**JUSTIFICACION**

**En la actualidad, cada vez más personas hablan del estrés y lo reconocen como una respuesta del organismo que está causando enfermedades y por consiguiente impidiendo al hombre a actuar en su total capacidad.**

Al preguntar a las personas quienes han experimentado algunos de los siguiente dolores o situaciones, encontramos un alto número de personas identificándose con estas dolencias, en su mayoría sin saber còmo abordar el problema de manera integral y a largo plazo.

1. Dificultad para dormir

2. Cansancio o agotamiento durante el día

3. Irritabilidad

4. Ansiedad por comer dulce especialmente en la tarde

5. Impaciencia

6. Bajo rendimiento y dificultad para concentrarse

7. Sensación de no importarle lo que antes atendía con mayor atención.

8. Disminución de la libido o interés sexual

9. Incremento en consumo de alcohol, drogas, juego o algún sistema de escape.

Estas y algunas dificultades son padecidas por un alto número de personas sin poder reconocerlas como parte de un síndrome, y peor aún sin saber cómo abordar el problema.

Para describirlo de manera simple, durante nuestro día, los pensamientos que tenemos y los retos que afrontamos, es decir la manera como nuestro cuerpo responde a las vivencias que estamos teniendo, nos somete a dos posibles estados: O el cuerpo se está construyendo y está en una zona de crecimiento y oportunidad, o el cuerpo se está destruyendo y está en una zona de desgaste, defensa o reacción que lo lleva al desgaste y por consiguiente a su deterioro.

Partiendo de la premisa de que dentro de las Organizaciones encontrando un alto número de ejecutivos valiosos que están enfrentando altos niveles de estrès, hemos considerado importante poder aportar a la Empresa a nivel mundial con un estudio que busque identificar mediciones de los

niveles de Estrés dentro de las Organizaciones, y acompañarlo con un Programa que busque demostrar que al abordar algunas variables integrales se puede ayudar a los Ejecutivos a bajar de manera significativa la respuesta de su cuerpo ante el estrès y por consiguiente lograr tener vidas más plenas.

La hipótesis que buscamos comprobar en este estudio es la siguiente:

**LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA INTEGRAL QUE ABARQUE ATENCION MEDICA, NUTRICIONAL, PSICOLOGICA, NEUROCIENTIFICA, FINANCIERA Y ACONDICIONAMIENTO FISICO, AYUDARA AL PERSONAL SELECCIONADO DE EMPRESAS UBICADAS EN PANAMA A AUMENTAR SUS NIVELES DE CONCIENCIA EN RELACION A SU PROPIA VIDA, Y ESTO AYUDARA A MEJORAR LOS INDICES RELACIONADOS CON EL ESTRÉS TANTO PSICOLOGICO COMO FISICO.**

**I. QUIEN PROPONE LA INVESTIGACION WORK LIFE BALANCE 2019-2020.**

**CRISALIDA CENTRO DE INVESTIGACION Y DESARROLLO HUMANO INTEGRAL** tiene como Misión Fomentar en Panamá una Cultura de Balance y Desarrollo Humano Integral. Tal y como su nombre lo dice, la **CRISALIDA** es el lugar en el cual la mariposa se fortalece, se transforma y se convierte en lo mejor de sí misma, en su esencia, lo que siempre fue al momento de ser creada. Por ello al trabajar con Ejecutivos de Mandos Medios nuestro propósito es invitarles a hacer este recorrido hacia su propia CRISALIDA, es decir hacia ese lugar donde se da su propia evolución.

Inicia en Panamá en el año 2014 con la Misión de Fomentar una Cultura de Balance y Desarrollo Humano Integral. Su enfoque en investigación busca ofrecer herramientas al ser humano en general, que le ayude a encontrar un mejor Balance en su Vida a través del contacto con todas sus dimensiones.

**ESTADO DEL PROBLEMA:**

Los miembros del BOARD del Work Life Balance Network de Panamá han expresado sus experiencias en materia de Propuestas **y Programas dirigidos a mejorar el nivel de Bienestar** en sus organizaciones y comparten dos dolores fundamentales.

El primer dolor es el proponer Programas que no son aprovechados por el personal ya que no participan del mismo. Ya sea porque no despiertan su interés o porque no encuentran el tiempo para aprovechar la inversión que la Organización está efectuando.

El segundo dolor expresado por los integrantes del Board en materia de Work Life Balance es el nivel de estrés que observan en su personal y que despierta su compromiso y responsabilidad. Están Conscientes que los niveles de exigencias del mundo no van a variar, al contrario, pueden ir en aumento. Por lo que necesitan ofrecer a su personal herramientas para poder aprender a trabajar el estrés de forma que el mismo pueda quedar blindado para evitar enfermedades, y circunstancias que impacten de manera significativa su vida como problemas en sus relaciones familiares, divorcios, envejecimiento prematuro, enfermedades que puedan poner en riesgo su vida, endeudamiento innecesario y problemas relacionados directamente con disminución del desempeño laboral.

**OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACION**

MEJORAR LOS NIVELES DE ESTRÉS FISICO Y EMOCIONAL EN UN GRUPO DE EJECUTIVOS DE EMPRESAS UBICADAS EN PANAMA A TRAVES DE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE CONTENIDO INTEGRAL.

**OBJETIVO ESPECIFICO:**

1. Aumentar los niveles de información y consciencia de los Ejecutivos participantes en relación a todas las variables del estudio:

a. Estado de Salud General a un nivel de máximo detalle. Información fisiológica del estrés y del cuerpo. Todo lo que necesitamos saber sobre la manera como el estrés impacta nuestra vida.

b. Estilos de Alimentación

c. Acondicionamiento Físico

d. Imagen Corporal, Autoestima y Satisfacción personal

e. Estrés Psicológico Actual y Mecanismos para Manejar el Estrés

f. Creencias y Patrones cerebrales.

g. Estado emocional actual y sanación de las heridas del alma

h. Estado actual de sus relaciones

i. Aspectos Culturales y su influencia en el Estrés

j. Estado de Educación Financiera y manejo del dinero

k. Nivel de Compromiso del colaborador con su Bienestar y su Vida a largo plazo.

**PREGUNTAS DEL PROBLEMA**

1. ¿Cuál es el rango de estrés físico en el que se encuentra la muestra de Empresarios de las Empresas participantes al momento de iniciar el estudio?
2. 2. ¿Cuál es el rango de estrés emocional en el que se encuentra la muestra de Empresario de Mandos Medios de las Empresas participantes al momento de iniciar el estudio?
3. ¿Cuál es el comportamiento de las variables complementarias en la muestra de Empresarios participantes al momento de iniciar el estudio?
4. ¿Un programa que busque abordar de manera integral cada una de las variables de impacto al estrés puede mejorar de manera significativa las mediciones relacionadas con el estrés en los ejecutivos participantes?
5. ¿Serán significativos los resultados de mejora de los índices de estrés en las mediciones pre y post del estudio?
6. ¿Cómo impacta las variables relacionadas los niveles de estrés que se mantienen durante el estudio?
7. ¿Cómo impacta el estrés los niveles de satisfacción con la propia vida?
8. ¿De qué manera pueden ser generalizados los resultados del estudio?
9. ¿Cuál es el comportamiento de las variables demográficas del estudio?
10. ¿Cuál es el tiempo en el que se comienza a notar resultados positivos?