

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



***NIVELES DE ESTRÉS EN EL PERSONAL
AUXILIAR DE ENFERMERIA DEL CENTRO
MEDICO MILITAR***

INGRID MARICELA FAGIOLI SOLIS

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2003

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

***NIVELES DE ESTRÉS EN EL PERSONAL
AUXILIAR DE ENFERMERIA DEL CENTRO
MEDICO MILITAR***

Informe final de Investigación
Presentado al Honorable Consejo Directivo
de la Escuela de Ciencias Psicológicas

POR

INGRID MARICELA FAGIOLI SOLIS

**Previo a optar el título de Psicóloga
en el grado académico de Licenciatura**

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2003

INDICE

CONTENIDO	PAGINA
PROLOGO	
CAPITULO	
I.....	1
1.1	
INTRODUCCIÓN.....	1
1.2 MARCO	
TEORICO.....	3
1.3 FORMULACION DE	
HIPÓTESIS.....	20
1.4 DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL	
DE LAS	
VARIABLES.....	20
CAPITULO	
II.....	24
TÉCNICAS E	
INSTRUMENTOS.....	24
2.1 POBLACION SUJETO DE	
ESTUDIO.....	24
2.2 SELECCIÓN DE LA	
MUESTRA.....	24
2.3 INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE	
DATOS.....	25
2.4 TECNICAS Y PROCEDIMIENTOS DE	
TRABAJO.....	26
2.5 TECNICAS DE ANÁLISIS	
ESTADÍSTICOS.....	26
CAPITULO	
III.....	27
3.1. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE	
RESULTADOS.....	27
3.2. CUADROS ESTADÍSTICOS	
.....	29

CAPITULO	
IV.....	38
4.1.	
CONCLUSIONES.....	38
4.2.	
RECOMENDACIONES.....	39
BIBLIOGRAFÍA.....	40
ANEXOS.....	42
A.	
ENCUESTA.....	43
B. INSTRUMENTO "INVENTARIO DE STRES"	44

PROLOGO

La presente investigación sobre el estrés en el personal auxiliar de enfermería que labora en dos instituciones de salud simultáneamente se realizó, con el objeto de identificar el nivel de estrés de acuerdo al instrumento “Inventario de Estrés” del Dr. Julián Melgosa así como establecer el área de las cuales evalúa la población sujeto de estudio maneja mayor estrés.

El estrés es un problema que se da en el individuo debido a diferentes causas relacionadas con distintas facetas de su vida. Una de esas facetas es el trabajo. El hecho de que gran parte de las condiciones en las que el individuo desarrolla su actividad laboral pueden convertirse en fuentes de estrés que merezca especial atención este ámbito.

Hay que señalar que el estrés es un problema de vital importancia para una organización, pues tiene graves repercusiones no solamente sobre los individuos sino sobre diferentes aspectos del funcionamiento de la institución. Los costes de este problema son soportados tanto por los trabajadores (enfermedad, incapacidad) como para la institución (ausentismo, bajo rendimiento) y la sociedad en general.

Aunque los individuos en general tienen una gran capacidad de adaptación, en algunas ocasiones ciertos requerimientos del trabajo obligan a realizar un esfuerzo adaptativo para el cual el sujeto no está preparado, lo cual le origina una serie de problemas de adaptación o ajuste. Por otra parte, algunas veces nos podemos encontrar que en las mismas condiciones algunas personas desarrollan niveles de estrés patológicos y otros no. Esto debido a que diferentes individuos tienen distinta capacidad de adaptación en función de múltiples factores personales.

La modificación de ciertos aspectos de una organización que favorecen el desarrollo del estrés no solo repercute en una mejora del bienestar de los trabajadores, sino en la optimización de los recursos humanos que se traducirá en un mejor funcionamiento de la institución a todos los niveles.

La investigación cobra importancia por el aporte científico que consiste en un cúmulo de conocimientos a los empleados para el reconocimiento de los estresores, el proceso de generación del estrés y los efectos sobre la persona.

Además identifica las condiciones que favorecen su desarrollo dentro y fuera de la Institución y sobre todo busca informar a las autoridades de los diferentes mandos del Centro Médico Militar para que tomen medidas preventivas para el manejo del estrés del personal y así incrementar la productividad y satisfacción en el trabajo tanto del personal auxiliar de enfermería objeto de estudio como el resto del personal y por ende brindar una mejor atención al usuario.

Aproximarnos al tema constituye un reto importante y significativo que involucra el conocimiento del tema, evaluar sus efectos y hacer sugerencias para abordarlos desde la Psicología y el humanismo.

CAPITULO I

1.1 INTRODUCCION

La Salud en el ser humano debe considerarse y comprenderse de manera integral. Durante su vida debe adaptarse continuamente a los cambios que ocurren dentro de sí mismo y en sus relaciones con el mundo que lo rodea, debe satisfacer sus necesidades básicas y al mismo tiempo conservar su equilibrio en un mundo que cambia constantemente. Durante el proceso normal de la vida diaria en el organismo se llevan a cabo un sin número de ajustes emocionales para conservar ese equilibrio dentro de ciertos límites. Siendo necesaria cierta tensión para que el individuo pueda sobrevivir y alcanzar algunas metas, pero esta no es permanente sino que se ve compensado por periodos de tranquilidad; estas alterancias forman parte del equilibrio. El estrés es uno de los factores que trastornan el equilibrio emocional del ser humano, es una respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda; un factor estresante puede ser un suceso, condición o situación que opera como señal y que puede originar reacciones físicas y psicológicas siendo de naturaleza variable, es decir que un acontecimiento o cambio que produzca estrés en una persona puede ser que no lo cause en la otra.

Existen tres fases de respuesta ante el estrés: **la reacción de alarma, fase de resistencia y fase de agotamiento**. El estrés funcionalmente es útil pero cuando es excesivo se vuelve **perjudicial**; por lo tanto se puede experimentar un estrés benigno (eustrés) o maligno (distrés) dependiendo de la capacidad y percepción del individuo ante los elementos estresores.

El estrés es el mecanismo 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; el personal de enfermería en cualquier institución de salud está expuesto a factores de riesgo, largas horas de trabajo, sobrecarga laboral, dobles jornadas por la necesidad económica, manejo de aspectos emocionales de los pacientes que atiende, etc.

En el personal de enfermería que labora en dos instituciones a la vez, se intensifica aun más el estrés, porque en ambos lugares de trabajo tiene turnos rotativos: turno de mañana de 07:00 a 13:00 horas, turno de tarde de 13:00 a 19:00 horas, turno de noche de 19:00 a 07:00 horas; frecuentemente coinciden los turnos y se ven en la necesidad de buscar a otra persona que cubra el turno y que sea del mismo servicio.

Lo distante del Centro Médico Militar no les permite trasladarse a otra institución con la rapidez necesaria para cumplir con el horario establecido en ambas instituciones, lo que ocasiona estrés en llegar puntualmente a su trabajo. Además los fines de semana tienen que trabajar para completar el número de horas establecidas durante el mes y su tiempo libre que pudieran utilizar para estar con la familia o recreación se encuentra limitado.

La presente investigación es de tipo descriptivo transversal que se llevó a cabo en el Centro Médico Militar cuyo objetivo fue identificar los niveles de estrés que sufre el personal auxiliar de enfermería que labora en dos instituciones de salud simultáneamente, así como determinar en que área de las que evalúa el instrumento "Inventario de Estrés"; la población sujeto de estudio maneja mayor estrés entre ellas: estilo de vida, personalidad, relaciones interpersonales, empleo / ocupación, síntomas y ambiente. Así mismo establecer que situaciones tanto dentro como fuera del trabajo les provoca estrés.

Para la recolección de datos se aplicó dicha prueba y una encuesta, la técnica de muestreo que se utilizó fue el aleatorio simple y se aplicó la estadística descriptiva para sintetizar los datos recolectados en la investigación, a través de distribuciones de frecuencia, promedios y porcentajes.

El problema identificado se ubica dentro de la Psicología Industrial y tiene relación con la Psicología Clínica porque el estrés laboral es considerado por la Organización Internacional del Trabajo como una enfermedad peligrosa para la economía de los países industrializados y en vías de desarrollo; porque reciente la productividad al afectar la salud física y mental de los trabajadores.

El aporte de esta investigación es informar a la Jefatura de la División de Enfermería y autoridades de los diferentes mandos del Centro Médico Militar para que tomen medidas preventivas para el manejo del estrés tanto para el personal de enfermería como el resto del personal que labora en la institución

para incrementar la productividad y por ende brindar una mejor atención al usuario.

1.2 MARCO TEORICO

En Guatemala existen hospitales que dan atención de salud tanto del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social como el Ministerio de la Defensa Nacional y otras instituciones privadas. El Centro Médico Militar, es una organización que depende del Ministerio de la Defensa Nacional, tiene como finalidad proporcionar servicios de salud a todos los miembros del Ejército de Guatemala, así como a la población civil que solicite los servicios.

La institución está integrada por seis divisiones: Administrativa, Ingeniería, Médica, Técnica Operacional, Personal y de Enfermería; lugar donde se realizó la investigación.

La División de enfermería tiene la responsabilidad de brindar atención al paciente libre de riesgo con eficiencia y eficacia. Al mismo tiempo dirige, organiza y planifica las actividades de su personal para asegurar la atención que recibe el usuario. Su funcionamiento se justifica en la atención que el personal brinda las 24 horas del día, los 365 días del año. (1) Actualmente cuenta con el siguiente personal: 5 jefes de departamento, 5 supervisoras, 60 enfermeras profesionales y 231 auxiliares de enfermería.

La División de enfermería del Centro Médico Militar está organizada de la siguiente manera: Jefe a cargo de una oficial de carrera con especialidad en enfermería, Sub jefe y Jefes de departamento por Licenciadas en enfermería, Jefes de Sala por Enfermeras Profesionales y Personal Auxiliar de enfermería. El personal Auxiliar de enfermería está distribuido en los servicios externos: consulta externa de adultos, pediatría y maternidad. Además los servicios internos: medicinas, cirugías, bloque quirúrgico y materno – infantil; el personal es de ambos sexos, con turnos rotativos de seis y doce horas.

Enfermería es una profesión dirigida a satisfacer las necesidades del ser humano en la salud y en la enfermedad, conceptuando a la persona como un todo funcional que tiene necesidades físicas, emocionales, psicológicas, intelectuales, sociales y espirituales.

(1) Centro Médico Militar. Manual Círculos de Calidad. Pág. 4

Dorotea Orem en su teoría de auto – cuidado describe “La enfermería” de diversas formas: como servicio o respuesta a las necesidades del grupo

humano, arte o esfuerzo creativo de una persona para ayudar a otra, como tecnología o acción ejercida por enfermeras para el beneficio de otros. (2)

La última definición publicada en 1980 refleja la evolución histórica de la profesión de enfermería, así como su base teórica: enfermería comprende el diagnóstico y el tratamiento de las reacciones humanas a los problemas relacionados con la salud, tanto existentes como potenciales. (3)

Se puede resumir que es una ciencia y un arte, tiene su propio cuerpo de conocimientos con bases científicas, centrado en la salud y el bienestar del enfermo. Se preocupa de los aspectos psicológicos, espirituales, sociales y físicos de la persona. Su atención se centra en la respuesta de la persona como un todo al relacionarse con el entorno.

Enfermería desempeña una función significativa en una sociedad que valora el mantenimiento y la mejora de la salud de un modo continuado para individuos y grupos.

Es un servicio destinado a mantener ese potencial para el cuidado y la promoción de la salud y aliviar el sufrimiento resultante de las condiciones adversas a la misma. Tomando en cuenta que el usuario tiene derecho a recibir la mejor calidad posible de atención, fundada en una sólida base de conocimientos y proporcionada por personas que pueden emplear dicha base de conocimientos aplicando juicios y razonamientos acertados y un sistema de valores claro y conveniente(4) Kron, Thora define al personal de enfermería como parte del grupo de los servicios de salud que sostiene su filosofía en que los miembros del equipo dirigidos por un (a) enfermo (a) que satisfacen en forma eficaz las necesidades de enfermería de un grupo de pacientes.(5)

(2) Castro Lemus, Dandra Marleni. Contribución de las intervenciones de Enfermería en calidad de vida del paciente en diálisis peritoneal continua ambulatoria. Pág.. 34

(3) Iyer, Patricia. Proceso de Enfermería y Diagnóstico de Enfermería. Pág.. 34.

(4) Leddy, Peper. Bases conceptuales de la Enfermería Profesional. Pág.. 237.

(5) Kron, Thora. Liderazgo y administración en Enfermería. Pág.. 101

El auxiliar de enfermería es una persona egresada de una escuela o programa oficialmente reconocida por el gobierno, que ha recibido una preparación teórico-práctica y que forma parte del equipo de salud y con supervisión de la enfermera profesional provee cuidado directo e individualizado a la persona enferma o sana, así como a la familia y comunidad contribuyendo a la protección, promoción, recuperación

y rehabilitación de la salud.(6). Las personas que se desempeñan en enfermería deben cultivar su desarrollo personal integral desde que inicia su formación académica. La razón es que tiene que atender a seres humanos con diversidad de necesidades, es importante que este preparado teórica y humanamente para atender correctamente a los usuarios. Para ello se requiere que el personal de enfermería posea vocación, adecuada comunicación con los demás y goce de buena salud física y mental. La mayoría de la gente pasa gran parte de su vida en el trabajo; es inevitable que el estrés laboral contribuye mucho al problema que las empresas tienen que afrontar actualmente. El personal de enfermería no escapa de ello, debe afrontar el estrés en situaciones de vida o muerte de los pacientes que atiende, en grandes sobrecargas de trabajo que implican importantes esfuerzos físicos y mentales, conocimiento y uso del equipo que utiliza, comunicación con el paciente y familia y en las graves consecuencias que pueden acarrear los errores. Por lo tanto el hospital es uno de los entornos laborales más estresantes. (7) El Estrés viene de Stress: voz inglesa que significa esfuerzo, tensión, acentuación y se emplea en fisiología y Psicología con el sentido general de sobrecarga impuesta al individuo, creando un estado de tensión exagerada. (8) En el lenguaje técnico se diferencia entre el euestrés (griego, eu: bueno) y el distrés (latín, dis: malo) (9). El euestrés es la tensión que permite al hombre sobrevivir, es una fuerza positiva que añade excitación y sentido de desafío a la vida y proporciona un sentido de autosatisfacción. El distrés es una tensión que, cuando perdura demasiado tiempo (el estrés permanente) o supera la cargabilidad del organismo éste enferma y puede destruir el bienestar y la salud.

(6) Doc. Escuela de Auxiliares de Enfermería Manual del Auxiliar de Enfermería.

(7) Marriner, Tomey. Administración y Liderazgo de Enfermería. Pág.. 429.

(8) Dorsch, Friedrich. Diccionario de Psicología

(9) Gairin, Mechthilde. Como superar el estrés de la vida cotidiana. Pág.. 8.

Debido a las alteraciones que el estrés provoca en la persona, podemos entender este concepto como un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se le somete a fuertes demandas.

Koontz, define el estrés como una respuesta adaptativa, mediada por diferencias individuales o procesos psicológicos, es decir una consecuencia de cualquier acción, situación o evento externo (ambiental) que imponga excesivas demandas psicológicas y/o físicas a una persona (10).

Para Selye el estrés es una respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda (11), el cuerpo responde de manera similar a cualquier acontecimiento que considera estresante. Esta reacción del cuerpo se considera inespecífica porque es similar, cualquiera que sea la fuente o tipo de estrés, una respuesta específica, es una respuesta diferencial al tipo de demanda que un estrés concreto provoca en el individuo. El trabajo que el cuerpo tiene que hacer para adaptarse a las demandas del elemento que produce el estrés, es independiente de la respuesta específica.

El estrés tiene dos componentes básicos: los agentes estresantes o estresores: que son las circunstancias del entorno que lo producen, es cualquier cosa que un individuo perciba como amenaza y las respuestas al estrés, que son las reacciones del individuo ante estos agentes.

Los elementos estresores pueden ser de naturaleza física o emocionales dentro de las causas físicas pueden mencionarse: agotamiento físico, fatiga, uso de drogas, de tabaco o alcohol y dentro de las causas emocionales se puede mencionar frustraciones, insatisfacciones, muerte o enfermedad de un ser querido, decepción, cambios frecuentes de ambientes.

El estrés no sobreviene de modo repentino, desde que aparece hasta que alcanza su máximo efecto pasa por tres fases en el proceso de reacción frente al estrés.

(10) Koontz, Weishrich, Administración Pág.. 242

(11) Papalia, Diane E. Psicología. Pág.. 363.

Selye las describió así: (12)

- **Fase de alarma:** lo constituye el aviso de la presencia de una agente estresante. Las reacciones fisiológicas son los que aparecen primero para advertirnos de la presencia de agentes estresantes que pueden ser de naturaleza única; quiere decir que una sola fuente de estrés es la causa o polimorfa: son varias situaciones entre mezcladas que producen estrés.
- **Fase de resistencia:** cuando va más allá de la fase de alarma. Es cuando la persona llega a su capacidad límite y se frustra y sufre a consecuencia de la situación. Se da cuenta que pierde energía y su rendimiento es menor y sobreviene la ansiedad por un posible fracaso.
- **Fase de agotamiento:** es la fase terminal del estrés y se caracteriza por la fatiga, la ansiedad y la depresión que pueden aparecer por separado o simultáneamente. La fatiga incluye un cansancio que no se restaura con el sueño nocturno; generalmente va acompañada de nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira.

Fuentes de estrés: entre las fuentes de estrés están:

- **Personales:** A lo largo de la vida se producen muchos acontecimientos que pueden desencadenar reacciones de estrés. Por ejemplo: la muerte de un cónyuge o de un familiar cercano, separación matrimonial, embarazo, la llegada de un nuevo miembro a la familia, problemas sexuales, la muerte de una amistad cercana, cambios en las condiciones de vida y de los hábitos personales, tales como en el trabajo, de residencia, prácticas religiosas, actividades sociales, hábitos de sueño o de alimentación, incluso los logros personales, vacaciones y las fiestas pueden provocar estrés; los cuales pueden afectar el rendimiento laboral.
- **Psicológicas:** Pueden darse en una situación en particular como: tener un trabajo aburrido, no poder socializar, falta de autonomía, ser responsable de resultados sin tener la autoridad suficiente, objetivos irreales, etc.

En el trabajo: Marriner (13) afirma que además de los factores personales, existen otras fuentes de estrés: el despido o jubilación son situaciones altamente estresantes. Los reajustes laborales tales como: el cambio de trabajo o de responsabilidades, cambios en el horario o en las condiciones de trabajo tanto con sus superiores como en las condiciones materiales, el peligro físico, la sobrecarga de trabajo, las precisiones de tiempo, las responsabilidades sobre otras personas, la ambigüedad y los conflictos de rol, conflictos con los superiores, con los compañeros y con los subordinados, las restricciones, la escasa participación en la toma de decisiones, la excesiva o escasa promoción y la falta de seguridad laboral.

El trabajo hospitalario implica un trabajo ininterrumpido durante las 24 horas del día y todos los días del año, con la obvia existencia de trabajo a turnos rotativos y nocturnos. Slipak (14) refiere que algunos parámetros biológicos como la secreción endocrina la tensión arterial, las secreciones digestivas y urinarias, la frecuencia cardíaca, etc., funcionan mas lentamente durante la noche, especialmente hacia las veintitrés horas de la noche, en estas horas de disposición mínima para el trabajo, la persona se ve forzada a realizar un esfuerzo en horas que serían de descanso. El estrés que se produce al alterar las constantes biológicas determinadas por el ritmo cardíaco determinado a su vez por las secreciones hormonales, los ciclos del sueño y el ritmo metabólico. Se requiere un alto esfuerzo adaptativo generando irritabilidad, disminución de la concentración, trastornos del sueño, fatiga, ansiedad, además de provocar modificaciones en la vida social, conyugal y sexual.

También hay que considerar las repercusiones sobre la vida familiar y social. La sociedad está organizada para un horario "normal" de trabajo. El trabajo a turnos dificulta las relaciones tanto a nivel familiar como social, por una falta de sincronización con los demás y por las dificultades de organización debido a los continuos cambios que produce la alteración de horarios creando problemas de índole psicosocial.

(13) Marriner, Tomey "Administración y liderazgo de Enfermería" Pág.. 430

(14) Slipak, Oscar, Estrés Laboral. Pág.. 9.

El instituto de Salud Pública de Japón ha reportado al estudiar los vínculos entre el estrés y el trabajo, que hay cinco factores que pueden llevar al incremento de las posibilidades de muerte súbita: trabajar sin vacaciones o días de descanso, excesiva

presión de trabajo, trabajos que requieren un esfuerzo físico extremo, estrés continuo en el trabajo y el trabajo nocturno que interrumpe el horario habitual de dormir, situaciones que son típicas del trabajo de enfermería.(15)

Indica que los trabajos que producen mas estrés son los de policía, contralor aéreo, paramédico, maestro de escuela secundaria, agentes de bolsa, minero y periodista.

Síntomas y efectos del estrés:

Existen numerosos síntomas que indican que el estrés se esta convirtiendo en una causa importante de aflicción. El individuo presenta signos y síntomas que pueden observarse de forma directa o que la persona señala, algunos son de carácter psicológico, fisiológico o conductal, y otros reflejan comportamiento social y procesos mentales;

aunque algunas de estas reacciones pueden ser conductas para sobrellevar el problema.

A través del tiempo, cada persona tiende a desarrollar una patrón de conducta características ante el estrés que sirve de advertencia de que el sistema esta perdiendo el equilibrio. La ansiedad es uno de los síntomas, es una sensación continua sin causas tanto internas como externa.

El estrés puede tener varios efectos tanto para el individuo como para la organización, viéndose afectadas ambas partes(16)

- **Efectos subjetivos:** ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, depresión, fatiga, frustración, culpabilidad y vergüenza, irritabilidad y mal humor, melancolía, poca estima, amenaza y tensión, nerviosismo y soledad.
- **Efectos conductales:** propensión a sufrir accidentes, drogadicción, arranques emocionales, excesiva ingestión de alimentos o perdida de apetito, consumo excesivo de bebida o cigarrillos, excitabilidad, conducta impulsiva, habla afectada risa nerviosa, inquietud y temblor.

(15) Hernández Gutiérrez Flores, Misael V. “El estrés en el trabajo”. Pág.. 6

(16) Ibid Pág. 9

- **Efectos cognoscitivos:** Incapacidad para tomar decisiones y concentrarse, olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica y bloqueo mental
- **Efectos fisiológicos:** aumento de catecolaminas, corticosteroides de la sangre y la orina, elevación de niveles de glucosa sanguínea, incremento del ritmo cardíaco y de la presión sanguínea, sequedad de la boca, sudoración, dilatación de las pupilas, dificultad para respirar, escalofríos, nudo en la garganta, entumecimiento y escozor en las extremidades.
- **Efectos organizacionales:** ausentismo, relaciones laborales pobres y baja productividad, alto índice de accidentes y de rotación de personal, clima organizacional pobre, antagonismo e insatisfacción en el trabajo.

Bruner señala los índices de estrés en el siguiente cuadro(17)

INDICES DE ESTRÉS	
Irritabilidad general, hiperexcitación o depresión	Pulsaciones
Sequedad de boca y garganta	Conducta impulsiva e inestabilidad emocional
Necesidad abrumadora de gritar o correr y esconderse	Incapacidad para concentrarse
Tendencia a la fatiga y pérdida del interés	Sensaciones de irritabilidad o mareo
"Ansiedad flotante" : no saber con exactitud qué o por qué	Temblores y tics
Facilidad para sobresaltarse	Tensión y alerta
Tartamudeo y otras dificultades del habla	Risa nerviosa
Hipermotilidad: caminar de un lado para otro y no poder estar tranquilo	Apretar los dientes
Signos y síntomas gastrointestinales: sentir "mariposas" en el estómago, diarrea y vómito	Insomnio
Cambios en el ciclo menstrual	Transpiración
Apetito disminuido o excesivo	Aumento en la frecuencia de la micción
Aumento en el uso de fármacos prescritos, con los tranquilizantes o los energizantes psíquicos	Tensión muscular y migrañas
	Dolor de cuello o la porción inferior de la espalda
	Aumento del tabaquismo
	Abuso del alcohol y drogadicción

Marriner, por su parte afirma que las personas educadas, inteligentes y creativas implicadas en tareas de dirección, corren un alto riesgo de acabar "quemadas"(18).

Indica que estas personas están tan obsesionadas con el trabajo pero que no experimentan grandes satisfacciones, sufren de fatiga crónica, no desean ir a trabajar, se ausentan del trabajo por enfermedad, son negativos, culpan y critican a los empleados, les gusta el chisme.

(17) Bruner y Saddarth. *Enfermería Médico Quirúrgica*. Vol. 1 Pág. 112

(18) Marriner, Tomey Administración y liderazgo de Enfermería Pág. 430

El agotamiento es un fenómeno singular que ocurre con frecuencia. Kossen lo define como el desgaste completo de los recursos físicos e intelectuales de una persona, por tratar de lograr ciertas metas de trabajo poco realistas(19)

Se observa en las personas que se imponen metas irreales e irrealizables y como resultado se frustran perdiendo su entusiasmo inicial, se vuelven apáticos en sus deberes; tienen grandes aspiraciones, aún cuando sus horarios se encuentran saturados con otros, pero nunca dicen “no” a nuevas oportunidades o tareas que se le presentaran; tiene la tendencia a realizar por si solos todo el trabajo, aunque el trabajo sea en equipo , no lo comparten.

La respuesta de la persona ante el estrés pueden ser afectivas, emocionales y conductales.(20).

El hecho de que cada individuo interprete situaciones distintas como factores estresantes, se explica por los múltiples factores condicionantes del medio ambiente en que vive cada persona, estos factores reflejan la tolerancia de cada sujeto al estrés.

La capacidad para hacer frente al estrés varía de un individuo a otro y también en la misma persona de un momento a otro, según factores como el estado de salud general, la hora del día o el mes, la actividad mental y las relaciones con otras personas. (21)

Lo importante para producir estrés no es tanto lo que sucede sino la forma en que lo afrontamos. Los altos niveles de estrés acumulados por mucho tiempo suelen producir reacciones físicas y psicológicas. La cantidad de estrés necesario antes de que se manifiesten los síntomas varía, dependiendo de factores hereditarios, los hábitos,, la personalidad, las enfermedades pasadas, las crisis previas y los mecanismos de defensa. La personalidad del individuo afecta la manera de afrontar el estrés; cada personalidad individual lleva en si misma diversa resistencia y predisposiciones con las que reaccionara ante las causas diarias de estrés durante su vida. (22)

(19) Kossen, Stan. Recursos Humanos en ls Organizaciones. Pág. 384.

(20) Kolb, Lawrence. Psiquiatría. Pág. 144

(21) Ibid Pág.. 144

(22) Du Gas, Beberly Witter. Tratado de Enfermería Pág. 112.

Numerosos investigadores han demostrado que existe una influencia de ciertas características personales en la producción del estrés. Esto no quiere decir que el solo hecho de tener una serie de características determinadas

desencadenen por sí mismas el estrés, sino que aumenta la vulnerabilidad de esos sujetos para que cuando se den determinadas situaciones o demandas, el sujeto tenga más probabilidades de sufrir una situación de estrés. Hay que considerar que estas características están afectadas por una gran variabilidad interindividual e incluso, también son variables en un mismo individuo a lo largo de su historia personal. Estas características son aquellas que se ha constatado tiene algún tipo de relación en la generación del estrés.

Entre estas características personales existen ciertos aspectos de la personalidad que hacen a las personas más vulnerables al estrés: (23)

Tipo A, con alto riesgo de infarto cardíaco

Tipo B, con riesgo mínimo de infarto cardíaco

Las características de estos dos tipos fundamentales quedan reflejadas en el cuadro de la página contigua. Por supuesto, existe toda una gama de tipos intermedios o con características entrecruzadas; pero esta simplificación resulta de gran utilidad para saber de qué lado se inclina cada cual. Y cuando uno lo sabe, puede buscar los medios para situarse en la posición de mayor equilibrio.

Las personas que en su forma de ser y en su estilo de vida se acercan al extremo A son más susceptibles al estrés y a las enfermedades coronarias. Por su parte, los individuos del tipo B corren menos riesgos cardíacos, pero si se encuentran en el extremo pueden hallarse faltos de energía para afrontar los retos cotidianos.

La interrelación que se da entre las demandas de trabajo y las características de la persona no es de carácter automático ni es de una comparación de carácter objetivo, sino que está mediatizada por la particular percepción que el individuo tiene de ella y por lo tanto es influenciada por aspectos subjetivos. Por ello es muy importante comprender como el sujeto experimenta sus necesidades, deseos y expectativas en relación con lo que el entorno ofrece o demanda.

(23) Melgosa, Julián. Sin Estrés. Pág. 64.

Julián Melgosa hace una comparación en el siguiente cuadro (24).

TIPOLOGIA Y ESTRÉS

TIPO A	TIPO B
Conducta General	Conducta General
Movimiento constante	Tranquilidad motriz
Impaciencia	Calma
Expresión facial tensa	Expresión facial relajada
Risa a carcajadas	Risa suave
Insatisfecho con su puesto quiere ascender	Satisfecho con su situación
Competitivo en el trabajo, juegos y deportes	Evita las situaciones competitivas
Se queja con frecuencia	Rara vez se queja
Conversación	Conversación
Rápida y a volumen alto	Pausada y a bajo volumen
Con altibajo y énfasis	En tono uniforme
Expresiva y gesticulante	Calmada con gesticulación escasa
Da respuestas breves y directas	Da respuestas más bien extensas
Mete prisa al interlocutor (asiste con gesto repetidamente)	Escucha con atención
Interrumpe	Espera para responder

(24) Melgosa, Julián. Sin Estrés.. Pág. 64.

Una misma persona puede enfrentar satisfactoriamente una situación difícil o atemorizante en una ocasión y en otra hacerlo de forma desadaptada. Una conducta como desadaptada implica que existe un problema y se sugiere que

la vulnerabilidad del individuo o un estrés excepcional en el ambiente lo han llevado al fracaso para hacer frente a los problemas de la vida.

Sarason dice que la vulnerabilidad se refiere a la probabilidad de que las reacciones en forma desadaptada ante ciertas situaciones puede incrementarse por factores hereditarios tales como ciertas características de la personalidad, por un alto nivel de preocupación o de ansiedad, o por una acumulación de experiencias negativas. (25)

El estrés y la vulnerabilidad interactúan; cuando mayor es el estrés se necesita tener menor vulnerabilidad para que no ocurra una conducta desadaptada. Una persona con una conducta desadaptada tiene respuestas rígidas y limitadas ante el estrés. El individuo puede reaccionar de diferentes formas ante el estrés, algunos logran mantener una conducta eficaz, mientras que otros encuentran gran dificultad para manejar las emociones provocadas.

Sarason describe cuatro reacciones ante el estrés Situaciones - Estrés:

- Respuesta encaminada a la acción (la persona cuenta con recursos para hacerle frente al problema)
- Ansiedad (la persona no cuenta con recursos para hacerle frente al problema)
- Respuesta defensiva (la persona deforma la situación y responde así para que disminuya su ansiedad)
- Cólera (la persona le echa la culpa a la situación).

Algunos individuos responden al estrés enfermando físicamente. Estas son llamadas enfermedades psicosomáticas las cuales representan la concomitante fisiológica de un estado emocional. Son todas las causadas por problemas psicológicos y que se manifiestan con alteración del organismo generalmente de tipo funcional. (26)

(25) Sarason, Psicología. Pág.. 144

(26) Melgosa, Julián. Sin Estrés.. Pág. 64.

Todos los órganos pueden verse afectados por los estados emocionales y el estrés es un factor agravante que hace que surja la enfermedad en aquellas personas que están predispuestas. El estrés produce reacciones corporales en el corazón, en los pulmones, en el sistema digestivo, en el sistema respiratorio, etc., y estos sistemas están expuestos cuando trabajan tiempo extra en el

momento que se experimenta estrés. Cuando son sobrecargados durante largos periodos aumenta la probabilidad que ocurra un problema físico, por ejemplo: la ira eleva la presión arterial, pero si el individuo no libera esta tensión emocional adecuadamente y se prolonga esa agresión inhibida, puede dar como resultado una hipertensión arterial.

Kolb expresa que las experiencias que despiertan una emoción de gran intensidad ya sea porque son súbitas o inesperadas o por que ocurren de una manera variable o prolongada, tienen el potencial de establecer patrones que desorganizan el funcionamiento orgánico. (27)

Entre las enfermedades psicosomáticas encontramos: en el sistema cardiovascular la hipertensión arterial, las enfermedades coronarias como: angina inestable y el infarto del miocardio. Kolb manifiesta que la personalidad de muchos pacientes hipertensos muestran serenidad y afabilidad aparente pero encubre actitudes conflictivas de predisposición a la hostilidad agresiva, que debe reprimirse a fin de mantener fuertes ligas de dependencia especialmente hacia personas que ocupan puestos de autoridad. (28)

Otra de las manifestaciones del estrés es la tensión muscular; cuando es continua durante horas los músculos se acostumbran al estado tenso y adoptan esa postura; como resultado aparecen los dolores de espalda, cabeza y músculos en general. La migraña aparece como resultado de una vasoconstricción de los conductos sanguíneos que irriga el cerebro, así como las sustancias químicas – tóxicas que llegan a las terminaciones nerviosas y que acentúan el dolor. La persona puede presentar náusea, irritabilidad e hipersensibilidad al ruido y a la luz.

(27) Kolb, Lawrence *Psiquiatría*. Pág.. 145

(28) *Ibid* Pág. 145

El esófago también se ve afectado porque los músculos que lo rodean presentan espasmos, lo que dificulta la deglución. Por otra parte el estómago; en situaciones de enojo y de resentimiento las paredes producen una serie de ácidos y enzimas que debilitan la mucosa originando úlceras gástricas. Otros problemas son el síndrome del colon irritable, colitis ulcerosa; las cuales aparecen entre los períodos de estrés.

Mecanismos de defensa:

Otro nivel de respuesta al estrés que utiliza el individuo para conservar el equilibrio psicobiosocial son los mecanismos de defensa, los usa para protegerse del estrés que amenaza su autoestima.

Kossen señala los siguientes: (29)

- Racionalización: el más utilizado; se da cuando una persona da razones aceptables para su conducta.
- Compensación: Se da cuando contemplamos situaciones en las cuales, los individuos con sentimientos de inadecuación ya sean reales o imaginarios, ejercen un esfuerzo extra para intentar sobrepasar a sus sentimientos de inseguridad.
- Negativismo: Asistencia subconsciente hacia los demás o hacia los objetos.
- Resignación: Es un estado de rendimiento o retiro, por el involucramiento de un individuo en una situación particular.
- Evasión: Es la reacción de ajuste a la frustración o al conflicto se determina como evasión y puede ser confundido con el de resignación. Una persona muestra esta reacción, lo que consciente o inconsciente quiere es evitar una determinada situación conflictiva y piensa que las cosas serán mejores en cualquier otro lado que en el lugar donde se encuentra.

Otras reacciones de ajuste son:

- Represión: Es cuando los individuos olvidan sin darse cuenta, ciertas experiencias o sentimientos.

(29) Kossen, Stan Recursos Humanos en las Organizaciones. Pág.. 384

- Falsas estupidez: En algunos casos el hecho de olvidar, en lugar de ser inconsciente represión de los hechos, es intencional y se usa como un medio para evitar ciertas actividades, la utilizan algunas personas conscientes para dar la impresión de mala memoria.
- Pensamiento obsesivo: Se refiere al comportamiento de una persona que exagera fuera de toda proporción realista los problemas o situaciones particulares que ha experimentado.
- Desplazamiento: Cuando el individuo cambia la dirección de los sentimientos contenidos hacia otros objetos y no al causante de la

frustración. Otro tipo de desplazamiento es el chivo expiatorio que consiste en echar la culpa a otros de nuestros problemas e inseguridades.

- Conversión: Se usa como una simbología de los procesos psicológicos, que por medio de frustraciones emocionales se manifiestan en síntomas corporales, ya sea en dolor o en mal funcionamiento.

La salud en el ser humano debe tomarse como un todo y no solo en cuanto a su aptitud física, estado mental o su desempeño social. Es necesario que ante cualquier proyecto o trabajo a realizar, exista una cierta tensión, que sirva de estímulo para alcanzar un buen rendimiento que nos pueda proporcionar el éxito. Cuando la tensión es superior a la que podemos soportar; nos estresamos, el rendimiento baja y la situación puede ser explosiva si no manejamos adecuadamente la situación.

El estrés significa un esfuerzo y a la vez una exigencia a las capacidades de adaptación de la mente y el cuerpo, es en sí una reacción nueva que esta íntimamente ligada a los mecanismos de ajuste del individuo al medio que lo rodea.

El estrés puede ser el causante exclusivo en algunos casos, pero por lo general actúa como un factor agravante. El ser humano reacciona alterando ciertas estructuras, procesos o conductas para restablecerlo, todos los órganos vitales del cuerpo humano pueden directa o indirectamente, verse afectados por los estados emocionales.

Es imposible que el personal de enfermería en el transcurso de su vida personal y laboral evite por completo las consecuencias del estrés, sin importar el nivel jerárquico o servicio, éste lo acompañará siempre. Es importante que el personal de enfermería y las autoridades de la institución conozcan los métodos y técnicas para atenuar los efectos del estrés.

Los recursos personales que ayudan a afrontar obstáculos comprenden la salud y energía, un estilo de vida que fomenta la salud, proporciona dichos recursos y amortigua el efecto de los factores estresantes; los estilos o hábitos que contribuyen al riesgo de enfermedad pueden disminuirse o eliminarse.

Los hábitos alimentarios son importantes en cualquier situación, aun más en los casos de estrés. La persona que sufre de estrés tiende a comer demasiado, a no comer suficiente, o a hacerlo de forma rápida y a cualquier hora, Por otra parte; el organismo estresado utiliza mayor energía de una forma más rápida, afectando así el sistema cardiovascular. Rosales (30) señala que una alimentación adecuada, acompañada de ciertas prácticas sanas como realizar ejercicio regular, ingerir suficiente agua, respirar aire puro y evitar prácticas nocivas a la salud como el consumo de tabaco, alcohol, drogas; así como a mantener una buena disposición mental, evitar el estrés, poseer una elevada autoestima, favorecen la salud y conservan la vida. En su tesis relaciona el estilo de vida con las enfermedades cardiovasculares como consecuencia de hábitos poco saludables como el sedentarismo, el consumo de una dieta rica en grasas saturadas, la poca actividad física y el estrés. Land (31) define el estilo de vida de las enfermeras como el conjunto de hábitos personales saludables y la capacidad de manejar el estrés tanto en la vida personal como en el trabajo, lo cual traerá como consecuencia el mantenimiento de la salud física, mental, social y espiritual y el pleno desarrollo personal y profesional.

(30) Rosales de Tuyuc, Eva Noemí Habitos personales relacionados con alimentación, sueño y ejercicio físico de las enfermeras del Hospital Roosevelt. Pág.. 37

(31) Ibid. Pág. 9

MANEJO DEL ESTRÉS:

Hernández (32) señala que independientemente de la técnica que se utilice para reducir el estrés, la capacidad para manejar el estrés, depende de cuatro características:

- **Estilo personal y personalidad:** es decir la manera que la persona tiende a percibir e interpretar los acontecimientos productores de estrés y como responde ante ellos.
- **Apoyos sociales:** éstos consisten en el grado en que la familia, los amigos, los compañeros de trabajo y otras personas brindan aliento y apoyo emocional durante los momentos de estrés.
- **Predisposición constitucional:** o sea el vigor y la salud del cuerpo en cuanto la constitución innata.
- **Los hábitos higiénicos:** esto es, grado en que uno mantiene buenas condiciones físicas mediante el ejercicio y evitando los comportamientos destructivos como el tabaquismo, alcoholismo, etc.

1.3 FORMULACION DE HIPÓTESIS

Las premisas que sustentan la hipótesis son las siguientes:

- La presencia de altos niveles de estrés, repercute negativamente en el desempeño laboral de enfermería.
- El conocimiento de los indicadores y el manejo del estrés coadyuvan a disminuir los niveles de estrés y a mejorar el desarrollo laboral y el estado de salud del personal de enfermería.

En base a las premisas anteriores se formula la siguiente:

1.3.1. Hipótesis de Investigación:

Los altos niveles de estrés prevalentes en el personal auxiliar de enfermería que labora en dos instituciones de salud simultáneamente, afectan su desarrollo laboral y su estado de salud.

1.4 DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL DE LAS VARIABLES

1.4.1. Variable independiente

- **El estrés**

Es la respuesta que implica adaptación modificada por las diferencias individuales y/o los procesos psicológicos, es decir, una consecuencia de cualquier acción, situación o acontecimiento externo (ambiental) que establezca demandas psicológicas y/o físicas excesivas sobre una persona.
(34)

Para la operacionalización de la variable “estrés” se basó en los siguientes indicadores:

- **Niveles de estrés**

Según el instrumento “inventario de Estrés” del Dr. Julián Melgosa (35)

(34) Koontz, Wishrich. Administración. Pág. 242

(35) Melgosa, Julián. Sin estrés. Pág.. 156

Nivel 1: Ausencia de estrés

Sujeto apático, sin estímulo, sin metas, desarrolla trabajos convencionales se ve falta de motivación y de la necesaria tensión vital. De ahí que, al no gozar de la oportunidad de encarar ningún reto en sus actividades, su vida se convierte en demasiado predecible, monótona y aburrida. Su rendimiento es bajo.

Nivel 2: Nivel bajo de estrés

Esto puede deberse a una naturaleza tranquila y apacible acompañada de un ambiente favorable. Es una situación saludable y alejada de riesgos de infartos, úlceras y otras enfermedades asociadas al estrés. A pesar de todo, también es posible que la persona este rindiendo muy por debajo de su capacidad y necesite de vez en cuando, un reto que le haga esforzarse más.

Nivel 3: Nivel normal de estrés

Sujeto motivado y con satisfacción personal. Se considera el nivel óptimo en cuanto a la productividad y tensión personal. La presión de los superiores y de sus propios objetivos lo mantiene alerta y ocupado la mayoría de los días laborables. De continuo intenta mejorar y se esfuerza por hacer su trabajo lo mejor posible, gran parte de sus logros se deben precisamente a la cantidad razonable de estrés con la que trabaja. La mayoría de las personas se encuentran en este nivel, a veces hay tensiones y otras veces momentos de relajación. Al ser esta una zona amplia, la puntuación puede estar cerca de los límites. Si la puntuación está muy cerca del límite superior, como medida de prudencia debe considerarse parcialmente en el nivel 4.

Nivel 4: Estrés elevado

Sujeto estresado, sin motivación especial. Buen rendimiento, pero en declive. El rendimiento laboral es bueno debido al inmenso esfuerzo que tiene que hacer. La persona presenta un grado elevado de trastornos,, sufre de dolores estomacales, cólicos, músculos tensos, calambres, se vuelve irritable, tiene sensación de desmayo, agotamiento, puede presentar insomnio a causa de irritación cerebral; falta de concentración, no hay interes de relacionarse socialmente, hay temores irracionales por lo regular sé auterecetan e ingieren fármacos.

Nivel 5: Nivel máximo de estrés

Sujeto deprimido y/o ansioso. Muy bajo rendimiento.

Si la persona alcanza una puntuación superior a 144 puntos, se encuentra en un grupo reducido de personas muy estresadas y con múltiples problemas que requieren atención inmediata. La persona presenta además de los síntomas anteriores, taquicardia, respiración jadeante, transpiración, escalofríos, calambres, sensación de hormigueo, entumecimiento de las manos, la persona ya no puede levantarse, hay riesgo de problemas cardíacos, circulatorios y digestivos.

1.4.2. Variable dependiente**Desarrollo laboral y estado de salud**

El estrés incide en todas las dimensiones humanas; cualquier trabajo en sí mismo produce cierto grado de estrés y no de los entornos laborales más estresantes es el área hospitalaria y por ende el personal auxiliar de enfermería tiene que afrontar las consecuencias que por ello implica.

La salud está relacionada con factores psicobiosociales presentes en el trabajo los cuales representan el conjunto de percepciones y experiencias del trabajador, algunas de ellas se refieren al trabajador individual mientras que otras están relacionadas a las condiciones y al medio ambiente de trabajo, todo ello puede influir en la salud y el rendimiento en su calidad de vida laboral.

Para la operacionalización de la variable “desarrollo laboral y estado de salud” se basó en los siguientes indicadores:

- Ansiedad, trastornos del sueño y alimentación, depresión, relaciones interpersonales, enfermedades psicosomáticas, sobrecarga de trabajo, fatiga.

CAPITULO II

2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 POBLACION SUJETO DE ESTUDIO

La presente investigación se realizó con el personal Auxiliar de enfermería del Centro Médico Militar que labora simultáneamente en dos instituciones de salud.

2.1.1 Criterios de inclusión:

Personal Auxiliar de enfermería que tenía más de cuatro meses de laborar en dos instituciones.

2.1.2 Criterios de exclusión:

Personal de nuevo ingreso, pre – postnatal, vacaciones, suspendido y que no participó en el estudio.

2.2 SELECCIÓN DE LA MUESTRA

Se tomó en cuenta al personal auxiliar de enfermería que lleno los requisitos de selección, aplicando el tipo de muestreo aleatorio simple.

Características de la muestra seleccionada:

- Edad: entre 20 y 48 años
- Sexo: masculino y femenino.
- Escolaridad: nivel básico

El tamaño de la muestra fue de 31 auxiliares de enfermería de los distintos servicios hospitalarios.

2.3 INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

Los instrumentos utilizados fueron:

2.3.1 Entrevista

En forma individual se estableció una relación directa entre el investigador y el sujeto de estudio, con el fin de obtener información que complementara el instrumento aplicado.

2.3.2 Encuesta

Se paso una encuesta a la población seleccionada en donde se obtuvieron datos acerca de situaciones que le provocan estrés y que afectan su desarrollo laboral y su estado de salud, tanto dentro como fuera del trabajo. Consta de 20 aseveraciones en las cuales los enumeraron según orden de importancia. (Anexo A)

2.3.3 Inventario de Estrés

El test del Dr. Julián Melgosa, se aplicó a la población de estudio, consta de 96 items y está totalmente estandarizado para su uso internacional. Es autoaplicado, identifica y mide los niveles de estrés. (Anexo B)

El test consta de seis áreas: Estilo de vida, ambiente, síntomas, empleo / ocupación, relaciones interpersonales y personalidad. Cada una de ellas tiene cuatro escalas de respuesta: Nunca, Casi Nunca, Frecuentemente y Casi Siempre.

Cada una de las escalas tiene una puntuación de 0 a 3 puntos, al final de cada área se suma cada escala y se coloca al final de ellas. Según la puntuación obtenida se identificó el nivel de estrés de la persona.

2.4 TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS DE TRABAJO

Para la aplicación de los instrumentos se solicitó la autorización y colaboración de la Jefe de la División de enfermería del Centro Médico Militar, explicándole el propósito de la investigación.

Se elaboró la lista de cotejo con el fin de seleccionar la muestra, se les invitó a una reunión para solicitarles su colaboración y pasar la encuesta. Posterior a ello se les dio una conferencia acerca del estrés, causas, manifestaciones y la manera de prevenirlo, luego se consolidó la información de la encuesta determinándose en grupo según orden de importancia las causas tanto dentro como fuera del trabajo que provocan estrés.

El día de reunión general para el personal de enfermería se aprovechó para aplicar el instrumento "Inventario de Estrés"; ésta prueba sirvió para medir los niveles de estrés e identificar el área en la cual manejan mayor estrés.

2.5 TÉCNICAS DE ANÁLISIS ESTADÍSTICOS

2.5.1 Técnica de muestreo:

El tipo de muestra que se utilizó fue la probabilística y dentro de ella el muestreo aleatorio simple, éste es un método de los más sencillos y más utilizados; se caracteriza porque cada unidad tiene la probabilidad equitativa de ser incluida en la muestra.

El universo estuvo constituido de 231 auxiliares de enfermería, de los cuales se eligió la muestra que llenó los requisitos de selección; haciendo un total de 65 personas. Al aplicar el tipo de muestreo, la muestra quedó finalmente conformada de 31 auxiliares de enfermería, se excluyeron dos personas que estaban de prenatal.

2.5.2 Técnica de análisis estadístico

Se aplicó la estadística descriptiva para describir y sintetizar el conjunto de datos recolectados en la investigación, se utilizaron distribuciones de frecuencias, promedios y porcentajes.

CAPITULO III

3. PRESENTACION, ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La presente investigación se realizó en el hospital Centro Médico Militar ubicado en la Finca el Palomar, Acatán, Santa Rosita Zona 16 de ésta capital.

El universo fue el personal auxiliar de enfermería de la División del Enfermería del mismo. La muestra la conformaron 31 auxiliares de enfermería que laboran simultáneamente en dos instituciones de salud.

Tomando en cuenta que el estrés en términos generales ha sido medido usando diversos métodos, técnicas y procedimientos, en éste estudio se utilizó el instrumento “Inventario de Estrés” del Dr. Julián Melgosa. El test consta de seis áreas: Estilo de vida, ambiente, síntomas, empleo/ocupación, relaciones interpersonales y personalidad. Cada una de ellas tiene cuatro escalas de respuesta: Nunca, Casi Nunca, Frecuentemente y Casi Siempre. Cada una de la proposiciones tiene una puntuación de 0 a 3 puntos, al final de cada área se sumó cada escala y se colocó el punteo al final de la misma.

Se agregaron 3 puntos más si la persona:

- Tenía entre 35 y 60 años de edad
- Es separado/a o divorciado/a
- Vive en una ciudad grande
- Tiene tres hijos o más
- Está desempleado

Se agregaron 2 puntos más si la persona:

- Es soltero/a o viudo/a
- Vive en una ciudad pequeña
- Si el trabajo es temporal

Según la puntuación obtenida se identificó el nivel de estrés en que se encontró ubicada la población sujeto de estudio, así como el área en que manejan mayor estrés según el instrumento “Inventario de Estrés”.

El presente cuadro muestra la clasificación del nivel de estrés según puntuación:

CLASIFICACION DEL NIVEL DE ESTRES
--

PUNTEO	NIVEL	DIAGNOSTICO
01-48	NIVEL 1	AUSENCIA DE ESTRÉS
49-72	NIVEL 2	NIVEL BAJO DE ESTRÉS
73-120	NIVEL 3	NIVEL NORMAL DE ESTRÉS
121-144	NIVEL 4	ESTRÉS ELEVADO
+ DE 144	NIVEL 5	NIVEL MAXIMO DE ESTRES

Además de hizo una relación con el marco teórico y las técnicas empleadas en la recolección de la información. Una vez recopilada la misma para su mejor análisis fue tabulada y se agruparon los cuadros en dos grupos:

- Caracterización de la población
- Diagnóstico de estrés

A continuación se presentan los cuadros que resumen la información y se interpretan los resultados.

I. Caracterización de la población

CUADRO No. 1

<p>DISTRIBUCIÓN POR SEXO DEL PERSONAL SUJETO DE ESTUDIO</p>
--

SEXO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
FEMENINO	18	58%
MASCULINO	13	42%
TOTAL	31	100%

Fuente: Encuesta realizada al personal Auxiliar de Enfermería de la División de Enfermería del Centro Médico Militar del 20 al 31 de octubre del 2,002.

En el cuadro No. 1 se observa que la mayor parte del personal sujeto de estudio corresponde al sexo femenino en un 58 % y el 42 % lo constituyó el personal masculino.

CUADRO No. 2

RANGOS DE EDAD DEL PERSONAL SUJETO DE ESTUDIO
--

RANGOS DE EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
25 - 30	7	23%
31 - 36	13	42%
37 - 42	6	19%
43 - 48	5	16%
TOTAL	31	100%

Fuente: Encuesta realizada al personal auxiliar de enfermería de la División de Enfermería del Centro Médico Militar del 20 al 31 de Octubre del 2,002.

Según la información obtenida, el personal de enfermería que labora simultáneamente en dos instituciones de salud, el mayor porcentaje que hace un 42 %, oscila entre las edades de 31 a 36 años, el 23% oscila entre 25 a 30 años, el 19 % se ubica en el rango de 37 a 42 y una minoría que hace un 16 % de la población estudiada oscila entre los 43 a 48 años de edad.

CUADRO No. 3

ESTADO CIVIL DEL PERSONAL SUJETO DE ESTUDIO
--

ESTADO CIVIL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SOLTEROS	7	22%
CASADOS	21	68%
OTROS	3	10%
TOTAL	31	100%

Fuente: Encuesta realizada al personal auxiliar de enfermería de la División de Enfermería del Centro Médico Militar del 20 al 31 de Octubre del 2,002.

En el Cuadro No. 3 se puede observar que el personal en su mayoría que es un 68 % el estado civil es casado, el 22% es soltero y un pequeño porcentaje que es el 10 % se encuentran las personas viudas y divorciadas.

CUADRO No. 4

NUMERO DE HIJOS DEL PERSONAL SUJETO DE ESTUDIO

No. DE HIJOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NINGUNO	7	22%
UNO O DOS	8	26%
TRES O MÁS	16	52%
TOTAL	31	100%

Fuente: Instrumento "Inventario de Estrés" aplicado al personal auxiliar de enfermería de la División de Enfermería del Centro Médico Militar del 20 al 31 de Octubre del 2,002.

En relación al numero de hijos, el mayor porcentaje que constituye un 52% tiene 3 o mas hijos, el 26% tiene de uno a dos hijos y un 22 % no tiene hijos.

En relación a la caracterización de la población sujeto de estudio se pudo concluir que la mayor parte (58%) es de sexo femenino debido a que la profesión de enfermería desde su origen ha sido practicada por las mujeres, pero en la actualidad se ha ampliado al sexo masculino.

En relación al estrés en la mujer según Julián Melgosa (36), posee mayor capacidad para afrontarlo a pesar de que tiene que pasar por vicisitudes estresantes de gran intensidad como la menstruación, el embarazo, el parto, la crianza de los hijos.

En el caso del personal de enfermería el estrés se intensifica porque además de cumplir con las tareas domésticas tiene que cumplir con obligaciones laborales en dos instituciones de salud simultáneamente en un entorno considerado por Marriner como uno de los más estresantes.

El mayor porcentaje (42%) está comprendido entre las edades de 31 a 36 años de edad y el estado civil que prevaleció fue el casado en un 68% lo que refleja mayor estabilidad emocional en esta población. Se sitúan en la etapa de adulto joven; al principio de esta etapa se afrontan vivencias que pueden ir acompañadas de estrés, porque es el comienzo de la vida en pareja, así como la llegada de los hijos con los problemas que ello implica, mayor responsabilidad, temor a perder el empleo, etc.

Con respecto al número de hijos el mayor porcentaje que constituye un 52% tiene tres o más hijos, lo que demuestra la necesidad de laborar en dos instituciones para satisfacer sus necesidades económicas.

(36) Melgosa, Julián. Sin estrés. Pág. 98

II. DIAGNOSTICO DE ESTRÉS

CUADRO No. 5

NIVELES DE ESTRÉS DEL PERSONAL SUJETO DE ESTUDIO

PUNTUACION	NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
0 - 48	1	0	0%
49 - 72	2	2	6%
73 - 120	3	6	20%
121 - 144	4	23	74%
145 +	5	0	0%
TOTAL		31	100%

Fuente: Instrumento "Inventario de Estrés" aplicado al personal auxiliar de enfermería de la División de Enfermería del Centro Médico Militar del 20 al 31 de Octubre del 2,002.

El cuadro No. 5 nos muestra que **el 74 % del** personal sujeto de estudio se encuentra ubicado en **el Nivel elevado de estrés**, un 20 % está dentro del Nivel normal de estrés y una mínima parte que es el 6 % está en el Nivel bajo de estrés.

CUADRO NO. 6

NIVELES DE ESTRÉS SEGÚN AREAS A EVALUAR EN LA POBLACION SUJETO DE ESTUDIO
--

No.	ÁREA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
I	ESTILO DE VIDA	975	23.3%
II	AMBIENTE	504	12.0%
III	SÍNTOMAS	516	12.3%
IV	EMPLEO / OCUPACION	763	18.2%
V	RELACIONES INTERPERSONALES	871	20.8%
VI	PERSONALIDAD	562	13.4%
TOTAL		4191	100%

Fuente: Instrumento "Inventario de Estrés" aplicado al personal auxiliar de enfermería de la División de Enfermería del Centro Médico Militar del 20 al 31 de Octubre del 2,002.

Según resultados del instrumento Inventario de Estrés, el área en la que el personal maneja mayor estrés es Estilo de vida en un 23.3 %, el área de Relaciones interpersonales un 20 % y en tercer lugar el área de Empleo / ocupación en 18 %.

Según los resultados obtenidos del Inventario de Estrés y demás instrumentos para la recolección de datos se comprobaron los objetivos planteados en la investigación:

El 74% personal auxiliar de enfermería del Centro Médico Militar que labora simultáneamente en dos instituciones de salud se encuentra ubicado en el Nivel de Estrés Elevado lo cual afecta su desarrollo laboral y su estado de salud. Melgosa (37) lo define como: un sujeto estresado, sin motivación especial. Tiene buen rendimiento pero en declive. Su rendimiento laboral es bueno debido al inmenso esfuerzo que tiene que hacer. La persona presenta un grado elevado de trastornos, sufre de dolores estomacales, cólicos, músculos tensos, calambres, se vuelve irritable, tiene sensación de desmayo, agotamiento, puede presentar insomnio a causa de irritación cerebral, falta de concentración, no hay interés de relacionarse socialmente, hay temores irracionales, por lo regular se auto receta e ingieren fármacos.

Además se determinó que el área en la cual manejaban mayor estrés es el estilo de vida en un 23.3%, relaciones interpersonales en un 20.8% y el área de empleo / ocupación en un 18.52% debido a las presiones, exigencias y los cambios que existen en el medio en que se desenvuelven y que con frecuencia les provoca estrés tanto dentro como fuera del trabajo.

Rosales (38) en su tesis indica que el 84% de las enfermeras trabajan en turnos rotativos afectando la necesidad de sueño debido a las incongruencias entre el hábito de sueño y los ritmos circadianos que establecen que las jornadas laborales deben realizarse durante el día y el descanso por la noche. Debemos considerar lo que dice Chopra (39) que el sueño es un estado definido de la mente y del cuerpo, en el que este está en descanso profundo y la mente tiene conciencia del mundo exterior, la finalidad del sueño consiste en permitir al cuerpo repararse y rejuvenecer, el descanso profundo que se obtiene mediante el sueño permite que el cuerpo se recupere de la fatiga y el esfuerzo y reaviva los mecanismos auto reparadores, homeostáticos o equilibradores.

(37) Melgosa, Julián. Sin Estrés. Pág.. 98

(38) Rosales de Tuyuc, Eva Noemí Hábitos personales relacionados con alimentación sueño y ejercicio físico de las enfermeras del Hospital Roosevelt. Pág.. 38

(39) Chopra, Depak. Sueño Reparador. Pág.. 14

En el personal sujeto de estudio en relación al sueño, sufren de la ruptura del ciclo normal sueño – vigila porque tiene que dormir de día para trabajar de noche alterando así su ciclo circadiano y con un agravante mas que en ciertas ocasiones no puede descansar porque tiene turno en la otra institución, lo cual le causa ansiedad en el cumplimiento de horarios y el traslape en ciertos turnos. A consecuencia de ello también se ven afectadas las relaciones interpersonales, familiares y sociales. En relación al aspecto nutricional el personal de enfermería se ve afectado en esta área por los hábitos alimentarios los cuales son inadecuados por el poco tiempo disponible, generalmente consumen comida rápida, alto consumo de carbohidratos y grasas. Slipak (40) en su estudio sobre personas que tienen trabajos nocturnos y trabajos a turnos refiere que en los turnos de noche los alimentos están mal repartidos a lo largo de la jornada, además hay un aumento del consumo de café, tabaco y excitantes para combatir el sueño coincidiendo con el estudio de Rosales sobre el grupo de enfermeras. Al trabajar en dos instituciones simultáneamente cambia automáticamente el estilo de vida lo cual se manifiesta en el tipo de alimentación, poco o falta de ejercicio físico, según los resultados del instrumento aplicado, además el descanso semanal necesario para prevenir el estrés; el personal de enfermería que labora en dos instituciones aprovecha el fin de semana para continuar y ampliar la misma labor que ha estado realizando durante la semana laboral. Dentro del trabajo manifestaron que la causa primordial de estrés son los escasos prospectos de posición, salario y promoción dentro de la institución lo que los impulsó a trabajar en dos instituciones para satisfacer sus necesidades económicas. Para Gary Desler (41) el sueldo y las condiciones de trabajo adecuados no solo son valiosos en si mismos (el buen salario ayuda a evitar el estrés de los problemas financieros, mientras que las condiciones del trabajo promueven la eficiencia) sino que también actúan como prueba tangible de que las personas en realidad los valora, al contrario de lo que ocurre con la simple repartición de cumplidos rituales cuando esto conviene a sus propios propósitos. Otra de las causas de estrés dentro del trabajo es la sobrecarga de trabajo que les produce fatiga y las consecuencias que se mencionaron anteriormente.

(40) Slipak Oscar, Estrés Laboral. Pág.. 4

(41) Desler, Gary. Estrés en el Trabajo. Pág.. 180

CAPITULO IV

4.1 CONCLUSIONES

Después de realizada la investigación y haber obtenido los resultados, se llegó a las siguientes conclusiones:

- 4.1.1 El 74 % del personal se encuentra ubicado en el nivel de Estrés elevado por lo cual se acepta la hipótesis: Los altos niveles de estrés prevalentes en el personal auxiliar de enfermería que labora en dos instituciones de salud simultáneamente, afecta su desarrollo laboral y su estado de salud.
- 4.1.2 Los resultados de esta investigación no pueden generalizarse, porque se aplican única y exclusivamente a la muestra estudiada.
- 4.1.3 Se pudo establecer que el área en la cual el personal auxiliar de enfermería del Centro Médico Militar que labora en dos instituciones de salud maneja mayor estrés, es el Estilo de vida en un 23%, que se relaciona con la alteración del ciclo normal sueño – vigila por los turnos nocturnos, hábitos alimentarios inadecuados, falta o poco ejercicio físico.
- 4.1.4 La causa primordial de estrés dentro del trabajo es la fatiga laboral por la sobrecarga de trabajo como consecuencia de laborar en dos instituciones incapacitándolo para manejar adecuadamente el estrés, tanto a nivel personal como en el trabajo lo cual le ocasiona alteraciones psicobiosociales.

4.2 RECOMENDACIONES

De acuerdo a las conclusiones planteadas en la investigación realizada, se presentan las siguientes recomendaciones:

- 4.2.1 Dar a conocer los resultados del presente estudio a las autoridades de la División de Enfermería del Centro Médico Militar para que se implemente un programa permanente de higiene mental para el personal de Enfermería para fortalecer su homeostasia psicobiosocial.
- 4.2.2 Apoyar al personal auxiliar de enfermería que labora en dos instituciones de salud ubicándolo en servicios menos estresantes.
- 4.2.3 A nivel de Dirección, contemplar entre sus proyectos la posibilidad de la apertura de una clínica de atención psicológica para los trabajadores desempeñado por profesionales de la Psicología; cuya tarea será el tratamiento de problemas de tipo personal y el apoyo psicológico a los empleados, así como el desarrollo de estrategias de afrontamiento del estrés, lo cual redundará en beneficio tanto de la institución como del personal que labora en el Centro Médico Militar.
- 4.2.4 Que se realicen investigaciones y se hagan estudios comparativos tomando en cuenta el resto del personal, para identificar los niveles de estrés y si el factor causal es el trabajo en dos instituciones o es inherente a la propia profesión.

BIBLIOGRAFÍA

1. Brunner y Suddarth, **Enfermería Médico Quirúrgica Vol.1** 8ª. Edición 1999, Editorial McGraw Hill Interamericana México
2. B.W. Dugas **Tratado de Enfermería Práctica** 4ª. Edición, Editorial Interamericana México 1986
3. Castro Lemus, Sandra Marleni **Contribución de las intervenciones de Enfermería en la Calidad de vida del paciente en diálisis peritoneal continúa ambulatoria.**
Ciudad de Guatemala. Tesis (Lic. En Enfermería) UMG 1997, 86 Pág..
4. Dorsch, Friedrich **Diccionario de Psicología** 4ª- Edición Editorial Herder, Barcelona, España 1981
5. Hernández Gutierrez Flores, Misael V. **El Estrés en el trabajo**
www.drwebsa.com.at/aap/alcemeon/19/al/19
6. Gairin, Mechthilde **Cómo superar el estrés de la vida cotidiana**
2ª. Edición Editorial Interamericana, Madrid España, 1995
7. Iyer, Patricia **Proceso de enfermería y diagnóstico de enfermería**
Editorial Interamericana Mac Graw – Hill México 1989, 324 Pág..
8. Kolb, Lawrence **Psiquiatría** 6ª. Edición Ediciones Científicas, La Prensa Médica Mexicana, S.A. 1992, 1417 Pág..
9. Koontz, Weishrich **Administración** 9ª Edición, Editorial Mcc Graw – Hill / Interamericana, México 1993, 771 Pág..
10. Kossen, Stan **Recursos Humanos en las Organizaciones** 5ta. Edición, Editorial Harla. México 1991
11. Kron, Thora **Liderazgo y administración en Enfermería** Editorial Interamericana S.A. de C.V. 1983. México 382 Pág..

12. Leddy, Pepper **Bases conceptuales de la enfermería profesional**
2ª. Edición, Editorial OPS 1989 Pág.. 395
13. Manual **Círculos de calidad** Centro Médico Militar 1999
14. Manual del Auxiliar de Enfermería **Documento elaborado por Directoras de las Escuelas de Auxiliares de Enfermería 1998.**
15. Marriner Tomey **Administración y Liderazgo en Enfermería**
5ta. Edición. Editorial Harcourt Brace, Madrid España 1997
16. Melgosa, Julián **Sin Estrés** 1ra. Edición Editorial Safeliz, España 1997,
185 Pág..
17. Papalia, Diane E. **Psicología** 2ª. Edición Editorial Interamericana,
México 1989, 762 Pág.
18. Pineda, Canales **Metodología de la Investigación** 2ª. Edición Editorial
OPS E.U.A. 1994, 225 Pág.
19. Rosales de Tuyuc, Eva Noemí **Hábitos personales relacionados con alimentación, sueño y ejercicio físico de las enfermeras del Hospital Roosevelt.**
20. Slipak, Oscar **Estrés Laboral** 4ª. Parte Alcmeon; Vol. 2 No. 4. Págs.
19. Buenos Aires 1,996

ANEXOS

ANEXO A: ENCUESTA

ANEXO B: INVENTARIO DE ESTRÉS

ENCUESTA

EDAD: _____ **ESTADO CIVIL:** _____

TIEMPO DE LABORAR EN DOS INSTITUCIONES: _____

INSTRUCCIONES:

Indique cuál de las siguientes situaciones que a su criterio le provocan estrés y afectan su desarrollo laboral y su estado de salud. Ponga el número 1 delante de la que sea mas importante, luego decida cuál ocupa el segundo lugar y coloque el número 2. Siga numerándolos por orden de importancia hasta llegar al número 10.

DENTRO DEL TRABAJO:

- _____ Me provoca ansiedad cuando los turnos se me traslapen en ambas instituciones.
- _____ Me pongo tenso cuando tengo que movilizarme a la otra institución
- _____ Sobrecarga de trabajo
- _____ Falta de seguridad en el puesto
- _____ El salario no satisface todas mis necesidades
- _____ La ambigüedad y el conflicto de funciones afecta mis relaciones interpersonales
- _____ Insatisfacción en el trabajo que realiza (rotación en un Servicio que no lo satisface)
- _____ Me irrito con facilidad
- _____ Falta de comprensión del Jefe (considerado y justo)
- _____ Escasos prospectos de posición, salario y promoción

Otros: _____

FUERA DEL TRABAJO:

- _____ Problemas familiares (hermanos, pareja, hijos, padres)
- _____ Ansiedad
- _____ Problemas de salud (dolores musculares, cefaleas, gastritis, colon irritable hipert. Arterial, alergias)
- _____ Consumo de sustancias (alcohol, tabaco y drogas)
- _____ Cambios en los hábitos de sueño y alimentación (insomnio, tendencia al sueño, mucho apetito)
- _____ Su salario no satisface todas sus necesidades
- _____ Trabajar y no descansar los fines de semana
- _____ Falta de recreación
- _____ Actividades sociales (estar muy ocupado y no poder asistir)
- _____ Problemas de mantenimiento en el hogar

Otros: _____

INVENTARIO DEL ESTRÉS

Instrucciones:

Este inventario consta de 96 oraciones o proposiciones enumeradas. Lea cada una y marque con una "X" sobre la casilla que considere. **TRATE DE SER SINCERO CONSIGO MISMO** y use su propio criterio. Para que la puntuación sea válida deberá responder a todo el instrumento.

		Nunca	Casi nunca	Frecuentemente	Casi siempre
I ESTILO DE VIDA					
1	Duermo un número de horas adecuado a mis necesidades	3	2	1	0
2	Como a horas fijas	3	2	1	0
3	Cuando estoy nervioso tomo tranquilizantes	0	1	2	3
4	Para ocupar mi tiempo libre veo la televisión o el video	0	1	2	3
5	Hago ejercicio físico de forma regular	3	2	1	0
6	Como con prisa	0	1	2	3
7	De los alimentos ricos en colesterol (huevos, queso, hígado, helados) como lo que me	0	1	2	3
8	Consumo frutas y verduras abundantemente	3	2	1	0
9	Bebo agua fuera de las comidas	3	2	1	0
10	Como entre horas	0	1	2	3
11	Desayuno abundantemente	3	2	1	0
12	Ceno poco	3	2	1	0
13	Fumo	0	1	2	3
14	Tomo bebidas alcohólicas	0	1	2	3
15	En mi tiempo libre busco la naturaleza y el aire puro	3	2	1	0
16	Practico un "hobby" o afición que me relaja	3	2	1	0

TOTAL ESTILO DE VIDA: _____

		Nunca	Casi nunca	Frecuentemente	Casi siempre
II. AMBIENTE					
17	Mi familia es bastante ruidosa	0	1	2	3
18	Siendo que necesito más espacio en mi casa	0	1	2	3
19	Todas mis cosas están en su sitio	3	2	1	0
20	Disfruto de la atmósfera hogareña	3	2	1	0
21	Mis vecinos son escandalosos	0	1	2	3
22	Suele haber mucha gente en la zona donde	0	1	2	3
23	Mi casa está limpia y ordenada	3	2	1	0
24	En mi casa me relajo con tranquilidad	3	2	1	0
25	Mi dormitorio se me hace pequeño	0	1	2	3
26	Siendo como si viviésemos muchos bajo el mismo techo	0	1	2	3
27	Cuando contemplo la decoración de mi casa me siento satisfecho/a	3	2	1	0
28	Considero mi casa lo suficientemente amplia para nuestras necesidades	3	2	1	0
29	En mi barrio hay olores desagradables	0	1	2	3
30	La zona donde vivo es bastante ruidosa	0	1	2	3
31	El aire de mi localidad es puro y limpio	3	2	1	0
32	Las calles y los jardines de mi barrio están limpios y cuidados	3	2	1	0

TOTAL DE AMBIENTE: _____

III	SINTOMAS	Nunca	Casi nunca	Frecuentemente	Casi siempre
33	Sufro de dolores de cabeza	0	1	2	3
34	Tengo dolores abdominales	0	1	2	3
35	Hago bien las digestiones	3	2	1	0
36	Voy regularmente al baño	3	2	1	0
37	Me molesta la zona lumbar	0	1	2	3
38	Tengo taquicardias	0	1	2	3
39	Estoy libre de alergias	3	2	1	0
40	Tengo sensaciones de ahogo	0	1	2	3
41	Se me agarrotan los músculos del cuello y de la espalda	0	1	2	3
42	Tengo la tensión sanguínea moderada y constante	3	2	1	0
43	Mantengo mi memoria normal	3	2	1	0
44	Tengo poco apetito	0	1	2	3
45	Me siento cansado y sin energía	0	1	2	3
46	Sufro de insomnio	0	1	2	3
47	Sudo mucho (incluso sin hacer ejercicio)	0	1	2	3
48	Lloro y me desespero con facilidad	0	1	2	3

TOTAL SINTOMAS: _____

IV	EMPLEO / OCUPACION	Nunca	Casi nunca	Frecuentemente	Casi siempre
48	Mi labor cotidiana me provoca mucha tensión	0	1	2	3
50	En mis labores libres pienso en los problemas del trabajo	0	1	2	3
51	Mi horario de trabajo es regular	3	2	1	0
52	Mis ocupaciones me permiten comer tranquilamente en casa	3	2	1	0
53	Me llevo trabajo a casa para hacerlo por las noches o fin de semana	0	1	2	3
54	Practico el pluriempleo	0	1	2	3
55	Cuando trabajo se me pasa el tiempo rotando	3	2	1	0
56	Me siento útil y satisfecho con mis ocupaciones	3	2	1	0
57	Tengo miedo de perder mi empleo	0	1	2	3
58	Me llevo mal con mis compañeros/as de trabajo	0	1	2	3
59	Mantengo muy buenas relaciones con mi jefe	3	2	1	0
60	Considero muy estable mi puesto	3	2	1	0
61	Utilizo el automóvil como medio de trabajo	0	1	2	3
62	Me olvido de comer cuando estoy tratando de terminar alguna tarea	0	1	2	3
63	Me considero capacitado para mis funciones	3	2	1	0
64	Tengo la impresión de que mi jefe y familia aprecian el trabajo que hago	3	2	1	0

TOTAL TRABAJO/OCUPACION: _____

V	RELACIONES INTERPERSONALES	Nunca	Casi nunca	Frecuentemente	Casi siempre
65	Disfruto siendo amable y cortés con la gente	3	2	1	0
66	Suelo confiar en los demás	3	2	1	0
67	Me siento molesto/a cuando mis planes dependen de otros	0	1	2	3
68	Me afectan mucho las disputas	0	1	2	3
69	Tengo amigos/as dispuestos/as a escucharme	3	2	1	0
70	Me siento satisfecho de mis relaciones sexuales	3	2	1	0
71	Me importa mucho la opinión que otros tengan de mí	0	1	2	3
72	Deseo hacer las cosas mejor que los demás	0	1	2	3
73	Mis compañeros/as de trabajo son mis amigos/as	3	2	1	0
74	Tengo paciencia de escuchar los problemas de los demás	3	2	1	0
75	Pienso que mi esposo/a tiene mucho que cambiar para que la relación sea buena (para los no casados; novio/a; o amigo/a íntimo/a)	0	1	2	3
76	Hablo demasiado	0	1	2	3
77	Al disentir con alguien me doy cuenta que de pronto empiezo a levantar la voz	0	1	2	3
78	Siento envidia porque otros tienen más que yo	0	1	2	3
79	Cuando discuto con alguien pienso en lo que voy a decir, mientras el otro habla	0	1	2	3
80	Me pongo nervioso cuando me dan órdenes	0	1	2	3

TOTAL RELACIONES INTERPERSONALES _____

VI	PERSONALIDAD	Nunca	Casi nunca	Frecuentemente	Casi siempre
81	Me siento generalmente satisfecho de mi vida	3	2	1	0
82	Me gusta hablar bien de la gente	3	2	1	0
83	Me pone nervioso/a cuando alguien conduce su automóvil despacio delante de mí	0	1	2	3
84	Cuando hay cola en una ventanilla o estacionamiento me marchó	0	1	2	3
85	Suelo ser generoso/a conmigo mismo/a a la hora imponerme fecha tope	3	2	1	0
86	Tengo confianza en el futuro	3	2	1	0
87	Aún cuando no me gusta tiendo a pensar en lo peor	0	1	2	3
88	Me gusta hacer las cosas a mi manera y me irrito cuando no es posible	0	1	2	3
89	Tengo buen sentido del humor	3	2	1	0
90	Me agrada mi manera de ser	3	2	1	0
91	Me pone nervioso si me interrumpen cuando estoy en medio de alguna actividad	0	1	2	3
92	Soy perfeccionista	0	1	2	3
93	Pienso en los que me deben dinero	0	1	2	3
94	Me pongo muy nervioso cuando me meto en un atasco automovilístico	0	1	2	3
95	Me aburro pronto de las vacaciones y quiero volver a la actividad productiva	0	1	2	3
96	Tengo miedo que algún día pueda contraer alguna enfermedad fatal, como el cáncer	0	1	2	3

TOTAL DE PERSONALIDAD: _____

MASCULINO

FEMENINO

ESTADO CIVIL

CASADO / A

SOLTERO / A

VIUDO / A

OTRO

ANOTE 3 PUNTOS SI USTED TIENE ENTRE 35 Y 60 AÑOS

ES SEPARADO / A O DIVORCIADO / A

VIVE EN UNA CIUDAD GRANDE

TIENE EN CASA TRES HIJOS O MAS

ESTA DESEMPLEADO

ANOTE 2 PUNTOS SI USTED TIENE 25 Y 34 AÑOS

ES SOLTERO / A O VIUDO / A

VIVE EN UNA CIUDAD PEQUEÑA

TIENE EN CASA UNO O DOS HIJOS

SU TRABAJO ES TEMPORAL