



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

FACULTAD REGIONAL MULTIDISCIPLINARIA DE CARAZO
FAREM-CARAZO
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

INFORME FINAL DE SEMINARIO DE GRADUACIÓN
PARA OPTAR AL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

TEMA GENERAL: ESTRÉS LABORAL

TEMA DE DELIMITADO: CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DEL ESTRÉS
LABORAL EN 7 DOCENTES DEL TURNO MATUTINO EN EL INSTITUTO
NACIONAL DE MASATEPE.

AUTORAS

FÁTIMA DEL CARMEN BRACAMONTE LÓPEZ 13090233

CAROLINA FRANCISCA HERNÁNDEZ MERCADO 13092862

TUTORA: MSC. MARÍA EUGENIA ORTIZ

DICIEMBRE, 2017

¡A LA LIBERTAD POR LA UNIVERSIDAD



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

"2017, Año de la Universidad Emprendedora"

Jinotepe, 12 Diciembre, 2017

Maestra
Xiomara Valverde Hernández
Directora
Departamento de Ciencias de la Educación y Humanidades
Su Despacho

Estimada Maestra Valverde, reciba un cordial saludo.

Por medio de la presente le informo que los bachilleres:

Nombres y Apellidos	Carnet
Br BRACAMONTE LÓPEZ FATIMA DEL CARMEN	13090233
Br. HERNANDEZ MERCADO CAROLINA FRANCISCA	13092862

Han cursado bajo mi tutoría el Seminario de Graduación de Psicología, en la FAREM – Carazo, durante el segundo semestre del año lectivo 2017, mismo que llevó por tema:

"Consecuencias psicológicas del estrés laboral en 7 docentes del turno matutino en el Instituto Nacional de Masatepe "

Están preparados para realizar defensa final, ante Tribunal examinador, a como lo establece la Normativa para las modalidades de Graduación como formas de Culminación de estudios, Plan 2013, de la UNAN – Managua.

Sin más a que hacer referencia, me suscribo de usted, con muestra de estima y respeto.

Atentamente,

Lic. **MARÍA EUGENIA ORTIZ BALDODANO**

Docente – Tutora

Dpto. de Ciencias de la Educación y Humanidades
FAREM – CARAZO

Dedicatoria

Este trabajo va dedicado a Dios, pues él estuvo presente en cada momento, dotando del conocimiento y las fuerzas necesarias para poder trabajar con mucho ánimo y desempeño; a nuestros padres de familia, por la comprensión, confianza y el apoyo incondicional a pesar de las dificultades que en ciertos momentos se presentaron.

Agradecimiento

Primeramente, se le agradece a Dios por ser nuestro guía en cada momento, a nuestros padres por su apoyo incondicional. Así mismo, se les agradece a todas aquellas personas que brindaron el apoyo para llevar a cabo el estudio y obtener la información necesaria que permitiera la realización de éste documento.

Por otra parte, se hace mención del agradecimiento a la docente Msc. María Eugenia Ortiz, por su buena labor en las tutorías y explicación minuciosa del proceso, lo cual, sirvió de apoyo para poner en práctica los conocimientos adquiridos durante estos 5 años de la carrera, logrando así, cumplir una meta más en nuestra vida formativa y profesional.

Tema:

Estrés Laboral

Tema Delimitado:

Consecuencias psicológicas del estrés laboral en 7 docentes del turno matutino en el Instituto Nacional de Masatepe, en el II semestre del año 2017.

Resumen

La necesidad de conocer la respuesta de cada individuo ante el estrés laboral, lleva consigo, el interés de realizar un estudio investigativo que tiene como principal objetivo identificar las consecuencias psicológicas del estrés laboral en los docentes del Instituto Nacional de Masatepe. El tipo de estudio fue descriptivo correlacional, la muestra de estudio estuvo conformada por 7 profesionales especializado en docencia.

Por tanto, se aplicaron diversos instrumentos, entre ellos; una encuesta para conocer los factores que influían en el estrés laboral, el inventario de Burnout elaborado por Maslach y Jackson (MBI-1986) para medir la frecuencia e intensidad del estrés laboral y el Inventario de autoevaluación IDARE, lo cual mide los niveles de ansiedad tanto en estado como rasgo.

Por consiguiente, como resultados de la encuesta se obtuvo, que los factores influyentes en el estrés laboral son: la edad, años de laborar como docentes, Exceso de trabajo, Agotamiento, Exigencias laborales, Vida rutinaria, Falta de tiempo libre, Desequilibrio emocional, Desperdicio de habilidades. Por otra parte, en lo que respecta a los niveles de ansiedad provocados por el estrés laboral se obtuvo que los profesionales se encuentran en una inestabilidad emocional, trayendo consigo ansiedad tanto en estado como en rasgo, lo que indica que se mantienen ansioso la mayor parte del tiempo.

De lo cual, se procede a brindar recomendaciones que ayuden, permitiendo sobrellevar las situaciones que los profesionales en docencia se enfrentan a diario.

Contenido	
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	ii
Tema:	iii
Tema Delimitado:	iii
Resumen	ii
I. Introducción	1
II. Planteamiento del problema	2
III. Justificación	3
IV. Objetivos	4
4.1. Objetivo General:	4
4.2. Objetivos específicos:	4
V. Antecedentes	5
VI. Marco Contextual	7
VII. Marco teórico	9
VIII. Pregunta directriz general:	17
IX. Preguntas directrices específicas:	17
X. Operacionalización de variables	18
XI. Diseño metodológico	19
XII. Análisis e interpretación de los resultados según la encuesta aplicada 24	
XIII. Análisis de resultados según el Test IDARE	35
13.1. Ansiedad como Estado	35
13.2. Ansiedad como rasgo	47
13.3. Resultado de los test aplicados	58
13.4. Interpretación de los Resultados	59
XIV. Conclusiones	60
XV. Propuesta psicoterapéutica	61
XVI. Bibliografía	63
ANEXOS	65

I. Introducción

En los últimos años, las exigencias laborales han incrementado y con ellas los docentes se han visto en la tarea de optar por nuevos y mejores conocimientos que exijan un excelente desempeño en su labor, lo cual, muchas veces puede ser causa de inestabilidad, provocando frustración y tensión en cada una de sus actividades.

El siguiente trabajo se realizó en el Instituto Nacional de Masatepe, con el objetivo de identificar las consecuencias, factores y el grado de afectación de estrés laboral en docentes de secundaria del turno matutino. Por consiguiente, se aplicó encuesta e instrumentos psicológicos (Maslach y Jackson (MBI-1986) y el Inventario de autoevaluación IDARE) con el fin de corroborar lo observado durante el proceso de investigación.

Para darle secuencia a la investigación, se retomaron teorías de autores, que han escrito respecto al estrés laboral como son; Hans Selye, Martínez Selva, Peiró, J. M, entre otros. Así mismo, para darle validez al trabajo, se tomó en cuenta antecedentes de estudios realizados por estudiantes egresados de la carrera de psicología de la FAREM- Carazo.

Por otra parte, la presente investigación consta de; antecedentes, marco contextual, marco teórico, preguntas directrices, operacionalización de variables, diseño metodológico, análisis e interpretación de los resultados y propuestas psicoterapéuticas.

II. Planteamiento del problema

La demanda laboral trae consigo ciertas exigencias, de modo que no todos los individuos tienen la capacidad de lidiar con ellas, puesto que son seres cambiantes, únicos e irrepetibles que buscan la forma de supervivencia para satisfacer sus necesidades. Algo semejante ocurre con, los docentes del Instituto Nacional de Masatepe, debido a que cumplen diversas funciones, tanto personales como laborales.

La afirmación anterior, se obtuvo a través de la observación natural, puesto que, se observan algunas problemáticas que están viviendo los profesionales en docencia y se desea identificar las consecuencias psicológicas que traen consigo, al igual los factores influyentes y el grado de afectación. Todo ello, con el objetivo de brindarles una propuesta psicoterapéutica que ayude a mejorar su calidad de vida.

¿Qué consecuencias psicológicas trae consigo la situación problemática que están viviendo los docentes del Instituto Nacional de Masatepe?

III. Justificación

En la actualidad la demanda de un empleo es necesaria y la única forma de supervivencia, aun así, no es suficiente para satisfacer nuestras necesidades. Por tanto, surge el interés de realizar un estudio en docentes basado en el estrés laboral, debido a que es una necesidad percibida, ya que la mayor parte del tiempo se preocupa por los cambios y frustraciones que presenta el estudiante y no las del docente, pues hay mayor dedicación a lo profesional, dejando poco tiempo a las actividades personales y familiares.

En este caso es necesario realizar un estudio respecto al estrés laboral puesto que, algunas personas desconocen el origen de sus enfermedades y buscan tratamiento por un padecimiento orgánico, descartando la posibilidad de ser estrés. Por consiguiente, se procede a la realización de este documento, donde se pretende brindar conocimientos, alternativas acerca del estrés laboral en los docentes, dándoles pautas a mejorar su calidad de vida; tanto física como mental.

IV. Objetivos

4.1. Objetivo General:

Identificar las consecuencias psicológicas del estrés laboral en 7 docentes del Instituto Nacional de Masatepe.

4.2. Objetivos específicos:

- Determinar los factores que tienen mayor incidencia en el estrés laboral.
- Mostrar el grado de afectación del estrés laboral en los docentes.
- Brindar propuesta terapéutica que contribuya a reducir los niveles de estrés laboral en los docentes.

V. Antecedentes

El concepto de Estrés se remonta a la década de 1930, cuando un joven austriaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye, hijo del cirujano austriaco Hugo Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, etc. Esto llamó mucho la atención a Selye, quien le denominó el "Síndrome de estar Enfermo". (Fernández R, Sirias J.2005).

Selye, consideró entonces que varias enfermedades desconocidas como las cardíacas, la hipertensión arterial y los trastornos emocionales o mentales no eran sino la resultante de cambios fisiológicos resultantes de un prolongado estrés en los órganos de choque mencionados y que estas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente. (Dr. Bensabat S, (1984).

Por otra parte, a lo largo de un periodo de 5 años, estudiantes egresados de la carrera de psicología de la UNAN-FAREM-Carazo han realizado investigaciones de estrés laboral.

En la investigación realizada por (Jorge Luis Ortiz Solano, 2012) con el tema de: Incidencia del estrés ocupacional en el desempeño laboral del personal médico y enfermería del Hospital Regional Santiago de Jinotepe-Carazo, teniendo como resultado, que los evaluados se encontraron con altos niveles de estrés.

Así mismo, en la investigación elaborada por (María Eugenia Acevedo Sambrana, 2014) con el tema: La incidencia de estrés que conlleva la sobrecarga de trabajo y demanda de cuidado de adultos de la tercera edad en los cuidadores del Hogar de Anciano Dr. Agustín Sánchez Vigil de la Ciudad de Jinotepe-Carazo, durante el II semestre del año 2014, donde encontraron incidencia de estrés laboral en los cuidadores, por el tipo de trabajo que desempeñan.

Por consiguiente, se realizará un estudio en docentes del Instituto Nacional de Masatepe para determinar la incidencia de estrés laboral.

VI. Marco Contextual

El Instituto Nacional de Masatepe tiene 66 años de estar funcionando activamente, siendo fundado en junio de 1951, por varios ciudadanos masatepinos, entre ellos están: Napoleón Tapia Pérez, Octavio Sánchez cascós, Francisco Luz Gutiérrez, Guillermo Flores Pérez, Pedro Ramírez Gutiérrez, Leopoldo Sánchez Rayo, Ruperto García, Ricardo Sánchez, Ángel Mercado, Francisco Ramírez Mercado, Noel Ramírez, Remigio Sánchez, Reynaldo Valerio, entre otros.

De acuerdo, con la información facilitada por los dirigentes de la institución, ésta no cuenta con ningún estudio de estrés laboral, destacando que es la primera vez que se realiza una investigación enfocada al desempeño laboral de los docentes.

Por otra parte, la institución presta un servicio de carácter educativo, brindando atención a adolescentes y jóvenes en la educación secundaria de 7mo. a 11vo. grado, en turnos matutinos, vespertinos y nocturnos. Así mismo, se recalca que en ésta institución se atiende lo que hoy conocemos como educación inclusiva.

Siguiendo con la descripción, el Instituto Nacional de Masatepe se encuentra ubicado: del parque central, 4 cuadras al oeste y 1 cuadra al norte.

Teniendo los siguientes puntos cardinales:

Norte: Benemérito cuerpo de Bomberos de Masatepe.

Sur: Colegio María Auxiliadora

Este: Donde fue la antena de claro, hoy instalación de Cuerpo de Bomberos de Masatepe.

Oeste: Continuidad del Cementerio Municipal

Se destaca que actualmente en ésta institución laboran 71 personas, de las cuales son: 1 director, 2 sub directores; (académico y administrativo) 53 docentes, 3 secretarias, 2 inspectores, 1 mensajero, 2 guardas de seguridad y 7 afanadoras.

Por consiguiente, la institución tiene como misión, visión y políticas educativa las siguientes:

Misión:

Somos un centro educativo que brinda educación secundaria con la responsabilidad y el compromiso de formar jóvenes de manera integral apropiados de conocimientos intelectuales, éticos y morales que contribuyen con la enseñanza para la comprensión de esta alma mater.

Visión:

Ser una institución educativa que ofrezca a sus estudiantes, una formación integral y de calidad, donde desarrollen y adquieran conocimientos, habilidades y valores que les permitan continuar con su formación académica e incorporarse con éxito a la sociedad donde se desenvuelven; que sean capaces de utilizar las competencias adquiridas en situaciones de su vida diaria. Es nuestro deseo ser una institución que ofrezca educación de calidad para la vida.

Políticas Educativas

Más educación: Reducir el analfabetismo e incluir a todos los niños y niñas y jóvenes en la escuela.

Mejor educación: Que a la vez que enseñe a prepararse para el mundo de trabajo, forma valores como: solidaridad, servicio a los demás, cultura de paz, equidad económica, de género y cultura.

Otra educación: Rescatar la educación pública nicaragüense de las manos del mercado.

Gestión participativa y descentralizada: La educación como responsabilidad del estado, pero como tareas de todos y todas.

Todas las educaciones: Articular los diferentes subsistemas del sistema educativo central.

VII. Marco teórico

El concepto de estrés fue introducido por primera vez en el ámbito de la salud en el año 1926 por Hans Selye, quién definió el estrés, como la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor o situación estresante. Según, Peiró (1992) señala que “el estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, en buena medida, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida”.

Por tanto, existen tres tipos de enfoques que explican el estrés desde un punto de vista psicológico, los cuales, son los siguientes: (Cano, 2002, p. 2)

Como estímulo: El estrés es capaz de provocar una reacción o respuesta por parte del organismo.

Como reacción o respuesta: El estrés se puede evidenciar en cambios conductuales, cambios fisiológicos y otras reacciones emocionales en el individuo.

Como interacción: El estrés interactúa entre las características propias de cada estímulo exterior y los recursos disponibles del individuo para dar respuesta al estímulo.

Por otro lado, se menciona que uno de los primeros síntomas en aparecer es el nerviosismo, que consiste en un estado de excitación, donde el sistema nervioso responde de forma exagerada o desproporcionada a estímulos considerados normales, destacando que la causa más común en la falta de equilibrio del sistema nervioso, es el consumo de tabaco, alcohol y café u otras sustancias estimulantes.

Fases del estrés

Hans Selye habla de tres fases del síndrome general de adaptación:

Alarma: En ésta el cuerpo reconoce el estrés y se prepara para la acción, ya sea de agresión o de fuga, caracterizándose por la liberación de hormonas, de igual

manera se movilizan los sistemas defensivos del organismo para lograr la adaptación y afrontar la situación de estrés.

Resistencia: Aquí el cuerpo repara cualquier daño causado por la reacción de alarma. Sin embargo, si el estrés continúa, el cuerpo permanece alerta y no puede reparar los daños. La activación hormonal sigue siendo elevada.

Agotamiento: El organismo pierde de manera progresiva su capacidad de activación, teniendo como consecuencia una alteración producida por el estrés. Por tanto, la exposición prolongada al estrés agota las reservas de energía del cuerpo y puede llevar a situaciones extremas, tal como las jaquecas, dolor de cara o espalda, el asma, úlcera péptica, hipertensión, asma y estrés premenstrual, son ejemplos de alteraciones relacionadas con el estrés.

Estrés laboral

La demanda laboral trae consigo ciertas exigencias, de modo que no todos los individuos tienen la capacidad de lidiar con ellas, puesto que son seres cambiantes, únicos e irrepetibles que buscan la forma de supervivencia para satisfacer las necesidades. Según Martínez Selva (2004)

el estrés laboral, surge de un desajuste entre las capacidades del individuo y las exigencias de su trabajo, que puede ser crónico, cuando la persona no puede recuperarse completamente durante el período laboral, o agudo, tratándose entonces de situaciones de corta duración.

Desde este punto de vista, puede considerarse al estrés laboral como el factor que desencadena o libera efectos tanto físicos (consecuencias físicas) como psicológicos (consecuencias psicosociales) en los individuos. Además, produce cambios en: la percepción, las respuestas emocionales y afectivas, la apreciación primaria y secundaria, y las respuestas de afrontamiento.

Causas del estrés laboral

Día a día nos encontramos con personas que dedican la mayor parte de su tiempo al trabajo, volviéndose adictos a su empleo, es por ello que viven agobiados y angustiados por buscar la perfección en el área laboral, descuidando aspectos importantes de la vida como la familia y los amigos.

Los agentes estresantes pueden aparecer en cualquier campo laboral, nivel y circunstancia en que se someta a un individuo, las exigencias del mismo, pueden generar dificultades para desempeñar su trabajo satisfactoriamente.

González Cabanach (1998 citado en Doval et. al, 2004, p. 2) distingue que algunas de los factores estresantes en el contexto laboral son:

- Factores intrínsecos al propio trabajo
- Factores relacionados con las relaciones interpersonales
- Factores relacionados con el desarrollo de la carrera profesional
- Factores relacionados con la estructura y el clima organizacional

Santos (2004, p. 2) menciona que el avance tecnológico en el área industrial ha incorporado como factor estresante la monotonía, haciendo énfasis que este fenómeno no es perceptible fácilmente por los individuos en su trabajo.

Además, la vida rutinaria ocasiona desanimo, apatía, cansancio, etc. en los individuos miembros de una organización y estos son síntomas del trastorno denominado estrés, por lo que las personas al encontrarse sometidas a situaciones como esta no desarrollan todo su potencial, el cual, queda limitado a hacer únicamente lo que se les ordena impidiéndose de esta forma el pleno desarrollo en el campo laboral.

Síntomas y consecuencias del estrés laboral

El estrés supone una reacción compleja a nivel biológico, psicológico y social. La mayor parte de los cambios biológicos que se producen en el organismo cuando está sometido a una reacción de estrés no son perceptibles para el ser humano y se precisan procedimientos diagnósticos para determinar el nivel de la reacción.

Sin embargo, a nivel psicológico muchos síntomas producidos por el estrés pueden ser fácilmente identificados por la persona que está sufriendo dichos cambios.

La reacción más frecuente de estrés es la ansiedad, donde sus síntomas más frecuentes son:

1. A nivel cognitivo-subjetivo: Preocupación, temor, 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, etc.

2. A nivel fisiológico: Sudoración, tensión muscular, palpitaciones, taquicardia, temblor, molestias en el estómago, otras molestias gástricas, dificultades respiratorias, sequedad de boca, dificultades para tragar, dolores de cabeza, mareo, náuseas, tiritar, etc.

3. A nivel motor u observable: Evitación de situaciones temidas, fumar, comer o beber en exceso, intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.), ir de un lado para otro sin una finalidad concreta, tartamudear, llorar, quedarse paralizado, etc.

El estrés, además de producir ansiedad, puede producir enfado o ira, irritabilidad, tristeza, depresión, y otras reacciones emocionales. De igual manera, se da el agotamiento físico, la falta de rendimiento, etc.

Finalmente, si el estrés es muy intenso y se prolonga en el tiempo, puede llegar a producir enfermedades físicas y desórdenes mentales; en definitiva, problemas de salud. Los costos del estrés laboral pueden ser muy altos tanto desde su valor personal como empresarial u organizacional.

Por otra parte, se menciona las consecuencias del estrés laboral en el ámbito personal y organizacional:

1. En el ámbito personal:

Salud física: trastornos gastrointestinales, cardiovasculares, respiratorios, endocrinos, dermatológicos, musculares, aumento del ritmo cardíaco y presión sanguínea, sudoración, sequedad de la boca, escalofrío, dilatación de pupilas, tensión muscular, insomnio o hipersomnía, alergias, úlceras, etc.

Salud Mental (emocional/cognitivo): frustración, ansiedad/angustia, depresión, enojo/irritabilidad, baja autoestima, culpa, incapacidad para tomar decisiones y concentrarse, olvidos frecuentes, hipersensibilidad, bloqueo mental.

- Aspectos Conductuales: irritabilidad y mal humor, adicciones, agresividad, apatía.
- Dimensión Social: distanciamiento y/o dificultades en las relaciones de pareja, familia, amigos y compañeros de trabajo.

2. En el ámbito organizativo:

Disminución de producción, ya sea en cantidad, calidad o ambas; falta de cooperación entre compañeros, aumento de peticiones de cambio de puesto de trabajo; necesidad de una mayor supervisión del personal; aumento de quejas y de conflictos, incremento de costos en salud (incapacidades, médico de empresa y otros), aumento de ausentismo, accidentes e incidentes.

Propicia más conflictos interpersonales, mayor índice de errores, bajo rendimiento ocupacional, distanciamiento afectivo con clientes, aumento en los gastos en materia de salud y rotación de personal, entre otros aspectos.

Se incrementan el acoso moral y la violencia en el trabajo (mobbing o acoso psicológico); también es frecuente que se presenten casos de Síndrome de Burnout (Quemado o agotamiento emocional producido por agotamiento laboral y actitudes negativas hacia el desempeño laboral), lo cual remite también a diferentes grados de fatiga fisiológica y patológica que pueden ocasionar envejecimiento prematuro, con reducción de esperanza de vida, accidentes de

trabajo y muerte, además de enfermedades profesionales y adicciones (alcohol, tabaco, trabajo, sexo, comida, gasto, internet, juego).

Tipo de estrés laboral

Según Slipack (1996, citado en Campos, 2006, p. 2) existen dos tipos de estrés laboral:

El episódico: Es aquel que ocurre momentáneamente, es un estrés que no se posterga por mucho tiempo y luego de que se enfrenta o resuelve desaparecen todos los síntomas que lo originaron; un ejemplo de este tipo de estrés es el que se presenta cuando un trabajador es despedido de su empleo.

El crónico: que se puede presentar cuando la persona se encuentra sometida a las siguientes situaciones:

- 1- Ambiente laboral inadecuado.
- 2- Sobrecarga de trabajo.
- 3- Alteración de ritmos biológicos.
- 4- Responsabilidades y decisiones muy importantes.

El estrés crónico es aquel que se presenta varias veces o frecuentemente cuando un trabajador es sometido a un agente estresor de manera constante, por lo que los síntomas de estrés aparecen cada vez que la situación se presenta y mientras el individuo no afronte esa exigencia de recursos el estrés no desaparecerá.

Tipos de estresores laborales

Se clasifican en:

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

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

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

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

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

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

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

La carga mental de trabajo; es el grado de movilización de energía y capacidad mental que el profesional pone en juego para desempeñar la tarea.

El control sobre la tarea; ocurre cuando no se controla la tarea, es decir, cuando las actividades a realizar no se adecuan a nuestros conocimientos.

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

Conflicto y ambigüedad del Rol: ocurre cuando hay diferencias entre lo que espera el profesional y la realidad de lo que le exige la organización. Es decir, cuando no se tiene claro lo que se tiene que hacer, los objetivos del trabajo y la responsabilidad inherente que conlleva.

Por otra parte, la jornada de trabajo excesiva produce desgaste físico y mental e impide al profesional hacer frente a las situaciones estresantes.

De igual manera, influyen los tiempos de descanso, las relaciones interpersonales, sentirse observado-criticado por los compañeros, las dificultades de comunicación y las escasas posibilidades de promoción.

Así mismo, las relaciones interpersonales pueden llegar a convertirse en una fuente de estrés. Por el contrario, cuando existe buena comunicación interpersonal y cuando se percibe apoyo social y de la organización, se amortiguan los efectos negativos del estrés laboral.

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

VIII. Pregunta directriz general:

¿Qué consecuencias psicológicas puede provocar el estrés laboral en los docentes?

IX. Preguntas directrices específicas:

¿Cuáles son los factores que tienen mayor incidencia en el estrés laboral?

¿Cuál es el grado de afectación del estrés laboral en los docentes?

¿Cómo podemos reducir los niveles de estrés laboral en los docentes?

X. Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN	INDICADOR	ESCALA	INSTRUMENTO
Factores que influyen en el estrés laboral	Es toda circunstancia o situación que aumenta probabilidades de que los trabajadores presenten estrés laboral.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Edad ➤ Año de laborales ➤ Exceso de trabajo ➤ Agotamiento ➤ Exigencias laborales ➤ Vida rutinaria ➤ Falta de tiempo libre ➤ Desequilibrio emocional ➤ Desperdicio de habilidades 	24-54 años 8-33 años 19 14 16 10 11 9 7	Observación directa. Encuesta.
Grado de afectación del estrés laboral	Es el nivel carga mental mantenida por el trabajador que puede conducirlo a un estado de cansancio, fatiga, dificultad para la atención y agotamiento en su trabajo.	Ausencia de estrés laboral Estrés laboral Medio. Estrés laboral. Estado Rasgo	0-25 puntos 27-40 puntos 40-en adelante 20-80 puntos	Inventario de Burnout de Maslach y Jackson (MBI) Inventario de Autoevaluación (IDARE)

XI. Diseño metodológico

Tipo de estudio: Se realizó un estudio correlacional con corte transversal, ya que se asociaron variables mediante un patrón predecible para un grupo o población.

Enfoque de la investigación: Mixto, pues se utilizó la recolección de datos cualitativos y cuantitativos, tomando como prioridad el enfoque cualitativo para identificar las consecuencias psicológicas y el grado de afectación del estrés laboral en los docentes.

Área de estudio: El área de estudio fue el Instituto Nacional de Masatepe dirigido a los docentes de esta institución.

Población de estudio: La población de estudio estuvo constituida por 53 docentes que imparten clases de diferentes materias

Muestra: La muestra de estudio fue conformada por 7 docente que laboran en el turno matutino del Instituto Nacional de Masatepe, durante el II semestre, 2017.

Criterios de Inclusión:

- Personal docente que trabaje actualmente en la institución en el período de la investigación.
- Personal docente que deseen participar de manera voluntaria en el estudio investigativo.

Criterios de Exclusión:

- Personal docente que no trabaje actualmente en el centro educativo en el período de la investigación.
- Personal docente que no deseen participar de manera voluntaria en el estudio investigativo.

Fuentes de Información:

- Primarias: Encuesta, Inventario de Burnout de Maslach y Jackson (MBI), Inventario de autoevaluación IDARE
- Secundarias: Investigaciones, artículos de revistas, antecedentes de trabajos de seminarios.

Método e Instrumento de Recolección de Datos:

Para llevar a cabo este proyecto de investigación se visitó previamente la institución para solicitar la debida autorización de éste estudio, una vez aceptada la solicitud se procedió a explicar a la dirección del centro y al personal objeto de estudio, los fines y los respectivos instrumentos a utilizar para la recopilación de la información.

En la investigación se aplicó tres instrumentos para recolectar la información; el primer instrumento a utilizar fue una encuesta, para conocer los factores que influían en el estrés laboral; el segundo instrumento aplicado estuvo constituido por el Inventario de Burnout elaborado por Maslach y Jackson (MBI - 1986) considerado como el instrumento más utilizado y principal en el mundo para medir la frecuencia e intensidad del Burnout. Este sistema de evaluación ha demostrado cumplir adecuadamente los criterios sobre validez convergente y validez divergente exigidos a los instrumentos de evaluación.

Este instrumento consta de 22 ítems en total y en el que se pueden diferenciar tres sub-escalas, que miden a su vez los tres factores o dimensiones que conforman el síndrome:

Agotamiento Emocional (AE): conformado por los ítems 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 y 20. Su puntuación es directamente proporcional a la intensidad del síndrome; es decir, a mayor puntuación en esta sub-escala mayor es el nivel de Burnout experimentado por el sujeto.

Despersonalización (DP): constituida por los ítems 5, 10, 11, 15 y 22. También su puntuación guarda proporción directa con la intensidad del Burnout.

Realización Personal (RP): La conforman los ítems 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 y 21. En este caso la puntuación es inversamente proporcional al grado de Burnout; es decir, a menor puntuación de realización o logros personales más afectados está el sujeto.

En este inventario se emplea un sistema de respuestas que puntúan la frecuencia con que el sujeto experimenta los sentimientos enunciados en cada ítem. Y se utiliza un sistema de puntuación de tipo Likert con siete niveles:

0. Nunca.
1. Pocas veces al año, o menos.
2. Una vez al mes, o menos.
3. Algunas veces al mes, o menos.
4. Una vez a la semana.
5. Pocas veces a la semana.
6. Todos los días.

En tercer lugar, se procede a la aplicación del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo, el cual está diseñado para evaluar dos formas relativamente independientes de la ansiedad: la ansiedad como estado (condición emocional transitoria) y la ansiedad como rasgo (propensión ansiosa relativamente estable).

Cada una de ellas tiene 20 ítems, en el IDARE hay 10 ítems positivos (o sea, que, a mayor puntuación, mayor ansiedad) y 10 ítems negativos. En la escala rasgo, hay 13 ítems positivos y 7 negativos.

La forma de respuesta va de 0-4 en ambas sub-escalas. En la escala de estado, se le orienta al sujeto que debe responder cómo se siente en el momento actual, y como se siente generalmente, en relación a los ítems de escala de ansiedad como rasgo.

Plan de Análisis:

Una vez que se recolectó la información se procedió a la elaboración de una base de datos utilizando el paquete estadístico SPSS versión 15 para Windows, con fin de realizar los respectivos análisis, seguidamente se emitieron estadísticas descriptivas y se procedió elaboración de tablas de resultados.

En los que respecta el test Maslach se elaboró la interpretación para determinar si se encontraban estrés laboral o están dentro los niveles normales.

Refiriendo al Inventario de Autoevaluación (IDARE), test que mide la ansiedad tanto en estado como rasgo, se analizaron cada uno de los ítems para determinar los niveles de ansiedad de los sujetos encuestados.

Control de Sesgos:

Sesgo de Información:

Para evadir este tipo de sesgo en el estudio investigativo se recurrió a instrumentos validados: la encuesta, para conocer los factores que inciden en el estrés laboral y el inventario de Burnout de Maslach (MBI), es un instrumento utilizado y validado a nivel mundial para medir los diferentes niveles de estrés laboral y el Inventario de Autoevaluación (IDARE), test que mide la ansiedad tanto en estado como rasgo.

Sesgos distractores:

Para minimizar los sesgos distractores al momento de las sesiones en que se aplicaron los instrumentos a los sujetos de estudio se reunieron las siguientes condiciones:

Privacidad: para que las respuestas no pudiesen ser influidas si el sujeto hablaba con otros colegas, amigos o cónyuges.

Consideraciones éticas

El trabajo de investigación se realizó con suma discreción, ética y profesionalismo sobre todo en el manejo adecuado de la información que se recolectó, con el fin de no dañar a las personas objeto de estudio.

En el proceso de recolección de la información se mantuvo la confidencialidad de cada una de las respuestas en los instrumentos aplicados.

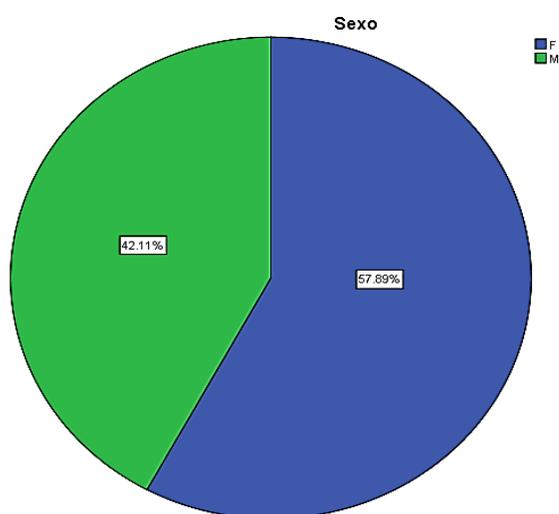
Limitaciones del estudio:

Al momento de recolectar la información para el presente estudio se encontró con una limitación, como fue la falta de colaboración por parte de un docente.

XII. Análisis e interpretación de los resultados según la encuesta aplicada

Tabla #1: Sexo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	F	11	57.9	57.9	57.9
	M	8	42.1	42.1	42.1
	Total	19	100.0	100.0	100.0

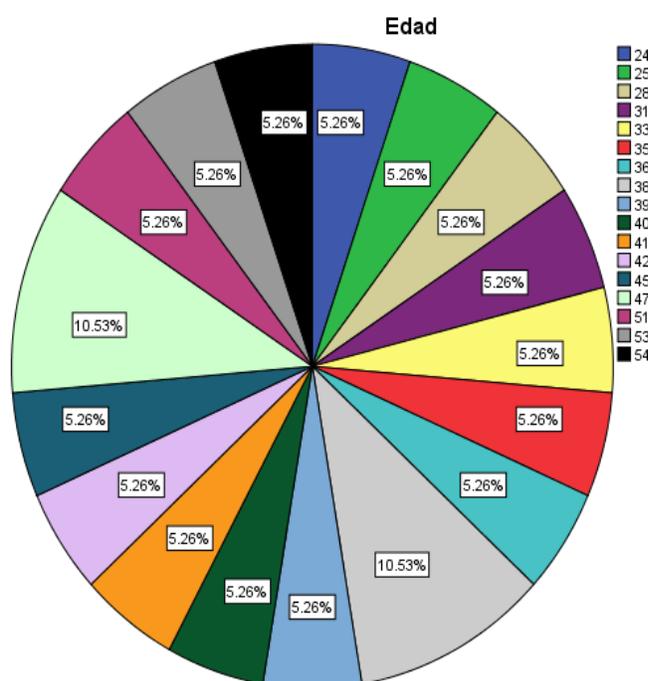


Según el sexo al que pertenece cada uno de los encuestados, el 57% es femenino y el 42% masculino.

Tabla #2: Edad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	24	1	5.3	5.3	5.3
	25	1	5.3	5.3	10.5
	28	1	5.3	5.3	15.8
	31	1	5.3	5.3	21.1
	33	1	5.3	5.3	26.3
	35	1	5.3	5.3	31.6
	36	1	5.3	5.3	36.8

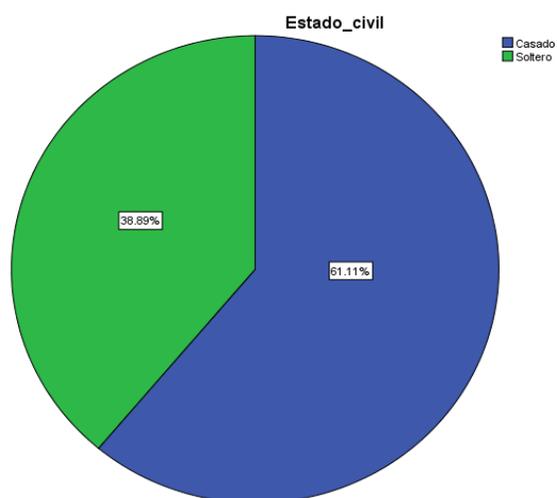
38	2	10.5	10.5	47.4
39	1	5.3	5.3	52.6
40	1	5.3	5.3	57.9
41	1	5.3	5.3	63.2
42	1	5.3	5.3	68.4
45	1	5.3	5.3	73.7
47	2	10.5	10.5	84.2
51	1	5.3	5.3	89.5
53	1	5.3	5.3	94.7
54	1	5.3	5.3	100.0
Tot al	19	100.0	100.0	



La edad correspondiente a los docentes encuestados, está comprendida de 24 a 54 años. Teniendo un porcentaje del 10.5% las edades de 38 y 47, representando un 5.3% el restante.

Tabla #3: Estado civil

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casado	11	57.9	61.1	61.1
	Soltero	7	36.8	38.9	100.0
	Total	18	94.7	100.0	
Perdidos	Sistema	1	5.3		
Total		19	100.0		

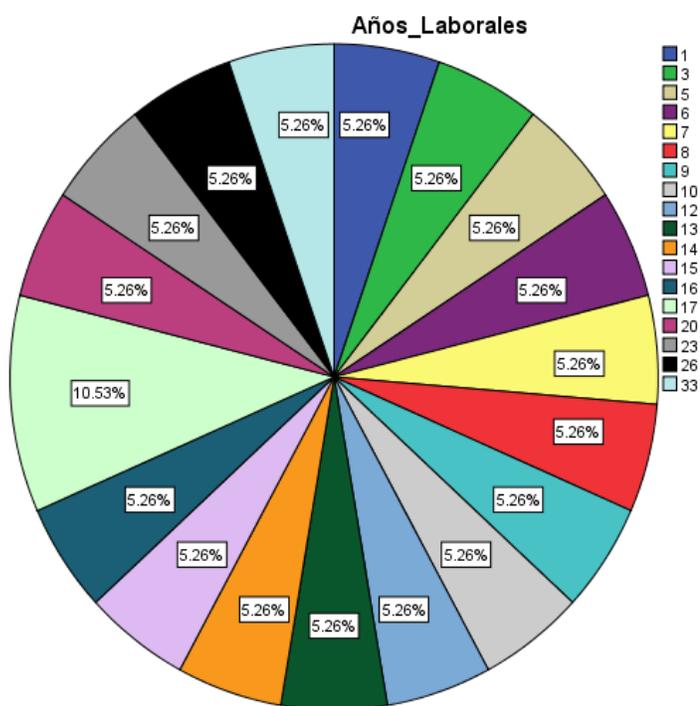


Según el estado civil de los encuestados; el 57.9% son casados, el 36.8% solteros y el 5.3% no refirió ninguna de las anteriores.

Tabla #4: Años Laborales

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	1	5.3	5.3	5.3
	3	1	5.3	5.3	10.5
	5	1	5.3	5.3	15.8
	6	1	5.3	5.3	21.1
	7	1	5.3	5.3	26.3
	8	1	5.3	5.3	31.6

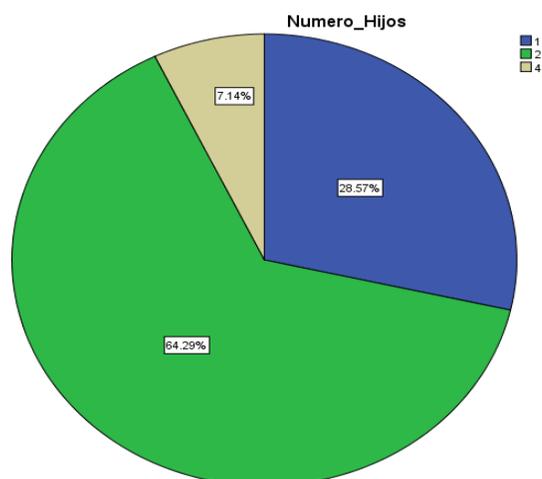
9	1	5.3	5.3	36.8
10	1	5.3	5.3	42.1
12	1	5.3	5.3	47.4
13	1	5.3	5.3	52.6
14	1	5.3	5.3	57.9
15	1	5.3	5.3	63.2
16	1	5.3	5.3	68.4
17	2	10.5	10.5	78.9
20	1	5.3	5.3	84.2
23	1	5.3	5.3	89.5
26	1	5.3	5.3	94.7
33	1	5.3	5.3	100.0
Total	19	100.0	100.0	



Del 100% de los encuestados el 10.5% tiene 17 años de laborar como docente, el resto varía y es representado por el 5.3%

Tabla #5: Número de Hijos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	4	21.1	28.6	28.6
	2	9	47.4	64.3	92.9
	4	1	5.3	7.1	100.0
	Total	14	73.7	100.0	
Perdidos	Sistema	5	26.3		
Total		19	100.0		



En la tabla #5 se muestra la cantidad de hijos que tiene cada docente indicando que el 47.4% tiene dos, el 21% tienen uno, el 5.3% tiene cuatro y el 26.3% no tienen ninguno.

Tabla #6: Exceso trabajo causa estrés

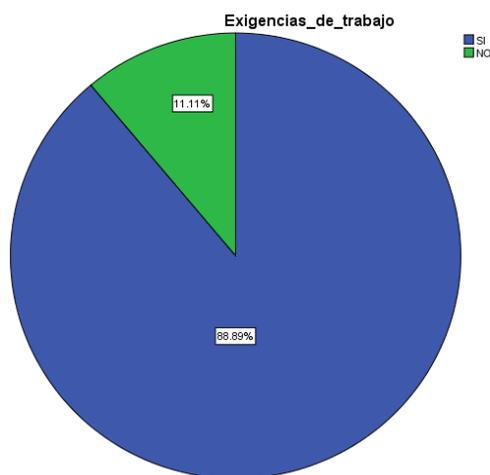
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	19	100.0	100.0	100.0



Del total de encuestados, el 100% refiere que el exceso de trabajo produce estrés

Tabla #7: Exigencias de trabajo

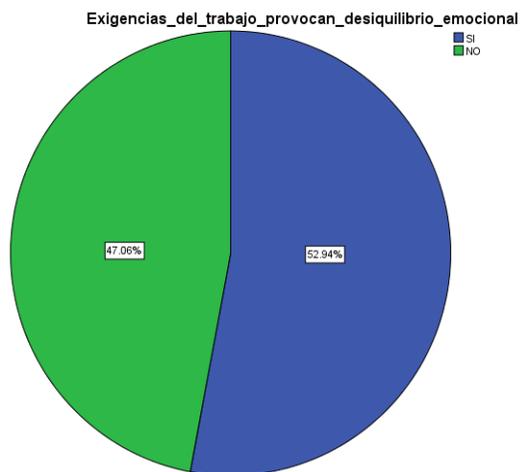
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	16	84.2	88.9	88.9
	NO	2	10.5	11.1	100.0
	Total	18	94.7	100.0	
Perdidos	Sistema	1	5.3		
Total		19	100.0		



Según las exigencias de trabajo que cumplen los encuestados; el 84.2% las cumple, el 10.5% no las cumple y el 5.3% no refirió nada al respecto.

Tabla #8: Exigencias del trabajo provocan desequilibrio emocional

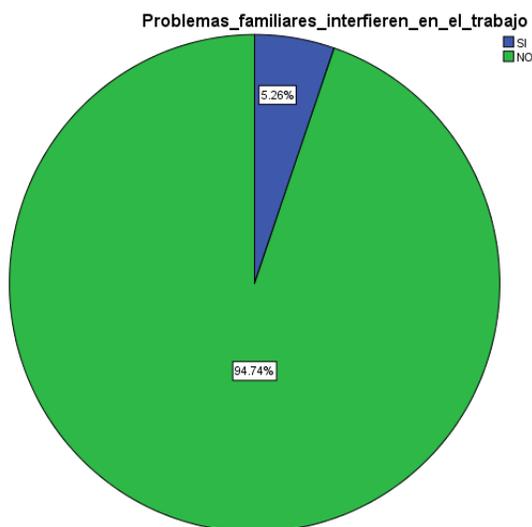
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	9	47.4	52.9	52.9
	NO	8	42.1	47.1	100.0
	Total	17	89.5	100.0	
Perdidos	Sistema	2	10.5		
Total		19	100.0		



De acuerdo con la pregunta que se les realizó (¿Las exigencias del trabajo, provocan desequilibrio emocional?); el 47% dicen que sí, el 42.1% que no y el 10.5% no reflejó nada al respecto.

Tabla #9: Problemas familiares interfieren en el trabajo

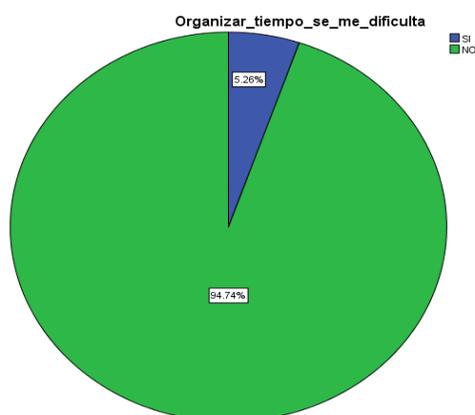
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	1	5.3	5.3	5.3
	NO	18	94.7	94.7	100.0
	Total	19	100.0	100.0	



Del total de encuestados el 94.7% refiere que los problemas familiares no interfieren en sus labores, pero el 5.3% dice que sí.

Tabla #10: Organizar tiempo se me dificulta

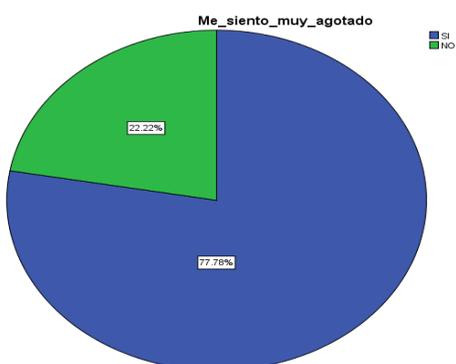
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	1	5.3	5.3	5.3
	NO	18	94.7	94.7	100.0
	Total	19	100.0	100.0	



De acuerdo con la organización del tiempo el 94.7% no tiene dificultad, pero el 5.3% expresó que sí.

Tabla #11: Me siento muy agotado

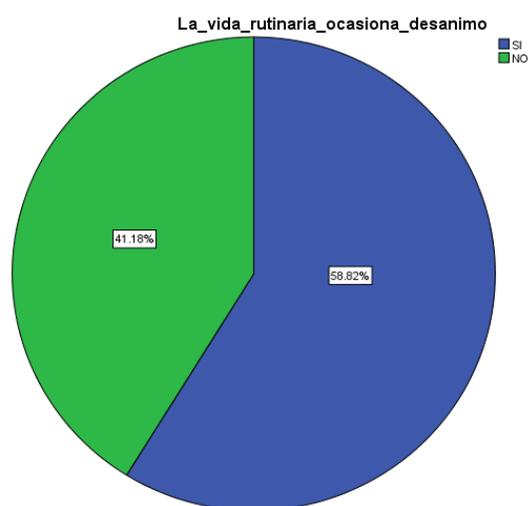
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	14	73.7	77.8	77.8
	NO	4	21.1	22.2	100.0
	Total	18	94.7	100.0	
Perdidos	Sistema	1	5.3		
Total		19	100.0		



Del total de encuestados el 73.7% respondió que ultimadamente se siente muy agotado por el tipo de trabajo que desempeña y el 21.1% refirió que no.

Tabla #12: La vida rutinaria ocasiona desanimo

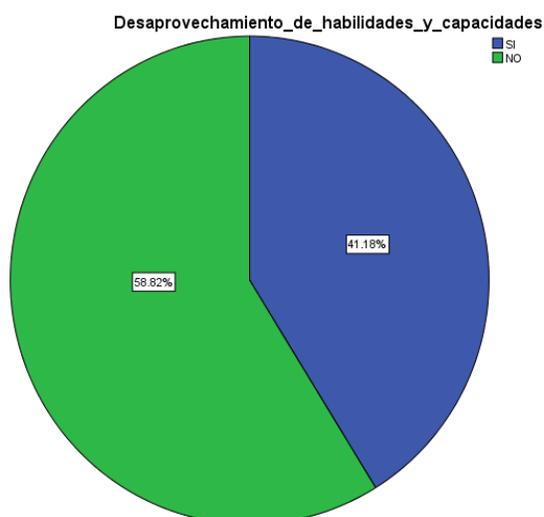
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	10	52.6	58.8	58.8
	NO	7	36.8	41.2	100.0
	Total	17	89.5	100.0	
Perdidos	Sistema	2	10.5		
Total		19	100.0		



El 52.6% refiere que la vida rutinaria le ocasiona desanimo, el 36.8% respondió que no y el 10.5% no reflejo contestación en ninguna de las opciones planteadas.

Tabla #13: Desaprovechamiento de habilidades y capacidades

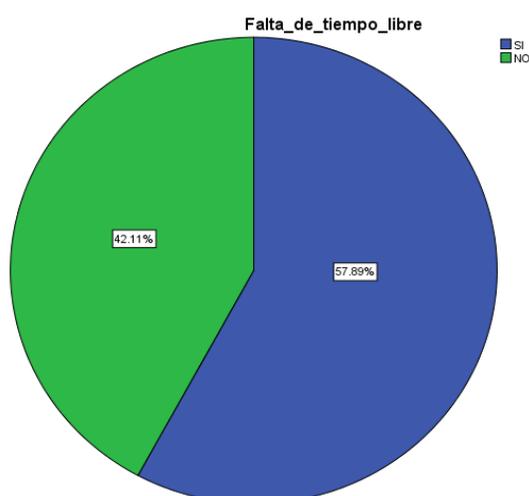
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	7	36.8	41.2	41.2
	NO	10	52.6	58.8	100.0
	Total	17	89.5	100.0	
Perdidos	Sistema	2	10.5		
Total		19	100.0		



El 52.6% de los encuestados, contestó que sus habilidades y capacidades no se desperdician, el 36.8% planteó que sí y el 10.5% no optó por ninguna.

Tabla #14: Falta de tiempo libre

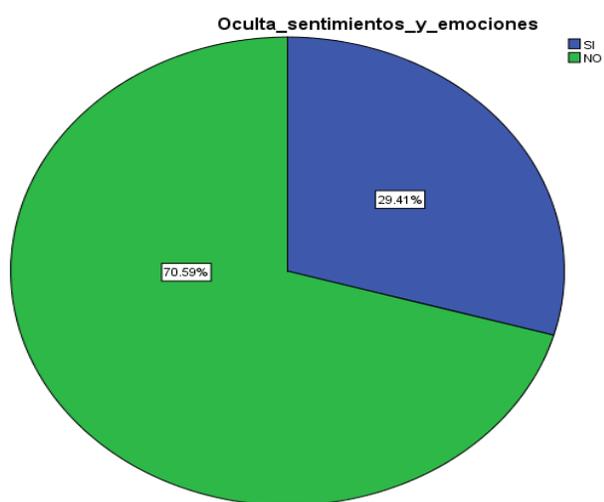
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	11	57.9	57.9	57.9
	NO	8	42.1	42.1	100.0
	Total	19	100.0	100.0	



Según la demanda del trabajo el 57.9% de los encuestados expresan que les hace falta tiempo libre, en cambio el 42.1% plantea que no.

Tabla# 15 Oculta sentimientos y emociones

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	5	26.3	29.4	29.4
	NO	12	63.2	70.6	100.0
	Total	17	89.5	100.0	
Perdidos	Sistema	2	10.5		
Total		19	100.0		



El 63.2% expresa que no oculta sus sentimientos y emociones, en cambio el 26.3% plantea que sí.

XIII. Análisis de resultados según el Test IDARE

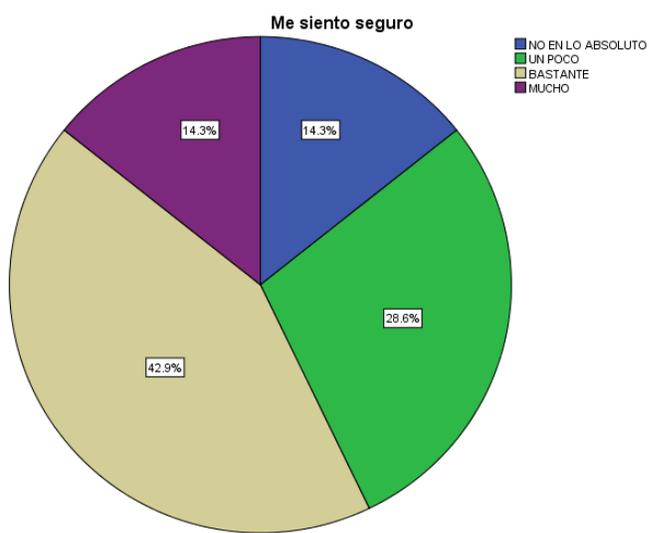
13.1. Ansiedad como Estado

Me siento calmado					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	NO EN LO ABSOLUTO	2	28.6	28.6	28.6
	UN POCO	2	28.6	28.6	57.1
	BASTANTE	2	28.6	28.6	85.7
	MUCHO	1	14.3	14.3	100.0
Total		7	100.0	100.0	



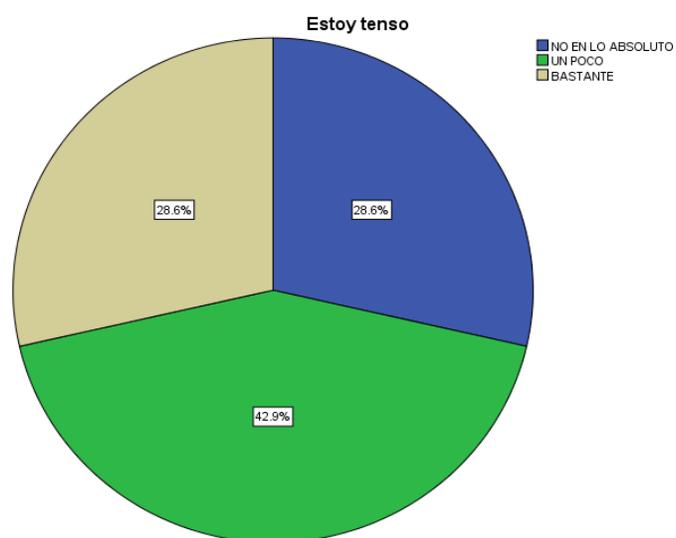
Del 100% de los docentes el 28.6% expresa no sentirse calmado, igualmente hay un porcentaje del 28.6% que refleja sentirse un poco calmado, otro 28.6% dice estar bastante calmado, el restante plantea que se sienten calmado.

Me siento seguro					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	NO EN LO ABSOLUTO	1	14.3	14.3	14.3
	UN POCO	2	28.6	28.6	42.9
	BASTANTE	3	42.9	42.9	85.7
	MUCHO	1	14.3	14.3	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



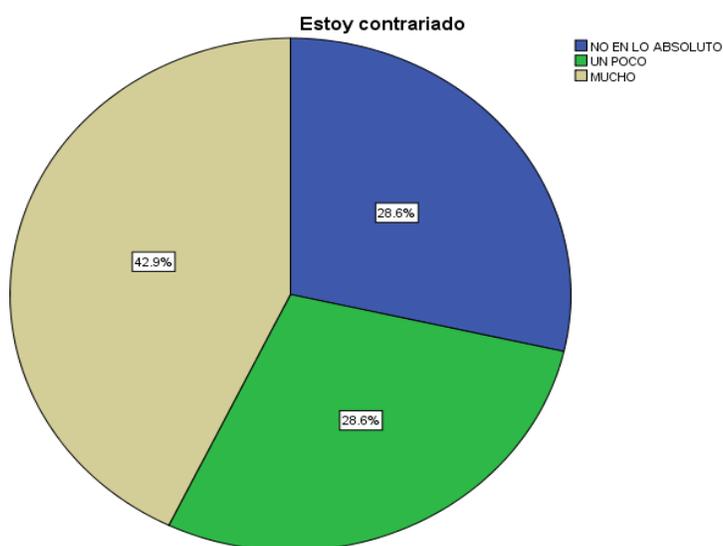
De la muestra de docente, el 28.6% se siente un poco seguro, en cambio un 42.9% refleja sentirse bastante seguro.

Estoy tenso					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	NO EN LO ABSOLUTO	2	28.6	28.6	28.6
	UN POCO	3	42.9	42.9	71.4
	BASTANTE	2	28.6	28.6	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



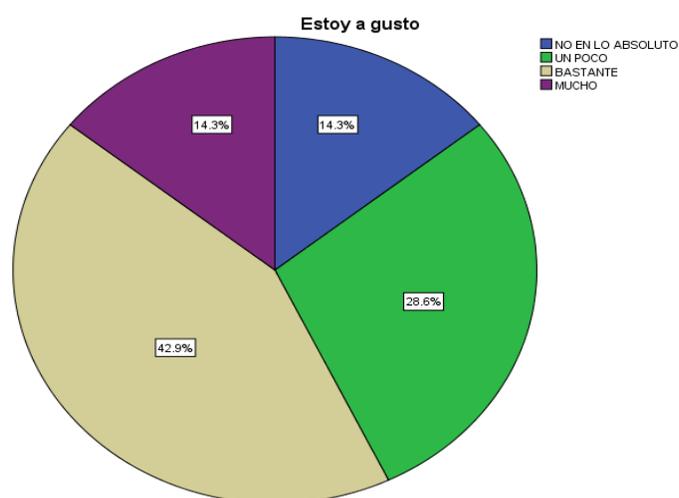
Del 100% de los docentes el 42.9% refleja sentirse un poco tenso, por otro lado, el 28.6% que argumenta sentirse bastante tenso, en cambio un 28.6% plantea no estar tenso.

Estoy contrariado					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	NO EN LO ABSOLUTO	2	28.6	28.6	28.6
	UN POCO	2	28.6	28.6	57.1
	MUCHO	3	42.9	42.9	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



De la muestra de docente, el 42.9% argumenta estar contrariado, por otro lado, un 28.6% refleja estar un poco contrariado, en cambio un 28.6% no se sienten contrariado.

Estoy a gusto					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	NO EN LO ABSOLUTO	1	14.3	14.3	14.3
	UN POCO	2	28.6	28.6	42.9
	BASTANTE	3	42.9	42.9	85.7
	MUCHO	1	14.3	14.3	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



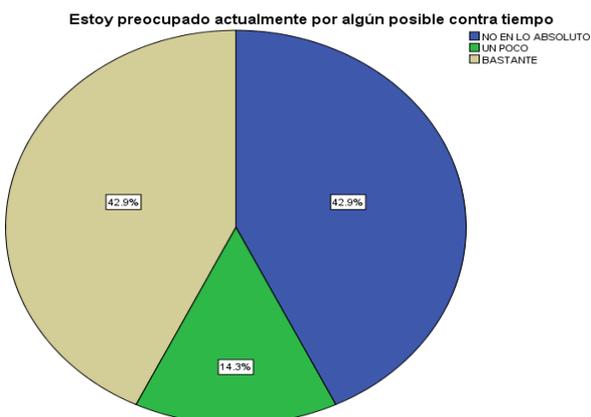
De la muestra de docente el 42.9% plantearse bastante a gusto, en cambio un 28.6% refleja sentirse un poco a gusto.

Me siento alterado					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	NO EN LO ABSOLUTO	2	28.6	28.6	28.6
	UN POCO	3	42.9	42.9	71.4
	MUCHO	2	28.6	28.6	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



Del 100% de los docentes el 42.9% refleja sentirse un poco alterado, por otra parte, el 28.6% se sienten alterado, también otro 28.6 refiere no sentirse alterado.

Estoy preocupado actualmente por algún posible contra tiempo					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	NO EN LO ABSOLUTO	3	42.9	42.9	42.9
	UN POCO	1	14.3	14.3	57.1
	BASTANTE	3	42.9	42.9	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



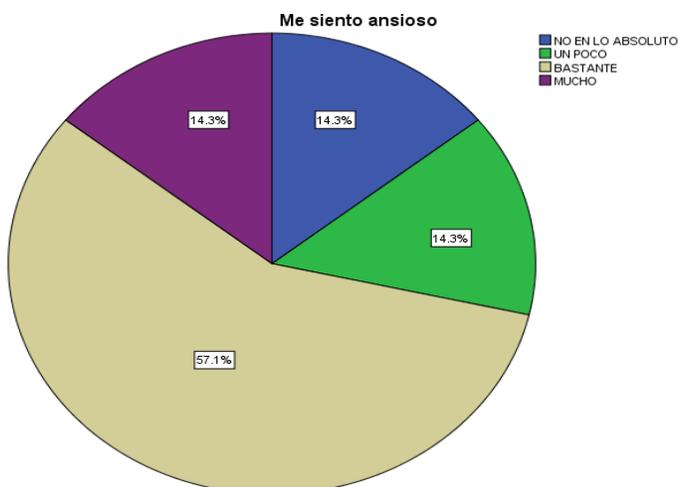
Del 100% de los docentes el 42.9% refleja no estar preocupado actualmente por algún posible contratiempo, también otro 42.9% plantea que está bastante preocupado, y un 14.3% se siente un poco.

Me siento descansado					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	UN POCO	6	85.7	85.7	85.7
	BASTANTE	1	14.3	14.3	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



De los docentes tomados como muestra el 86.7% se siente un poco descansado, en cambio un 14.3% se siente bastante descansado.

Me siento ansioso					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	NO EN LO ABSOLUTO	1	14.3	14.3	14.3
	UN POCO	1	14.3	14.3	28.6
	BASTANTE	4	57.1	57.1	85.7
	MUCHO	1	14.3	14.3	100.0
	Total	7	100.0	100.0	

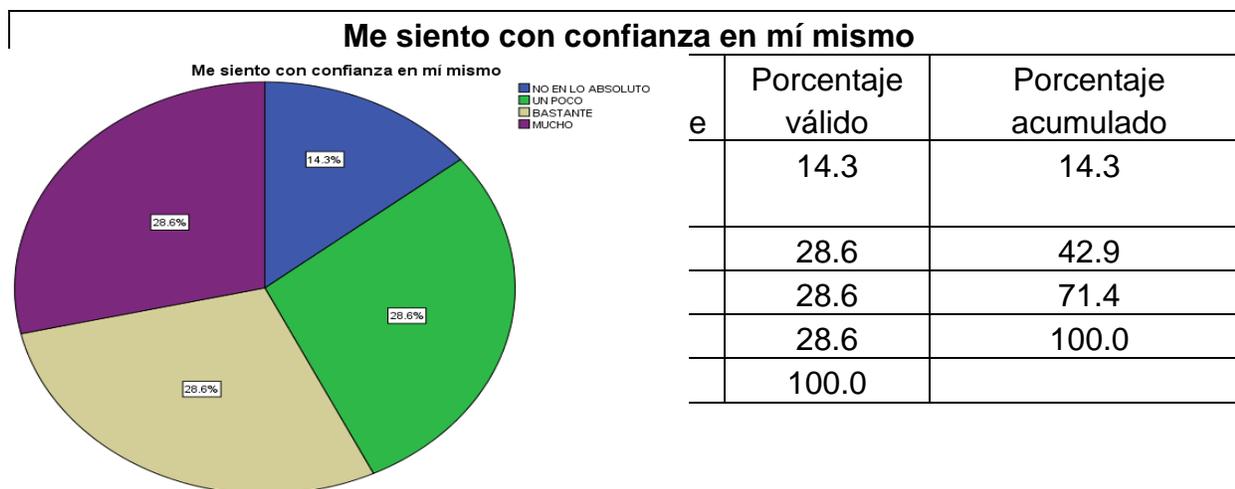


Del 100% de los docentes el 57.1% se siente bastante ansioso, pero hay un 14.3% que se siente un poco ansioso, también otro 14.3% se siente muy ansioso y el restante no se muestra ansioso.

Me siento cómodo					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	NO EN LO ABSOLUTO	2	28.6	28.6	28.6
	UN POCO	2	28.6	28.6	57.1
	BASTANTE	3	42.9	42.9	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



De las personas tomados como muestra el 42.9% se siente bastante cómodo, pero el 28.6% se siente un poco cómodo, en cambio otro 28.6% no se siente cómodo.



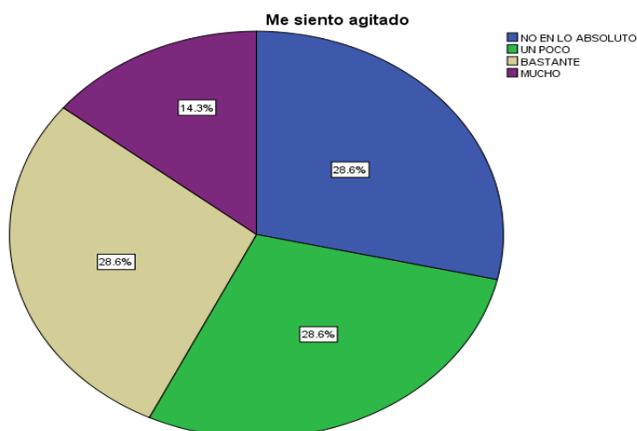
Del 100% de los docentes, el 28.6% se siente con bastante confianza en sí mismo, de igual manera el 28.6% tiene confianza en sí mismo, también otro 28.6% tiene poca confianza en sí mismo, por otro lado, el 14.3% no se siente seguro de sí mismo.

Me siento Nervioso					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	NO EN LO ABSOLUTO	2	28.6	28.6	28.6
	UN POCO	3	42.9	42.9	71.4
	BASTANTE	1	14.3	14.3	85.7
	MUCHO	1	14.3	14.3	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



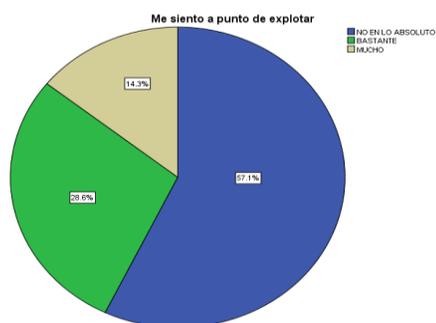
De los docentes tomados como muestra el 42.9% se muestra un poco nervioso, en cambio un 14.3% se sienten nervioso de igual manera otro 14.3% se siente bastante nervioso, por otra parte, el 28.6% no se siente nervioso.

Me siento agitado					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	NO EN LO ABSOLUTO	2	28.6	28.6	28.6
	UN POCO	2	28.6	28.6	57.1
	BASTANTE	2	28.6	28.6	85.7
	MUCHO	1	14.3	14.3	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



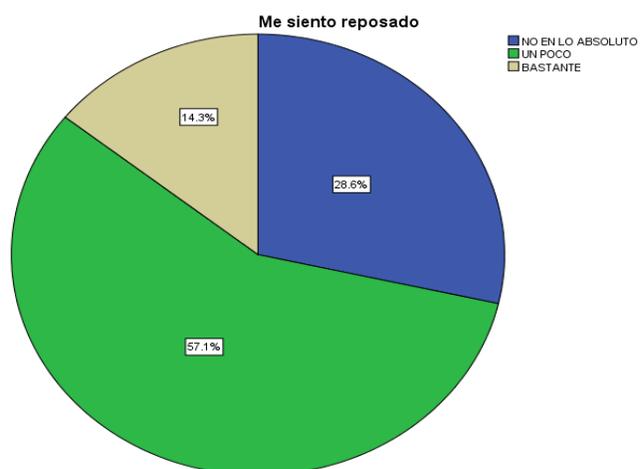
De los docentes tomados como muestra el 28.6% se sienten bastante agitado, otro 28.6% se siente poco agitado, en cambio otro 28.6% no se siente agitado, por otro lado, un 14.3% se sienten muy agitado.

Me siento a punto de explotar					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	NO EN LO ABSOLUTO	4	57.1	57.1	57.1
	BASTANTE	2	28.6	28.6	85.7
	MUCHO	1	14.3	14.3	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



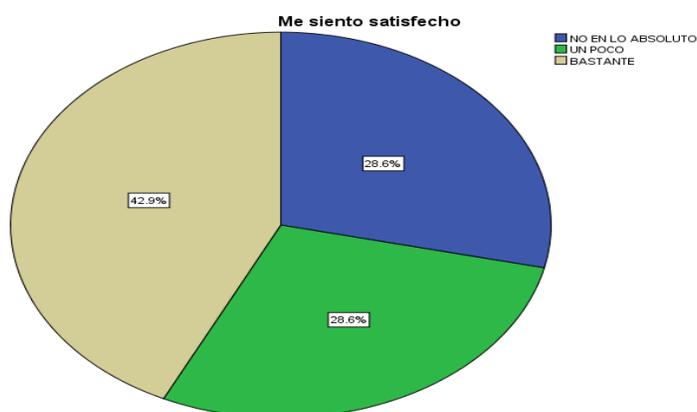
De los 100% de los docentes el 57.1% no se sienten a punto de explotar, en cambio un 28.6% se siente a punto de explotar.

Me siento reposado					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	NO EN LO ABSOLUTO	2	28.6	28.6	28.6
	UN POCO	4	57.1	57.1	85.7
	BASTANTE	1	14.3	14.3	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



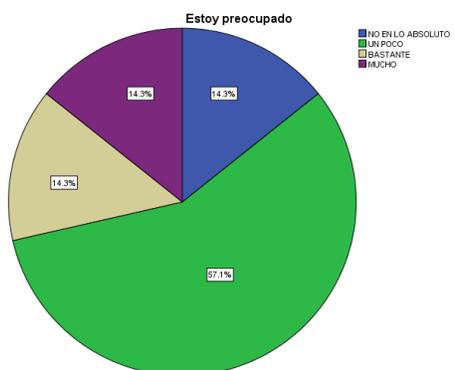
Del 100% de los docentes el 57.1% se siente un poco reposado en cambio un 28.6% no se sienten reposado.

Me siento satisfecho					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	NO EN LO ABSOLUTO	2	28.6	28.6	28.6
	UN POCO	2	28.6	28.6	57.1
	BASTANTE	3	42.9	42.9	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



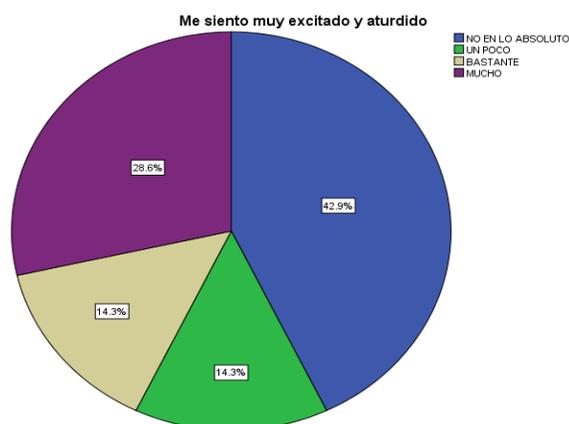
De los docentes tomados como muestra el 42.9% se siente bastante satisfecho, en cambio el 28.6% se muestra un poco satisfecho, por otro lado, el restante se siente satisfecho.

Estoy preocupado					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	NO EN LO ABSOLUTO	1	14.3	14.3	14.3
	UN POCO	4	57.1	57.1	71.4
	BASTANTE	1	14.3	14.3	85.7
	MUCHO	1	14.3	14.3	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



De los docentes tomados como muestra el 57.1% está un poco preocupado, en cambio un 14.3% está bastante preocupado, de igual manera otro 14.3% está preocupado, en cambio el restante no está preocupado.

Me siento muy excitado y aturdido					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	NO EN LO ABSOLUTO	3	42.9	42.9	42.9
	UN POCO	1	14.3	14.3	57.1
	BASTANTE	1	14.3	14.3	71.4
	MUCHO	2	28.6	28.6	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



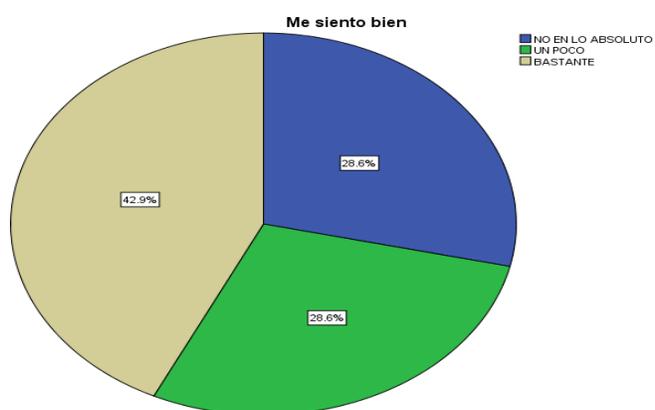
De los docentes tomados como muestra el 42.9% no se siente excitado ni aturdido, en cambio un 28.6% se sienten muy excitado y aturdido, por otra parte, el 14.3% están bastante excitado y aturdido y el restante está un poco excitado y aturdido.

Me siento alegre					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	NO EN LO ABSOLUTO	1	14.3	14.3	14.3
	UN POCO	3	42.9	42.9	57.1
	BASTANTE	3	42.9	42.9	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



De los docentes tomados como muestra el 42.9% se sienten bastante alegre, en cambio otro 42.9% están un poco alegre, por otra parte, el 14.3% no se sienten alegre.

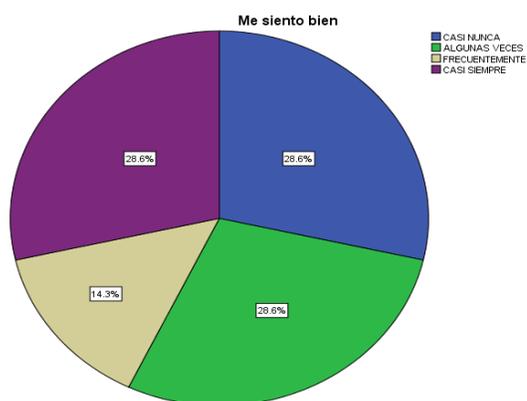
Me siento bien					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	NO EN LO ABSOLUTO	2	28.6	28.6	28.6
	UN POCO	2	28.6	28.6	57.1
	BASTANTE	3	42.9	42.9	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



Del 100% de los docentes el 42.9% se sienten bastante bien, en cambio el 28.6% se siente un poco bien y el restante no se sienten bien.

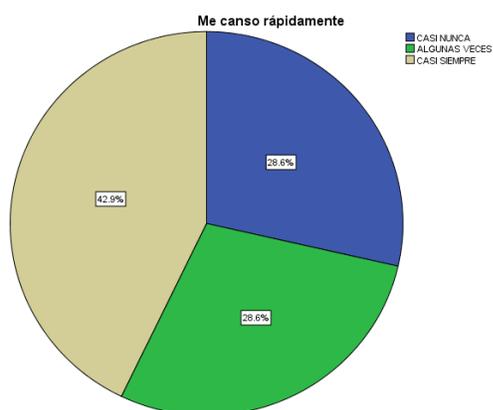
13.2. Ansiedad como rasgo

Me siento bien					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	CASI NUNCA	2	28.6	28.6	28.6
	ALGUNAS VECES	2	28.6	28.6	57.1
	FRECUENTEMENTE	1	14.3	14.3	71.4
	CASI SIEMPRE	2	28.6	28.6	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



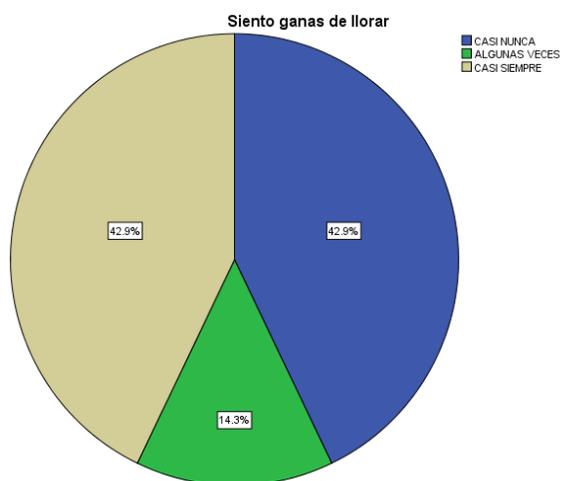
Del 100% de docentes un 28% expresó sentirse casi siempre bien, otro 28% algunas veces y un 28% dijo que casi nunca se siente bien.

Me canso rápidamente					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	CASI NUNCA	2	28.6	28.6	28.6
	ALGUNAS VECES	2	28.6	28.6	57.1
	CASI SIEMPRE	3	42.9	42.9	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



Del 100% de docentes encuestados, el 42.9% refiere cansarse rápidamente, casi siempre.

Siento ganas de llorar					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	CASI NUNCA	3	42.9	42.9	42.9
	ALGUNAS VECES	1	14.3	14.3	57.1
	CASI SIEMPRE	3	42.9	42.9	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



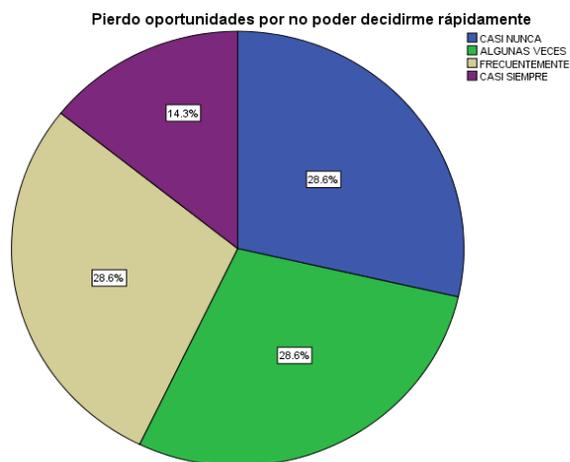
Del 100% de docentes encuestados, el 42.9% refiere sentir ganas de llorar casi siempre y otro 42.9% refiere que casi nunca.

Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	CASI NUNCA	1	14.3	14.3	14.3
	ALGUNAS VECES	2	28.6	28.6	42.9
	FRECUENTEMENTE	1	14.3	14.3	57.1
	E				
	CASI SIEMPRE	3	42.9	42.9	100.0
Total		7	100.0	100.0	



Del 100% de docentes encuestados, el 42.9% refiere que quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo.

Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	CASI NUNCA	2	28.6	28.6	28.6
	ALGUNAS VECES	2	28.6	28.6	57.1
	FRECUENTEMENTE	2	28.6	28.6	85.7
	E				
	CASI SIEMPRE	1	14.3	14.3	100.0
Total		7	100.0	100.0	



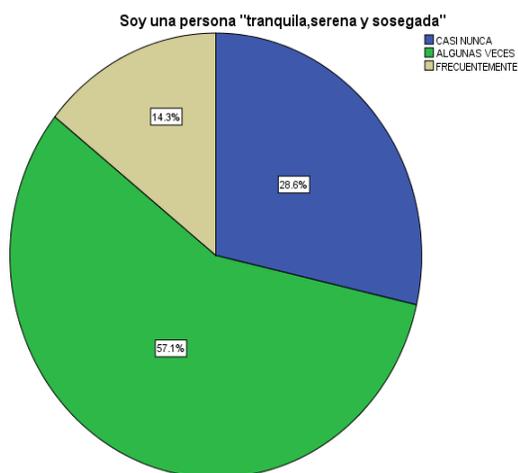
Del 100% de docentes encuestados, al preguntar que si pierden oportunidades por no poder decidirse rápidamente; el 28.6% refiere que frecuentemente, el 28.6% dijo que algunas veces y otro 28.6% casi nunca.

Me siento descansado					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	CASI NUNCA	2	28.6	28.6	28.6
	ALGUNAS VECES	4	57.1	57.1	85.7
	FRECUENTEMENTE	1	14.3	14.3	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



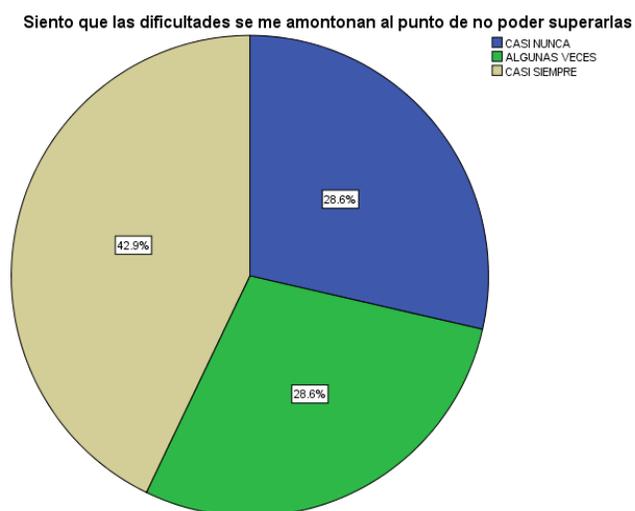
Del 100% de docentes encuestados, el 57% refiere que sólo algunas veces se siente descansado.

Soy una persona "tranquila, serena y sosegada"					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	CASI NUNCA	2	28.6	28.6	28.6
	ALGUNAS VECES	4	57.1	57.1	85.7
	FRECUENTEMENTE	1	14.3	14.3	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



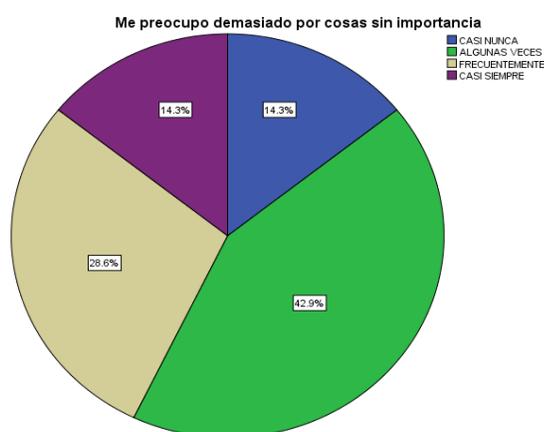
Del 100% de docentes encuestados, el 57% refiere que algunas veces es una persona tranquila, serena y sosegada.

Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	CASI NUNCA	2	28.6	28.6	28.6
	ALGUNAS VECES	2	28.6	28.6	57.1
	CASI SIEMPRE	3	42.9	42.9	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



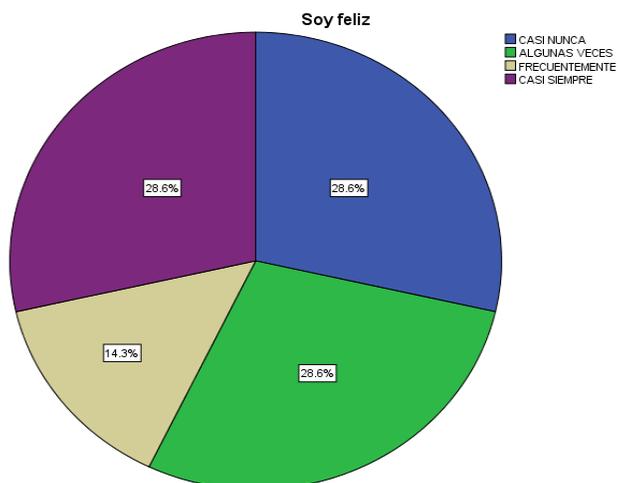
Del 100% de docentes encuestados, el 42.9% refiere que casi siempre siente que las dificultades se le amontonan al punto de no poder superarlas.

Me preocupo demasiado por cosas sin importancia					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	CASI NUNCA	1	14.3	14.3	14.3
	ALGUNAS VECES	3	42.9	42.9	57.1
	FRECUENTEMENTE	2	28.6	28.6	85.7
	CASI SIEMPRE	1	14.3	14.3	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



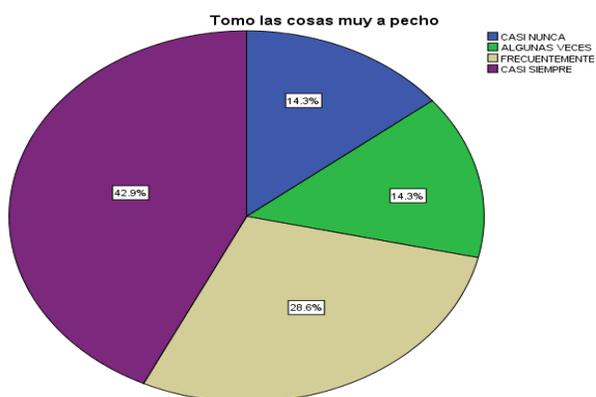
Del 100% de docentes encuestados, el 42.9% refiere que algunas veces se preocupa por cosas sin importancia.

Soy feliz					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	CASI NUNCA	2	28.6	28.6	28.6
	ALGUNAS VECES	2	28.6	28.6	57.1
	FRECUENTEMENTE	1	14.3	14.3	71.4
	CASI SIEMPRE	2	28.6	28.6	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



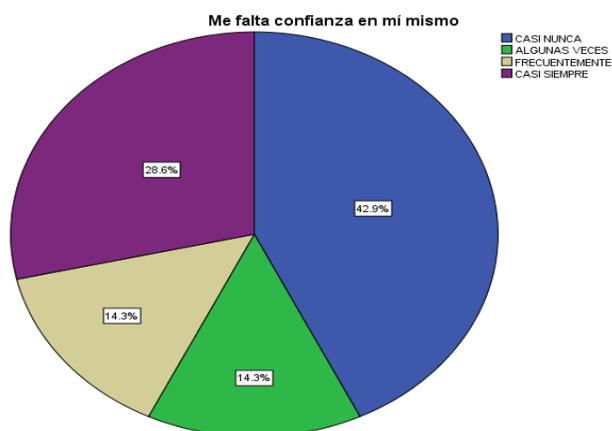
Del 100% de docentes encuestados, al preguntarles si son feliz; el 28.6% refiere que casi siempre, el 28.6% que algunas veces y otro 28.6% que casi nunca lo es.

Tomo las cosas muy a pecho					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	CASI NUNCA	1	14.3	14.3	14.3
	ALGUNAS VECES	1	14.3	14.3	28.6
	FRECUENTEMENTE	2	28.6	28.6	57.1
	CASI SIEMPRE	3	42.9	42.9	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



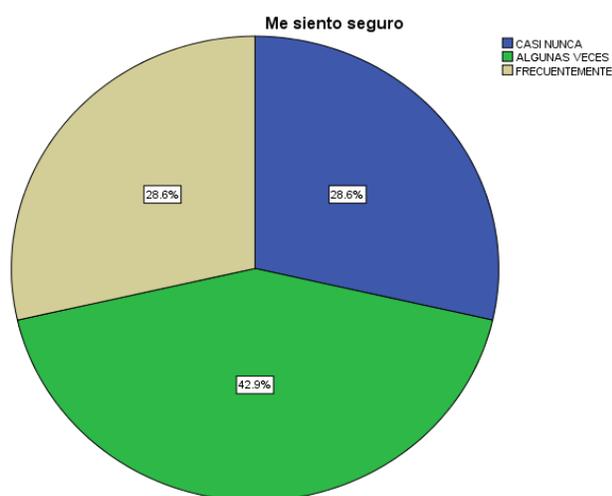
Del 100% de docentes encuestados, el 42.9% refiere que casi siempre toma las cosas muy a pecho.

Me falta confianza en mí mismo					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	CASI NUNCA	3	42.9	42.9	42.9
	ALGUNAS VECES	1	14.3	14.3	57.1
	FRECUENTEMENTE	1	14.3	14.3	71.4
	CASI SIEMPRE	2	28.6	28.6	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



Del 100% de docentes encuestados, el 42.9% refiere que casi nunca le falta confianza en sí mismo.

Me siento seguro					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	CASI NUNCA	2	28.6	28.6	28.6
	ALGUNAS VECES	3	42.9	42.9	71.4
	FRECUENTEMENTE	2	28.6	28.6	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



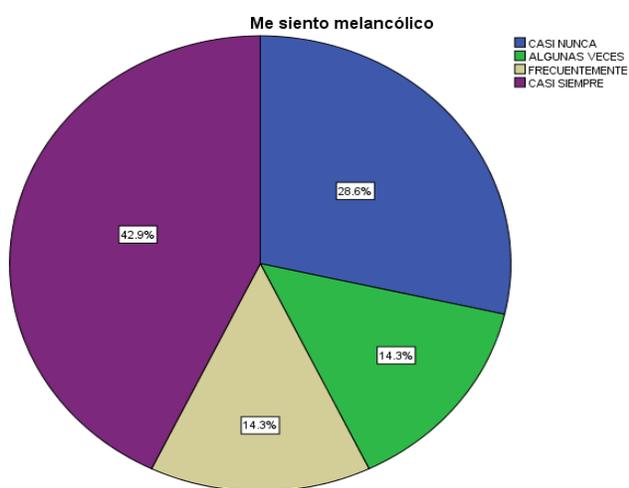
Del 100% de docentes encuestados, el 42.9% refiere que algunas veces se sienten seguros.

Trato de sacarle el cuerpo a las crisis y dificultades					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	CASI NUNCA	1	14.3	14.3	14.3
	ALGUNAS VECES	1	14.3	14.3	28.6
	CASI SIEMPRE	5	71.4	71.4	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



Del 100% de docentes encuestados, el 71% refiere que casi siempre le saca el cuerpo a las crisis y dificultades.

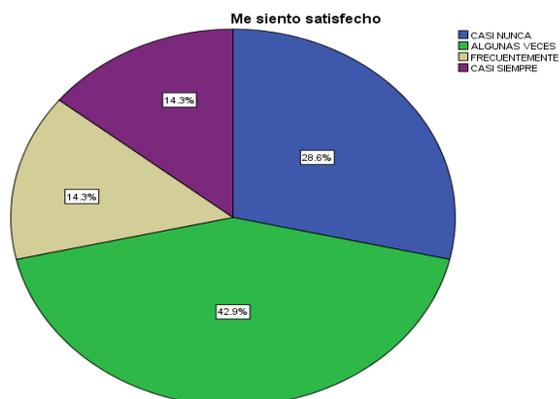
Me siento melancólico					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	CASI NUNCA	2	28.6	28.6	28.6
	ALGUNAS VECES	1	14.3	14.3	42.9
	FRECUENTEMENTE	1	14.3	14.3	57.1
	CASI SIEMPRE	3	42.9	42.9	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



Del 100% de docentes encuestados, el 42.9% refiere que casi siempre se siente melancólico.

Me siento satisfecho					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	CASI NUNCA	2	28.6	28.6	28.6
	ALGUNAS VECES	3	42.9	42.9	71.4
	FRECUENTEMENTE	1	14.3	14.3	85.7
	CASI SIEMPRE	1	14.3	14.3	100.0
	Total	7	100.0	100.0	

Del 100% de docentes encuestados, el 42.9% refiere que sólo algunas veces se sienten satisfechos.

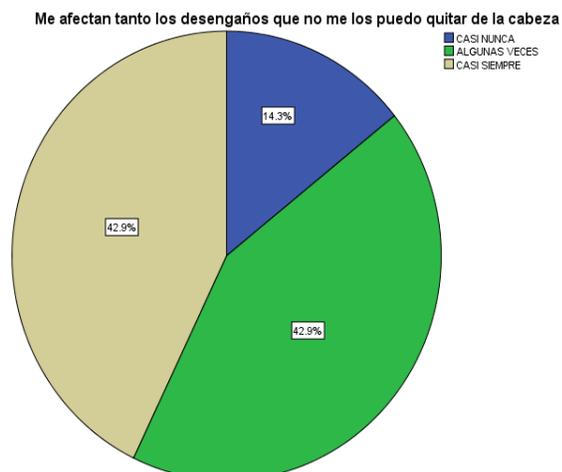


Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
		a	e		
Válidos	ALGUNAS VECES	3	42.9	42.9	42.9
	FRECUENTEMENTE	3	42.9	42.9	85.7
	CASI SIEMPRE	1	14.3	14.3	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



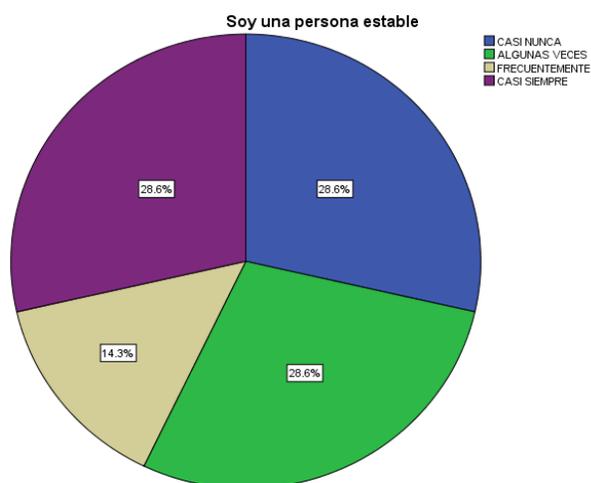
Del 100% de docentes encuestados, al preguntarles que, si tienen ideas poco importantes que pasen por sus mentes y le molestan; un 42.9% refiere que algunas veces y otro 42.9% dice que frecuentemente.

Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	CASI NUNCA	1	14.3	14.3	14.3
	ALGUNAS VECES	3	42.9	42.9	57.1
	CASI SIEMPRE	3	42.9	42.9	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



Del 100% de docentes encuestados, al preguntarles que si le afectan los desengaños y no se los pueden quitar de la cabeza; el 42.9% refiere que algunas veces y otro 42.9% dice que casi siempre le sucede.

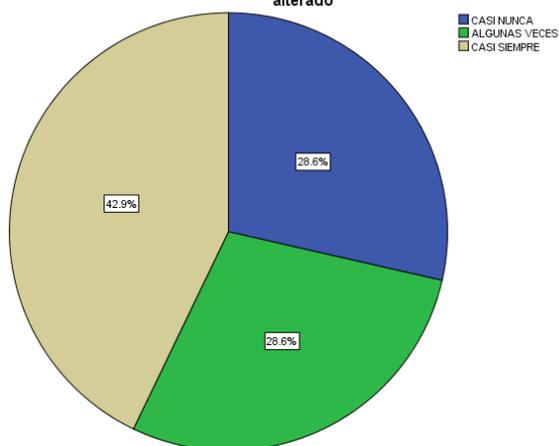
Soy una persona estable					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	CASI NUNCA	2	28.6	28.6	28.6
	ALGUNAS VECES	2	28.6	28.6	57.1
	FRECUENTEMENTE	1	14.3	14.3	71.4
	CASI SIEMPRE	2	28.6	28.6	100.0
	Total	7	100.0	100.0	



Del 100% de docentes encuestados, al preguntarles que si son personas estables; el 28.6% refiere que casi siempre, un 28.6% dice que algunas veces y otro 28.6% expresa que casi nunca lo son.

Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	CASI NUNCA	2	28.6	28.6	28.6
	ALGUNAS VECES	2	28.6	28.6	57.1
	CASI SIEMPRE	3	42.9	42.9	100.0
	Total	7	100.0	100.0	

Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado



Del 100% de docentes encuestado, el 42.9% refiere que casi siempre se pone tenso y alterado cuando piensa en los asuntos que tiene entre manos.

13.3. Resultado de los test aplicados

Muestra	Inventario de Burnout de Maslach y Jackson (MBI)	Inventario de Autoevaluación (IDARE)	Correlación
1	Cansancio emocional: 33 Despersonalización: 15 Realización personal: 33	Nivel de ansiedad como estado: 47 Nivel de ansiedad como rasgo: 43	Con respecto al estrés, el sujeto se encuentra en niveles intermedio y en ansiedad se encuentra con niveles aún controlables, debido a la exigencias laborales y personales.
2	Cansancio emocional: 53 Despersonalización: 27 Realización personal: 4	Nivel de ansiedad como estado: 53 Nivel de ansiedad como rasgo: 70	De acuerdo a la aplicación de los test, se corrobora que el sujeto se encuentra con niveles de estrés, seguido de ansiedad, lo cual se debe al contexto donde se desenvuelve.
3	Cansancio emocional: 46 Despersonalización: 19 Realización personal: 8	Nivel de ansiedad como estado: 73 Nivel de ansiedad como rasgo: 72	El sujeto refleja estrés laboral, seguido de ansiedad en altos niveles, debido a las exigencias laborales y personales.
4	Cansancio emocional: 52 Despersonalización: 25 Realización personal: 8	Nivel de ansiedad como estado: 75 Nivel de ansiedad como rasgo: 69	El sujeto refleja altos niveles de estrés, seguido de ansiedad, lo cual interfiere en el desempeño laboral y personal.
5	Cansancio emocional: 25 Despersonalización: 18 Realización personal: 33	Nivel de ansiedad como estado: 45 Nivel de ansiedad como rasgo: 27	No refiere tener estrés laboral, al igual presenta bajos niveles de ansiedad, lo cual le permite desempeñarse laboralmente de modo satisfactorio.
6	Cansancio emocional: 50 Despersonalización: 23 Realización personal: 31	Nivel de ansiedad como estado: 60 Nivel de ansiedad como rasgo: 77	El sujeto se encuentra en niveles intermedios de estrés. No obstante, se encuentra en altos niveles de ansiedad, reflejando que lo tiene como un rasgo.
7	Cansancio emocional: 37 Despersonalización: 28 Realización personal: 12	Nivel de ansiedad como estado: 70 Nivel de ansiedad como rasgo: 73	El sujeto se encuentra con estrés, seguido de ansiedad en altos niveles, lo cual se debe al ambiente de tensión en el que se desarrolla.

13.4. Interpretación de los Resultados

Al analizar las encuestas aplicadas y los diferentes instrumentos psicológicos (Inventario de Autoevaluación (IDARE) e Inventario de Burnout de Maslach y Jackson (MBI)): se tiene que de 7 personas que equivalen al 100%, el 57.1% se encuentran con estrés laboral, destacándose 1 mujer y 3 varones; un 28.5% que pertenece a 2 varones, se encuentra en niveles intermedios y el 14.2% que es 1 varón, no refleja estrés laboral. Por otro lado, al analizar los niveles de ansiedad como estado y rasgo, un 71% de los docentes refleja altos niveles de ansiedad, lo cual está representado por 1 mujer y 4 varones y un 28.5% correspondiente a 2 varones refleja estar en niveles intermedio.

Con lo anteriormente mencionado, se tiene que; las afectaciones que reflejan los docentes es por el exceso de trabajo, cumplimiento de las exigencias, falta de organización, agotamiento por los años que llevan laborando, la falta de tiempo libre y vida rutinaria. Por otra parte, a través de la aplicación de test se corrobora que el estado anímico y ansioso en los docentes es muy notorio y frecuente, al igual que los niveles de estrés, ya que la mayor parte del tiempo se sienten inseguros, tensos, contrariados, alterados, agitados, preocupados por sus deberes, pocos reposados, llevando consigo una vida rutinaria.

Es importante destacar, que éste estudio se basa en dos aspectos diferentes (estrés laboral y ansiedad) que fundamentan la problemática de los docentes y así mostrar un diagnóstico objetivo, obteniendo como resultado que el estado anímico y ansioso que reflejan, les ocasiona inconformidad e inseguridad consigo mismo, dificultándoles el desempeño de las tareas asignadas, lo cual les ocasiona inestabilidad. Es significativo recalcar, que el personal docente tiene una vida personal y profesional, donde debe cumplir con exigencias que demandan las mismas. No obstante, debido a éstas dificultades, los docentes son capaces de desempeñarse laboralmente.

XIV. Conclusiones

Al finalizar la investigación, se identificaron las consecuencias psicológicas que trae consigo el estrés laboral, tales como; inestabilidad emocional, inseguridad, tensión, alteración, agitación, preocupación, poco reposo, lo cual les dificulta el cumplimiento de sus tareas personales y laborales. De igual manera, se determinaron los factores que inciden en el estrés laboral los cuales son: el exceso de trabajo, cumplimiento de las exigencias, falta de organización, agotamiento por los años que llevan laborando, la falta de tiempo libre y vida rutinaria.

Por otra parte, se corroboró el grado de afectación del estrés laboral, a través de la aplicación de instrumentos psicológicos, obteniendo como resultado que los docentes reflejan estrés laboral y ansiedad, lo cual interfiere en el desempeño de sus funciones. Por tanto, se procede a brindar una propuesta terapéutica que le permitan mejorar su calidad de vida tanto personal como profesional. No obstante, el docente debe de aceptar la situación en la que se encuentra, mostrarse interesado para que el tratamiento sea eficaz e incorporar al sujeto al mundo laboral sin temores ni limitantes.

XV. Propuesta psicoterapéutica

Brindar propuesta terapéutica que contribuya a reducir los niveles de estrés laboral en los docentes.

N° de sesiones	Modo de intervención	Objetivo	Técnica aplicada	Meta que pretende	Observación
1	Individual o grupal.	Conocer el origen de su problema con el fin de estar clara del padecimiento del mismo.	Autoeducación, explicarle detenidamente de forma entendible la situación que padece.	Que conozcan la problemática a tratar, en este caso sería el estrés laboral.	
2	Individual o grupal.	Fomentar el empoderamiento de una técnica que pueda ser auto aplicable.	Técnica de relajación.	Que logren relajarse, de modo que se sientan más tranquilos	Esta actividad se recomienda como actividad o tarea diaria.
3	Individual o grupal.	Concientizar de la capacidad que poseen para enfrentar las circunstancias que le ocasionan malestar.	Reconocer los recursos y habilidades necesarias para enfrentar por sí mismos sus dificultades.	Empoderamiento de sus capacidades.	

4	Individual o grupal.	Fortalecer con ideas positivas, de manera que logren por sí mismos su sensibilización.	Desensibilización de ideas negativas.	Crear una visión positiva en sus actividades cotidianas.	Esta actividad se recomendó como actividad o tarea diaria
5	Individual o grupal.	Lograr el empoderamiento de su circunstancia, de modo que acepte el cambio y se comprometa a tener presente sus fortalezas.	Aceptación y compromiso.	Que se logre ejecutar las actividades planteadas sirviéndole de apoyo las técnicas proporcionadas.	
6	Individual o grupal.	Brindar opciones de algunas actividades como alternativas para mejorar la vida rutinaria.	Terapia ocupacional	Que cada uno elija alguna actividad que más le guste para relajarse sólo o en familia, puesto que cuando una persona tiene nuevas alternativas, les ocasiona un bienestar psíquico.	

XVI. Bibliografía

- Brengelmann, J.C. (1987). Estrés y Terapia contra el Estrés: Un Proyecto Internacional. En M.C. López-Altschwager y F. Alcalá-Toca: Progresos en Análisis y Modificación de Conducta. J.C. Brengelmann: Publicaciones en España. Valencia: IFT Publicaciones. (v.o. 1981)
- Casal nueva, B., Di Martino V. (1994): Por la Prevención del Estrés en el Trabajo. Las Estrategias de la OIT. Salud y Trabajo, 102, 17-23.
- Peiró, J. M., Salvador, A. (1992). Desencadenantes del Estrés Laboral (1ª. ed.). España: Editorial UDEMA S. A. 2. Peiró, J. M., Salvador, A. (1993).
- Control del Estrés Laboral (1ª. ed.). España: Editorial UDEMA S. A. 3.
- Melgosa, J. (1999). Sin Estrés (1ª. ed.). España: Editorial SAFELIZ, S.L.
- Slipack, O. E. (1996). Estrés Laboral. Extraído el 02 de mayo, 2017, de http://www.drwebsa.com.ar/aap/alcmeon/19/a19_03.htm 6. Villalobos, J. (1999). Estrés Y Trabajo. Extraído el 02 de mayo, 2017, de http://www.medspain.com/n3_feb99/stress.htm
- Seisdedos, N. (1997). MBI. Inventario Burnout de Maslach. Síndrome del Quemado por estrés laboral asistencial. Manual. Madrid: TEA.
- OIT. La prevención del estrés en el trabajo. Serie Condiciones de Trabajo, 8. INSHT. 1996.

- Estres en el trabajo un reto colectivo. (12 de Mayo de 2017). Obtenido de Estres en el trabajo un reto colectivo: <http://www.oli.org/safeday>
- Jorge Luis Ortiz Solano, M. E. (2012). Incidencia del estrés ocupacional en el desempeño laboral del personal médico y enfermería de la unidad de emergencia del Hospital Regional Santiago de Jinotepe, Carazo. Jinotepe-Carazo.

- María Eugenia Acevedo Sambrana, A. A. (2014). La incidencia del estrés que conlleva la sobrecarga de trabajo y demanda de cuidado de adultos de la tercera edad, en los cuidadores del Hogar de Anciano Dr. Agustín Sánchez Vigil de la Ciudad de Jinotepe-Carazo. Jinotepe-Carazo.
- R. Gorsuch, R. L. (1970). Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE). México.
- Sampieri, R. H. (2014). Metodología de la Investigación 6ta Edición. México D.F.

ANEXOS

Encuesta realizada

Nombre: _____

Edad: ____ Sexo: F: __ M: __ Estado civil: _____ N° de hijos: _____

Antigüedad en el trabajo: _____ Puesto: _____

Objetivo: Conocer los factores que influyen en el estrés laboral.

		SI	NO
1	El exceso de trabajo, causa estrés.		
2	Cumplo con muchas exigencias en el trabajo.		
3	Las exigencias del trabajo, me provocan desequilibrio emocional.		
4	Los problemas familiares, interfieren en mi trabajo.		
5	Organizar mi tiempo para cumplir con mis labores, es algo que se me dificulta.		
6	Ultimadamente me siento muy agotado/a (período de al menos un mes).		
7	La vida rutinaria, ocasiona desánimo.		
8	Siente que se desperdician sus habilidades y capacidades.		
9	Le falta tiempo libre, debido a que el trabajo demanda demasiado.		
10	Oculto o falseo sus propias emociones y sentimientos.		

¿Cuántas horas le dedicas al trabajo? _____

¿Cuántas horas le dedicas a tu familia? _____

Test de ansiedad; Inventario de Autoevaluación (IDARE) y el Test de estrés; Inventario de Burnout de Maslach y Jackson (MBI)

IDARE
Inventario de Autoevaluación
por
C. D. Spielberger, A. Martínez-Urrutia, F. González-Reigosa, L. Naralicio y R.

Nombre: EP Fecha: _____

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo del número que indique cómo se siente *ahora mismo*, o sea, en este momento. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

	NO EN LO ABSOLUTO	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
1. Me siento calmado	0	0	0	4
2. Me siento seguro	0	0	0	3
3. Estoy tenso	0	0	0	3
4. Estoy contrariado	0	0	0	4
5. Estoy a gusto	0	0	0	3
6. Me siento alterado	0	0	0	4
7. Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo	0	0	0	3
8. Me siento descansado	0	0	0	3
9. Me siento ansioso	0	0	0	3
10. Me siento cómodo	0	0	0	4
11. Me siento con confianza en mí mismo	0	0	0	4
12. Me siento nervioso	0	0	0	3
13. Me siento agitado	0	0	0	4
14. Me siento "a punto de explotar"	0	0	0	3
15. Me siento reposado	0	0	0	4
16. Me siento satisfecho	0	0	0	4
17. Estoy preocupado	0	0	0	3
18. Me siento muy excitado y aturdido	0	0	0	4
19. Me siento alegre	0	0	0	3
20. Me siento bien	0	0	0	4

Estado: 40

IDARE
Inventario de Autoevaluación

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo del número que indique cómo se siente *generalmente*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se siente *generalmente*.

	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
21. Me siento bien	0	0	0	4
22. Me canso rápidamente	0	0	0	4
23. Siento ganas de llorar	0	0	0	4
24. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	0	0	0	4
25. Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente	0	0	0	4
26. Me siento descansado	0	0	0	3
27. Soy una persona "tranquila, serena y sosegada"	0	0	0	3
28. Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas	0	0	0	4
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0	0	0	3
30. Soy feliz	0	0	0	4
31. Tomo las cosas muy a pecho	0	0	0	3
32. Me falta confianza en mí mismo	0	0	0	3
33. Me siento seguro	0	0	0	3
34. Trato de sacarle el cuerpo a las crisis y dificultades	0	0	0	4
35. Me siento melancólico	0	0	0	4
36. Me siento satisfecho	0	0	0	4
37. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan	0	0	0	3
38. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	0	0	0	4
39. Soy una persona estable	0	0	0	4
40. Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado	0	0	0	4

El paciente EP refiere en el test de IDARE encontrarse en alto nivel de ansiedad tanto en estado como en reposo lo cual indica que vive ansioso todo el tiempo ante las exigencias laborales y personales.

Señale la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que siente los enunciados.

0= NUNCA 1= POCAS VECES AL AÑO O MENOS 2= UNA VEZ AL MES O MENOS.
3= UNAS POCAS VECES AL MES 4= UNA VEZ A LA SEMANA 5= POCAS VECES A LA SEMANA 6= TODOS LOS DÍAS

CE	1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	5
CE	2	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío	5
CE	3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado	4
RP	4	Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes	0
Dep	5	Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales	6
CE	6	Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa	5
RP	7	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes	5
CE	8	Siento que mi trabajo me está desgastando	5
RP	9	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo	1
Dep	10	Siento que me he hecho más duro con la gente	5
Dep	11	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	6
RP	12	Me siento con mucha energía en mi trabajo	2
CE	13	Me siento frustrado en mi trabajo	4
CE	14	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo	6
Dep	15	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes	6
CE	16	Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa	2
RP	17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes	1
RP	18	Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes	1
RP	19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo	1
CE	20	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades	5
RP	21	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada	1
Dep	22	Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas	6

117
6

IDARE

Inventario de Autoevaluación
por
C. D. Spielberger, A. Martínez-Urrutia, F. González-Reigosa, L. Natalicio y R.

Nombre: J.P. Fecha: _____

EX-

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo del número que indique cómo se siente *ahora mismo*, o sea, en *este momento*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

	NO EN LO ABSOLUTO	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
1. Me siento calmado	0	0	●	0 2
2. Me siento seguro	0	0	●	0 2
3. Estoy tenso	0	●	0	0 2
4. Estoy contrariado	0	●	0	0 2
5. Estoy a gusto	0	0	●	0 2
6. Me siento alterado	0	●	0	0 2
7. Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo	0	●	0	0 2
8. Me siento descansado	0	●	0	0 3
9. Me siento ansioso	0	0	●	0 3
10. Me siento cómodo	0	0	●	0 3
11. Me siento con confianza en mí mismo	0	0	●	0 2
12. Me siento nervioso	0	●	0	0 2
13. Me siento agitado	0	●	0	0 2
14. Me siento "a punto de explotar"	●	0	0	0 1
15. Me siento reposado	●	0	0	0 4
16. Me siento satisfecho	0	●	0	0 3
17. Estoy preocupado	0	0	●	0 2
18. Me siento muy excitado y aturdido	0	●	0	0 2
19. Me siento alegre	0	●	0	0 3
20. Me siento bien	0	●	0	0 3

Estado = 60
474

IDARE

Inventario de Autoevaluación

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo del número que indique cómo se siente *generalmente*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se siente *generalmente*.

	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
21. Me siento bien	0	0	0	0 3
22. Me canso rápidamente	●	0	0	0 1
23. Siento ganas de llorar	●	●	0	0 2
24. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	0	0	0	0 2
25. Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente	0	●	0	0 2
26. Me siento descansado	0	0	0	0 3
27. Soy una persona "tranquila, serena y sosegada"	0	0	0	0 3
28. Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas	0	●	0	0 2
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	●	0	0	0 1
30. Soy feliz	0	0	0	0 3
31. Tomo las cosas muy a pecho	0	0	0	0 4
32. Me falta confianza en mí mismo	0	0	0	0 2
33. Me siento seguro	0	0	0	0 3
34. Trato de sacarle el cuerpo a las crisis y dificultades	●	0	0	0 1
35. Me siento melancólico	●	0	0	0 1
36. Me siento satisfecho	0	●	0	0 3
37. Algunas ideas poco importantes pesan por mi mente y me molestan	0	●	0	0 2
38. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	0	●	0	0 2
39. Soy una persona estable	0	●	0	0 3
40. Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado	0	0	0	0 2

El sujeto refleja altos niveles de ansiedad obteniendo una puntuación de 60 como estado y 77 como rasgos. Por tanto, se concluye que sigue presentando ansiedad debido a los actividades que desempeña regularmente.

45

J.P.

Señale la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

0= NUNCA. 1= POCAS VECES AL AÑO O MENOS. 2= UNA VEZ AL MES O MENOS.
3= UNAS POCAS VECES AL MES. 4= UNA VEZ A LA SEMANA. 5= POCAS VECES A LA SEMANA. 6= TODOS LOS DÍAS.

1. Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	6
2. Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío	5
3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado	5
4. Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes	6
5. Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales	4
6. Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa	6
7. Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes	4
8. Siento que mi trabajo me está desgastando	6
9. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo	5
10. Siento que me he hecho más duro con la gente	4
11. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	6
12. Me siento con mucha energía en mi trabajo	2
13. Me siento frustrado en mi trabajo	6
14. Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo	6
15. Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes	4
16. Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa	4
17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes	3
18. Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes	3
19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo	3
20. Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades	6
21. Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada	5
22. Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas	5

117
4

IDARE

Inventario de Autoevaluación
por
C. D. Spielberger, A. Martínez-Urrutia, F. González-Reigosa, L. Naralicio y R.

Nombre: _____ Fecha: 21/09/17

SEX: _____

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo del número que indique cómo se siente *ahora mismo*, o sea, en *este momento*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

	NO EN LO ABSOLUTO	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	3	2	1	0
4. Estoy contrariado	3	2	1	0
5. Estoy a gusto	0	1	2	3
6. Me siento alterado	3	2	1	0
7. Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo	3	2	1	0
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento ansioso	0	1	2	3
10. Me siento cómodo	0	1	2	3
11. Me siento con confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	3	2	1	0
13. Me siento agitado	3	2	1	0
14. Me siento "a punto de explotar"	3	2	1	0
15. Me siento reposado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	3	2	1	0
18. Me siento muy excitado y aturdido	3	2	1	0
19. Me siento alerta	0	1	2	3
20. Me siento bien	0	1	2	3

total 45

IDARE

Inventario de Autoevaluación

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo del número que indique cómo se siente *generalmente*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se siente *generalmente*.

	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
21. Me siento bien	0	1	2	3
22. Me canso rápidamente	3	2	1	0
23. Siento ganas de llorar	3	2	1	0
24. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	0	1	2	3
25. Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente	3	2	1	0
26. Me siento descansado	0	1	2	3
27. Soy una persona "tranquila, serena y sosegada"	0	1	2	3
28. Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas	3	2	1	0
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0	1	2	3
30. Soy feliz	0	1	2	3
31. Tomo las cosas muy a pecho	3	2	1	0
32. Me falta confianza en mí mismo	3	2	1	0
33. Me siento seguro	0	1	2	3
34. Trato de sacarle el cuerpo a las crisis y dificultades	0	1	2	3
35. Me siento melancólico	0	1	2	3
36. Me siento satisfecho	0	1	2	3
37. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan	0	1	2	3
38. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	0	1	2	3
39. Soy una persona estable	0	1	2	3
40. Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado	3	2	1	0

El sujeto J.P. refleja bajos niveles de ansiedad, esto que obtuvo una puntuación de 45 en estado y 27 en rasgo o constante se destaca que hoy su situación laboral como paciente de le confiere a sentirse ansioso.

J.P.

Señale la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que siente los enunciados.

0= NUNCA. 1= POCAS VECES AL AÑO O MENOS. 2= UNA VEZ AL MES O MENOS.
3= UNAS POCAS VECES AL MES. 4= UNA VEZ A LA SEMANA. 5= POCAS VECES A LA SEMANA. 6= TODOS LOS DÍAS.

CE	1.	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	1
CE	2.	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío	5
CE	3.	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado	4
Dep	4.	Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes	1
Dep	5.	Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales	0
Dep	6.	Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa	4
R.P.	7.	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes	5
Dep	8.	Siento que mi trabajo me está desgastando	3
R.P.	9.	Siento que estoy influenciado positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo	5
Dep	10.	Siento que me he hecho más duro con la gente	5
Dep	11.	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	2
R.P.	12.	Me siento con mucha energía en mi trabajo	5
CE	13.	Me siento frustrado en mi trabajo	3
CE	14.	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo	6
Dep	15.	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes	4
CE	16.	Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa	5
R.P.	17.	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes	3
R.P.	18.	Me siento estirado después de haber trabajado inanimemente con mis pacientes	1
R.P.	19.	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo	1
CE	20.	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades	0
R.P.	21.	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada	3
Dep	22.	Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas	0

117
2

IDARE

Inventario de Autoevaluación
por
C. D. Spielberger, A. Martínez-Urribe, F. González-Reigosa, L. Natalicio y R.

SEX: _____

Nombre M. C. Fecha: 21/9/12

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo del número que indique cómo se siente *ahora mismo*, o sea, en *este momento*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

	NO EN LO ABSOLUTO	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
1. Me siento calmado	0	0	0	4
2. Me siento seguro	0	0	0	4
3. Estoy tenso	0	0	0	3
4. Estoy contrariado	0	0	0	4
5. Estoy a gusto	0	0	0	3
6. Me siento alterado	0	0	0	4
7. Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo	0	0	0	3
8. Me siento descansado	0	0	0	3
9. Me siento ansioso	0	0	0	3
10. Me siento cómodo	0	0	0	4
11. Me siento con confianza en mí mismo	0	0	0	3
12. Me siento nervioso	0	0	0	4
13. Me siento agitado	0	0	0	3
14. Me siento "a punto de explotar"	0	0	0	4
15. Me siento reposado	0	0	0	3
16. Me siento satisfecho	0	0	0	4
17. Estoy preocupado	0	0	0	4
18. Me siento muy excitado y aturdido	0	0	0	3
19. Me siento alegre	0	0	0	3
20. Me siento bien	0	0	0	4

Estado: 6

2

IDARE

Inventario de Autoevaluación

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo del número que indique cómo se siente *generalmente*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se siente *generalmente*.

	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
21. Me siento bien	0	0	0	4
22. Me canso rápidamente	0	0	0	4
23. Siento ganas de llorar	0	0	0	4
24. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	0	0	0	4
25. Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente	0	0	0	3
26. Me siento descansado	0	0	0	4
27. Soy una persona "tranquila, serena y sosegada"	0	0	0	4
28. Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superaras	0	0	0	2
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0	0	0	3
30. Soy feliz	0	0	0	4
31. Tomo las cosas muy a pecho	0	0	0	4
32. Me falta confianza en mí mismo	0	0	0	4
33. Me siento seguro	0	0	0	4
34. Trato de sacarte el cuerpo a las crisis y dificultades	0	0	0	4
35. Me siento melancólico	0	0	0	4
36. Me siento satisfecho	0	0	0	4
37. Algunas ideas poco importantes pesan por mi mente y me molestan	0	0	0	3
38. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	0	0	0	4
39. Soy una persona estable	0	0	0	4
40. Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado	0	0	0	4

El paciente me refleja encontrarse en ciertos niveles de ansiedad tanto en estado como rasgo, lo cual indica estado que su inestabilidad ante las exigencias son evidentes tanto en lo laboral como en lo personal.

N/C

Señale la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

0= NUNCA 1= POCAS VECES AL AÑO O MENOS 2= UNA VEZ AL MES O MENOS
3= UNAS POCAS VECES AL MES 4= UNA VEZ A LA SEMANA 5= POCAS VECES A LA SEMANA 6= TODOS LOS DÍAS

1. Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	6
2. Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío	6
3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado	6
4. Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes	2
5. Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales	3
6. Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa	6
7. Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes	1
8. Siento que mi trabajo me está desgastando	6
9. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo	2
10. Siento que me he hecho más dura con la gente	5
11. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	6
12. Me siento con mucha energía en mi trabajo	0
13. Me siento frustrado en mi trabajo	6
14. Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo	6
15. Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes	5
16. Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa	5
17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes	1
18. Me siento estirado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes	1
19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo	0
20. Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades	5
21. Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada	1
22. Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas	6

IDARE
Inventario de Autoevaluación
por
C. D. Spielberger, A. Martínez-Urrutia, F. González-Reigosa, L. Nualicio y R.

Nombre: D.L. Fecha: 21/9/17 SX:

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo del número que indique cómo se siente *ahora mismo*, o sea, en *este momento*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

	NO EN LO ABSOLUTO	UN POCO	BASTANTE	MUCHO	
1. Me siento calmado	0	1	0	0	3
2. Me siento seguro	0	0	0	0	3
3. Estoy tenso	0	0	0	0	2
4. Estoy contrariado	0	0	0	0	4
5. Estoy a gusto	0	0	0	0	1
6. Me siento alterado	0	0	0	0	2
7. Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo	0	0	0	0	3
8. Me siento descansado	0	0	0	0	3
9. Me siento ansioso	0	0	0	0	4
10. Me siento cómodo	0	0	0	0	2
11. Me siento con confianza en mí mismo	0	0	0	0	3
12. Me siento nervioso	0	0	0	0	2
13. Me siento agitado	0	0	0	0	3
14. Me siento "a punto de explotar"	0	0	0	0	3
15. Me siento reposado	0	0	0	0	3
16. Me siento satisfecho	0	0	0	0	3
17. Estoy preocupado	0	0	0	0	2
18. Me siento muy excitado y aturdido	0	0	0	0	4
19. Me siento alegre	0	0	0	0	4
20. Me siento bien	0	0	0	0	4

Total: 73

IDARE
Inventario de Autoevaluación

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo del número que indique cómo se siente *generalmente*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se siente *generalmente*.

	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE	
21. Me siento bien	0	0	0	0	3
22. Me canso rápidamente	0	0	0	0	4
23. Siento ganas de llorar	0	0	0	0	4
24. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	0	0	0	0	3
25. Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente	0	0	0	0	3
26. Me siento descansado	0	0	0	0	4
27. Soy una persona "tranquila, serena y sosegada"	0	0	0	0	4
28. Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas	0	0	0	0	4
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0	0	0	0	4
30. Soy feliz	0	0	0	0	3
31. Tomo las cosas muy a pecho	0	0	0	0	3
32. Me falta confianza en mí mismo	0	0	0	0	4
33. Me siento seguro	0	0	0	0	4
34. Trato de sacarle el cuerpo a las crisis y dificultades	0	0	0	0	4
35. Me siento melancólico	0	0	0	0	3
36. Me siento satisfecho	0	0	0	0	3
37. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan	0	0	0	0	4
38. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	0	0	0	0	4
39. Soy una persona estable	0	0	0	0	3
40. Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado	0	0	0	0	4

El paciente D.L según el test de IDARE tuvo rasgo: una puntuación de 73 en estado y en rasgo refleja a los niveles de ansiedad con lo planteado anteriormente el paciente refleja altos niveles de ansiedad tanto en estado como estado pero cual se encuentra inestable ante las exigencias laboral y personal.

IDARE

Señale la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

0- NUNCA 1- POCAS VECES AL AÑO O MENOS 2- UNA VEZ AL MES O MENOS
3- UNAS POCAS VECES AL MES 4- UNA VEZ A LA SEMANA 5- POCAS VECES A LA SEMANA 6- TODOS LOS DIAS.

1. Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	6
2. Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío	5
3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado	5
4. Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes	0
5. Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales	1
6. Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa	6
7. Siento que trato con mucha eficacia a los problemas de mis pacientes	1
8. Siento que mi trabajo me está desgastando	5
9. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo	1
10. Siento que me he hecho más duro con la gente	5
11. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	6
12. Me siento con mucha energía en mi trabajo	2
13. Me siento frustrado en mi trabajo	6
14. Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo	6
15. Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes	5
16. Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa	4
17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes	1
18. Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes	0
19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo	1
20. Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades	3
21. Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada	0
22. Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas	1