

INFORME FINAL CUAL/CUANTITATIVO

1. INFORMACIÓN GENERAL

Nombre de la IMEF: Instituto Jalisciense de las Mujeres

Entidad: Jalisco

Municipio: Guadalajara

Nombre del proyecto:

Folio del proyecto: **Salud Integral y Bienestar Emocional**

Nombre de la Acción: CVI.1 Implementar un programa de autocuidado para 45
profesionistas que brindan atención directa a mujeres en situaciones de violencia, adscritas
(os) al Instituto Jalisciense de las Mujeres, a través de sesiones grupales durante 6 meses
en Guadalajara

INDICE

1. INFORMACION GENERAL	1
2. INDICE.....	2
3. INFORMACIÓN DE LA ACTIVIDAD DE CAPACITACION	3
4. INTRODUCCIÓN	5
5. OBJETIVO GENERAL Y ESPECIFICOS	6
6. INFORMACIÓN DEL FACILITADOR	8
7. INFORMACIÓN DE LA POBLACIÓN OBJETIVO	8
8. PRINCIPALES RESULTADOS.....	13
9. RECOMENDACIONES FUTURAS.....	24
10. RESULTADOS NÚMERICOS E IMPACTO DEL PROGRAMA.....	25
11. MEMORIA FOTOGRAFICA	26
12. BIBLIOGRAFIA	40
13. ANEXOS.....	38

2. INFORMACIÓN DE LA ACTIVIDAD DE CAPACITACIÓN

Tipo de actividad (marca con un “x”)

Taller	<input type="checkbox"/>	Curso	<input checked="" type="checkbox"/>	Diplomado	<input type="checkbox"/>	Otro	(especifique)
--------	--------------------------	-------	-------------------------------------	-----------	--------------------------	------	---------------

Nombre de la actividad	Programa de autocuidado para 45 profesionistas que brindan atención directa a mujeres en situaciones de violencia, adscritas (os) al Instituto Jalisciense de las Mujeres.
Antecedentes	<p>En la actualidad una de las mejores inversiones que podrán hacer las personas es invertir en la salud integral, ya que como parte de nuestra cotidianidad los servicios de salud se han vuelto cada vez menos asequibles y distantes de la población que verdaderamente los requiere.</p> <p>La salud conlleva una serie de acciones por parte de todos los agentes involucrados para tener resultados óptimos, por un lado el personal de salud que con su profesionalismo y ética proporcionará las mejores estrategias para lograr estado recomendables de salud, los medicamentos y/o tecnologías empleadas para conseguir estados saludables y por supuesto, y posiblemente lo más importante, el rol que juega el “paciente” que debe ser más activa que nunca, es decir que tome por completo la responsabilidad de la salud propia.</p> <p>Sentirse bien siempre es importante, especialmente durante las jornadas laborales, ya que la actividad laboral es de suma importancia para la realización de cualquier persona, no solo porque provee el sustento para nuestra vida, sino de ella obtenemos fuente de desarrollo personal.</p> <p>El autocuidado empieza cuando llevamos a cabo acciones para satisfacer necesidades básicas; por ejemplo, si tenemos hambre buscamos comida, si tenemos frío nos abrigamos, si estamos en peligro corremos o peleamos. Con el transcurrir del tiempo, el desarrollo de la tecnología, la producción industrial y las civilizaciones modernas se han creado estrategias y estilos de vida que le apuestan al desarrollo.</p>

Los estilos de vida saludables implican conocer aquellos comportamientos que mejoran o socavan la salud de los individuos. Se entiende por conductas saludables aquellas acciones realizadas por un sujeto, que influyen en la probabilidad de obtener consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo, que repercuten en su bienestar físico y en su longevidad. En la actualidad, se conoce un número importante de comportamientos relacionados con la salud, apresados a través de la investigación epidemiológica. A continuación exponemos algunos de los más importantes ¹

¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado proviene de dos palabras *Auto* del griego *AÚTO* que significa “propio” o “por sí mismo” y por *COGITĀTUS* que significa “pensamiento”. Tenemos entonces el cuidado propio, cuidado por uno mismo o cuidarme a mí mismo.

Por lo tanto, será el conjunto de acciones propias con la intención de proveernos bienestar, felicidad, placer y estilos de vida saludables (López, 20016).

¿De qué tamaño es el problema?

Los estilos de vida de muchas trabajadoras y trabajadores se ven influenciados por la sobrecarga de trabajo, el tipo de trabajo que conlleva una carga significativa de estrés, los estilos de vida sedentarios, el clima de violencia en los que vivimos ha provocado que:

México ocupe el 3er. Lugar en trabajadores con estrés laboral. ²

*México ocupe el 2do. Lugar en Obesidad en personas adultas. ³

*Los climas organizacionales en estándares negativos de las organizaciones públicas vs organizaciones privadas. ⁴

¹Oblitas F. (2004, 2006, 2007) Psicología de la Salud, Ed. Propia, Perú Lima

² Informe de la OIT 2013

³ Informe de la OMS 2005

⁴ Investigación sobre clima organizacional, unos comparativos de las organizaciones públicas y privadas. López, 2015.

	<p>privadas.⁵</p> <p>*Se estima que cerca del 37% de los trabajadores mexicanos han sufrido algún tipo de acoso o violencia en el trabajo.⁶</p> <p>*Los psicólogos (as), abogadas (os), enfermeras (os), y trabajadores (as) sociales, se encuentran entre las profesiones de mayor burnout en nuestro país no solo por el tipo de profesión que de entrada desgastan, si no por el reconocimiento económico (sueldo) que reciben por su trabajo.⁷</p>
Introducción	<p>¿Qué entendemos cómo salud?</p> <p>Anteriormente la OMS sugería que era la ausencia de enfermedad, por lo que ningún ser humano en la tierra tenía esa condición, y en la actualidad se considera como aquella persona que posee bienestar físico, psicológico y social. Es decir que en la actualidad podemos considerar que habrá personas que vivan con diabetes y ser una persona perfectamente saludable (González, 2009).⁸</p> <p>Cuidarse, cuidar y ser cuidado son acciones naturales no solo de los seres humanos, sino de muchos animales que ya sea por inteligencia o por instinto establecen ciertas conductas que son necesarias para la supervivencia tanto del individuo como de la especie.</p> <p>El auto-cuidado es la práctica de actividades que los individuos realizan en favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar. Es el poder de un individuo para dedicarse a actividades estimativas, de producción esenciales para la autoprotección y también la implicación para poder aumentar la capacidad de bienestar y así elevar la auto estimación.</p> <p>Para ilustrar el concepto de autocuidado se parte de lo planteado por Heidegger, respecto al cuidado como forma de ser esencialmente ética. Es algo más que un acto y una actitud entre otras; plantea que el cuidado es existencialmente <i>a priori</i> a toda posición y conducta fáctica del ser ubicado, es decir, que se</p>

⁵ Investigación sobre clima organizacional, unos comparativos de las organizaciones públicas y privadas. López, 2015.

⁶ OCC mundial (2012).

⁷ Investigación sobre burnout y estrés laboral en profesiones del municipio de Guadalajara Jalisco, Fernández, 2013.

⁸ Gonzalez L. (2009) El impacto de la salud y sus consecuencias psicológicas, Ed. Mc Graw Hill. Bogotá

	<p>halla siempre en ella. Significa esto que el cuidado se encuentra en la raíz primera del ser humano, antes de que este actúe, y todo cuanto irá siempre acompañado e impregnado de cuidado. Significa reconocer que el cuidado es un modo de ser esencial, es una dimensión frontal, originaria, ontológica, imposible de desvirtuar. En este orden de ideas, el autocuidado ubica el cuidado referenciado a sí mismo, teniendo en cuenta que la responsabilidad de proporcionarse una vida saludable se centra en cada persona a partir de su formación durante toda la vida.</p> <p>Para implementar el autocuidado, vale la pena asumir las siguientes premisas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Es un acto de vida que permite a cada persona convertirse en sujeto de sus propias acciones. Por tanto, es un proceso voluntario de la persona para consigo misma. 2. Debe ser una filosofía de vida y una responsabilidad íntimamente ligada a la cotidianidad y las experiencias vividas por las personas; a su vez, debe estar fundamentada en redes familiares y sociales de apoyo. 3. Es una práctica social que implica un nivel de conocimiento básico para la elaboración de un saber que da lugar a intercambios y relaciones interindividuales.
Justificación	<p>El programa de autocuidado para profesionistas que brindan atención directa a mujeres en situación de violencia, adscritas(os) al Instituto Jalisciense de las Mujeres, es pertinente ya que se adapta a las realidades de los y las trabajadores(as) del instituto y va permitiendo que los(as) psicólogas(os), abogadas(os) y trabajadoras sociales obtengan conocimiento, herramientas y técnicas para hacerle frente a las necesidades de los mencionados(as).</p> <p>También obtendrán conocimientos que les permitan llevarlos a la vida personal y aplicarlos en sus familias, amistades y en el círculo personal, logrando así la congruencia y equilibrio entre la vida laboral y la vida personal.</p>

Objetivo general	Los participantes tendrán un diagnóstico de su situación de psiconutricional y estado emocional para poder hacer frente a las situaciones y condiciones de vida actual, también tendrán conocimientos y herramientas para mejorar sus condiciones de salud y bienestar emocional.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer una evaluación del estado nutricional, por medio de la medición del IMC y presión arterial para poder generar consciencia de los estilos alimenticios. Comprender la salud y la psiconutrición. • Los y las participantes comprenderán la importancia de la higiene mental así como algunas estrategias que coadyuven a su salud física y psicológica. • Las y los participantes aprenderán la importancia de la calidad de vida así como estrategias para prevenir posibles efectos secundarios que impactan en la vida personal, familiar y laboral. • Las y los participantes comprenderán la importancia del clima laboral, como parte de la salud emocional. • Los y las participantes comprenderán la importancia que tienen hoy en día las mujeres trabajadoras y los nuevos roles que han asumido. • Se evaluarán las mejoras que han tenido y cómo se ha reflejado en el IMC y su presión arterial, así como el impacto en su vida personal y laboral.
Lugar y fecha de realización	Lugar: Universidad del Valle de Atemajac (UNIVA), Zapopan, Jalisco. Av. Tepeyac. 4800 Fracc. Prados Tepeyac, Zapopan Jalisco.

	<p>Grupo “A”</p> <ul style="list-style-type: none"> • 19 de Mayo de 2017 • 16 de junio de 2017 • 14 de julio de 2017 • 18 de agosto de 2017 • 15 de septiembre de 2017 • 13 de octubre de 2017 <p>Grupo “B”</p> <ul style="list-style-type: none"> • 26 de Mayo de 2017 • 23 de junio de 2017 • 21 de julio de 2017 • 25 de agosto de 2017 • 22 de septiembre de 2017 • 20 de octubre de 2017
Duración (horas y días)	Cada grupo asistió a seis sesiones (5 horas cada sesión) y el programa de Salud Integral y Bienestar Emocional de cada grupo será de 30 horas. Es decir un total de 60 hrs. de todo el programa
Número de sesiones	2 grupos de 6 sesiones cada grupo.
Número de participantes	Grupo “A” de 17 personas (sesiones 1, 2 y 3) Grupo “B” de 19 personas.(sesiones 1, 2 y 3)

	<p>Grupo “A” de 26 personas (sesiones 4, 5 y 6)</p> <p>Grupo “B” de 26 personas.(sesiones 4, 5 y 6)</p>
--	---

3. INFORMACIÓN DEL/LA FACILITADOR/A

Nombre	Dr. Efraín López Molina
Profesión y especialidad	<p>Licenciado en Psicología.</p> <p>Maestría en Desarrollo Organizacional y Humano.</p> <p>Doctor en Ciencias del Desarrollo Humano.</p> <p>Más de 20 años como capacitador</p> <p>4 diplomados</p> <p>Más de 15 años de experiencia como profesor universitario (nivel licenciatura y maestría).</p>

INFORMACIÓN DE LA POBLACIÓN OBJETIVO

Descripción del perfil de las/os participantes	<p>Licenciados(as) en Psicología, Trabajo Social y en Derecho, que brindan asesoría y atención a mujeres en situación de violencia sus hijos e hijas, tanto en la zona metropolitana como en diversas regiones del estado de Jalisco.</p>
---	---

Participantes en las sesiones 1, 2 y 3

Total	36	Mujeres	23	Hombres	13	Edad en años cumplidos	Entre los 21 y 47 años de edad.	Municipio de procedencia	Guadalajara Zapopan Tlajomulco El Salto Tonalá Arandas Ameca
-------	----	---------	----	---------	----	------------------------	---------------------------------	--------------------------	--

Población beneficiada por rangos de edad																			
Mujeres										Hombres									
0-14	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-59	60 o +	0-14	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-59	60 o +
		2	7	9	1	2	2					1	2	4	3	1	2		

Procedencia		Total	Mujeres	Hombres
	Dependencia de gobierno	36	23	13
	OSC	0	0	0

	Institución Académica	0	0	0
	Centro de investigación	0	0	0
	Empresa	0	0	0

Orden de gobierno		Total	Mujeres	Hombres
	Federal	0	0	0
	Estatal	36	23	13
	Municipal	0	0	0
	Delegacional	0	0	0

Nivel jerárquico		Total	Mujeres	Hombres
	Mando superior (MS)	0	0	0
	Mando medio (MM)	1	1	0
	Operativo (NO)	35	22	13

Participantes en las sesiones 4, 5 y 6

Total	53	Mujeres	39	Hombres	14	Edad en años cumplidos	Entre los 23 y 47 años de edad.	Municipio de procedencia	Guadalajara Zapopan Tlajomulco El Salto Tonalá Arandas Ameca
-------	----	---------	----	---------	----	------------------------	---------------------------------	--------------------------	--

Población beneficiada por rangos de edad																			
Mujeres										Hombres									
0-14	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-59	60 o +	0-14	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-59	60 o +
		5	9	13	10	1	1					2	6	5	1	1			

Procedencia		Total	Mujeres	Hombres
	Dependencia de gobierno	57	39	14
	OSC	0	0	0
	Institución Académica	0	0	0
	Centro de investigación	0	0	0
	Empresa	0	0	0

Orden de gobierno		Total	Mujeres	Hombres
	Federal	0	0	0
	Estatat	57	39	14
	Municipal	0	0	0
	Delegacional	0	0	0

Nivel jerárquico		Total	Mujeres	Hombres
	Mando superior (MS)	0	0	0
	Mando medio (MM)	0	0	0
	Operativo (NO)	57	39	14

4. PRINCIPALES RESULTADOS

4.1. Informe narrativo de la acción de capacitación y descripción de resultados de encuesta de salida

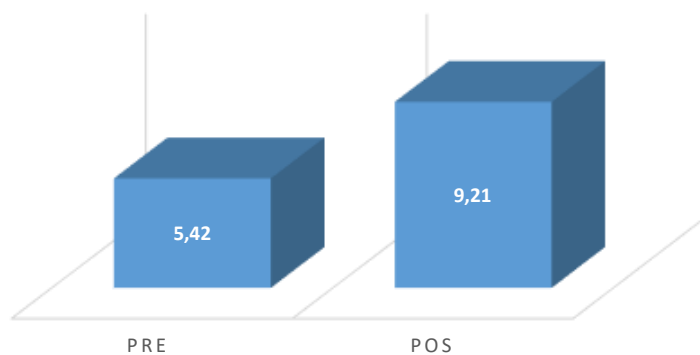
En el módulo de **Evaluación de Estilos de Vida, Salud y Psiconutrición** se invitó a los participantes a hacer una evaluación nutricional por parte de una experta (*ver anexos*). En el cual se le entregó un perfil de su composición personal, edad metabólica, IMC, porcentaje de grasa, porcentaje de agua y masa ósea.

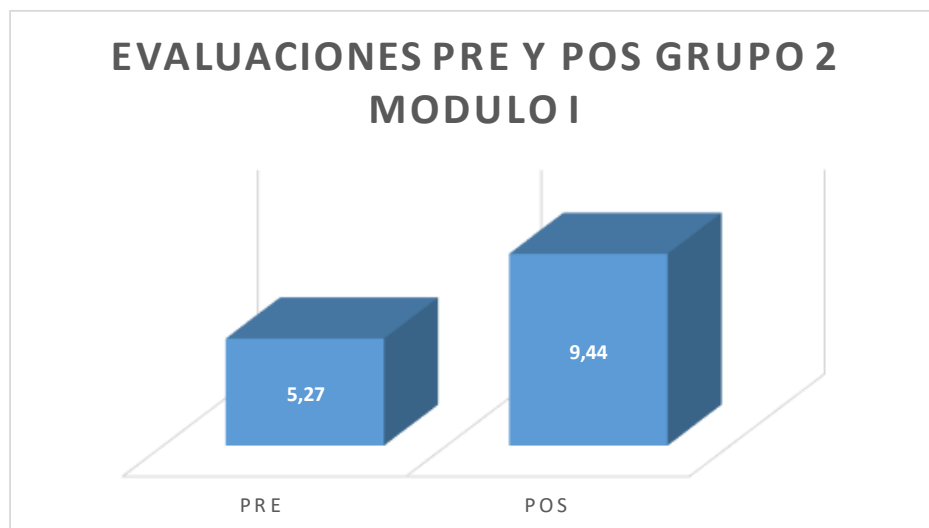
Cada uno de los participantes recibió su diagnóstico preliminar y una serie de sugerencias nutrimentales y psicológicas para poder obtener mejores indicadores de salud, los cuales se verán reflejados en la evaluación final, la cual se realizaría en el último módulo de contención. Cabe mencionar que las y los participantes obtuvieron conocimientos sobre el índice de masa corporal, peso, y sus estadios de normalidad y anormalidad. También obtuvieron herramientas de control de peso desde ejercicios, control psicoemocional y aprender la selección de los mejores alimentos para lograr estar en la zona de sanidad.

Como parte de la revisión del tema del módulo se les realizó un pre test con la finalidad de obtener el grado de conocimientos que se tiene acerca de los temas a revisar durante la sesión y un pos test de las intervenciones de ese día, los cuales que estaban alineados a los procesos de calidad de vida y salud psiconutricional.

Obteniendo los siguientes resultados:

EVALUACIÓN PRE Y POS GRUPO 1 MODULO I



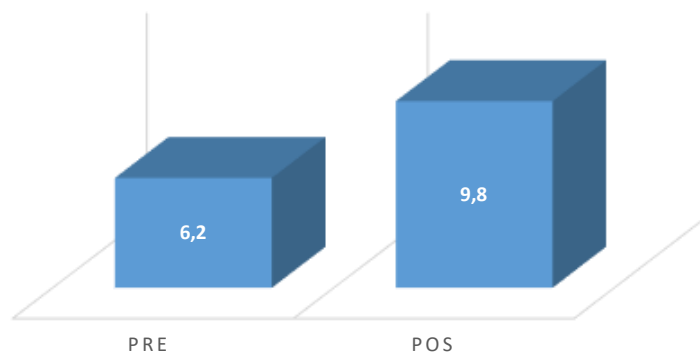


Cada uno de los grupos al finalizar alcanzó una adquisición de aprendizaje y conocimiento en preguntas acertadas. Es decir grupo 1 alcanzó en la pre evaluación un promedio de 5.4 y al final del módulo fue un promedio de 9.2. en el grupo 2 la pre evaluación en promedio fue de 5.27 y al final del módulo se obtuvo un promedio de 9.44.

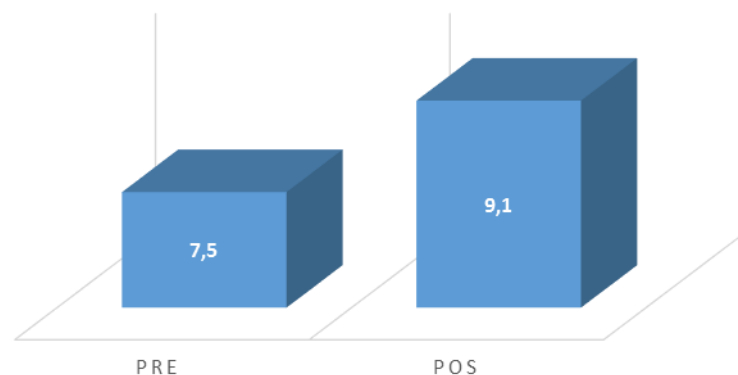
En el módulo de **Carga Mental del Personal de Ayuda y sus Consecuencias en Salud**, en el presente módulo los participantes comprendieron la importancia de la carga mental del personal que trabaja con personas en particular con víctimas de violencia y sus consecuencias psicoemocionales.

Los participantes ya en lo particular se avocaron las implicaciones psicológicas, mentales de la carga mental pero principalmente a sus consecuencias que van desde el estrés, consecuencias psicofisiológicas (gastritis, colitis, afectaciones cardíacas entre otras) y posteriormente trabajaron con técnicas de contención, prevención y resoluciones de los psicopadecimientos. Las y los participantes asimilaron la importancia de un plan de administración del tiempo, y como ir desahogando la fatiga mental por medio de la planeación hasta la asesoría psicológica en caso necesario.

EVALUACIÓN PRE Y POS GRUPO 1 MODULO II



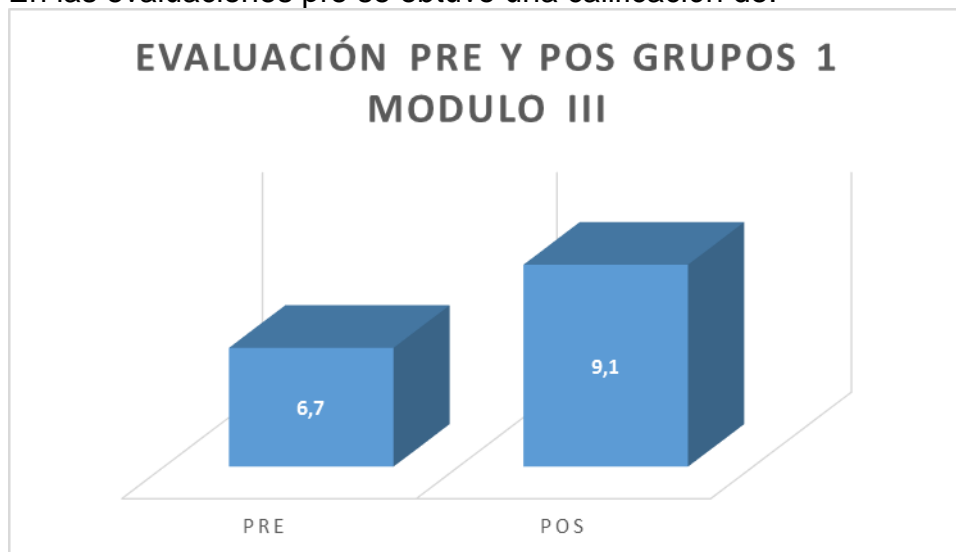
EVALUACIONES PRE Y POS GRUPO 2 MODULO II

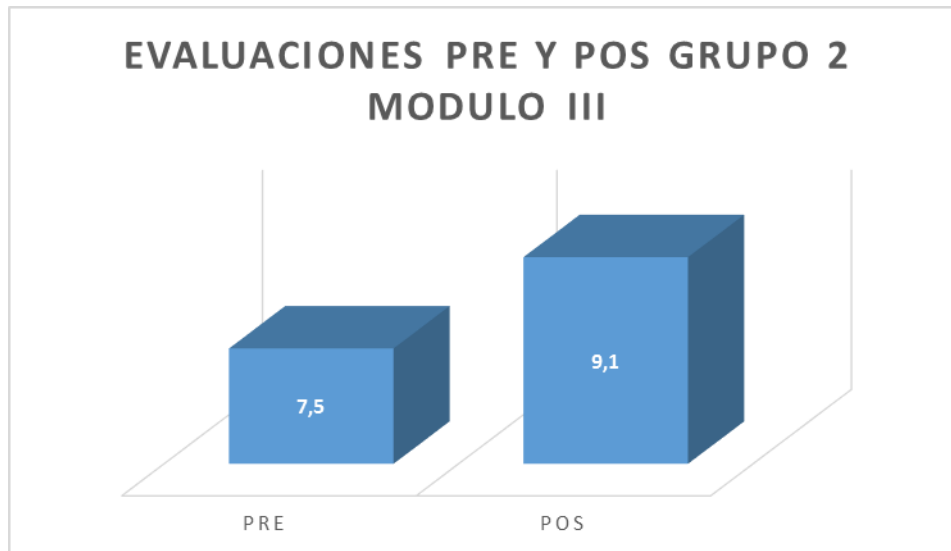


Los participantes en este segundo módulo comprendieron la importancia y sus conocimientos fueron evaluados, en el primer grupo en la evaluación pre, obtuvieron una calificación de 6.2 y posterior obtuvieron un promedio de 9.8.

En el módulo de **Los Efectos del Estrés y Burnout en la Calidad de Vida** en este módulo los participantes abordaron el tema de estrés, burnout y sus efectos en la calidad de vida, obteniendo herramientas para su comprensión y manejo, como lo son, las técnicas de relajación de Jacobson, las técnicas de relajación progresiva y estrategias de la vida cotidiana para combatir el estrés y burnout como el ejercicio, planes de organización en vida personal y vida ligera. A su vez compartieron estrategias personales que a cada uno de ellos le habían funcionado ya que comparten un perfil similar.

En las evaluaciones pre se obtuvo una calificación de:

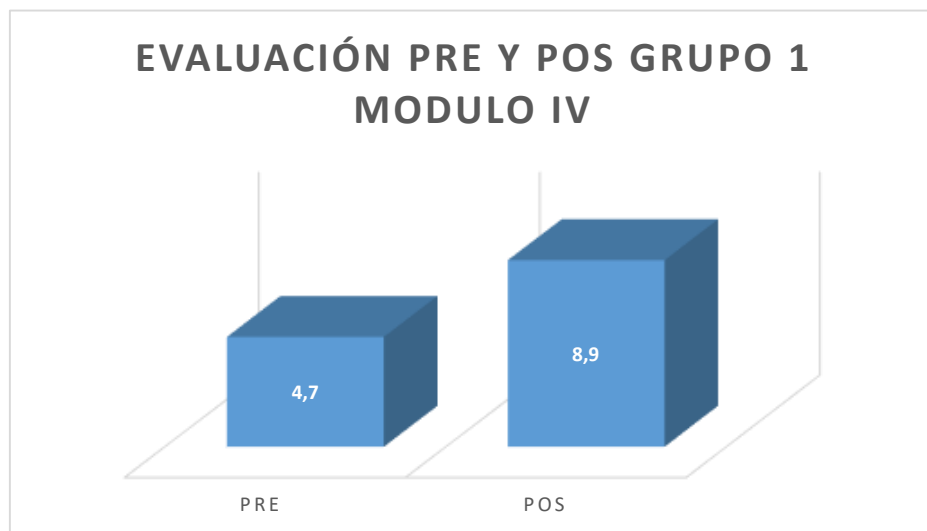




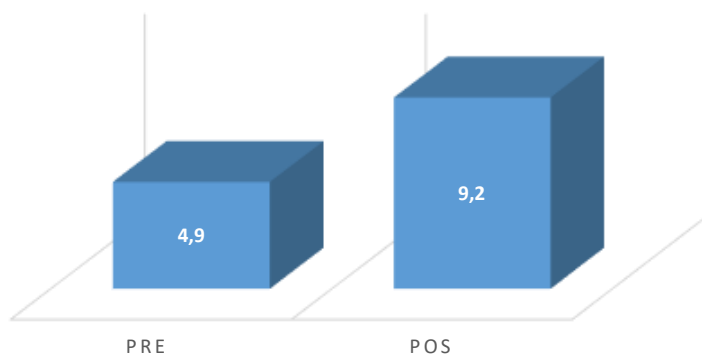
Obteniendo resultados en la evaluación pre del **grupo 1**, de 6.7 y la evaluación pos, de 9.1 y el **grupo 2** en la evaluación pre de 7.5 y en la evaluación pos de 9.1 evidenciando la adquisición de conocimiento.

En el módulo de **Clima Laboral, Renuncia Psicológica y Fatiga Laboral** se propuso como objetivo que las y los participantes comprendieran la importancia de la actitud en el trabajo y comprendieran tópicos como la renuncia psicológica y la fatiga laboral dentro del concepto de clima laboral. Cada uno de las y los participantes compartieron experiencias de lo que en los implica un buen o mal clima laboral y cómo esto les beneficia o afecta en la vida personal, generando compromisos consigo mismo de favores lo que está de su parte a un óptimo clima organizacional, ya que como aprendieron cosas de psicología positiva y satisfacción con el trabajo y su motivación comprendieron lo que implica a su vida laboral.

Se aplicó una evaluación pre y pos y los resultados fueron:



EVALUACIONES PRE Y POS GRUPO 2 MODULO IV

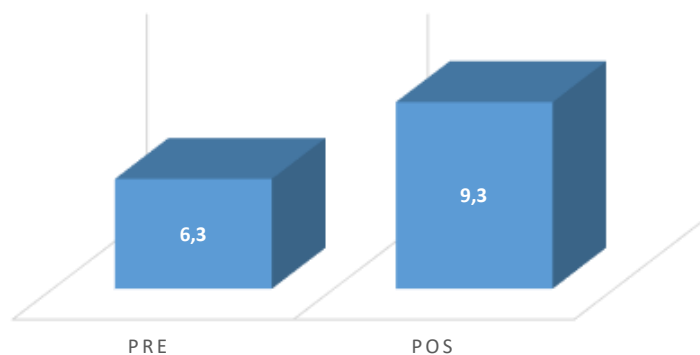


En el **grupo 1** en la evaluación pre alcanzó un promedio de 4.7 y en la evaluación pos obteniendo un promedio de 8.9, y el **grupo 2** en la evaluación pre obteniendo una calificación de 4.9 y una evaluación pos de 9.2.

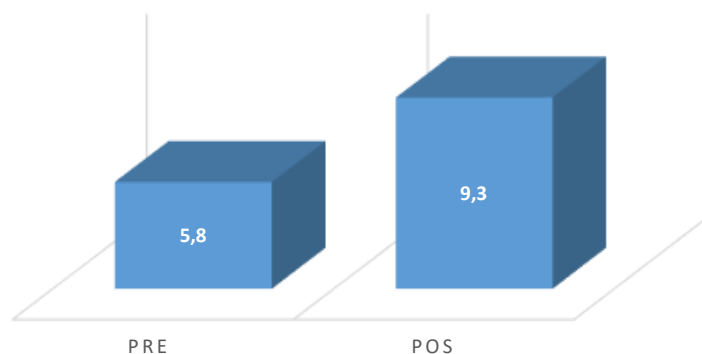
En el módulo de **La Mujer Trabajadora en esta Época** las y los participantes comprendieron el rol actual de las mujeres trabajadoras en esta época y el reto que esto implica. Una de la visión que se comprendieron fue el de la importancia que juega la mujer en el mundo moderno, es decir aquellas mujeres que trabajan, y siguen siendo las administradoras y educadoras. También el eje central y primordial que juega la mujer hoy en día en nuestra sociedad como eje de comunión y de unión de la familia y por lo tanto de la sociedad.

Se realizaron evaluación pre y pos y los resultados fueron:

EVALUACIÓN PRE Y POS GRUPO 1 MODULO V



EVALUACIONES PRE Y POS GRUPO 2 MODULO V



En el **grupo 1** se obtuvo una calificación promedio en la evaluación pre de 6.3 y una evaluación post de 9.3, el **grupo 2** una evaluación pre de 5.8 y una evaluación de 9.3 promedio, evidenciando la adquisición de conocimiento.

4.2 Diagnóstico de Grasa Corporal

Grupos	IMC	Diagnóstico
Grupo 1	28.4 promedio	Sobrepeso
Grupo 2	27.5 Promedio	Sobrepeso

4.3 Recomendaciones para la mejora de procesos futuros:

Basado en los resultados se recomienda los siguientes cursos de formación:

- Cuidado de la salud personal en particular aspectos de sobrepeso
- Cuidados sobre las repercusiones de factores psicosociales ocasionados por el trabajo
- Habilidades de integración y comunicación organizacional
- Enfermedades crónicas y cómo prevenirlas y/o mejorarlas
- Salud mental en la mujer y su manera de optimizar sus procesos
-

4.4 Comentarios y observaciones

Grupo A

Las palabras que describen el programa BIENESTAR Y AUTOCUIDADO del IJM:

“... el curso en general estuvo muy bien todos y cada uno de los módulos, siempre el expositor mantuvo la preparación adecuada”.

“...El curso donde te pesaban al principio y al final creo que fue de mucha utilidad al igual que el de clima organizacional”.

“...Siempre hay cosas por mejorar pero en realidad creo que fue muy oportuno todos y cada uno de los módulos”.

Grupo B

Las palabras que describen el programa BIENESTAR Y AUTOCUIDADO del IJM:

“...Me agradó mucho el curso donde sacaban todos tus trapitos al sol, y cuando nos dibujamos porque reflejaba lo que somos o por lo menos lo que interpretamos nosotros de nuestro ser”.

“...Me gustó mucho las recomendaciones nutricionales y psicoeducativas”.

“...Creo que es especial me agrado el curso de clima organizacional por las dinámicas”.

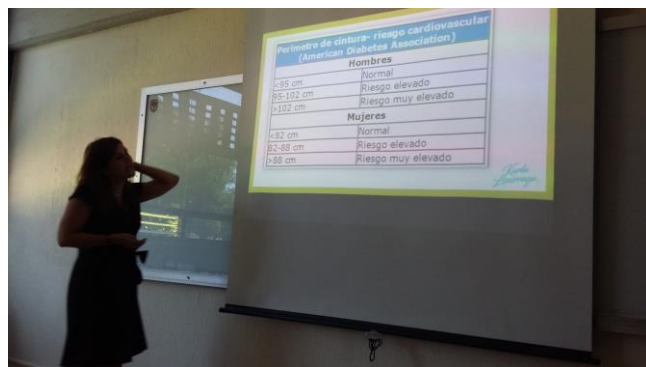
Logro del objetivo general:

El objetivo se cumplió en la medida que se impartieron todos y cada uno de los 12 módulos divididos a lo largo del año, con material académico de buena calidad y con dinámicas y conocimientos que permitieron que a los colaboradores y colaboradas del Instituto obtuvieran herramientas para poder mejorar su trabajo, desempeño y por su puesto la calidad de vida.

El lugar donde se impartieron los cursos fue en la Universidad del Valle de Atemajac (UNIVA), que siempre cuenta con estacionamiento suficiente, entrada a la universidad adecuada, baños, salones amplios y acondicionados para las actividades y áreas verdes.

MEMORIA FOTOGRAFICA

Grupo 1 Módulo I



Grupo 2 Módulo I



Grupo 1 Módulo II



Grupo 2 Módulo II



Grupo 1 Módulo III



Grupo 2 Módulo III



Grupo 1 Módulo IV



Grupo 2 Módulo IV



Grupo 1 Módulo V



Grupo 2 Módulo V



Grupo 1 Módulo VI





Grupo 2 Módulo VI



ANEXOS

Formato de perfil de composición personal

Psiconutrete
Equilibrio y Salud

Karla Lizarraga
Psicóloga · Nutrióloga · Educadora en Diabetes

Nombre _____ Fecha _____

Perfil _____ Calorías _____

Lecturas de la Composición Corporal

Peso	
Edad Metabólica	
IMC	
% Agua corporal	
Grasa total	
Grasa visceral	
Masa muscular	
Masa ósea	
Medida cintura	

Margen de grasa corporal

	—	0	+	++
18-24	Bajo en grasa	Saludable	Alto en grasa	Obeso
25-34	Bajo en grasa	Saludable	Alto en grasa	Obeso
35-44	Bajo en grasa	Saludable	Alto en grasa	Obeso
45-54	Bajo en grasa	Saludable	Alto en grasa	Obeso
55-64	Bajo en grasa	Saludable	Alto en grasa	Obeso
65-74	Bajo en grasa	Saludable	Alto en grasa	Obeso
75-84	Bajo en grasa	Saludable	Alto en grasa	Obeso
85-94	Bajo en grasa	Saludable	Alto en grasa	Obeso
95-104	Bajo en grasa	Saludable	Alto en grasa	Obeso

Nivel de Masa Ósea
Medida de masa ósea estimada (kg)

	Menos de 50 kg	50 - 75 kg	75 kg y más
18-24	1.05 kg	2.40 kg	2.85 kg
25-34	1.05 kg	2.40 kg	2.85 kg
35-44	1.05 kg	2.40 kg	2.85 kg
45-54	1.05 kg	2.40 kg	2.85 kg
55-64	1.05 kg	2.40 kg	2.85 kg
65-74	1.05 kg	2.40 kg	2.85 kg
75-84	1.05 kg	2.40 kg	2.85 kg
85-94	1.05 kg	2.40 kg	2.85 kg
95-104	1.05 kg	2.40 kg	2.85 kg

Valoración física

	1	2	3
18-24	1	2	3
25-34	1	2	3
35-44	1	2	3
45-54	1	2	3
55-64	1	2	3
65-74	1	2	3
75-84	1	2	3
85-94	1	2	3
95-104	1	2	3

Evaluación de Grasa Visceral

Nivel Saludable: 1 - 12
Nivel de Exceso: 13 - 59

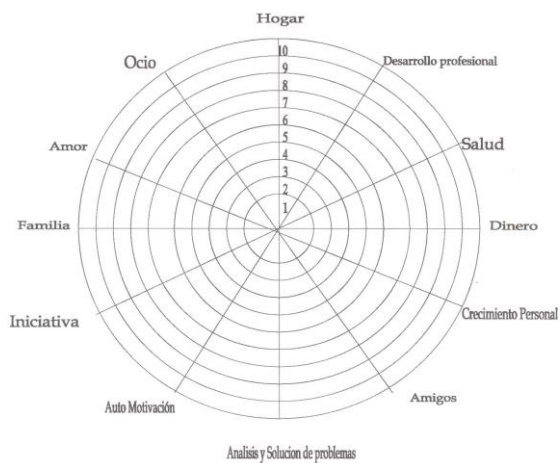
Nivel Saludable de % Agua

45 - 60 %
50 - 65 %

● Representa Grasa
■ Representa Músculo

Formato de Rueda de la vida

La rueda de la vida



Bibliografías

http://www7.uc.cl/sw_educ/enferm/ciclo/html/general/cic_frame.htm tomado el 20 de mayo del 2012[2]

<http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd26/fulltexts/0467.pdf> tomado el 20 de mayo del 2012[3]

http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%208_5.pdf tomado el 20 de mayo del

2012[4]<http://www.elblogsalmon.com/conceptos-de-economia/que-es-la-piramide-de-maslow> tomado el 20 de mayo del 2012

Cuestionario de estrés laboral OIT-OMS, Medina S, Preciado M, y Pando M. (2007)

Informe de la OIT 2013

Informe de la OMS 2005

¹ Investigación sobre clima organizacional, un comparativo de las organizaciones públicas y privadas. López, 2015.

² OCC mundial (2012).

³ Investigación sobre burnout y estrés laboral en profesiones del municipio de Guadalajara Jalisco, Fernández, 2013.

