



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
NICARAGUA,  
MANAGUA

UNAN - MANAGUA

## **INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD**

**“LUIS FELIPE MONCADA”**

### **DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA**

#### **Informe final seminario de graduación para optar al título de la Licenciatura en Enfermería en Salud Pública**

**Tema:** Conocimientos y estrategias que tienen los docentes del Instituto Politécnico de la Salud - UNAN-Managua para afrontar el estrés laboral, II Semestre del 2019.

#### **Integrantes:**

- Br. Keyner Enoc Cordero Méndez.
- Br. Rosa Elizabeth Guardado Ordoñez.
- Br. Levis Salvador Sánchez Brenes.

**Tutor: PhD. Marta Espinoza Lara**

**Managua, 13 febrero 2020**

**Tema: Conocimientos y estrategias que tienen los docentes del Instituto Politécnico de la Salud -UNAN-Managua para afrontar el estrés laboral, II Semestre del 2019.**

## **Dedicatoria**

A Dios por darnos vida, sabiduría y perseverancia en la elaboración de nuestro trabajo.

A nuestros Padres, quienes han estado con nosotros siempre y se han convertido en nuestro motor para continuar en este largo camino.

A la docente PhD. Marta Espinoza y demás maestros quienes han sido nuestros guías durante la elaboración del presente trabajo investigativo, porque sin su ayuda esto no fuese una realidad.

En especial a los expertos que validaron el instrumento MSc. Margarita Guzmán, MSc. Martha Barrera por sus sugerencias, consejos, que nos brindaron. Así mismo, al MSc. Wilber Delgado quién fue colaborador de la primera etapa de este trabajo investigativo.

Finalmente, debemos expresar nuestra gratitud a PhD. Zoneyda Quiroz Flores, sub directora de docencia, por compartir con nosotros su valioso tiempo y permitir que este estudio se llevara a cabo dentro de la institución, y a todas las personas que han brindado su ayuda de una u otra forma durante esta investigación.

## **Agradecimiento**

Agradecemos primeramente a nuestro Creador, por llenarnos de fortaleza, sabiduría, entendimiento y protección a lo largo de nuestra existencia.

A nuestros padres quienes son la razón de nuestras vidas, dado que siempre han estado a nuestro lado guiándonos y apoyándonos moral y económicamente, pero sobre todo por el amor que siempre nos han brindado.

A la sub directora de docencia PhD. Zoneyda Quiroz Flores, por habernos permitido realizar esta investigación y brindado toda la información necesaria.

Agradecemos a nuestra tutora PhD. Marta Espinoza Lara por su acompañamiento y asesoría.



“2020: Año de la Educación con Calidad y Pertinencia”

## **CARTA AVAL**

Managua, 19 de Febrero del 2020

En calidad de Tutora doy mi aval para la entrega de Informe final de Seminario de Graduación sobre: Conocimientos y estrategias que tienen los docentes del Instituto Politécnico de la Salud -UNAN-Managua para afrontar el estrés laboral, II Semestre del 2019.

Realizado por los estudiantes

- Br. Keyner Enoc Cordero Méndez. Cédula 45I-290392-0001C
- Br. Rosa Elizabeth Guardado Ordoñez. Cédula 08I-171294-0005 T
- Br. Levis Salvador Sánchez Brenes. Cédula 04I-030994-0005X

Para optar al título de licenciado en Enfermería Salud pública, a través de la presente doy a conocer que los autores del presente trabajo, han logrado cumplir con los propósitos fundamentales del seminario de graduación, al utilizar los conocimientos y experiencias producto de la carrera, en la identificación y análisis y proposición de soluciones del subtema en estudio, demostrando capacidad, creatividad científica y profesional dentro del campo estudiado.

PhD. Marta Lorena Espinoza  
Tutora de Seminario de Graduación

Cc: Archivo

## Resumen

La investigación cuantitativa es una forma estructurada de recopilar y analizar los datos de distintas fuentes, es por ello que el objetivo de esta investigación es analizar los conocimientos y estrategias que tienen los docentes del Instituto Politécnico de la Salud, para afrontar el estrés laboral, para ello se realizó un estudio con enfoque cuantitativo, descriptivo, prospectivo, de corte transversal, la población en estudio está conformado de 52 docente de planta que laboran en el Instituto Politécnico de la Salud, para el logro de nuestro objetivo se elaboró una encuesta de 13 preguntas cerrada de selección única y selección múltiple, el instrumento se validó por dos expertos profesionales de enfermería con orientación en salud pública. Se examinaron los datos respecto a las características sociodemográficas, conocimientos acerca del estrés laboral y estrategias para afrontar el estrés laboral.

Del análisis y discusión de los resultados obtenidos, se alcanzaron las siguientes conclusiones: la mitad de los docentes están entre las edades de 31 hasta 49 años predomina el sexo femenino. La mayoría de los docentes son católicos, por otro lado, la mitad de los docentes del Instituto Politécnico de la Salud son del área urbana. El perfil educativo con mayor número de docentes es enfermería.

En cuanto a los conocimientos que tienen los docentes del Instituto Politécnico de la salud, acerca del estrés laboral, se logró determinar que más de la mitad tienen conocimientos acerca de: conceptualización del estrés laboral, fases del estrés laboral, signos y síntomas del estrés laboral, consecuencia del estrés laboral, enfermedades relacionada al estrés laboral y trastornos que provoca el estrés laboral. Se analizaron las estrategias que tienen los docentes del IPS, para afrontar el estrés laboral se obtuvo que más de la mitad de los docentes optan por escuchar música, visitar a los familiares, realizan ejercicio físico, establecer buenas relaciones con los compañeros del trabajo, respiran profundo cuando se le presenta un problema en el entorno laboral, aceptar y asumir el problema. por otro lado, conexión espiritual, de igual manera, apoyo espiritual, dialogar con los amigos, investigar en el internet temas de interés, expresar sus emociones a sus familiares más cercano, por último, demostrar coraje ante un factor estresante.

**Palabra clave:** Condiciones socio demográficos, Conocimientos, Estrategias para afrontar el estrés laboral.

## Contenido

<b>1. Introducción .....</b>	<b>1</b>
<b>2. Antecedentes .....</b>	<b>2</b>
<b>3. Planteamiento del Problema .....</b>	<b>5</b>
<b>3.1 Caracterización del problema .....</b>	<b>5</b>
<b>3.2 Delimitación del problema .....</b>	<b>6</b>
<b>3.3 Formulación del problema .....</b>	<b>7</b>
<b>3.4 Sistematización del problema.....</b>	<b>7</b>
<b>4 Justificación .....</b>	<b>8</b>
<b>5. Objetivo de investigación .....</b>	<b>9</b>
<b>6. Diseño Metodológico .....</b>	<b>10</b>
<b>6.1 Enfoque de la investigación.....</b>	<b>10</b>
<b>6.2 Según el análisis y el alcance de los resultados (el nivel de profundidad que se desea lograr) .....</b>	<b>10</b>
<b>6.3 Según el período y secuencia del estudio .....</b>	<b>11</b>
<b>6.4 Según el tiempo y ocurrencia de los hechos y registro de la información .....</b>	<b>11</b>
<b>6.5 Área de estudio .....</b>	<b>11</b>
<b>6.5.1 Macro localización .....</b>	<b>11</b>
<b>6.5.2 Micro localización .....</b>	<b>12</b>

<b>6.6 Población, muestra y muestreo .....</b>	<b>12</b>
<b>6.7 Criterios de inclusión.....</b>	<b>12</b>
<b>6.6.1 Criterio de exclusión .....</b>	<b>12</b>
<b>6.8 Variable en estudio .....</b>	<b>13</b>
<b>6.9 Método, técnicas e instrumentos de recolección de datos .....</b>	<b>13</b>
<b>6.9.1 Técnica .....</b>	<b>13</b>
<b>6.9.2 Instrumento .....</b>	<b>13</b>
<b>6.10 Procedimiento a aplicar el instrumento .....</b>	<b>14</b>
<b>6.11 Parte ética (consentimiento informado).....</b>	<b>14</b>
<b>6.12 Validación del instrumento. ....</b>	<b>15</b>
<b>7.12.1 Validación por experto .....</b>	<b>15</b>
<b>6.13 Pilotaje .....</b>	<b>16</b>
<b>6.14 Forma en que se presentan los resultados .....</b>	<b>16</b>
<b>6.15 Plan de tabulación: y análisis .....</b>	<b>16</b>
<b>7. Marco teórico .....</b>	<b>17</b>
<b>7.1 El estrés.....</b>	<b>17</b>
<b>7.1.2 Tipos de estrés.....</b>	<b>17</b>
<b>7.1.3 Causas del estrés .....</b>	<b>17</b>
<b>7.1.4 Síntomas de estrés.....</b>	<b>18</b>
<b>7.1.5 Enfermedades ocasionadas por el estrés .....</b>	<b>19</b>

<b>7.1.6 Cadena del estrés .....</b>	<b>20</b>
<b>7.2 Estrés laboral en docentes universitarios .....</b>	<b>21</b>
<b>7.3 Tipos de estrés laboral.....</b>	<b>21</b>
<b>7.3.1 Estrés laboral agudo .....</b>	<b>21</b>
<b>7.3.2 Estrés laboral agudo episódico .....</b>	<b>22</b>
<b>7.3.3 Estrés laboral Crónico .....</b>	<b>22</b>
<b>7.4 Causas del estrés laboral en docentes universitario .....</b>	<b>22</b>
<b>7.4.1 Acoso laboral.....</b>	<b>23</b>
<b>7.4.2 Sobre carga de funciones y trabajo .....</b>	<b>23</b>
<b>7.4.3 Bajo salario .....</b>	<b>24</b>
<b>7.5 Consecuencia del estrés laboral .....</b>	<b>24</b>
<b>7.5.1 Consecuencia Física .....</b>	<b>24</b>
<b>7.5.2 Consecuencia psicológica.....</b>	<b>24</b>
<b>7.5.3 A nivel emocional.....</b>	<b>25</b>
<b>7.6 Factores que generan estrés laboral en docentes universitario.....</b>	<b>25</b>
<b>7.6.1 Estresores del ambiente Físico .....</b>	<b>25</b>
<b>7.6.2 Jornadas laborales extensas .....</b>	<b>26</b>
<b>7.6.3 Contenido del trabajo y grupos de clase .....</b>	<b>26</b>
<b>7.6.4 Impartir clase por encuentro.....</b>	<b>26</b>
<b>7.7 Etapa del estrés laboral.....</b>	<b>26</b>

7.7.1 Fase de alarma .....	26
7.7.2 Fase de resistencia.....	27
7.7.3 Fase de agotamiento.....	27
7.8 Signo y Síntoma de estrés laboral .....	28
7.8.1 A corto plazo .....	28
7.8.2 A largo plazo (físico) .....	28
7.8.3 Psicológica .....	29
7.9 Epidemiología del estrés laboral .....	29
7.10 Prevención y promoción del estrés laboral .....	29
7.11 Consejos para manejar el estrés laboral .....	30
7.12 Objeto relajante anti estrés. ....	30
7.12.1 Pelota de goma .....	30
7.12.2 Cubo rubik .....	31
7.12.3 Sopa de letras .....	31
7.12.4 Anillo giratorio.....	31
7.13 Formas de afrontamiento del estrés laboral .....	31
7.14 Afrontamiento del estrés laboral.....	31
7. 15 Función del afrontamiento ante el estrés laboral .....	32
7.16 Estrategia para afrontar el estrés laboral.....	32
7.16.1 El apoyo social emocional: .....	33

7.16.2 El apoyo en la religión: .....	33
7.16.3 La reinterpretación positiva y crecimiento:.....	33
7.16.4 La concentración y desahogo de las emociones: .....	33
7.16.5 La liberación cognitiva: .....	34
7.16.6 La negación: .....	34
7.16.7 Liberación hacia las drogas: .....	34
7.17 Estrategia de afrontamiento centrada en el problema .....	34
7.17.1 Habilidades Sociales: .....	34
7.17.2 Resolver el problema: .....	34
7.17.3 Escape-evitación: .....	34
7.17.4 Respuesta paliativa .....	35
7.17.5 La planificación: .....	35
7.17.6 Apoyo social .....	35
7.17.7 El distanciamiento: .....	35
7.17.8 La aceptación: .....	35
7.18 Condiciones socio demográficas .....	35
7.18.1 Edad .....	35
7.18.2 Sexo.....	36
7.18.3 Estado civil .....	36
7.18.4 Procedencia .....	36

<b>8 Análisis y discusión de los resultados .....</b>	<b>37</b>
<b>9. Conclusión .....</b>	<b>80</b>
<b>10. Recomendaciones .....</b>	<b>81</b>
<b>12. Anexo .....</b>	<b>82</b>

# 1. Introducción

Las estrategias de afrontamiento constituyen los esfuerzos, tanto conductuales como cognitivos, que realiza el individuo para dominar, reducir o tolerar las exigencias creadas por las transacciones estresantes, estas respuestas de afrontamiento pueden ser adaptativas, reduciendo el estrés y promoviendo estados de salud a largo plazo; o desadaptativas, a la misma vez las estrategias se divide en dos grandes grupos, la primera centrada en el problema su función es la resolución del problema el cual implica el manejo de las demandas interna o ambientales que se supone una amenaza y descompensa una relación, la segunda centrada en las emociones que tienen como función la regulación emocional que incluye los esfuerzos y modificar el malestar y manejar los estados emocionales evocado por el acontecimiento estresante, ( Lazarus y Folkman 1984).

El estrés laboral está relacionado con la existencia entre el sujeto y el entorno, el cual es evaluado (por el sujeto) como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar, el estrés conduce al individuo a realizar intentos para hacer frente a la situación que causa estrés o al estrés mismo, estos intentos de solución son denominados estrategias de afrontamiento, que permiten al individuo enfrentarse a su medio, por lo tanto, se analizó los conocimientos y estrategias que tienen los docentes del Instituto Politécnico de la Salud. Esta investigación es importante porque actualmente no se ha realizado estudio acerca de las estrategias de afrontamiento del estrés laboral dentro de la institución, por todo lo ante expresado este estudio es de gran beneficio para futuros investigadores.

La implementación de este estudio radica en la línea de investigación de Salud Pública, Salud ocupacional, que es el conjunto actividades multidisciplinarias, cuyo objetivo es la promoción y el mantenimiento del más alto grado posible de Bienestar Físico, Mental y Social de los trabajadores y de todos los profesionales. La Política Nacional de Desarrollo Humano (PNDH) que se relaciona con esta investigación es la de “Fortalecer la cultura de prevención de los riesgos laborales y enfermedades profesionales en los centros de trabajo, a fin de garantizar la salud y la seguridad ocupacional de las y los trabajadores” (Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional, 2011).

## 2. Antecedentes

### Internacionales

Diana Monsalve (2016), realizó un estudio con el objetivo de identificar las estrategias de afrontamiento al estrés laboral en docentes de un colegio de Cali, el estudio es descriptivo de corte transversal, la muestra es de 28 participante, los resultados obtenidos fueron los siguientes, 12 de los participantes se encuentran ubicados en un rango de edad entre los 21 y los 31 años y 16 de los participantes en un rango de edad entre los 32 y los 42 años; en el análisis las estrategias más utilizadas en los docentes para afrontar el estrés laboral, tenemos que de los 26 participantes que se ubicaron en niveles de estrés muy bajo en el cuestionario, se observó que la solución de problemas es la estrategia más usada por los participantes (41%), seguida, con la misma cantidad de personas, las estrategias religiosas, reevaluación positiva y apoyo profesional (17%) y finalmente encontrando la estrategia evitación cognitiva (8%), la estrategia de afrontamiento menos usada por los docentes fue, evitación emocional (25%), seguida con las estrategias de afrontamiento, expresión de la dificultad (17%) y reacción agresiva (17%) continuando con la estrategia espera (9%) y finalmente encontrando las estrategias negación (8%), autonomía (8%), apoyo profesional (8%) y búsqueda de apoyo social (8%), 2 de los participantes tienen niveles altos de estrés laboral la cual no utilizan ninguna estrategia para afrontar el estrés.

Marino Chipana (2016), realizó un estudio con el propósito de medir el nivel de estrés laboral y estrategias de afrontamiento en enfermeras de un Hospital del MINSA de Chanchamayo, el estudio es cuantitativo, descriptivo, de corte transversal, la población de estudio estuvo conformada por 40 enfermeras, los resultados obtenidos fueron los siguientes: las edades más predominantes se sitúan en la etapa del adulto joven (70%), de un total de 40 enfermeras un 73% presentan un nivel bajo de estrés laboral y un 27% un nivel medio, de 40 enfermeras encuestadas, el 82.5% refiere buscar apoyo social como estrategia de afrontamiento frente al estrés laboral, 80% utiliza la expresión emocional, el 77.5% la evitación del problema, el 75% hace uso de la focalización, el 72.5% se acoge a su religión y el 67.5% a la solución del problema.

Otro estudio elaborado por Hernández Mendoza y Cerezo Reséndiz (2007), en la ciudad de México, con el objetivo de: “analizar las estrategias de afrontamiento ante el estrés laboral en

enfermeras, el estudio es cuantitativo, de corte transversal, los resultados que se obtuvo en el estudio fueron los siguientes: el 30% de 400 mil de empleados de los servicios de salud están expuestos al estrés laboral debido a que estas personas están expuesta a factores internos y externos del medio donde laboran, el costo del estrés y las enfermedades relacionadas con éste, implican para los individuos y compañías aproximadamente \$1000 dólares anualmente para su atención, además de las pérdidas organizacionales y el deterioro de la calidad de vida de los empleados, el 40% de personal de enfermería optan por la estrategia de afrontamiento de relajación, en un 20% del personal en estudio optan por la estrategia imaginaria, 36% de las enfermera elijen la estrategia de resolución del problema, 50% optan por la estrategia de apoyo emocional.

### **Nacionales**

Hazel Daniela Flores (UNAN –León 2009), realizo un estudio con el objetivo de: estudiar los factores estresantes, sintomatología y formas de afrontamiento del estrés laboral en docentes del Instituto Nacional de Occidente (INO), es un estudio descriptivo con enfoque cualitativo, la muestra es de 70 docentes que laboran en el Instituto Nacional de Occidente-León, los resultado que se obtuvieron en la investigación fueron la siguiente: un 12.9% de los docentes ante las situaciones estresantes optan por la estrategia de afrontamiento del estrés de tipo religioso, permitiéndoles el sentido espiritual y el 61.4% de los maestros, optan por usar la estrategia del humor, sin importar a cuantas situaciones estresantes se tengan que enfrentar en su día a día no dejan que eso les afecte y el 38.6%, de los docentes recurren a la estrategia de consumo de drogas (alcohol, fármacos u otros), para sobrellevar el mal momento y el 100% de los docentes recurren a la estrategia de planificación, cada uno de ellos se toma su tiempo en reflexionar un poco sobre las situaciones, de tal manera que planifican cómo reaccionar ante la sobre carga laboral, el 77.1% de los docentes hacen uso de la estrategia de abandono de los esfuerzos de afrontamiento, pese a la planificación antes realizada, algunos ni se molestan en intentar afrontar el mal momento, el 88.6% de las persona en estudio emplean la estrategia de afrontamiento centrada en las emociones, el 50% de los docentes se valen de la estrategia de aceptación para hacerle frente a las situaciones estresantes, ven las cosas como se les presenta, el 30% de los maestros optan por recurrir a la estrategia de negación cuando están bajo una situación estresante, hacen como que nada pasa.

Ana Blandin Chavarría (Universidad Politécnica de Nicaragua 2015), realizó un estudio con el objetivo de: estudiar los factores de riesgo que desencadena el estrés y sus consecuencias en el desempeño laboral del personal de salud de la unidad de cuidado intensivo neonatal, Hospital Militar Alejandro Dávila Bolaños, II semestre del 2015, el estudio es descriptivo, la muestra es de 10 participante (médicos y enfermera), se encontró que los factores de riesgo con mayor frecuencia es la tensión en el entorno( 70%)y el 30% por tensión moderada, esto relacionado al contacto con la muerte y conflictos con los compañeros de trabajo, un 40% del personal sufre tensión leve, en cambio un alto porcentaje refleja que el estrés por sobrecarga laboral les causa bastante tensión en un 80%, de tal forma que en un 80% del personal de salud presenta gastritis, en un 70% del personal de salud presenta problemas de fatiga.

Diana Acevedo, (POLISAL UNAN- MANAGUA, 2013) realizo un estudio sobre la promoción de salud y prevención del estrés laboral en personal de enfermería en la unidad de cuidado intensivo del Hospital Escuela Roberto Calderón Gutiérrez, el estudio es cuantitativo, prospectivo, los resultados obtenidos fueron los siguientes: en relación a la edad sexo es evidente que la edad de mayor porcentaje es de 36 a 45 años, es la que prevalece con 4 (36%), de 46 a 55 años con un 3 (27%) y de 25 a 35 años con un 3 (27%), las edades menor año corresponde a un 1 (9%) únicamente al masculino, las edades más afectadas por el estrés laboral está entre las edades de 27 a 29 años que corresponde a un 64% y las menos perjudicadas están entre las edades 21 a 24 que corresponde a un 27%.

Lisette Carolina Palma (UNAN - LEON 2014), en su investigación cuantitativo de corte transversal, realizo un estudio con el objetivo de conocer los estilos de afrontamientos de las mujeres con Infección del Virus del Papiloma Humano del Hospital Escuela Oscar Danilo Rosales UNAN león Abril- octubre 2014”, la muestra fue de 73 mujeres con infección de VPH, en el estudio se obtuvieron como resultado: un 40% de las mujeres presentaron malestares psicológico y 40 (60%) de las mujeres no presentaron malestar psicológico, los tipos de afrontamientos que utilizaban para afrontar el estrés fueron los siguientes: soporte social (38.8%), reevaluación positiva (25 %), confrontativo (15.9 %), responsabilidad (11.4%), resolución de problemas (6.8%), escape-evitación (4.5%) y autocontrol (4.5%).

### **3. Planteamiento del Problema**

#### **3.1 Caracterización del problema**

Según la OPS/OMS ( 2016), considera que el estrés laboral afecta negativamente a la salud psicológica y física de los trabajadores, y la eficacia de las entidades para los que trabajan, estudios demuestra que al menos 8% de los trastornos depresivos son atribuibles a desencadenantes laborales, para los expertos, el estrés afecta el bienestar de la persona (física y emocional y fisiológica).

Según la OMS (2017), considera que más 200 millones de personas en el mundo padecen depresión, síntomas de ansiedad un trastorno que es la principal causa de discapacidad, los trastornos por depresión y por ansiedad cuestan a la economía mundial US\$ 1 billón anual en pérdida de productividad, este problema de salud se debe a que muchos profesionales en el mundo no utilizan estrategias para afrontar el estrés laboral, por lo tanto es importante conseguir que en el lugar de trabajo sea saludable, mediante la formulación de leyes, estrategias y políticas gubernamentales. En un lugar de trabajo saludable, los trabajadores y los directivos contribuyen activamente a mejorar el entorno laboral promoviendo y protegiendo la salud, la seguridad, el bienestar de todos los empleados.

Una encuesta realizada en el país de Argentina INDEC (2009); se obtuvo que en un 40.7% de los trabajadores reportaron estrés laboral debido a lo que ellos consideraron una excesiva carga de trabajo.

En Brasil, se realizó una encuesta que evaluó el ausentismo por accidentes y enfermedades ocupacionales reveló que el 48% de los empleados de los servicios de salud presentaron enfermedades mentales, (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos, OCDE, 2010).

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT 2014), en Latinoamérica se encontró que entre un 12 y 15 % de trabajadores consultados, en la primera encuesta centroamericana de condiciones de trabajo y salud, refirieron haber sentido estrés y tensión en sus puestos de trabajo,

refiere Carmen Bueno, especialista en seguridad y salud en el trabajo de la oficina de la OIT para el Cono Sur de América Latina.

La primera encuesta Centroamericana sobre Condiciones de Trabajo y Salud (2011) reportó que en Costa Rica, Honduras el 20% de los trabajadores están expuestos a altas exigencias psicosociales y poca posibilidad de decidir y opinar sobre la forma de desarrollar el trabajo, esto es denominado, bajo control, el 37% de la población entrevistada percibe mayor afectación en su salud mental, con respecto a su salud física, lo que puede ser influenciado por aspectos laborales, como son: problemas para conciliar el sueño, sensación constante de tensión en el trabajo, incapacidad para enfrentar y solucionar los problemas, prevalencia de sentimientos de tristeza, depresión, desvalorización, (Ministerio del Trabajo y Seguridad Social, CSO/TSS, 2011 ).

Según el Nuevo Diario (2018) en Nicaragua hay una gran cantidad de persona que sufren de estrés laboral, en un 30% de la población, el doctor Nelson García, también psiquiatra, considera que entre el sector de trabajadores del país hay muchos ejecutivos, maestros, médicos jóvenes, de entre los 25 y 40 años de edad que están teniendo problema de ansiedad y pánico por las jornadas laborales largas y estresante, por el cumplimiento de metas excesivas.

### **3.2 Delimitación del problema**

El estrés se considera uno de los factores que desencadenan muchas enfermedades a nivel mundial, al principio las manifestaciones y el malestar no solo se extiende a la vida laboral, sino que también llegan a alcanzar en casi todas las situaciones de la vida social y familiar del docente, por otra parte perjudica literalmente sobre la calidad de aprendizaje de los estudiantes ya que cuando se le va a consultar sobre un tema a un docente muchas veces responden, que están muy ocupado, que no tienen tiempo para atendernos, que tienen muchos trabajos que realizar.

En la actualidad los docentes del Instituto Politécnico de la Salud, están expuesto a una serie de factores estresante, así como impartir clase por encuentro, desarrollar el plan de clase en un solo encuentro y en pocas horas por lo que se vuelve estresante tanto para el docente y los estudiantes, algunos de nuestros docentes hoy en día estudian maestrías, doctorados por lo cual tienen que darle prioridad tanto a las responsabilidades como docentes y como estudiantes.

Por tal razón se considera necesario analizar los conocimientos y estrategias que tienen los Docentes del Instituto Politécnico de la Salud -UNAN-Managua para afrontar el estrés laboral, II Semestre del 2019, asimismo elaborar propuesta de estrategias que ayuden a afrontar el estrés laboral, dado que el estrés se considera uno de los problemas de salud pública a nivel mundial.

### **3.3 Formulación del problema**

¿Cuáles son los conocimientos y estrategias que tienen los docentes del Instituto Politécnico de la Salud, UNAN-Managua para afrontar el estrés laboral, II Semestre del 2019?

### **3.4 Sistematización del problema**

¿Qué condiciones sociodemográficas tienen los docentes del Instituto Politécnico de la Salud?

¿Qué conocimientos tienen los docentes del Instituto Politécnico de la Salud para afrontar el estrés laboral?

¿Qué estrategias practican los docentes para afrontar el estrés laboral en docentes?

¿Cuál es la propuesta de estrategias para afrontar el estrés laboral en docentes?

## 4 Justificación

Las estrategias de afrontamiento del estrés laboral encaminan a la resolución del problema, ayudan al individuo a disminuir las alteraciones fisiológicas, que dan lugar al deterioro de la salud de la persona, mejoran el desempeño laboral y permiten que el individuo tolere, acepte, minimice aquello que no puede dominar.

Los docentes se enfrentan a múltiples factores estresores en la realización de sus labores diarias, lo que implica la necesidad de desarrollar estrategias que permitan afrontarlos de manera que puedan lograr un desempeño óptimo en sus funciones. El estrés laboral es una preocupación de salud pública a nivel mundial debido a que algunas veces se presenta de manera silenciosa en los docentes, muchos de ellos no se dan cuenta que lo padecen, cada día los docentes del Instituto Politécnico de la Salud tienen mayores responsabilidades en el entorno laboral, así desarrollar su plan de clase de una semana, en un solo encuentro y en pocas horas por lo que es estresante para el docente.

Por tanto, este estudio permite ampliar los conocimientos acerca de las estrategias de afrontamiento del estrés laboral, para que sean aplicados por los docentes al momento de ejercer sus labores didácticas, además, brinda información para futuras investigaciones, ya que en la actualidad no se han realizado estudios acerca de las estrategias para afrontar el estrés laboral en docentes del Instituto Politécnico de la Salud.

Cabe mencionar que este estudio es de mucho provecho para la institución debido a que se les proporciono un banner y un documento con la información necesaria para que implementen estrategias que vayan dirigidas de cómo afrontar del estrés laboral en los docentes.

## **5. Objetivo de investigación**

### **Objetivo General**

- ❖ Analizar los conocimientos y estrategias que tienen los docentes del Instituto Politécnico de la Salud -UNAN-Managua para afrontar el estrés laboral, II Semestre del 2019.

### **Objetivos Específicos**

- ❖ Describir las condiciones socio demográficas de los docentes del Instituto Politécnico de la Salud.
- ❖ Determinar los conocimientos que tienen los docentes del Instituto Politécnico de la Salud para afrontar el estrés laboral.
- ❖ Identificar las estrategias que practican los docentes para afrontar el estrés laboral.
- ❖ Elaborar propuesta de estrategias sugeridas a los docentes para afrontar el estrés laboral.

## **6. Diseño Metodológico**

### **6.1 Enfoque de la investigación**

Según la clasificación de Hernández, Fernández y Baptista (2014, p.7), expresan que:

“La investigación cuantitativa es aquella en la que se recogen y analizan datos cuantitativos sobre variables, la objetividad que tiene este enfoque es la única forma de alcanzar el conocimiento, por lo que utiliza la medición exhaustiva y controlada, buscando la certeza de este”.

Es así que de acuerdo a estos autores se seleccionó el enfoque cuantitativo debido a que se midieron las variables en estudio, así como, las condiciones sociodemográficas de los docentes del Instituto Politécnico de la salud, los conocimientos que tienen los docentes acerca del estrés laboral y estrategia que utilizan para afrontar el estrés laboral.

### **6.2 Según el análisis y el alcance de los resultados (el nivel de profundidad que se desea lograr)**

Tal como afirma, Hernández, Fernández y Baptista (2014, p.80): “Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis, así mismo, describe tendencias de un grupo o población.

Por lo tanto, de acuerdo al enfoque de este estudio, es descriptivo, porque su función es describir cada una de las variables o eventos en cierta población, en este caso se describió las condiciones sociodemográficas, conocimientos y estrategias que tienen los docentes para afrontar el estrés laboral.

### **6.3 Según el período y secuencia del estudio**

Según Piura, J (2008, p.67), establece que:

El estudio de corte transversal se refiere al abordaje del fenómeno en un momento, período de tiempo determinado, puede ser un tiempo presente o pasado, caracterizándose por realizar un abordaje del fenómeno en siguiente a partir de ese desarrollo o evolución, por lo que se podría comparar con la toma de una fotografía de la realidad en un momento dado en este caso, el tiempo no es importante en relación con la forma en que se dan los fenómenos, por lo cual en este estudio se identificó las variables de los sujetos a estudio y se hizo un corte en el tiempo, Mayo 2019 a Febrero del 2020.

### **6.4 Según el tiempo y ocurrencia de los hechos y registro de la información**

Según el desarrollo de los eventos, es un estudio **prospectivo**, puesto que la ocurrencia del fenómeno, se da en el momento que se realiza la investigación, analizándose con el transcurso del tiempo, (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 154).

### **6.5 Área de estudio**

#### **6.5.1 Macro localización**

La universidad autónoma de Nicaragua UNAN-MANAGUA, fue fundada en el año 1812, es una institución de educación superior de carácter público que goza de autonomía académica, funciona con nueve facultades y un instituto politécnico de la salud, distribuido en tres recintos universitarios en la ciudad de Managua Rubén Darío, sede central de la UNAN- Managua, Carlos Fonseca amador; cuenta con cuatro sedes universitarias regionales, está ubicada en el distrito I de Managua, actualmente la UNAN-Managua estudian más de 40, 000 estudiante entre grado, posgrado y programa especiales, se ofertan 214 carreras de grado en las siguientes áreas de conocimiento: educación e idioma ciencia de la salud, ciencia e ingeniería y arquitectura, ciencia económica y administrativa, humanidades, ciencia jurídicas y sociales, Cuenta con una planta docente de 847 maestro con su mayoría con grado de maestría y doctorado, en el área administrativa laboran 1232 empleados, (UNAN-MANAGUA, 2019).

### **6.5.2 Micro localización**

El área de estudio es el Instituto Politécnico de la Salud “Luis Felipe Moncada” ubicado en el costado sur de la UNAN – Managua, al norte de Villa Fontana. El Instituto Politécnico de la Salud cuenta con los departamentos de: Anestesia y Reanimación, Bioanálisis Clínico, Enfermería, Fisioterapia y Nutrición. Todos los departamentos antes mencionados tienen como objetivo la formación del personal de salud con las competencias científico técnicas y humanistas que asistan a la población nicaragüense.

### **6.6 Población, muestra y muestreo**

La población en estudio estuvo conformada por 52 docentes de plantas que laboran en los Departamentos de Enfermería, Bioanálisis Clínico, Anestesia y Reanimación, Fisioterapia y Nutrición del POLISAL UNAN – Managua. Desde el enfoque cuantitativo, no se calculó muestra ni se realizó muestreo, sino más bien se les aplicó el cuestionario a los 52 docentes en estudio.

### **6.7 Criterios de inclusión**

1. Ser docente activo del Instituto Politécnico de la Salud.
2. El docente desee participar en el estudio.
3. Que el docente sea trabajador de planta en la institución.
4. Que el docente se encuentre en el instituto durante la aplicación del instrumento.

#### **6.6.1 Criterio de exclusión**

1. Que el docente este de subsidio o de vacaciones durante la aplicación del instrumento.
2. Que el docente no desee participar en el estudio.

## **6.8 Variable en estudio**

- ❖ Condiciones socio demográficas de los docentes del Instituto Politécnico de la Salud UNAN-Managua.
- ❖ Conocimientos que tienen los docentes para afrontar el estrés laboral.
- ❖ Estrategias de los docentes del IPS para afrontar el estrés laboral.

## **6.9 Método, técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Según Canales, Pineda, & Alvarado, (1994, p. 132): “El método representa la estrategia concreta e integral de trabajo para el análisis de un problema o cuestión coherente con la definición teórica del mismo y con los objetivos de la investigación”.

Generalmente se utilizan diferentes técnicas para la obtención de la información según las cuestiones de investigación a la que se dará respuesta, siendo el medio que se utilizó para la obtención de información: la encuesta, la cual se utilizó para recabar, registrar, clasificar y manejar los datos relacionados con un problema de investigación.

### **6.9.1 Técnica**

Según Alvarado & Pineda (2008), técnica se entiende como el conjunto de reglas y procedimientos que le permite al investigador establecer relación con el objeto y el sujeto de investigación “e instrumento como el mecanismo que utiliza el investigador para recolectar y registrar la información”.

En este estudio se utilizó como técnica la encuesta de recolección de datos, según Robledo Mérida (2013, p.63): “es un instrumento de investigación documental y de campo que permite el registro, clasificación y manejo de los datos relacionados con un problema de investigación”.

### **6.9.2 Instrumento**

Es el mecanismo que utiliza el investigador para recolectar y registrar la información, entre ellos encontramos encuestas, entrevistas, foros, entre otros. (Alvarado & Pineda, Metodología de la Investigación, 2008).

Por lo anterior, el instrumento que se empleó en esta investigación es una encuesta dirigida a los docentes para la respectiva medición de las variables, el cuestionario consta de 19 preguntas cerradas de selección única y selección múltiple en la que se plasma cada una de las variables en estudios, se utilizó la escala de Likert (Nunca, algunas veces, casi siempre, siempre) para conocer la frecuencia en que utilizan los docentes en estudio las estrategias para afrontar el estrés laboral. El instrumento antes de ser aplicado se sometió a validación, haciéndole los ajustes necesarios.

## **6.10 Procedimiento a aplicar el instrumento**

Para cumplir el objetivo general del estudio, se visitó, la oficina de la sub dirección de docencia del Instituto Politécnico de la Salud (POLISAL, UNAN-MANAGUA), con el objetivo de solicitar autorización para desarrollar el estudio con los docentes del POLISAL, se les explicó en que consiste el estudio, se le orientó el propósito de este, brindándole la seguridad absoluta, confidencialidad y que estos datos solo serán utilizados para fines educativos de investigación, una vez aprobada la solicitud, se le solicitó a cada uno de los docentes llenar el instrumento, luego de ser llenado el instrumento se les agradeció por el apoyo otorgado en este proceso y se procedió a analizar cada una de las variables estadísticamente acerca de las condiciones sociodemográfica y los conocimientos y estrategias que ellos utilizan para afrontar el estrés laboral, seguidamente se procedió a interpretar la información brindada por la recolección de datos y posteriormente se elaboró la conclusión específica relacionada con el evento de estudio, y de esa manera se respondieron las interrogantes de investigación, para ello, se hizo un análisis detallado de la información mediante las técnicas cuantitativas y la interpretación de la información se realizó con base del marco teórico que sustenta al trabajo, así como los resultados de la investigación.

## **6.11 Parte ética (consentimiento informado)**

Se respetaron los derechos de los sujetos en estudio, manteniendo su anonimidad, se les dio a conocer los objetivos del estudio y en todo momento se veló por su beneficencia, cada uno de los sujetos en estudio se les informo antes de llenar el instrumento que deben hacerlo por libre voluntad y que al llenar el instrumento dan permiso de utilizar la información en el ámbito académico. Ver en anexos el consentimiento informado.

## **6.12 Validación del instrumento.**

### **7.12.1 Validación por experto**

La validación del instrumento se realizó mediante el criterio de dos expertos altamente calificados en salud pública, se les proporciono la introducción, objetivo, justificación, planteamiento del problema, diseño metodológico e instrumento, con el objetivo que nos brindaran recomendaciones para mejorar el instrumento como especialistas de la temática, además de aspectos como calidad de preguntas, redacción, orden, claridad y el cumplimiento de los objetivos. (Ver en anexos las cartas dirigidas a los expertos).

El día 02 de octubre del 2019, se le solicita a las docentes del departamento de enfermería, Msc Margarita Guzmán, y Msc Martha Barrera, la validación del instrumento de recolección de datos (encuesta), se le pide que den recomendaciones sobre los siguientes aspectos: ortografía y redacción, claridad, coherencia de las preguntas, concordancia, pertinencia, se le proporciona el tema que tiene como título: Conocimientos y estrategias que tienen los docentes del Instituto Politécnico de la salud, UNAN-Managua para afrontar el estrés laboral, II semestre del 2019, introducción, planteamiento del problema, objetivos de investigación, diseño metodológico e instrumento de recolección de información.

#### **Observaciones realizadas por los especialistas altamente calificados:**

- Mejorar los dos últimos objetivos específicos.
- Mejorar marco teórico de lo macro a lo micro.
- En la operacionalización de variable verificar la edad, en la variable de conocimiento muy pobre, como sugerencia anexar un poco más de lo que es el estrés laboral, las enfermedades por estrés, los trastorno que ocasiona el estrés laboral, en las variables de estrategias ampliar mejor conforme la teoría.
- En el instrumento de recolección de datos: mejorar la redacción de cada una de las preguntas, corregir escala de edad, dar espacio en cada una de las preguntas, darle mejor coherencia a cada una de la estrategia.

### **6.13 Pilotaje**

El día 23 de septiembre del 2019, se llevó a cabo el pilotaje de la encuesta de recolección de datos acerca de los conocimientos y estrategias para afrontar el estrés laboral en docentes del POLISAL UNAN-Managua, en los cuales se elaboró una carta dirigida a la encargada del departamento de psicología UNAN-Managua, se le solicitó permiso para realizar el pilotaje del instrumento con 5 docentes del departamento de psicología con el fin del llenado completo del instrumento de cada preguntas( encuesta), por ende se procedió a aplicar el instrumento a los docentes, firmaron los consentimientos informados, siendo la hora de inicio a las 9:40 de la mañana y la hora que finalizó fue a las 10:30 am. Por lo tanto, con el llenado completo se obtuvo los siguientes: fue satisfactoriamente, la única observación orientada por los docentes es mejorar la redacción de algunas estrategias, para mayor claridad.

### **6.14 Forma en que se presentan los resultados**

Se utilizó el programa Excel para procesar las encuestas, se utilizó tablas dinámicas para crear las tablas de distribución de variables y gráficos de pasteles, grafica de barra, el seminario se realizó con el programa de Word, fuente de letra Time New Roma, tamaño 12, Justificado, interlineado 1,5 tomando en cuenta las normativas APA.

### **6.15 Plan de tabulación: y análisis**

Todas las investigaciones se caracterizan por el procesamiento que se realiza de manera organizada, sistemática en el programa Excel, constituido por etapas o fases, es así, mediante los datos que se obtuvieron en la encuesta de recolección de datos, se realizó análisis gráficos del tipo: pasteles y barras, de manera uní y multivariadas, donde se describen de forma clara los resultados cuantitativos.

## 7. Marco teórico

**7.1 El estrés** es el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción tanto psicológica y física que se desarrollan cuando existe un exceso percibido de demandas ambientales sobre las capacidades percibidas del sujeto para poder satisfacerlas, y cuando el fracaso en lograrla tiene consecuencias importantes percibidas por el sujeto, (OMS, 2016).

El estrés se presenta cuando una persona sufre un estado de tensión nerviosa producto de diversas situaciones en el ámbito laboral o personal.

### 7.1.2 Tipos de estrés

- ❖ **Estrés normal** es las reacciones fisiológicas que se dan en nuestro organismo ante determinadas situaciones y que se definen como estrés en realidad son normales, en cierta medida. Un poco de estrés y ansiedad nos puede ayudar a afrontar y superar algunas situaciones difíciles.
- ❖ **Estrés patológico** se da cuando el estrés se presenta de modo intenso por periodos prolongados, es muy probable que cause problemas físicos y psicológicos, transformándose en un estrés crónico y nocivo que puede provocar crisis de llanto, depresión, y diversas afecciones físicas.
- ❖ **Estrés post-traumático** es aquel que se presenta después de que una persona ha vivido algún tipo de suceso aterrador, como puede ser un accidente de tráfico o un desastre natural. A consecuencia de estos traumas, la persona tiene pensamientos aterradores con frecuencia, relacionados con la situación que vivió, este tipo de estrés puede aparecer en personas de todas las edades, pero los niños son particularmente propensos a sufrirlo.
- ❖ **Estrés laboral** es un conjunto de reacciones que puede tener el individuo ante la exigencia y presiones laborales que no se ajusta a sus capacidades, y que pone a prueba su capacidad para afrontar la situación.

### 7.1.3 Causas del estrés

- ❖ **Exógenos:** ruidos, malos olores en el ambiente, temperatura alta, cambios en la alimentación, consumo de sustancias, etc.

- ❖ **Endógenos:** esta respuesta se da en el organismo. Frustración, ansiedad y sobrecarga emocional. La anticipación y la imaginación de situaciones o hechos también desencadenan reacción de estrés.

#### **7.1.4 Síntomas de estrés**

Según la OMS (2016) refiere que los síntomas del estrés son los siguientes:

##### **A nivel cognitivo subjetivo**

- Preocupación.
- Inseguridad.
- Dificultad para decidir.
- Miedo.
- Pensamientos negativos sobre uno mismo.
- Pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros.
- Temor a que se den cuenta de nuestras dificultades.
- Temor a la pérdida del control.
- Dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse.

##### **A nivel fisiológico.**

- Sudoración.
- Tensión muscular.
- Palpitaciones.
- Taquicardia.
- Temblor.
- Molestias en el estómago.
- Otras molestias gástricas.
- Dificultades respiratorias.
- Sequedad de boca.
- Dificultades para deglutir.
- Dolores de cabeza.

- Mareo.
- Náuseas.
- Escalofríos a nivel fisiológico.

### 7.1.5 Enfermedades ocasionadas por el estrés

Estudio realizado por la OMS (2018), afirma que el estrés es uno de los factores que ocasionan enfermedades a nivel mundial, entre las enfermedades provocada por el estrés tenemos:

- **Problema en la piel:** si sufres de un alto nivel de estrés, puedes empezar a sentir picazón o irritación en la piel. Además, esto puede provocar que te salga acné o que se te empiece a caer más el pelo.
- **Dolores de cabeza:** otro de los males que te genera el estrés es el dolor de cabeza. Cuando estás estresada, tu cabeza trata de pensar demasiado y controlar las emociones, llegando a causar dolores. Para poder evitarlo, intenta realizar una actividad física diaria que logre distraerte.
- **Problemas cardíacos:** el estrés en el cuerpo genera una alta presión arterial que puede llegar a causar diferentes problemas en el corazón que podrían llegar hasta un paro cardíaco.
- **Desgarros musculares:** si vas a realizar alguna actividad física, debes estirar y estar lo más relajada posible si lo haces estresada, tus músculos estarán tensos y correrán más riesgos de sufrir algún tipo de lesión.
- **Problemas mentales:** una de las cosas que te puede causar el estrés son diferentes problemas mentales. Ansiedad, insomnio o ataques de pánico son enfermedades en la mente que pueden llegar a causa de una vida llena de tensiones.
- **Trastornos menstruales:** el estrés excesivo puede llegar a alterar tu ciclo menstrual, esto se debe a que las hormonas sexuales y las que se producen por el estrés se regulan por la misma glándula: el hipotálamo.

- **Miopía:** los problemas de visión también pueden ir apareciendo si tratas de leer u observar cosas cuando estás estresada, pasas muy rápido encima de lo que tratas de leer y la vista se cansa y se puede empezar a dañar.
- **Problemas gástricos:** Cuando las personas se irritan por causa del estrés laboral, los jugos gástricos ocasionan daños a la pared del estómago. Un ardor en el estómago prolongado y la posible falta de apetito o de tiempo para comer puede producir dolorosos problemas gástricos.

### 7.1.6 Cadena del estrés

Según Rosetti (2018), afirma que “En la cadena del estrés hay cuatro factores que van apareciendo hasta llegar a tocar fondo y convertirse en una enfermedad”. La percepción es el primer paso, seguido por cambios en la conducta y hábitos. En tercer lugar, aparecen los síntomas físicos y psíquicos y finalmente aparece la enfermedad.



El estrés es una relación entre carga versus resistencia, podemos ejemplificarlo con una balanza, de un lado de la balanza están la carga que deben resistir y por el otro lado mi capacidad de resistencia; cuando la carga supera mi capacidad de resistencia aparecen síntomas que me hacen entender que el cuerpo envía termino de información; esas cargas en definitiva es como un camión que lleva una y otra cargas, el trabajo, la familia, dudas, presiones externas, la sociedad y sobre todo lo que está dentro de uno mismo, esas carga que van superando la capacidad de resistencia, hasta que un día la carga superan a esa resistencia y el fiel de la balanza se inclina hacia el lado

de estrés. El estrés comienza con la percepción, en la realidad no existe si no desde nuestro propios procesos mentales, es decir la realidad es lo que yo creo que es y eso se llama percepción que no es la realidad, si no mi interpretación de la realidad; cuando percibimos una situación estresante, cuando creo que algo me empieza a estresar, lo primero que va a suceder es que cambio de conducta, ejemplo: si tengo el hábitos de fumar 3 cigarrillo al día es probable que a lo mejor fume más durante el día porque lo va a tener como conducta compulsivo no sustitutiva.

## **7.2 Estrés laboral en docentes universitarios**

Según Leka (2004), afirma que “El estrés laboral en docentes universitarios es la reacción que puede tener el individuo ante la exigencia y presiones laborales que no se ajusta a sus capacidades, y que pone a prueba su capacidad para afrontar la situación”

El estrés laboral en docentes se da cuando la persona se exige a sí misma para dar respuesta a su trabajo, en la cual provoca estímulo al organismo ante cualquier situación estresante, por tal razón surgen las alteraciones psicológicas, fisiológicas, físicas y sociales, por lo consiguiente tiene un gran impacto en la salud del profesional que lo padece, las estrategias de afrontamiento ante el estrés laboral son de suma importancia, visto que son actividades que ayudan a manejar y prevenir diversos trastornos de salud.

## **7.3 Tipos de estrés laboral**

### **7.3.1 Estrés laboral agudo**

El estrés laboral agudo suele presentarse cuando una persona ha experimentado una situación muy traumática o estresante, se caracteriza por ansiedad, tristeza, problemas musculares, digestivos, depresión, mal humor. La sobre carga de trabajo puede ser uno de los factores que cause estrés agudo, este tipo de estrés generalmente es leve y desaparece acorto tiempo.

El estrés laboral agudo se identifica por la existencia de ansiedad durante un corto periodo de tiempo después de un acontecimiento traumático o doloroso, es parecido al trastorno por estrés postraumático, con la única diferencia de que el trastorno por estrés agudo se inicia en las 4 semanas después al evento traumático y dura entre 3 días y un máximo de 1 mes, (John,2016).

Los primeros síntomas de estrés laboral agudo suelen presentarse con malestares generales a corto periodo de tiempo, en esta etapa se considera la primera fase del estrés laboral.

### **7.3.2 Estrés laboral agudo episódico**

García ( 2012) afirma que el estrés laboral agudoepisodico “Es un trastorno que se caracteriza por la aparición de un conjunto de síntomas de ansiedad que tienen lugar después de la exposición a un acontecimiento altamente traumático” estas alteraciones duran más de dos días, hasta un máximo de cuatro semanas, desde que se presenta el evento traumático.

Este tipo de estrés aparece de forma de episodio breve y ocasional, generalmente con un desencadenante claro a como es cansancio, tristeza, ansiedad, agotamiento, por ejemplo, las vidas del profesional suelen ser desordenada, siempre camina de prisa, llegan tarde al trabajo, asumen muchas responsabilidades en el entorno laboral.

### **7.3.3 Estrés laboral Crónico**

Si bien el estrés agudo puede ser emocionante y fascinante, el estrés crónico no lo es, el estrés agotador desgasta a las personas día tras día, año tras año, Miller (2019) refiere que “El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida, además hace estragos mediante el desgaste a largo plazo, considerando así que es el estrés de la pobreza”, algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas en el presente.

El estrés crónico surge cuando un docente nunca ve una salida a una situación estresante, el estrés crónico es peligroso debido a que afecta a la persona durante mucho tiempo hasta provocar trastorno de salud, problemas familiares, dificultad para realizar sus labores diarias.

## **7.4 Causas del estrés laboral en docentes universitario**

Cualquier suceso que puede dar una respuesta emocional puede generar estrés, las causas del estrés laboral se da por el exceso de trabajo, la mala comunicación con los compañeros de trabajos (trabajo en equipo), el entorno laboral e influye la mala planificación de las tareas diarias.

Las principales causas del estrés es el exceso de exigencias y presiones o la dificultad para controlarlas pueden tener su origen de una definición inadecuada del trabajo, una mala gestión, la existencia de condiciones laborales insatisfactorias, del mismo modo, estas circunstancias pueden hacer que el trabajador no reciba suficiente apoyo de los demás, no tenga suficiente control sobre su actividad y las presiones que conlleva, (Sánchez, 2011).

Hoy en día los docentes universitarios están expuestos a factores externos e internos que le causa estrés laboral, como por ejemplo cantidad de alumnos, impartir clase por encuentro, los ruidos del entorno del trabajo entre otras causas.

#### **7.4.1 Acoso laboral**

El acoso laboral se da cuando el jefe o el líder hostigan a su trabajador, la persona comienza a tener temor, miedo, desanimo en el trabajo.

Es la acción verbal o psicológica de índole sistemática, repetida o persistente por la que, en el lugar de trabajo o en conexión con el trabajo, una persona o un grupo de personas hiere a una víctima, la humilla, ofende o amedrenta, en su material, promover la igualdad entre mujeres y hombres en el trabajo, una cuestión de principios, (Lugo2017).

En la actualidad muchos docentes universitarios nivel mundial, sufren de acoso laboral de manera verbal, por parte de sus superiores, lo que puede generar para el maestro miedo, ya que estos docentes tienen que hacer lo que se le ordenan o si no son despedido de su trabajo, por lo tanto, el acoso se considera hoy en día un factor que genera estrés al individuo.

#### **7.4.2 Sobre carga de funciones y trabajo**

Según Sánchez ( 2017) a firma que la sobre carga de funciones “Es el conjunto de exigencias físicas (carga física de trabajo) y exigencias psicológicas (carga psíquica de trabajo), que inciden sobre la persona en el desarrollo de su puesto de trabajo”.

La sobrecarga de trabajo surge cuando una persona se ve obligada a realizar una serie de actividades mayor a lo habitual, en un sentido estricto, por ejemplo, el año pasado se vivió en el

país un problema socio político la cual perjudico el año lectivo, muchos docentes se le asignaron muchas tareas por lo cual les genero estrés laboral, debido a que tenían que dar prioridad a las demandas educativas y así recuperar el año lectivo.

### **7.4.3 Bajo salario**

Según Ordoñez (2015) afirma que el bajo salario “Es uno de los factores más importantes de estrés se relaciona con el deterioro de los salarios y la exigencia en las responsabilidades”.

El salario hoy en día ha sido una preocupación para muchas personas que trabajan, debido a que su salario es muy bajo para suplir las necesidades del hogar, los estudios de los hijos, la persona puede presentar un cuadro de estrés debido al factor salario.

## **7.5 Consecuencia del estrés laboral**

### **7.5.1 Consecuencia Física**

A como refiere Delgado (2004), la afectación física se da por “La activación psicofisiológica sostenida, lleva a un abuso funcional y posteriormente a un cambio estructurado y a la precipitación de eventos clínicos en personas que padecen enfermedades crónicas o tienen predisposición para ello”.

El estrés laboral puede desarrollar en la persona malestares físicos como es tristeza, falta de energía para desempeñar su trabajo, agotamiento, trastorno sexual, trastorno muscular, angina de pecho, sequedad en la boca entre otros malestares.

### **7.5.2 Consecuencia psicológica**

La consecuencia a nivel psicológica se puede manifestar con mayor frecuencia en la persona con alteraciones de nerviosismo, ansiedad, deseo de llorar, furia constante, deseo de insultar, preocupaciones excesivas, dificultad para concentrarse, cambio de humor constante y entre otros síntomas, al mismo tiempo la persona puede llegar hasta suicidarse.

Los efectos del estrés pueden provocar una alteración en el funcionamiento del Sistema nervioso que puede afectar al cerebro, cualquier alteración a nivel fisiológico en el cerebro

va a producir alteraciones a nivel de las conductas, ya que el cerebro es el órgano rector, entre los efectos negativos producidos por la activación reiterada, (Delgado 2017).

Las principales manifestaciones de estrés laboral son los trastornos a nivel psicológico y emocional, entre ellas tenemos nerviosismo, cambio de humor, agotamiento, pérdida temporal de la memoria.

### **7.5.3 A nivel emocional**

Las afectaciones más frecuentes del estrés laboral son a nivel emocional dado que el docente afectado sufre alteración tanto física como psíquica y por lo tanto tales eventos no son siempre manejables de manera voluntaria por los individuos, el desequilibrio de las emociones puede generar cambios en el estado de ánimo, mal humor, desmotivación, poco ánimo para trabajar, agotamiento mental, falta de energía, falta de concentración.

## **7.6 Factores que generan estrés laboral en docentes universitario**

Los estresores constituyen exigencias ante las cuales la persona tiene que enfrentarse y que provocan un intento de superación o resolución del problema, ante situaciones nuevas, desacostumbradas, esta superación conlleva una evaluación previa del reto o amenaza, así como una evaluación de las probabilidades de vencer o dominar con éxito la amenaza valiéndose de los medios disponibles.

### **7.6.1 Estresores del ambiente Físico**

A como refiere Hoyo (2010): “Los aspectos son múltiples del ambiente físico de trabajo que pueden desencadenar experiencias de estrés laboral: el ruido, la vibración, la iluminación, la temperatura, la humedad”.

El entorno laboral influye mucho en el desencadenamiento del estrés laboral, así como la cantidad de estudiante en cada aula de clase, los ruidos de los vehículos, la falta de equipos tecnológico en cada oficina de los docentes (computadora), entre otros aspectos que influyen en el ambiente físico del trabajo.

### **7.6.2 Jornadas laborales extensas**

Las jornadas de trabajo extensa es uno de los factores por la cual muchos docentes se estresan, le dedican más tiempo al desempeño laboral, se limitan a las actividades recreativas, deportiva, les dedican poco tiempo a los hijos y entre otras actividades que son esenciales para mantener la estabilidad emocional, física y un estilo de vida saludable.

Las jornadas laborales extensa sucede cuando el tiempo personal se limita a causa de las actividades laborales, se restringe los lapsos en que una persona puede dedicar algunas actividades personales, como la familia, actividades académicas y de formación personal, actividades recreativas, deporte, entre otras que son necesarias para mantener la estabilidad física, mental y emocional requerida para tener una salud óptima, (Herrera2013).

### **7.6.3 Contenido del trabajo y grupos de clase**

La labor del docente en el desempeño de la enseñanza es una tarea agotadora debida que tiene que crear su propio plan de clase e implementar estrategias para que el grupo de clase pueda entender con claridad, el docente se estresa, más cuando realiza tutoría de algún tema de investigativo a muchos grupos de clase.

### **7.6.4 Impartir clase por encuentro**

Impartir clase por encuentro es uno de los factores estresante para el docente, debido a que el plan de clase que se tiene que desarrollar en una semana, se desarrolla en dos encuentro, por lo cual es cansado para el profesorado y los alumnos, en cierta parte perjudica sobre el aprendizaje de los estudiantes, dicho de otro modo el alumno se sobre cargan de trabajo de varias asignaturas lo que genera estrés para el estudiante y además no quedan aclaradas las dudas del tema impartido por el docente por el poco tiempo que se le asigna a cada tema.

## **7.7 Etapa del estrés laboral**

### **7.7.1 Fase de alarma**

Es la primera de las fases del estrés, el organismo reacciona frente a factores estresante, se libera adrenalina y otras hormonas que puede provocar síntomas como aceleración del ritmo cardiaco, presión arterial alta, ansiedad, poca concentración en el trabajo, estos síntomas duran poco tiempo.

En la fase de alarma se activa el sistema nervioso simpático teniendo como signos: dilatación de las pupilas, sequedad de boca, sudoración, tensión de los músculos, aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, aumento de la presión arterial y disminución de la secreción gástrica, aumento de la síntesis de glucosa y de la secreción de adrenalina y noradrenalina, (María angel 2017).

### **7.7.2 Fase de resistencia**

Collantes ( 2004), menciona que “El cuerpo se resiste a adaptarse a esa situación prolongada que nos ha generado estrés, manteniéndose en alerta, por lo que aumenta nuestro nivel de glucosa en sangre comparándola a la cantidad que nuestro organismo necesita para su correcto funcionamiento”.

En la fase de resistencia aparece cuando el organismo no tiene tiempo de recuperarse y continúa reaccionando para hacer frente a la situación, la duración de esta fase puede ser muy variable, esto depende de la resistencia al estrés de cada persona e influye los factores biológico y psicológico, la implementación de estrategias es la única forma de afrontar cada uno de estos malestares.

### **7.7.3 Fase de agotamiento**

Es la última fase del estrés, se caracteriza por un agotamiento de los recursos fisiológico, físico y mental, puede ocasionar consecuencia seria para la salud, en esta fase se necesita ayuda de profesionales para hacer frente a la situación.

La fase de agotamiento es cuando se desarrolla la tensión y los estímulos estresantes se prolongan en el tiempo de tal manera que nuestro cuerpo se siente incapaz de abatirla al estar agotado, es la fase más destructiva y problemática ya que es donde comienzan a aparecer las consecuencias, tanto físicas como psicológicas, derivadas del estrés, ( Collantes2004).

En esta fase es cuando el docente siente que ya no puede, se manifiesta con trastorno psicológico que son evidentes, enfermedades de la piel, enfermedades cardiacas, en esta fase del estrés si la persona no busca ayuda de un profesional, el estrés le puede ocasionarle hasta la muerte.

## **7.8 Signo y Síntoma de estrés laboral**

### **7.8.1 A corto plazo**

Los signos y síntomas del estrés laboral se presentan en una etapa inicial, esto son los siguientes:

- ❖ Dolores de cabeza por exceso de tensión.
- ❖ Dolores musculares.
- ❖ Calambres en el cuello, hombros y brazo.
- ❖ Cansancio pronunciado.
- ❖ Problemas de concentración.
- ❖ Sentimiento de frustración, irritabilidad.
- ❖ Cambios de apetito.
- ❖ Dificultades para conciliar el sueño.
- ❖ Mal genio.
- ❖ Pérdida de la memoria.
- ❖ Sentimientos de ansiedad.
- ❖ Desesperación.

### **7.8.2 A largo plazo (físico)**

En esta etapa el estrés laboral se manifiesta de formas de trastorno.

- ❖ Trastornos neuroendocrinos: alteraciones en el metabolismo de la glucosa.
- ❖ Trastornos cardiovasculares: aumento de la presión arterial, aumento del riesgo cardiovascular, alteración de la coagulación.
- ❖ Trastornos musculoesqueléticos: aumento del tono muscular, favorece el mantenimiento del dolor crónico en región cervical y lumbar.
- ❖ Alteraciones dermatológicas: alopecia, eccemas y dermatitis seborreica.
- ❖ Otros trastornos: Alteraciones de la ventilación, cefalea y migraña.

### **7.8.3 Psicológica**

- ❖ Emocionales: mal humor, tristeza, disminución de la capacidad de relación, incremento de la irritabilidad, fatiga, ansiedad, trastornos del sueño, depresión.
- ❖ Cognitivas: pérdida de concentración, dificultad de memoria, sensación de temor.
- ❖ Comportamiento: consumo de alcohol, tabaco, alteraciones en la alimentación, trastornos de la conducta alimentaria.

## **7.9 Epidemiología del estrés laboral**

El estrés laboral es un problema de salud pública, que afecta a millones de persona a nivel mundial, hoy en día se considera una pandemia debido a que el estrés puede provocar muchos trastornos fisiológicos, psicológicos y físicos.

La epidemiología del estrés laboral se invoca como probable responsable de la motivación que sufren los profesionales docentes en la actualidad, esto sugiere la posibilidad de que el estrés laboral implica en la elevada tasa de absentismo laboral que se presentan en todos profesionales, estudios aportan una serie de caracterizaciones de las variables epidemiológicas universales que permitan una aproximación al perfil de riesgo, (Martínez 2016).

## **7.10 Prevención y promoción del estrés laboral**

La prevención y atención del estrés laboral en docentes universitarios constituyen un gran reto, los criterios para contrarrestarlo deberán ser organizacionales y personales.

Se debe buscar anticipar la situación y aplicar estrategias efectivas, la prevención primaria es un objetivo primordial, las acciones eficaces han demostrado éxito económico en las instituciones educativas, al mejorar el estado de ánimo y el bienestar de los y las docentes disminuyendo las enfermedades, remitiendo el ausentismo elevando la productividad y mejorando sustancialmente el desempeño y la calidad del trabajo.

## **7.11 Consejos para manejar el estrés laboral.**

Los consejos son unos conjuntos de recomendaciones que están encaminado a evitar futura complicaciones.

En general consejo significa brindar recomendación a alguien para que haga algo, no lo haga o lo efectúe de una manera determinada, son naturalmente consejeros de los padres, los amigos, los sacerdotes, los profesionales de la salud, los abogados, los consejos pueden o no ser seguidos por su receptor, (FUNIBER 2019).

Con estos consejos manejaremos mejor nuestra vida diaria, donde daremos respuesta al problema que se está presentando de una manera más relajada y no estresada.

Entre los consejos para disminuir el estrés laboral tenemos los siguientes:

- Aprenda a reconocer sus reacciones al estrés.
- Precise las causas inmediatas de su estrés.
- No se atormente por las cosas que suceden en su entorno.
- Haga ejercicio físico para descargar la energía contenida por el estrés.
- Asista a lugares recreativos.
- Pida apoyo social.
- Aliméntese con alimentos nutritivos.
- Dedique más tiempo a sus familias y amigos.

## **7.12 Objeto relajante anti estrés.**

Según López (2018) afirma que los objetos antiestres “ Son herramientas que permite al individuo disminuir la tención proveniente de un agente estresante”

Los objetos que el docente puede utilizar para disminuir el nivel de estrés tenemos los siguientes:

### **7.12.1 Pelota de goma**

El objeto más básico anti-estrés, estas pequeñas pelotas te ayudan a relajar de la manera más simple, presionándolas sin reparo alguno.

### **7.12.2 Cubo rubik**

Este pequeño instrumento te ayuda a ejercitar la memoria, la tensión, la concentración, el razonamiento lógico matemático y de paso la paciencia.

### **7.12.3 Sopa de letras**

La sopa de letra es un juego que permite mantener la mente relajada, activa, este tipo de juego es una herramienta que lo utilizan muchos profesionales como un medio para distraerse.

### **7.12.4 Anillo giratorio**

Deja de girar tu anillo sobre tu dedo y mejor empieza a girarlo sobre sí mismo. Esta es la mejor manera de liberar tensión y solo utilizando el movimiento de tus dedos.

## **7.13 Formas de afrontamiento del estrés laboral**

El afrontamiento del estrés laboral según Sandin( 2002), refiere que “Es una medida de auto informe diseñada para evaluar los estilos básicos de afrontamiento”:

La forma de afrontamiento es la manera en que la persona va superar la situación estresante, cada individuo tiene sus propias estrategias y actividades para hacer frente a cualquier situación que genere estrés, en lo contrario estaría perjudicando la salud psicológica y física.

## **7.14 Afrontamiento del estrés laboral**

El afrontamiento es el esfuerzo o conducta que realiza cada persona para evitar los factores estresantes, de esta manera cuida su salud mental, cuando las estrategias de afrontamiento puestas en marcha no son adecuadas, el individuo presenta alteraciones fisiológicas y del comportamiento que pueden dar lugar al deterioro de la salud de la persona, en relación con esto, el estrés laboral puede definirse como "una desfavorable.

El afrontamiento de estrés hace énfasis al esfuerzo conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al estrés, es decir para tratar tanto con las demandas

externas e internas generadoras de estrés, como con el malestar psicológico que suele acompañar al mismo, (Mariano 2017).

El afrontamiento se refiere a los esfuerzos que realiza una persona para anticiparse, desafiar o cambiar las condiciones que alteran una situación que es evaluada como estresante, el afrontamiento es el esfuerzos cognoscitivos y conductuales, constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas e internas que son evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo, visto de esta manera como un proceso y no como una característica estable, existe la posibilidad de que un individuo pueda afrontar de diferente forma las diversas situaciones estresantes a las que se verá expuesto a lo largo de su vida laboral.

### **7. 15 Función del afrontamiento ante el estrés laboral**

La función principal del afrontamiento es disminuir las demandas de la vida y los estresores, la efectividad de los recursos de afrontamiento estarán en función del evento y las evaluaciones continuas y de los recursos de afrontamiento personales, por otra parte, se considera que el afrontamiento puede tener tres funciones: eliminar o modificar la fuente de estrés con respuestas directas, activas; cambiar el significado psicológico que se le da a un evento neutralizando su carácter problemático y mantener tolerables las consecuencias emocionales del estrés, una distinción entre el afrontamiento dirigido al problema y el afrontamiento dirigido a la emoción.

### **7.16 Estrategia para afrontar el estrés laboral**

Lazarus, Folkman (1986) definió que las estrategias son “Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas, externas e internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” En su estudio realizado establecimiento de estrategias para afrontar al estrés laboral.

Las estrategias laboral se dividen en dos grandes grupos, el primero centrado en el problema y el segundo centrado en las emociones, .el afrontamiento centrado en el problema tiene como objetivo la resolución de problemas, lo cual implica el manejo de las demandas internas o ambientales que suponen una amenaza y descompensan la relación entre la persona y su entorno, ya sea mediante

la modificación de las circunstancias problemáticas, o mediante la aportación de nuevos recursos que contrarresten el efecto adverso de las condiciones ambientales.

La estrategia centrada en las emociones se intenta regular la respuesta emocional ante el problema, mediante actividades recreativas a como es, visitar la iglesia, apoyo social entre otras actividades de suma importancia.

Según Folkman (1986), afirma que “La estrategia centrada en las emociones incluyen varias categorías” entre ellas tenemos:

**7.16.1 El apoyo social emocional:** El cual se centra en la búsqueda de soporte moral, simpatía y comprensión, la aceptación de la respuesta funcional de afrontamiento, ocurre cuando en la primera aproximación, la persona tiende a aceptar la realidad de la situación estresante e intenta afrontar o tratar la situación, (Lazarus1986).

**7.16.2 El apoyo en la religión:** Es visto como una estrategia al servir como apoyo emocional para muchas personas lo que facilita el logro posterior de una reinterpretación positiva y el uso de estrategias más activas de afrontamiento, las personas que buscan apoyo espiritual, realizan obras de beneficencia y se integran a grupos de crecimiento espiritual, disminuyen la tensión causada por los diferentes estresores y aumentan su autoestima, además se adaptan de manera más adecuada a las circunstancias, religioso colaborativo, apoyo espiritual, conexión espiritual, purificación religiosa, busca de ayuda de los miembros de la iglesia, (Lazarus 1986).

**7.16.3 La reinterpretación positiva y crecimiento:** Cuyo objetivo es manejar especialmente el estrés emocional en vez de tratar con el estresor; mediante esta interpretación se puede construir una transacción menos estresante en términos de que debería llevar a la persona a intentar acciones de afrontamiento más centradas en el problema, (Lazarus 1986).

**7.16.4 La concentración y desahogo de las emociones:** Significa la tendencia a centrarse en todas las experiencias negativas y exteriorizar esos sentimientos, este comportamiento puede resultar adecuado en un momento específico de mucha tensión, pero centrarse en esas emociones por largos periodos de tiempo, puede impedir la adecuada adaptación o ajuste pues distrae a los individuos de los esfuerzos de afrontamiento activo, expresa sus emociones a su familiares más cercano, llora

para sentirse desahogada/o, busca apoyo personal de un familiar o amigo, demuestra coraje ante un factor estresante, no piensa en nada, realiza dinámica con los alumnos para sentirse bien, (Lazarus 1986).

**7.16.5 La liberación cognitiva:** Generalmente ocurre de forma previa a la liberación conductual, consiste en hacer un conjunto de actividades para distraerse y evitar pensar en la dimensión conductual o en la meta con la cual el estresor interfiere, (Lazarus 1986).

**7.16.6 La negación:** Implica ignorar el estresor puede en ocasiones reducir el estrés y favorecer el afrontamiento y ser útil en un periodo de transición, sin embargo, si se mantiene puede impedir una aproximación activa, (Lazarus 1986).

**7.16.7 Liberación hacia las drogas:** implica el uso de alcohol o drogas para evitar pensar en el estresor, (Lazarus1986).

## **7.17 Estrategia de afrontamiento centrada en el problema**

**7.17.1 Habilidades Sociales:** constituyen un importante recurso de afrontamiento debido al importante papel de la actividad social en la adaptación humana, estas habilidades se refieren a la capacidad de comunicarse y de actuar con los demás en una forma socialmente adecuada y efectiva, este tipo de habilidades facilitan la resolución de los problemas en coordinación con otras personas, aumentan la capacidad de atraer su cooperación o apoyo, en general, aportan al individuo un control más amplio sobre las interacciones sociales, (Lazarus 1986).

**7.17.2 Resolver el problema:** acción dirigida para solucionar el problema (acepta y asume el problema, planifica ante de resolver un problema estresante, toma decisiones, soluciona el problema, establece buenas relaciones con los compañeros de trabajo, reestructuración cognitiva, practica técnica de relajación, respira profundo cuando tiene un problema estresante en el entorno laboral (Lazarus1986).

**7.17.3 Escape-evitación:** hace referencia a las conductas opuestas a la confrontación, en las que de uno u otro modo se trata de huir o evitar la situación problemática, (Lazarus 1986).

**7.17.4 Respuesta paliativa** (convivir con el estrés laboral): refugiarse en otras cosas (ejercicio físico, alcoholismos, practica un deporte, escuchar música, bailar, visitar a los familiares, practicar yoga), (Lazarus1986).

**7.17.5 La planificación:** implica el análisis de la situación y el subsiguiente desarrollo de un plan de acción, (Lazarus1986).

**7.17.6 Apoyo social:** se refiere a permanecer en contacto con otros a través de la expresión de afecto, o bien con el objetivo de saber más sobre la situación y facilitar la solución de problemas, dialogar con los amigos, terapia psicológica, integración a una red de apoyo social, investiga en internet, (Lazarus1986).

**7.17.7 El distanciamiento:** se refiere a mecanismos que tienden a reducir el esfuerzo dirigido al afrontamiento alejándose de la fuente de estrés mediante renuncia o ensoñación, busca como alejarse de todos los factores que genera estrés, busca como alejarse de los problemas del entorno del trabajo, (Lazarus 1986).

**7.17.8 La aceptación:** sugiere razonamientos a través de los cuales el individuo toma conciencia, (Lazarus 1986).

## **7.18 Condiciones socio demográficas**

### **7.18.1 Edad**

La edad es el tiempo transcurrido desde el nacimiento de una persona, se caracteriza por los cambios que uno va experimentando según la edad que va cumpliendo, tal como cuando eres un bebe o un niño, un adolescente, un joven, un adulto etc.

Estudios demuestran que el estrés laboral aumenta el riesgo de sufrir problemas cardiacos en mujeres por debajo de los 50 años de edad, el estrés laboral se manifiesta con mayor frecuencia en docentes jóvenes que en docentes que superan los 50 años de edad (Brimelow, 2010).

Expertos en materia laboral consideran que la edad es uno de los factores estresante debido a que muchos profesionales jóvenes no están preparados afrentar el estrés en su lugar de trabajo.

### **7.18.2 Sexo**

Para la mayoría de los estudios es necesario definir que es sexo por lo cual se describe que “en su definición relativa a género es una variable biológica y genética que divide a los seres humanos en dos posibilidades solamente: mujer u hombre”. (Carrión, 2012). No obstante, en casi toda la literatura existente, coincide que el estrés laboral tiene una frecuencia casi uniforme entre hombres y mujeres; algunos estudios reflejan que existe una relación aproximada 1.5 varón/mujer.

### **7.18.3 Estado civil**

De acuerdo a Bembibre (2010, parr.1): se entiende por estado civil a la condición particular que caracteriza a una persona en lo que refiere a sus vínculos personales con individuos de otro sexo o de su mismo sexo, con quien creará lazos que serán reconocidos jurídicamente, aunque el mismo no sea un pariente o familiar directo.

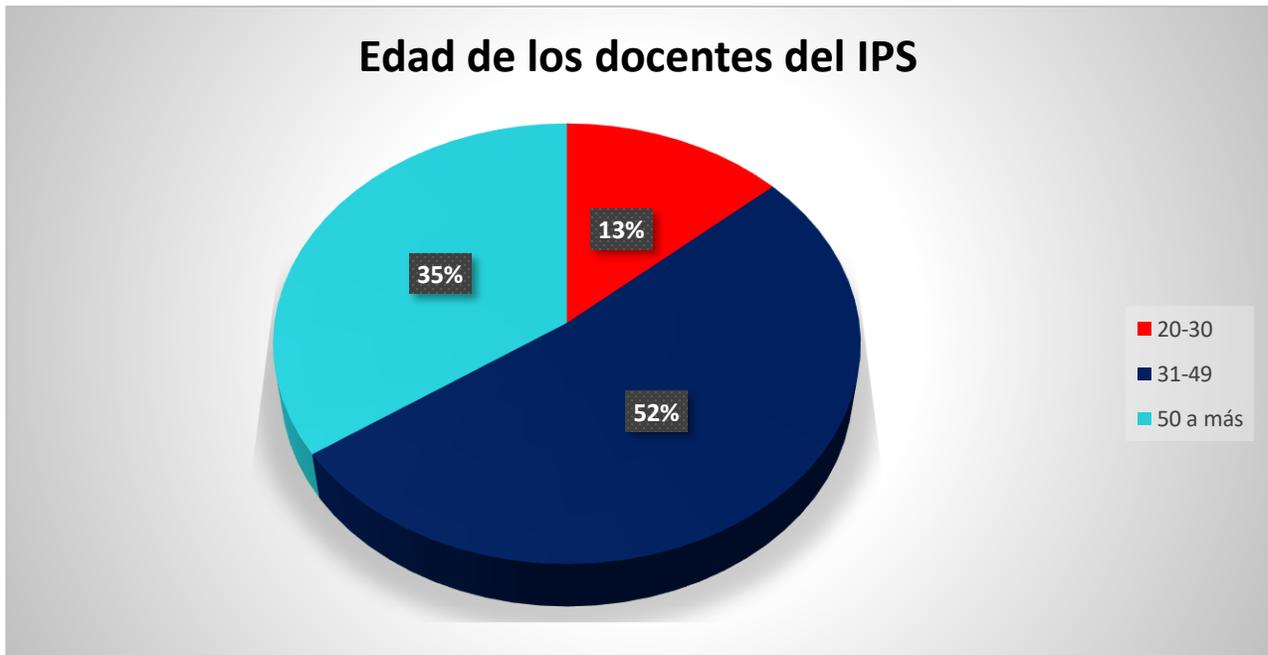
### **7.18.4 Procedencia**

Por otra parte, la palabra procedencia se emplea para designar el origen, el comienzo que ostenta algo, un objeto, una persona y del cual entonces procede. Normalmente, en este sentido del término lo que se puede conocer, ya sea de un objeto o de una persona es la nacionalidad que la misma presenta (Definición a.com, 2018, parr.1). Si bien, el estrés laboral, ha sido observado tanto en países desarrollados como en vía de desarrollo, este aspecto adquiere importancia porque todos los docentes tienen el riesgo de padecer estrés laboral.

## 8 Análisis y discusión de los resultados

### I. Condiciones socio demográficas de los docentes del IPS

Figura 1: Edad de los docentes del IPS

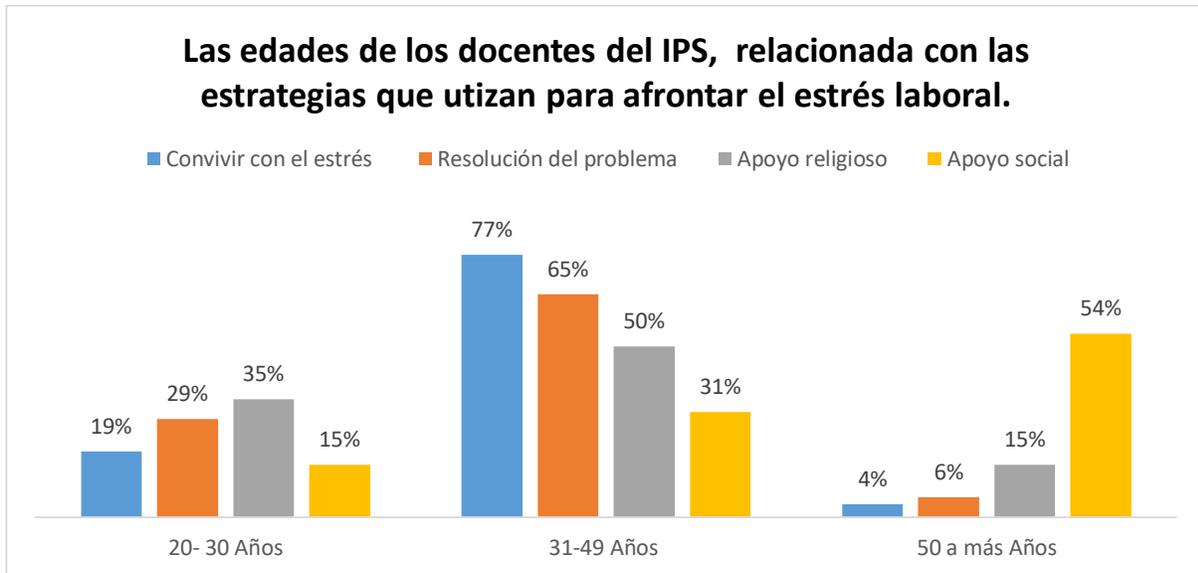


**Fuente:** encuesta de recolección de datos

Según Martínez (2016), afirma que “La adultez puede ser definida en términos fisiológicos, psicológicos, legales, de carácter personal, o de posición social, la adultez en homo sapiens se divide en adultez temprana, que va de los 20-34 años, adultez media, de los 35-65 años y la adultez tardía, de los 65 años en adelante”.

En la figura 1, muestra las edades que prevalece, en un 52% de los docentes en estudio están entre las edades de 31-49 años, el 35% (18) tienen más de 50 años, por último, el 13% (7) de los docentes encuestado tienen entre 20 a 30 años de edad considerándose así una población en la adultez media.

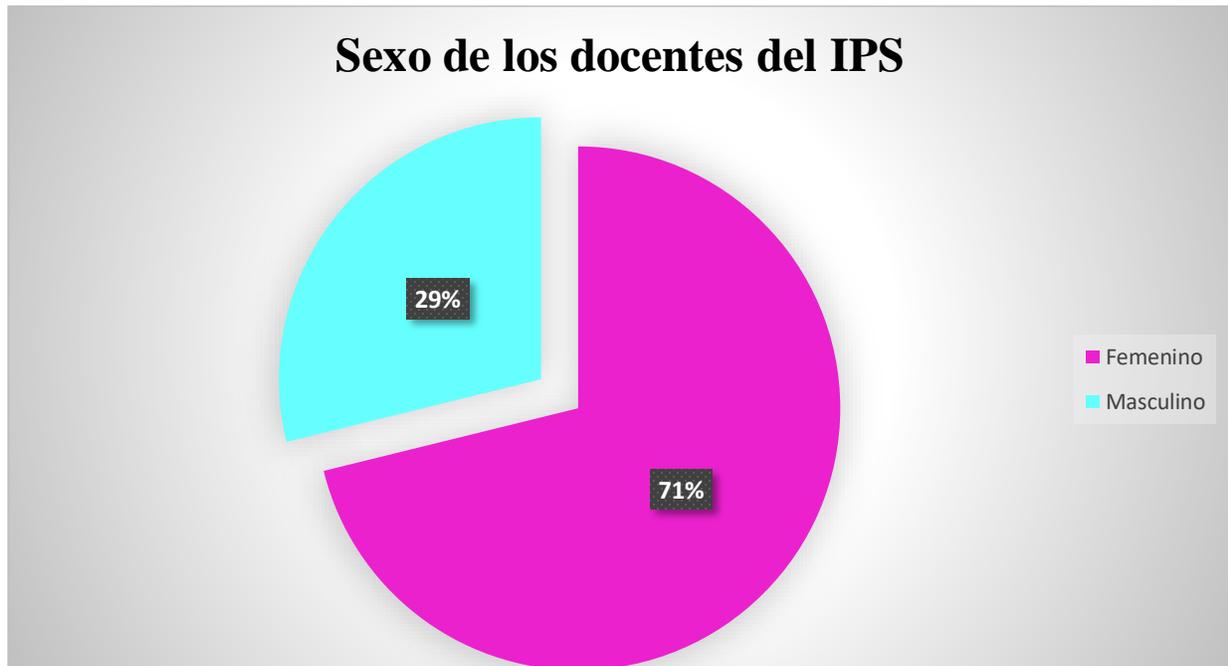
**Figura 2, Edad de los docentes del IPS relacionadas a las estrategias para afrontar el estrés laboral**



**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

En la figura 2, muestra las edades de los docentes del IPS, relacionadas a las estrategias que utilizan para afrontar el estrés laboral, el 77% de los docentes en estudio, que se encuentra entre las edades 31 a 49 años de edad optan por la estrategia convivir con el estrés, así mismo; el 19% de los docentes que tienen entre 20 a 30 años de edad optan por la misma estrategia, en cambio; el 69% de los docentes que se encuentra entre las edades 31 a 49 años de edad optan resolución del problema, por lo tanto, se deduce que los docentes entre las edades de 31 a 49 años de edad, tienen mayores estrategia para afrontar el estrés laboral, por lo tanto se retoma lo que afirma Koettl (2016) el individuo de mayor edad retoman con mayor frecuencias estrategias para afrontar el estrés laboral.

**Figura 3: Sexo de los docentes del IPS**

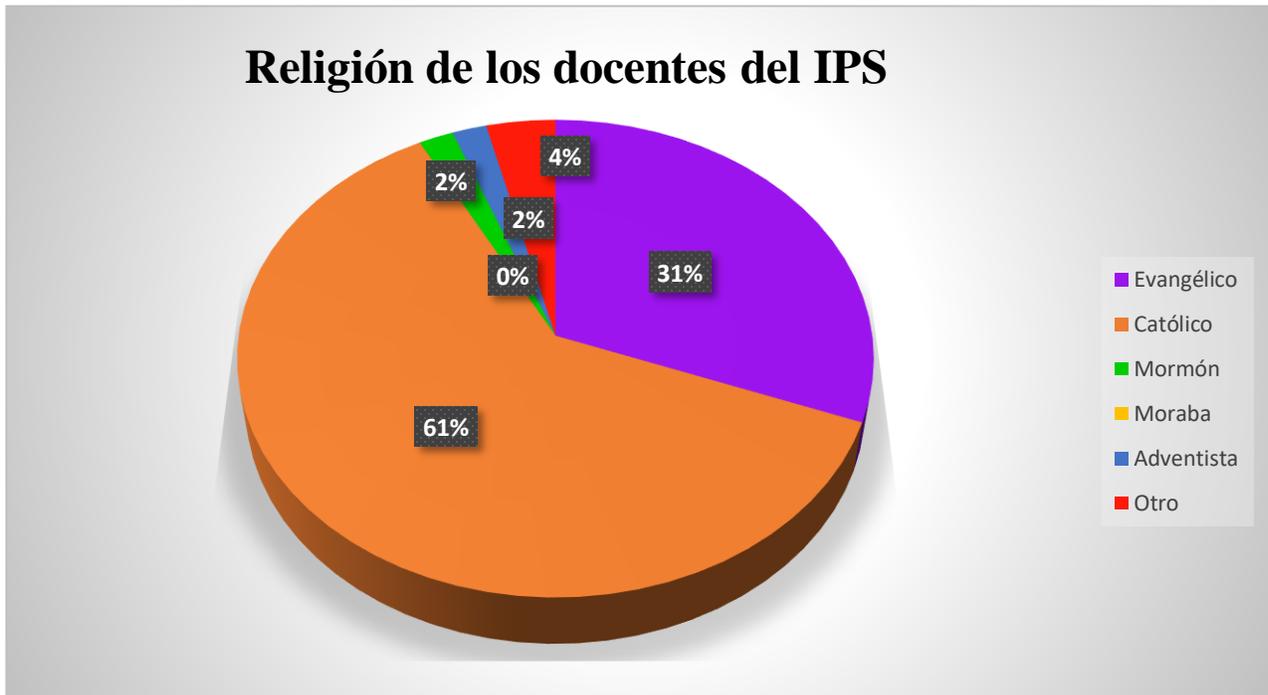


**Fuente: encuesta de recolección de datos**

Para la mayoría de los estudios es necesario definir que es sexo por lo cual se describe que “En su definición relativa a género es una variable biológica y genética que divide a los seres humanos en dos posibilidades solamente: mujer u hombre” (Carrión, 2012). No obstante, en casi toda la literatura existente, coincide que el estrés laboral tiene una frecuencia casi uniforme entre hombres y mujeres; algunos estudios reflejan que existe una relación aproximada 1.5 varón/mujer.

En la figura 3, Se logra apreciar que predomina el sexo femenino con un 71% (37) de los docentes del Instituto Politécnico de la Salud son mujeres, seguido del sexo masculino con un 29% (15), por lo tanto, se deduce que el sexo que mayor prevalece es el femenino.

**Figura 4: Religión de los docentes del IPS**



**Fuente: encuesta de recolección de datos**

Según Psychological Science (2018), afirma que “Pensar en Dios puede ayudar a las personas religiosas a sentirse menos alteradas cuando comenten errores o este estresado”. Según los investigadores, la religión suele relacionarse con la posibilidad de darle una significación y un orden al mundo, las creencias religiosas pueden realmente ayudar a las personas a sentir menos ansiedad y estrés.

En la figura 4, Se obtuvo que el 61% (32) de los docentes del IPS pertenece a la religión católica, en cambio, en un 31% (16) son evangélica, así mismo 4% (2) de los docentes pertenecen a otras religiones, seguidamente, en un 2% (1) de estos son mormones y el otro 2% (1) pertenecientes a la religión adventista.

**Figura 5: Estado civil de los docentes del IPS**

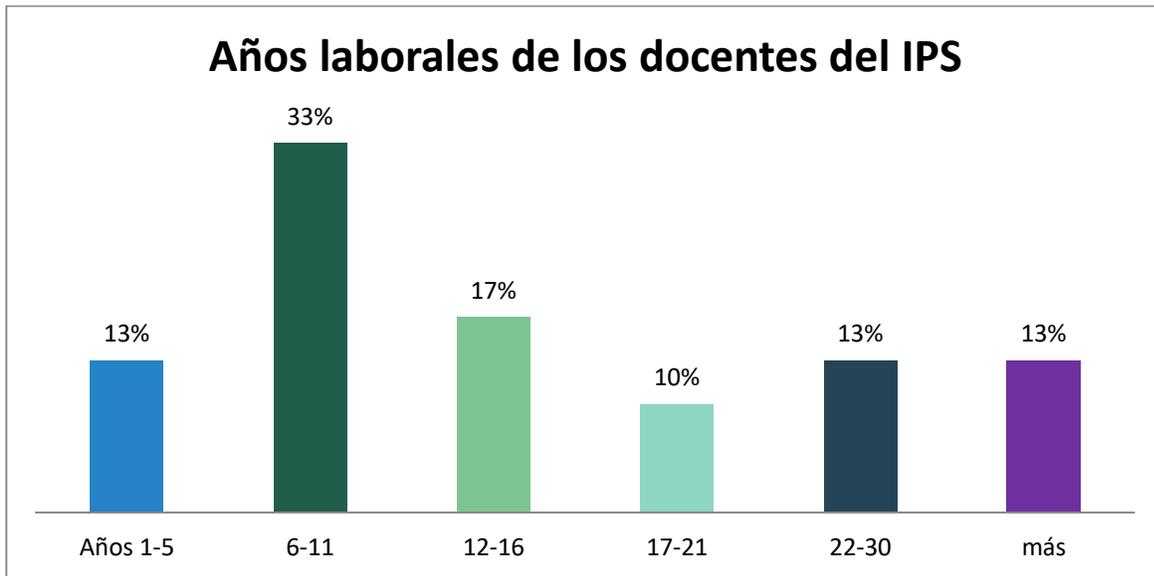


**Fuente: encuesta de recolección de datos**

Un estudio realizado en la Universidad Carnegie Mellon (2019), en Pensilvania, Estados Unidos, señaló que las personas solteras se estresan más que las casadas, ya que sus niveles de cortisol, la hormona que se libera en situaciones de estrés, son considerablemente inferiores.

En la figura 5, Se obtuvo que el 67 % (35) de los docentes encuestado son casados, así mismo el 19 % (10) de estos docentes son solteros y un 6%(3) divorciado, de igual manera, en un 4% (2) son de unión libre y el otro 4% (2) son viudos.

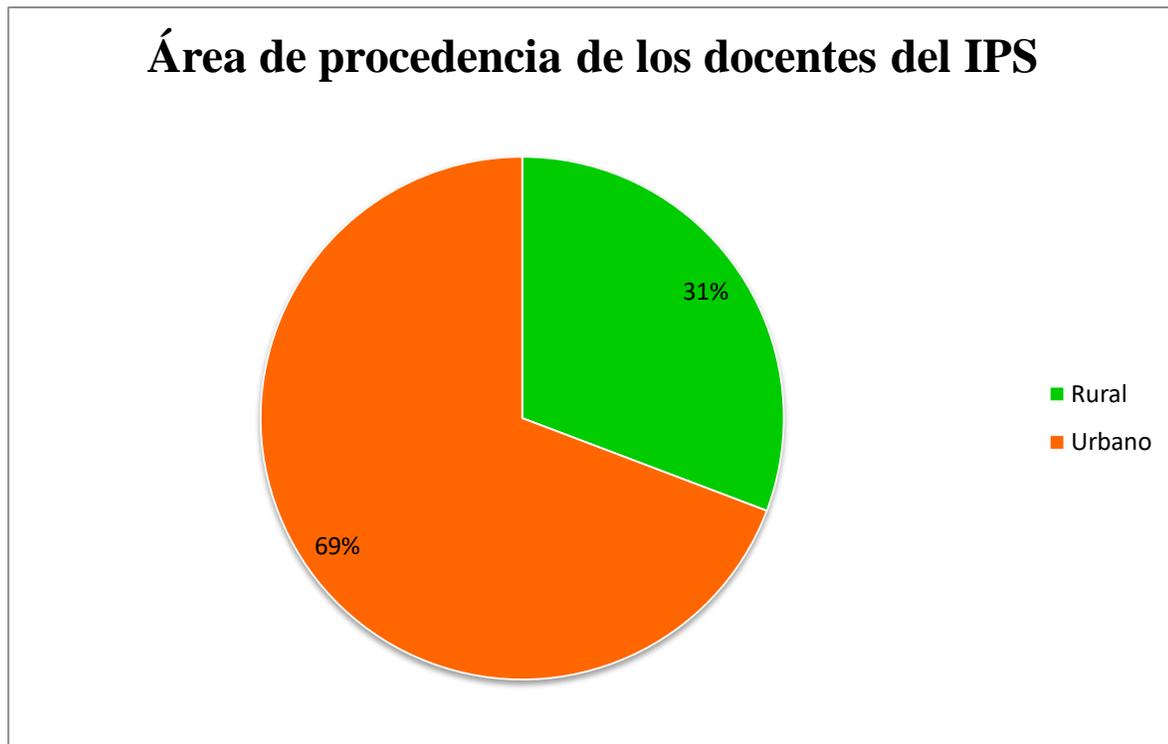
**Figura 6: Años laborales de los docentes del IPS**



**Fuente: encuesta de recolección de datos**

En la figura 6, Se obtuvo que el 33% (17) de los docentes encuestado tiene entre 6 a 11 años de trabajarle a la institución, así mismo, el 17% (9) tienen entre 12 a 16 años y el 13% (21) están entre los rangos 1 a 5, 22 a 30, a más años, cada uno, en cambio, en un 10%(5) de los docentes tienen entre 17 a 21 años, se puede deducir que los docentes que tienen mayores años laboral, están propenso a padecer frecuentemente estrés laboral. Por lo tanto, Robbins (2004), relata que la antigüedad es un punto sólido, debido a que cuanto más tiempo tiene un individuo en laborar en una institución, es evidente que el individuo se estresé con mayor frecuencia por diversos factores del entorno laboral.

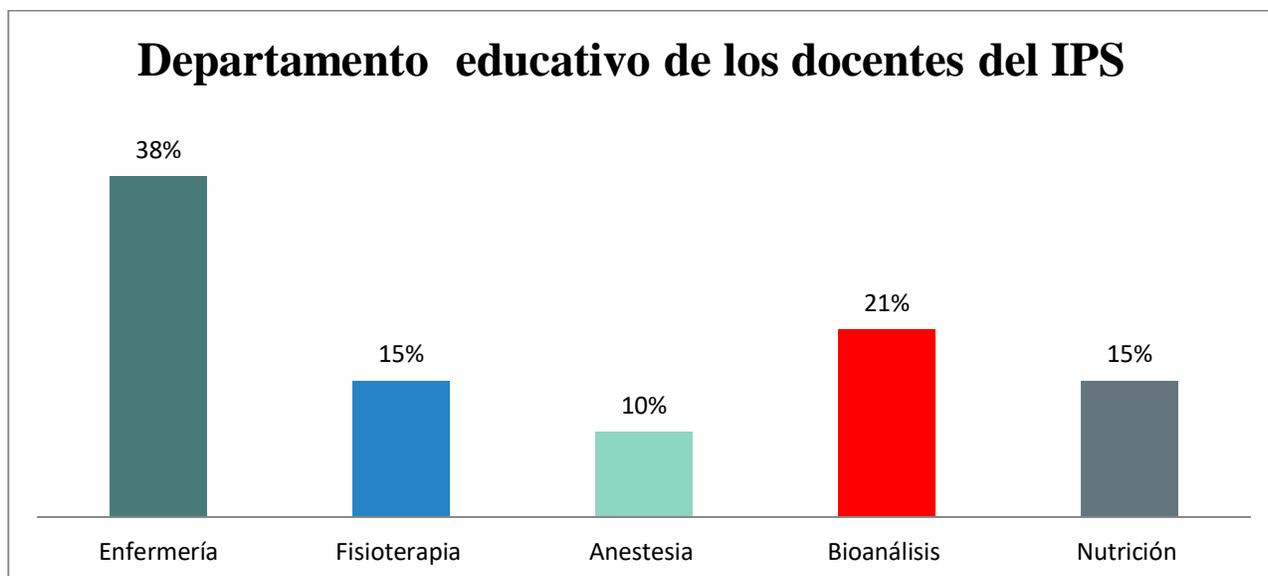
**Figura 7: Área de procedencia de los docentes del IPS**



**Fuente: encuesta de recolección de datos**

En la figura 7, Se muestra que el 69% (36) de los docentes en estudio proceden del área urbana, el 31% (16) del área rural, se puede deducir que la procedencia de los docentes que habitan en el área rural puede ser un factor estresante, según Navarrete (2018) afirma que el área de procedencia es uno de los factores por la cual muchos profesionales pueden desarrollar estrés laboral debido a la posición geográfica que habita el individuo. Muchos de los docentes de IPS son de la zona rural, por lo consiguiente, estos maestros se levantan temprano para asistir en tiempo y forma a su lugar de trabajo y realizar todas las actividades del hogar, por ejemplo: dejar listo los alimentos de los hijos, limpiar la casa, lavar ropa y entre otras actividades que podrían ser estresantes para los docentes.

**Figura 8: Departamento educativo de los docentes de IPS**

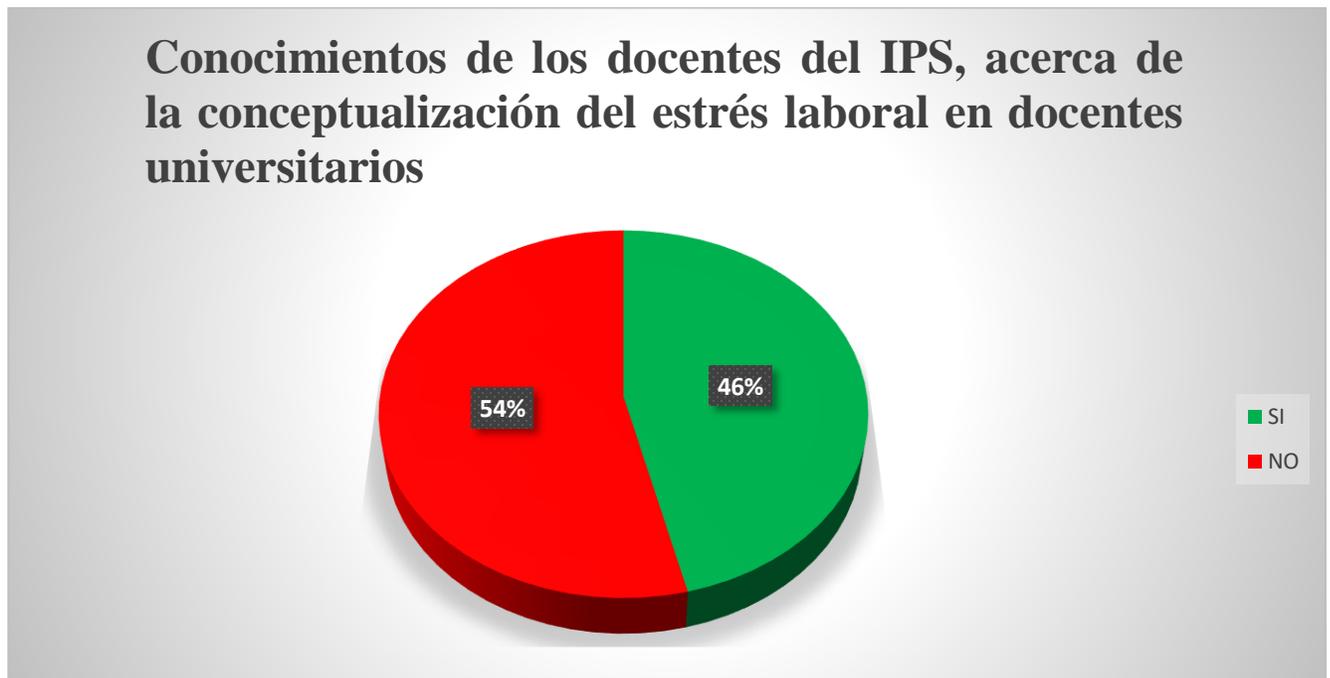


**Fuente: encuesta de recolección de datos**

En la figura 8, Muestra que el 38% (20) de los docentes son del departamento de enfermería siendo el perfil con mayor cantidad docentes, seguido por el departamento de Bioanálisis clínico con 21%(11), Fisioterapia y Nutrición con 15%(16) cada uno y Anestesia con el 10%(5).

## II Conocimientos que tienen los docentes del IPS sobre el estrés laboral

**Figura 9: Conocimientos de los docentes del IPS, sobre la conceptualización del estrés laboral en docentes universitario**

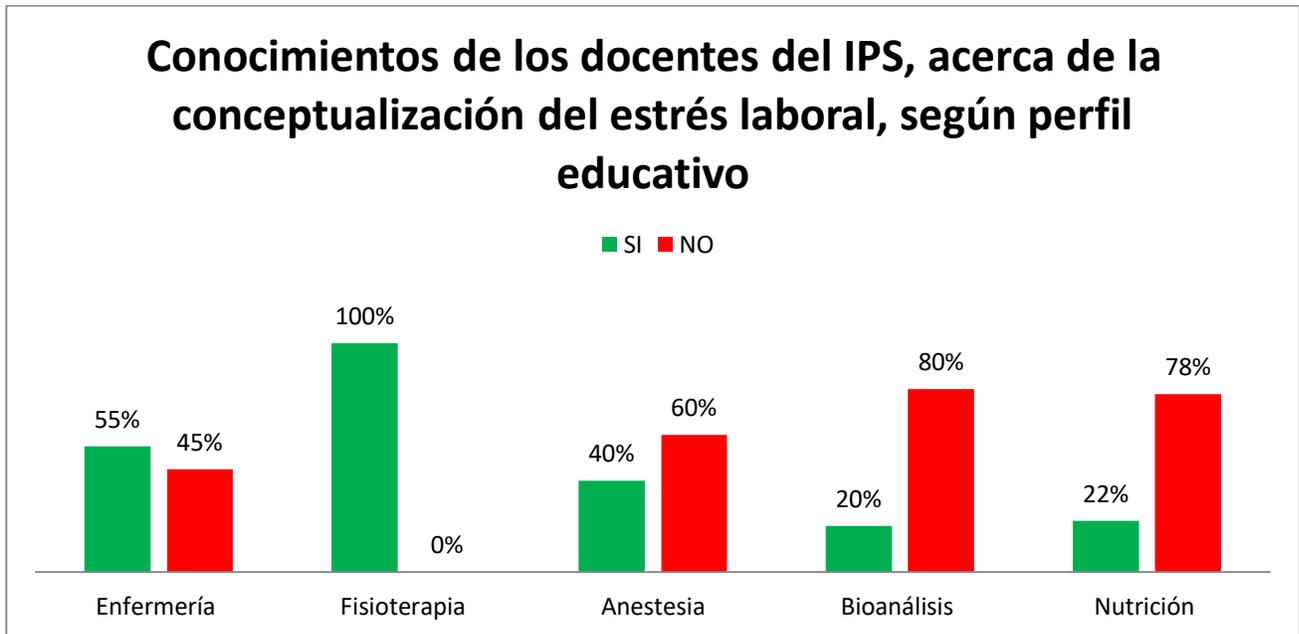


**Fuente: encuesta de recolección de datos**

Según Leka (2004), afirma que “El estrés laboral en docentes universitarios es la reacción que puede tener el individuo ante la exigencia y presiones laborales que no se ajusta a sus capacidades, y que pone a prueba su capacidad para afrontar la situación”

En la figura número 9, se obtuvo que el 54% (28) de los docentes del Instituto Politécnico de la salud no tienen conocimiento de lo que es el concepto de estrés laboral en docentes universitario, por lo tanto se asume que estas persona pueden llegar presentar un cuadro de estrés laboral y no saber identificarlo y afrontarlo debidamente y por lo se consideran docentes en riesgo de padecer estrés laboral, en cambio un 46%(24) de los docentes si tienen conocimientos de la conceptualización del estrés laboral.

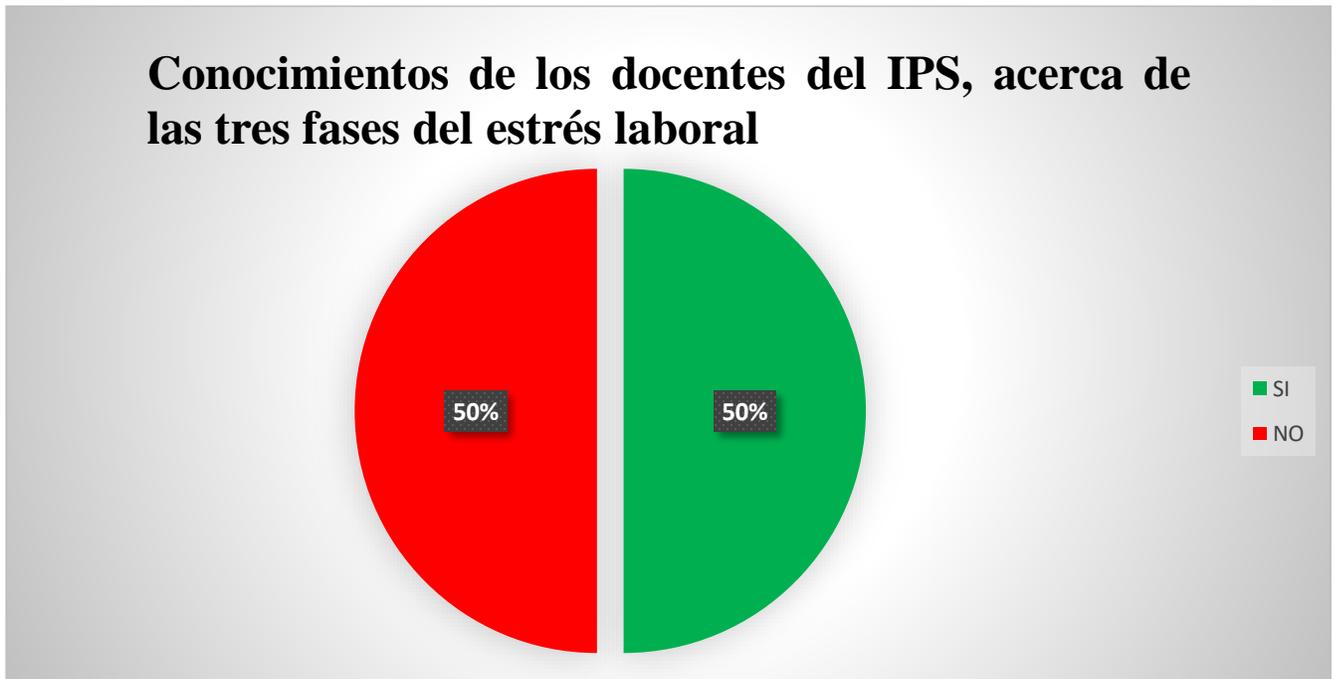
**Figura 10: Conocimientos de los docentes del IPS, acerca de la conceptualización del estrés laboral, según perfil educativo**



**Fuente encuesta de recolección de datos**

En la figura 10, muestra los conocimientos de los docentes del IPS, según perfil educativo, acerca de la conceptualización del estrés laboral en docentes universitario, el 100% (8) de los docentes del departamento de Fisioterapia tienen conocimientos, en cambio, en un 55% (11) de los maestros del departamento de Enfermería tienen conocimientos y el 45% (9) no tienen conocimientos, de igual manera, en un 40% (2) de los docentes del departamento de Anestesia tienen conocimientos y el 60% (3) no tienen conocimientos, así mismo en un 22% (2) de los maestros encuestados del departamento de Nutrición tienen conocimientos y 78% (7) no tiene conocimientos, por otra parte, el 20% (2) de los docentes del departamento de Bioanálisis Clínico conocen del concepto de estrés laboral y el 80% (8) no tienen conocimiento. Se puede deducir que los docentes del departamento de Fisioterapia tienen mayor conocimiento sobre la conceptualización del estrés laboral en docentes universitarios, seguido de los docentes del departamento de enfermería, en cambio Anestesia, Bioanálisis clínico y Nutrición tienen pocos conocimientos.

**Figura 11: Conocimientos de los docentes del IPS, acerca de las tres fases del estrés laboral**

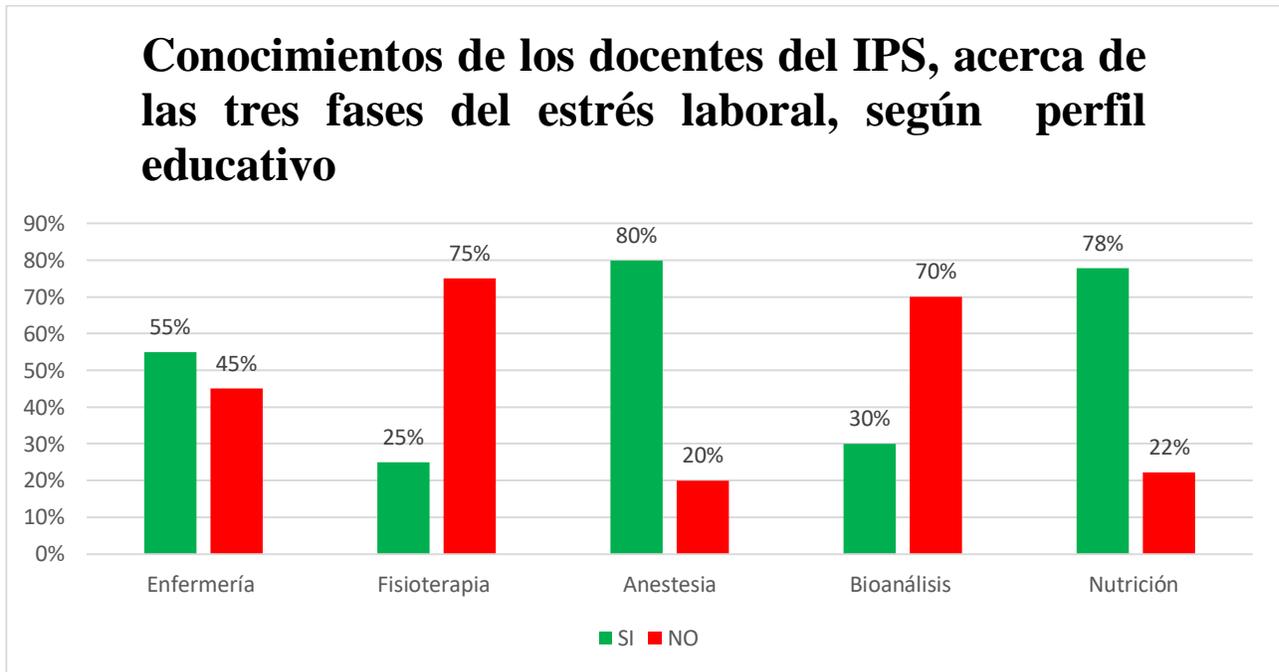


**Fuente: encuesta de recolección de datos.**

Según la OMS (2018), refiere que el estrés laboral se divide en tres fases, la primera fase de alarma: es donde se da los primeros signos y síntomas de estrés laboral, como depresión, mal humor, trastorno del sueño, falta de apetito, pérdida de la memoria a corto plazo, la segunda fase de resistencia, en esta fase se empieza a presentar los trastornos de una manera prolongada la cual el individuo resiste, en la fase de agotamiento los trastornos de salud son evidente en el individuo afectado, esta fase se caracteriza por causar daños fisiológico, físico y psicológico.

En la figura 11, se obtuvo que el 50% (26) de los docentes del instituto politécnico de la salud tienen conocimientos de las 3 fases (fase de alarma, fase de resistencia, fase de agotamiento) del estrés laboral y el 50% (26) no tienen conocimiento de lo que son las fases del estrés laboral en docentes universitario, se deduce que el 50% de los encuestado no tienen conocimiento acerca de las fases del estrés laboral.

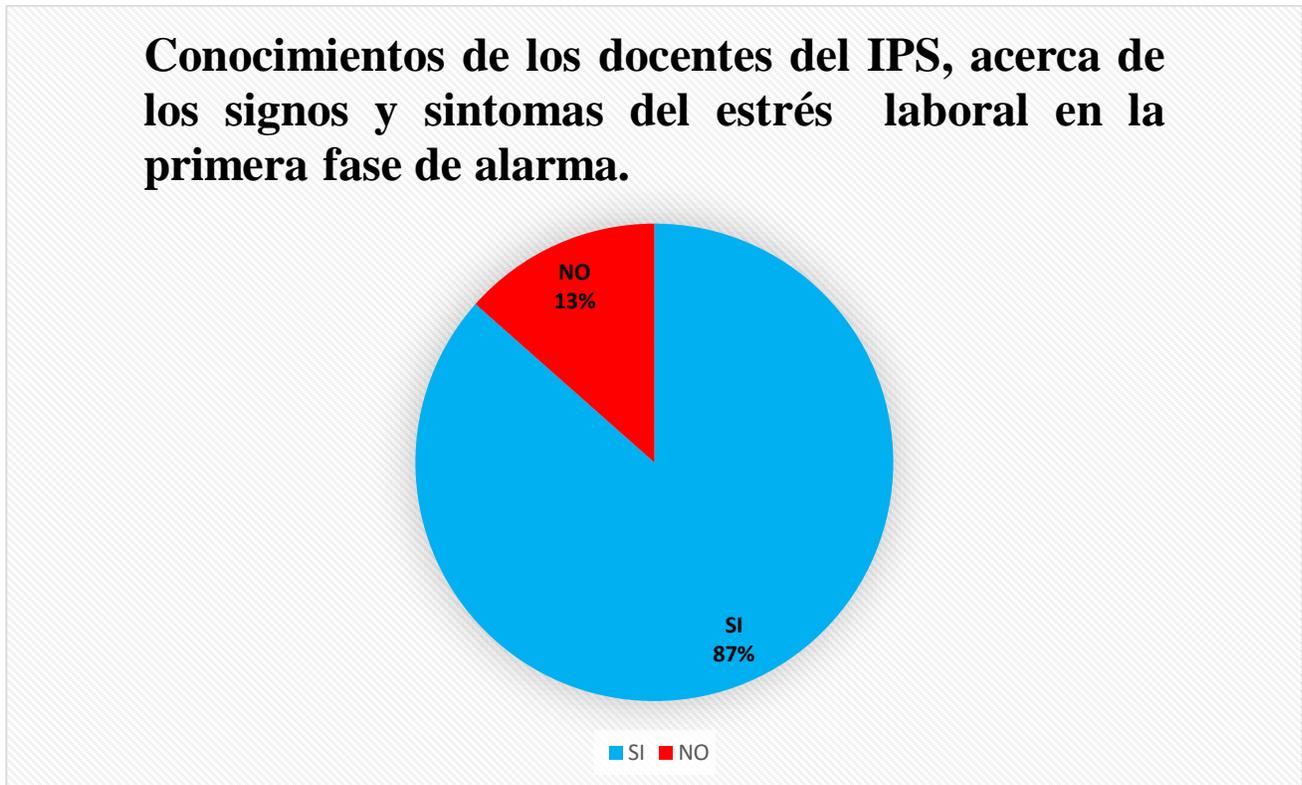
**Figura 12: Conocimientos de los docentes del IPS, acerca de las tres fases del estrés laboral, según perfil educativo**



**Fuente: encuesta de recolección de datos**

En la figura 12, muestra los conocimientos de los docentes del IPS, según perfil educativo, acerca de las tres fases del estrés laboral, el 80% (4) de los docentes del departamento de Anestesia tienen conocimiento y el 20% (1) no tiene conocimiento, del mismo modo en un 78% (7) de los maestros encuestados del departamento de Nutrición tienen conocimientos y el 22% (2) no tienen, de igual manera el 55% (11) de los docentes del departamento de Enfermería tienen conocimientos por ende el 45% (9) no tiene conocimientos, en cambio en un 30% (3) de los maestros de Bioanálisis clínico tienen conocimientos y el 70% (7) no tienen conocimientos, por otra parte en un 25% (2) de los docentes de Fisioterapia tienen conocimientos en cambio el 75% (6) no tienen. Por lo tanto, se puede deducir que los docentes del departamento de Anestesia tienen mayores conocimientos, seguido de los docentes de Nutrición, por ende, Bioanálisis clínico, Enfermería y Fisioterapia no tienen muchos conocimientos sobre las tres fases de estrés laboral.

**Figura 13: Conocimientos de los docentes del IPS, acerca de los signos y síntomas del estrés laboral en la primera fase de alarma**

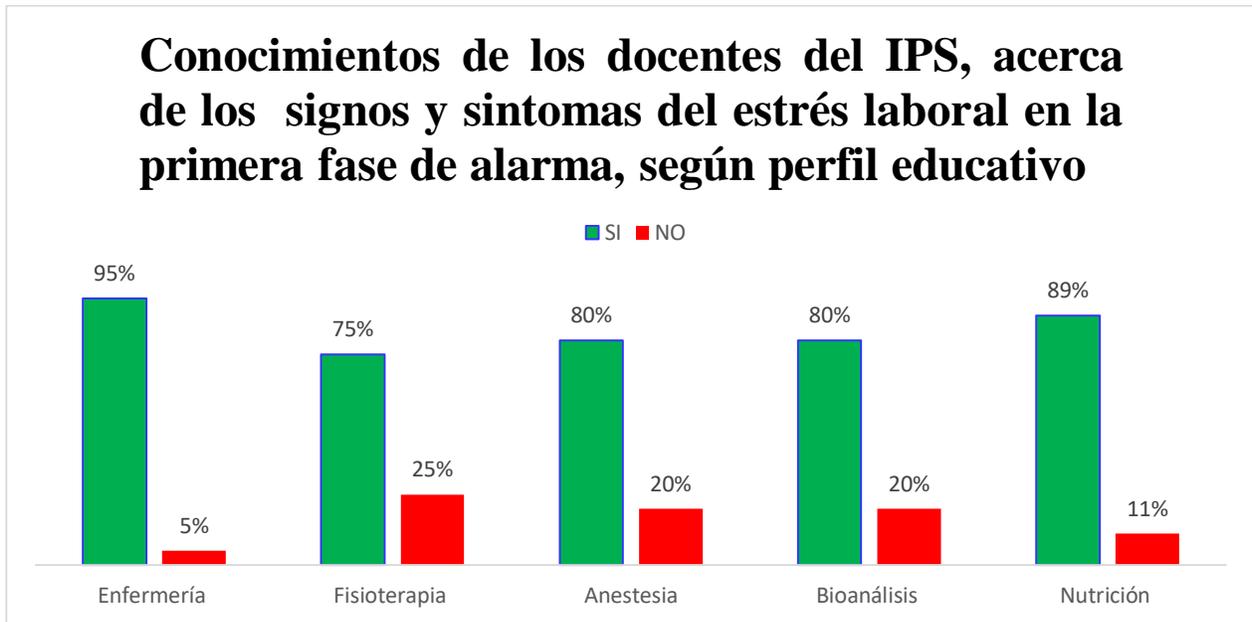


**Fuente: encuesta de recolección de datos**

Según la OMS ( 2016), afirma que en la fase de alarma se produce cuando una persona se enfrenta a una situación complicada o nueva ante la que el organismo reacciona considerándola como una amenaza real y se prepara para afrontarla con energía, poniendo en marcha el sistema endocrino para que se incremente la producción de diferentes hormonas, entre las que cabe mencionar a la adrenalina, la noradrenalina y el cortisol, entre los signos y síntomas que se presentan están: cansancio, ansiedad, depresión, trastorno del sueño.

En la figura 13, muestra que 87% (45) de los docentes del Instituto Politécnico de la salud tienen conocimientos de los signos y síntomas del estrés laboral en la primera fase, seguido de un 13% (7) no tienen conocimientos de los signos y síntomas del estrés laboral en la primera fase.

**Figura 14: Conocimientos de los docentes del IPS, acerca de los signos y síntomas del estrés laboral en la primera fase de alarma, según perfil educativo**



**Fuente: encuesta de recolección de datos**

En la figura 14, muestra que el 95% (19) de los docentes del departamento de enfermería tienen conocimientos acerca de los signos y síntomas del estrés laboral y el 5% (1) no tienen conocimientos, así mismo, en un 89% (9) de los maestros de Nutrición tienen conocimiento y el 11% (1) no tienen conocimientos, de igual manera, el 80% (4), (8) de los docentes en estudio del departamento Anestesia y Bioanálisis clínico tienen conocimiento en cambio el 20% (1), (2) no tienen conocimientos y por último los docentes de Fisioterapia con un 75% (6) de conocimiento y en 25% (2) no tienen conocimientos, por lo tanto, se deduce que los docentes del departamento de Enfermería tienen mayor conocimiento sobre los signos y síntomas de estrés laboral, seguido de los docentes de Nutrición, en cambio Bioanálisis clínico, Anestesia y Fisioterapia no tienen mucho conocimiento. Es de suma importancia que nuestros docentes del IPS tengan conocimiento de los signos y síntomas del estrés laboral ya que de esta manera pueden prevenir futuras complicaciones tales como enfermedades y trastorno que produce el estrés laboral.

**Figura 15: Conocimientos de los docentes del IPS, acerca de las consecuencias del estrés laboral**

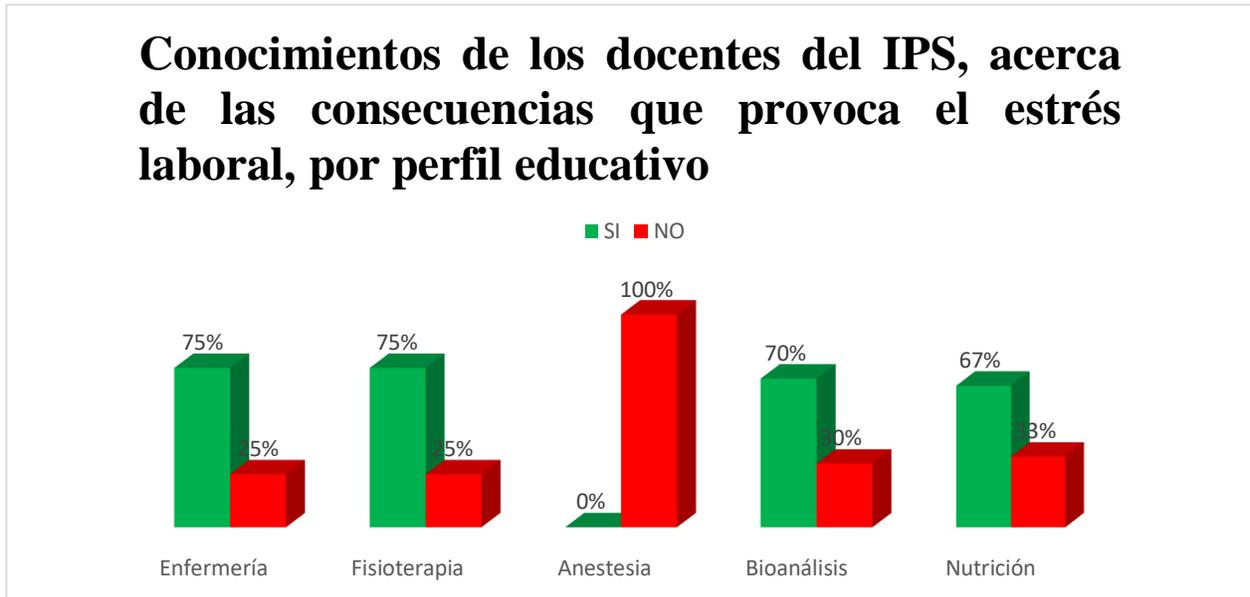


**Fuentes: encuesta de recolección de datos**

A como refiere Hernández (2017), las consecuencias del estrés laboral pueden presentarse con diferentes complicaciones fisiológica, psicológica, esta se manifiesta en individuo con signo y síntomas que alteran el bienestar físico, psicológico, emocional y social de quien lo padece.

En la figura 15, indica que el 63% (33) de los encuestado tienen conocimiento de las consecuencias que puede generar el estrés laboral, de igual manera el 37 % (19) de los docentes no conocen de las consecuencias que puede generar el estrés laboral. Por lo tanto, se deduce que estos docentes que no tienen los conocimientos de las consecuencias que puede generar el estrés laboral, en sus diferentes fases, son maestro en riesgo en padecer estrés laboral en el futuro.

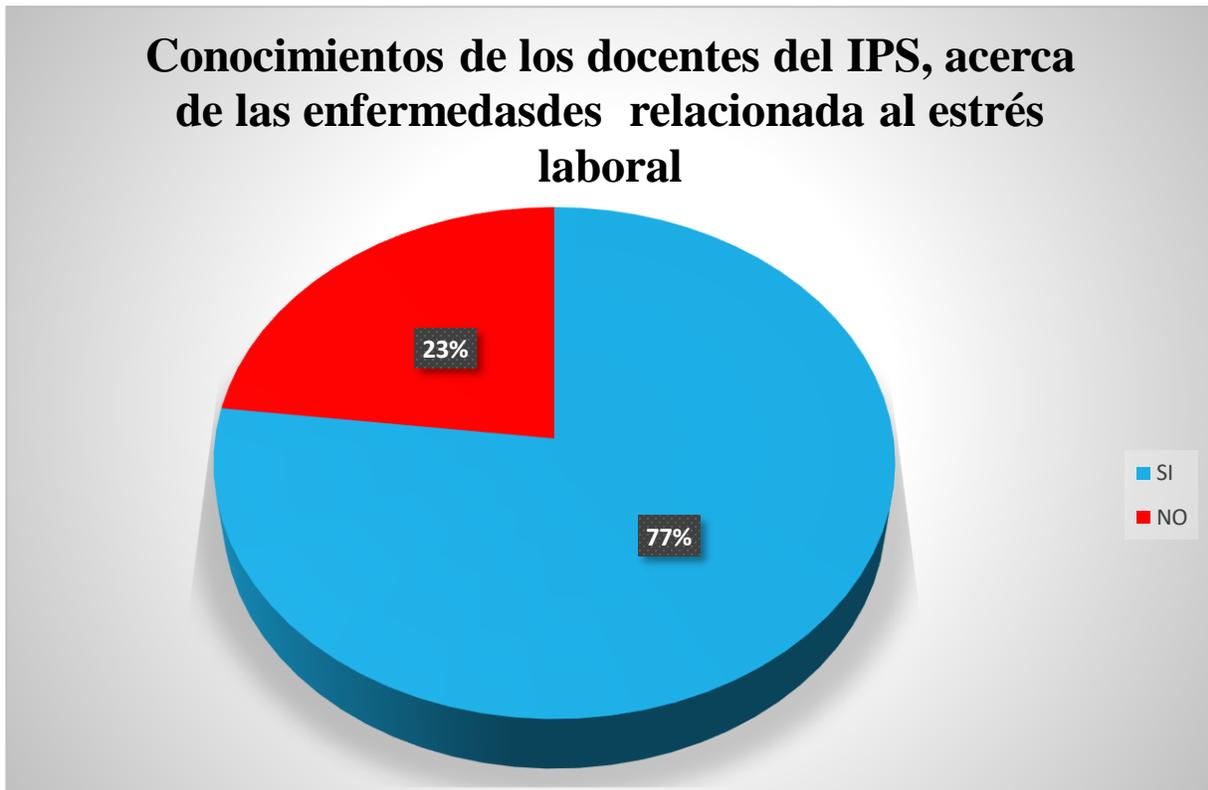
**Figura 16: Conocimientos de los docentes del IPS, acerca de las consecuencias que provoca el estrés laboral, según perfil educativo**



**Fuente: encuesta de recolección de datos**

En la figura 16, muestra los conocimientos de los docentes del IPS, según perfil educativo, sobre las consecuencias que provoca el estrés laboral en el individuo afectado, los docentes encuestados del departamento de Enfermería y Fisioterapia tienen conocimientos de las consecuencias de estrés laboral con un 75% (15), (6) cada uno y el 25% (5), (2) no tienen conocimientos, de igual manera, en un 70% (7) de los maestros en estudios de Bioanálisis clínico tienen conocimientos y el 30% no tienen, por otra parte, en un 67% (6) de los docentes de Nutrición tienen conocimientos, en cambio el 100% de los docentes de Anestesia no tienen conocimientos de las consecuencias del estrés laboral. Se puede deducir que los docentes de Enfermería y Fisioterapia tienen mayores conocimientos, seguido Bioanálisis clínico.

**Figura 17: Conocimientos de los docentes del IPS, acerca de las enfermedades relacionadas al estrés laboral**

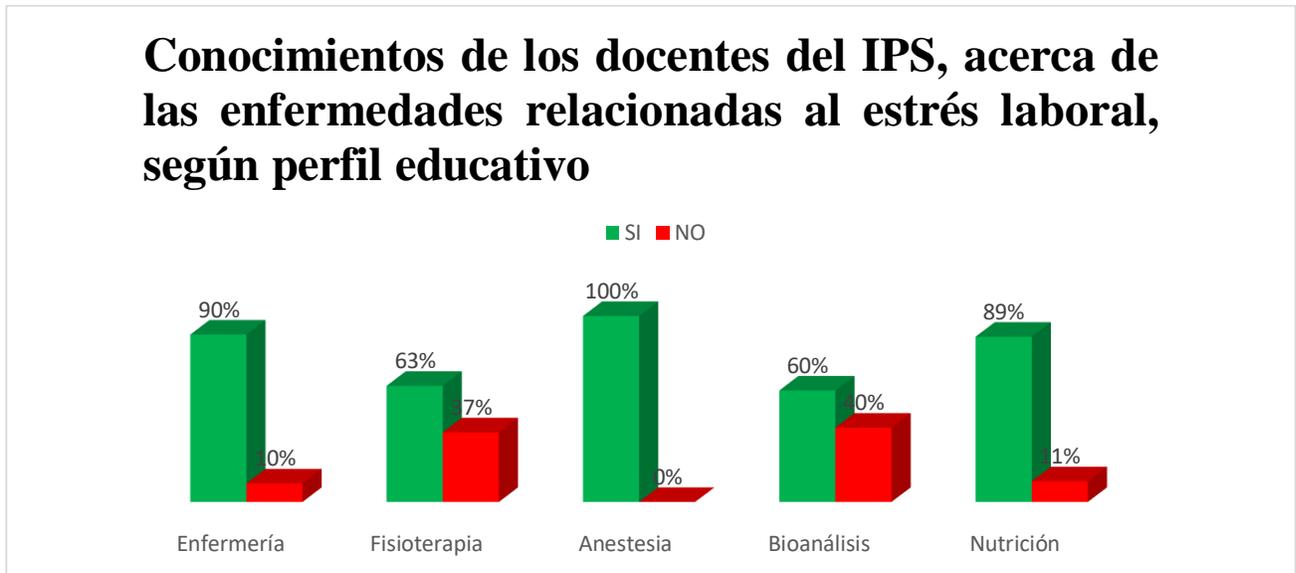


**Fuente: encuesta de recolección de datos**

Un Estudio realizado por la Maldonado (2018), afirma que el estrés laboral es una enfermedad (Burnout) que ocasionan muchas enfermedades secundarias al individuo afectado, entre las enfermedades provocadas por el estrés laboral tenemos: enfermedades de la piel, enfermedades cardiacas, enfermedades gastrointestinales. El síndrome de Burnout afecta a millones de profesionales a nivel mundial.

En la figura 17, se obtuvo que el 77% (40) de los docentes conocen de las enfermedades que ocasionan el estrés laboral, de igual manera el 23% (12) de los docentes no conocen de las enfermedades que ocasionan el estrés laboral, se puede deducir que estos maestros, no tienen muchos conocimientos acerca de las enfermedades que son provocada por el estrés laboral.

**Figura 18: Conocimientos de los docentes del IPS, acerca de las enfermedades relacionadas al estrés laboral, según perfil educativo**



**Fuente: encuesta de recolección de datos antes**

En la figura 18, muestra los conocimientos de los docentes de IPS, según perfil educativo, acerca de las enfermedades relacionadas al estrés laboral, el 100% (5) de los docentes encuestados de Anestesia tienen conocimientos, así mismo, en un 90% (18) de los maestros en estudio de Enfermería tienen conocimientos y el 10% (2) no tienen conocimientos, en cambio, el 89% (8) de los docentes de Nutrición tienen conocimientos y el 11% (1) no tienen conocimientos, de igual manera, en un 63% (5) de los docentes de Fisioterapia tienen conocimiento y el 37% (3) no tienen conocimientos, por otra parte, el 60% (6) de los docentes de Bioanálisis clínico tienen conocimientos y el 40% (4) no tienen conocimientos, se puede deducir que los docentes de Anestesia tienen mayores conocimientos, seguidos de los docentes de enfermería, en cambio Bioanálisis clínico, Anestesia, Nutrición los docentes no tienen muchos conocimientos.

**Figura 19: Conocimientos de los docentes del IPS, acerca de los trastornos que causa el estrés laboral**

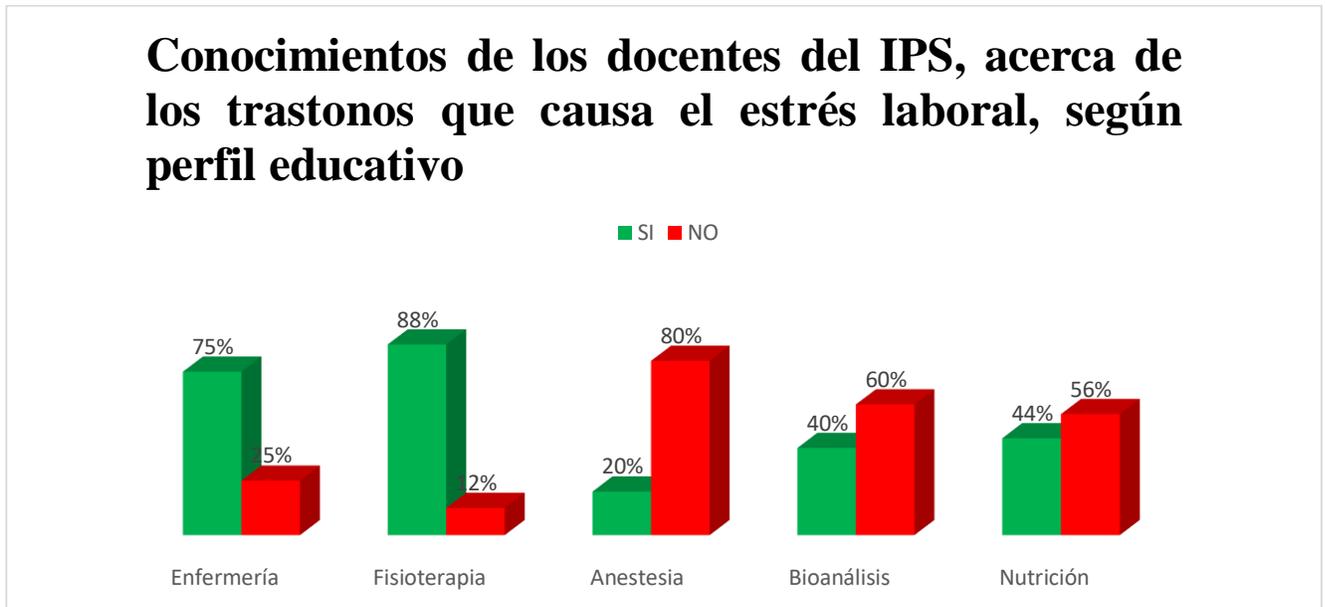


**Fuente: encuesta de recolección de datos**

A como afirma la OMS (2017), el estrés laboral en su fase de agotamiento el individuo puede desarrollar diversos trastornos, a como es trastorno neuroendocrino, trastorno musculo esquelético, trastorno cardiovascular, trastorno psicológico.

En la figura 19, se obtuvo como resultado que el 60 % (31) de los docentes tienen conocimiento de los trastornos que ocasionan el estrés laboral, así mismo, un 40%(21) de los encuestado desconocen los trastornos que ocasionan el estrés laboral.

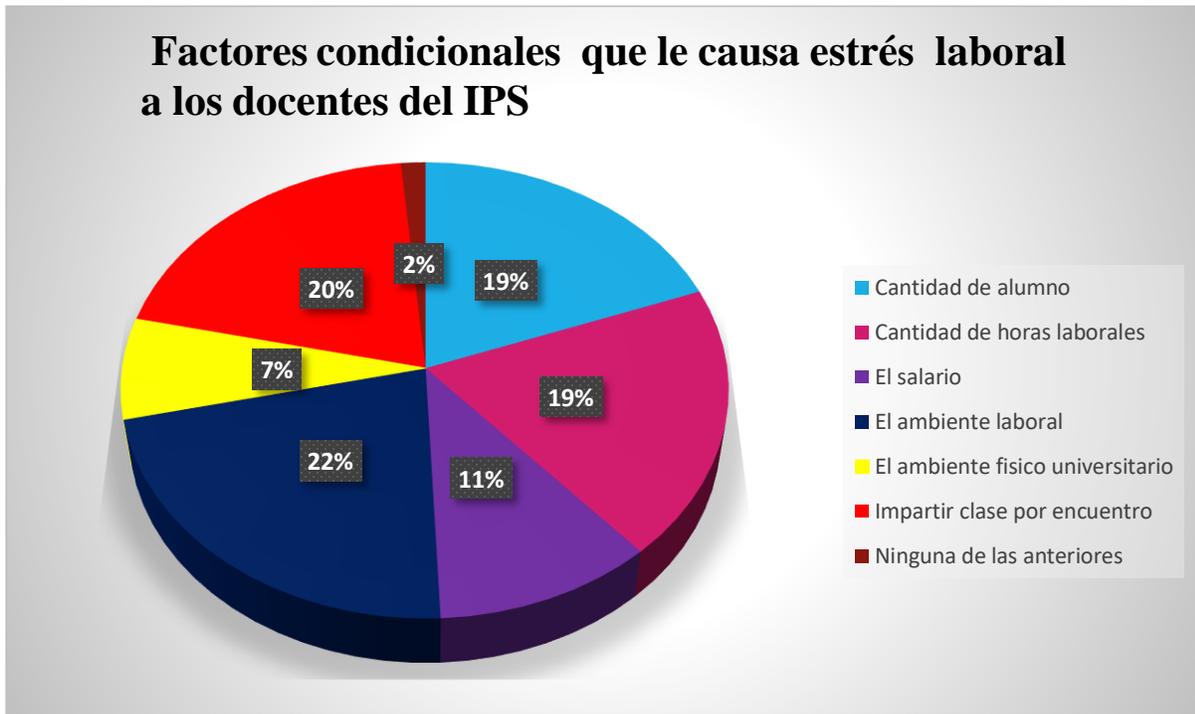
**Figura 20: Conocimientos de los docentes del IPS, acerca de los trastornos que causa el estrés laboral, según perfil educativo**



**Fuente: encuesta de recolección de datos**

En la figura 20, se obtuvo que el 88%(7) de los docentes encuestados de Fisioterapia tienen conocimiento de los trastornos que causa el estrés laboral y el 12%(1) no tienen conocimientos, así mismo, en un 75%(15) de los docentes de Enfermería tienen conocimientos y el 25%(5) no tienen conocimientos, en cambio, en un 44%(4) de los maestros de Nutrición tienen conocimientos y el 56% (5) no tienen conocimientos, se puede deducir que los docentes de Fisioterapia tienen mayores conocimientos, seguido de los docentes de Enfermería, por otra parte, Bioanálisis clínico, Nutrición y Anestesia tienen pocos conocimientos.

**Figura 21: Factores condicionales que le causa estrés laboral a los docentes del IPS**

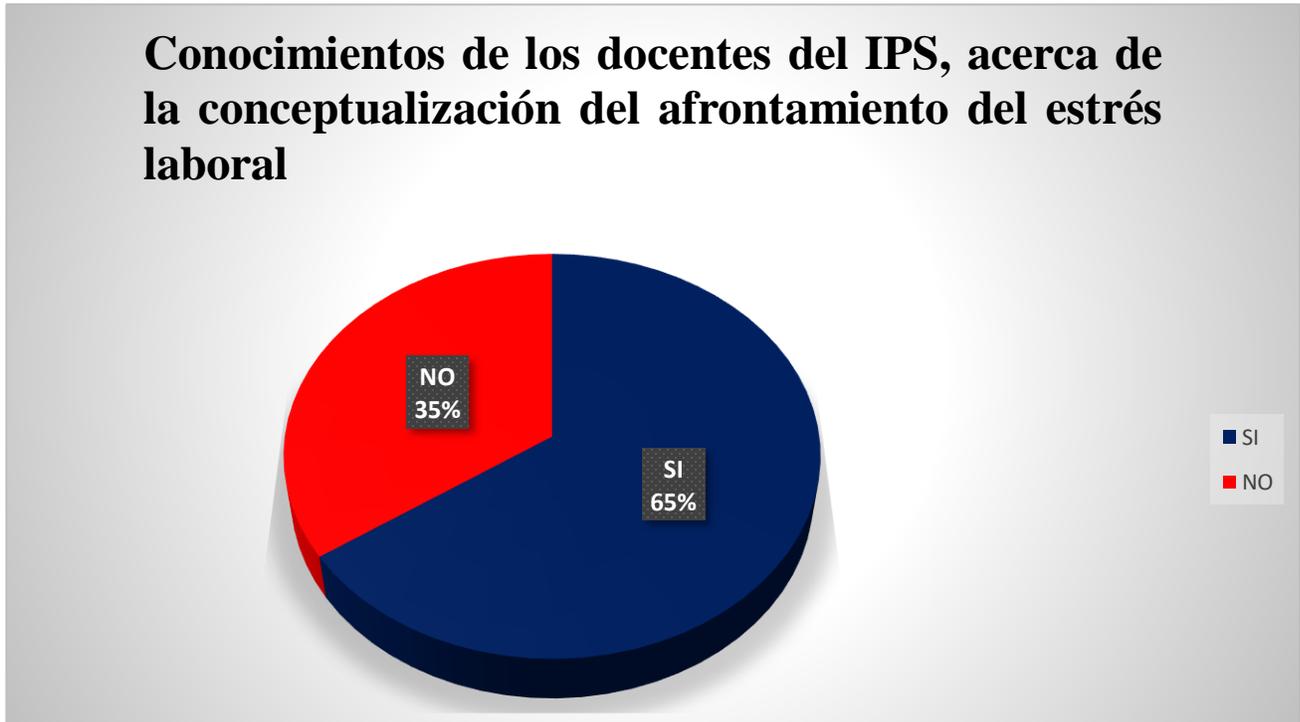


**Fuentes: encuesta de recolección de datos**

En la figura 21, demuestra que el 22% (31) de los docentes del instituto politécnico de la salud seleccionaron que el factor condicional que más le causa estrés laboral, es el ambiente laboral, seguido de un 20% (28) de los docentes seleccionaron el factor impartir clase por encuentro, en cambio en un 19%(27) de los docentes seleccionaron el factor de cantidad de horas laboral, cantidad de alumno , por otro lado un 11%(15) de los maestro seleccionaron el factor salario, así mismo 2%(2) de los docentes seleccionaron que ninguno de los factores le ocasionaba estrés laboral, por lo que se puede deducir que los factores condicionales que más le causa estrés laboral a los maestros del POLISAL es el ambiente laboral e impartir clase por encuentro.

### III Estrategias que tienen los docentes del IPS para afrontar el estrés laboral

Figura 22: Conocimientos de los docentes del IPS, acerca de la conceptualización del afrontamiento del estrés laboral



**Fuente:** encuesta de recolección de datos

El afrontamiento de estrés hace énfasis al esfuerzo conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al estrés, es decir para tratar tanto con las demandas externas e internas generadoras den estrés, como con el malestar psicológico que suele acompañar al mismo, (Mariano 2017).

En la figura 22, se logra observar que el 65% (34) de los encuestados si conocen del afrontamiento del estrés laboral, en cambio un 35% (18) no tienen conocimientos, se puede deducir que estos maestros no tienen el conocimiento de cómo afrontar el estrés laboral pueden verse perjudicados en un futuro.

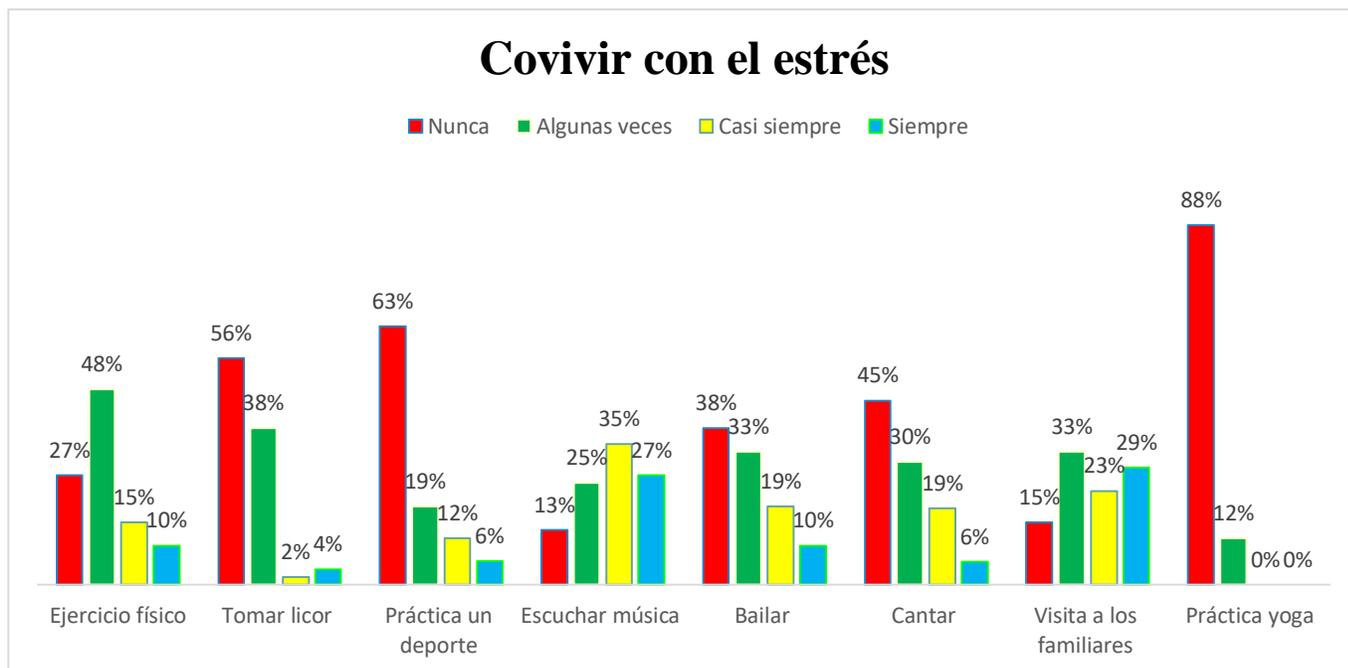
**Figura 23: Las estrategias para afrontar el estrés laboral permite mantener una vida saludable**



**Fuente: encuesta de recolección de datos**

En la figura 23, se obtuvo que el 56% (29) de los docentes encuestados consideran importantes las estrategias para afrontar el estrés laboral ya que permiten mantener una vida saludable y un buen desempeño laboral, mantener buenas relaciones interpersonales, en cambio; el 44%(23) de los docentes no consideran importancia de las estrategias para afrontar el estrés laboral, debido a que ellos consideran que no son necesaria para mantener una vida saludable, por lo tanto se consideran que estos docentes están en riesgo de padecer alto niveles de estrés en el entorno laboral, según la OMS (2018) considera que las estrategias para afrontar el estrés laboral es un conjunto de actividades que están encaminada a prevenir el estrés en el ámbito laboral y social, un manejo adecuado de estrés laboral evita el riesgo de padecer trastorno de psicológicos, fisiológico y físico.

**Figura 24: Convivir con el estrés**



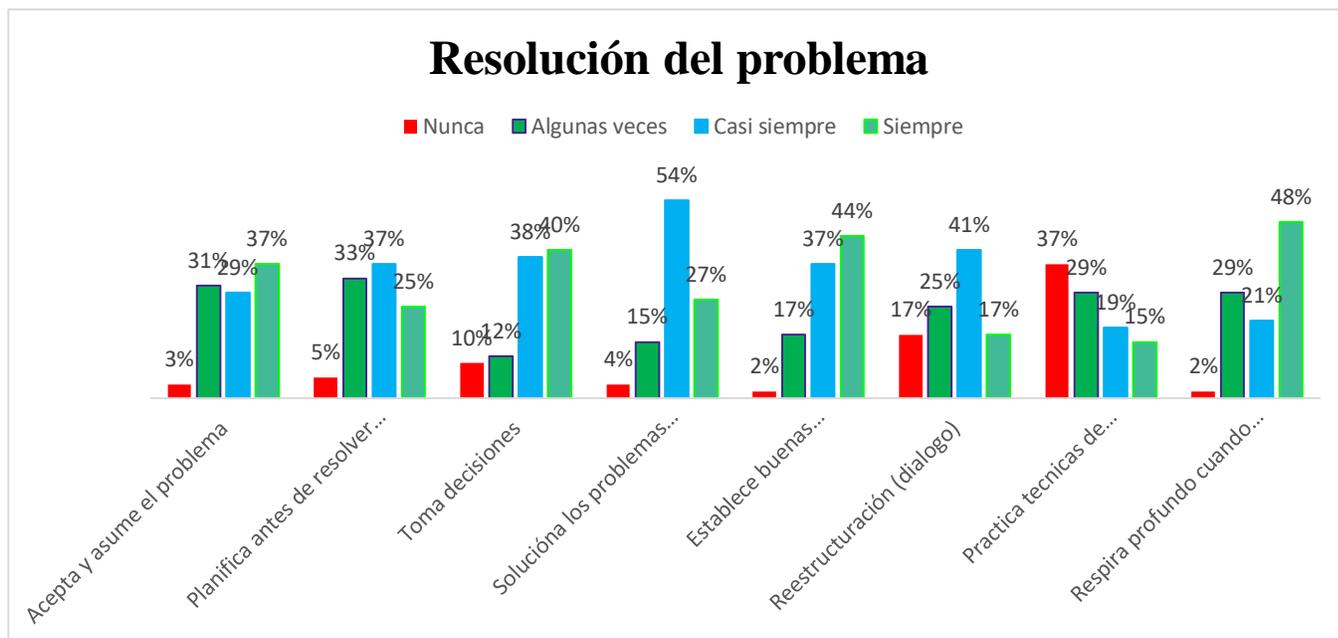
**Fuente: encuesta de recolección de datos**

Según la OMS (2018) afirma que un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos: reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso. Los niveles de actividad física recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles se pueden consultar aquí. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo).

En la figura 24, muestra las estrategias que tienen los docentes del IPS para afrontar el estrés laboral, con respecto a la estrategia convivir con el estrés se obtuvo que el 87% (45) de los docentes encuestados optan por escuchar música con una frecuencia de entre algunas veces hasta siempre. Posteriormente, el 85% (44) de los docentes optan por visitar a los familiares con una frecuencia

desde algunas veces hasta siempre. Seguidamente, el 75% (38) de los docentes optan por realizar ejercicio físico con una frecuencia de algunas veces hasta siempre, en cambio, en un 62% (32) de los docentes bailan con una frecuencia de algunas veces hasta siempre, así mismo, el 55% (29) de los docentes cantan con una frecuencia de algunas veces hasta siempre, por otro lado, el 44% (23) de los maestros en estudio toman licor con una frecuencia de algunas veces hasta siempre, de igual manera, el 37% (19) de los docentes practican un deporte con una frecuencia de algunas veces hasta siempre. por último, el 12% (6) de los docentes practica yoga con una frecuencia de algunas veces hasta siempre. Se puede deducir que la mitad de los docentes de IPS practican las estrategias de convivir con el estrés, por otro lado, es importante mencionar el 44% de los docentes del IPS toman licor como una estrategia, por lo que podría ser un arma de doble filo debido a que estos docentes están en riesgo de volverse adicto al licor.

**Figura 25: Resolución del problema**



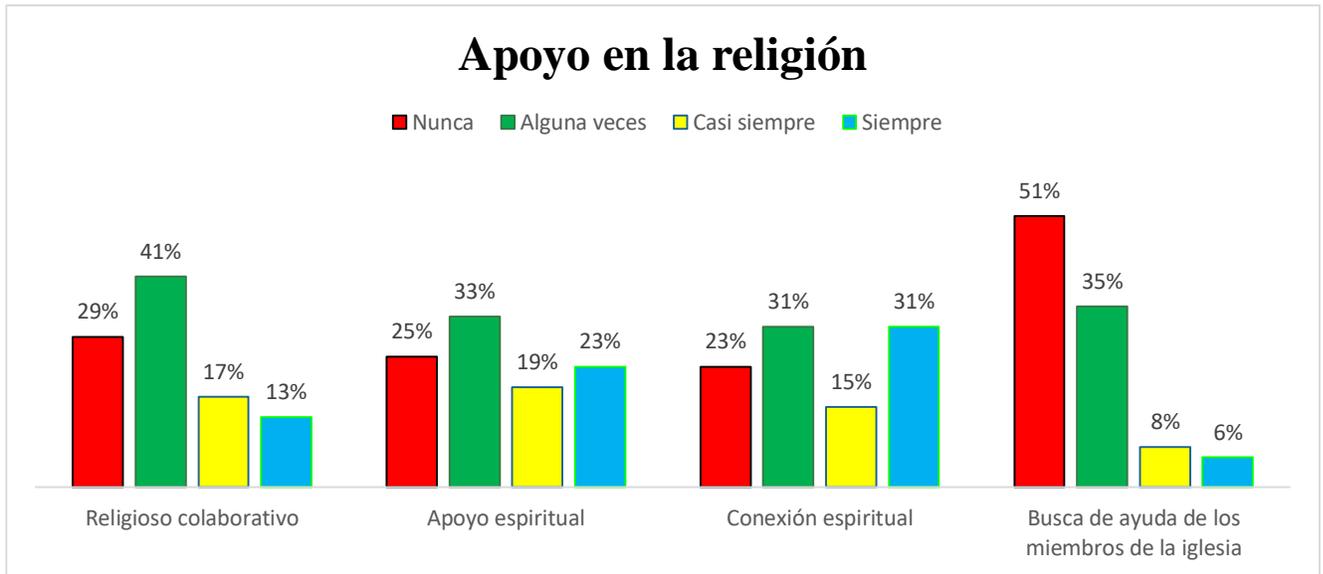
**Fuente: encuesta de recolección de datos**

Las estrategias son para resolver un problema específico, determinado tanto en el tiempo como por el contexto, y el proceso de solución de problemas se refiere a la planificación, organización, con el propósito de disminuir el nivel de estrés en el profesional, tomándose en cuenta la resolución del problema de mayor prioridad (Simón, 1999, 44).

En la figura 25, se muestran las estrategias que tienen los docentes de IPS para afrontar el estrés laboral, con respecto a la estrategia resolución del problema se obtuvo los siguientes resultados: los docentes en estudio optan por establecer buenas relaciones con los compañeros del trabajo y respirar profundo cuando tiene un problema estresante en el entorno laboral con un 98% (51) cada uno, con una frecuencia de algunas veces hasta siempre. Posteriormente, el 97% (50) de los docentes aceptan y asumen el problema con una frecuencia de algunas veces hasta siempre, seguidamente, el 95% (49) de los docentes planifican antes de resolver un problema estresante, así mismo, en un 96% (50) de los docentes optan solucionar los problemas que se le presenta en el entorno laboral con una frecuencia de algunas veces hasta siempre, por otra parte, en un 90% (47) de los docentes optan por tomar decisiones con una frecuencia de algunas veces hasta siempre, de

igual modo, el 83% (43) de los docentes optan por la reestructuración cognitiva (diálogo) con una frecuencia de algunas veces hasta siempre y por último, en 63% (33) de los docentes encuestados optan por practicar técnica de relajación . se puede deducir que más de la mitad de los docentes del IPS practican las estrategias de resolución al problema.

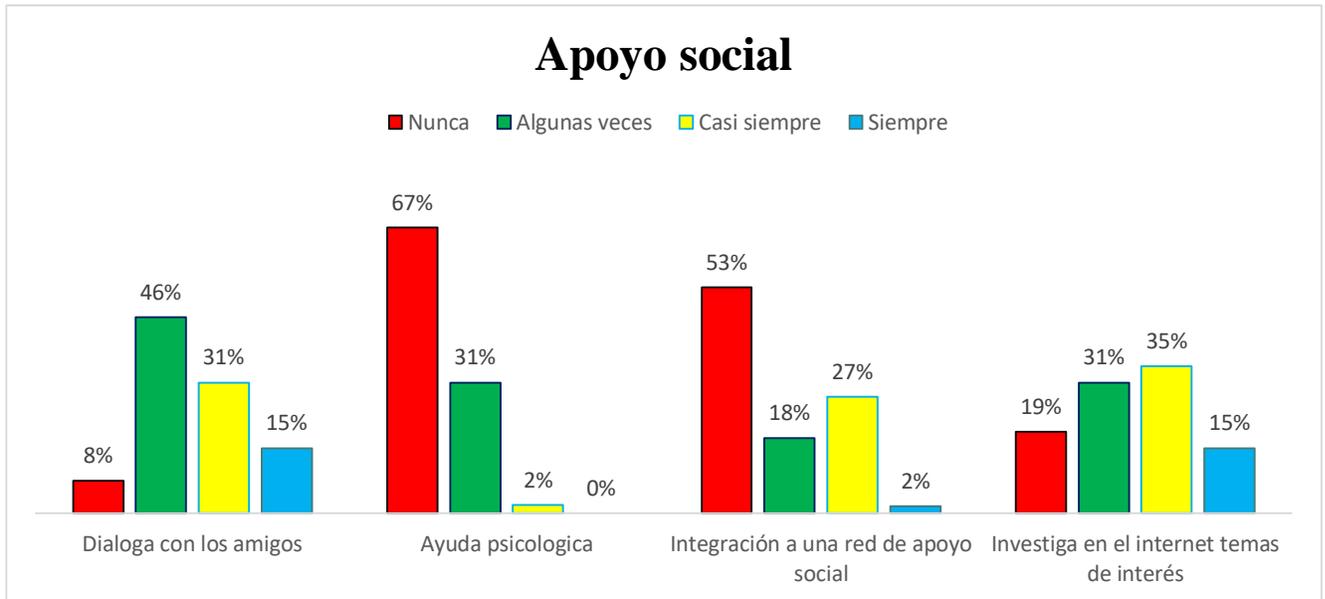
**Figura 26: Apoyo en la religión**



**Fuente: encuesta de recolección de datos**

En la figura 26, se muestra las estrategias que tienen los docentes del IPS para afrontar el estrés laboral, con respecto a la estrategia apoyo en la religión se obtuvo los siguientes resultados: el 77% (40) de los docentes encuestados optan por conexión espiritual con una frecuencia entre algunas veces hasta siempre, seguidamente, el 75% (39) optan por el apoyo espiritual con una frecuencia entre algunas veces hasta siempre, posteriormente, el 71% (37) de los docentes optan por religioso colaborativo con una frecuencia entre algunas veces hasta siempre, por último, el 49% (25) de los docentes optan por buscar ayuda de los miembros de la iglesia. Se puede deducir que más de mitad de los docentes del IPS practican las estrategias del apoyo en la religión.

**Figura 27: Apoyo social**

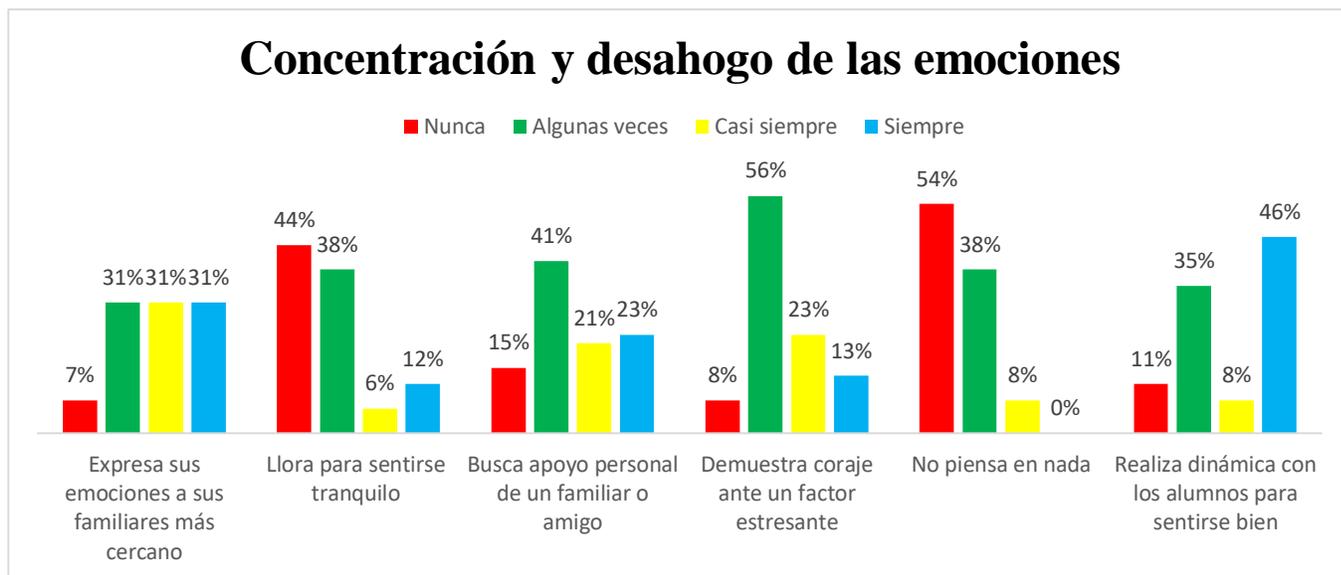


**Fuente: encuesta de recolección de datos**

A como afirma Rodolfo Herrera (2016), “el apoyo social es fundamental para el bienestar de las personas. Numerosos estudios lo han conectado con multitud de beneficios, como una mayor autoestima o incluso una recuperación más rápida tras una enfermedad estresante”.

En la figura 27, muestra que el 92% (48) de los docentes optan por dialogar con los amigos con una frecuencia entre algunas veces hasta siempre, seguidamente, el 81% (29) de los docentes optan por investigar en el internet tema de interés con una frecuencia de algunas veces hasta siempre, posteriormente, en un 47% (42) de los maestros optan por integrarse a una red de apoyo social, por último, el 47% (17) de los docentes en estudio optan por ayuda psicológica, se puede deducir que más de la mitad de los docentes encuestado practican la estrategia del apoyo social.

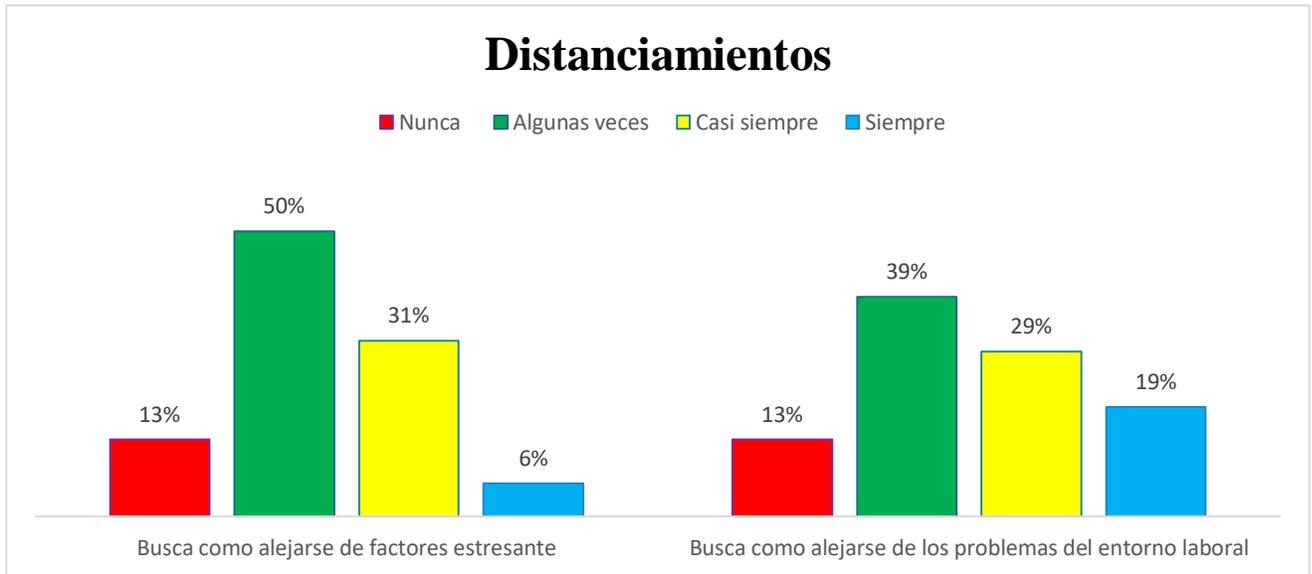
**Figura 28: Concentración y desahogo de las emociones**



**Fuente: encuesta de recolección de datos**

En la figura 28, se obtuvo que el 93% (48) de los maestros encuestados optan por expresar sus emociones a sus familiares más cercano con una frecuencia entre algunas veces hasta siempre, seguidamente, el 92% (48) de los docentes optan por demostrar coraje ante un factor estresante con una frecuencia entre algunas veces hasta siempre, en cambio, en un 89% (46) de los docentes optan por realizar dinámica con los alumnos para sentirse bien con una frecuencia de entre algunas veces hasta siempre, posteriormente, el 85% (44) de los maestros optan por buscar apoyo personal de un familiar o amigo con una frecuencia entre algunas veces hasta siempre, así mismo, en un 56% (29) de los encuestados optan por llorar para sentirse tranquilo con una frecuencia entre algunas veces hasta siempre, por último, 46% (24) de los docentes optan por no pensar en nada con una frecuencia entre algunas veces hasta siempre, se puede deducir que más de la mitad de los docentes encuestado practican las estrategias de concentración y desahogo de las emociones.

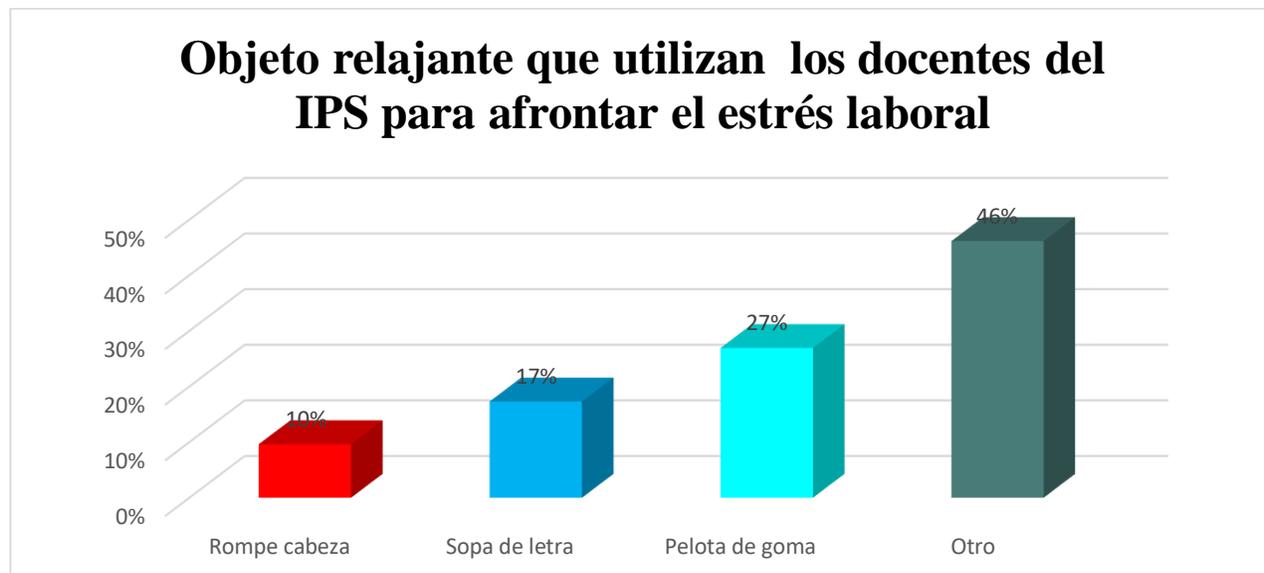
**Figura 29: Distanciamientos**



**Fuente: encuesta de recolección de datos**

En la figura 22, se obtuvo que el 87% (45) de docentes encuestado optan por la estrategia de buscar como alejarse de los factores estresante, en cambio, en un 87% (45) de los maestros en estudio opta por buscar como alejarse de los problemas del entorno laboral, por lo que se puede deducir que más de la mitad de los docentes practican la estrategia de distanciamientos.

**Figura 29: Objetos relajantes que utilizan los docentes del IPS para afrontar el estrés laboral**

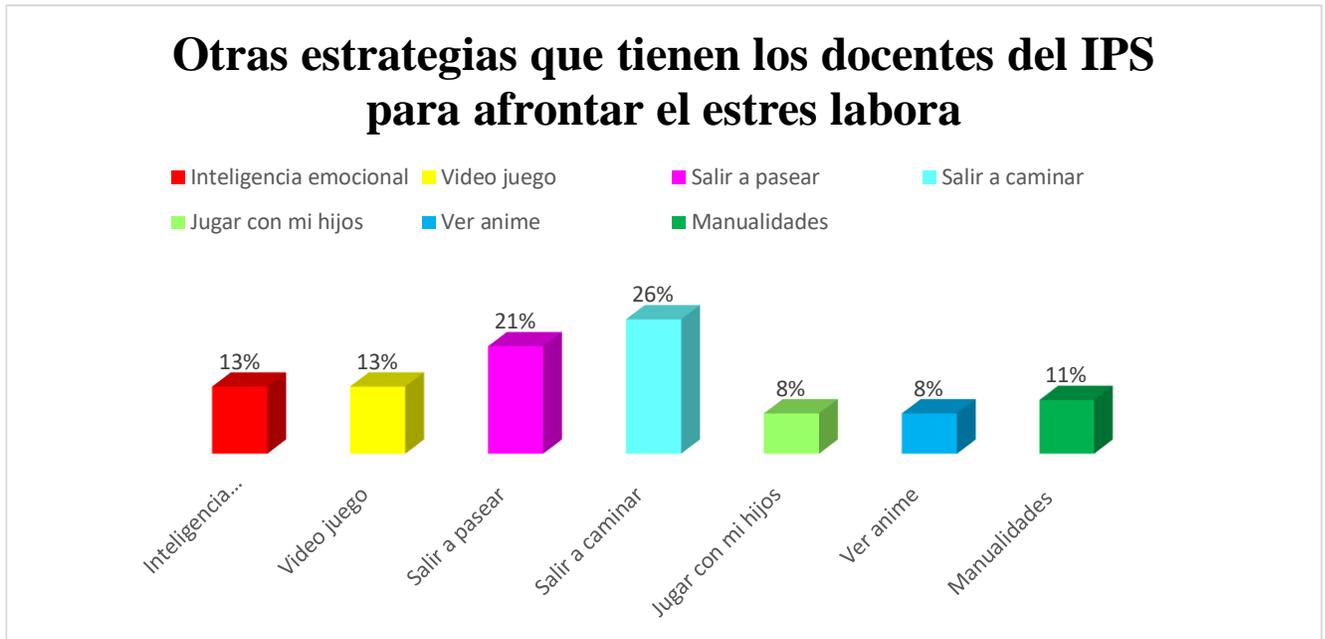


**Fuente: encuesta de recolección de datos**

Según López (2018) afirma que los objetos anti estrés “son herramientas que permite al individuo disminuir la tensión proveniente de un agente estresante”

En la figura 29, se muestra que en un 46% (24) de los docentes utilizan como objeto relajante otros instrumentos para afrontar el estrés laboral, el 27% (14) utilizan la pelota de goma, en cambio el 17% (9) optan por la sopa de letra, así mismo el 10% (5) de los encuestados optan por el rompe cabeza.

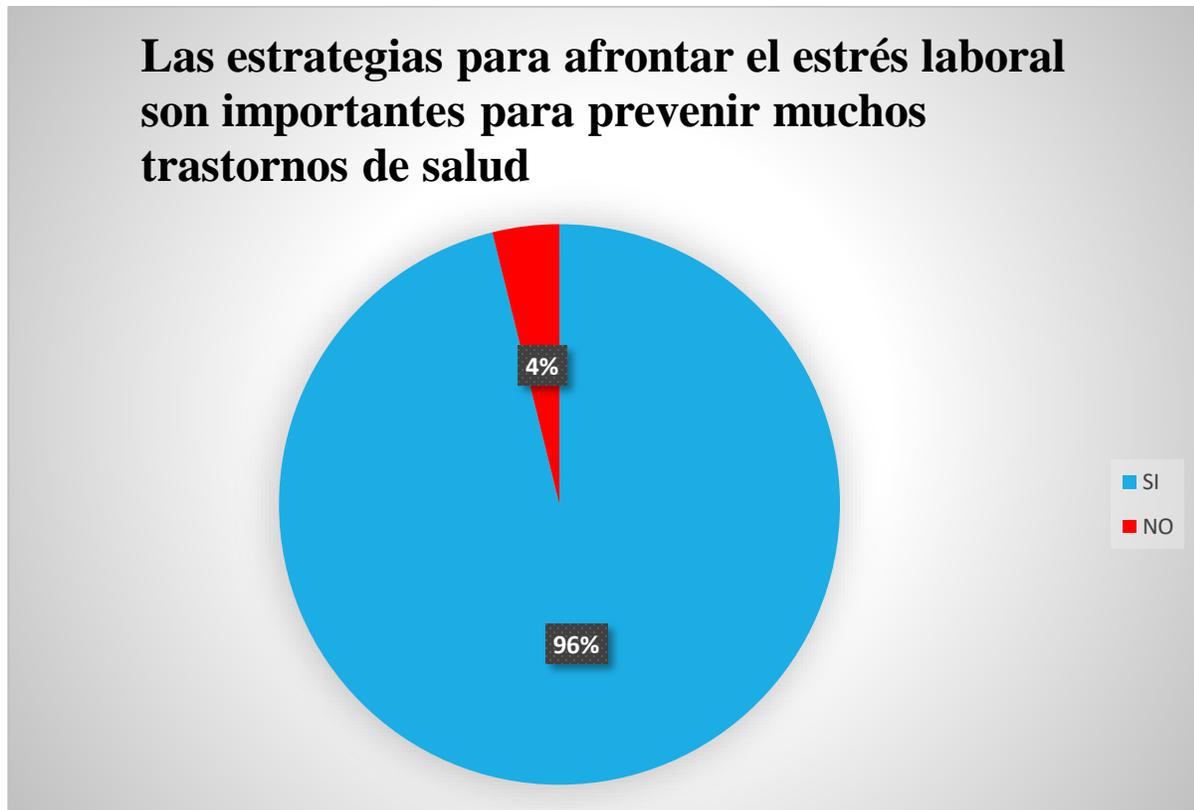
**Figura 30: Otras estrategias que tienen los docentes del IPS para afrontar el estrés laboral**



**Fuente: encuesta de recolección de datos**

En la figura 24, se muestra otras estrategias que tiene los docentes para afrontar el estrés laboral, el 26% (10) de los encuestado tiene como estrategia salir a caminar, de igual manera el 21% (8) optan por salir a pasear, en cambio, un 13% optan por jugar video juego e inteligencia emocional con (5) cada uno, en un 11% (4) realizan manualidades como una manera de afrontar el estrés, así mismo, jugar con los hijos y ver anime con un 8% (3) cada uno, se puede deducir que los docentes del Instituto Politécnico de la salud, utilizan estrategias adecuadas para afrontar el estrés laboral, de tal forma prevenir muchos trastornos, fisiológico, psicológicos, físicos y emocional.

**Figura 30: Las estrategias para afrontar el estrés laboral son importantes para prevenir muchos trastornos de salud**



**Fuente: encuesta de recolección de datos**

En la figura 30, se muestra que en un 96% (50) de los docentes del Instituto Politécnico de la Salud, consideran que las estrategias para afrontar el estrés laboral son importantes para prevenir muchos trastorno de salud, en cambio en un 4% (2) de los encuestados consideran que no son importantes las estrategias para afrontar el estrés laboral, se puede deducir que estos docentes que consideran no importante la estrategias, son docentes en riesgo de padecer cualquier trastorno de salud a causa del estrés laboral, debido a que estos maestros no utilizan estrategias para afrontar el estrés en todas sus fases.

## **Propuestas de estrategias sugerida a los docentes de Instituto Politécnico de la salud, para afrontar el estrés laboral, UNAN-Managua del año 2019.**

**El estrés laboral en docentes universitarios:** Es cuando la persona se exige a sí mismo para dar respuesta a su trabajo.

**Signos y síntomas:** Cansancio, ansiedad, mal humor, trastorno del sueño.

**Enfermedades relacionadas al estrés laboral:** enfermedades de la piel, enfermedades cardiacas, enfermedades gástricas y psicológicas.

**Estrategias para afrontar el estrés laboral.**

**Si te sientes estresado, puedes realizar las siguientes estrategias:**

1. **Consumir alimentos saludables:** Tener una dieta balanceada permite mantener un estilo de vida saludable.



2. **Salir a caminar:** La actividad física ayuda a reorganizar el cerebro, por lo que es menos probable que las personas que caminan y realizan actividades físicas sufran regularmente altos niveles de ansiedad y estrés.



3. **Respirar profundo cuando tenga un problema estresante:** Nuestro modo de respirar refleja nuestros niveles de tensión, la respiración relajada comienza con el diafragma, cuando inhalamos el diafragma empuja hacia abajo y hacia fuera, y los pulmones se inflan con la entrada del aire, lo que ayuda a sentirnos relajados.



4. **Practique técnica relajación:** Las técnicas de relajación en general, son el conjunto de procedimientos que se usan para disminuir el tono muscular excesivo y proporcionar bienestar físico y mental, aumentando de esta forma la energía de nuestro organismo para

afrontar nuestra actividad de una forma óptima, previene trastornos de tipo psicosomático como dolores de cabeza, musculares y malestar general.



5. **Técnica de visualización:** El estrés está creado por percepciones (pensamientos) e imágenes negativas. Los pensamientos y visualizaciones positivas, hacen que el cerebro, a su vez, fabrique sustancias para “sentirse bien”, por ejemplo, el neurotransmisor llamado serotonina.





8. **Apoyo religioso:** Esta estrategia consiste, en estar en conexión con Dios, además participar en todas las actividades religiosa ayuda a olvidarse de los factores estresante.



9. **Dialogar con un familiar más cercano:** Si estás pasando por una situación de estrés laboral, lo primero que debes hacer es buscar un apoyo cercano para poder compartir tu experiencia, hablar con otra persona te ayudará a sentirte menos solo.



10. **Utilizar objetos relajantes (pelota de goma, sopa de letra entre otros):**  
Permite disminuir el nivel de estrés.



11. **Realice dinámicas con los alumnos de clase:** Muchos docentes motivan a sus alumnos a participar en sus clases a través del juego, sin que eso implique una dispersión de la conducta y de los objetivos de la clase, para esto combinan lo emocional y lo cognitivo. De este modo los estudiantes pueden asociar el pasarlo bien con aprender. ¡Combinando ambos aspectos se puede generar un aprendizaje significativo!



12. **Escuchar música:** Combate el estrés y potencia la productividad.



13. **Trate de convivir más tiempo con su familia:** Ayuda a mejorar los lazo familiar y paternal.



14. **Duerme bien:** Cuanto más descansada esté una persona, más capacitada estará para hacer frente a sus responsabilidades laborales y más preparada estará para afrontar el estrés en el lugar de trabajo.



15. **Organícese:** Comience todos los días por crear una lista de pendientes. Califique estas tareas en orden de importancia y resuélvalas de arriba hacia abajo.



16. **Aproveche su tiempo libre:** Vaya de vacaciones o tómeselo regularmente. Incluso alejarse durante un fin de semana largo puede ayudar a darle un poco de perspectiva.



## 9. Conclusión

A partir de los resultados obtenidos y los hallazgos relevantes descritos en la discusión de resultados se termina concluyendo que:

- a. En cuanto a las condiciones socio demográfico, la mitad de los docentes están entre las edades de 31 hasta 49 años, siendo una población totalmente en la adultez media, y la otra mitad menores, predomina el sexo femenino. La mayoría de los docentes son católicos; la mitad de los maestros tienen de 6 hasta 11 años de trabajarle a la institución. Más de la mitad de los docentes en estudio son de la zona urbana. El departamento con más docentes es Enfermería, seguido de Bioanálisis Clínico y Fisioterapia.
- b. En cuanto a los conocimientos que tienen los docentes del Instituto Politécnico de la Salud, se logró determinar que más de la mitad de los docentes encuestados tienen conocimientos acerca de: conceptualización del estrés laboral en docentes universitario, fases del estrés laboral, signos y síntomas del estrés laboral, consecuencia del estrés laboral, enfermedades relacionada al estrés laboral, trastornos que causa el estrés laboral y los principales factores condicionales que le causa estrés laboral en los docentes. En base a los resultados se logró determinar que los docentes del departamento de Fisioterapia tienen mayores conocimientos.
- c. En relación con las estrategias para afrontar el estrés laboral, más de la mitad de los docentes encuestados del IPS optan por ejercicio físico, tomar licor, practicar un deporte, escuchar música, bailar, cantar, visitar a los familiares, practica de yoga, acepta y asume el problema, planifica ante de resolver un problema, toma decisiones, establecen buenas relaciones con los compañeros del trabajo, practican técnica de relajación, respiran profundo cuando tienen un problema estresante en el entorno laboral, apoyo en la religión, religioso colaborativo, apoyo espiritual, conexión espiritual, apoyo social, dialoga con los amigos, buscan de ayuda psicológica, integración de una red social, investiga en el internet tema de interés, concentración y desahogo de las emociones, expresa sus emociones a su familiares más cercano. Por lo tanto, se deduce de manera general que más de la mitad de los docentes tienen conocimientos acerca del estrés laboral y las estrategias para afrontar el estrés laboral.

## **10. Recomendaciones**

### **A las autoridades del POLISAL:**

- Incluir en los planes de educación continua temas relacionados al estrés laboral.
- Implementar espacios recreativos para los docentes donde puedan convivir y compartir sus habilidades vocacionales.
- Realizar un cronograma mensual para que los docentes puedan realizar las actividades recreativas ejemplo: pintar, tejer u otras.

### **Al personal docente:**

- Crear un entorno saludable con la implementación de estrategias que ayude a disminuir el estrés laboral.
- Realizar un nivel adecuado de ejercicio físico
- Consumir alimentos saludables
- Si la institución facilita el espacio y materiales incorporarse a las actividades recreativas.
- Apoyar al estudiante cuando soliciten participar en sus estudios de investigación

## 11. BIBLIOGRAFÍA

- Bembirre, V. (6 de Enero de 2009). *ABC Definiciones*. Obtenido de [https://: www.definicion abc.com/tecnologia/computadora.php](https://www.definicionabc.com/tecnologia/computadora.php)
- Bolaños, G. (2017). Avance Tecnológico . *Tecnológica de la ESPOL (RTE)* , 12-19.
- Brimelow, A. (6 de 5 de 2010).  
[https://www.bbc.com/mundo/ciencia\\_tecnologia/2010/05/100506\\_0406\\_estres\\_mujeres\\_corazon\\_lav](https://www.bbc.com/mundo/ciencia_tecnologia/2010/05/100506_0406_estres_mujeres_corazon_lav). Obtenido de [https://www.bbc.com/mundo/ciencia\\_tecnologia/2010/05/100506\\_0406\\_estres\\_mujeres\\_corazon\\_lav](https://www.bbc.com/mundo/ciencia_tecnologia/2010/05/100506_0406_estres_mujeres_corazon_lav).
- CECUSS. (2007). *Estado civil*.
- Cerezo, E. (2007). *Estrategias para afrontar el estrés laboral*. Mexico: Medigraphic.
- Chipano, M. (2017). *estrategia de afrontamiento*. Lima, Suisa.
- Collantes, A. (1 de Enero de 2004). Fases del estrés: alarma, adaptación o resistencia y agotamiento. *Diario Femenino* . Bogota, Colombia .
- Collantes, A. (1 de Enero de 2004). Fases del estrés: alarma, adaptación o resistencia y agotamiento. *Diario Femenino* . Bogota, Colombia.
- Delgado, M. a. (2004). *Estres laboral*. Madrid, Nicaragua: I.N.S.H.T.
- Delgado, M. a. (2017). *Estres laboral*. Madrid, Nicaragua .
- Diario, N. (2018). <https://www.elnuevodiario.com.ni/nacionales/456154-estres-esta-enfermando-nicas/>. Obtenido de <https://www.elnuevodiario.com.ni/nacionales/456154-estres-esta-enfermando-nicas/>: <https://www.elnuevodiario.com.ni/nacionales/456154-estres-esta-enfermando-nicas/>
- Folkman, L. &. (1986). *Estrategia de afrontamiento al estrés*. España, España .

Freudenberger, H. J. (1974). conceptualizacion sindrome bornout. En H. J. Freudenberger, *conceptualizacion sindrome bornout* (pág. 04). Estados Unidos: DEISON.

FUNIBER. (4 de Febrero de 2019). <https://deconceptos.com/ciencias-sociales/consejo>. Obtenido de <https://deconceptos.com/ciencias-sociales/consejo>.

Garcia, s. (2012). psicologia clinica . *psicologia oficial* , 1-3.

*Glosario de términos laborales*. (2010). Obtenido de [http://www.stps.gob.mx/bp/secciones/conoce/areas\\_atencion/areas\\_atencion/web/Glosario/glosario.htm](http://www.stps.gob.mx/bp/secciones/conoce/areas_atencion/areas_atencion/web/Glosario/glosario.htm)

Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional. (21 de 09 de 2011). [tps://www.lavos del sandinismo.com/Nicaragua politica educativa del sandinismo](https://www.lavosdelandinismo.com/Nicaragua politica educativa del sandinismo). Obtenido de [tps://www.lavos del sandinismo.com/Nicaragua politica educativa del sandinismo](https://www.lavos del sandinismo.com/Nicaragua politica educativa del sandinismo).: [tps://www.lavos del sandinismo.com/Nicaragua politica educativa del sandinismo](https://www.lavos del sandinismo.com/Nicaragua politica educativa del sandinismo).

Hernández, Fernández, & Baptista. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill.

Herrera, E. (2013). Factores que incrementan el Estrés Laboral. *Salud laboral* , 1.

Herrera, J. (2007). *Sexo*. San Jose, Costa Rica: ALICANTED.

Herrera, J. (2007). *Sexo, Genero y Biologia*. San Jose, Costa Rica: ALICANTED.

Herrera, j. (2007). *Sexo, Genero, Biologia*. San Jose, Costa Rica: ALICANTED.

Herrera, J. (2007). *Soxo, Genero y Biologia*. San Jose , Costa Rica: ALICANTED.

Hoyo, J. (2010). *informe técnico sobre estres en el trabajo*. Maloga, Maloga.

Huetado, M. (2017). Arte y capacidad profesinal. *Higher level of professionalization* , 4-8.

John, H. G. (2016). *Tipos de Estres laboral*. Mexico , mexico.

Juan, H. (2007). *Sexo, Genero y Biologia*. San Jose, Costa Rica : ALICANTED.

Juan, H. (2007). *Sexo, Genero, Biologia* .San Jose : ALICANTED.

Leka, S. (2004). *Estrategia sistematica de solucion de problema...* (AVENUE, Ed.) Ginebra, suiza.

Lugo, M. E. (2017). *Acoso laboral Mobbing*.

Managua, P. U. (2014). *Reseña Historica*.

Maria angel, D. (2017). *Estres laboral*. Madrid, Madrid : I.N.S.T.

Mariano, C. (2017). *Niveles de estres laboral y Estrategia de afrontamiento*. Lima, Peru.

Martinez. (2016). *Glosario de contabilidad*. españa, españa.

Martinez, J. C. (2016). *aspecto epidemiologica del estres laboral en persona laboral*.

Medlineplus. (16 de Abril de 2018).  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000884.htm>. Obtenido de  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000884.htm>.

Miller, H. (Enero de 2019). American Psychological Association. *Los distintos tipos de estrés* ,  
 2-9.

OMS. (23 de 03 de 2015). <https://www.ghoint/abaut/rou/es/>. Obtenido de  
<https://www.ghoint/abaut/rou/es/>: <https://www.ghoint/abaut/rou/es/>.

OMS, 2. (28 de 07 de 2004). [https://www.who.int/occu\\_pational](https://www.who.int/occu_pational). Obtenido de  
[https://www.who.int/occu\\_pational](https://www.who.int/occu_pational): [https://www.who.int/occu\\_pational](https://www.who.int/occu_pational)

ONU, W. (5 de 11 de 2015).  
<https://noticias.universia.es/cultura/noticia/2015/11/05/1133278/mujeres-sufren-estres-hombres.html>. Obtenido de  
<https://noticias.universia.es/cultura/noticia/2015/11/05/1133278/mujeres-sufren-estres-hombres.html>.

OPS/OMS. (28 de 4 de 2016).

[https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid). Obtenido de

[https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid):

[https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid)

Ordoñez, M. S. (2015). guía sobre política en materia de salario mínimo.

Ornilla, E. (27 de 02 de 2013). [https://www.cun.es/enfermedades\\_lupus\\_eritematoso\\_sistemico](https://www.cun.es/enfermedades_lupus_eritematoso_sistemico).

Obtenido de [https://www.cun.es/enfermedades\\_lupus\\_eritematoso\\_sistemico](https://www.cun.es/enfermedades_lupus_eritematoso_sistemico):

[https://www.cun.es/enfermedades\\_lupus\\_eritematoso\\_sistemico](https://www.cun.es/enfermedades_lupus_eritematoso_sistemico).

Perez, J. (2010). <https://definicion.de/origen>. Obtenido de <https://definicion.de/origen>.

Perez, J. (2010). <https://definicion.de/origen>. Obtenido de <https://definicion.de/origen>.

Pineda, A. (1994). *Metodología de la investigación* (2 Edición ed.).

Safetya. (2017). Descripción sociodemográfica de los trabajadores. *Descripción sociodemográfica de los trabajadores* , 4.

Sanches, A. B. (2017). efecto de la carga de trabajo en el desempeño de los trabajadores.

Sanchez, C. F. (2011).

Sandin, B. (2002). cuestionario de afrontamiento del estrés.

Stordeur. (1999). Investigación al desarrollo del síndrome de burnout. En Stordeur, Investigación al desarrollo del síndrome de burnout. Bélgica: universite catholique.

UNAN-MANAGUA. (2019). <http://www.unan.edu.ni/index.php/resena-historica>. Obtenido de <http://www.unan.edu.ni/index.php/resena-historica>.

Valladolid, U. d. (2017). *CONSEJOS PARA MANEJAR EL ESTRÉS PERSONAL*.

Velazque Jaenz, H. J. (13 de 05 de 2014).repositorio. *UNAN.edu.ni/8522*. Obtenido de repositorio. *UNAN.edu.ni/8522*: repositorio. *UNAN.edu.ni/8522*

# 12. Anexo

### Operacionalización de variable/ matriz de descriptores

Variable	Dimensión	Indicador	Valores	Criterio	Instrumento
<b>condiciones sociodemográficas</b>	Condiciones sociales	Edad	20- 30 años 31 - 49 años 50 a más		Encuesta
		Sexo	Femenino Masculino		Encuesta
		Religión	Evangélico Católico Mormón Morava Adventistas Budistas Otro		Encuesta
		Estado Civil	Casado/a Soltero/a Viudo/a Divorciado/a Unión libre		Encuesta
		Año laborales	1- 5 años. 6- 11 años 12- 16 años 17- 21 años 22- 30 años Mas		Encuesta
	Condiciones geográficas	Procedencia	Urbano Rural		Encuesta
		Departamento Educativo	Enfermería Fisioterapia Anestesia Bioanálisis Nutrición		Encuesta
	<b>Conocimientos</b>		¿Cómo se conceptualiza el estrés laboral en docente universitario?	SI NO	El estrés es el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción.  El estrés laboral es aquel que se presenta después de que una persona ha vivido algún tipo de suceso

				<p>aterrador, como puede ser un accidente de tráfico o un desastre natural.</p> <p>El estrés laboral en docente universitario: es cuando la persona se exige a sí mismo para dar respuesta a su trabajo.</p>	
		El estrés laboral se divide en 3 fases estas son:	<p>SI</p> <p>NO</p>	<p>Fase de resistencia, fase de abstinencia, fase de negación.</p> <p>Fase de agotamiento, fase de alarma, fase de resistencia.</p> <p>Fase de agotamiento, fase de aceptación, fase de alarma</p>	Encuesta
		¿Cuáles son los signos y síntomas del estrés laboral en docentes en la primera fase de alarma?	<p>SI</p> <p>NO</p>	<p>Cansancio Ansiedad Depresión Mal humor Trastorno del sueño.</p> <p>Cansancio, Fiebre, diarrea, cefalea, ictericia generalizada, palidez general.</p> <p>Cansancio, ansiedad, ictericia generalizada.</p>	Encuesta
		¿Cuáles son las consecuencias del estrés laboral?	<p>SI</p> <p>NO</p>	<p>Cansancio físico. Cansancio psicológico. Cansancio emocional.</p> <p>Aislamiento social, bajo auto estima, Perdida de la memoria a largo plazo.</p>	Encuesta

				Cansancio Psicológico, insuficiencia venosa, emocional	
		¿Seleccione algunas de las enfermedades relacionada al estrés laboral que usted conoce ?	SI NO	Enfermedades de la piel, enfermedades cardiacas, enfermedades gastrointestinales, enfermedades psicológicas  Neoplasia, insuficiencia renal, miopía, trastorno psicológico.  Enfermedades gastrointestinales, enfermedades psicológicas, VIH- SIDA.	Encuesta
		Identifique ¿Cuáles son los trastornos que causa el estrés laboral?	SI NO	Trastornos neuroendocrinos, trastornos musculoesqueléticos, trastornos cardiovasculares, trastorno psicológico.  Trastorno endocrino, trastorno psicomotor, trastorno psicológico.  Trastornos neuroendocrinos, trastornos musculoesqueléticos, mal formación congénita	Encuesta
		Selección múltiple ¿Cuáles son factores condicionales del estrés laboral?	SI NO	Cantidad de alumno. Cantidad de horas laborales. El salario. El ambiente laboral El ambiente físico universitario. Impartir clase por encuentro. Ninguno de los anteriores	Encuesta

		<p>Seleccione ¿El afrentamiento al estrés laboral es?</p>	<p>SI NO</p>	<p>Es el esfuerzo o conducta de cada persona para evitar factores estresantes.</p> <p>Es un conjunto de actividades que permite al individuo mejorar los estilos de vida.</p> <p>Es un conjunto de actividades destinada a aumentar el nivel de estrés.</p>	<p>Encuesta</p>
<b>Estrategias</b>		<p>La estrategia para afrontar el estrés laboral permite mantener:</p>	<p>SI NO</p>	<p>Buen desempeño laboral, una vida saludable, mantener buenas relaciones interpersonales.</p> <p>Una vida saludable, un ambiente tranquilo, mantener buenas relaciones interpersonales.</p> <p>Una vida saludable, un ambiente tranquilo, mantener la economía del hogar.</p> <p>Una vida saludable, mantener la economía del hogar, buen desempeño laboral.</p>	<p>Encuesta</p>
	<p>Estrategia de afrentamiento centrada en el problema</p>	<p>¿Seleccione las estrategias que más utiliza para</p>	<p>Escala de likert Nunca</p>	<p><b>Convivir con el estrés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio físico</li> <li>• Tomar licor.</li> </ul>	<p>Encuesta</p>

		<p>afrontar el estrés laboral?</p>	<p>Algunas veces Casi siempre Siempre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practica un deporte.</li> <li>• Escucha música</li> <li>• Baila</li> <li>• Canta</li> <li>• Visita a los familiares</li> <li>• Practicar yoga</li> </ul> <p><b>Resolución del problema</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acepta y asume el problema</li> <li>• Planifica ante de resolver un problema estresante</li> <li>• Toma decisiones</li> <li>• Soluciona los problemas que se le presenta en el entorno laboral</li> <li>• Establece buenas relaciones con los compañeros de trabajo</li> <li>• Reestructuración cognitiva( terapias cognitivo conductuales)</li> <li>• Practica técnica de relajación</li> <li>• Respira profundo cuando tiene un problema estresante en el entorno laboral.</li> </ul> <p><b>Apoyo social</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialogar con los amigos</li> <li>• Terapia psicológica.</li> <li>• Integración a una red de apoyo social.</li> <li>• Investiga en Internet tema de interés</li> </ul>	
--	--	------------------------------------	---	--	--

	Estrategia de afrontamiento centrada en la emoción	¿Seleccione las estrategias que más utiliza para afrontar el estrés laboral a nivel emocional?	Escala de likert Nunca Algunas veces Casi siempre Siempre	<p><b>Apoyo en la religión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Religioso colaborativo</li> <li>• Apoyo espiritual</li> <li>• Conexión espiritual</li> <li>• Busca ayuda de los miembros de la iglesia</li> </ul> <p><b>La concentración y desahogo de las emociones.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresa sus emociones a sus familiares más cercanos.</li> <li>• Lloro para sentirse desahoga/o.</li> <li>• Busca apoyo personal de un familiar o amigo.</li> <li>• Demuestra coraje ante un factor estresante.</li> <li>• No piensa en nada.</li> <li>• Realiza dinámica con los alumnos para sentirse bien.</li> </ul> <p><b>Distanciamiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Busca como alejarse de todos los factores que genera estrés.</li> <li>• Busca como alejarse de los problemas del entorno del trabajo.</li> </ul>	
		Selección múltiple ¿Qué objeto relajante utiliza usted para afrontar el estrés laboral?		Rompe cabezas Sopas de letra Pelota de goma Otro	

		¿Si usted tiene otras estrategias tenga la amabilidad de mencionarla		Lo que el docente responda.	
		¿Considera usted que las estrategias para afrontar el estrés laboral son importantes para prevenir muchos trastornos de salud? ¿Porque?	SI NO	Lo que el docente responda.	

## Plan de análisis y tabulación

Objetivos Específicos	Pregunta de investigación	Variables	Plan de análisis
Describir las condiciones socio demográficas de los docentes del Instituto Politécnico de la Salud.	¿Qué condiciones sociodemográficas tienen los docentes del Instituto Politécnico de la Salud?	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Edad</li> <li>❖ Sexo</li> <li>❖ Religión</li> <li>❖ Estado Civil</li> <li>❖ Años laborales</li> <li>❖ Procedencia</li> <li>❖ Departament o educativo</li> </ul>	Es un análisis descriptivo y se representa através grafico de Pastel y de barra.
Determinar los conocimientos que tienen los docentes del Instituto politécnico de la Salud para afrontar el estrés laboral	¿Qué conocimientos tienen los docentes del Instituto Politécnico de la Salud para afrontar el estrés laboral?	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Conceptualiz ación de estrés laboral.</li> <li>❖ Fases del estrés laboral</li> <li>❖ Signo y síntoma de estrés laboral</li> <li>❖ Consecuenci a del estrés laboral</li> <li>❖ Enfermedade s relacionadas al estrés laboral</li> <li>❖ Trastorno del estrés laboral</li> <li>❖ Factores condicionales del estrés laboral</li> <li>❖ Afrontamient o</li> </ul>	Es un análisis descriptivo y se representa através grafico de Pastel y de barra.

<p>Identificar las estrategias que practican los docentes para afrontar el estrés laboral.</p>	<p>¿Qué estrategias practican los docentes para afrontar el estrés laboral en docentes?</p>	<p><b>Convivir con el estrés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio físico</li> <li>• Tomar licor.</li> <li>• Practica un deporte.</li> <li>• Escucha música</li> <li>• Baila</li> <li>• Canta</li> <li>• Visita a los familiares</li> <li>• Practicar yoga</li> </ul> <p><b>Resolución del problema</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acepta y asume el problema</li> <li>• Planifica ante de resolver un problema estresante</li> <li>• Toma decisiones</li> <li>• Soluciona los problemas que se le presenta en el entorno laboral</li> <li>• Establece buenas relaciones con los compañeros de trabajo</li> <li>• Reestructuración cognitiva( terapias cognitivo conductuales)</li> </ul>	<p>Es un análisis descriptivo y se representa a través de gráfico de Pastel y de barra.</p>
--	---	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practica técnica de relajación</li> <li>• Respira profundo cuando tiene un problema estresante en el entorno laboral</li> </ul> <p><b>Apoyo social</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialogar con los amigos</li> <li>• Terapia psicológica.</li> <li>• Integración a una red de apoyo social.</li> <li>• Investiga en Internet tema de interés.</li> </ul> <p><b>Apoyo en la religión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Religioso colaborativo</li> <li>• Apoyo espiritual</li> <li>• Conexión espiritual</li> <li>• Busca ayuda de los miembros de la iglesia</li> </ul> <p><b>La concentración y desahogo de las emociones.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresa sus emociones a sus familiares más cercanos.</li> <li>• Llorar para sentirse desahoga/o.</li> </ul>	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Busca apoyo personal de un familiar o amigo.</li><li>• Demuestra coraje ante un factor estresante.</li><li>• No piensa en nada.</li><li>• Realiza dinámica con los alumnos para sentirse bien.</li></ul> <p><b>Distanciamiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Busca como alejarse de todos los factores que genera estrés.</li><li>• Busca como alejarse de los problemas del entorno del trabajo.</li></ul> <p><b>Objeto relajante</b></p>	
--	--	--	--

## Cronograma de actividades

Etapa	Actividad	Fecha	Observaciones
Planificación	Selección del tema según líneas de investigación.	22 de mayo	
	Planteamiento del problema de investigación.	3 de mayo	
	Elaboración de introducción según las líneas de investigación y el plan Nacional	10 de mayo	
	Redacción de la Justificación.	17 de mayo	
	Redacción de antecedentes y Bibliografía	24 de mayo	
	Planteamiento del problema y formulación de objetivos	7 de junio	
	Presentación del primer borrador al docente	10 de junio	
	Bosquejo	9 de julio	

	<b>Marco teórico</b>	18 de julio	
	<b>Revisión del marco teórico</b>	23 de julio	
	<b>Diseño Metodológico</b>	25 de julio	
	Matriz de operacionalización de variables e indicadores	9 de Agosto	
	<b>Elaboración de instrumentos</b>	7 de Agosto	
	Segunda entrega del borrador	9 de agosto	
	Cronograma y presupuesto	6 de agosto	
	<b>Entrega de informe de protocolo</b>	15 de agosto	
	<b>Defensa del protocolo</b>	21 de agosto	

Actividades	2019 Septiembre				2019 Octubre				2019 Noviembre				2019 a 2020 Diciembre, Febrero, Marzo			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>1. Mejora de protocolo final</b>	X															
<b>2. Incorporación de Observaciones</b>		X														
<b>3. Validación del instrumento</b>			X													
<b>4. Elaboración de cronograma segunda fase</b>				X												
<b>5. Pilotaje</b>					X											
<b>6. Solicitud de permiso a la sub dirección de docencia</b>						X	X	X								

<b>7. Aplicación de los instrumentos</b>									X	X							
<b>8. Análisis de los resultados del trabajo de campo</b>											X	X					
<b>9. Elaboración del primer borrador del 10. informe de investigación</b>													X				
<b>11. Elaboración de conclusiones y recomendaciones</b>													X				
<b>12. Elaboración del resumen de 13. Investigación</b>													X	X			
<b>14. Elaboración de Diapositivas</b>																X	
<b>15. Pre-defensa al docente</b>																X	
<b>16. Entrega de ejemplares al departamento de enfermería</b>																X	
<b>17. Defensa final de seminario de 18. Graduación</b>																	X



## Presupuesto

Rubro	Cantidad	Detalle	Total
Investigador	3	\$ 75	\$ 75
Búsqueda de Información en internet	15	\$ 9	\$ 9
Gastos en teléfono	8	\$ 10	\$ 10
Gastos en Fotocopias e impresiones	6	\$20	\$20
Trasporte hacia el lugar del estudio	10	\$ 30	\$ 30
Refrigerios para Jueces de la validación de instrumento	3	\$ 10	\$ 10
Almuerzo	3	\$ 15	\$ 15
Reproducción del informe final	2	\$ 45	\$ 45
Total		\$ 211	\$ 211



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
NICARAGUA,  
MANAGUA

UNAN - MANAGUA

## **Instituto Politécnico de la Salud “Luis Felipe Moncada”**

### **DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA**

#### **ENCUESTA A DOCENTES**

**Estimados profesores la presente encuesta** Conocimientos y estrategias que tienen los docentes del Instituto Politécnico de la Salud -UNAN-Managua para afrontar el estrés laboral, tiene como objetivo recoger información relacionada con los conocimientos y estrategia que tienen el profesorado para afrontar el estrés laboral. No omito manifestar que los resultados de la investigación serán con fines meramente académicos, no se llenara ninguna encuesta sin tener previo el consentimiento informado. Agradeciendo la honestidad de sus respuestas les saluda con afecto el equipo investigador.

Fecha: \_\_\_/ \_\_\_/ \_\_\_

Numero de encuesta\_\_\_\_\_

### **I. Condiciones sociodemográficas**

En las siguientes preguntas seleccione su opción.

#### **1. ¿Qué edad tiene usted?**

- 20- 30 años
- 31- 49 años
- 50 a más

**2. sexo**

- Femenino
- Masculino

**3. ¿A qué religión pertenece?**

- Evangélico
- Católico
- Mormón
- Morava
- Adventistas
- Otro

**4. Estado civil**

- Casado/a
- Soltero/a
- Viudo/a
- Divorciado/a
- Unión libre

**5. ¿Cuántos años tiene usted de laborar en esta institución?**

- 1- 5 años
- 6- 11 años
- 12- 16 años
- 17- 21 años
- 22- 30 años
- Más

**6. ¿Área de procedencia?**

- Rural
  
- Urbano

## **7. Departamento educativo al que pertenece**

- Enfermería
- Fisioterapia
- Anestesia
- Bioanálisis
- Nutrición

## **II Conocimiento**

### **8. Selección única, con un check seleccione la respuesta correcta.**

#### **A) ¿Cómo se conceptualiza el estrés laboral en docente universitario?**

1.  El estrés laboral es el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción.
2.  El estrés laboral en docentes universitario: es aquel que se presenta después de que una persona ha vivido algún tipo de suceso aterrador, como puede ser un accidente de tráfico o un desastre natural.
3.  El estrés laboral en docente universitario: es cuando la persona se exige a sí mismo para dar respuesta a su trabajo.

#### **B) El estrés laboral se divide en 3 fases estas son:**

- 1-  Fase de resistencia, fase de abstinencia, fase de negación.
- 2-  Fase de agotamiento, fase de alarma, fase de resistencia.
- 3-  Fase de agotamiento, fase de aceptación, fase de alarma.

**C) ¿cuáles son los signos y síntomas del estrés laboral en docentes en la primera fase de alarma?**

1.  Cansancio, ansiedad, depresión, mal humor, trastorno del sueño.
2.  Cansancio, Fiebre, diarrea, cefalea, ictericia generalizada, palidez general.
3.  Cansancio, ansiedad, ictericia generalizada.

**D) ¿Cuáles son las consecuencias del estrés laboral?**

1.  Aislamiento social, baja auto estima, pérdida de memoria a largo plazo.
2.  Cansancio físico, psicológico, emocional.
3.  Psicológico, insuficiencia venosa, emocional.

**E) ¿Seleccione algunas de las enfermedades relacionada al estrés laboral que usted conoce?**

1.  Enfermedades de la piel, enfermedades cardiacas, enfermedades gastrointestinales, enfermedades psicológicas.
2.  Neoplasia, insuficiencia renal, miopía, trastorno psicológico.
3.  Enfermedades gastrointestinales, enfermedades psicológicas, VIH- SIDA.

**F) Identifique ¿Cuáles son los trastornos que causa el estrés laboral?**

1.  Trastorno endocrino, trastorno psicomotor, trastorno psicológico.
2.  Trastornos neuroendocrinos, trastornos musculo esqueléticos, trastornos cardiovasculares, trastorno psicológico.
3.  Trastornos neuroendocrinos, trastornos musculo esqueléticos, mal formación congénita.

**G) Selección múltiple ¿Cuáles son factores condicionales del estrés laboral?**

1.  Cantidad de alumno.
2.  Cantidad de horas laborales.
3.  El salario.
4.  El ambiente laboral
5.  El ambiente físico universitario.
6.  Impartir clase por encuentro.
7.  Ninguna de las anteriores

**9. Seleccione ¿El afrontamiento del estrés laboral es?**

1.  Es el esfuerzo o conducta de cada persona para evitar factores estresantes.
2.  Es un conjunto de actividades que permite al individuo mejorar los estilos de vida.
3.  Son medidas que permite a la persona mejorara el estilo de vida.
4.  Es un conjunto de actividades destinada a aumentar el nivel de estrés. .

**III Estrategias**

**10. La estrategia para afrontar el estrés laboral permite mantener**

1.  Una vida saludable, un ambiente tranquilo, mantener buenas relaciones interpersonales
2.  Una vida saludable, un ambiente tranquilo, mantener la economía del hogar.
3.  Una vida saludable, mantener la economía del hogar, buen desempeño laboral.
4.  Buen desempeño laboral, una vida saludable, mantener buenas relaciones interpersonales.

**11. A continuación se presentan los siguientes ítems, seleccione con un check las estrategias que más utiliza para afrontar el estrés laboral, responda cada uno de los ítems según su criterio.**

<b>Estrategia.</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Convivir con el estrés</b>	<b>Nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
Ejercicio físico				
Tomar licor				
Práctica un deporte				
Escuchar música				
Baila				
Canta				
Visita a los familiares				
Practica yoga				

<b>Resolución del problema</b>	<b>0 Nunca</b>	<b>1 Algunas veces</b>	<b>2 Casi siempre</b>	<b>3 Siempre</b>
Acepta y asume el problema.				
Planifica ante de resolver un problema estresante				
Toma decisiones				
Soluciona los problemas que se le presenta en el entorno laboral				
Establece buenas relaciones con los compañeros del trabajo				
Reestructuración cognitiva ( terapias cognitivo conductuales) ejemplo: dialogo.				
Practica técnica de relajación				
Respira profundo cuando tiene un problema estresante en el entorno laboral.				

<b>Apoyo en la religión:</b>	<b>0 Nunca</b>	<b>1 Algunas veces</b>	<b>2 Casi siempre</b>	<b>3 Siempre</b>
Religioso colaborativo				
Apoyo espiritual				
Conexión espiritual				
Busca de ayuda de los miembros de la iglesia				

<b>Apoyo social</b>	<b>0 Nunca</b>	<b>1 Algunas veces</b>	<b>2 Casi siempre</b>	<b>3 Siempre</b>
Dialoga con los amigos				
ayuda psicológica				
Integración a una red de apoyo social.				
Investiga en el Internet temas de interés.				

<b>Concentración y desahogo de las emociones</b>	<b>0 Nunca</b>	<b>1 Algunas veces</b>	<b>2 Casi siempre</b>	<b>3 Siempre</b>
Expresa sus emociones a su familiares más cercano				
Llora para sentirse tranquilo/a				
Busca apoyo personal de un familiar o amigo				
Demuestra coraje ante un factor estresante.				
No piensa en nada				
Realiza dinámica con los alumnos para sentirse bien.				

<b>Distanciamiento</b>	<b>0 Nunca</b>	<b>1 Algunas veces</b>	<b>2 Casi siempre</b>	<b>3 Siempre</b>
Busca como alejarse de todos los factores que genera estrés.				
Busca como alejarse de los problemas del entorno laboral.				

### **11. ¿Qué objeto relajante utiliza usted para afrontar el estrés laboral?**

1.  Rompe cabezas.
2.  Sopas de letra.
3.  Pelota de goma.
4.  Otro

**12. ¿Si usted tiene otras estrategias tenga la amabilidad de mencionarla?**

**13. ¿Considera usted que las estrategias para afrontar el estrés laboral son importantes para prevenir muchos trastornos de salud? ¿Por qué?**

- Si
- No

**El grupo investigador le agradece su participación por la amabilidad y disponibilidad de participar en este estudio. ¡Que Dios les bendiga!**

## Consentimiento informado



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
NICARAGUA,  
MANAGUA  
UNAN - MANAGUA

### Instituto Politécnico de la Salud “Luis Felipe Moncada”

#### Departamento de enfermería

#### Consentimiento informado en un estudio de investigación

Título del protocolo: Conocimientos y Estrategias que tienen los docentes de Instituto Politécnico de la salud, UNAN-MANAGUA, para afrontar el estrés laboral.

Investigador principal: Levis Sánchez, Rosa Guardado, Keyner Cordero.

Nombre del docente: \_\_\_\_\_

A usted se le está invitando a participar en este estudio de investigación. Este proceso se conoce como consentimiento informado, siéntase con absoluta libertad para preguntar sobre cualquier aspecto que le ayude a aclarar sus dudas al respecto.

- 2 **Justificación del estudio El estrés laboral**, empieza a convertirse en un problema de gran relevancia actualmente, es por tal razón que se implementará esta investigación para analizar los conocimientos y estrategias que tienen los docentes del Instituto Politécnico de la salud para afrontar el estrés laboral.
- 3 **2. Objetivo del estudio:** El objetivo es analizar los conocimientos y estrategias que tienen los Docentes del Instituto Politécnico de la Salud -UNAN-Managua para afrontar el estrés laboral, II Semestre del 2019.

- ❖ **Beneficios del estudio:** proporcionar información para futuros investigadores, tanto para los docentes y estudiantes.

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, \_\_\_\_\_ he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. He sido informado y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos. Convengo en participar en este estudio de investigación.

Recibiré una copia firmada y fechada de esta forma de consentimiento.

Firma del docente \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Esta parte debe ser completada por el Investigador (o su representante):

He explicado al Sr(a). \_\_\_\_\_ la naturaleza y los propósitos de la investigación; le he explicado acerca de los beneficios que implica su participación. He contestado a las preguntas en la medida de lo posible y he preguntado si tiene alguna duda.

\_\_\_\_\_  
Firma del investigador

\_\_\_\_\_  
Firma del investigador

\_\_\_\_\_  
Firma del investigador



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
NICARAGUA,  
MANAGUA  
UNAN - MANAGUA

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA**

**UNAN-MANAGUA**

**RECINTO UNIVERSITARIO RUBÉN DARÍO**

**12 noviembre del 2019**

**MSc. Margarita Guzmán.**

Docente del Departamento de Enfermería

Instituto Politécnico de la Salud

Estimado docente, reciba fraternales saludos.

Mi nombre es Levis Sánchez Brenes, Keyner cordero, Rosa Guardado, estudiantes de la Licenciatura en enfermería con mención en salud pública, y como modalidad de graduación estamos desarrollando una investigación que lleva por título: Conocimiento y estrategias que tienen los docentes del Instituto Politécnico de la Salud, UNAN-Managua para afrontar el estrés laboral, II Semestre del 2019.

Por lo anterior estamos solicitando nos apoye en la validación del instrumento de recolección de datos, el cual es: un protocolo de cuestionario. Agradeceríamos que rayara con lápiz o lapicero sobre el documento que le adjuntaremos y recomiende sobre los siguientes aspectos:

- **Ortografía y redacción**

- **Claridad:** si las preguntas son claras de forma tal que se entienda lo que se pregunte, con el fin de cumplir con los objetivos propuestos.
- **Coherencia de las preguntas:** el orden, secuencia lógica de las preguntas.
- **Concordancia:** Si la escala de medición utilizada, verdaderamente responden a la pregunta.
- **Pertinencia:** Grado de adecuación de la pregunta.

Adjunto a esta carta: Introducción, Tema, Problema, Objetivos de investigación, diseño metodológico e instrumentos de recolección de información.

Sin más a que referirme me despido, nuevamente agradeciendo su apoyo.

-----

Firma del docente



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
NICARAGUA,  
MANAGUA  
UNAN - MANAGUA

## UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA

### UNAN-MANAGUA

#### RECINTO UNIVERSITARIO RUBÉN DARÍO

**02 de octubre del 2019**

**MSc. Martha Barrera.**

Docente del Departamento de Enfermería

Instituto Politécnico de la Salud

Estimado docente, reciba fraternales saludos.

Mi nombre es Levis Sánchez Brenes, Keyner cordero, Rosa Guardado, estudiantes de la Licenciatura en enfermería con mención en salud pública, y como modalidad de graduación estamos desarrollando una investigación que lleva por título: Conocimiento y estrategias que tienen los docentes del Instituto Politécnico de la Salud, UNAN-Managua para afrontar el estrés laboral, II Semestre del 2019.

Por lo anterior estamos solicitando nos apoye en la validación del instrumento de recolección de datos, el cual es: un protocolo de cuestionario. Agradeceríamos que rayara con lápiz o lapicero sobre el documento que le adjuntaremos y recomiende sobre los siguientes aspectos:

- **Ortografía y redacción**
- **Claridad:** si las preguntas son claras de forma tal que se entienda lo que se pregunte, con el fin de cumplir con los objetivos propuestos.

- **Coherencia de las preguntas:** el orden, secuencia lógica de las preguntas.
- **Concordancia:** Si la escala de medición utilizada, verdaderamente responden a la pregunta.
- **Pertinencia:** Grado de adecuación de la pregunta.

Adjunto a esta carta: Introducción, Tema, Problema, Objetivos de investigación, diseño metodológico e instrumentos de recolección de información.

Sin más a que referirme me despido, nuevamente agradeciendo su apoyo.

-----  
Firma del docente



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
NICARAGUA,  
MANAGUA

UNAN - MANAGUA

## **INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD**

**“LUIS FELIPE MONCADA”**

### **DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA**

**23 de septiembre del 2019**

Msc. Isolda Jiménez López

Master en psicología y encargado del departamento de psicología

Estimada Lic. Jiménez, reciba fraternales saludos.

Le saludamos los estudiantes de la carrera Enfermería Salud pública, como modalidad de graduación, estamos desarrollando una investigación que lleva por título Conocimiento y estrategias que tienen los docentes del Instituto Politécnico de la salud, para afrontar el estrés laboral, esta investigación se está desarrollando a cargo de los estudiantes: Levis Sánchez, Keyner Cordero, Rosa Guardado. Por lo anterior es que le estamos solicitando nos apoye en el pilotaje del instrumento de recolección de datos, el cual consiste en una encuesta, todos los datos que se obtengan será para fines educativos.

Sin más que decir nos despedimos de usted y confiando en Dios que nos apoye.

---

**Isolda Jiménez López**



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
NICARAGUA,  
MANAGUA  
UNAN - MANAGUA

**INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD  
"LUIS FELIPE MONCADA"  
DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA**

23 de septiembre del 2019

Msc. Isolda Jiménez López

Master en psicología y encargado del departamento de psicología

Estimada Lic. Jiménez, reciba fraternales saludos.

Le saludamos los estudiantes de la carrera Enfermería Salud pública, como modalidad de graduación, estamos desarrollando una investigación que lleva por título Conocimiento y estrategias que tienen los docentes del Instituto Politécnico de la salud, para afrontar el estrés laboral, esta investigación se esta desarrollando a cargo de los estudiantes: Levis Sanchez, Keiner Cordero, Rosa Guardado. Por lo anterior es que le estamos solicitando nos apoye en el pilotaje del instrumento de recolección de datos, el cual consiste en una encuesta, todo los datos que se obtengan será para fines educativos.

Sin mas que decir nos despedimos de usted y confiando en Dios que nos apoye.

**Isolda Jiménez López**



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
NICARAGUA,  
MANAGUA  
UNAN - MANAGUA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA

UNAN-MANAGUA

RECINTO UNIVERSITARIO RUBÉN DARÍO

23 de septiembre del 2019

MSc. Martha Barrera

Docente del Departamento de Enfermería

Instituto Politécnico de la Salud

Estimado docente, reciba fraternales saludos.

Mi nombre es levis Sánchez Brenes, keiner cordero, Rosa guardado, estudiantes de la Licenciatura en enfermería con mención en salud pública, y como modalidad de graduación estamos desarrollando una investigación que lleva por título: Conocimiento y estrategias que tienen los docentes del Instituto Politécnico de la Salud, UNAN-Managua para afrontar el estrés laboral, II Semestre del 2019.

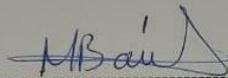
Por lo anterior estamos solicitando nos apoye en la validación del instrumento de recolección de datos, el cual es: un protocolo de cuestionario. Agradeceríamos que rayara con lápiz o lapicero sobre el documento que le adjuntaremos y recomiende sobre los siguientes aspectos:

- **Ortografía y redacción**
- **Claridad:** si las preguntas son claras de forma tal que se entienda lo que se pregunte, con el fin de cumplir con los objetivos propuestos.

- **Coherencia de las preguntas:** el orden, secuencia lógica de las preguntas.
- **Concordancia:** Si la escala de medición utilizada, verdaderamente responden a la pregunta.
- **Pertinencia:** Grado de adecuación de la pregunta.

Adjunto a esta carta: Introducción, Tema, Problema, Objetivos de investigación, diseño metodológico e instrumentos de recolección de información.

Sin más a que referirme me despido, nuevamente agradeciendo su apoyo.



Msc. Martha Barrera Torres  
Salud Pública  
Cód. Minsa 24087

Firma del docente



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
NICARAGUA,  
MANAGUA  
UNAN - MANAGUA

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA**

**UNAN-MANAGUA**

**RECINTO UNIVERSITARIO RUBÉN DARÍO**

**12 de noviembre del 2019**

**MSc. Margarita Guzmán.**

Docente del Departamento de Enfermería

Instituto Politécnico de la Salud

Estimado docente, reciba fraternales saludos.

Mi nombre es levis Sánchez Brenes, keiner cordero, Rosa guardado, estudiantes de la Licenciatura en enfermería con mención en salud pública, y como modalidad de graduación estamos desarrollando una investigación que lleva por título: Conocimiento y estrategias que tienen los docentes del Instituto Politécnico de la Salud, UNAN-Managua para afrontar el estrés laboral, II Semestre del 2019.

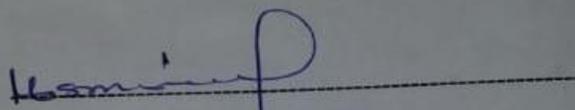
Por lo anterior estamos solicitando nos apoye en la validación del instrumento de recolección de datos, el cual es: un protocolo de cuestionario. Agradeceríamos que rayara con lápiz o lapicero sobre el documento que le adjuntaremos y recomiende sobre los siguientes aspectos:

- **Ortografía y redacción**
- **Claridad:** si las preguntas son claras de forma tal que se entienda lo que se pregunte, con el fin de cumplir con los objetivos propuestos.

- **Coherencia de las preguntas:** el orden, secuencia lógica de las preguntas.
- **Concordancia:** Si la escala de medición utilizada, verdaderamente responden a la pregunta.
- **Pertinencia:** Grado de adecuación de la pregunta.

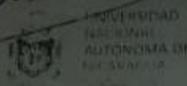
Adjunto a esta carta: Introducción, Tema, Problema, Objetivos de investigación, diseño metodológico e instrumentos de recolección de información.

Sin más a que referirme me despido, nuevamente agradeciendo su apoyo.



Firma del docente

*Aprobado*



"2019: AÑO DE LA RECONCILIACIÓN"

Managua, 03 de octubre 2019

Dra. Zeneyda Quiroz Flores  
Subdirección Dirección  
UNAN-Managua

Estimada Doctora:

Reciba bendiciones.

A través de la presente le remito adjunto, perfil de investigación; con el tema: Estrategias utilizadas por los docentes del Instituto Politécnico de la Salud para afrontar el estrés laboral, UNAN- Managua II semestre del 2019. Autores: Br. Levis Salvador Sánchez Brenes, Br. Rosa Elizabeth Guardado, Br. Keiner cordero Méndez, de la carrera de Licenciatura en Enfermería Salud Pública, a fin de que se les permita el permiso de ingreso, para poder realizar esta investigación en el Instituto Politécnico de la Salud.

Agradeciendo su amable atención a la presente, le saludo.

Cordialmente.

  
PhD, Zeneyda Quiroz Flores  
Sub Dirección Docente

*PP. Director*  
*Polisite*

Archivo  
ZQF/mar

*¡A la Libertad por la Universidad!*

Rotonda Universitaria Rigoberto López Pérez, 150 Metros al Este, Código Postal: 663 - Managua, Nicaragua  
Teléfono: 505-22770267-22770269. Ext. 6109-6126  
Correo: ips@unan.edu.ni | www.unan.edu.ni

## Condiciones sociodemográfico

**Tabla 1: Edad**

<b>Edad</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
20-30	7	13%
31-49	27	52%
50 a más	18	35%
total	52	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

**Tabla 2: Edad relacionada a las estrategias para afrontar el estrés laboral**

<b>Edad</b>	<b>Convivir con el estrés</b>	<b>%</b>	<b>Resolución del problema</b>	<b>%</b>	<b>Apoyo religioso</b>	<b>%</b>	<b>Apoyo social</b>	<b>%</b>
20- 30 Años	10	19%	15	29%	18	35%	8	15%
31-49 Años	40	77%	34	65%	26	50%	16	31%
50 a más Años	2	4%	3	6%	8	15%	28	54%
Total	52	100%	52	100%	52	100%	52	100%

**Fuente: encuesta de recolección de dato**

**Tabla 3: Sexo**

<b>Sexo</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Femenino	37	71%
Masculino	15	29%
Total	52	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

**Tabla 4: Región**

<b>Religión</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Evangélico	16	31%
Católico	32	62%
Mormón	1	2%
Moraba	0	0%
Adventista	1	2%
Otro	2	4%
Total	52	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

**Tabla 5: Estado civil**

<b>Estado civil</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>porcentaje</b>
casado	35	67%
soltero/a	10	19%
viudo	2	4%
Divorciado	3	6%
Unión libre	2	4%
Total	52	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

**Tabla 6: Años laborales en la institución**

<b>Año de laborar en la institución</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
1-5	7	13%
6-11	17	33%
12-16	9	17%
17-21	5	10%
22-30	7	13%
más	7	13%
Total	52	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

**Tabla 7: Área de procedencia**

<b>Área de procedencia</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Rural	16	30,77%
Urbano	36	69,23%
Total	52	100%

**Fuente: encuesta de recolección de datos**

**Tabla 8: Departamento educativo**

<b>Departamento educativo</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Enfermería	20	38%
Fisioterapia	8	15%
Anestesia	5	10%
Bioanálisis	11	21%
Nutrición	8	15%
Total	52	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

**Tabla 9: Conceptualiza el estrés laboral en docente universitario**

<b>Conceptualiza el estrés laboral en docente universitario</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
SI	24	46,15%
NO	28	53,85%
Total	52	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

<b>¿Cómo se conceptualiza el estrés laboral en docentes universitario?</b>	<b>SI</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>NO</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Total</b>	<b>Total %</b>
Enfermería	11	55%	9	45%	20	100%
Fisioterapia	8	100%	0	0%	8	100%
Anestesia	2	40%	3	60%	5	100%
Bioanálisis	2	20%	8	80%	10	100%
Nutrición	2	22%	7	78%	9	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

**Tabla 10: El estrés laboral se divide en tres fases**

<b>El estrés laboral se divide en tres fases</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
SI	26	50%
NO	26	50%
Total	52	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

<b>El estrés laboral se divide en 3 fases estas son</b>	<b>SI</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>NO</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Total</b>	<b>Total %</b>
Enfermería	11	55%	9	45%	20	100%
Fisioterapia	2	25%	6	75%	8	100%
Anestesia	4	80%	1	20%	5	100%
Bioanálisis	3	30%	7	70%	10	100%
Nutrición	7	78%	2	22%	9	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

**Tabla 11: Los signos y síntomas del estrés laboral en docentes en la primera fase de alarma**

<b>Los signos y síntomas del estrés laboral en docentes en la primera fase de alarma</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
SI	45	86,54%
NO	7	13,46%
Total	52	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

<b>Los signos y síntomas del estrés laboral en docentes en la primera fase de alarma</b>	<b>SI</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>NO</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Total</b>	<b>Total%</b>
Enfermería	19	95%	1	5%	20	100%
Fisioterapia	6	75%	2	25%	8	100%
Anestesia	4	80%	1	20%	5	100%
Bioanálisis	8	80%	2	20%	10	100%
Nutrición	8	89%	1	11%	9	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

**Tabla 12: ¿Cuáles son las consecuencias del estrés laboral?**

<b>Las consecuencias del estrés laboral</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>porcentaje</b>
SI	33	63,46%
NO	19	36,54%
Total	52	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

<b>Las consecuencias del estrés del estrés laboral</b>	<b>SI</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>NO</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Total</b>	<b>Total %</b>
Enfermería	15	75%	5	25%	20	100%
Fisioterapia	6	75%	2	25%	8	100%
Anestesia	0	0%	5	100%	5	100%
Bioanálisis	7	70%	3	30%	10	100%
Nutrición	6	67%	3	33%	9	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

**Tabla 13: Enfermedades relacionada al estrés laboral**

<b>Enfermedades relacionada al estrés laboral</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
SI	40	76,92%
NO	12	23,08%
Total	52	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

<b>Enfermedades relacionada al estrés laboral</b>	<b>SI</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>NO</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Total</b>	<b>Total%</b>
Enfermería	18	90%	2	10%	20	100%
Fisioterapia	5	63%	3	38%	8	100%
Anestesia	5	100%	0	0%	5	100%
Bioanálisis	6	60%	4	40%	10	100%
Nutrición	8	89%	1	11%	9	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

**Tabla 14: Trastornos que causa el estrés laboral**

<b>Trastornos que causa el estrés laboral</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
SI	31	59,62%
NO	21	40,38%
Total	52	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

<b>Trastornos que causa el estrés laboral</b>	<b>SI</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>NO</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Total</b>	<b>Tota%</b>
Enfermería	15	75%	5	25%	20	100%
Fisioterapia	7	88%	1	13%	8	100%
Anestesia	1	20%	4	80%	5	100%
Bioanálisis	4	40%	6	60%	10	100%
Nutrición	4	44%	5	56%	9	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

**Tabla 15: Factores condicionales del estrés laboral**

<b>Factores condicionales del estrés laboral</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Cantidad de alumno	27	19,29%
Cantidad de horas laborales	27	19,29%
El salario	15	10,71%
El ambiente laboral	31	22,14%
El ambiente físico universitario	10	7,14%
Impartir clase por encuentro	28	20%
Ninguna de las anteriores	2	1,43%
Total	140	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

**Tabla 16: ¿Si usted tiene otras estrategias tenga la amabilidad de mencionarla?**

<b>¿Si usted tiene otras estrategias tenga la amabilidad de mencionarla?</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Inteligencia emocional	5	13%
Video juego	5	13%
Salir a pasear	8	21%
Salir a caminar	10	26%
Jugar con mi hijos	3	8%
Ver anime	3	8%
Manualidades	4	11%
Total	38	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

**Tabla 17: ¿El afrontamiento del estrés laboral es?**

<b>¿El afrontamiento del estrés laboral es?</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
SI	34	65%
NO	18	35%
Total	52	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

**Tabla 18: Las estrategias para afrontar el estrés laboral permite mantener una vida saludable**

<b>Las estrategias para afrontar el estrés laboral permite mantener una vida saludable</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
SI	29	55,77%
NO	23	44,23%
Total	52	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

**Tabla 19: Convivir con el estrés**

<b>Convivir con el estrés</b>	<b>Nunca</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Siempre</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Total</b>	<b>Total%</b>
Ejercicio físico	14	27%	25	48%	8	15%	5	10%	52	100%
Tomar licor	29	56%	20	38%	1	2%	2	4%	52	100%
Práctica un deporte	33	63%	10	19%	6	12%	3	6%	52	100%
Escuchar música	7	13%	13	25%	18	35%	14	27%	52	100%
Bailar	20	38%	17	33%	10	19%	5	10%	52	100%
Cantar	24	45%	16	30%	10	19%	3	6%	53	100%
Visita a los familiares	8	15%	17	33%	12	23%	15	29%	52	100%
Práctica yoga	46	88%	6	12%	0	0%	0	0%	52	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

**Tabla 20: Resolución del problema**

<b>Resolución del problema</b>	<b>Nunca</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>casi siempre</b>	<b>porcentaje</b>	<b>porcentaje</b>	<b>Total</b>	<b>Tota%</b>
Acepta y asume el problema	2	4%	16	31%	15	29%	37%	52	100%
Planifica antes de resolver un problema estresante	3	6%	17	33%	19	37%	25%	52	100%
Toma decisiones	5	10%	6	12%	20	38%	40%	52	100%
Soluciona los problemas que le presenta en el entorno laboral	2	4%	8	15%	28	54%	27%	52	100%
Establece buenas relaciones con los compañeros del trabajo	1	2%	9	17%	19	37%	44%	52	100%
Reestructuración (dialogo)	9	17%	13	25%	21	40%	17%	52	100%
Practica técnicas de relajación	19	37%	15	29%	10	19%	15%	52	100%
Respira profundo cuando tiene un problema estresante en el entorno laboral	1	2%	15	29%	11	21%	48%	52	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

**Tabla 21: Apoyo en la religión**

<b>Apoyo en la religión</b>	<b>Nunca</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>porcentaje</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>porcentaje</b>	<b>porcentaje</b>	<b>Total</b>	<b>Total%</b>
Religioso colaborativo	15	29%	21	40%	9	17%	13%	52	100%
Apoyo espiritual	13	25%	17	33%	10	19%	23%	52	100%
Conexión espiritual	12	23%	16	31%	8	15%	31%	52	100%
Búsqueda de ayuda de los miembros de la iglesia	27	52%	18	35%	4	8%	6%	52	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

**Tabla 22: Apoyo social**

<b>Apoyo social</b>	<b>Nunca</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>porcentaje</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>porcentaje</b>	<b>porcentaje</b>	<b>Total</b>	<b>Total %</b>
Dialoga con los amigos	4	8%	24	46%	16	31%	15%	52	100%
Ayuda psicológica	35	67%	16	31%	1	2%	0%	52	100%
Integración a una red de apoyo social	33	53%	11	18%	17	27%	2%	62	100%
Investiga en el internet temas de interés	10	19%	16	31%	18	35%	15%	52	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

**Tabla 23: Concentración y desahogo de las emociones**

<b>Concentración y desahogo de las emociones</b>	<b>Nunca</b>	<b>porcentaje</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>porcentaje</b>	<b>casi siempre</b>	<b>porcentaje</b>	<b>porcentaje</b>	<b>Total</b>	<b>Total %</b>
Expresa sus emociones a sus familiares más cercano	4	8%	16	31%	16	31%	31%	52	100%
Llora para sentirse tranquilo	23	44%	20	38%	3	6%	12%	52	100%
Busca apoyo personal de un familiar o amigo	8	15%	21	40%	11	21%	23%	52	100%
Demuestra coraje ante un factor estresante	4	8%	29	56%	12	23%	13%	52	100%
No piensa en nada	28	54%	20	38%	4	8%	0%	52	100%
Realiza dinámica con los alumnos para sentirse bien	6	12%	18	35%	4	8%	46%	52	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

**Tabla 24: Distanciamiento**

<b>Distanciamiento</b>	<b>Nunca</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>porcentaje</b>	<b>casi siempre</b>	<b>porcentaje</b>	<b>porcentaje</b>	<b>Total</b>	<b>Total%</b>
Busca como alejarse de todos los factores que genere estrés	7	13%	26	50%	16	31%	6%	52	100%
Busca como alejarse de los problemas del entorno laboral	7	13%	20	38%	15	29%	19%	52	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

**Tabla 25: ¿Que objeto relajante utiliza usted para afrontar el estrés laboral?**

<b>¿Qué objeto relajante utiliza usted para afrontar el estrés laboral?</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Rompe cabeza	5	10%
Sopa de letra	9	17%
Pelota de goma	14	27%
Otro	24	46%
Total	52	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

**Tabla 26: ¿Si usted tiene otras estrategias tenga la amabilidad de mencionarla?**

<b>¿Si usted tiene otras estrategias tenga la amabilidad de mencionarla?</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Inteligencia emocional	5	13%
Video juego	5	13%
Salir a pasear	8	21%
Salir a caminar	10	26%
Jugar con mi hijos	3	8%
Ver anime	3	8%
Manualidades	4	11%
Total	38	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**

**Tabla 27: ¿Considera usted que las estrategias para afrontar el estrés laboral son importantes para prevenir muchas enfermedades?**

<b>¿Considera usted que las estrategias para afrontar el estrés laboral son importante para prevenir muchas enfermedades?</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>porcentaje</b>
SI	50	96%
NO	2	4%
Total	52	100%

**Fuente: Encuesta de recolección de datos**



