

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

"NIVEL DE ESTRÉS EN PERSONAL DE ENFERMERÍA

(Estudio realizado en el Hospital Regional de Occidente, cabecera Quetzaltenango)".

TESIS DE GRADO

LUZ MARÍA VELASQUEZ COYOY

CARNET 20344-08

QUETZALTENANGO, MAYO DE 2015
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

"NIVEL DE ESTRÉS EN PERSONAL DE ENFERMERÍA

(Estudio realizado en el Hospital Regional de Occidente, cabecera Quetzaltenango)".

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR

LUZ MARÍA VELASQUEZ COYOY

PREVIO A CONFERÍRSELE

EL TÍTULO DE PSICÓLOGA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

QUETZALTENANGO, MAYO DE 2015
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANA: MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS
VICEDECANO: MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY
DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. MARÍA NIEVES MARTÍNEZ ORTÍZ

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

LIC. JORGE ARMANDO PÉREZ ORELLANA

AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO

DIRECTOR DE CAMPUS: P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.

SUBDIRECTOR DE INTEGRACIÓN
UNIVERSITARIA: P. JOSÉ MARÍA FERRERO MUÑIZ, S.J.

SUBDIRECTOR ACADÉMICO: ING. JORGE DERIK LIMA PAR

SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ

SUBDIRECTOR DE GESTIÓN
GENERAL: MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

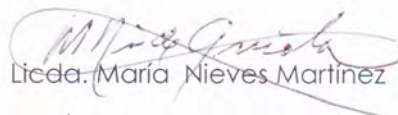
Quetzaltenango, 25 de noviembre 2014

Ingeniero
Derick Lima Par
Sub Director Dirección Académica
Universidad Rafael Landívar
Campus Quetzaltenango

Respetable Ingeniero.

Atentamente lo saludo para hacer de su conocimiento que, como asesora del trabajo de Tesis titulado: "**Nivel de estrés en Personal de Enfermería**" (Estudio realizado en el Hospital General de Occidente Quetzaltenango), elaborado por la estudiante **Luz María Velásquez Coyoy** con carné número 2034408 previo a conferírsele el título de LICENCIADA EN PSICOLOGIA, me permito informarle que el trabajo fue realizado con responsabilidad y esmero por lo que a mi juicio está concluido y cumple con los requisitos exigidos por la Universidad Rafael Landívar, por lo tanto solicito se designe revisor (a) de fondo de esta investigación para que emita el dictamen correspondiente

Atentamente


Licda. María Nieves Martínez
Asesora.



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 05903-2015

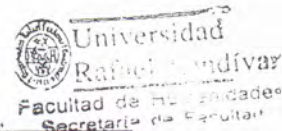
Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante LUZ MARÍA VELASQUEZ COYOY, Carnet 20344-08 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS), del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 05236-2015 de fecha 19 de mayo de 2015, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

**"NIVEL DE ESTRÉS EN PERSONAL DE ENFERMERÍA
(Estudio realizado en el Hospital Regional de Occidente, cabecera Quetzaltenango)".**

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 25 días del mes de mayo del año 2015.



Irene Ruiz Godoy
MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

Agradecimientos

A Dios: Por darme la vida y permitirme llegar hasta este día tan soñado para cumplir mi misión y poder ayudar a los demás a través de mi profesión.

A mi Mamí Bety: Gracias porque sin dudarlo confió en que su pequeña lo lograría.

A mi hijo Ian Por ser el impulso y motivación de mi corazón para cada día ser mejor persona y ejemplo para él, porque con una sonrisa y una simple mirada cambio mi vida.

A mi esposo Giovanni: Por su apoyo e impulso para seguir adelante.

A la Universidad

Rafael Landívar: Por ser esa cuna de estudios que me acompañó a lo largo de toda mi formación.

A mis catedráticos: Por dar ese granito de arena para que nuestros conocimientos crecieran pues cada uno de ellos son un ejemplo a seguir.

Dedicatorias

A Dios: Por ser ese pilar en mi vida, cada logro se lo debó a Él, toda la gloria para Él.

A mi Mamí: Por ser un ejemplo de mujer valiente y luchadora, porque me enseñó que jamás hay que rendirse y que siempre se culmina lo que se inicia. Te dedicó este triunfo a ti porque es triunfo tuyo también.

A Ian: Mi pequeño hijo le dedico este triunfo ya que él es mi motivación para superarme y ser una profesional exitosa y llena de felicidad.

A mi esposo: Por ser ese apoyo y con paciencia acompañarme en este recorrido y alentarme para culminar mi tan ansiada meta.

Índice

| | Página |
|--|--------|
| I. INTRODUCCIÓN | 01 |
| 1.1 Estrés | 07 |
| 1.1.1 Definición..... | 07 |
| 1.1.2 Historia del estrés..... | 10 |
| 1.1.3 Causas del estrés..... | 11 |
| 1.1.4 Síntomas del estrés..... | 12 |
| 1.1.5 Tipos de estrés..... | 13 |
| 1.1.6 Efectos del estrés..... | 15 |
| 1.1.7 Respuestas ante situaciones estresantes | 16 |
| 1.1.8 Manejo de estrés..... | 16 |
| 1.1.9 Herramientas para combatir estrés..... | 17 |
| 1.1.10 Enfrentar y desafiar al estrés | 20 |
| 1.2 Personal de enfermería..... | 21 |
| 1.2.1 Definición..... | 21 |
| 1.2.2 Historia de la enfermería..... | 22 |
| 1.2.3 Historia de la enfermería en Guatemala..... | 23 |
| 1.2.4 Escuelas de enfermería en Guatemala..... | 24 |
| 1.2.5 Fundación de la escuela de enfermería en Quetzaltenango..... | 25 |
| 1.2.6 Finalidad de la carrera de enfermería..... | 26 |
| 1.2.7 Perfil del personal de enfermería..... | 26 |
| 1.2.8 Relación paciente-enfermera..... | 27 |
| 1.2.9 Cuidados del paciente..... | 28 |
| 1.2.10 Factores causantes de estrés en enfermería..... | 30 |
| II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 33 |
| 2.1 Objetivos | 34 |
| 2.1.1 Objetivo General | 34 |
| 2.1.2 Objetivos Específicos..... | 34 |

| | | |
|--------------|---|-----------|
| 2.2 | Variables..... | 34 |
| 2.3 | Definición de variables..... | 34 |
| 2.3.1 | Definición conceptual | 34 |
| 2.3.2 | Definición operacional | 35 |
| 2.4 | Alcances y límites | 35 |
| 2.5 | Aportes | 35 |
| III. | MÉTODO | 36 |
| 3.1 | Sujetos | 36 |
| 3.2 | Instrumento..... | 36 |
| 3.3 | Procedimiento..... | 36 |
| 3.4 | Tipo de investigación, diseño y metodología estadística | 37 |
| IV. | PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE RESULTADOS | 39 |
| V. | DISCUSIÓN | 44 |
| VI. | CONCLUSIONES | 47 |
| VII. | RECOMENDACIONES | 48 |
| VIII. | REFERENCIAS | 49 |
| IX. | ANEXOS | 53 |

Resumen

El estrés es una reacción normal del organismo ante situaciones consideradas como amenazantes, es una anticipación al ataque el cual genera tensión tanto física como psicológica.

El personal de enfermería constantemente está expuesto a situaciones estresantes por el tipo de trabajo que se ejerce y depende de cada persona la manera en que lo enfrenta, por ello no todas presentan el mismo nivel de estrés.

El personal profesional de enfermería del Hospital Regional de Occidente en su mayoría demuestra un nivel bajo de estrés, esto hace referencia a que debido a situaciones pasadas tienen habilidades para afrontar dichos contextos estresantes. Pero existen algunas enfermeras que se encuentran dentro de un nivel medio y alto esto significa que se encuentran en un estado de resistencia y agotamiento, si no llega a ser tratado pueden caer en ansiedad e irritabilidad la mayor parte del tiempo.

Así mismo se pueden identificar que las principales causas que provocan estrés en enfermería son las siguientes: Incremento del costo de vida, situación económica propia de la familia, sobrecarga de tareas y funciones laborales, baja remuneración o disminución de ingresos, falta de estimulación en el área de trabajo, interrupción constante del ritmo y tipo de trabajo, excesiva responsabilidad laboral.

Por lo anterior se recomienda que se implementen espacios para talleres de manejo de estrés y así poder brindar las herramientas necesarias, puesto que éste genera efectos negativos que repercuten en el quehacer de la enfermera. Esto realizado como medida preventiva, y así mejorar la atención al paciente.

I. INTRODUCCIÓN

El estrés hoy en día es tan normal para la mayoría de personas, debido a distintas circunstancias y presiones a las cuales están sometidos, sin embargo afecta a todo tipo de personas no importa su clase social, trabajo, género o incluso edad. Afecta a la persona en la medida que reconozca alguna situación como amenazante, es allí donde todo el organismo empieza a tomar un estado de alerta, y se pone a la defensiva, listo para huir, y poner en marcha todos los recursos para afrontarlo. Cuando la situación supera los recursos de afrontamiento el cuerpo empieza a desarrollar reacciones para adaptarse, crea tensión y por tanto estrés.

Este a su vez se ha vuelto parte de la sociedad y en gran medida es porque se tratan los síntomas más no se previene, por ello la importancia de prestarle atención, pues si este no es tratado a tiempo puede traer consigo una serie de enfermedades, el cuerpo somatiza lo que no ha podido canalizar bien.

El personal de enfermería no está fuera de la lista de personas que afecta este tipo de tensión, con todas las funciones y la presión que genera el trabajo, están en constante contacto con enfermedad y muerte, sin embargo si se obtienen recursos o herramientas para manejarlo, la labor y la vida no se verán tan afectados por el mismo. El siguiente estudio trata de determinar los niveles de estrés presente en el personal de enfermería y plantear herramientas para el manejo. A continuación se enfocan algunas opiniones sobre el tema a tratar.

Pavon (2009) en el artículo estrés laboral o el “Síndrome de Don Quijote” de la página degerencia.com refiere que éste puede ser resultado accidental del trabajo mas no ha sido catalogado como una enfermedad, se puede llegar a tener síntomas que afecten la salud pero no llevarlo a ser una enfermedad. Según algunos estudios realizados en Europa el 28% de trabajadores sufren tensión, los cuales consumen gran cantidad de ansiolíticos, pero el riesgo de padecerlo aumenta si se trata de una mujer trabajadora, pues le toca llevar consigo la vida laboral y del hogar.

Algunas publicaciones sobre estrés y trabajo se enfocan en las limitaciones económicas que causa en el sector organizacional, el cual se refleja entre los colaboradores con la existencia de problemas psicológicos en el trabajo. Dentro del área laboral inicia cuando el individuo percibe una situación de su entorno amenazante. La persona percibe como amenazante alguna situación según los ojos con los cuales lo vea, entonces se puede decir que verá esa situación como algo gigante cuando en realidad no lo es.

Severino y Hoyos (2011) en el artículo técnicas para el manejo del estrés del portal Coomeva explican que la tensión viene como una respuesta inconsciente frente a escenarios que nos parecen riesgosos. Hay algunas estrategias que se pueden utilizar para el buen manejo del mismo, como evaluar cuáles son los estresores alrededor de la persona, descubrir hábitos incorrectos y aceptar que hay que cambiar algunos como poner límites, disponer de un buen manejo de tiempo. Así mismo también habrá acontecimientos que no se pueden cambiar, pero si la manera como uno ve ese acontecimiento o situación.

El tiempo también es algo importante, darle y separar tiempo para la familia, las amistades, la recreación. Practicar ejercicios de relajación, realizar ejercicios físicos y un buen descanso en la noche favorecerá un ambiente con menor tensión, hay algunos alimentos que potencian estar en un estado de preocupación como lo son el café, azúcar, alcohol, el tener una dieta balanceada será de mucha ayuda.

En estos tiempos que el estrés se ha vuelto parte de la vida, las personas se deben adaptar, así que los pensamientos positivos que invadan la vida, y seguir estos pequeños consejos benefician la disminución de éste.

Zieve (2012) en el artículo manejo del estrés de la página medlineplus menciona que es un efecto tanto físico como emocional de tensión, esto sucede en el individuo mayormente en aquellas circunstancias o situaciones difíciles y que presentan reto.

Para llevar un buen manejo se necesita reconocer y disminuir los niveles de tensión, empezar por hacer cambios emocionales y físicos. Sin embargo algo muy influyente en un individuo para que

algo sea estresante es la actitud con la cual reacciona a ciertos eventos. Las personas con positivismo reaccionarán de mejor manera ante un estresor que una persona negativa.

Otro factor que contribuye es la alimentación puesto que una dieta pobre disminuye el sistema inmunológico de la persona por ende pone al cuerpo en un estado de estrés físico, al hablar de una dieta pobre no se refiere a la poca ingesta de comida, sino más bien a alimentos poco sanos.

Si el cuerpo físicamente está débil para afrontar una situación de tensión, emocionalmente le afectará, pues el cuerpo no tendrá una apropiada nutrición y esto inquieta en parte a como el cerebro procesa la información. El estado físico también es un factor importante puesto que poca actividad física crea condiciones en el cuerpo para un momento estresante. El ejercicio tiene grandes ventajas para el cuerpo y proporciona bienestar tanto físico como emocional.

Cruz (2013) en la tesis titulada principales factores de estrés que afectan a los padres jóvenes adultos que laboran y estudian al mismo tiempo, indica que es un fenómeno adaptativo de las personas y es parte de la supervivencia, y es parte de un correcto rendimiento de las actividades que se realicen. La vida de las personas se desarrolla en un entorno de preocupaciones, es un fenómeno común pero sin embargo negativo, es una particularidad natural de la vida.

Es una respuesta del organismo a las demandas del mismo, es parte de un proceso psicológico que se inicia ante la exigencia del organismo, moviendo todo el ser a un estado de emergencia que consiste en una activación física y psicológica que permite que el organismo de una respuesta adecuada.

Kababié (2013) en la tesis titulada relación entre estrés y sus efectos psicológicos en fiscales del Ministerio Público de delitos contra la vida e integridad de las personas menciona que es en el organismo una contestación natural que realiza ante las solicitudes del medio ambiente, lo cual provoca en los individuos reacciones tales como atacar algún acontecimiento que perciba amenazante.

Algunos de los síntomas que causa el estrés pueden ser la palpitación con mayor velocidad del corazón y aumento de la coagulación, esto produce palidez en la piel, la respiración se torna más profunda, aumenta la tensión, en ocasiones hay mucha más transpiración.

Los resultados obtenidos en la investigación son manifestar la relación existente entre estrés y efectos psicológicos tanto emocional como conductual en los sujetos. Sin embargo los efectos dominantes son a nivel cognitivo como por ejemplo el deterioro de la atención, crecimiento de faltas en el trabajo y disminución de la memoria.

En definitiva se llega a la conclusión de que el estrés afecta la salud mental de los fiscales del Ministerio Público, inquieta su conducta y desestabiliza emocionalmente. Se recomienda que el departamento Recursos Humanos del MP realicen campañas con sus trabajadores, donde se incluyan actividades recreativas y deportivas, donde se incluya la importancia de una vida saludable para mejorar y controlar el estrés.

Rojas (2014) en la noticia Problemas económicos y familiares provocan estrés en los ticos del noticiario CRhoy, se menciona acerca de la irregularidad en la economía, dificultades e inconvenientes familiares y las afecciones del estado de ánimo son unos de las principales orígenes que producen estrés en la población. Según un estudio realizado en 2010 señala que un 37% de la población en Costa Rica tiene estrés, un porcentaje estresados y el otro demasiado estresados.

Por estos índices tan altos se formó un taller para salud mental, como una medida preventiva, para dar a conocer temas para fortalecer la personalidad con herramientas para afrontar problemas y poder manejar adecuadamente situaciones estresantes. Algunos temas que ayudan a la prevención es la autoestima, métodos para control de estrés, comunicación asertiva, esto con la intención de fortificar la Salud Mental de las personas.

En relación al tema enfermería se mencionan los siguientes autores:

Amaro (2004) en el artículo el método científico de enfermería, el proceso de atención y sus implicaciones éticas y bioéticas, de la revista cubana de enfermería, indica que desde que nació la

profesión de enfermería, tomo como suyos algunos principios éticos propios de la medicina. Es allí en donde se ve importante también el capacitar al personal de enfermería no solo en lo teórico sino también desde la ética para que se pueda demostrar en la práctica, puesto que están en contacto con personas y esto reflejara su conducta moral. La aplicación de valores propios de la profesión de enfermería son principios reconocidos.

En las enfermeras está el cultivar las mejores virtudes, como la paciencia, sinceridad, la protección y apoyo al paciente, esto hará de su trabajo algo eficiente. Todos los valores de la profesión son señalados a través de normas las cuales se pueden expresar en virtudes.

Ambrojo (2006) en el artículo Mayor estrés entre las enfermeras que brindan atención a pacientes críticos del Diario El País, mencionan que enfermería va unido a estrés, algunas investigaciones describen que dichos profesionales son generalmente los más propensos a sufrir de estrés debido que se atiende a pacientes con situaciones terminales, manejando altos grados al momento de tener que prestarles atención inmediata y efectiva. La enorme incidencia de estrés en el personal de enfermería causa poca motivación y muchos problemas en las relaciones interpersonales, sin embargo se señala que dentro del proceso de formación del profesional de salud no se toma en cuenta estrategias para afrontar situaciones estresantes.

Se ha estudiado el deterioro emocional existente en el personal sanitario y se manifiesta que las situaciones dentro del lugar de trabajo están unidas al estrés. En las investigaciones realizadas se obtiene un nivel de cansancio medio y mayormente presente en enfermera con más años de servicio, las cuales manifiestan un nivel elevado de despersonalización. Se cree conveniente poder detectar los primeros síntomas de estrés para poder tomar medidas preventivas, esto debe percibirse como algo importante.

Tejada (2013) en el artículo enfermería y equipo de salud de la Revista Ciencia y Enfermería señala que esta profesión es una pieza significativa dentro de la unidad de salud, esto demanda que se tenga el conocimiento de su importancia y del puesto que desempeña para que se pueda llevar una mejor labor.

Para que se pueda realizar un trabajo efectivo y eficiente es necesario saber que el profesional de la salud tiene ciertas restricciones es así como se reconoce el objetivo y su debida actuación dentro del equipo. Gira alrededor de velar por la demanda de las personas según los problemas de salud que enfrenten, la enfermera tendrá funciones concretas direccionadas a la persona sana o enferma y en distintos momentos de la existencia humana, se involucra no solo clínicamente sino ve también el área comunitaria como el desarrollo y promoción de programas de educación. Hoy en día el reconocimiento de la profesión de enfermería en cuanto a la independencia funcional está en proceso de desarrollo puesto que la profesión avanza a la par de las demás disciplinas de salud, la cual se encarga de llevar a cabo ocupaciones aunadas a esfuerzos para dar respuesta a lo que demandan las personas.

Sanchez y Sierra (2014) en el artículo Síndrome de Burnout en el personal de enfermería en UVI, de la Revista UM plantean que el profesional sanitario es el encargado de cuidar y proteger a las personas que se encuentra con enfermedades. Una de las cualidades es la generosidad pero sin embargo no solo basta eso, es necesario tener preparación y posteriormente la experiencia. El asistente de salud tiene en su sentir el querer ayudar a sus pacientes con paciencia y tolerancia. En ellos entonces se hace necesario el amor, y la capacidad para afrontar situaciones que generan estrés, puesto que el trabajar tantas horas con personas enfermas pueden surgir ciertas frustraciones.

Arango (2013) en el artículo Enfermería y el respeto a la autonomía en el ámbito hospitalario: entre la sobreprotección y el descuido, de la Revista electrónica Unal, señala que el trabajo de enfermería es cuidar a los enfermos, sin embargo esto es velar por la salud y bienestar del paciente, también está íntimamente ligado a la familia del paciente, esto conlleva un lazo afectivo hacia ellos. Se está al tanto de aquella persona con la cual se ha tenido ese vínculo, se reconoce su fragilidad por el simple hecho de que la persona puede salir perjudicada, al profesional de salud se le ha conferido una enorme tarea que se encuentra unida a la salud. Es primordial que la enfermera reconozca el principio de servicio e independencia puesto que va uno ligado al otro, el velar porque no se prive a las personas y darle el lugar que se merecen y la entrañable obligación por verles bien. Todo esto no es algo fácil, se puede crear una aparente compasión, y no crearse un vínculo afectivo.

1.1 Estrés

1.1.1 Definición

Puliti (2004) señala que el estrés es un amigo del cual se puede estar en pequeños momentos sin abusar de su compañía puesto que puede causar inconvenientes, al situarse desde el punto de vista de la medicina esta nos dice que es una reacción que experimenta el cuerpo de manera normal debido a un estímulo determinado.

Es la reacción a un estímulo o acontecimiento nuevo del cual se desconoce, Pulitti dice que el primero en introducir la palabra estrés fue el Dr. Hans Selye. Si se llega a la raíz del término desde su etimología significa tensión, al trasladar este término al hombre se puede decir que es la forma en la que una persona reacciona ante un estímulo si es que resiste o no ante esa situación. Se considera como un acompañante puesto que hace que la persona reaccione a ciertos estímulos y así surge como un mecanismo de defensa.

George (2004) plantea que el estrés es un signo que se representa por dolor el cual da una luz de que algo debe ser cambiado, y ese dolor que se experimenta es señal de que se debe de aprender acerca de eso. Inicia en un solo pensamiento negativo y este puede llegar a afectar el organismo del ser humano. Por mucho tiempo se ha dicho que un poco de tensión es conveniente sin embargo si se dice que es normal es evadir de cierta forma las responsabilidades que este presenta y se crea un pensamiento holgazán.

González (2006) define al estrés como un efecto de tensión tanto a nivel físico como psicológico que se sitúa en acontecimientos difíciles de manejar, es por ello que las personas identifican ciertas situaciones como estresantes.

Provoca efectos físicos, inevitable reacción de cuerpo que produce malestar físico. Es un estado físico y psicológico que está presente en una persona cuando se encuentra en una situación en donde existe desequilibrio entre lo que se pide y lo que se es capaz de dar.

Melgosa (2006) señala que el estrés es la anticipación para la ofensiva o el escape que produce una gran tensión física y psicológica, debido a esto se puede decir que es un conjunto de reacciones físicas y psicológicas que el organismo advierte cuando se le es expuesto a situaciones de grandes demandas.

El estado de tensión desde que inicia hasta su punto más fuerte no aparece repentinamente sino más bien muestra tres etapas como lo son la etapa de alarma, en esta primera que es la alarma o alerta se presencia los primeros síntomas, las reacciones físicas aparecen y dan lugar a mantener un estado de advertencia, este es una señal clara que una situación estresante está presente. La persona desde este momento puede resolver la situación y la alarma no llega a concretizarse.

La etapa de resistencia pasa cuando la tensión se prolonga por más tiempo que la etapa de alarma, va acompañado de ansiedad puesto que aunque se quieran hacer las cosas en la realidad se ve casi imposible por lo que se teme al fracaso inminente.

La etapa de agotamiento viene junto con ansiedad y no solo por la situación que lo produjo sino por circunstancias que en otro momento no lo causarían, también presenta esta etapa fatiga de la cual no se recupera pues no es solo física y unas horas de sueño no lo repara. Los nervios están presentes con cierta tensión e irritabilidad. En la persona que entra en la etapa de agotamiento se ve manifestado una falta de motivación, sus pensamientos y palabras se vuelven negativas y pesimistas.

Opi (2010) expone que el estrés es una reacción producida por el cuerpo tanto física y emocional que surge por distintos cambios y exigencias que se vive constantemente. Es parte de la vida, se puede afrontar pero rara vez se logra erradicar por completo. Una de las causas principales por las cuales se ha vuelto un mal para la sociedad es porque se trata los síntomas pero no se previene las causas que producen esos síntomas.

El estrés es un mecanismo de defensa inconsciente que hace que se evite el cambio. Es una contestación adaptativa ante situaciones que producen ansiedad, situaciones que presentan cambio.

Rojas (2012) explica que el estrés ha acompañado desde los orígenes al hombre, se acuñó el término en el siglo XIV, entendido como provocar tensión, más tarde se señalan los malestares físicos y psicológicos que vienen a causa de este llamando a esto, síndrome de adaptación.

Se empieza a notar cierta semejanza en síntomas aunque las personas fuesen distintas, como cansancio, fatiga, pérdida de apetito a lo cual se le llama el síndrome de estar enfermo. Se percata que las personas al encontrarse en situaciones de cambio tenían síntomas similares, entonces toma el nombre de una respuesta adaptativa ante ciertos estresores.

La tensión es algo normal que le pasa a cualquier persona no importa edad, sexo, ocupación, es la reacción a las presiones que se presentan no importa si viene del exterior o del interior de la persona. Es desarrollado por ese instinto de supervivencia que se pone en alerta para cualquier situación que lo demande, así que en algunos casos si suele librarlo.

Mingote y Pérez (2013) dice que el estrés es un estímulo que ha manifestado a lo largo de la vida de las personas, es un proceso dinámico que viene a consecuencia de una serie de estímulos o factores que son percibidos como una amenaza para las personas, el cual tiene por objetivo devolver el equilibrio al organismo.

Los acontecimientos o situaciones estresantes al no ser solucionadas generan pérdida de control por tanto se observa la situación como amenazante.

Este es estudiado desde tres perspectivas:

Ambiental: va direccionado hacia el valor que la persona le da al acontecimiento externo y la adaptación según sus nuevos requerimientos.

Psicológica: desde esta perspectiva se concentra en las observaciones subjetivas que se tengan del acontecimiento y de que recursos internos se tienen para poder afrontarlos.

Biológica: esta se concentra en la activación del organismo en un momento estresante y de su proceso adaptativo. El término de estrés fue introducido en biología por Walter Cannon puesto que quería distinguir cual era el estímulo que desequilibraba la homeostasis en el organismo

1.1.2 Historia del estrés

Pulitti (2004) apunta que el estrés se ha experimentado en situaciones pasadas de la misma manera en que el hombre lo experimenta hoy en día, pero es ahora cuando parece agotar más al ser humano.

Los antepasados se enfrentaban a situaciones de frío, hambre, enfrentarse con criaturas salvajes y sin embargo lograban superarlas y salir adelante, pero sin embargo hoy no se puede solucionar tan fácil puesto que no es solo una situación sino el ambiente en conjunto; los antepasados tenían un pequeño descanso después de la situación estresante lo que hoy en día hace tanta falta.

Yanes (2008) señala que para saber el origen es necesario remontarse años y años atrás casi al inicio de la humanidad, puesto que este también evolucionó con la humanidad, claro está que los cambios han llegado por la misma necesidad de adaptarse al entorno, entonces se entiende que la falta de adaptación en cierta forma produjo tensión, y la necesidad de sobresalir de esto conllevó la evolución. Si se observa a lo largo de la historia de la humanidad los saltos evolutivos que han surgido, se puede observar que la poca o falta de adaptación produce resistencia, los cambios producen estrés.

Las consecuencias que vienen derivadas de éste dan paso a la superación de los mismos. Desde hace millones de años la humanidad ha adoptado mecanismos de defensa para poder sobrevivir en su entorno. La tensión llega a nuestra vida a través de un pensamiento que son elementos de información y esto da lugar a las emociones, crea entonces el mecanismo del miedo, esto da lugar a que se produzca estrés.

Opi (2010) menciona que durante la vida hay momentos de cambios, es donde se empieza a denominar al estrés como un principio adaptativo, como se ha visto anteriormente es la respuesta

al cambio constante. Como principio adaptativo es algo positivo pues hace reaccionar de forma rápida a diversas situaciones que vemos amenazantes a nuestra integridad.

En la década de los sesenta y setenta se volvió una palabra muy popular, era para aquellas personas que trabajaban todo el día y no tenían tiempo para realizar otras cosas, iban y venían de viajes o aviones, todo lo realizaban de manera rápida, el beber y fumar también fue parte de este estilo de vida. Ahora vemos las consecuencias de esa época pues el estrés ahora ya es parte del diario vivir de las personas y se ha vuelto algo tan normal.

1.1.3 Causas del estrés

Ortiz (2007) dice que los estresores son las situaciones o estímulos que causan el estrés, estos también dependen de la intensidad y tiempo de duración. Los estresores van a depender en gran parte de la significación que se le da y la capacidad que tenga la persona para desafiarlo. La persona como todo ser vivo vive alrededor de muchas presiones del ambiente como la alimentación, conservar una pareja, el trabajo.

A continuación se enlistan una serie de estresores que van de mayor a menor intensidad:

- Fallecimiento de la pareja
- Separación de la pareja
- Arresto
- Fallecimiento de un ser querido
- Enfermedad o padecimiento personal
- Falta de empleo
- Reconciliación de pareja
- Retirarse del trabajo
- Embarazo
- Problemas relacionados al sexo
- Recibir a nuevo integrante familiar
- Cambio de posición económica
- Fallecimiento de un amigo cercano

- Cambio de empleo
- Peleas matrimoniales
- Hipotecas

Harvard (2009) explica que existen distintas causas que son usuales dentro del trabajo, como por ejemplo los cambios que suelen haber en el puesto de trabajo, una carga más, asignación de responsabilidades que anteriormente no tenía por falta de personal, claro que esto hará en la persona que tenga menos tiempo de descansar y podría sentir cierto resentimiento, el estrés en estas situaciones es evidente que aparezca.

Blonna (2010) menciona que uno de los factores que genera el estrés es cualquier cosa o situación que se perciba como amenazante o valioso, desde el momento que se siente esa sensación de amenaza no deja de ser un factor potencial de estrés, por tanto no se le podrá enfrentar. En realidad las cosas, personas o situaciones no son estresantes, en realidad algunos estudios han comprobado que si se toma en cuenta los pensamientos y la capacidad de afrontamiento de una persona, este estresor puede desaparecer.

1.1.4 Síntomas del estrés

Pulitti (2004) señala que durante los lapsos en donde se manifiesta el estrés el organismo empieza a generar muchas sustancias que se llaman hormonas, pero al no ser utilizadas para lo que al inicio les dio origen que es huir o correr se tienen que adaptar al organismo esto ocasiona un desequilibrio, genera que recaiga en el órgano que en ese momento se encuentre más débil, es por ello que diversas enfermedades van ligadas al estrés puesto que se llega a somatizar el excedente de estrés.

Tomey (2009) enlista algunos síntomas del estrés tales como:

| Síntomas del estrés. | |
|-----------------------------|-------------------|
| Cansancio | Afecto lábil |
| Intranquilidad | Inseguridad |
| Ansiedad | Desinterés |
| Desmotivación | Dolores de cabeza |
| Palpitaciones rápidas | Negativismo |

| | |
|-----------------------------|---|
| Poca concentración | Nauseas |
| Falta de apetito | Disminución de la sociabilidad |
| Falta de organización | Sentimientos de frustración |
| Sentimientos de incapacidad | Tensión en músculos del hombro y cuello |
| Lumbago | Sudor |

Rojas (2012) menciona que cuando el ser humano se topa con una situación amenazante el cuerpo se dispone a huir, entonces las hormonas empiezan a segregar adrenalina y esta sustancia es enviada por todo el cuerpo, esto produce que el corazón se acelere, que la sangre llegue mucho más rápido al cerebro, corazón y pulmones. Todos los sentidos se ponen en estado de alerta para enfrentar cualquier situación.

Uno de los síntomas predominantes en el estrés es el cansancio que es una de las respuestas más comunes ante situaciones que lo producen. Este empieza a generar también desgaste emocional, limita al sujeto, pues afecta la relación con su entorno.

1.1.5 Tipos de estrés

Opi (2010) dice que el estrés físico: Reacción que el organismo tiene ante una situación ofensiva lo cual genera que mecanismos biológicos. Cuando el cuerpo libera adrenalina los músculos del cuerpo se tensan, desarrolla más veloz el ritmo cardiaco, el cuerpo espera a ser atacado. Cuando pasa esta situación estresante el organismo vuelve a su estado normal.

Se volvió una forma de adaptación al entorno por tanto tiene su lado positivo pues hace que el cuerpo reaccione de manera inmediata a una situación específica. En algunas ocasiones puede ser producido por alguna enfermedad, el cuerpo trata de estabilizar y encontrar equilibrio, en todo este proceso ya se ven algunos síntomas de estrés.

Psicológico: es más difícil de identificar puesto que no se logra ver la situación de forma objetiva, lleva consigo emociones y comportamientos. Se puede observar de manifiesto cuando la persona está preocupada y con ansiedad.

Emocional: este tipo va ligado al psicológico y es difícil de reconocer, puede atacar nuestras creencias y esto provocar inseguridad, y así perder el control de una situación. Este tipo de estrés es muy delicado pues se habla de emociones y al reprimirlas suele pasar que se empieza a somatizar y se confunde con estrés físico, puede producirse como ansiedad o pánico.

Endógeno: este tipo de tensión es causada por factores internos del organismo como una inadecuada alimentación, lo cual obviamente afecta al organismo en su funcionamiento.

El consumo de sustancias que inevitablemente perturba el funcionamiento del organismo.

Pensamientos de envidia y celos que son pensamientos negativos que provienen dentro del ser, esto afecta pues si los pensamientos son negativos inevitablemente el organismo se empieza a sentir mal, se está mandando una señal negativa al cerebro y este lo capta como tal, según esto entonces mientras más pensamientos negativos tiene una persona lo exteriorizará sintiéndose mal.

Exógeno: este tipo viene por factores de fuera, de la sociedad, de las exigencias que presentan en el diario vivir, como por ejemplo del trabajo o de la familia, de amistades, del medio, de la toma de decisiones, de los retrasos del bus, de injusticias dentro de la sociedad, y todas estas cosas llegan a afectar al organismo y produce estrés.

Rojas (2012) hace la diferencia entre estos dos tipos de estrés:

Eustres: es el lado positivo o favorable, pero este depende en parte de como la persona lo tome para sí, esto es lo que en realidad determina si se tiene una buena o no adaptación. El eustres hace que la persona responda de forma creativa y positiva ante las situaciones, esto hace que resuelva mejor las eventualidades que se le presentan y desarrolle mejor las capacidades, esto le ayudará a obtener experiencias.

Distres: lado desfavorable, esto pasa cuando se supera esa etapa de resistencia por lo tanto no existe una adecuada adaptación, esto significa que la tensión persiste y por tanto empieza a

afectar la salud, lo que causa es cansancio tanto emocional como físico, irritabilidad, mal humor y pérdida de motivación.

1.1.6 Efectos del estrés

Melgosa (2006) dice que algunas de las consecuencias desagradables que causa son los dolores de cabeza, jaquecas, debido a que existe una mala circulación de los vasos sanguíneos que riegan el cerebro.

También el corazón se ve afectado en situaciones que demandan resistencia, este se agita y bombea más sangre esto produce un incremento de la presión sanguínea, o puede generar en muchos caso enfermedades cardiovasculares.

El aparato digestivo ve también las consecuencias de la tensión pues existen variaciones en el estómago cuando se pasa por una situación estresante, ante esto el estómago envía señales al cerebro y disminuye el apetito. Si el estrés produce enojo o resentimiento lo que pasa en el estómago es que inicia a segregar ácidos que debilitan las paredes y causa úlceras gástricas; este tipo de enfermedades son tratables.

Harvard (2009) explica que uno de los efectos es que disminuye la producción: colabora a que la productividad se reduzca y haya incremento del ausentismo de los trabajadores, el estrés trae consigo consecuencias que se notan en el trabajo como empezar a hacer las cosas más lentas, incidir en errores, esto hace que no se tengan ganas de trabajar y sí de evitar esas situaciones que estresantes.

Perturba la salud de la persona: esto significa que si un sujeto llega a manejar mucha tensión por un periodo largo de tiempo puede empezar a padecer enfermedades físicas, el cuerpo da una respuesta, como lo haría ante cualquier entorno hostil, esto hace que la presión sanguínea se altere y estén atentos todos los sentidos.

Este tipo de contestación puede ser buena mientras no se prolongue por mucho tiempo puesto que pone en sus límites al cuerpo, tanta ansiedad y desasosiego afecta el cuerpo físico.

1.1.7 Respuestas ante situaciones estresantes

Puliti (2004) plantea que hay distintas respuestas que se pueden dar ante la tensión:

Luchar: Dar la cara ante esas situaciones que producen resistencia las cuales se consideran pueden manejarse y ser superadas. Cuanto más el estímulo se modifique actuará positivamente y a favor de la persona, el solo hecho de que se disponga a luchar beneficia, el movilizarse y entrar en acción mantiene al individuo en mejor equilibrio y más sereno de lo que hubiese estado si solo se dispusiese a soportarlo.

Se reduce el esfuerzo mientras se lucha pues este esfuerzo ayuda a canalizar la energía y por consecuencia el estrés disminuye. Es indispensable que el individuo reconozca de donde proviene, así será más fácil identificar una posibilidad de cambio.

Huir: Este tipo de respuestas las da la persona cuando la situación es demasiado fuerte que no se puede modificar.

Redefinir: Otra opción que se plantea ante la de tensión es tratar de rediseñar la situación estresante, esto significa que se ignoran o se toman de manera tal que sea positivo para la persona. El estrés es algo subjetivo, depende del significado de la situación que cada individuo le dé. No depende del estímulo, ni la situación que le rodee, que una situación llegue a ser estresante depende de cómo lo toma el individuo, su interpretación.

1.1.8 Manejo de estrés

Mingote y Pérez (2013) mencionan que las personas advierten distintos tipos de estresores a la vez que interactúan de forma dinámica, el estrés laboral puede ser uno de los responsables de las discusiones familiares, hace que la discusión se eleve. A esto se suele llamar generalización por desplazamiento, entre lo que es el trabajo y la familia que es donde mayormente se desenvuelve la persona.

El estrés y la enfermedad no tienen una relación de correspondencia única, sino más bien implican otros factores como la edad, estado civil, sexo, que pueden determinar los recursos que

la persona tiene para manejar adecuadamente el estrés. Por ejemplo los hombres usan destrezas para manejar el estrés que van guiadas hacia la resolución de problemas reales, en cambio las mujeres se orientan a disminuir los efectos del estrés con destrezas emocionales y buscan apoyo social.

La predisposición o resistencia al estrés va a depender de factores fisiológicos, cognitivos y psicológicos y claro esta del ambiente, por ejemplo una actitud negativa no va a favorecer una situación estresante. El estrés, la salud, y la enfermedad van como un continuo círculo, se pone a la salud como ese estado de bienestar, y las otras son las que dan a lugar a respuestas de afrontamiento distintas y disfuncionales al estrés, esto puede producir alteraciones somáticas y estas relacionarse con el estrés.

Para el manejo de estrés lo primero es reconocer cual es la respuesta que se da ante el estrés, lo segundo es aprender a relajarse y detenerse a pensar en la real situación de estrés, así se podrán encontrar soluciones, la persona tiene que reconocer que áreas de su vida causan estrés, eso significa el desequilibrio, con sus destrezas y capacidades entonces corregir ese desequilibrio.

1.1.9 Herramientas para combatir estrés

Tomey (2009) dice que los ejercicios de relajación tales como la respiración es una herramienta útil, cuando hay una situación estresante la persona comienza a respirar rápido por consiguiente suele tragar aire y los pulmones no llegan a llenarse por completo y no hay una oxidación completa de los tejidos y esto produce tensión. En cualquier lugar donde la persona se encuentre puede realizar este ejercicio sin que nadie se percate de cinco a diez minutos sentados en posición erguida, se debe inhalar el aire con la nariz mientras se mantiene la espalda recta, despacio, y luego se exhala y antes de iniciar de nuevo la inhalación esperar uno o dos segundos.

Masajes: Es uno de los ejercicios pasivos, ayuda a calmar la tensión de los músculos, la persona puede realizarse un auto-masaje, debe de estar sentada y hacer masaje en la parte donde siente tensión o bien en todo el cuerpo, al iniciar por la cabeza realizar movimientos circulares con las manos, seguidamente hacia la espalda pasar por el cuello y los hombros, especialmente en estos últimos que son una de las áreas en las que se enfoca la tensión del músculo, en los hombros se

debe de alternar las manos la izquierda masajea el hombro derecho y la mano derecha el hombro izquierdo, en los brazos se utiliza solo la yema de los dedos. También se masajea la espalda al poner los brazos desde la parte inferior de la espalda hacer movimientos circulares hacia arriba.

Relajación progresiva: Este tipo de relajación se trata de contraer los músculos en los que se y relajar de esta manera se puede identificar que músculos tienen tensión. Esta relajación se puede realizar en cualquier circunstancia antes o después del momento de ansiedad, esto favorece a disminuir niveles de ansiedad, se puede realizar en cualquier posición del cuerpo mientras no se tenga las piernas cruzadas, sino tratar de mantener una posición tranquila, la manera correcta de hacerla es contraer o tensar lo más que se pueda un músculo retenerlo por cinco segundos y luego al relajar deleitarse de esta sensación, esto ayuda a reconocer la diferencia que existe entre un estado de tensión y un estado de relajación, si se tiene tiempo se realiza con todos los músculos del cuerpo y brindar un estado total de relajación.

Auto-hipnosis: Lo puede realizar la propia persona en espacios breves de manera que debe cerrar los ojos, concentrar su mente y realizar unas respiraciones muy profundas, se deben de realizar preferentemente de veinte minutos y seguir las fases, integrar una a una: se da inicio a concentrarse en la incomodidad, luego en la tibieza, en los latidos del corazón, la respiración, el plexo solar y por ultimo concentrarse en la frente. A la par de ello deben de ir frases de paz y tranquilidad como: me siento en paz, estoy relajado.

Meditación: La meditación contribuye a los aspectos integrales del hombre, dar paz y tranquilidad a la persona, se puede realizar y centrar la atención en una vela, una canción o música de relajación, que en la mente existan únicamente pensamientos positivos.

Música: la música es una manera de beneficiar al hombre mientras esta se tranquiliza y suave para relajarse.

Refuerzo de la autoestima: las frases positivas ayudan a que no se sienta esa impotencia o negativismo de no poder realizar las cosas principalmente las que generan estrés, se puede poner

pensamientos positivos en tarjetitas como recordatorios que lleguen a ser como el dulce del día, y si se encuentra en el área de trabajo se pueden turnar para hablar y dar su opinión de esa frase.

Sueño: este es vital para el control del estrés puesto que los sentimientos de ira, culpa, ansiedad, tensión entorpecen el sueño. Otras de las cosas que afectan el sueño puede ser consumo de café, alcohol o una dieta deficiente, para beneficiar el sueño deben disminuirse las actividades que se realizan antes de acostarse de manera progresiva, la habitación debe relacionarse con el sueño.

Centrado: esta es una técnica muy sencilla que disminuye los niveles de estrés consiste en poner la lengua en la parte superior más o menos a dos centímetros detrás de los dientes delanteros, esto estimula la glándula tímica y por consiguiente los niveles de estrés disminuyen, se trata de detener la atención de la situación estresante y centrarse en lo que llamaremos botón de centro.

Cambios de ambiente: puede ser muy propicio generar cambios de ambiente para la reducción del estrés, pueden ser grandes o pequeños, como cambiar de casa o trabajo, pero cuando se encuentra en una situación de estrés un cambio pequeño puede beneficiar como el pintar o colocar un cuadro que traiga algo positivo, el cambio total como una remodelación son benéficos del estrés a largo plazo.

Compartimentalización: esta técnica tiene como fin centrarse en pensamientos negativos cierto momento del día, pero esto significa que solo será este momento, los demás no se dejara entrar pensamientos negativos en la persona.

Interrupción del pensamiento: Los pensamientos negativos no son útiles puesto que disminuyen la autoestima, quitan tiempo y generan una conducta inadecuada. La interrupción del pensamiento trata de eliminar esos pensamientos negativos que no son útiles y reemplazarlos por aquellos momentos que para la persona han sido especiales o bellos o cosas que parezcan bonitas como una rosa, un atardecer y demás, entonces inmediatamente cuando un pensamiento negativo aborde la mente lo que debe hacer la persona es sustituirlo por lo positivo que haya experimentado esto dará mayor significancia.

Se debe recordar que las conductas son productos de los sentimientos y estos de los pensamientos, por consiguiente se debe de cambiar los pensamientos y así la conducta. Evadir y regular el estrés: se debe de evadir las situaciones que ya se conocen que generan estrés en la persona, en situaciones en donde exista estrés es necesario evitar otros cambios pues como se sabe estos generan estrés, así que no hay que juntarse con muchas situaciones estresantes si se puede regular.

1.1.10 Enfrentar y desafiar al estrés

Blonna (2010) dice que la mayor parte de las personas que trata de enfrentar al estrés sucumben puesto que lo confunden con suprimirlo, suprimir significa eliminar algo definitivamente. Hay muchas cosas que se pueden eliminar o suprimir de la vida, como que no le gusta una comida, la elimina de su dieta, no le gusta un color, lo puede eliminar y reemplazar por otro. Sin embargo con el estrés no se puede utilizar esto.

No se puede eliminar por completo el estrés pues es parte ya de la vida, lo que sí es posible es eliminar algunas fuentes estresoras, pero vendrán nuevas fuentes de estrés. En todo momento hay estrés pero se puede controlar y cuando se controla algo, se puede regular.

Se plantea un modelo para poder enfrentar el estrés, cuando alguien se queda obstruido es porque no sabe cómo avanzar, pero a veces lo único que necesita es reconocer cuales son las metas que se quieren alcanzar con los valores que se poseen, esa será una herramienta muy útil, pues se deja de estar atascado. El bloqueo obedece a no tener un objetivo fijo, pues no se sabe a dónde ir, hay incertidumbre.

Cuando los pensamientos y emociones evocan estrés se hace ya difícil seguir, por lo que necesitará confrontar sus ideas para poder avanzar.

Se debe desarrollar aceptación para poder entrar a la disposición de actuar, aceptar en primer lugar los pensamientos estresantes parece una tarea difícil pero no imposible de realizar puesto que quizás esas ideas vienen de años, pero la persona debe estar dispuesta a enfrentar y avanzar.

Al ampliar un poco más lo que es la aceptación, es reconocer que es ser humano, no escudar que se puede cometer errores, que se es un ser imperfecto, sino más bien con el fin de reconocer los defectos que se puedan tener, seguir y avanzar.

Castro (2011) refiere que desafiar el estrés ante una situación estresante dentro del trabajo depende del nivel de realización personal que tenga a personal. Desafiar el estrés también depende de los recursos que la persona posea, la frustración en el lugar de trabajo no favorece en ningún momento esta situación, sin embargo hay que tener en cuenta que con tantas tareas por hacer suele producirse cierta saturación a veces no tanto física sino mental.

Una dosis pequeña de estrés llega a ser hasta estimulante, pero en cada uno está el enfrentar el estrés que día a día se produce reducir y mantener un estado de equilibrio, esto será determinante en estas situaciones pues si se ha experimentado lo que es la tranquilidad o relajación y luego el estrés inmediatamente se notará que sensación es mejor.

1.2 Personal de enfermería

1.2.1 Definición

Ledesma (2004) especifica que para definir enfermería primero hay que saber que es profesión, eso es tener cierta predisposición y vocación ante alguna carrera, algunas cosas definen la profesión como lo es que se basa en la ciencia, es responsabilidad unida con la práctica, se necesita de formación que es la parte académica, es autónoma y tiene bases éticas, enfocada directamente a la sociedad.

La profesión de enfermería está dirigida especialmente a mantener el cuidado de la salud, es todo un arte y sin embargo no deja atrás la ciencia y profesión. Como un arte porque tiene suficientes habilidades y depende del toque personal de cada persona, como ciencia pues requiere tener conocimientos científicos.

El personal de enfermería requiere de trabajo especializado pues se deben tener conocimientos, practica, procedimientos que se basan en principios, enfermería enfocada al bien común de la comunidad por tanto agregar años de vida a la persona.

Klainberg, Holzemer y Leonard (2011) plantean que las enfermeras de la salud tienen un papel dinámico y a la vez cambiante, realizan atención a la comunidad, programas de detección y prevención, es entonces la enfermera la persona que da atención al paciente atiende las necesidades del paciente y de la familia.

Sorrentino y Remmert (2012) definen que el personal de enfermería es todo aquel que da atención enfermera esto quiere decir que atiende las necesidades físicas, emocionales del paciente y de los seres cercanos. La atención que proporcionan da satisfacción al personal más que cualquiera que solo lo realiza por situación económica. La enfermera pasa la mayor parte de su tiempo en dar atención, esto significa que pondrá en práctica habilidades como la paciencia, dedicación, empatía, y hacer respetar la dignidad de las personas.

1.2.2 Historia de la enfermería

Lluch (2004) señala que la profesión de enfermería ya no es más esa de pocos conocimientos y mucha práctica, sino más bien se ha tornado a ser de mucho conocimiento científico y un campo específico de acción. Uno de los pioneros en fundamentar los principios de la profesión fue Florence Nightingale quien escribió varios libros acerca de lo mismo, en ellos dejó claro lo que era y no la profesión y puso énfasis en la formación constante que en aquel tiempo no existía.

En la Gaceta de Madrid en mayo de 1915 aparece el primer reconocimiento de la profesión, queda entonces dividida en tres: practicantes, comadronas y enfermeras. Específicamente el personal sanitario se designa para aquellas personas que están en centros hospitalarios al mando del médico. En 1953 surge la denominación de Ayudante Técnico Sanitario, durante este tiempo predominó este nombre más que el de enfermería como tal, luego la profesión va a otro nivel, el universitario y se crean escuelas universitarias, la orientación proporcionada va dirigida a la ayuda comunitaria dando lugar a una perspectiva integral.

En 1977 se abre nuevas posibilidades para la profesión, así poder acceder a distintos puestos clínicos, se describen también las funciones de técnicos sanitarios en un centro hospitalario de manera que dicha profesión empezó a tomar reconocimiento, y así asumir papel en distintos puestos sanitarios.

En el siglo XX se ve una importante evolución en personal sanitario uno de ellos fue la formación orientada específicamente hacia la salud, y por otro lado la toma de funciones bien delegadas. En cuanto a formación la CIE ha impreso múltiples documentos para la orientación adecuada de enfermería lo que hace que se reconozca la importancia de la profesión dentro de la sociedad.

1.2.3 Historia de la enfermería en Guatemala

Sagastume (2006) menciona que la historia de la enfermería en Guatemala queda inconclusa si no hace referencia al ilustre personaje Hermano San José Betancur, pues parte de su vida fue relacionada con la atención de salud, opto preferencialmente por los pobres. Entre sus grandes virtudes se pueden mencionar la compasión y el interés por la persona que sufría, la humildad, el servicio piadoso y como lo mencionan otros autores, un alma vestida de luz, cualidades que una enfermera debe tener. Llega a Santiago de Guatemala el 18 de febrero de 1651 en esta fecha inicio su labor en este país llevando amor y consuelo a los enfermos, siempre los tuvo presentes sin importar su condición social, credo, raza o edad, a todos por igual, y esta misma práctica es parte de los principios éticos del profesional de salud. La atención que brindó fue conducida a la atención de necesidades físicas, sociales y espirituales, dando paso a lo que se considera una atención integral de enfermería. Su trabajo duro 16 años en los cuales dejo una base tanto es aspecto social y educativo de la profesión.

Como se observa la dicha profesión surgió de formas empíricas basada únicamente en aquellas personas que tenían ese amor por el servicio, sin embargo siempre existen personas valientes que se atreven a ser un cambio y estos llegan a ser permanentes, con agrado se menciona a una mujer con grandes cualidades que transformó a la enfermería empírica en una profesión científica: Florence Nightingale de quien se había citado anteriormente como pionera en esta profesión con palabras propias de esta mujer: “El cuidado del enfermo es un arte que requiere organización, práctica y entendimiento científico”. Mujer que desde joven creció con la idea de no solo

dedicarse a la enfermería sino que transformarla, a pesar que su familia se oponía sacó valor para enfrentarse con las adversidades de la vida y una de ellas era que se creía que la enfermera no necesitaba preparación científica, ella insistía que podía dignificar esa profesión que tanto amaba.

Florence convencida de su visión viajó por muchos países y estudio informes hospitalarios, demuestra con hechos concretos la importancia de la organización y administración de los hospitales, el saneamiento y el buen trato a los pacientes. En 1860 se funda la primera escuela de enfermeras y con ello el inicio de estudios propiamente profesionales. Poco a poco surgió en otros países las escuelas de siempre bajo los estándares de Nightingale los cuales abarcan tres premisas importantes:

1. Las escuelas dirigidas por enfermeras y no médicos.
2. Las optantes a estudiar deben ser elegidas bajo el aspecto físico, moral, vocacional e intelectual.
3. Impartir la enseñanza a través de la práctica.

1.2.4 Escuelas de enfermería en Guatemala.

El cuidado de los pacientes se practicaba en los hospitales de la colonia y por los religiosos de San Juan de Dios, he allí porque muchos llevan ese nombre, posteriormente al marcharse se encargaron las Hermanas de la Caridad de San Vicente de Paúl y actualmente dicha orden permanece. El gobierno empieza a mostrar interés en reformar las condiciones de parto y disminuir con ellos los índices de mortalidad crea así oficialmente la primera escuela de comadronas el 30 de mayo de 1883 durante ese tiempo tenía a cargo la presidencia el General Justo Rufino Barrios, por falta de fondos da inicio formalmente la escuela 1 agosto de 1895. El 20 de mayo de 1911 bajo el gobierno de Manuel Estrada Cabrera su funda la escuela de enfermeras del Hospital Americano. En 1917 se da egreso a las tres primeras profesionales de la salud, siendo ellas las señoritas Sandoval, Cahuaque y Flores.

La escuela más antigua que se conoce en Guatemala es fundada el 28 de enero de 1903 por acuerdo gubernativo, con el fin de perfeccionar los servicios de enfermería y brindar un trabajo a la mujer, en dicho acuerdo se manifiesta el reglamento que deben seguir las estudiantes. Tras los

terremotos de 1917 y 1918 varias instituciones que incluye la escuela dejaron de funcionar, sin embargo no se dejan de hacer intentos por establecerla de nuevo y gracias a la Cruz Roja logra el 12 de noviembre de 1926 aprobar su reglamento y vuelto a sus funciones 19 de junio de 1931. Para esta época era de vital importancia dicha profesión sin embargo su escasas afecto mucho pues las que atendían eran simples empleadas sin mayores conocimientos, por ello la importancia de establecer de nuevo la escuela.

1.2.5 Fundación de la escuela de enfermería en Quetzaltenango

Sagastume (2006) cuenta que tuvo lugar un hecho muy importante en Quetzaltenango pues aquí fue donde se realizó el primer congreso hospitalario era el año de 1946, los principales médicos se reúnen para hablar temas de salud relevantes al país, durante cuatro días los enfermos, ancianos y niños fueron el punto de partida a lo cual se acordó la importancia de crear hospitales en cada región con el fin de descentralizar la capital, juntamente se habla de la necesidad de crear escuelas de enfermería donde se considere necesario.

Se plantea la idea de crear una escuela en el área de occidente del país al Congreso y Sociedad Quetzalteca y tiene aceptación, empieza a funcionar en 1946 anexa al Hospital General de Occidente, se nombra como directora a Sor Cecilia Velasco, quien tuvo a su cargo el formar a las estudiantes que serían las primeras egresadas de esta región logra en la primera graduación egresar a 9 enfermeras, esto ocurrió en el año de 1949. Estuvo en este puesto por un periodo de 8 años los cuales fueron suficientes para sentar las bases de formación en esta escuela. Seguidamente fue asignada como directora Sor María Teresa Cabdevilla durante el tiempo que estuvo hubo dos acontecimientos importantes tal como es la reorganización de la escuela en cuanto a requisitos de ingreso que debía ser estudios secundarios completos y la reconstrucción por completo de la estructura de la escuela.

En los siguientes años la dirección fue asumida por hermanas religiosas, una de ellas Sor Enriqueta Ortiz que duro 17 años desde 1973, tuvo gran impacto en cuanto a la educación de enfermería; una de las cosas que caracterizo a este personaje es su gran preocupación por la superación tanto personal como profesional del personal, realizo ampliación del segundo nivel del edificio y desarrollo la biblioteca con el fin de facilitar el trabajo docente. Se interesó por la

comodidad de las estudiantes crea así vestidores y un campo para recreación de basket ball. A ella se debe la fundación de la Escuela de auxiliares de enfermería. Recibe el “Botón de oro” otorgado por la Casa de la Cultura. Se observa con claridad cómo ha avanzado y mejorado la escuela de enfermería gracias a las Hermanas de la Caridad de San Vicente de Paúl quienes con sabiduría, altruismo, entrega y responsabilidad dieron vida a lo que hoy se conoce como la Escuela de Enfermeras.

1.2.6 Finalidad de la carrera de enfermería.

Ledesma (2004) dice que el paciente es el sujeto primordial en enfermería puesto que a él va dirigido el trabajo, como profesional sanitario se debe de guiar la atención, observación y cuidados al paciente para poder brindarle un buen servicio.

El paciente llega a ser la persona principal, con dignidad no importando su condición física, social o económica. Una finalidad primordial es reconocer las necesidades de cada uno; al tenerlas se pueden analizar y enlistar en orden de prioridad para darles la debida atención.

La finalidad del profesional de salud se centra en la atención tanto individual como familiar del paciente por lo que indagara cuales son las causas reales de la enfermedad, también se encarga de integrar a la comunidad, tener en cuenta las necesidades, conflictos y un análisis de posibles soluciones para poder resolverlas. La enfermera tiene que estar unida a una base de valores los cuales trabaja día a día, se vuelve un canal de doble vía puesto que no solo se da sino también se recibe.

1.2.7 Perfil del personal de enfermería

Ledesma (2004) menciona las características de un profesional de enfermería:

- Es una persona intelectual, esto significa que posee conocimiento que basan la profesión. Emplean los conocimientos en la práctica.
- Enfermera es alguien que analiza, con pensamiento creativo. Posee conocimientos y habilidades que otro profesional de la salud no posee.
- Es práctica, se adecua al entorno donde se encuentra al poner de prioridad el ejercicio de su profesión.

- Persona capacitada en cuidados intensivos, eso quiere decir que tienen una buena base teórica, esto le hace ser capaz de ayudar o apoyar a los demás profesionales.
- Profesional con una formación integral, que vea al paciente holísticamente.
- Tiene habilidades técnicas específicas que hace que las lleve a cabo sin dificultad.
- Profesional con bases éticas que conduzcan su quehacer a un buen camino.
- La enfermera ha de prestar atención preferentemente social, ayuda a la persona en este caso el paciente a mantener un adecuado uso de la salud.

Formación del personal de enfermería:

En esto influyen distintos factores como lo es el ambiente y el estudiante mismo, su ambiente, los profesores que imparten cátedra, en el transcurso de la carrera la enfermera va adoptar distintas formaciones tanto científicas como humanas que le permite actuar en cualquier nivel de salud.

Cualidades indispensables en el personal de enfermería:

- Total conocimiento del actuar
- Aprendizaje por iniciativa propia
- Trabajo en equipo
- Trabajar en situaciones de emergencia
- Persona que realiza una comunicación asertiva con las personas
- Detecta necesidades y las resuelve
- Muestra disciplina y confianza en sí mismo
- Mantiene investigaciones con proyección social

1.2.8 Relación paciente-enfermera

Murillo (2006) explica las normas que se deben de tener en cuenta en la relación paciente-enfermera según normas deontológicas:

Artículo 4: La enfermera está en la obligación de tratar a todos los pacientes sin discriminación alguna, ante todo poner la dignidad de la persona, como ser con derechos y libertad.

Artículo 5: Las enfermeras están en el deber de proteger al paciente mientras este a su cargo, esto conlleva brindar atención, resguardar a la persona de cualquier ofensa o trato humillante que hiera su dignidad.

Artículo 7 y 8: Ante cualquier situación de intervención la enfermera debe pedir el consentimiento del paciente, en situaciones donde el paciente no puede decidir se debe informar a un familiar para previa autorización.

Artículo 9 y 10: La enfermera está en la obligación de mantener informado al paciente utilizando un lenguaje adecuado. Así también no permitirá en ningún momento que se emplee medidas de fuerza física o moral para el consentimiento del paciente.

Artículo 12: La enfermera tiene que evaluar la condición física y psicológica del paciente antes de informarle.

Artículo 15: A partir de la exploración física, la enfermera debe dar el tratamiento adecuado al paciente, independientemente de sus condiciones físicas, psicológicas o económicas.

Cibanal (2009) menciona que la comunicación en la relación paciente-enfermera es algo vital, puesto que el paciente al llegar a un centro médico quiere obtener información clara, necesita interactuar, es ahí donde la enfermera debe de tener claras sus ideas para poder transmitir las.

Una de las cosas importantes es saber que el significado de una palabra, no es el mismo para todos, como por ejemplo se comete un error cuando se generaliza o cuando se piensa tener toda la razón.

1.2.9 Cuidados del paciente

Ariza y Daza (2008) indican que el cuidado del paciente ha sido el centro de la profesión de enfermería por lo que se ve primordial descubrir el verdadero significado de la palabra cuidar, para su ejecución en enfermería. Ha venido desde el simple hacer algo, prestar, hasta prestar atención y hoy se conoce como cuidar.

Sorrentino, Leighann y Gorek (2011) mencionan que los cuidados que una enfermera brinda son diversos. Esto precisamente depende de varias cosas, como el número de pacientes que atiende, cuanto personal se encuentra disponible en ese momento y cuánto va a ser el coste.

Cada una de las enfermeras en su equipo tiene su propia función, mientras se administra medicamentos, otra revisara los tratamientos, todos se apoyan. El personal auxiliar por ejemplo es el que se encarga de cuidados como el baño del paciente, realizar las camas, llevarles la comida.

Existe también una jefa de enfermería, esta es la que delega las funciones a las demás enfermeras, esta decisión basada no solo en las necesidades del paciente, sino también en las habilidades que tenga la enfermera.

La atención primaria se refiere al cuidado total del paciente, eso significa que la enfermera será la responsable directa de su cuidado. En este caso es la que puede orientar a la familia. Todos los cuidados y la atención se centran en el paciente es por ello que la enfermera pondrá todas sus habilidades de manifiesto dentro de un equipo de trabajo, eso hará que se reduzcan los costes.

El personal de enfermería debe saber que hay tres tipos de pacientes, y de acuerdo a ello, definir su atención:

Enfermedad aguda: esta es la que se presenta en el paciente de manera inesperada y se recupera pronto.

Enfermedad crónica: el paciente con este tipo de enfermedad es el que constantemente está en chequeos por una determinada enfermedad como lo es la diabetes, esta puede ser controlada y esta con medicamentos que si no curan la enfermedad, hacen que se mantenga controlada.

Enfermedad terminal: el paciente con enfermedad terminal es el que ya no se recuperará y se espera su muerte, la enfermedad no ha podido ser tratada. Es de notar que cuando un paciente está en su fase terminal, eso para nada significa que la enfermera descuide la atención, pues en

esta instancia no se pretende la curación del paciente, se busca satisfacer lo que en ese momento necesite el paciente, brindar apoyo a la familia tanto emocional y espiritualmente. La atención entonces está dirigida a que el paciente la pase bien ese tiempo, no directamente a que se cure porque se sabe que ya no será posible, entonces es calidad, no cantidad.

1.2.10 Factores causantes de estrés en enfermería

Míngote y Pérez (2013) mencionan que los factores causantes de estrés son variados pues no inciden en una única causa sino más bien de estresores asociados a la profesión y que en situaciones se quedan lejos de los recursos personales para afrontar el estrés. El personal de enfermería vive en continuo con la enfermedad, el dolor, el sufrir y las necesidades no de un paciente sino de muchos.

Ningún profesional de la salud se escapa de esta realidad, lesiones o dolor en la espalda, contagio de enfermedades, accidentes, sobrecarga de trabajo, todo esto hace que no adquieran autonomía profesional, a pesar de que si exista desarrollo profesional; es poca la participación en cuanto a toma de decisiones. La necesidad de tener el servicio de enfermería a todas horas del día hace que se realicen turnos rotativos, el salario es bajo en comparación a su estatus social. En cuanto a sus relaciones personales este profesional empieza a decaer como consecuencia del exceso de trabajo y turnos rotativos.

La profesión de enfermería ha sido desde muchos años una actividad antigua sin embargo no ha tenido suficiente soporte, no ha sido del todo valorada pues a veces se ha recibido información confusa de algunos medios, a continuación se detallan algunos estresores específicos de la profesión:

Características individuales de la persona: El trabajo del personal de enfermería está enfocado al servicio humano, relacionado con la enfermedad y salud. La salud estado de bienestar preciado para las personas, es por ello que la profesión es apreciada. La ideología del técnico en salud va dirigida a atención integral, así tomar en cuenta aspectos físicos, psicológicos, sociales, culturales del paciente.

Desde hace muchos años se ha creído que para optar por esta profesión únicamente se necesita vocación, buen carácter, don de servicio, también se cree que la enfermera tiene que ser amable, cortés, comprensiva. Ya a finales del siglo veinte es cuando la profesión toma un rango científico, se necesita entonces de conocimientos de carácter científico para ponerlo luego en la práctica.

El que hacer de la profesión: Principalmente el trabajo clínico lo desarrolla en relación a la enfermedad, posible muerte, acontece muchas horas en esta situación, el cuidar ha pasado a ser una gran responsabilidad para la el técnico sanitario, el cuidado, la persona, el ambiente, todo esto le hace tener una experiencia entre la salud y enfermedad.

El personal de enfermería no suele tener un pensamiento holístico de la persona, pues se acopla al pensamiento del modelo sanitario que es: una persona tiene una alteración o enfermedad en su cuerpo. El objetivo primordial es el cuidado del paciente y lo que le rodea. La concepción que tenga el profesional de salud del mundo, del paciente es como va a tratarlo.

La mayor parte de las funciones delegadas llevan más tiempo que el propio cuidado del paciente, no es de extrañarse, sin embargo sacar mucho más tiempo significa un esfuerzo extra, el brindarle apoyo emocional, asesoramiento, información; es una tarea apretada en cuanto a tiempo si se desea llevar el mismo ritmo de trabajo. Si desea realizar su trabajo eficiente, debe tomar a la persona desde todos sus ámbitos, tanto físico, psicológico, social y espiritual.

Actualmente se vive en una sociedad distinta en la que muchos valores se han perdido, se viven crisis económicas, familiares, y cuando el paciente llega por causa de una enfermedad a un centro hospitalario, llega quizás con expectativas diferentes, y con urgencia que sea atendido, por lo que la enfermera tendrá que estar dispuesta a lidiar con todo tipo de emociones que traigan los pacientes es por ello que se ha de renovar las competencias psicosociales del profesional.

Expuestas tanto a enfermedad como a muerte y estar en contacto incluso con situaciones desagradables, como limpiar una herida, colocar una sonda, limpiar a los enfermos y demás situaciones que demandan la atención.

La identificación con alguno de los pacientes produce cierta afinidad, mas sin embargo si este muere, se debe realizar un proceso pequeño de duelo por esta pérdida. Esta situación puede hacerse manifiesta a través de pesadillas en los que se visualizan a ellos o alguien más con alguna enfermedad.

Existe un riesgo actualmente por una alta especialización y desglose asistencial que hace que haya menos contacto con los pacientes, por consiguiente disminuye la sensación de placer que da la relación con el paciente.

Entre mayor número de presiones tenga la enfermera con los cuidados de los pacientes, existe menor atención individualizada, por consiguiente frustración al no cumplir bien el rol. El paciente suele provocar en el personal de enfermería reacciones emocionales que a veces favorecen o no, la enfermera debe de estar atenta para poder intervenir en este tipo de conductas.

El personal de enfermería al estar por tanto tiempo expuesto a situaciones de enfermedad y muerte, suele entrar en un fenómeno interesante, en la mayoría se muestra la presencia de distanciamiento emocional.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Se considera al estrés como una reacción física y emocional que se presenta ante un estímulo percibido como una amenaza, crea tensión, nerviosismo, ansiedad y llega a provocar cansancio; el estrés da inicio cuando la persona se ve en la necesidad de cambiar y por tanto adaptarse, esto se puede percibir en el personal de enfermería pues se encuentran en constantes situaciones de cambio.

Debido a la naturaleza de su trabajo es importante que el personal de enfermería maneje estrategias y herramientas adecuadas para evitar el estrés o las situaciones que lo generen.

El profesional sanitario es de gran ayuda en los servicios de salud, es la persona que tiene contacto directo con el paciente, se encarga entonces del paciente en la administración de medicamentos, revisar su evolución, pasar reporte al médico entre otros, que les lleva a tener una labor muy completa.

Es común que se encuentre con estímulos estresores en el lugar de trabajo desde el inicio del turno hasta la culminación, puesto que cada día es diferente, expuestos a distintos cambios y exigencias.

El deterioro físico que maneja el profesional de salud relacionado con los cuidados de los pacientes, mantenimiento del equipo técnico, tareas del hogar si se trata de personal femenino, turnos de vela que llevan a tener un descontrol en el sueño, contribuyen a un desgaste y generación de estrés.

No todos los seres humanos cuentan con los mismos recursos psicológicos para manejar el estrés, es allí donde se hace el siguiente cuestionamiento:

¿Cuál es el nivel de estrés que maneja el personal de enfermería?

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo General

Determinar el nivel de estrés que maneja el personal de enfermería.

2.1.2 Objetivos Específicos

- Establecer las causas que produce estrés dentro del personal de enfermería.
- Indicar si los factores económicos provocan estrés en el personal de enfermería.
- Demostrar que el exceso de funciones laborales afecta al personal de enfermería.
- Proponer talleres de prevención donde se enseñen herramientas para controlar el estrés

2.2 Variables

- Estrés
- Enfermería

2.3 Definición de variables

2.3.1 Definición conceptual.

Estrés

Melgosa (2006) señala que el estrés es la anticipación para la ofensiva o el escape que produce una gran tensión física y psicológica, debido a esto se puede decir que el estrés es un conjunto de reacciones físicas y psicológicas que el organismo advierte cuando se le es expuesto a situaciones de grandes demandas. El estrés desde que aparece hasta el punto más fuerte no se manifiesta repentinamente sino más bien muestra tres etapas como lo son la de alarma, de resistencia y de agotamiento.

Enfermería

Sorrentino y Remmert (2012) definen que el personal de enfermería es todo aquel que da atención, esto quiere decir que atiende las necesidades físicas, emocionales del paciente y de sus seres cercanos. La atención que proporcionan da satisfacción al personal más que cualquiera que solo lo realiza por situación económica. La enfermera pasa la mayor parte del tiempo en dar

atención, esto significa que pondrá en práctica habilidades como la paciencia, dedicación, empatía, y hacer respetar la dignidad de las personas.

2.3.2 Definición operacional

En el estudio que se realizó los niveles de estrés son considerados como parte del resultado de la aplicación de la Escala de Apreciación de Estrés (AE) a las enfermeras. En el cual se ve como opción tomar la Escala de Estrés Socio-Laboral, esta tiene como finalidad la apreciación del estrés desde el contexto laboral, cuenta con 50 ítems que se distribuyen en tres ámbitos:

- Trabajo en sí mismo
- Contexto Laboral
- Relación del sujeto con el trabajo

2.4 Alcances y Límites

Se trabajó con personal de enfermería profesional que labora en el Hospital General de Occidente comprendidas entre las edades de 25 a 60 años, que corresponden a un total de 60 procedentes del departamento de Quetzaltenango o lugares circunvecinos.

Una de las limitantes es que se trabajó únicamente con enfermería profesional y no auxiliar.

2.5 Aporte

Esta investigación aportará al país una base teórica para poder mejorar condiciones de atención del personal de enfermería.

A la sociedad y comunidad para que puedan recibir un mejor servicio, atención de calidad a partir de un buen manejo de estrés

A las enfermeras ayudará a determinar el nivel de estrés que manejan y a través de talleres a conocer estrategias para la reducción del mismo.

A la Universidad y profesionales aportará un marco teórico para futuras investigaciones.

III. MÉTODO

3.1 Sujetos.

Se trabajó con 60 enfermeras profesionales que laboran en el Hospital Regional de Occidente, comprendidas entre las edades de 25 a 60 años, procedentes del departamento de Quetzaltenango o lugares circunvecinos.

3.2 Instrumento.

La prueba que se utilizó es la Escala de Apreciación del Estrés AE, de J.L. Fernández Seara y M. Mielgo Robles (1992), esta fue diseñada para reconocer el peso que generan distintos acontecimientos de la vida de una persona. Tiene tres objetivos:

- Registrar el número de situaciones estresantes a las cuales el sujeto se ha visto expuesto.
- Reconocer los estresores y dar un grado de intensidad a cada uno.
- Verificar si aun actualmente afecta la vida de la persona o no.

Se utilizó la Escala de Estrés Socio-Laboral la cual va dirigida a edades de 18 a 60 años, consta de 50 items.

3.3 Procedimiento.

- Selección y aprobación de tema: Se elaboró tres sumarios con temas de interés del investigador, de los cuales uno fue aprobado.
- Fundamentos teóricos: Se realizaron antecedentes con estudios preliminares y marco teórico con fuentes científicas.
- Aplicación de instrumento: se tomó a 60 enfermeras profesionales quienes representan al 100% de la población.
- Método de la investigación: se procede a realizar estadística de los resultados obtenidos y se confrontan teóricamente.
- Discusión: Se analizan los resultados obtenidos de acuerdo los objetivos, antecedentes y marco teorico.
- Conclusiones y recomendaciones: Estas surgen de la interpretación, evaluación y análisis de resultados.

- Propuesta: se realiza un plan de talleres para manejo de estrés con la finalidad de dejar un aporte y su implementación.

3.4 Tipo de investigación diseño y metodología estadística.

- Tipo cuantitativo, Achaerandio (2010) menciona que estas investigaciones hacen mediciones estrictamente numéricas dentro de los fenómenos que se estudian.
- Este diseño es descriptivo, Achaerandio (2010) explica que una de sus características es que se tenga objetivos precisos dentro del estudio. Este tipo de investigación investiga y analiza un fenómeno y brinda una descripción de situaciones o sucesos. La descriptiva analiza la conducta humana.
- Metodología estadística: se aplicó la fiabilidad en muestras normales

Lima (2014). Presenta las siguientes fórmulas estadísticas para la fiabilidad de la media aritmética.

Se establece el nivel de Confianza: $NC = 95\%$

El estimador insesgado para el intervalo de confianza: $Z_{\frac{\alpha}{2}} = 1.96$

$$\text{Amplitud del intervalo: } i = \left[\frac{(X_s - X_l) + 1}{1 + (3.322 \times \log \text{aritmo de } N)} \right]$$

Se determina la:

$$\text{Media aritmética: } \bar{X} = \frac{\sum f \cdot Xm}{N}$$

Se calcula la desviación típica o estándar muestral:

$$\sigma = \left(\sqrt{\left(\frac{\sum f \cdot d^{i^2}}{N} \right) - \left(\frac{\sum f \cdot d^i}{N} \right)^2} \right) i$$

Fiabilidad de la Media Aritmética:

Error Típico de la media aritmética: $\sigma_{\bar{X}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}}$

Hallar el error muestral máximo: $\varepsilon = \sigma_{\bar{X}} \times Z_{\frac{\alpha}{2}}$

Establecer los límites del Intervalo confidencial: $Ic = \bar{X} \pm \varepsilon$

IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.

A continuación se presenta los datos estadísticos obtenidos a través de la aplicación de la prueba AE (Escala de Apreciación del Estrés) a un total de 60 enfermeras profesionales del Hospital Regional de Occidente.

Fiabilidad de la media aritmética

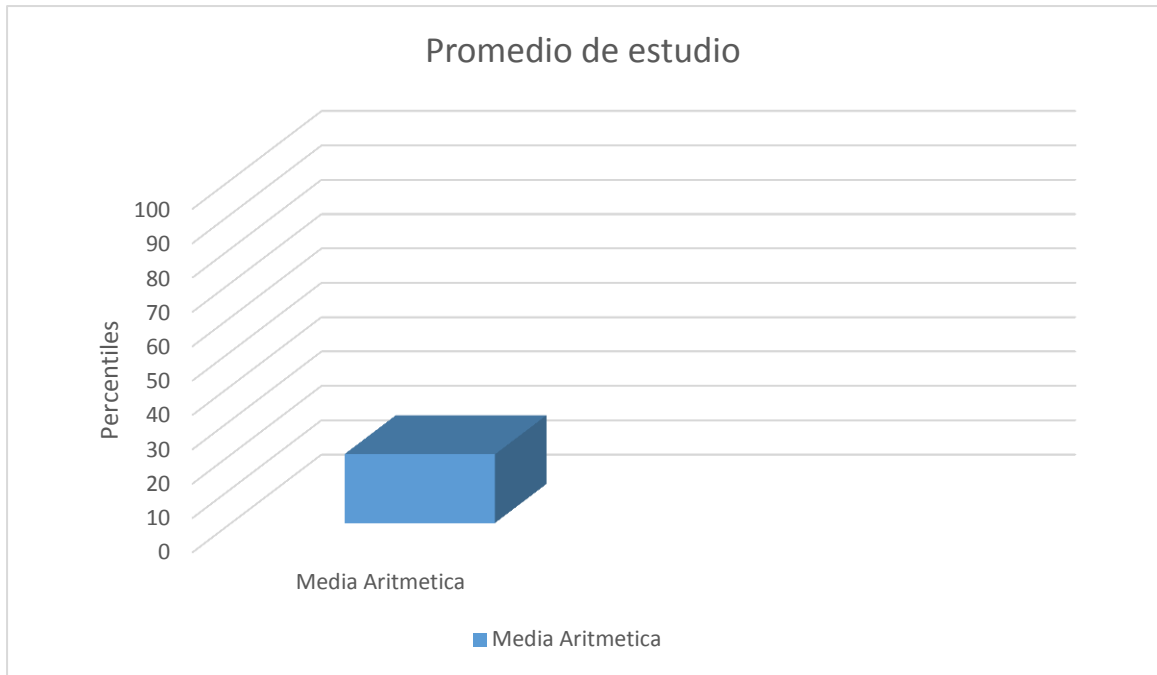
| | | | | | | | Objetivos | | | |
|----|-----------|----------|------------------|---------------|-------------|--------|-----------|-------------|----|----|
| N | \bar{X} | σ | $\sigma \bar{X}$ | ε | IC | Fiable | General | Específicos | | |
| 60 | 20.50 | 21.60 | 2.81 | 5.51 | 14.99-26.01 | Sí | Sí | Sí | Sí | Sí |

Análisis de resultados.

- De acuerdo a datos obtenidos por el test EA (Escala de apreciación de estrés) la población evaluada muestra un nivel bajo de estrés o poco significativo de acuerdo a la escala de percentiles de dicha prueba.

Gráfica 1

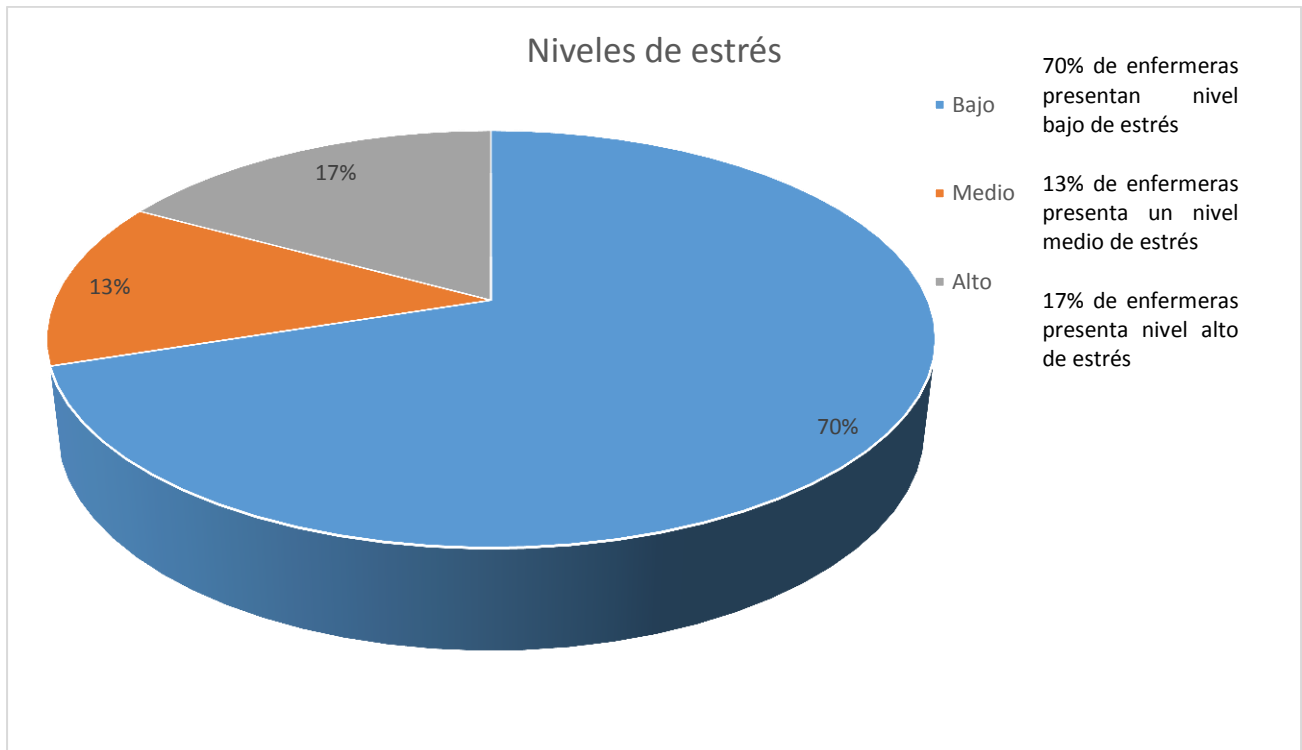
Se identifica una media aritmética de 20.50 lo que demuestra que el estudio es fiable pues se encuentra dentro de los límites del intervalo confidencial que es 14.99 a 26.01.



Gráfica 1. Estudio de campo 2014

Gráfica 2

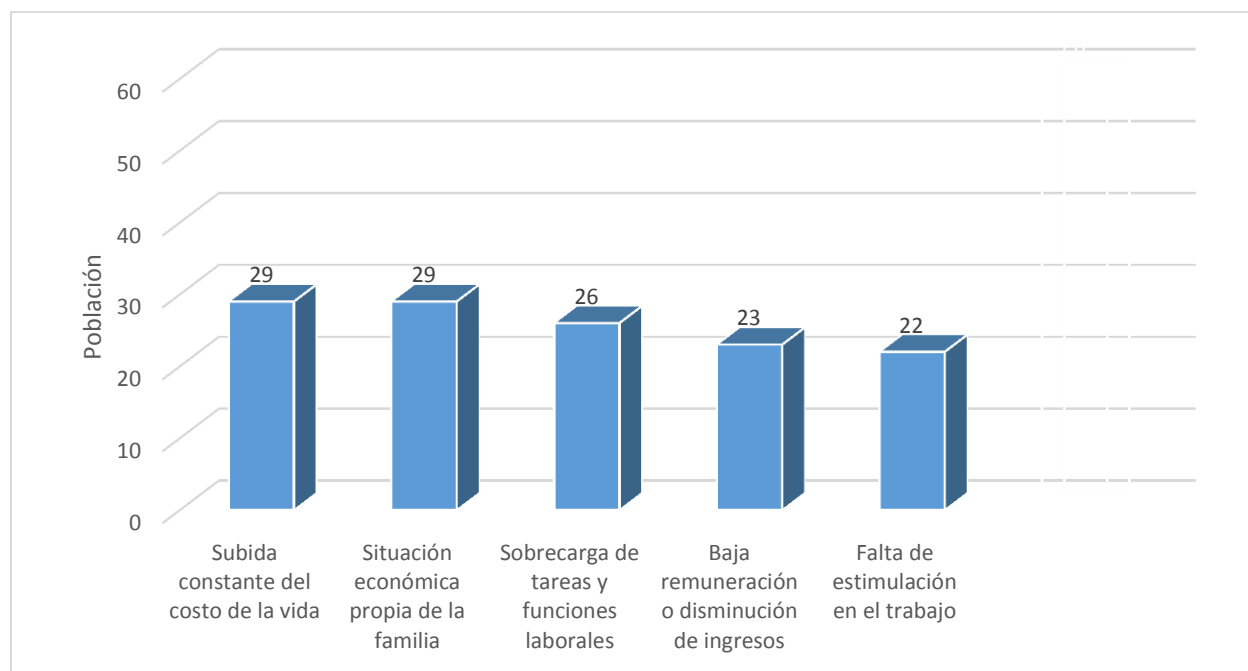
El objetivo general si se logró alcanzar, pues se determina los niveles de estrés que maneja el personal de enfermería profesional.



Gráfica 2. Estudio de campo 2014

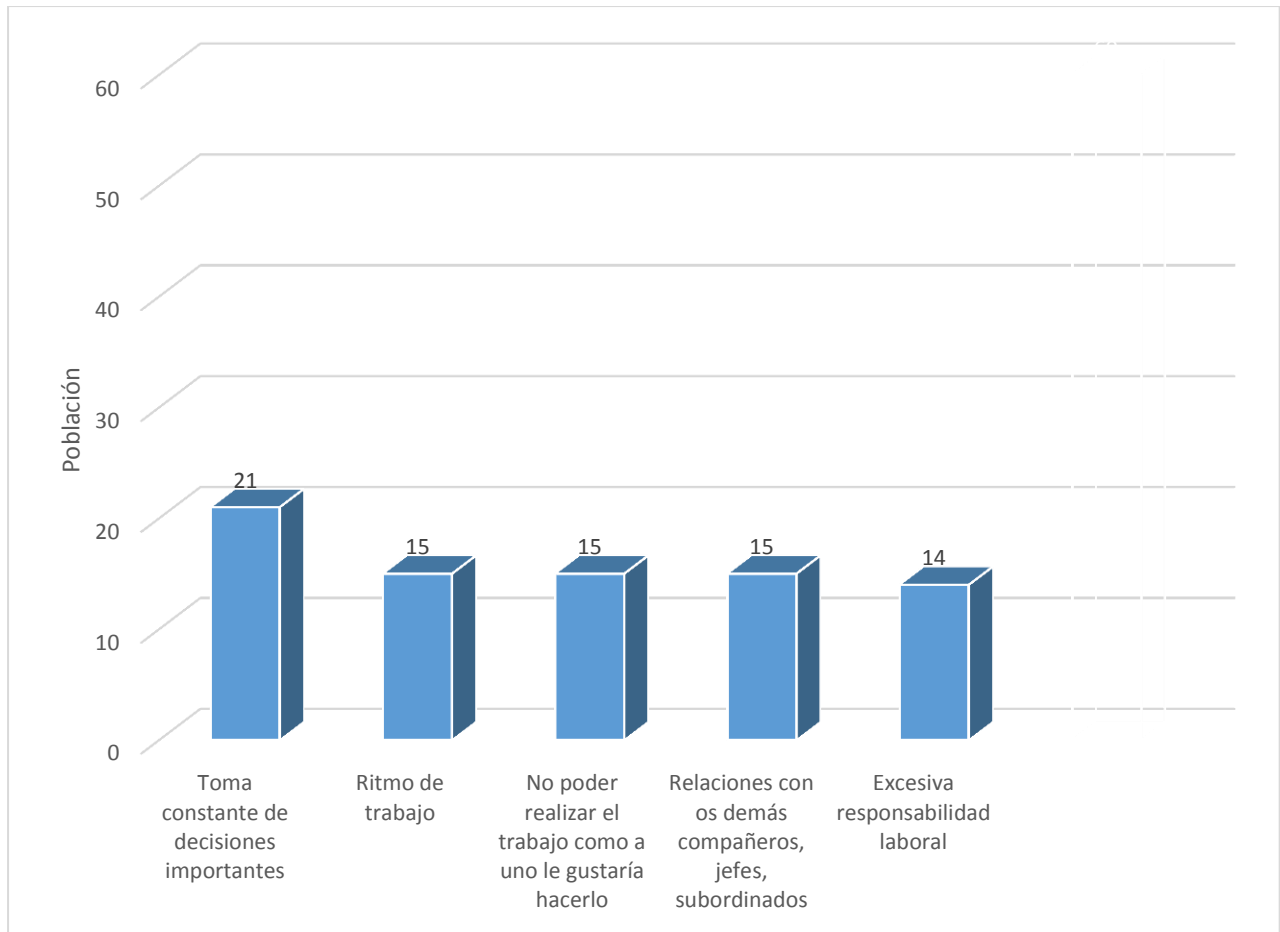
Gráfica 3 y 4

Se determinan las causas que provocan estrés dentro del personal de enfermería siendo las siguientes las principales:



Gráfica 3. Estudio de campo 2014

La primera y segunda causa con mayor incidencia que es: subida constante del costo de la vida y la situación económica propia de la familia nos confirman que se cumple el segundo objetivo específico el cual es indicar si factores económicos provocan estrés en el personal de enfermería. El tercer objetivo: demostrar que el exceso de funciones laborales afecta al personal de enfermería se refleja en el resultado de las causas de estrés pues se puede relacionar con la sobrecarga de tareas y funciones laborales lo cual produce estrés en el personal.



Gráfica 4. Estudio de campo 2014

V. DISCUSIÓN.

La elaboración de esta investigación tiene como finalidad ayudar al personal de enfermería profesional a reconocer que niveles de estrés manejan, para luego poder brindar herramientas para enfrentarlo y así brindar un mejor servicio a los pacientes. Sin embargo se observó a través de la prueba utilizada que presentan un nivel bajo de estrés, lo que demuestra que han sabido tener un buen control del mismo, a pesar de la naturaleza de su trabajo.

Rojas (2012) menciona un tipo de estrés llamado eustres que es el lado positivo del estrés, pues hace referencia a que depende de la persona en sí y como tome cada situación, esto determina si logra una buena adaptación. El eustres hace que en este caso las enfermeras que presentaron un nivel bajo de estrés, tengan una respuesta creativa y positiva a situaciones o eventualidades que generen estrés y así desarrollar capacidades y tomar experiencia para futuras situaciones.

A pesar de que la mayoría de la población estudiada presenta bajos niveles de estrés el 17% presenta altos niveles de estrés y es por ello que es necesario prestar atención y tomar medidas preventivas para que no presente síntomas que afecte el diario vivir del personal de enfermería.

Blonna (2010) menciona que muchas personas tratan de enfrentar el estrés pues desean eliminarlo, pero este es parte de la vida, no se puede eliminar pero si eliminar situaciones que lo generen, pero es aún mejor crear estrategias para manejarlo.

Cuando una persona se queda atascada es porque no sabe cómo seguir adelante, pero lo primero que debe hacer es reconocer las metas que se ha trazado alcanzar y cuáles son sus valores, pues estos dos serán una herramienta útil para dejar de estar atascado. Si se tiene una meta clara, se sabe a dónde dirigirse; cuando no hay objetivos, hay indecisión.

Ambrojo (2006) menciona que la profesión de enfermería esta ligada al estrés, investigaciones indican que el personal de enfermería es el más propenso a tener estrés pues cuando atienden a situaciones de emergencia o terminales presentan alto grado de estrés pues la atención debe ser inmediata y efectiva. Si las personas mantienen un alto nivel de estrés es posible que exista poca

motivación y se empiecen a notar problemas en las relaciones interpersonales, también se señala que es preciso que se tomen en consideración estrategias para poder manejar el estrés.

Dentro de las causas que producen estrés dentro del personal de enfermería destacaron varias directamente relacionadas con su trabajo en sí, como lo es la sobrecarga de tareas y funciones, el ritmo de trabajo, la toma constante de decisiones.

Mingote y Pérez (2013) indica que son variados los factores que causan estrés en el personal de enfermería, pues los estresores están íntimamente unidos a la profesión y que muchas veces los recursos para afrontar situaciones estresantes quedan cortos. El personal de enfermería vive en constante contacto con enfermedades y las necesidades de muchos pacientes.

Muchas de las funciones que lleva a cabo el personal de enfermería demandan más tiempo que la propia atención hacia el paciente, es por ello que se debe sacar mucho más tiempo del que se tenga, y con ello realizar un esfuerzo extra y esto muchas veces produce estrés pues es una tarea apretada.

El servicio de enfermería es indispensable a toda hora por ello se realizan turnos rotativos, muchas veces la remuneración económica es baja en relación a su estatus social. Con frecuencia empieza a decaer el trabajo de la enfermera como consecuencia del exceso de trabajo. Toda enfermera está dentro de la realidad de enfermedades, sobrecarga de trabajo, toma de decisiones y esto es parte de su diario vivir, es por ello necesario un respiro al día para seguir sus quehaceres.

Una de las causas que se destacó producen estrés en el personal de enfermería fueron los factores económicos y es hoy en día, no solo en enfermeras sino en muchas personas que esta causa les afecta. En relación a esto Rojas (2014) menciona acerca de los cambios que está sufriendo la economía, y los inconvenientes familiares que afectan el estado de ánimo de las personas y por tanto producen estrés. De acuerdo a su estudio realizado en 2010 indica que el 37% de la población que vive en Costa Rica sufre de estrés, del cual un porcentaje se encuentra estresados y otro muy estresados. Es por ello que se implementó un taller de salud mental con la finalidad de

tomar medidas preventivas y dar a conocer herramientas para manejar situaciones que generen estrés. Dentro de los talleres es importante incluir temas que van unidos al manejo de estrés como lo son: autoestima y comunicación asertiva con la intención de fortalecer a la persona en todo su ser.

Es importante la implementación de talleres para el manejo del estrés como medida preventiva, pues la profesión en sí del enfermería genera estrés, pero si se crean estrategias es mucho más fácil su manejo.

Severino y Hoyos (2011) con respecto a lo anterior dice que el estrés ha venido a ser una respuesta inconsciente frente a situaciones que parecen amenazantes. Sin embargo existen algunas estrategias sencillas y prácticas como iniciar a evaluar cuáles son los estresores que tiene una persona, a partir de reconocerlos, descubrir hábitos incorrectos y cambiarlos. También ayuda el manejar bien el tiempo y disponer de un espacio para realizar técnicas de respiración o masajes pequeños. El tiempo es muy importante pues un momento de recreación con familia o amistades vendrá a generar alivio después de una jornada de trabajo. Los ejercicios físicos y una buena alimentación ayudarán a reducir el estrés.

Es importante recalcar que hay situaciones que no se pueden cambiar, pero la manera como se visualiza la situación o acontecimiento sí, y esto vendrá a ser una fuente de fortalecimiento y crecimiento personal, pues estas situaciones que no cambian ayudarán a crear recursos en la persona para poder manejarlo.

El personal de enfermería debe adaptarse al estrés y una de las estrategias a utilizar son la creación de pensamientos positivos que invadan cada momento de la jornada laboral, y la puesta en práctica de técnicas aprendidas durante los talleres. El apoyo mutuo entre compañeros, no solo pensar sino decir frases positivas entre sí, es una herramienta útil y favorecedora de un buen clima laboral.

VI. CONCLUSIONES.

- Dados los resultados obtenidos en esta investigación se establece que el personal de enfermería profesional del Hospital Regional de Occidente presenta un nivel bajo o poco significativo de estrés.
- Se identifica que un 70% del personal de enfermería maneja un bajo nivel de estrés, el 13% esta intermedio esto significa dentro de los límites normales y un 17% está situado en un nivel alto de estrés.
- Los factores económicos representan de las causas principales por las cuales el personal de enfermería manifiesta estrés.
- La falta de motivación en el trabajo produce estrés al personal de enfermería, esto puede afectar a sus funciones de trabajo.

VII. RECOMENDACIONES.

- Se recomienda a las autoridades responsables del personal de enfermería que puedan llevar un control de los niveles de estrés para que se mantenga bajo.
- Concientizar al personal de enfermería de acuerdo a sus resultados individuales a que reconozcan la importancia de asistir a talleres de formación y actividades recreativas que realice el hospital con la finalidad de encontrarse en un límite normal de estrés.
- Desarrollar charlas sobre administración y manejo adecuado de recursos económicos, para que el personal tenga herramientas necesarias como planes de ahorro, y así mantener una vida financiera adecuada.
- A los supervisores y jefes del personal de enfermería se recomienda motivar a todo el personal a través de incentivos verbales o escritos, como diplomas, celebración de cumpleaños, tarjetas de felicitaciones y otros.

VIII. REFERENCIAS

Achaerandio L (2010) *Iniciación a la práctica de la investigación*. (7ma. Edición) Guatemala. Edición: Magna Terra.

Amaro M. (2004) *El método científico de enfermería, el proceso de atención y sus implicaciones éticas y bioéticas*. Revista Cubana de Enfermería (Vol. 20). Cuba: Editorial: Paez Armenteros,.

Ambrojo J. (2006) *Mayor estrés entre las enfermeras que atienden a pacientes críticos*. Diario El País (07.03.2006), España: Ediciones Madrid.

Arango G. (2013) *Enfermería y el respeto a la autonomía en el ámbito hospitalario: entre la sobreprotección y el descuido*. Revista electrónica Unal consultada 25.03.2014. En red, disponible en: <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/42191>.

Ariza C. y Daza R. (2008) *Calidad del cuidado de enfermería al paciente hospitalizado*. Colombia: Pontificia Universidad Javeriana.

Blona R. (2010) *Estrésese menos y viva más: cómo la terapia de aceptación y compromiso puede ayudarle a vivir una vida productiva y equilibrada*. España: Editorial Desclée de Brouwer.

Castro T. (2011) *Más Allá del Estrés*. España: Bubok Publishing, S.L

Fernández J. y Mielgo M. (1992) *Escalas de Apreciación del Estrés EAE*. TEA Ediciones S.A.

George M. (2004) *7 Estrategias para liberarse del estrés*. Buenos Aires, Edición Kier.

González M. (2006) *Manejo del estrés*. España: Innovación y Cualificación S.L.

Harvard B. (2009) *Manejar el estrés*. Chile: Impact Media Comercial S.A.

Hidalgo M. (2000) *Estrés: ¿ Amigo o Enemigo?* Revista Fusión, consultada el 21.03.2014 en Red, disponible en <http://www.revistafusion.com/octubre/temac85.htm>

Juan L. y Arce M. (2009) *La relación enfermera-paciente*. Colombia: Editorial Universidad de Antioquía.

Kababié (2013) *Relación entre estrés y sus efectos psicológicos en fiscales del ministerio público de delitos contra la vida e integridad de las personas*. Tesis. Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Klainberg M. Holzemer S. Leonard M. (2011) *Enfermería para la salud comunitaria: una alianza para la salud*. España: Editorial McGraw-Hill Interamericana.

Ledesma M. (2004) *Fundamentos de enfermería*, Mexico: Editorial Lumisa.

Lluch M. (2004) *Enfermería Psicosocial y de Salud Mental: Marco conceptual y metodológico* Universitat de Barcelona.

Melgosa J. (2006) *Sin estrés!* México: Editorial Pax.

Mingote J. y Pérez (2013) *Estrés en la enfermería: El cuidado del cuidador*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.

Murillo D. (2006) *Gestión de enfermería y los servicios generales de organizaciones sanitarias*. España: Ediciones Díaz de Santos.

Opi J.(2010) *El reto de ser feliz. Vivir sin estrés*. Barcelona: Editorial Amat, S.I.

Ortiz F. (2007) *Vivir sin estrés*. México: Editorial Pax.

Pavón Y. (2009) *Manejo del estrés*. Consultado 25.03.2014. En red disponible http://www.degerencia.com/tema/manejo_del_estres.

Puliti R. (2004) *El manejo del estrés y el hexágono vital*. Buenos Aires: Editorial Kier.

Rojas S. (2012) *Desestrésate: libérate de la tensión y mejora tu vida*. España: Editorial Planeta Colombiana S.A.

Rojas L. (2014) *Problemas económicos y familiares provocan estrés en los ticos*. Noticiario CRhoy, consultado 24.03.2014. En red, disponible en <http://www.crhoy.com/problemas-econufra-de-estres-y0l7m2x/>

Sagastume D. (2006) *Historia de la Enfermería en Guatemala*, Editorial Ramírez

Sanchez P. y Sierra V. (2014) *Síndrome de Burnout en el personal de enfermería en UVI*. Revista UM, Enfermería Global, buscado 22.03.2014. En red, disponible en <http://revistas.um.es/eglobal/article/view/eglobal.13.1.176811/157191>

Severino E. y Hoyos E. (2011) *Técnicas para el manejo de estrés*. Portal Coomeva. Citado 25.03.2014. En red, disponible en <http://adultos.comeva.com.co/publicaciones.php?id=39489>.

Sorrentino S. Remmert N. Gorek R. (2012) *Fundamentos de enfermería práctica* (4ta. Edición). España: Editorial EdiDe S.L.

Tejada (2013) *Enfermería y equipo de salud*. Revista Ciencia y Enfermería (Vol. 19). Consultado 28.03.2014. En red disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_issuetc&pid=0717955320130003&lng=es

Tomey A. (2009) *Guía de gestión y dirección de enfermería: incluye Evolve* (8va edición) España: Elsevier, S. L.

Yánes J. (2008) *El Control del estrés y el mecanismo del miedo*, Editorial EDAF, S.L

Zieve D. (2012) *Manejo de Estrés*, Página Medline plus. California: Editorial Team

IX. ANEXOS

I. Propuesta

Taller de técnicas para el manejo del estrés

Introducción

La presente propuesta tiene como finalidad que el personal de enfermería conozca y ponga en práctica técnicas sencillas y útiles para poder controlar y disminuir el estrés, pues bien se sabe que está presente en la vida de toda persona. Cada enfermera es un ser único e individual y las situaciones que crean exigencia y que detonan síntomas de estrés, no son los mismos en todas. Es por ello que al brindarles distintas técnicas para controlar el estrés cada una de ellas hará uso de la que mejor se adecue.

Justificación

Es necesario prestarle atención a cada necesidad que se va presentando dentro del personal, de acuerdo a los resultados la mayoría tiene bajos niveles de estrés, sin embargo hay un porcentaje menor que si presenta un nivel alto de estrés, es por ello importante que todo el personal de enfermería conozca técnicas para controlar el estrés con el fin de prevenir distintas situaciones estresantes que se puedan presentar y saber cómo manejarlas.

Objetivo General:

- Implementar talleres de técnicas para manejo de estrés al personal de enfermería.

Objetivos específicos:

- Dar a conocer técnicas sencillas y prácticas para manejo de estrés.
- Incentivar al personal de enfermería a utilizar las técnicas aprendidas.

Desarrollo de Taller

Actividades

| No. | Tema | Objetivo | Actividad | Responsable | Recursos |
|-----|---------------------------|---|--|---------------------|--|
| 1 | Introducción y bienvenida | Introducir al tema de técnicas de manejo de estrés. Motivar al personal de enfermería. | Dinámica rompehielo | Luz María Velásquez | Humano Globos |
| 2 | Compartimentalización | Establecer un momento del día para pensamientos negativos, para después ya no darle paso a estos. | Técnica individual se escribirán pensamientos negativos | | Hojas |
| 3 | Respiración diafragmática | Que las enfermeras aprendan una técnica de relajación y les ayude a mantener un estado psicossomático óptimo. | Presentación y practica individual de la técnica | | |
| 4 | Refuerzo de autoestima | Motivar al personal a fortalecer su propia autoestima y el de sus compañeros de trabajo. | Se realizarán grupos de 10 personas y se pondrá en práctica dicha técnica. | | Música, frases motivacionales, hojas, personal de enfermería |
| 5 | Meditación | Uno de los objetivos es abrir la mente y el pensamiento, lograr un estado de paz interior y mayor conciencia. | Meditación guiada. | | Música Bocinas |

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|---|
| 6 | Cierre y despedida. Entrega de resultados de evaluación. | Analizar cómo cada una de las técnicas ayuda a mantener un equilibrio en la persona. | Juego de papa caliente, habrá preguntas en una pelotita. | | Ficha de resultados de evaluación, personal de enfermería |
|---|---|--|--|--|---|

Evaluación: se realizará por observación, con una lista de cotejo, lluvia de ideas y preguntas

Recursos:

Humanos

Enfermeras

Facilitador de taller

Invitados

Materiales

Material didáctico necesario para el desarrollo de los talleres (hojas, lapiceros, frases)

Salón

II. Desarrollo de estadística

$$i = \left[\frac{(80-1) + 1}{1 + (3.322 * \log 60)} \right]$$

$$i = \frac{80}{6.91} = 12$$

6.91

| i=12 | f | Xm | f.Xm | d | f.d | f.d ² |
|-------|-------------|------|---------------|----|---------------|------------------|
| 1-12 | 38 | 6.5 | 247 | -3 | -114 | 342 |
| 13-24 | 04 | 18.5 | 74-1 | -2 | -08 | 16 |
| 25-36 | 05 | 30.5 | 152.5 | -1 | -05 | 05 |
| 37-48 | 03 | 42.5 | 127.5 | 0 | -127/+17 | 0 |
| 49-60 | 04 | 54.5 | 218 | +1 | +4 | 04 |
| 61-72 | 05 | 66.5 | 332.5 | +2 | +10 | 20 |
| 73-84 | 01 | 78.5 | 78.5 | +3 | +3 | 9 |
| | $\Sigma=60$ | | $\Sigma=1230$ | | $\Sigma=-110$ | $\Sigma=396$ |

$$\bar{X} = \frac{\sum f \cdot X_m}{N} = \frac{1230}{60} = 20.50$$

$$\sigma = \left(\sqrt{\left(\frac{\sum f \cdot d^{i^2}}{N} \right) - \left(\frac{\sum f \cdot d^i}{N} \right)^2} \right) i$$

$$\sigma = \left(\sqrt{\left(\frac{396}{60} \right) - \left(\frac{-110}{60} \right)^2} \right) 12 = \mathbf{21.60}$$

III. Tabulación de las preguntas del test AE

| Pregunta | Prevalencia sobre 60 | Tipo de pregunta. |
|----------|----------------------|---|
| 1 | 4 | |
| 2 | 3 | |
| 3 | 1 | |
| 4 | 7 | |
| 5 | 12 | |
| 6 | 13 | |
| 7 | 12 | |
| 8 | 10 | |
| 9 | 29 | Subida constante del costo de la vida |
| 10 | 29 | Situación económica propia de la familia |
| 11 | 13 | |
| 12 | 11 | |
| 13 | 15 | Tipo de trabajo (por lo ingrato que es) |
| 14 | 26 | Sobrecarga de tareas y funciones laborales |
| 15 | 3 | |
| 16 | 5 | |
| 17 | 15 | Ritmo de trabajo |
| 18 | 10 | |
| 19 | 12 | |
| 20 | 12 | |
| 21 | 13 | |
| 22 | 14 | Excesiva responsabilidad laboral |
| 23 | 21 | Interrupción constante del ritmo de trabajo |
| 24 | 22 | Falta de estimulación en el trabajo |
| 25 | 11 | |
| 26 | 13 | |
| 27 | 12 | |
| 28 | 13 | |

| | | |
|----|----|---|
| 29 | 11 | |
| 30 | 15 | No poder realizar el trabajo como a uno le gustaría hacerlo |
| 31 | 23 | Baja remuneración o disminución de ingresos. |
| 32 | 5 | |
| 33 | 4 | |
| 34 | 6 | |
| 35 | 10 | |
| 36 | 3 | |
| 37 | 4 | |
| 38 | 6 | |
| 39 | 4 | |
| 40 | 1 | |
| 41 | 7 | |
| 42 | 13 | |
| 43 | 13 | |
| 44 | 6 | |
| 45 | 11 | |
| 46 | 14 | Tu futuro profesional |
| 47 | 9 | |
| 48 | 6 | |
| 49 | 10 | |
| 50 | 5 | |