, Mfa); 2) Se obtiene el puntaje relativo para cada escala dividiendo su promedio por la suma de los cinco promedios. (Flórez, L. 1993). Ejemplo: El puntaje relativo para solución de problemas se obtiene mediante la división: $SP\% = Msp / (Msp + Mss + Mev + Mac + Mfa)$. (Extraído de Trabajo de grado: estilos de afrontamiento en jóvenes de secundaria en la ciudad de Ibagué, Romero, F. 2007).

Medellín, 10 de febrero de 2014

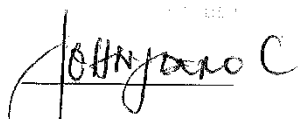
Señor
Jhon Jairo Cardona
Distribuidora A & J

Asunto: Consentimiento

Nos dirigimos a usted muy cordialmente con el fin de solicitarle el nombre de su empresa y sus empleados para realizar unas pruebas de estrés en el lugar de trabajo y posterior a esto, unas ecoterapias en el Corregimiento de Santa Elena, por parte del psicólogo Freddy Romero y los psicólogos en formación Mauricio Cardona y Susana Franco, sin ningún costo.

Esto sin dar por hecho que en su empresa existan niveles de estrés laboral, sino que se pretende determinar si existen y evidenciar que la ecoterapia puede ayudar a mejorar síntomas que se puedan presentar como: alteraciones del carácter, trastornos del sueño, trastornos respiratorios, musculares, psicosomáticos, ansiedad, depresión, bajo rendimiento en el lugar de trabajo, entre otros.

Todo lo anterior con el fin de concluir nuestro trabajo de grado sobre estrés laboral, ya que en Colombia según Regus una firma especializada en temas laborales el 38% de las personas que se encuentran empleadas sufren de estrés laboral y si no se toman medidas esta cifra va en aumento, por lo tanto queremos demostrar la efectividad de la ecoterapia en este tema.


Jhon Jairo Cardona

Medellín 10 de febrero de 2014

Señores
Empleados
Distribuidora A&J

Asunto: consentimiento

Lo invitamos a que nos permita realizar unas pruebas de estrés laboral en el lugar de trabajo y posterior a esto, unas ecoterapias en el Corregimiento de Santa Elena, por parte del psicólogo Fredy Romero y los psicólogos en formación Mauricio Cardona y Susana Franco, sin ningún costo. Con el fin de concluir nuestro trabajo de grado sobre estrés laboral, ya que en Colombia según Regus una firma especializada en temas laborales el 38% de las personas que se encuentran empleadas sufren de estrés laboral y si no se toman medidas esta cifra va en aumento, por lo tanto queremos demostrar la efectividad de la ecoterapia en este tema.

La ecoterapia puede ayudar a mejorar síntomas, que desencadena el estrés laboral como: alteraciones del carácter, trastornos del sueño, trastornos respiratorios, musculares, psicosomáticos, ansiedad, depresión, bajo rendimiento en el lugar de trabajo, entre otros.

En dicha investigación solo será publicado su género y edad, para fines educativos.

De antemano muchas gracias por su colaboración,
