



**Universidad Michoacana de San Nicolás de
Hidalgo**

Facultad de Enfermería

TESIS

**“Nivel de estrés laboral en el personal de
enfermería del hospital infantil de Morelia, 2006”**

Presenta: Ivan Coria Guerrero

Asesor: M.C.E. Roberto Martínez Arenas

Morelia Mich, a Diciembre, del 2006

Universidad Michoacana de San Nicolas de Hidalgo

Facultad de Enfermería

TESIS

Para obtener el Título de
Licenciado en Enfermería

PRESENTA:

Ivan Coria Guerrero

DIRIGIDO POR:

C. M. E. Roberto Martínez Arenas

Morelia, Mich. Noviembre 2006

**UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN NICOLAS DE HIDALGO
ESCUELA DE LICENCIATURA ENE ENFERMERIA**

**Nivel de estrés laboral en el personal de
enfermería del hospital infantil de Morelia, 2006**

TESIS

Que para obtener el título de
Licenciado en Enfermería

PRESENTA:

Ivan Coria Guerrero

DIRIGIDO POR:

C. M. E. Roberto Martínez Arenas

SINODALES:

C.M.C.Roberto Martínez Arenas
Presidente

Firma

L. E. Q. Elizabeth Flores Damián
Secretario

Firma

Lic. Maria Isabel Valenzuela Villegas
Vocal

Firma

Morelia Michoacán., a noviembre del 2006

DIRECTIVOS

M.E. JOSEFINA VALENZUELA GANDARILLA
DIRECTORA DE LA FACULTAD DE ENFERMERIA

L.E.D MARIA DE JESUS RUIZ RESENDIZ
SECRETARIA ACADEMICA

L.E.D. ANACELIA ANGUIANO MORA
SECRETARIA ADMINISTRATIVA

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a todas aquellas personas que prestaron su ayuda a la realización de este trabajo , muy especialmente a las autoridades de enfermería del hospital infantil de Morelia, a la jefa de enfermeras Licenciada en enfermería y administración María Reyes y a la jefa de enseñanza Enfermera materno infantil Lucia Roció Hernández ,por otorgarme el permiso de interactuar con el personal en sus servicios durante los diferentes turnos, a las supervisoras , jefas de piso y a cada uno de los y las participantes por permitirme interrumpir momentáneamente sus labores ,abordarlos durante su descanso y/o abrirme las puertas de su casa pero ante todo por la confianza en mi depositada para poder hacer uso de los datos que se me fueron otorgados en las encuestas y fichas personales .

De igual manera quiero agradecer a las autoridades de la facultad de enfermería de la pasada y presente administración, a las y los profesores que contribuyeron a mi formación profesional y muy especialmente a mi asesor maestro en ciencias de enfermería a Roberto Martínez Arenas por su paciencia y dedicación para poder hacer este trabajo posible.

A si mismo quiero agradecer a mi familia por el apoyo recibido durante los años de formación académica, servicio social y actualmente en este trabajo de investigación.

Finalmente pero ante todo quiero agradecer a dios por la oportunidad de probar que la enfermería no es la criada o esclava de la medicina, odontología, u otras áreas de la salud, si no que es una ciencia por ella misma y que de alguna u otra forma complementa con múltiples aportaciones a las demás profesiones y a la sociedad.

A todos gracias.

RESUMEN

La presente investigación se realiza por la necesidad de dar a conocer las repercusiones negativas que sufre el personal de enfermería ante un problema como el estrés laboral, un mal que ataca el físico y la mente, daña las relaciones familiares y amistosas además de distorsionar la opinión que tiene la sociedad sobre nuestro gremio, en especial en aquellas (os) que laboran en el área hospitalaria, con el **Objetivo** de Identificar el nivel de estrés laboral en el personal de enfermería del hospital infantil de Morelia, con una **Metodología** por su aplicabilidad y enfoque fue un estudio mixto ya que involucró una variable cualitativa con un enfoque cuantitativo, por su nivel de alcance fue descriptivo. Con diseño no experimental, de tipo protectivo, transversal y prospectivo, La recolección de la información se realizó en el Hospital infantil de Morelia, Eva Samano de López Mateos, en el periodo del 25 de septiembre al 1º de octubre del 2006, La muestra se seleccionó con una fórmula que garantiza un 95% de confiabilidad y un 5% de error. Todo esto nos dio una muestra de 40 personas, Para recabar la información se realizó una ficha de identificación donde se estudió las variables sociodemográficas, se obtuvo el consentimiento informado de los sujetos de estudio y para medir el nivel de estrés se utilizó "El cuestionario de A. Reig y A. Caruana". Los **Resultados** del personal que labora en los servicios de urgencias, terapia intensiva y 2º piso nos revelan que el 57.3% de los participantes apareció con un nivel de estrés moderado, un 32.5% para el estrés severo y solo un 10% para el nivel leve. como **Conclusión** tenemos que el servicio donde los encuestados presentan el nivel más alto de estrés es en urgencias en el turno de la tarde, seguido de 2º piso también en la tarde, el servicio con los niveles más bajos de estrés es 2º piso en la jornada acumulada. A lo que a edad corresponde el los niveles más altos de estrés se reportan en las edades de 20 a 24 años y los más bajos en las edades de 55 a 60 años. La labor más importante de enfermería está en la prevención y hoy en día es vital que comencemos por prevenir una de las enfermedades más desgastantes de este nuevo siglo, el estrés laboral.

Palabras clave: Nivel de estrés laboral, Personal de enfermería.

ÍNDICE

I. Introducción	7
II. Justificación	9
III. Planteamiento del problema	13
IV. Marco teórico y conceptual	14
4.1. Antecedentes.....	14
4.2. Concepto de estrés.....	15
4.2.1. ¿Qué causa el estrés?.....	17
4.2.2. Fases del estrés.....	17
4.2.3. Signos y síntomas.....	18
4.2.4. Los diferentes niveles de estrés.....	19
4.2.5. Estrategias para combatir el estrés.....	22
4.3. Estrés laboral.....	23
4.3.1. Consecuencias del estrés laboral.....	26
4.4. Estrés laboral en enfermería.....	28
4.4.1. Concepto de estresor.....	29
4.4.2. Tipos de estresores laborales.....	29
V. Objetivos	32
5.1. Objetivo general.....	32
5.2. Objetivos específicos.....	32
VI. Metodología	33
6.1. Tipo de estudio.....	32
6.2. Diseño.....	32
6.3. Limite.....	32
6.4. Universo.....	33
6.5. Muestra.....	33
6.6. Variables de estudio.....	34
6.6.1. Operacionalización de las variables.....	35
6.6.2. Variables sociodemográficas.....	36
6.7. Instrumento.....	37
6.8. Procedimiento.....	37
6.9. Análisis estadístico.....	38
6.10. Consideraciones éticas y legales.....	38
6.11. Recursos humanos y financieros.....	39
6.12. Cronograma de actividades.....	40
6.13. Difusión.....	40
VII. Resultados	41
7.1. Comparación del estrés con turno.....	41
7.2. Graficas.....	42
7.3. Interpretación de los resultados.....	49
VIII. Discusión	51
IX. Conclusiones y sugerencias	53
X. Referencias bibliograficas	54
10.1.bibliografias.....	55
XI. Anexos y apéndices	57

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad no cabe duda que el estrés laboral trae importantes consecuencias en el ámbito individual y organizacional. El deterioro de la calidad en determinada organización y los niveles elevados de estrés pueden repercutir negativamente sobre las contribuciones que sus recursos humanos han de realizar para preservar ese estado saludable.

Sólo en años recientes la sociedad ha comenzado a prestar atención a la importante influencia que tiene el estrés en la salud pública y el impacto económico que ejerce en la producción y en el desenvolvimiento de los diversos sectores. Pero a partir de esa toma de conciencia, se han realizado estudios y propuesto estrategias para mitigar la impronta repercusión que representa y las pérdidas económicas que conlleva, eso que muchas veces se confundía con pereza, desgano, falta de voluntad, no eran sino consecuencias de un estrés mal manejado.

Conceptos como el de control total de calidad en la empresa, equipos integrales de producción, ambiente laboral sano, etcétera, son hoy habituales en la jerga de empresarios, ejecutivos y funcionarios del sector salud, no sólo por una mayor conciencia de responsabilidad social, sino también por un avanzado concepto de rentabilidad económica, ya que el estrés laboral, es un factor fundamental en esta rentabilidad, tan deseada por los capitalistas.

El estrés en el trabajo son las reacciones emocionales y físicas perjudiciales que se producen en las interacciones entre el trabajador y su entorno de trabajo, cuando las demandas del puesto superan las capacidades y recursos del trabajador. Esto sucede en cualquier ámbito laboral, independientemente del medio en que se desarrolle, así uno de estos medios, es aquel en el que labora el Personal de Enfermería, el cual tiene características, específicas, que requiere de un análisis especial.

Si se quisiera crear el entorno óptimo para producir estrés, muchos de los factores que se incluirían serían claramente reconocidos por el personal de

enfermería como acontecimientos que éste encuentra en su trabajo diario. Entre ellos pueden mencionarse un ambiente cerrado, presiones de tiempo, ruido o silencio excesivos, cambios repentinos de tareas intensas a otras más ligeras, imposibilidad de subsanar errores, vistas y sonidos desagradables, y largas horas de pié

Desde los albores de la historia se sabe que ciertas actividades laborales son lesivas para la salud. Algunas de ellas depende de diversos factores, tanto ambientales, sociales. Culturales, económicos, o simplemente por el objeto u de estudio al que están dirigidas. A sí una de estas actividades laborales son las que desempeña el personal de Enfermería en los diversos ambientes, no así no toda la actividad de esta profesión es nociva, sin embargo existen situaciones en que el y la Enfermera (o) se enfrentan a niveles de estrés, todo esto depende tanto del servicio en el que se desempeña, como de la persona y la capacidad que tiene para el manejo o solución de problemas.

Así, la presente investigación con una metodología que por su aplicabilidad y enfoque es mixta, con nivel de alcance descriptivo y un diseño, no experimental, transversal y prospectivo, midiendo el nivel de estrés del personal de Enfermería en el Hospital Infantil “Eva Samano” de la ciudad de Morelia Michoacán.

Con un referente metodológico fundamentado en el estrés laboral, sus conceptos, clasificaciones, así como las consecuencias de este en el personal de enfermería, estudio las variables de estudio Estrés y Personal de Enfermería, así como variables sociodemográficas.

II. JUSTIFICACIÓN

Entendemos por estrés a cualquier agresión emocional, física, social, económica, o de otro tipo que exija una respuesta o un cambio por parte del individuo (1)

Bajo este contexto podemos decir que el estrés laboral son las reacciones emocionales y físicas perjudiciales que se producen en las interacciones entre el trabajador y su entorno de trabajo (2)

El estrés laboral se conceptualiza como el conjunto de fenómenos que le suceden en el organismo del trabajador con la participación de los agentes estresantes lesivos derivados directamente del trabajo o que con motivo de este, pueden afectar la salud del trabajador. (3).

Afortunadamente, las investigaciones sobre el estrés por el trabajo han aumentado mucho en años recientes. A pesar de esta atención, sigue la confusión sobre las causas, los efectos, y la prevención del estrés en trabajo.

La tensión relacionada con el puesto de trabajo representa en el mercado laboral de América del Norte un gasto anual de doscientos mil a trescientos mil millones de dólares.

En 1960, un tribunal en Michigan confirmó una demanda de indemnización para un trabajador de la cadena de montaje automotor que tenía dificultad mantenerse al nivel de las presiones de la cadena de producción. Para evitar rezagarse, él trató de trabajar en varios montajes en el mismo tiempo y a menudo confundió las partes. Por consiguiente, él fue sometido a la crítica repetida del capataz. Finalmente él sufrió una crisis psicológica.

En 1995, casi la mitad de los estados ya permitían las demandas de indemnización laboral por los problemas emocionales y la invalidez debido al estrés en el trabajo [sin embargo, note que los tribunales están reacios confirmar demandas por lo que se puede considerar condiciones normales de trabajo o simplemente el trabajo arduo.

Un cuarto de los empleados considera sus trabajos como la causa primera del estrés en sus vidas.

Tres cuartos de los empleados creen que hoy día el trabajador tiene más estrés en el trabajo que una generación atrás.

Los problemas de la salud están más fuertemente asociados con los problemas en el trabajo que con cualquier otra causa del estrés en la vida, incluso más que los problemas financieros o familiares. (3)

La tensión laboral es parte del 60 al 90% de los problemas médicos.

El Instituto de compensación de los trabajadores de California comunica que el número de reclamaciones de compensación de los trabajadores por estrés psicológico aumentó casi un 700% entre 1979 y 1988 .

Los trabajadores que dicen sufrir fuerte estrés laboral tienen un 30% más de probabilidades de sufrir accidentes que los trabajadores sujetos a estrés bajo

En la Unión Europea, en 1996, el 28% de los trabajadores comunicaron problemas de salud relacionados con el estrés en el trabajo (esto supone unos 41 millones de trabajadores en la Unión Europea) (4)

Muchos estudios han considerado la relación entre el estrés de trabajo y una variedad de enfermedades. Alteraciones de humor y de sueño, el estómago descompuesto y el dolor de cabeza, y relaciones alterados con la familia y los amigos son ejemplos de problemas relacionados con el estrés que se desarrollan rápidamente y se ven comúnmente en estos estudios. Estas señales tempranas del estrés de trabajo usualmente están fáciles de reconocer. Pero los efectos del estrés de trabajo en las enfermedades crónicas son más difíciles de ver porque las enfermedades crónicas necesitan mucho tiempo para desarrollarse y se pueden influir por muchos factores aparte del estrés. Sin embargo, la evidencia rápidamente está acumulando y sugiere que el estrés tiene un papel importante en varios tipos de problemas crónicos de la salud particularmente la enfermedad cardiovascular, las afecciones músculo-esqueléticas, y las afecciones psicológicas (5)

Los gastos de asistencia médica son casi 50% más para trabajadores que reportan niveles altos de estrés. (4)

La violencia en el trabajo es un problema cada vez mayor en la Unión Europea, 3 millones de trabajadoras comunicaron que eran objeto de acoso sexual, 6 millones comunicaron que eran objeto de violencia física y 12 millones dijeron que habían estado sujetas a intimidaciones y violencia psicológica . En los Estados Unidos, casi 1000 trabajadores son asesinados cada año en su trabajo y el homicidio es la causa principal de muerte de mujeres en el lugar de trabajo. (4)

Mientras en nuestro país en el pasado Informe al Congreso Sobre la “Situación Actual y Riesgos del IMSS”, se anota que las empresas pueden perder hasta el 20% de su productividad ante estos trastornos y que entre un 15 y 25 por ciento de las ausencias laborales son a causa de alguna enfermedad derivada del estrés laboral. (6)

Asimismo, datos del “Centro de Información de la Mujer, A.C.” revelan que el estrés es un padecimiento que afecta tanto a mujeres como a hombres, pero de acuerdo con los especialistas apremia más al sector femenino. Entre las mujeres ha alcanzado niveles preocupantes, al grado que de acuerdo con el INEGI, en México por cada 417 intentos de suicidio, el 62.1% se le adjudica a las mujeres. (6)

Algunos trabajos previos revelan datos significativos como lo son:

Marduño M. A. y Rodríguez en su trabajo de “salud y doble jornada a las taquilleras del metro México 1989”, en ella destaca el proceso laboral de dos jornadas y el trabajo domestico determinan sus problemas de salud.

Ximena Diaz D.en su trabajo sobre los “factores de riesgos ,los daños ocultos, chile, 1990” destaca las malas relaciones humanas entre las enfermeras y su repercusión en la salud de la las mismas.

Cleotilde cuixart en su investigación “triples cargas laboral del personal de enfermería” del hospital central de Maracay,2001”, refiere que el trabajo nocturno y los turnos están cada vez mas extendidos por razones económicas, necesidades de producción y motivos sociales, dando como consecuencia estrés laboral.

M^a Carmen Cervantes Dueñas en su trabajo de “estrés laboral en enfermería 2002” evalúa los riesgos en un servicio quirúrgico de un hospital público de Venezuela, revelando la influencia dañina que tiene el estrés en el quehacer laboral de la enfermera ,en el 2004 y apoyada por la Escuela de Salud Pública, facultad de Medicina, Universidad Central de Venezuela. Analiza con su trabajo “Estrés laboral y salud en las enfermeras instrumentistas” la relación existente entre el estrés laboral ,la distribución de responsabilidades en el hogar y la salud percibida en las enfermeras instrumentistas que laboran en centros asistenciales del área metropolitana de Caracas. (7)

Dado lo anterior, y tomando en cuenta las repercusiones económicas, sociales y en la salud del personal de enfermería se justifican investigaciones como la presente.

III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estrés laboral es un fenómeno personal y social cada vez más frecuente en nuestro entorno, cuyas consecuencias tienen gran impacto en el ámbito individual y organizacional, al afectar el bienestar físico y psicológico de la persona y deteriorar la salud organizacional de sus miembros.

En enfermería no estamos exentos de padecer los estragos del estrés en el trabajo. Si bien los trastornos provocados por el estrés laboral pueden a baja escala ocasionar trastornos de sueño y cefaleas tensionales, las repercusiones en el organismo pueden llegar a algún tipo de trastorno psiquiátrico e incluso dar pie a suicidios u homicidios, sin dejar de tomar en cuenta que el simple hecho de trabajar bajo altos niveles de tensión aumenta las negligencias, descuidos y accidentes sin olvidar el impacto económico de este tipo de problema para la comunidad y al núcleo familiar.

En un país donde las demandas están a la orden del día, no podemos darnos el lujo de ignorar un problema que repercute tan directamente en la labor diaria de enfermería y mucho menos en un hospital con una exigencia laboral como lo es el hospital infantil de Morelia y en particular los servicios de urgencias, terapia intensiva y 2º piso, donde la rutina y la incertidumbre van de la mano considero que es menester preguntar.

¿Cuál es el nivel de estrés en el personal de enfermería del hospital infantil de Morelia en los servicios de urgencias, terapia intensiva y 2º piso?

IV. MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

El marco teórico está conformado por los conceptos de estrés y estrés laboral, su clasificación así como de sus síntomas y repercusiones en la salud, y de igual forma su relación con la profesión de enfermería

4.1 Antecedentes.

El término estrés nació en el campo de la arquitectura y la física refiriéndose a la acción de agentes externos que producen cambios en los materiales de construcción(8)

El concepto de Estrés se remonta a la década de 1930, cuando un joven austriaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye, hijo del cirujano austriaco Hugo Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, etc. Esto llamó mucho la atención a Selye, quien le denominó el "Síndrome de estar Enfermo".

Hans Selye se graduó como médico y posteriormente realizó un doctorado en química orgánica en su universidad, a través de una beca de la Fundación Rockefeller se trasladó a la Universidad John Hopkins en Baltimore E.E.U.U. para realizar un posdoctorado cuya segunda mitad efectuó en Montreal Canadá en la Escuela de Medicina de la Universidad McGill, donde desarrolló sus famosos experimentos del ejercicio físico extenuante con ratas de laboratorio que comprobaron la elevación de las hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras gástricas. Al conjunto de estas alteraciones orgánicas el doctor Selye denominó "estrés biológico".

Selye consideró entonces que varias enfermedades desconocidas como las cardíacas, la hipertensión arterial y los trastornos emocionales o mentales no eran sino la resultante de cambios fisiológicos resultantes de un prolongado estrés en los órganos de choque mencionados y que estas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente.

Sin embargo, al continuar con sus investigaciones, integró a sus ideas, que no solamente los agentes físicos nocivos actuando directamente sobre el organismo animal son productores de estrés, sino que además, en el caso del hombre, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés.

A partir de ahí, el estrés ha involucrado en su estudio la participación de varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías diversas y avanzadas.

Pero ahora bien de acuerdo a lo anterior el concepto de estrés proviene desde la década de los 30's y de ahí en adelante empezaron a surgir diversos tipos de estrés, tanto nuevas formas de tratamiento así como nuevas características. Es por ello que en esta investigación que realizo tengo como fundamento describir los diferentes tipos de estrés que existen en la actualidad, sus características, conceptos, sus diversos tratamientos, así como varios puntos derivados de este mismo. .(9)

Bueno para empezar con este proyecto de investigación debemos iniciar por analizar el concepto que se tiene acerca del estrés, debo mencionar que existen sin fin de definiciones acerca del tema, es por ello que me di a la tarea de recopilar e investigar algunas de las más importantes que existen en la actualidad y hacer mención de ellas a continuación.

4.2 Conceptos y definiciones de Estrés.

La palabra Estrés se deriva del griego stringere, que significa provocar tensión. Esta palabra se utilizó por primera vez en el siglo XIV y a partir de entonces se empleó en diferentes textos en inglés como stress, stresse, strest y straisse.(10)

En forma simplista, el estrés es a veces definido como una condición meramente muscular: "es una rigidez o endurecimiento de los músculos y del tejido conjuntivo que excede del tono necesario para su funcionamiento normal" Sin embargo es mucho más que eso

Desde 1935, Hans Selye, (considerado padre del estrés) introdujo el concepto de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química.(9)

El estrés o síndrome general de adaptación es la respuesta del organismo a todas las exigencias, tensiones y agresiones de la vida cotidiana a las que estamos sometidos. (11)

La teórica de enfermería Betty Neuman considera al estrés como la respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier demanda que se le exige.(12)

El término estrés, partió de un concepto físico haciendo referencia a una fuerza o peso que produce diferentes grados de tensión o deformación en distintos materiales. Selye no hace referencia al estímulo (peso o fuerza), sino a la respuesta del organismo a éste. Utiliza el término estrés para describir la suma de cambios inespecíficos del organismo en respuesta a un estímulo o situación estimular (1956).

Posteriormente, el término se ha utilizado con múltiples significados y ha servido tanto para designar una respuesta del organismo, como para señalar los efectos producidos ante repetidas exposiciones a situaciones estresantes.

En 1989, y tras controvertidas discusiones científicas sobre si el estrés era el estímulo o la respuesta del organismo, los autores Paterson y Neufeld comienzan a considerar el término estrés como un término genérico que hace referencia a un área o campo de estudio determinado.(13)

La Organización Mundial de la Salud lo define como el “conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción”. La biología y la medicina han incorporado el término stress (que en lenguaje técnico como vocablo inglés designa “una fuerza que deforma los cuerpos o provoca tensión”), como “el proceso o mecanismo general con 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".(6)

"El estrés sería el fracaso del individuo en su intento de buscar un ajuste con la realidad para adaptarse al entorno, tener control sobre sí mismo, sobre el mundo que le rodea y su futuro inmediato." (A. Salvador 1993). (14)

4.2.1.¿ Que causa el estrés?

Según Jean Benjamin Stora "el estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo". Este instinto es bueno en emergencias, como el de salirse del camino si viene un carro a velocidad.

Pero éste puede causar síntomas físicos si continua por mucho tiempo, así como una respuesta a los retos de la vida diaria y los cambios.

Cuando esto sucede, (explica Jean) es como si su cuerpo se preparara para salir fuera del camino del carro, pero usted está inmóvil. Su cuerpo está trabajando sobre tiempo, sin ningún lugar para usar toda esa energía extra. Esto puede hacerlo sentir ansioso, temeroso, preocupado y tenso. (9)

4.2.2 Fases del estrés

El estrés no aparece de manera repentina, se considera que existen tres fases.

Fase de alarma: en el momento de enfrentarnos a una situación difícil o nueva, nuestro cerebro analiza los nuevos elementos, los compara recurriendo a la memoria de coyunturas similares y si entiende que no disponemos de energía para responder, envía órdenes para que el organismo libere adrenalina. El cuerpo se prepara para responder, aumentando la frecuencia cardiaca, la tensión arterial, tensando los músculos , es una reacción biológica que nos prepara a responder.

En la fase de resistencia, el individuo se mantiene activo mientras dura la estimulación y aunque aparecen los primeros síntomas de cansancio, se sigue respondiendo bien. Cuando la situación estresante cesa, el organismo vuelve a la normalidad.

Y, por último, **en la fase de agotamiento**, si la activación, los estímulos y demandas no disminuyen, el nivel de resistencia termina por agotarse, apareciendo de nuevo la alarma. Se comienzan a sufrir problemas físicospsíquicos, "el estrés se convierte en peligroso cuando aparece con frecuencia, se prolonga de modo inusual o se concentra en un órgano del cuerpo". (15)

Cualquier suceso que genere una respuesta emocional, puede causar estrés. Esto incluye tanto situaciones positivas (el nacimiento de un hijo, matrimonio) como negativas (pérdida del empleo, muerte de un familiar). El estrés también surge por irritaciones menores, como esperar demasiado en una cola o en tráfico. Situaciones que provocan estrés en una persona pueden ser insignificantes para otra. (9)

4.2.3 Signos y síntomas

El estrés afecta órganos y funciones de todo el organismo. Los síntomas más comunes son:

Depresión o ansiedad ,Dolores de cabeza ,Insomnio ,Indigestión ,Sarpullidos
Disfunción sexual ,Palpitaciones rápidas ,Nerviosismo.

El estrés puede causar problemas de salud o empeorarlos si usted no aprende formas para confrontarlo. Es necesario hablar con un doctor para cerciorarse de que los problemas que tiene sean causados por el estrés. Porque también es muy importante analizar pero sobre todo cerciorarse de que sus síntomas no son causados por otros problemas de salud. (9)

Para otros autores existen dos tipos de estrés: 1).Estrés Físico. 2) Estrés Mental. El estrés físico es producido por el desarrollo de una enfermedad, por un infección aguda, por traumas, embarazo etc, mientras que el estrés mental es aquel que se produce por angustias, preocupaciones en muchos casos de tipo económico, afectivo, problemas en el trabajo entre otros.

Los síntomas físicos, pueden ser dolor de cabeza, de espalda, cansancio, sudoración, gastritis etc. Entre los síntomas sociológicos puede señalarse

cuando una persona se le olvidan todas las cosas, se siente cansado, alterado, las relaciones con otras personas empiezan a fallar, se pelea con todo el mundo.

Cuando una persona se enfrenta a una situación de estrés el sueño es lo primero que se pierde (insomnio), tiene pesadillas, aumenta el apetito o por el contrario no le da hambre.

Una persona expuesta a situaciones de estrés constante tiene mucha probabilidad de desarrollar problemas de hipertensión (16)

4.2.4 Los diferentes niveles de estrés

Todos los seres humanos tenemos cierto nivel de estrés, cuya magnitud depende de las actividades cotidianas de cada persona. el estrés afecta incluso a los recién nacidos ya que existe evidencia clara de que cuando el bebé está en el útero percibe los cambios de ánimo de la (15)

El estrés como tal es necesario siempre y cuando no llegue al grado de desorganizar emocionalmente a la persona ya que en ese caso puede provocar alteraciones emocionales y físicas. requerimos cierto nivel de estrés pero este se vuelve negativo cuando no lo podemos canalizar productivamente. (17)

El tratamiento del estrés puede ser complicado y difícil porque existen diferentes niveles de estrés:

Estrés agudo (o leve), Estrés agudo episódico (o moderado) y Estrés crónico (o severo).

Cada uno con sus propias características, síntomas, duración y distinto tratamiento.

Estrés Agudo

El estrés agudo es la forma de estrés más común. Proviene de las demandas y las presiones del pasado inmediato y se anticipa a las demandas y presiones del próximo futuro. El estrés agudo es estimulante y excitante a pequeñas

dosis, pero demasiado es agotador. Por ejemplo, un descenso rápido por una pista de esquí de alta dificultad por la mañana temprano puede ser muy estimulante; por la tarde puede añadir tensión a la acumulada durante el día; esquiar por encima de las posibilidades puede conducir a accidentes, caídas y sus lesiones. De la misma forma un elevado nivel de estrés agudo puede producir molestias psicológicas, cefaleas de tensión, dolor de estómago y otros muchos síntomas.

Puesto que es breve, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para producir las grandes lesiones asociadas con el estrés crónico. Los síntomas más comunes son:

Desequilibrio emocional: una combinación de ira o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.

Problemas musculares entre los que se encuentra el dolor de cabeza tensional, el dolor de espalda, el dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que producen contracturas y lesiones en tendones y ligamento.

Problemas digestivos con molestias en el estómago o en el intestino, como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome del intestino irritable.

Manifestaciones generales transitorias como elevación de la presión arterial, taquicardia, sudoración de las palmas de las manos, palpitaciones cardíacas, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad respiratoria y dolor torácico.

El estrés agudo puede aparecer en cualquier momento de la vida de todo el mundo, es fácilmente tratable y tiene una buena respuesta al tratamiento.

Estrés Agudo Episódico:

Existen individuos que padecen de estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas están tan desordenadas que siempre parecen estar inmersas en la crisis y en el caos. Van siempre corriendo, pero siempre llegan tarde. Si algo puede ir mal, va mal. No parecen ser capaces de organizar sus vidas y hacer frente a las

demandas y a las presiones que ellos mismo se infringen y que reclaman toda su atención. Parecen estar permanentemente en la cresta del estrés agudo.

Con frecuencia, los que padecen estrés agudo reaccionan de forma descontrolada, muy emocional, están irritables, ansiosos y tensos. A menudo se describen a sí mismos como personas que tienen "muchísima energía nerviosa". Siempre tienen prisa, tienden a ser bruscos y a veces su irritabilidad se convierte en hostilidad. Las relaciones interpersonales se deterioran rápidamente cuando los demás reaccionan con hostilidad real. El lugar de trabajo se convierte en un lugar muy estresante para ellos.

Estrés crónico o severo

Estrés crónico aparece cuando la persona no ve una salida a su "miserable situación". Es el estrés de demandas y presiones muy por encima de las posibilidades del individuo y durante interminables periodos de tiempo, quien lo padece renuncia a buscar soluciones, el peor aspecto del estrés crónico es que la gente lo asume, se olvida que está ahí, porque es antiguo y familiar,

El estrés crónico mata por medio de la violencia, el suicidio, y padecimientos psiquiátricos, sus síntomas son difíciles de tratar y puede requerir tratamiento farmacológico y de conducta. (8)

Otro autor conceptualiza al nivel de estrés en normal, moderado y alto.

El **estrés normal** es suficiente para mantenerse alerta y defenderse ante distintas situaciones de la vida y no reviste peligro de enfermedad.

El **estrés moderado** puede provocar disfunciones y enfermedades cuando la sobreestimulación supera la capacidad de resistencia del organismo.

El **estrés alto** genera efectos desmedidos, con el consiguiente desgaste del organismo este nivel de estrés alto impone una rápida consulta para iniciar un tratamiento. (11)

Finalmente hay autores que solo conceptualizan al estrés en dos niveles **agudo y crónico** el primero es el producto de una agresión intensa (aún violenta) ya sea física o emocional, limitada en el tiempo pero que supere el umbral del sujeto, da lugar a una respuesta también intensa, rápida y muchas

veces violenta. cuando el estrés agudo se presenta se llega a una respuesta en la que se pueden producir úlceras hemorrágicas de estómago como así también trastornos cardiovasculares. En personas con factores de riesgo altos, pueden tener un infarto ante situaciones de este tipo.

El crónico ,cuando éste se presenta en forma crónica, prolongado en el tiempo, contínuo, no necesariamente intenso, pero exigiendo adaptación permanente, se llega a sobrepasar el umbral de resistencia del sujeto para provocar las llamadas enfermedades de adaptación. es decir que cuando el organismo se encuentra sobreestimulado, agotando las normas fisiológicas del individuo, el estrés se convierte en distrés. el estrés crónico puede darse ya sea por una exposición prolongada y continua a factores estresantes externos (como en profesiones como periodistas, ejecutivos, pilotos o médicos) o por condiciones crónicas o prolongadas de la respuesta al estrés (como en sujetos deprimidos y en el estrés postraumático). aquí el sujeto se ve expuesto prolongadamente a las llamadas hormonas del estrés (catecolaminas, adrenalina y noradrenalina liberadas por el sistema nervioso simpático; y los glucocorticoides).

Algunos autores catalogan como estrés agudo al que ocurre dentro de un período menor a 6 meses, y crónico, de 6 meses o más (16)

Con motivos de esta investigación trabajaremos con los conceptos y asignaciones de .Stora Jean Benjamín, basado en los conceptos de Selye Para medir el nivel de estrés.

4.2.5. Algunas estrategias para disminuir el estrés

Todos en algún momento de nuestras vidas hemos experimentado estrés. Para algunos, el estrés hace parte de la vida diaria. Para otros, el sentirse estresados es una situación rara y ocasional -dichosos ellos-. ¿Como se manifiesta en usted el estrés? A mi el estrés se manifiesta con dolores de cabeza y gastritis. Algunas personas manifiestan dolor en el cuello y espalda, opresión en el pecho, tensión en mandíbulas; para otras personas el final de un

día estresante resulta en fatiga, deseos exagerados de comer y desmotivación para hacer ejercicio.

Con las demandas diarias de la vida de hoy, un nivel leve de estrés puede ser inevitable y en ocasiones hasta necesario, sin embargo cuando el estrés interfiere con la calidad de vida se debe actuar. Existen varios factores concernientes al estrés que entraremos a discutir.

El ejercicio es una buena forma de afrontar el estrés porque es una forma saludable de relevar la energía contenida y la tensión. También lo ayuda a estar en mejor forma, lo cual lo ayuda a sentirse mejor en todo sentido.

La meditación es una forma de pensamiento guiado. Éste puede tomar muchas formas. Usted puede hacerlo con algún ejercicio que repite los mismos movimientos una y otra vez, como caminar o nadar. Usted puede hacerlo practicando las técnicas de relajación, con el estiramiento o respirando profundamente.

El entrenamiento de relajamiento es fácil. Empiece con un músculo. Manténgalo tirante por unos cuantos segundos. Relaje el músculo después de unos cuantos segundos. Haga lo mismo con todos sus músculos. El estiramiento también puede ayudarlo a relevar la tensión. Haga rodar la cabeza en un círculo ligero. Trate de alcanzar el techo y dóblese de lado a lado lentamente. Haga rodar los hombros.

Respiración profunda, relajada (vea la última lista al final de este panfleto) por si misma puede reducir el estrés.

Si usted desea más ayuda para el tratamiento de los síntomas del estrés, pídale consejos a su doctor de la familia. (11)

4.3. Estrés laboral

El estrés en el trabajo son las reacciones emocionales y físicas perjudiciales que se producen en las interacciones entre el trabajador y su entorno de

trabajo cuando las demandas del puesto superan las capacidades y recursos del trabajador (9)

Desde hace 20 años, muchos estudios han considerado la relación entre el estrés de trabajo y una variedad de enfermedades. Alteraciones de humor y de sueño, estómago revuelto, dolor de cabeza y relaciones alteradas con familia y amigos son síntomas de problemas relacionados con el estrés que se ven comúnmente reflejados en estas investigaciones. Éstas señales precoces del estrés de trabajo son fácilmente reconocibles. Pero los efectos del estrés de trabajo en las enfermedades crónicas son más difíciles de diagnosticar, ya que éstas enfermedades requieren un largo período de desarrollo y se pueden ver influidas por muchos factores aparte del estrés. Sin embargo, gran número de evidencias sugieren que el estrés tiene un papel preponderante en varios tipos de problemas crónicos de salud, particularmente en enfermedades cardiovasculares, afecciones musculoesqueléticas, y afecciones psicológicas. (8)

El estrés de trabajo se puede definir como un conjunto de reacciones nocivas tanto físicas como emocionales que concurren cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador. El estrés de trabajo puede conducir a la enfermedad psíquica y hasta física (15)

Cuando estamos en tensión, nuestro cuerpo se prepara para una "respuesta de lucha o de huida": se liberan en la corriente sanguínea adrenalina, colesterol y azúcar. Algunos de los sentimientos que comúnmente se experimentan son crisis de ansiedad o pánico, dolores de cabeza o migrañas, problemas estomacales, problemas de espalda, aceleración del ritmo cardiaco, mareos, sudor de manos y sequedad de boca. Para vivir y disfrutar de la vida se requiere cierto grado de tensión, sin embargo cuando estamos sometidos a una presión constante, o si no la tratamos adecuadamente, sufrimos un desgaste corporal que conduce a problemas físicos y psicológicos, como la depresión o la hipertensión.(5)

El concepto de estrés laboral, según aparece en los documentos divulgativos del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, dependiente del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (1997) desde una perspectiva integradora, se define como "la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas". El estrés laboral aparece cuando se presenta un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización.(9)

El estrés laboral se conceptualiza como el conjunto de fenómenos que se suceden en el organismo del trabajador con la participación de los agentes estresantes lesivos derivados directamente del trabajo o que con motivo de este, pueden afectar la salud del trabajador.

1) Factores Psicosociales en el Trabajo.

Los factores psicosociales en el trabajo representan el conjunto de percepciones y experiencias del trabajador, algunos son de carácter individual, otros se refieren a las expectativas económicas o de desarrollo personal y otros más a las relaciones humanas y sus aspectos emocionales.

El enfoque más común para abordar las relaciones entre el medio ambiente psicológico laboral y la salud de los trabajadores ha sido a través del concepto de estrés. Tanto en los países en desarrollo como en los estados industrializados el medio ambiente de trabajo en conjunto con el estilo de vida provocan la acción de factores psicológicos y sociales negativos. Por ello la importancia de su estudio desde el punto de vista profesional ha ido aumentando día con día, estos estudios deben incluir tanto los aspectos fisiológicos y psicológicos, como también los efectos de los modos de producción y las relaciones laborales.

Las actuales tendencias en la promoción de la seguridad e higiene en el trabajo incluyen no solamente los riesgos físicos, químicos y biológicos de los ambientes laborales, sino también los múltiples y diversos factores psicosociales inherentes a la empresa y la manera como influyen en el bienestar físico y mental del trabajador.

Estos factores consisten en interacciones entre el trabajo, su medio ambiente laboral, la satisfacción laboral y las condiciones de la organización por un lado y por otra parte las características personales del trabajador, sus necesidades, su cultura, sus experiencias y su percepción del mundo.

Los principales factores psicosociales generadores de estrés presentes en el medio ambiente de trabajo involucran aspectos de organización, administración y sistemas de trabajo y desde luego la calidad de las relaciones humanas.

Por ello, el clima organizacional de una empresa se vincula no solamente a su estructura y a las condiciones de vida de la colectividad del trabajo, sino también a su contexto histórico con su conjunto de problemas demográficos, económicos y sociales. Así, el crecimiento económico de la empresa, el progreso técnico, el aumento de la productividad y la estabilidad de la organización dependen además de los medios de producción, de las condiciones de trabajo, de los estilos de vida, así como del nivel de salud y bienestar de sus trabajadores.

En la actualidad se producen acelerados cambios tecnológicos en las formas de producción que afectan consecuentemente a los trabajadores en sus rutinas de trabajo, modificando su entorno laboral y aumentando la aparición o el desarrollo de enfermedades crónicas por estrés. (8)

4.3.1. Consecuencias del estrés laboral El estrés laboral produce una serie de consecuencias y efectos negativos:

1.- A nivel del sistema de respuesta fisiológica: Taquicardia, aumento de la tensión arterial, sudoración, alteraciones del ritmo respiratorio, aumento de la tensión muscular, aumento de la glucemia en sangre, aumento del metabolismo basal, aumento del colesterol, inhibición del sistema inmunológico, sensación de nudo en la garganta, dilatación de pupilas, etc.

2.- A nivel del sistema cognitivo: sensación de preocupación, indecisión, bajo nivel de concentración, desorientación, mal humor, hipersensibilidad a la crítica, sentimientos de falta de control, etc.

3.- A nivel del sistema motor: hablar rápido, temblores, tartamudeo, voz entrecortada, imprecisión, explosiones emocionales, consumo de drogas legales como tabaco y alcohol, exceso de apetito, falta de apetito, conductas impulsivas, risas nerviosas, bostezos, etc.

El estrés también genera una serie de **trastornos asociados**, que aunque no sean causas desencadenantes a veces se constituye en **factor colaborador**:

Trastornos respiratorios: Asma, hiperventilación, taquipnea, etc.

Trastornos cardiovasculares: Enfermedad coronaria, hipertensión arterial, alteraciones del ritmo cardiaco, etc.

Trastornos inmunológicos: Desarrollo de enfermedades infecciosas.

Trastornos endocrinos: Hipertiroidismo, hipotiroidismo, síndrome de Cushing, etc.

Trastornos dermatológicos: Prurito, sudoración excesiva, dermatitis atópica, caída del cabello, urticaria crónica, rubor facial, etc.

Diabetes: Suele agravar la enfermedad.

Dolores crónicos y cefaleas continuas.

Trastornos sexuales: Impotencia, eyaculación precoz, vaginismo, alteraciones de la libido, etc.

Trastornos psicopatológicos: Ansiedad, miedos, fobias, depresión, conductas adictivas, insomnio, alteraciones alimentarias, trastornos de la personalidad, etc.(9)

Por todo lo anterior es importante tener en cuenta las repercusiones del estrés y el estrés laboral en el entorno profesional.

4.4. Estrés laboral en enfermería

El estrés laboral en la enfermera se puede definir como un conjunto de reacciones nocivas tanto físicas como emocionales que concurren cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos o las necesidades de la enfermera. El estrés de trabajo en la enfermería puede conducir a la enfermedad psíquica y hasta física. (11)

El personal de enfermería tiene ciertas características que la distinguen de otras profesiones, la enfermera general es una profesional que está calificada y autorizada para ejercer la enfermería, la enfermera especialista es una profesional con conocimientos y experiencia especializados en alguna rama de la enfermería, la licenciada en enfermería es una profesional cuya formación científica, ética, humanística y técnica lo capacita y autoriza para el ejercicio de la enfermería mientras que la enfermera pasante es una profesional en formación que continúa su aprendizaje en el ámbito laboral al concluir su capacitación académica. (1)

Para la teórica Mary Estrin Levine la enfermera es una interacción humana que participa activamente en el entorno de cada paciente y en gran parte de su actuación apoya la adaptación de estos en su esfuerzo por superar la enfermedad. . (12)

Mientras que para Joyse Travelbee la enfermera es también un ser humano que posee un sustrato de conocimientos especializados que es capaz de aplicar en su objetivo de ayudar a otros seres humanos a prevenir enfermedad, recuperar la salud, o mantener el grado máximo de la misma. (18)

La enfermería es una profesión especialmente vocacional de ayuda y cuidados; posee altos niveles de responsabilidad, relaciones interpersonales y exigencias sociales, lo que hacen ser a este colectivo más vulnerable al estrés laboral. Circunstancias propias del trabajo desarrollado: muchas horas unidas al sufrimiento del paciente; ser el intermediario entre el paciente, el médico y la familia; soportar críticas y exigencias de ambos lados; la devaluada imagen de la profesión; el poco reconocimiento social de esta profesión y las dificultades

organizativas, son el marco adecuado para que pueda instaurarse el estrés laboral con todas sus manifestaciones psicofísica .(9)

4.4.1. Concepto de estresor.

Se utiliza el término de "estresor o situación estresante " para referirse al estímulo o situación que provoca una respuesta de estrés en el profesional. (9)

Betty Neuman define a los factores estresantes como las fuerzas del que pueden alterar la estabilidad de un sistema .los clasifica en:

Fuerzas intrapersonales que se producen dentro del individuo.

Fuerzas interpersonales que surgen en uno o varios individuos

Fuerzas extrapersonales que se producen fuera del individuo

(12)

Para Dorothy E. Jonson los estímulos internos o estresores que producen tensión y un cierto grado de inestabilidad se denominan factores estresantes .

(12)

Ejemplo de estresor en enfermería : Vamos a administrar un antibiótico, y en el momento en el que se tiene la aguja en el reservorio del sistema de suero para introducirlo, nos damos cuenta de que nos hemos equivocado de paciente, y que el antibiótico está prescrito para el paciente de la cama de al lado. Al comprobar el nombre, verificamos que el paciente al que casi introducimos la medicación confundida es alérgico a los antibióticos. Esta situación sería un estresor que puede provocar una respuesta de estrés.

4.4.2. Tipos de estresores laborales:

Se clasifican en:

a.- Estresores del ambiente físico, entre los que se encuentran:

La iluminación. No es lo mismo trabajar en turno nocturno que en el diurno.

El ruido. Trabajar con alarmas continuamente, puede afectar no sólo al oído, sino al desempeño del trabajo: satisfacción, productividad, etc .

Ambientes contaminados. La percepción de los riesgos, puede producir mayor ansiedad en el profesional, repercutiendo en el rendimiento y en el bienestar psicológico.

La temperatura. A veces trabajar en un ambiente caluroso genera un tremendo discomfort.

Peso. Los profesionales que han de trabajar en quirófano muchas horas con delantales o guantes protectores de plomo pueden estar sometidos a cargar con un peso importante. El cansancio puede duplicarse.

b.- Estresores de la tarea. La generación de estrés varía de unas personas a otras, ya que las características de cada tarea y de lo que genera en los profesionales va en función de lo que gusta o no hacer. Cuando la tarea se adecua a las expectativas y a la capacidad del profesional, contribuye al bienestar psicológico y supone una importante motivación. Entre estos estresores se encuentran:

La carga mental de trabajo. Es el grado de movilización de energía y capacidad mental que el profesional pone en juego para desempeñar la tarea. Ejemplo: tener que preparar 25 sueros llenos de medicación en un horario reducido.

El control sobre la tarea. Ocurre cuando no se controla la tarea, es decir, cuando las actividades a realizar no se adecuan a nuestros conocimientos. Ejemplo: Han cambiado a un profesional de puesto de trabajo, y ha sido trasladado a un servicio de nefrología, cuando resulta que los cinco últimos años ha trabajado en la unidad de cardiología. No controla la tarea a realizar y no se atreve a tomar las iniciativas adecuadas por temor a la falta de conocimientos y atención que requieren este tipo de pacientes.

c.- Estresores de la organización: Los estresores más importantes que aparecen en la organización son los siguientes:

Conflicto y ambigüedad del Rol. Ocurre cuando hay diferencias entre lo que espera el profesional y la realidad de lo que le exige la organización. Puede haber conflictos como por ejemplo recibir ordenes contradictorias de un

responsable de enfermería o cuando los deseos y metas no se corresponden con lo que realmente estamos haciendo. Cuando no se tiene claro lo que se tiene que hacer, los objetivos del trabajo y la responsabilidad inherente que conlleva, nos puede estresar de forma importante.

También influyen los tiempos de descanso, las relaciones interpersonales, sentirse observado-criticado por los compañeros, las dificultades de comunicación y las escasas posibilidades de promoción. Estos factores también pueden generar estrés laboral.

La jornada de trabajo excesiva produce desgaste físico y mental e impide al profesional hacer frente a las situaciones estresantes. Por ejemplo una jornada nocturna puede ser más larga que una de mañana o tarde y por tanto al final de la jornada, el profesional se encontrará más agotado y su capacidad física y mental puede verse disminuida.

Las relaciones interpersonales pueden llegar a convertirse en una fuente de estrés. Piénsese en un profesional desequilibrado emocionalmente que hace la vida imposible a todos sus compañeros. Es una fuente continua de estrés. Por el contrario, cuando existe buena comunicación interpersonal y cuando se percibe apoyo social y de la organización, se amortiguan los efectos negativos del estrés laboral sobre nuestra salud.

Promoción y desarrollo profesional. Si las aspiraciones profesionales no se corresponden con la realidad por falta de valoración de méritos, se puede generar una profunda frustración apareciendo el estrés. (9)

Hay algunas profesiones que son fuente de estrés. La enfermería es, sin duda, una profesión generadora de gran estrés, ya que se viven situaciones de gran intensidad emocional.

V. OBJETIVO

5.1. Objetivo general

Identificar nivel de estrés laboral en el personal de enfermería del hospital infantil de Morelia.

5.2. Objetivo específicos

- Describir los diferentes tipos de estrés laboral. leve, moderado, severo.
- Conocer la influencia del estrés laboral según el nivel académico en el personal de enfermería del hospital infantil de Morelia.
- Identificar las principales variables, que influyen en el nivel de estrés.
- Comparar el nivel de estrés en los diferentes turnos y servicios evaluados.

VI. METODOLOGÍA

6.1 Tipo de Estudio

Por su aplicabilidad y enfoque fue un estudio mixto ya que involucró una variable cualitativa con un enfoque cuantitativo

Por su nivel de alcance fue descriptivo.

6.2. Diseño metodológico

Con diseño no experimental, de tipo protectivo, transversal y prospectivo

6.3. Límites de tiempo y espacio

La recolección de la información se realizó en el Hospital infantil de Morelia, Eva Samano de López Mateos, en el periodo del 25 de septiembre al 1º de octubre del 2006

6.4. Universo

La población a estudiar fue el personal de enfermería que labora en los servicios de terapia intensiva, urgencias y 2º piso, del hospital infantil de Morelia y esta constituido por un total de 46 personas, 34 en los tres turnos y en jornada acumulada 12 personas

6.5. Muestra.

La muestra se seleccionó con una fórmula que garantiza un 95% de confiabilidad y un 5% de error.

$$n = \frac{zpqN}{NE + zpq}$$

Donde: n es el tamaño de la muestra, z es el nivel de confianza, p es la variabilidad positiva, q es la variabilidad negativa, N es el tamaño de la población y E es el error. Todo esto nos dio una **n= 40**

Criterios de inclusión

- Todo el personal de enfermería que quiso participar en la investigación en el periodo del septiembre – octubre y que este en los servicios de urgencias, terapia intensiva y 2º piso, en los diferentes turnos: matutino, vespertino y nocturno y jornada especial.

Criterios de exclusión

- Todo el personal de enfermería que no haya asistido o no se encontrara en su servicio en el momento de la invitación a participar en la investigación, a si como personal perteneciente a otra área de la salud

Criterios de eliminación

- Cuestionarios mal contestados así como Todo el personal de enfermería que no haya deseado o podido participar en la investigación en el momento de la invitación.

6. 6. Variables De estudio

- Nivel de estrés
- Personal de enfermería.

Sociodemográficas

- Edad
- Sexo
- Estado civil
- Numero de hijos
- Preparación académica
- Turno
- Servicio
- Tiempo de laborar en la institución
- Experiencia profesional

6.6.1. Operacionalización de Variables

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional
Estrés laboral	Son las reacciones emocionales y físicas perjudiciales que se producen en las interacciones entre el trabajador y su entorno de trabajo cuando las demandas del puesto superan las capacidades y recursos del trabajador.	Norma :15-24 puntos Leve: 25-42 puntos Moderado:43-64 puntos Severo: 65-131 puntos
Personal de enfermería	Persona que ha completado un programa de formación básica en enfermería y esta calificada y autorizada para ejercer la enfermería	Enfermera pasante Enfermera general Licenciatura en enfermería Enfermera especialista

6.6.2. Variables sociodemográficas

Variable sociodemográficas	Definición conceptual	Definición operacional	Estadística
Sexo	Clasificación de genero de acuerdo a sus características anatómicas	Femenino Masculino	Frecuencia
Edad	Tiempo que a vivido una persona desde su nacimiento	Rango : 0-20años 21-40años 41-60años	Media Mediana Moda
Religión	Conjunto de creencias divinas ,que mueven a dar a dios el culto debido	Católico Evangelista No creyente otros	Frecuencia Promedio
Estado civil	Situación o manera de una persona que lo acredita o no a estar unido con algún cónyuge	Soltero Casado Viudo Divorciado	Frecuencia Promedio
Numero de hijos	Cantidad de individuos que un ser humano a engendrado asta la fecha	Rango : 0-gestando 1-2hijos 2-4hijos 4-6hijos	Media Mediana Moda
Preparación académica	Nivel de conocimiento que se tiene de una materia abalada por alguna institución de enseñanza.	Pasante General Especialidad Licenciatura	Frecuencia Promedio
Turno	Alternar ordenadamente el desempeño de un cargo o de cualquier trabajó	Matutino Vespertino Nocturno Jornada especial	Frecuencia Promedio
Servicio	Lugar o sección de una empresa predeterminado donde se labora	Urgencias Terapia intensiva 2º piso	Frecuencia Promedio
Tiempo de laborar en la institución	Duración en años, meses y /o días que tiene trabajando desde el momento de su contratación	Rango : 0-1año 2-10años 11-20años 21-30años mas de30años	Media Mediana Moda

6.7. Instrumento

Para recabar la información se realizó una ficha de identificación donde se estudio las variables sociodemograficas y para medir en nivel de estrés se utilizo “El cuestionario de A. Reig y A. Caruana” Este cuestionario contiene 54 ítems y evalúa diversas fuentes de estrés laboral clasificadas en 10 factores y cataloga al estrés en leve moderado y severo.(ver anexo 1)

6.8. Procedimientos

Se abordó al personal de enfermería durante el inicio de su jornada y se le invitó a participar en la investigación, explicándole el objetivo de la misma y la importancia que tiene su participación, una vez que acepto el participante, se le dio el consentimiento informado (Apend. 2), para que lo firmara. Una vez firmado se procedió a llenar la primera parte del instrumento o ficha de identificación (Apend. 1), el mayor problema al que me enfrente fue al hecho de que la mayoría de las participantes se negaban de principio a darme su edad pero sabiendo que los datos se manejarían de forma anónima accedieron a rebelar sus años cumplidos, posteriormente se le proporciono la segunda parte del instrumento y se le explicó la forma correcta de contestarlo recordándole la importancia y relevancia del mismo, se les pedio que lo contestaran en “cualquier momento que tenga libre” , y de no poder contestarlo durante su turno les indique que “puedo acompañarla a su casa si es necesario”, de esta forma varias de las participantes me permitieron ir a sus hogares y esperar ahí a que dichas encuestas fueran contestadas, siempre garantizando que la información se manejaría de forma anónima y que no representara ningún problema para quien conteste y de igual forma se les dio la opción de no participar si no lo deseaban, tristemente la mayor parte de quienes no desearon participar fueron personal egresado la facultad a la que represento viéndome obligado a acudir en las guardias “A” y “B” del turno nocturno con el fin de que la mayor parte de la muestra previamente planeada pudiera ser recolectada . Una vez recolectada la información se procedió a la organización y procesamientos de los datos, y posteriormente a la presentación y documentación de la misma.

6.9. Análisis Estadístico.

Para el procesamiento de la información se utilizo, el paquete estadístico, SPSS versión 11.0 así como EXCEL.

6.10. Consideraciones éticas y legales

Según las disposiciones de la “Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud” donde se menciona ,que el desarrollo de la investigación para la salud debe atender a aspectos éticos que garanticen la dignidad y el bienestar de la persona sujeta a investigación ,Que sin restringir la libertad de los investigadores, en el caso particular de la investigación que se realice en seres humanos y de la que utilice materiales o procedimientos que conlleven un riesgo, es preciso sujetarse a los principios científicos, éticos y a las normas de seguridad generalmente aceptadas. Y de igual forma como se ve en la “Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos” donde refiere que la investigación , es deber del investigador proteger la vida, la salud, la intimidad y la dignidad del ser humano, y según lo marcan sus fracciones 22 y 23 cada individuo potencial será informado adecuada acerca de los objetivos, métodos, fuentes de financiamiento, posibles conflictos de intereses, afiliaciones institucionales del investigador, beneficios calculados, riesgos previsibles e incomodidades derivadas del experimento. La persona será informada del derecho de participar o no en la investigación y de retirar su consentimiento en cualquier momento, sin exponerse a represalias. Después de asegurarse de que el individuo ha comprendido la información, deberé obtener preferiblemente por escrito, el consentimiento informado y voluntario de la persona. Si el consentimiento no se puede obtener por escrito, el proceso para obtenerlo debe ser documentado formalmente ante testigos, por lo anterior ,me comprometo a respetar las normas de las leyes antes mencionado.

(19)

6.11. Recursos humanos y financieros

Investigador: C. Ivan Coria Guerrero

Asesor: : M.C.E. Roberto Martínez Arenas

Sujetos de estudio: el personal de enfermería que labora en las áreas de terapia intensiva, urgencias y segundo piso del hospital infantil de Morelia

Recurso utilizado	Costo del mismo
Material bibliográfico	\$350 pesos
Fotocopias	\$115 pesos
impresiones	\$80 pesos
Horas de uso de computadora	\$360 pesos
Discos y disquete	\$11 pesos
Memoria extraíble	\$ 160 pesos
Total	\$1076pesos

6.12. Cronograma de actividades

	JUNIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
Diseño de la Investigación	XXXX				
Elaboración del marco teórico		XX			
Prueba del Instrumento		X			
Recopilación de datos		X			
Procesamiento de datos			XX	XX	
Elaboración de informe				X	
Entrega de Resultados					

6.13. Difusión

Los resultados se darán a conocer tanto en la escuela de licenciatura en enfermería así como en el hospital Infantil de Morelia

VII. RESULTADOS

7.1. Comparación de estrés con turno

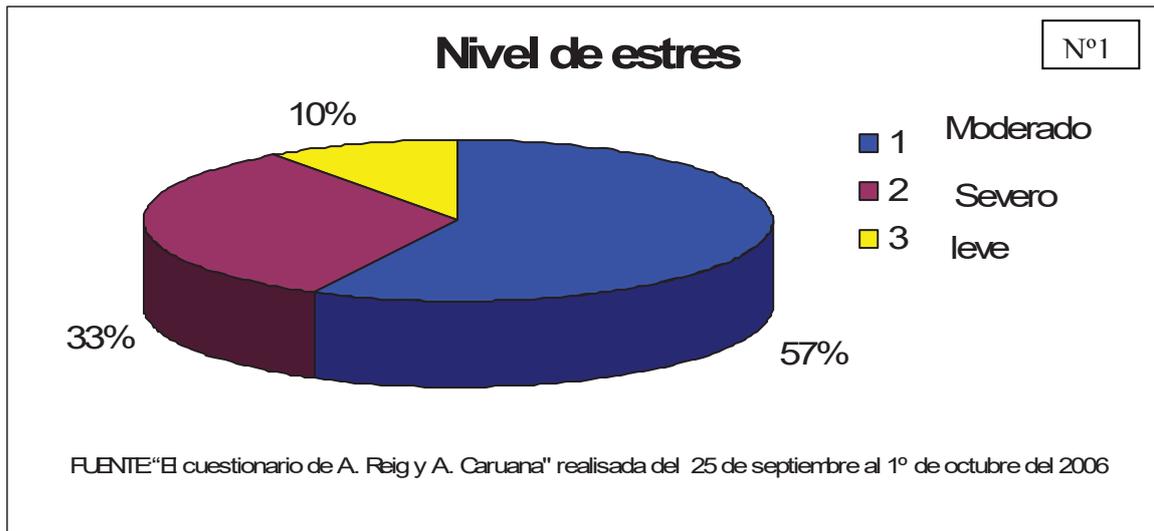
Cuadro 1

Nivel de estrés	Matutino		Vespertino		Nocturno		Jornada acumulada	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Severo	3	25	7	63.63	1	12.5	2	22.22
Moderado	9	75	4	36.36	7	87.5	3	33.33
Leve							4	44.33
Normal								
Porcentaje Total	100%		100%		100%		100%	

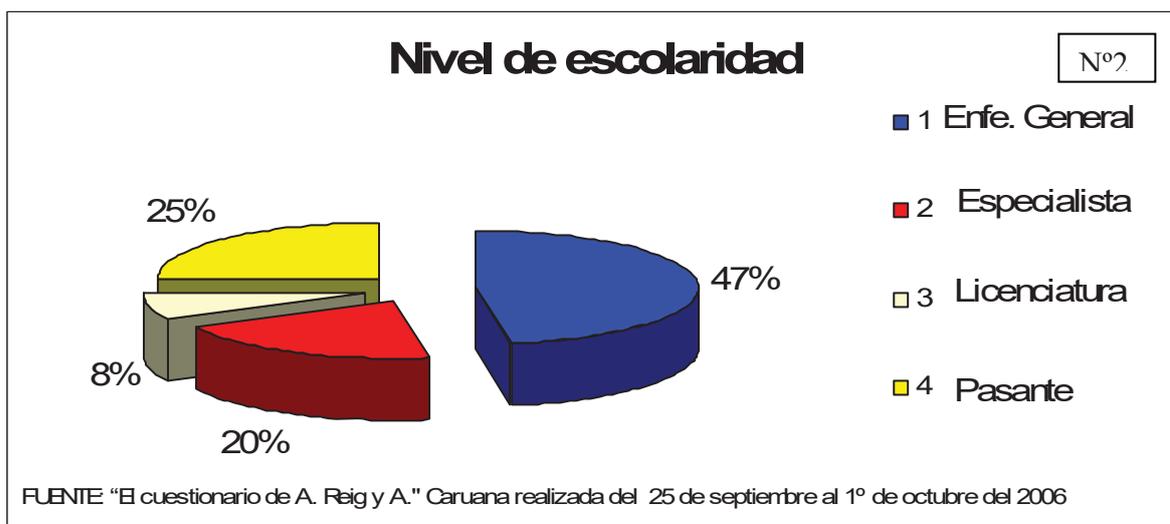
FUENTE: "El cuestionario de A. Reig y A. Caruana" realizada del 25 de septiembre al 1º de octubre del 2006

Los datos obtenidos por el instrumento de recolección de datos reflejan una evidente diferencia en el nivel de estrés en comparación con el turno en que se labora, mostrándonos que el turno mas afectado con el nivel severo es el vespertino principalmente el personal pasante y con licenciatura, con el nivel moderado el turno nocturno fue el mas afectado en todos sus niveles académicos, el personal que labora en la jornada acumulada presento los niveles moderados mas bajos y los segundos también mas bajos de estrés severo además de ser el único turno en que se detecto nivel de estrés leve esto ultimo en enfermeras generales y cave mencionar que en ningún turno se encontraron niveles normales de estrés .

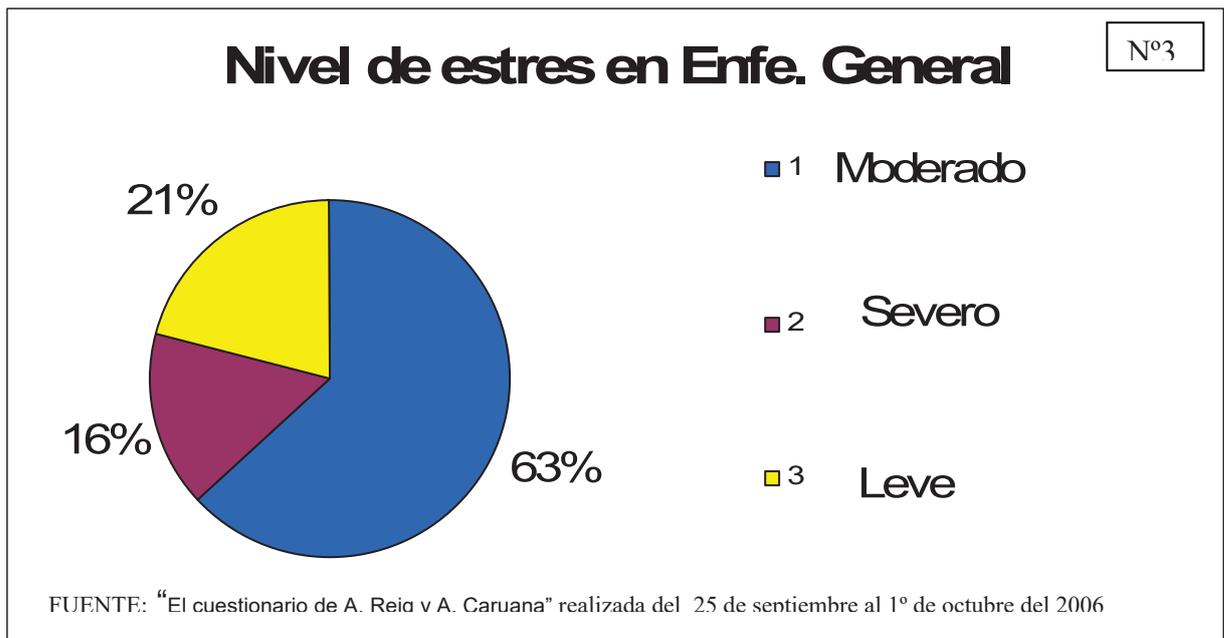
7.2. Graficas



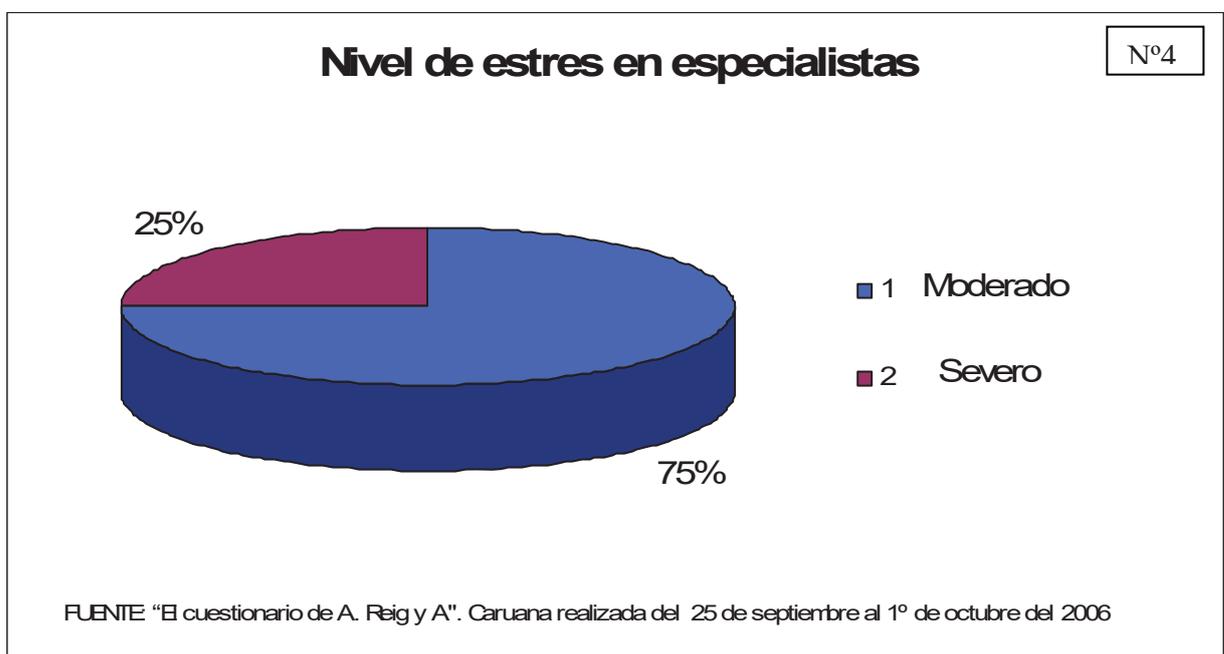
El 100% de los encuestados presentaron algún nivel de estrés donde el 57.3% de los participantes apareció con un nivel de estrés moderado, un 32.5% para el estrés severo y solo un 10% para el nivel leve.



El nivel académico de los participantes fue de enfermeras generales, especialistas, licenciadas y pasantes, de las cuales el 47.5% fueron enfermeras generales, el 25% para las pasantes, un 20% para las especialistas y solo el 7.5% de las encuestadas son licenciadas en enfermería.



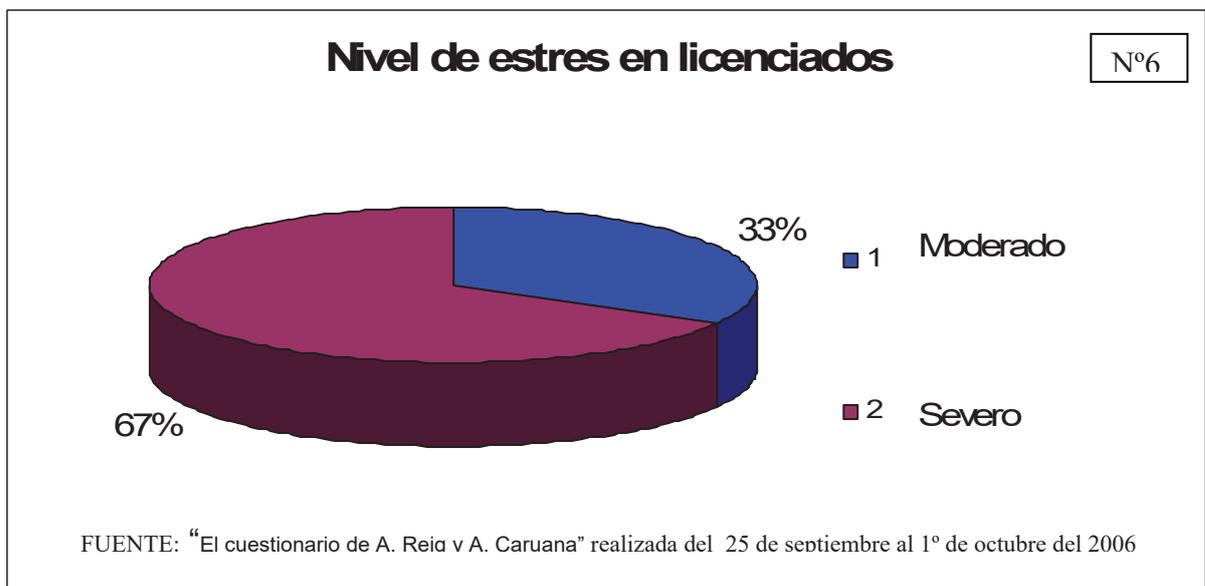
En base a lo anterior las enfermeras generales presentaron un 63.2% de incidencia en el estrés moderado, 15.8% para el nivel severo y un 21% para el nivel leve.



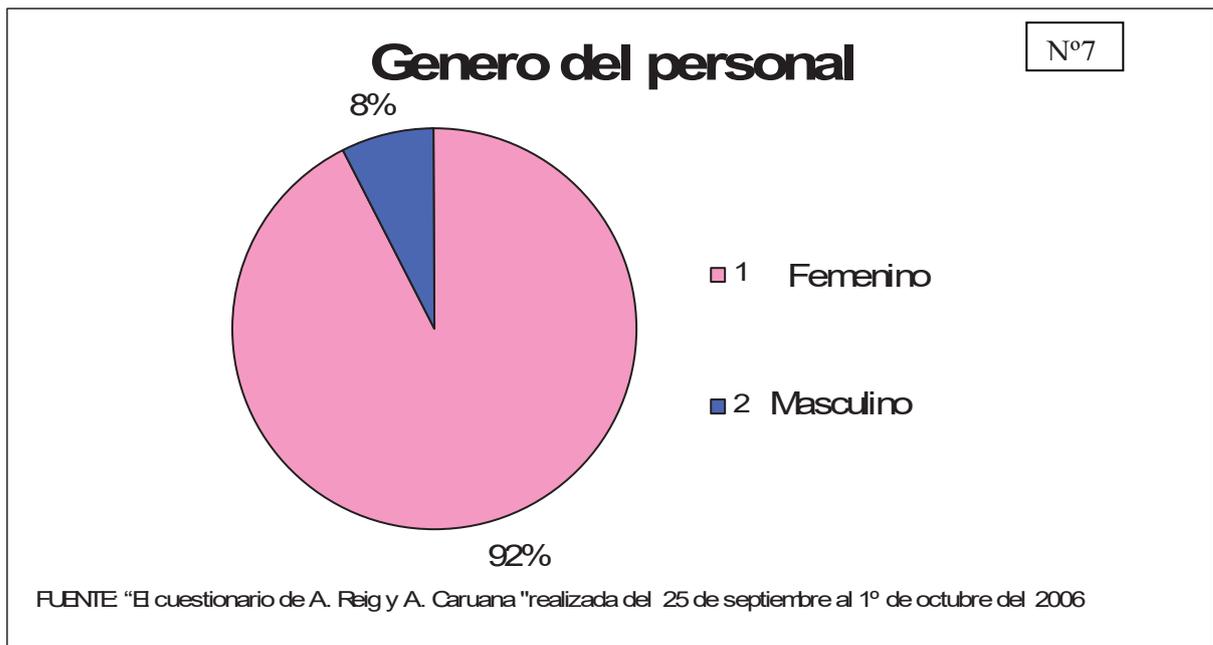
El personal que cuenta con alguna especialidad apareció con un 75% para el nivel de estrés moderado y un 25% para el estrés severo.



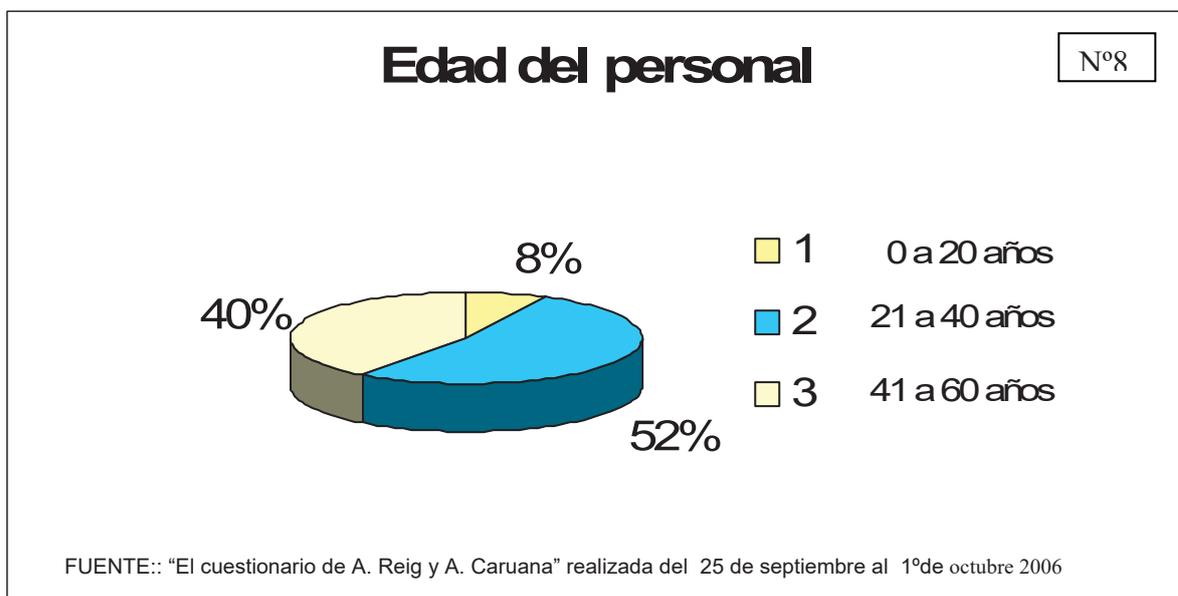
El personal pasante presento un nivel de estrés moderado en el 40% de los encuestados mientras que un 60% se le asigno al nivel severo.



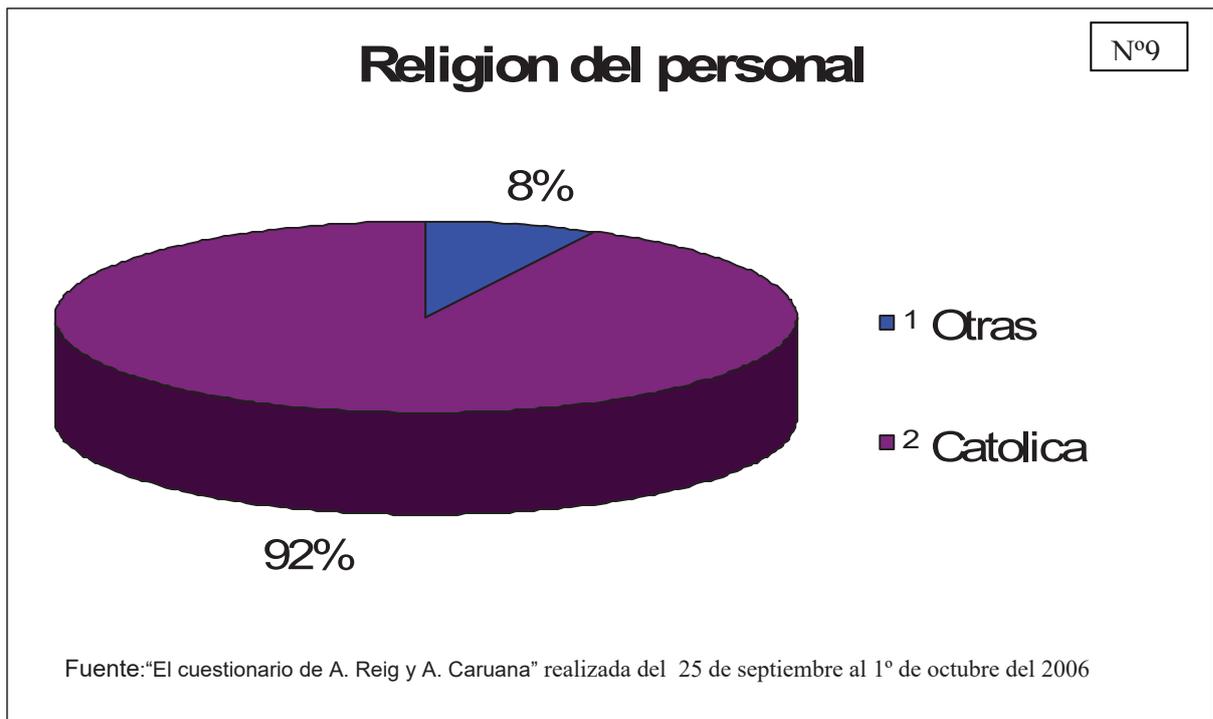
Finalmente en el personal con licenciatura presento un 33.33% para el nivel moderado y un alarmante 66.66% para el estrés severo.



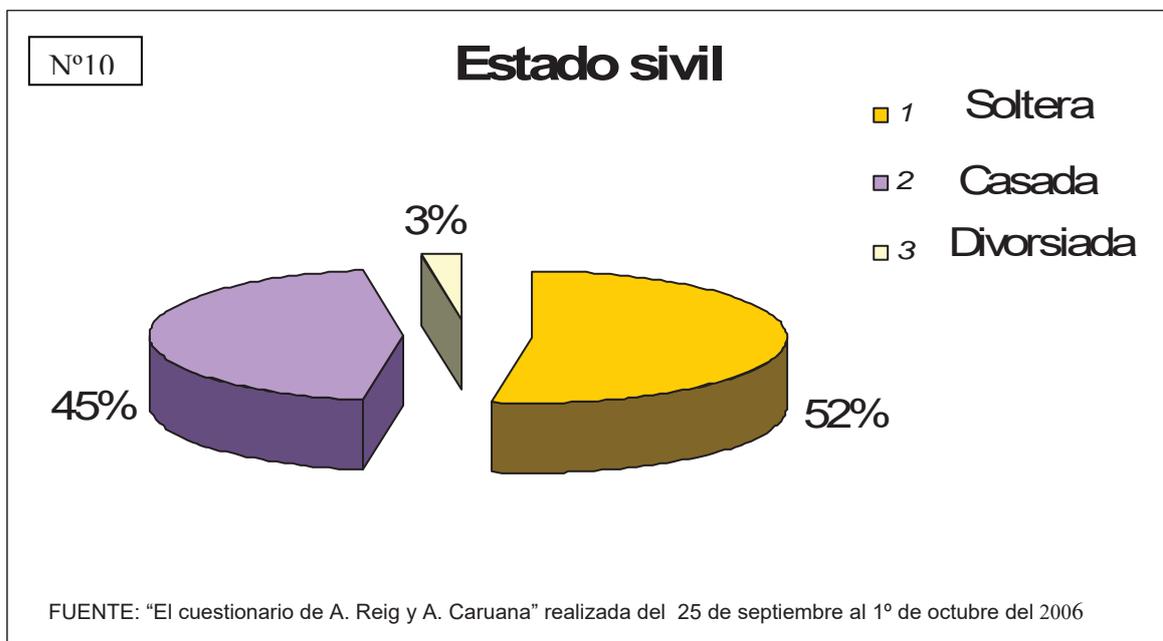
El 92.5% de las encuestadas fueron del sexo femenino y solo el 7.5% masculinos.



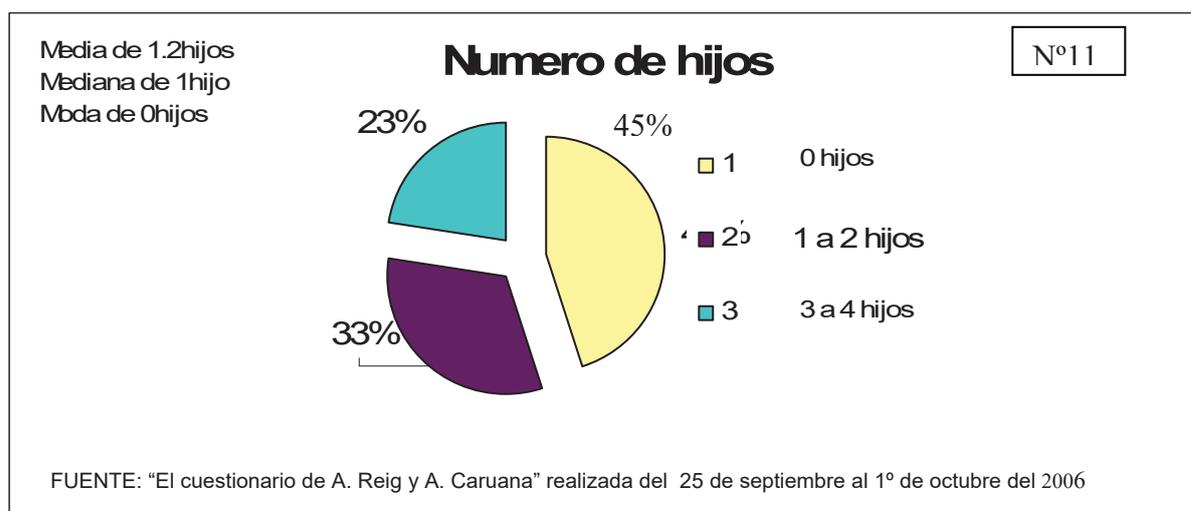
La edad del personal cayó en todos los rangos previamente establecidos, con un 7.5% para el rango de 0 a 20 años, un 52.5% para el rango de 21 a 40 años y un 40% para el rango de 41 a 60 años, de este modo obtenemos una media de 35.5 años, una mediana de 33.5 años y una moda de 50 años.



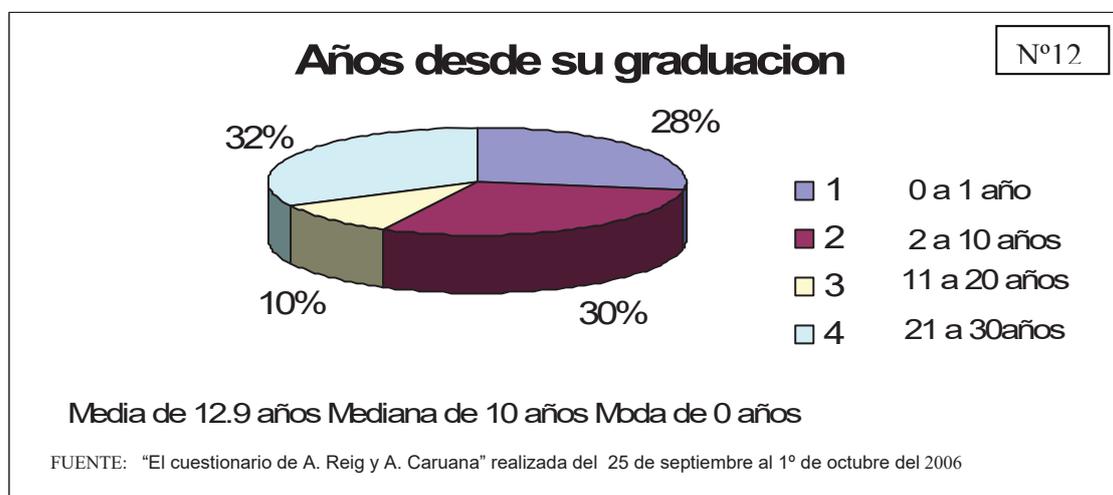
En religión el 92.5% de los encuestados refieren profesar la religión católica, y el 7.5% restante es para otras religiones.



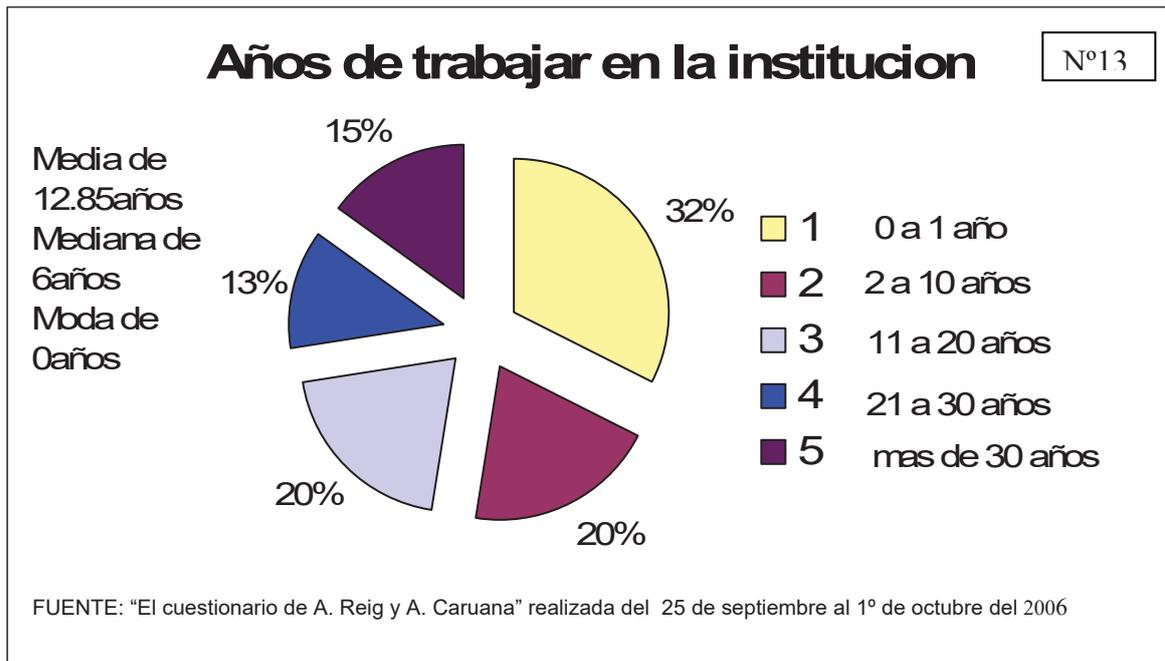
En cuanto a estado civil se refiere el 52.5% de los encuestados es soltero , el 45% es casado y solo el 2.5% es divorciado .



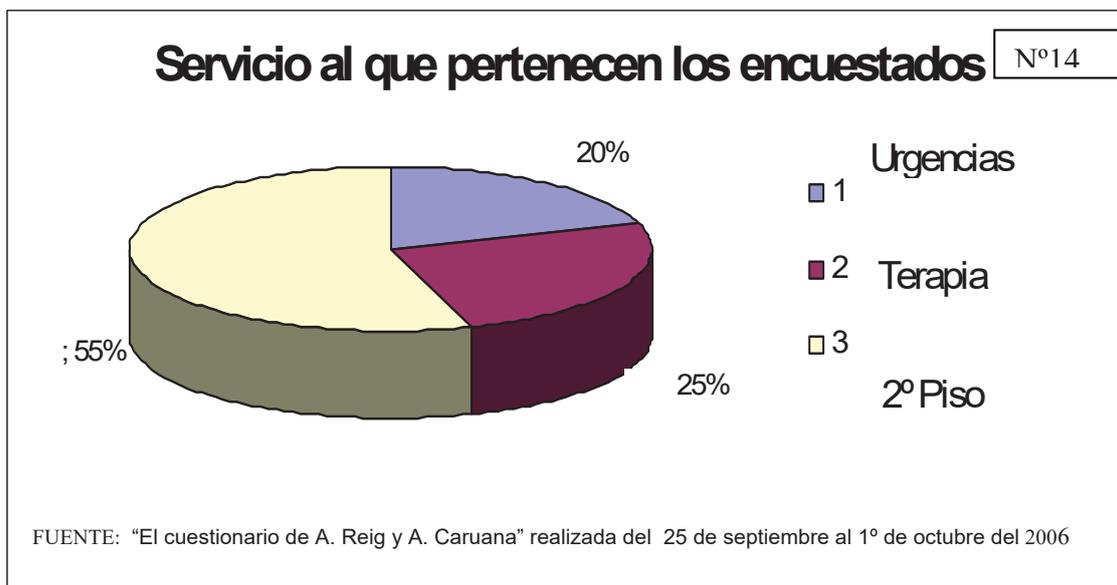
Los participantes en la encuesta manifestaron tener de 0 a 4 hijos cayendo de esta manera en los primeros tres rangos preestablecidos dando un 45% para aquellos que no tienen hijos, un 32.5% para los que tienen de 1 a 2 hijos y un 22.5% para aquellos que tienen de 3 a 4 hijos, de esto tenemos una media de 1.2, mediana de un 1 y una moda de 0 hijos.



Respecto a los años de graduado de los participante también cayeron en todos los rangos previamente establecidos de esto obtenemos que el 27.5% para 0 a 1 año de graduada, un 30% para los que llevan de 2 a 10 años, un 10% para 11 a 20 años y finalmente un 32.5% para los que tienen de 21 a 30 años de graduada de esto obtenemos una media de 12.9 años de graduada, una mediana de 10 años y una moda de 0 años.



En la presente gráfica se observa así un 32.5% los que llevan trabajando de 0 a 1 años , un 20% para el rango de 2 a 10 años, también un 20% para el rango de 11 a 20 años, con 12.5% los para el rango 21 a 30 años y finalmente un 15% para aquellos que tienen mas de 30 años laborando, dándonos una mediana de 12.8 años , una media de 6 años.



Del 100% de los encuestados, el 20% labora en el servicio de urgencias, el 25% en terapia intensiva y el 55% en el 2° piso.

7.3. Interpretación de los resultados obtenidos de las encuestas

Los resultados obtenidos de las encuestas realizadas al personal de enfermería del hospital infantil de Morelia que laboran en los servicios de urgencias, terapia intensiva y 2º piso en el periodo del 25 de septiembre al 1 de octubre del presente año nos revelan que el 100% de los encuestados presentaron algún nivel de estrés donde el 57.3% de los participantes apareció con un nivel de estrés moderado, un 32.5% para el estrés severo y solo un 10% para el nivel leve. (Ver grafica N°1)

El nivel académico de los participantes fue de enfermeras generales, especialistas, licenciadas y pasantes, de las cuales el 47.5% fueron enfermeras generales, el 25% para las pasantes, un 20% para las especialistas y solo el 7.5% de las encuestadas son licenciadas en enfermería. (Ver grafica N°2)

En base a lo anterior las enfermeras generales presentaron un 63.2% de incidencia en el estrés moderado, 15.8% para el nivel severo y un 21% para el nivel leve.(ver grafica N°3)

El personal que cuenta con alguna especialidad apareció con un 75% para el nivel de estrés moderado y un 25% para el estrés severo.(ver grafica N°4)

El personal pasante presento un nivel de estrés moderado en el 40% de los encuestados mientras que un 60% se le asigno al nivel severo.(ver grafica N°5)

Finalmente en el personal con licenciatura presento un 33.33% para el nivel moderado y un alarmante 66.66% para el estrés severo.(ver grafica N°6)

En cuanto a las variables sociodemográficas el 92.5% de las encuestadas fueron del sexo femenino y solo el 7.5% masculinos. (ver grafica N°7)

La edad del personal cayo en todos los rangos previamente establecidos, con un 7.5% para el rango de 0 a 20 años, un 52.5% para el rango de 21 a 40 años y un 40% para el rango de 41 a 60 años, de este modo obtenemos una media de 35.5 años, una mediana de 33.5 años y una moda de 50 años.

(ver grafica N°8)

Acerca de la religión el 92.5% de los encuestados profesan la religión católica, y el 7.5% restante es para otras religiones. (ver grafica N°9)

En cuanto a estado civil se refiere el 52.5% de los encuestados es soltero, el 45% es casado y solo el 2.5% es divorciado. (ver grafica N°10)

Los participantes en la encuesta manifestaron tener de 0 a 4 hijos cayendo de esta manera en los primeros tres rangos preestablecidos dando un 45% para aquellos que no tienen hijos, un 32.5% para los que tienen de 1 a 2 hijos y un 22.5% para aquellos que tienen de 3 a 4 hijos, de esto tenemos una media de 1.2 hijos, una mediana de un hijo y una moda de 0 hijos. (ver grafica N°11)

Respecto a los años de graduado de los participante también cayeron en todos los rangos previamente establecidos de esto obtenemos que el 27.5% para 0 a 1 año de graduada, un 30% para los que llevan de 2 a 10 años, un 10% para 11 a 20 años y finalmente un 32.5% para los que tienen de 21 a 30 años de graduada de esto obtenemos una media de 12.9 años de graduada, una mediana de 10 años y una moda de 0 años. (ver grafica N°12)

De esta forma obtenemos que los años que llevan trabajando en la institución cayo también en todos los rangos previamente establecidos obteniendo así un 32.5% para los que llevan trabajando de 0 a 1 años , un 20% para el rango de 2 a 10 años, también un 20% para el rango de 11 a 20 años, con 12.5% los para el rango 21 a 30 años y finalmente un 15% para aquellos que tienen mas de 30 años laborando, dándonos una mediana de 12.8 años , una media de 6 años y una moda de 0 años . (ver grafica N°13)

Del 100% de los encuestados el 20% labora en el servicio de urgencias, el 25% en terapia intensiva y el 55% en el 2° piso. (ver grafica N°14)

VIII. DISCUSIÓN

La intención original de esta investigación es detectar si existe estrés en el personal de enfermería, medir el nivel del mismo en forma general y la presencia de este en los diferentes niveles de escolaridad, por lo que pido discreción en los siguientes datos ya que señalan de forma directa “focos rojos”.

El servicio donde los encuestados presentan el nivel mas alto de estrés es en urgencias en el turno de la tarde , seguido de 2º piso también en la tarde , el servicio con los niveles mas bajos de estrés es 2º piso en la jornada acumulada.

A lo que a edad corresponde el los niveles mas altos de estrés se reportan en las edades de 20 a 24 años y los mas bajos en las edades de 55 a 60 años.

Al comparar los resultados del instrumento de recolección de datos con los datos obtenidos con el marco teórico podemos observar que se coincide en que el simple hecho de pertenecer al personal de enfermería ya es en si un factor predisponente para padecer estrés , y es importante recalcar que en todos los ámbitos y profesiones es necesario cierto nivel de estrés que sirva de estimulante, pero al evaluar la situación actual de los encuestados nos damos cuenta que ninguno de ellos presenta niveles normales de estrés ,si no que el 100% se encuentra afectado por el llamado estrés malo. (distress)

Bajo este contexto comparativo de datos y resultados, también podemos notar una variante importante en cuanto a la predisposición al estrés según los turnos laborales, principalmente si comparamos los turnos vespertino y nocturno, ya que el marco teórico nos dice el individuo al alterar sus funciones fisiológicas con respecto a su horario habitual cuenta con una mayor disposición a presentar niveles elevados e estrés , de este modo al alterar su horario de sueño y al recibir por parte del hospital una “colación” que lejos de considerarse saludable , favorece al estreñimiento, diarreas, pirosis , etc. Y al simple hecho que el desvelo contribuye a la falta de atención y a la irritabilidad, es fácil pensar que el turno nocturno seria el que presentara los niveles de estrés mas elevados, pero al comparar lo anterior con los datos obtenidos por

nuestro instrumento nos revelan otra cosa, que si bien el turno nocturno tuvo el mayor numero de casos de estrés moderado, el turno vespertino supero en mucho a todos con los niveles mas altos de estrés severo.

También al comparar marco teórico con resultados, es innegable destacar que para que aparezca el estrés debe de haber un factor que lo cause a este factor lo conocemos como estresor, y es triste reconocer que el mayor y en muchos casos el único estresor de una enfermera es otra enfermera, esto según datos extra oficiales obtenidos del personal en el momento de la invitación a la participación en la investigación.

También es importante destacar que pese a que ninguno de los autores manejados en el marco teórico consideran a la edad como factor determinante en la aparición del estrés , se debe mencionar que el personal joven es el mas expuesto a sufrir niveles elevados de estrés mientras que el personal mas maduro presento los niveles mas leves de estrés , de igual forma por parte del nivel académico los licenciados en enfermería presentan los niveles mas altos de estrés mientras que las enfermeras generales las mas bajas .

IX. CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

La labor mas importante de enfermería no esta en la atención ni en la rehabilitación, la labor mas importante de enfermería esta en la prevención y hoy en día es de vital importancia que comencemos por prevenir una de las enfermedades mas importantes de este nuevo siglo, el estrés laboral.

Pero mas importante es que “antes de quitar la paja en e el ojo ajeno quitemos la viga del propio”, y antes de salir a ayudar a la sociedad, ayudemos a nuestro propio gremio.,el estrés no es estático , progresa y puede llegar a matarnos o propiciar a que matemos conciente o inconscientemente.

Enfermería ya tiene suficientes problemas borrando de la mente de la sociedad la idea de que no sirve mas que para ser la amante y criada de los médicos, para que enzima tenga que cargar con el estigma de golpeadora y acecina que se esta ganando gracias a la difusión de videos donde supuestas enfermeras estresadas aparecen golpeando a niños y ancianos.

Debemos trabajar en programas para prevenir el estrés laboral en enfermería y de igual manera para atender a aquel personal que ya este este afectado con el fin de que se reincorpore a su vida normal y propiciar así un ámbito laboral sano para todos.

No se si la peor enemiga de enfermería es enfermería pero de lo que estoy seguro es que la única que puede ayudar a enfermería es enfermería.

X. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Diccionario de Medicina Océano Mosby. cuarta edición Barcelona España. Pag. ,512, 714y 1046
- 2.Pérez Toledo Miguel Angel. 1998. *Estrés. Vida o Muerte*. Instituto Politécnico Nacional. México. p.p.22- 207.
- 3.Conceição de Almeida Martíns M. Factores de riesgo psicossociais para a saúde mental. Disponible ehttp://www.esenfweiseu.pt/ficheiros/artigos/factores_risco.pdf
- 4.Organismo europeo de salud y seguridad en el trabajo. Work Hazards and Stress (Los riesgos y el estrés laboral). <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/stress>. Noviembre de 2000
- 5.Organización Internacional del Trabajo. Cuando el trabajo se hace peligroso. <http://www.ilo.org/public/english/bureau/inf/magazine/26/violence.htm>. Noviembre de 2000.
- 6.Evita ser víctima del estrés laboral Martha Isabel Pasquel <http://mujer.mundoejecutivo.com.mx/articulos.php>.
- 7.<http://www.prevention-world.com/at/art.asp?ID=164&area=6>
- 8.Alejandro Carranco A. .REVISTA QUO N°28 febrero 2000 editorial expansión
- 9.Stora Jean Benjamín. 1991.¿Qué sé acerca de estrés?Publicaciones cruz 1° Edición México Df. p.p. 3-37.
- 10.Doctor Roberto Mainieri de la Universidad Santa María la Antigua revista “MUY INTERESANTE” N°3 de Noviembre de 1999
- 11.Doctor Norberto Arias . “como combatir el estrés” Triden reference publishing impreso en USA 2005

12. Bárbara T. Freese "Modelos conceptuales: grandes teorías" McGraw-Hill 1997

13. Del Hoyo Delgado, Mari Ángeles. C.N.N.T. "Estrés laboral Edit. INSHT. Madrid 1997.

14. BENAVIDES F.G.- RUIZ FRUTOS C.- Salud laboral.-Conceptos y técnicas para la prevención de riesgos Laborales 1997

15. Doctor en psiquiatría Sergio Viera Niño del hospital general del ISSSTE en San Luis Potosí .REVISTA QUO N°28 febrero 2000

16. Alverto Orlandini . "estrés que es y como evitarlo" fondo de cultura económica febrero 2000

17. Córdoba Castañeda A. Revista Quo. Edit. N°28, febrero 2000

18. Springhouse , "teorías y modelos de enfermería" segunda edición ,Ed. McGraw-Hill interamericana 1997

19. WMA The World Medical Association, Inc. – PO Box 63 – 01212 Ferney-Voltaire Cedex E-mail: info@wma.net

10.1. Bibliografía

Apud, E., Bostrand, L., Mobbs, Y. y B. Strehlke (1989). Guidelines on ergonomic study in forestry. Ed.: Organización Internacional del Trabajo (OIT), Ginebra.

Apud, E. y Valdés, S. (1995). Ergonomics in Forestry: The Chilean Case. Ed.: Organización Internacional del Trabajo (OIT), Ginebra.

Comisión Europea (2001) The Gender Pay Gap (La diferencia salarial entre hombres y mujeres) . Gender Equality Magazine, N° 11.

Comisión Europea (2001) The Gender Pay Gap (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos Gender Equality Magazine, N° 14.

Diccionario de la lengua española Norma impreso en México junio 2006.Pag121, 151y 224

Diccionario enciclopédico Monarca impreso en Colombia 1997 Pag . 540.

Diccionario Larousse trigésimo cuarta edición México, D.F.,1987Pag .121y 245

Dewe, P. (1987). New Zealand Ministers of Religion: Sources of Stress at Work. Work and Stress, 1, 351-363

Enciclopedia de la Salud y la Seguridad Ocupacional <http://www>

L.J. Carpenito, manual de diagnosticos de enfermeria ,McGraw-Hill, Madrid España 1999. Pag 715-718

Murrel, K.F.H. (1969). Ergonomics. Ed.: Chapman and Hall, Inglaterra.

OIT (1992) Igualdad de oportunidades y de trato entre hombres y mujeres en los servicios de salud y médicos. Ginebra.

RCN (1995) Equality in Education (Igualdad de Formación) . Royal College of Nursing. Londres

Stora Jean Benjamín. 1991. ¿Qué sé acerca del estrés?.Publicaciones cruz 1° Edición México Df. p.p. 3-37.

Wynne, R., Clarkin, N. & McNieve, A. (1993). The Experience of Stress Amongst Irish Nurses: A Survey of Irish Nurses Organisation Members, and Cox, T. & Griffiths, A. (1996). El estrés relacionado con el trabajo en la enfermería: Controlar el riesgo para la salud. Documento de trabajo, CONDI/T/WP.4/1996. Oficina Internacional del Trabajo, Ginebra.

Zander, J. (1986). Introduction to Ergonomics. Documentos del Curso Internacional de Ergonomía, Wageningen.

XI. ANEXOS Y APENDICES

(Anexo 1)

Cuestionario de estrés ocupacional para profesionales de la salud:

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

Facultad de enfermería

Instrucciones: debajo hay una lista de situaciones que comúnmente ocurren en un hospital. En cada inciso circule cuan a menudo se dan en su trabajo estas situaciones. Por favor valore los incisos dentro del rango de 0 a 3, **0 = Nunca** **1 = Ocasionalmente** **2 = Frecuentemente**
3 = Muy frecuentemente.

Factor I. Agonía y muerte	
Realizar procedimientos dolorosos para el paciente.	0 1 2 3
Sentimiento de desesperanza por el empeoramiento del paciente.	0 1 2 3
Oír hablar a la (al) paciente acerca de su muerte inminente.	0 1 2 3
La muerte de un paciente.	0 1 2 3
La muerte de un paciente con el que nos relacionamos estrechamente.	0 1 2 3
Mirar a un paciente sufrir.	0 1 2 3
Factor II. Relación con los médicos	
Exceso de crítica por parte de los médicos.	0 1 2 3
Conflictos con los médicos.	0 1 2 3
Temor de cometer errores en el tratamiento del paciente.	0 1 2 3
Desacuerdo con el tratamiento del paciente.	0 1 2 3
Tomar una decisión concerniente al paciente cuando el médico no se encuentra de inmediato disponible.	0 1 2 3
Factor III. Preparación inadecuada	
Ser interrogado(a) por el paciente sobre cuestiones que no poseo una respuesta satisfactoria.	0 1 2 3
Sentir inadecuada preparación para enfrentar las necesidades emocionales de los pacientes .	0 1 2 3
Factor IV. Carencia de sostén	
Carencia de oportunidades para hablar francamente con los compañeros acerca de los problemas de la unidad.	0 1 2 3
Carencia de oportunidades para compartir experiencias con otros compañeros en la unidad.	0 1 2 3
Carencia de oportunidades para expresar a otros compañeros de la unidad mis sentimientos negativos hacia los pacientes.	0 1 2 3

**0 = Nunca 1 = Ocasionalmente 2 = Frecuentemente
3 = Muy frecuentemente**

Factor V. Conflicto con otros enfermeros	
Conflictos con mis superiores.	0 1 2 3
Dificultades para trabajar con un compañero en particular de otra sala.	0 1 2 3
Exceso de crítica de los supervisores.	0 1 2 3
Dificultades para trabajar con un compañero en particular de la misma sala.	0 1 2 3
Factor VI. Sobrecarga de trabajo	
Grupo de compañeros y horarios impredecibles.	0 1 2 3
Carencia de tiempo para ofrecer soporte emocional al paciente.	0 1 2 3
Carencia de tiempo para completar todas mis tareas.	0 1 2 3
Carencia de personal adecuado para cubrir la unidad.	0 1 2 3
Factor VII. Incertidumbre respecto al tratamiento	
Inadecuada información del médico sobre el paciente.	0 1 2 3
Indicación médica que parece ser inapropiada para el correcto tratamiento del paciente.	0 1 2 3
Desconocimiento de lo que puede informarse a un paciente o su familia.	0 1 2 3
Incertidumbre respecto a la operación o funcionamiento de un equipo especializado.	0 1 2 3
Factor VIII. Vulnerabilidad	
Dormir por lo menos 4 noches a la semana durante 7 u 8 horas.	0 1 2 3
Confiar en un familiar cercano dentro de un radio de 10 km.	0 1 2 3
Hacer ejercicios hasta sudar.	0 1 2 3
Fumar.	0 1 2 3
Tomar bebidas alcohólicas.	0 1 2 3
Tomar café.	0 1 2 3
Asistir a actividades sociales o recreativas.	0 1 2 3
Confiar mis problemas personales a mis amigos.	0 1 2 3
Enfermar.	0 1 2 3
Conversar sobre asuntos domésticos con las personas que convivo.	0 1 2 3
Divertirme.	0 1 2 3
Dedicar durante el día un rato a mi tranquilidad.	0 1 2 3
Organizar racionalmente mi tiempo.	0 1 2 3
Factor IX. Satisfacción	
Me siento feliz con mi trabajo.	0 1 2 3

**0 = Nunca 1 = Ocasionalmente 2 = Frecuentemente
3 = Muy frecuentemente**

Quisiera cambiar de profesión.	0 1 2 3
Quisiera cambiar de institución en la que trabajo.	0 1 2 3
Me siento feliz en mi hogar.	0 1 2 3
Factor X. Autoestima	
Los problemas me afectan.	0 1 2 3
Puedo tomar una decisión fácilmente.	0 1 2 3
Me gustaría ser otra persona.	0 1 2 3
Soy una persona simpática.	0 1 2 3
Me cuesta trabajo acostumbrarme a algo nuevo.	0 1 2 3
Soy popular entre las personas de mi edad.	0 1 2 3
Se tienen en cuenta mis sentimientos.	0 1 2 3
Me doy por vencido (a) fácilmente.	0 1 2 3
Me cuesta mucho trabajo aceptarme como soy.	0 1 2 3

GRACIAS POR SU COOPERACION

Fuente: 1. Del Hoyo Delgado, M^a Ángeles (1997): Estrés Laboral. INSHT.2.
Reig A y Caruana, A. (1990): Cuestionario de estrés ocupacional para profesionales de la salud: Propiedades psicométricas preliminares, II Congreso del Colegio Oficial de Psicólogos, Vol. 3, 136-143, (Departamento de Psicología de la Salud. Facultad de Medicina, Universidad de Alicante).(13)

Apéndice 1: Ficha de identificación

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

Facultad de enfermería

Sexo: femenino () masculino ()

Edad (años cumplidos): _____

Estado civil: solter@ () casad@ () vuid@ () divorciad@ ()

Religión: católica () evangelista () no creyente ()
otros _____

Numero de hijos _____

Servicio donde labora en el momento de la encuesta _____

Años de graduado _____ Años de trabajo en la Institución _____

Nivel de escolaridad: Licenciado (a) _____ Especializado (a) _____ General _____
pasante _____

Apéndice 2: Consentimiento informado

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo Facultad Enfermería CONSENTIMIENTO INFORMADO

Consentimiento informado para participantes en la investigación “ estrés laboral en el personal de enfermería”

Yo _____ doy mi consentimiento para participara en la investigación antes mencionada que tiene como finalidad conocer las repercusiones que tiene el estrés laboral en la salud y calidad de atención del personal de enfermería

He sido informado(a) con claridad de los objetivos de la investigación, así como de la importancia de mi participación en la misma. Estoy convencido que mis datos serán totalmente confidenciales pero que contribuirán en un futuro al cuidado integral a la profesión de Enfermería a través del conocimiento de mis necesidades. Se, pues a si se me ha informado no existe riesgo sobre mi integridad y que mi participación será voluntaria, sin obligación y conciente, sin recibir ninguna remuneración económica.

Enterado (a) que el responsable de dicha investigación es el C.Ivan Coria Guerrero y no teniendo ningún inconveniente

Acepto participar en la presente investigación

C.Ivan Coria Guerrero

Testigo

Morelia, Mich. a _____ de _____ 2006