

## Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral

### Effect of physical activity in reducing work-related stress

Ibeth Aracely Obando Mejía, Santiago Calero Morales, Paola Carpio Orellana, Angie Fernández Lorenzo

Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Quito, Ecuador.

---

#### RESUMEN

**Introducción:** el estrés laboral, como fenómeno asociado al proceso de industrialización, es causa frecuente de saturación física y mental, provocando una reducción de la efectividad productiva y la calidad de la vida de sujeto; en la intervención de este proceso influye, entre otros aspectos, el índice de actividad física y social que posee el individuo y su entorno.

**Objetivo:** disminuir el estrés laboral del personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Sangolquí, Ecuador.

**Métodos:** se investigó una muestra de 47 trabajadores administrativos de una población de 255 sujetos, los cuales fueron sometidos a un diagnóstico mediante una encuesta de 10 preguntas diseñadas para determinar la presencia de algunos síntomas relacionados con el estrés antes y después de implementar un programa de actividades físicas durante seis meses.

**Resultados:** las pruebas realizadas antes y después de iniciar el proceso de aplicación de la propuesta se sometieron al análisis estadístico a partir de la Prueba de Friedman, la cual demostró la existencia de diferencias significativas favorables en el postest ( $p= 0,000$ ) por la incidencia efectiva del programa de actividades físicas en el grupo intervenido, corroborado por la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon que demostró diferencias significativas en todas las categorías estudiadas en las variables (Siempre:  $p= 0,011$ ; Casi Siempre:  $p= 0,005$ ; Raras Veces:  $p= 0,005$  y Nunca:  $p= 0,015$ ).

**Conclusiones:** se determina una disminución del estrés en el personal administrativo al comparar los rangos promedios de la prueba inicial y final aplicada.

**Palabras clave:** estrés; personal administrativo; ejercicios físicos; Ecuador.

## ABSTRACT

**Introduction:** Work stress, as a phenomenon associated with the industrialization process, is a frequent cause of physical and mental saturation, causing a reduction of the subject's productive effectiveness and quality of life. In the intervention of this process, among other aspects, there is an influence of the index of physical and social activity by the individual and its environments.

**Objective:** To reduce the work stress of the directing staff of ESPE University of the Armed Forces in Sangolquí, Ecuador.

**Methods:** A sample of 47 directing workers was investigated, out of a population of 255 subjects. They underwent a diagnosis through a survey of 10 questions designed to determine the presence of some symptoms related to stress, before and after implementing a program of activities for six months.

**Results:** The tests performed before and after starting the program's application were submitted for statistical analysis through the Friedman test, which showed the existence of significant favorable differences in the post-test ( $p= 0.000$ ) for the incidence of the physical activity program in the intervention group, corroborated by the Wilcoxon Sign Rank Test, which showed significant differences in all the categories studied in the variables (always:  $p= 0.011$ , almost always:  $p= 0.005$ , seldom:  $p= 0.005$ , and never:  $p= 0.015$ ).

**Conclusions:** A decrease in stress in the directing staff is determined when comparing the average ranges of the initial and final tests applied.

**Keywords:** Stress; directing staff; physical exercises; Ecuador.

---

## INTRODUCCIÓN

El estrés es el estado en el cual el organismo se encuentra amenazado de desequilibrio por la acción de agentes que arriesgan el estado de salud del sujeto,<sup>1,2</sup> es generado por numerosos factores, enfrentándose biológica y psicológicamente asimismo a la exposición de problemas cotidianos y las presiones que percibe el sujeto en su entorno, organización y gestión laboral.<sup>3,4</sup>

Lo anterior provoca inadaptaciones que repercuten directamente en el rendimiento laboral<sup>5-8</sup> provocados por factores tales como la desmotivación o la ansiedad,<sup>9,10</sup> y alterando la homeostasis o equilibrio fisiológico del individuo tal y como afirmó *Seyle*,<sup>11</sup> lo cual repercute negativamente en la recuperación y bioadaptación orgánica.<sup>12-14</sup>

La actividad física incide positivamente en la condición física del individuo sano o con problemas psicomotrices,<sup>15-17</sup> en la disminución del sedentarismo,<sup>18,19</sup> el estado de ánimo y las conductas sociales,<sup>20-22</sup> entre otros. Por ello, se considera una estrategia preventiva y altamente efectiva para mejorar diversos indicadores de salud.

El estrés laboral como forma específica de ruptura del homeostasis desencadena múltiples problemas de salud y de rendimiento en el trabajo,<sup>23,24</sup> tales como los problemas del nivel de atención, ritmo laboral, repetitividad, ausentismo, entre otros.<sup>25,26</sup> Este fenómeno del modernismo ha sido abordado por numerosos científicos para

establecer estrategias de trabajo que limiten el problema en pos del aumento del rendimiento laboral y social.

Desde las ciencias de la actividad física, el deporte y la recreación se han estudiado alternativas y tratamientos científicamente fundamentados que contribuyen a disminuir el estrés en específico<sup>27,28</sup> y aumentar la salud en general.<sup>29</sup> Algunos trabajos, como el efectuado por *Pino y Pria*,<sup>30</sup> establecen una relación entre la capacidad física, el estrés y las molestias músculo-esqueléticas en trabajadores, mientras que desde las perspectivas del Ecuador destacan algunas obras como las realizadas por *Sangolqui*<sup>31</sup> sobre la incidencia de un programa recreativo sobre el estrés laboral en una empresa. También el informe de investigación de *García*<sup>32</sup> sobre cómo incide el sedentarismo en el estrés laboral de servidores públicos, sin tener estos resultados validados desde el método empírico para solucionar los problemas, aunque sí demostrados teóricamente.

Lo anterior evidencia la necesidad de establecer una estrategia desde las ciencias de la actividad física que contribuya a la disminución de la problemática estudiada, teniendo presente las características socio-históricas, económicas y culturales generales de la sierra ecuatoriana, y en específico de las tipologías del personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

La mencionada universidad, posee una estrategia de investigación que posibilita el estudio de las variables que afectan el correcto desempeño de sus trabajadores, lo cual permite estudiar los factores necesarios que inciden en el bajo rendimiento docente-educativo y administrativo de sus trabajadores, sobre todos aquellos relacionados con la salud. Por ello, el objetivo de la investigación es lograr una disminución del estrés laboral del personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Sangolquí, Ecuador, a partir del diseño e implementación de un grupo de actividades físicas.

## MÉTODOS

Se realizó una investigación descriptiva-correlacional al universo conformado por 255 trabajadores administrativos que laboran en la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, República del Ecuador. La técnica de muestreo fue la aleatoria simple, determinando una muestra de 47 trabajadores administrativos, seleccionados para la implementación del programa de actividades físicas diseñadas.

Para la recolección de la información se utilizó un instrumento tipo cuestionario con diez ítems, evaluando la manifestación de algunos síntomas de estrés laboral por parte de los encuestados, antes de implementado el programa de actividades físicas (pretest) y después de transcurridos seis meses de implementación (postest). Se aplicó el método de entrevista individual, aplicando el cuestionario LSB-50 simplificado y adaptado al contexto de la institución educativa para facilitar la comprensión del mismo, empleándose cuatro categorías de respuestas: "Siempre", "Casi Siempre", "Raras Veces" y "Nunca".

Se empleó el SPSS v20 para determinar la Prueba de Friedman y la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon ( $p \leq 0,05$ ), demostrando la existencia o no de diferencias significativas, y comparando los rangos promedio obtenidos en el pretest y el postest.

### **Actividades físicas diseñadas y aplicadas**

1) Movilidad Articular (Posición Inicial). Se incluyen ejercicios para el cuello, hombros, codos, muñecas y manos, tronco, caderas, rodillas, tobillos, ejercicios especiales sin implementos, ejercicios especiales con implementos (énfasis con pelotas de latex).

2) Estimulaciones. Se incluyen ejercicios de estimulación de piernas, estimulación de piernas, muslos y pantorrillas, estimulación de piernas realizando flexión.

En la estrategia implementada se incluyen diversas cargas físicas con orientación individualizadora, tanto al aire libre como en gimnasios, en las que se incluyen ejercicios anaeróbicos y aeróbicos, trote, carreras con intensidad baja y moderada, y diversos ejercicios con pesas.

### **Meta**

Lograr la mayor participación de los trabajadores (objeto de estudio) en las actividades programadas, hasta conseguir la incorporación masiva del grupo etario, contrarrestando así algunos síntomas del estrés laboral.

### **Indicaciones Organizativas**

Para que el programa de actividades físicas pueda implementarse, se hace necesario cumplir con los siguientes aspectos:

1) Primeramente realizar una divulgación del programa en las instalaciones de la casa de estudio. Además capacitar a los promotores de actividad física y salud, profesores, colaboradores, para que puedan enfrentar con éxito el desarrollo del programa.

2) Coordinar con la institución y con el jefe de personal para determinar los horarios a utilizar, para emplear las sesiones de las actividades físicas para el personal y poder así utilizar con eficiencia los espacios y recursos tanto humanos como materiales.

3) Llevar a cabo un control de las actividades y cumplimiento del horario del programa, para poder establecer el reajuste necesario, poder así conocer la efectividad y cumplimiento de los objetivos propuestos.

### **Recursos**

1) Espacio físico, Colchoneta, Pelotas de látex, reloj, pesas, equipo de música.

2) Recursos: Humanos

3) Instructor, Participantes.

### **Cronograma**

El programa se pondrá en práctica en la sede de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, llevándose a cabo por todo el periodo académico dirigido al personal administrativo, durante todos los días laborales de la semana de lunes a viernes, con

---

2 horarios comprendidos, uno en las mañanas entre 7:30 am a 8:45 am, y otro por las tardes de 3:30 pm a 4:45 pm, de esta forma se pueda llevar a cabo la validez del mismo.

## RESULTADOS

Los síntomas de estrés laboral ser presentan en la [tabla 1](#).

**Tabla 1.** Presencia de síntomas de estrés laboral (frecuencia absoluta) antes de implementar los ejercicios físicos (pretest)

No.	Preguntas/frecuencia absoluta	Siempre	Casi siempre	Raras veces	Nunca
1	Siente fatiga por las demandas de las tareas diarias	7	6	16	18
2	Ha presentado alteraciones gastrointestinales (náuseas, vómitos, diarrea, ataques de colitis)	0	4	19	24
3	En algún momento de su jornada laboral ha sentido dolor de cabeza	14	12	16	5
4	Después de su jornada laboral ha presentado insomnio	10	15	13	9
5	Ha presentado trastornos emocionales durante las labores diarias	0	13	18	16
6	Ha presentado dolores musculares a nivel de (espalda, cuello, hombros)	12	20	10	5
7	Presenta desórdenes alimenticios	11	12	17	7
8	En algún momento de su jornada se ha sentido nervioso, irritable o tenso	10	15	12	10
9	Durante su jornada diaria ha presentado taquicardia o hipertensión arterial	10	12	17	8
10	Durante su jornada ha sentido usted fatiga visual	20	15	12	0

El tratamiento a estos datos a través de la prueba de Friedman determinó una significación asintótica de 0,078, superior al nivel de significación esperado ( $p \leq 0,05$ ), por lo cual no existe estadísticamente diferencias notables entre las respuestas que dictan los comportamientos del personal administrativo encuestado en relación a los síntomas estudiados. No obstante, el valor de estudio fundamental son los rangos

promedios obtenidos en las categorías Siempre (2,15), Casi Siempre (2,80), Raras Veces (3,20) y Nunca (1,85).

En la [tabla 2](#) se muestran los resultados de la aplicación de la encuesta luego de implementado el programa de actividades físicas por seis meses a la muestra de 47 trabajadores.

**Tabla 2.** Presencia de síntomas de estrés laboral (frecuencia absoluta) después de implementar los ejercicios físicos (postest)

No.	Preguntas/frecuencia absoluta	Siempre	Casi siempre	Raras veces	Nunca
1	Siente fatiga por las demandas de las tareas diarias	2	4	23	18
2	Ha presentado alteraciones gastrointestinales (náuseas, vómitos, diarrea, ataques de colitis)	0	0	22	25
3	En algún momento de su jornada laboral ha sentido dolor de cabeza	6	3	26	12
4	Después de su jornada laboral ha presentado insomnio	5	8	21	13
5	Ha presentado trastornos emocionales durante las labores diarias	0	9	23	15
6	Ha presentado dolores musculares a nivel de (espalda, cuello, hombros)	3	8	18	18
7	Presenta desórdenes alimenticios	4	6	29	8
8	En algún momento de su jornada se ha sentido nervioso, irritable o tenso	3	8	21	15
9	Durante su jornada diaria ha presentado taquicardia o hipertensión arterial	4	4	21	18
10	Durante su jornada ha sentido usted fatiga visual	13	9	14	11

La Prueba de Friedman aplicada a los valores dispuestos en la tabla antes mencionada, determinó la existencia de diferencias significativas ( $p= 0,000$ ) en el postest, denotando resultados positivos a favor de la prueba realizada.

## DISCUSIÓN

Al estudiarse 10 indicadores negativos relacionados con síntomas de estrés laboral en la muestra (tabla 1), se evidencia la existencia de problemas de salud vinculados al trabajo intensivo existente en la universidad, por lo cual se demuestra la existencia de una ruptura de la homeostasis generada por diversos factores.<sup>1-4,23,24</sup> Dado lo anterior, se infiere que exista una disminución significativa del rendimiento laboral, tal y como afirman diferentes autores en la literatura científica internacional.<sup>9,10,12,25</sup>

La prueba de Friedman (tabla 2) sí constató una diferencia significativa (0,000) en los valores obtenidos en el postest. En el caso de los Rangos Promedio obtenidos con la Prueba de Friedman la respuesta de Siempre determinó un rango promedio de 1,40 en el postest en contraste con 2,15 en el pretest, por lo cual disminuyó este indicador negativo significativamente luego de aplicar las actividades físicas ( $p= 0,011$ ), según la demostración realizada con la prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon. Por otra parte, la comparación de las respuestas de "Casi siempre" en el postest obtuvo un rango promedio de 1,70 con la Prueba de Friedman, mientras que en el pretest el indicador del rango promedio fue de 2,80, una disminución en los indicadores negativos estudiados de 1,10 al comparar dichos rangos, lo cual evidenció una significación asintótica al aplicar la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon ( $p= 0,005$ ) a favor del postest.

El resto de los rangos promedio se incrementaron en el postest (Raras Veces: 3,38 y Nunca: 3,05 respectivamente; Prueba de Friedman), demostrando con la aplicación de la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon una diferencia significativa en la variable "Raras Veces" ( $p= 0,005$ ) y la variable "Nunca" ( $p= 0,015$ ), a favor del postest.

Dado que la actividad física posibilita mejorar varios indicadores de salud, como contrarrestar el sedentarismo<sup>18,19</sup> y las conductas sociales negativas,<sup>21</sup> así como mejorar el estado de ánimo,<sup>20,22</sup> entre otros, se aceptan las estrategias evidenciadas por autores tales como *Suárez y cols.*<sup>27</sup> y *Estrada y cols.*<sup>28</sup> en la aplicación de las ciencias de la actividad física y el deporte para disminuir el estrés laboral.

Por consiguiente, se demuestra una disminución de los problemas derivados del estrés laboral una vez implementado los ejercicios físicos en el personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

A continuación se enumeran algunos aspectos de relativa importancia a considerar, los cuales serían:

- 1) Los estudios teóricos-metodológicos realizados, en relación a las características de los sujetos en estudio y a las actividades físicas de carácter físico-terapéutico, evidencian la necesidad de la búsqueda de alternativas que sean factibles y que puedan garantizar una mayor calidad de vida a los trabajadores inmersos en el programa.
- 2) Se pudo evidenciar por medio del instrumento tipo encuesta aplicado a las personas que laboran como personal administrativo, que existen factores que inciden en la práctica de actividades físicas de carácter terapéutico, como lo es las malas posturas, movimientos contraindicados, fatiga visual, dolor muscular en diferentes zonas del cuerpo y otros síntomas de carácter psicossomático.
- 3) El programa de actividades físicas para la disminución del estrés laboral, por sus características y por su direccionalidad, acciones y vías de ejecución es factible de aplicar en el personal administrativo.

A modo de conclusión, se considera que el fenómeno del estrés está presente en todos los niveles de la sociedad, trayendo consigo un impacto inminente en los trabajadores, por lo que se hace necesario profundizar en la aplicación de las actividades físicas para disminuir los niveles de estrés. El diagnóstico realizado permitió constatar la presencia de algunos síntomas relacionados con el estrés laboral en los trabajadores administrativos de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

Atendiendo a la Prueba de Friedman y a la prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon, la implementación en la praxis de las actividades físicas ha demostrado una disminución del estrés en el personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Esto se evidencia en lo fundamental, al comparar los rangos promedios de la Prueba de Friedman, antes y después de implementada la propuesta.

### Conflictos de interés

En este trabajo, no existen conflictos de interés.

### AGRADECIMIENTOS

Al proyecto de investigación "Gestión de competencias para publicaciones científicas en estudiantes de pregrado y posgrado de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE".

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Chrousos GP, Loriaux DL, Gold PW. Mechanisms of physical and emotional stress New York: Springer Science & Business Media; 2013.
2. Rodríguez M. The Balance Concept in Health and Nursing: A Universal Approach to Care and Survival USA: iUniverse; 2014.
3. Mansilla F. Manual de riesgos psicosociales en el trabajo: Teoría y Práctica España: EAE; 2012.
4. Kath LM, Stichler JF, Ehrhart MG, Sievers A. Predictors of nurse manager stress: a dominance analysis of potential work environment stressors. International journal of nursing studies. 2013;50(11):1474-80.
5. Barlow J. Gestión del estrés: Cómo vencer los obstáculos y mejorar su actitud y calidad de vida. Barcelona: Gestión 2000; 2005.
6. Umann J, Guido LD, Grazziano ED. Presenteeism in hospital nurses. Revista latinoamericana de enfermagem. 2012;20(1):159-66.
7. Bono JE, Glomb TM, Shen W, Kim E, Ko TM, Shen W, *et al.* Building positive resources: Effects of positive events and positive reflection on work stress and health. Academy of Management Journal. 2013;56(6):1601-27.
8. Calero S, González S. Preparación física y deportiva Quito. Ecuador: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE; 2015.



9. Lucero JC, Muñiz JG, López NA, Lara RM, Pérez ÓP. Factores que influyen en la calidad de vida de profesores universitarios. *Psicología y salud*. 2013;18(1):27-36.
10. Mollart L, Skinner VM, Newing C, Foureur M. Factors that may influence midwives work-related stress and burnout. *Women and Birth*. 2013;26(1):26-32.
11. Seyle. A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents". *The Journal of neuropsychiatry and clinical neurosciences*. 1998;10(2):230-231.
12. Butcher JN, Mineka S, Hooley JM. *Abnormal psychology* New York: Pearson; 2013.
13. Calero S. Curso impartido en la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad de Guayaquil. In Guayaquil Ud, editor. *Fundamentos del entrenamiento deportivo optimizado*. Guayaquil: Eduquil; 2014.
14. Calero S. Primer Congreso de Fisioterapia y Deporte. In *Fundamentos del entrenamiento optimizado. Cómo lograr un alto rendimiento deportivo en el menor tiempo posible.*; 2014b; Villahermosa, Tabasco: Universidad del Valle de México.
15. Sandoval ML, Marcel T, Carrasco OR. Incidencia de las actividades físico-recreativas, en la condición física de mujeres aspirantes a policías de la provincia de Pichincha. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2015;20(210):1-11.
16. García VV, Calero S, Chávez E, Bañol C. Actividades físico-recreativas para el desarrollo motriz en niños de 8-10 años de la escuela rural 'Ciudad de Riobamba', recinto Santa Lucía, parroquia Camarones del Cantón Esmeraldas, Ecuador. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2016;20(212):1-18.
17. Sandoval ML, Burbano D. Actividades recreativas acuáticas en el desarrollo psicomotriz en niños de 6 a 15 años con parálisis cerebral leve, moderada. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2015;20(210):1-9.
18. Montero LF, Chávez E. Disminución del sedentarismo en adolescentes del colegio Atahualpa, Cantón Machala, a través de un programa de recreación físico-deportivo. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2015;20(210):1-13.
19. Morales S, Velasco IM, Lorenzo A, Torres ÁF, Enríquez NR. Actividades físico-recreativas para disminuir la obesidad en mujeres entre los 35-50 años de edad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 2016;35(4):0-0.
20. Mencías JX, Ortega DM, Zuleta CW, Calero S. Mejoramiento del estado de ánimo del adulto mayor a través de actividades recreativas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2016;20(212):1-13.
21. Chala WR, Calero S, Chávez E. Impacto del programa de actividades recreativas en el mejoramiento de conductas de los ciudadanos en situación de abandono familiar en Barrio Carrizal, Barranquilla, Colombia. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2016;20(213):1-16.
22. Morales S, Díaz T, Cumbajin MR, Torres ÁF, Analuiza EF. Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 2016;35(4):0-0.
23. Selye H. *Stress in health and disease*. USA: Butterworth-Heinemann; 2013.

24. Rössler W. Stress, burnout, and job dissatisfaction in mental health workers. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*. 2012;262(2):65-69.
25. González G, Peiró JM, Rodríguez I. El absentismo laboral: Antecedentes, consecuencias y estrategias de mejora Valencia: Universitat de València; 2011.
26. León S, Calero S, Chávez E. Morfología funcional y biomecánica deportiva. 2nd ed. Quito: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE; 2016.
27. Suárez GR, Vidales SZ, Cardona-Arias JJ. Estrés laboral y actividad física en empleados. *Diversitas*. 2014;10(1):131-41.
28. Estrada PR, Vázquez EI, Gáneas ÁM, Ortega IM, Serrano LP, Acosta JJ. Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 2016;30:203-206.
29. Ortiz D, Lomas PL, Cávez E, Martínez O, Barragán V. La recreación física-educativa como medio para mejorar la salud en la comunidad universitaria de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2016;20(214):1-9.
30. Pino C, Pria AD. Estudio comparativo de nivel de capacidad física, estrés laboral y molestia músculo-esqueléticas en trabajadores. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2007;12:1-12.
31. Sangolqui N. Incidencia de un programa de recreación laboral en el estrés de los trabajadores de la empresa Boca Misty Flowers en el primer semestre del 2012 [tesis]. Quito: Escuela Politécnica del Ejército, Ciencias Humanas y Sociales; 2012.
32. García SV. Incidencia del sedentarismo en el estrés laboral de los servidores públicos jornada matutina de la escuela politécnica del ejército (campus sangolqui) en el periodo noviembre 2008 - marzo 2009 [tesis]. Quito, Ecuador: Universidad Politécnica del Ejército, Ciencias Humanas y Sociales; 2012.

Recibido: 28 de marzo de 2017.

Aprobado: 24 de mayo de 2017.

*Ibeth Aracely Obando Mejía\**. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Quito, Ecuador. Tél: +593 998249712.  
Dirección electrónica: [ibetharacelyom@gmail.com](mailto:ibetharacelyom@gmail.com)