

Fecha de elaboración: 10-05-2021

Tipo de documento

TID:

Obra creación:

Proyecto investigación: X

Título: Situaciones que generan stress en medio de la pandemia covid 19 2020 en el personal Docente en la Escuela Nacional de criminalística ENAC.

Autor(es): Demian Alberto Cadavid Macías

Tutor(es): Kenia Marcela Gonzales Pedraza

Fecha de finalización: 11.05-2021

Temática: Estrés en personal docente

Tipo de investigación: Cuantitativa – Descriptiva

Resumen:

Siempre ha habido personas estresadas en el trabajo por razones diferentes, habiendo estudios sobre el tema en el ámbito laboral, para los entendidos en la materia que han escrito amplias obras al respecto, la más grave amenaza para la salud laboral de los trabajadores en este nuevo siglo XXI se llama estrés, porque constituye una sutil forma de detrimento y deterioro físico, mental y psicológico que puede causar trastornos en las personas y más cuando existe una carga laboral de enseñar a tan variada población estudiantil, añadiendo el confinamiento y la pandemia de este año que puede agravar en enfermedades físicas y provocar en los casos más agudos hasta secuelas permanentes. Generando en las personas síntomas físicos, fisiológicos y de comportamiento.

Palabras clave: Stress, pandemia, burn out.

Planteamiento del problema:

En el momento actual se esta se evidencia un ambiente enrarecido, con comentarios, actitudes, gestos, comentarios, con información cierta y otra vaga, generando preguntas y comentarios de que va a pasar en el futuro, como van hacer las clases, hasta cuándo va a

seguir esto, caerá la calidad de la educación, hasta cuándo va este encierro, y por estas razones se hace importante comprender que está pasando al interior de la escuela nacional de criminalística ENAC. debido a la pandemia ocasionado por el brote del virus covid 19.

Pregunta: ¿cuáles son los síntomas que están generando estrés en los docentes de la escuela nacional de criminalística durante la pandemia del covid 19?

Objetivos: colocar objetivo general.

- Identificar el estrés y sus efectos orgánicos, psicológicos y en el comportamiento.
- Determinar los factores del trabajo que provocan estrés a corto y largo plazo.
- Proponer medidas para la prevención y control de los estresores laborales.

Marco teórico:

El confinamiento en el hogar es una situación sin precedentes recientes en nuestro país, y es previsible que tenga un importante impacto en el bienestar físico y psicológico. La paralización de la actividad económica, el cierre de centros educativos y el confinamiento de toda la población durante semanas ha supuesto una situación extraordinaria y con múltiples estímulos generadores de estrés.

De acuerdo con el estudio de Sprang y Silman (2013), la población que ha vivido una cuarentena durante enfermedades pandémicas es más propensa a presentar trastorno de estrés agudo y de adaptación y dolor (el 30% con criterios de trastorno de estrés postraumático).

. La Organización Mundial de la Salud

(O.M.S.) postula que el estrés es "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción".

Aunque el estrés si tenga un papel fundamental en el proceso salud- enfermedad, autores como Lazarus y Folkman (1986) afirman que no siempre constituye un proceso negativo en nuestras vidas, ya que dependerá de la valoración que cada sujeto hace del proceso y de su capacidad para controlar la situación y afrontar las consecuencias del estrés.

Páginas 22 y 23

Resuma únicamente los principales referentes teóricos o artísticos que siguió su trabajo. Señale los números de las páginas de su documento en los que se encuentra la información completa

Método:

- diseño no experimental:

no se manipulan variables observación y análisis.

- método del enfoque cuantitativo

usa la recolección de datos para probar hipótesis con base en numeración y tabulación de los datos

- investigación de tipo cuantitativa

la investigación cuantitativa es un método estructurado de recopilación y análisis de información que se obtiene a través de diversas fuentes.

- recolección de los datos:

actividad que consistió en la recopilación de información por medio de porcentajes 100%.

- procesamiento de los datos:

tabulación y análisis de los datos obtenidos.

- participantes o fuentes de datos:

se tomó como muestra a 10 docentes de la institución enac, todos masculinos los cuales equivalen al 100% de la población objeto de estudio, con escolaridad profesional en distintas áreas de conocimiento. y en edades de 25 a 60 años.

- Diseño transversal descriptivo:

en nuestra investigación vamos a manejar el estudio trasversal descriptivo, El estudio transversal se define como un tipo de investigación observacional que analiza datos de

variables recopiladas en un periodo de tiempo sobre una población muestra o subconjunto predefinido.

PAGINAS 32,33,34

Resuma únicamente los principales elementos metodológicos que empleó en su investigación. Señale los números de las páginas de su documento en los que se encuentra la información completa.

Resultados, hallazgos u obra realizada:

Se evidencio que a través del cuestionario de estrés aplicado a los docentes de la escuela nacional de criminalística donde se mide si la persona está padeciendo de estrés relacionado con causa fisiológicas, y de trabajo. Concuerta en que el estrés está directamente relacionado a estados adaptativos y respuestas del organismo a estresores como el trabajo, las relaciones familiares, el modo de relación en el modo de trabajo. Factores extra laborales, entre otros que pueden afectar la salud desde la parte fisiológica, psicológica y de comportamiento, en los resultados se evidenciaba que la mayoría de los docentes apuntaban a la sintomatología de estrés. Que sumado a la pandemia, donde está el confinamiento, la incertidumbre de expectativas de trabajo, y el contagio a la enfermedad incrementan estos síntomas.

Conclusiones:

Describir las situaciones que están generando stress en el personal Docente:

Cualquier pensamiento que genere frustración, nervios o enojo ocasiona un desafío o amenaza que se ve evidenciado en una tensión física y emocional. A este hecho se le llama estrés, y es normal que lo experimentemos en un dolor de cabeza o la baja productividad en el trabajo

Identificar el estrés y sus efectos orgánicos, sicológicos y en el comportamiento.

Al identificar el estrés este conlleva unas consecuencias en la persona, en este caso a los docentes de la escuela nacional de criminalística, que genera efecto a nivel individual

consecuencias fisiológicas como enfermedades cardiovasculares, alteraciones en la piel, alteraciones en el sistema digestivo, sistema inmunológico, dolor de cabeza.

Determinar los factores del trabajo que provocan estrés a corto y largo plazo.

El cuerpo responde a los factores estresantes de manera diferente según si el factor estresante es nuevo o a corto plazo, estrés agudo, o si el factor estresante existe desde hace más tiempo, estrés crónico.

Estrés agudo

También conocido como la respuesta de lucha o huida, el estrés agudo es la reacción inmediata del cuerpo a las amenazas, los desafíos o los temores percibidos. La respuesta de estrés agudo es inmediata e intensa, y en ciertas circunstancias, puede ser emocionante en ese momento.

el estrés agudo grave puede causar problemas de salud mental, como el trastorno de estrés postraumático. También puede causar dificultades físicas, como dolores de cabeza tensionales, problemas estomacales o problemas de salud graves, como un ataque cardíaco.

Estrés crónico

El estrés agudo leve en realidad puede ser beneficioso, puede incitarte a actuar, motivarte y darte vigor. El problema surge cuando los factores estresantes se acumulan y no desaparecen. Este estrés persistente puede ocasionar problemas de salud, como dolores de cabeza e insomnio. La respuesta de estrés crónico es más sutil que la respuesta de estrés agudo, pero los efectos pueden ser más duraderos y más problemáticos.

Productos derivados:

Situaciones que generan stress en medio de la pandemia covid 19 2020 en el personal

Docente en la Escuela Nacional de criminalística ENAC.

Demian Alberto Cadavid Macías

Cód. 11206261

Corporación Universitaria Unitec

Escuela de Ciencias Económicas y Administrativas

Especialización en Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo

Bogotá D.C 30 de abril de 2021

Situaciones que generan stress en medio de la pandemia covid 19 2020 en el personal

Docente en la Escuela Nacional de criminalística ENAC.

Demian Alberto Cadavid Macías

Cód. 11206261

Dra. Kenia Marcela González Pedraza.

Directora de tesis

Corporación universitaria UNITEC

Corporación Universitaria Unitec

Escuela de Ciencias Económicas y Administrativas

Especialización en Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo

Bogotá D.C

30 de abril de 2021

carta de agradecimiento a mi tutora

quiero agradecer a mi tutora, la Dra. Kenia González Pedraza. por su generosidad en compartir conmigo sus conocimientos para poder elaborar mi tesis de la especialización de salud y seguridad en el trabajo, en el cual participó como coordinadora de tesis de la universidad unitec. gracias por su compañía, apoyo, consejos, y por su calidez de persona. bendiciones

carta de agradecimiento a mi familia

a mis hermanas Nelva y María que me apoyaron incondicionalmente y me motivaron para estudiar y complementar mis estudios para ser un mejor profesional.

TABLA DE CONTENIDO

JUSTIFICACIÓN	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
FORMULACION DEL PROBLEMA	5
OBJETIVO GENERAL	6
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	6
MARCO TEÓRICO.....	7
Aspectos psicológicos asociados a la pandemia por COVID-19.....	7
Factores de vulnerabilidad	8
Cuál es el marco legal respecto del estrés relacionado con el trabajo y la salud mental en el trabajo.....	10
normas internacionales del trabajo	10
normas regionales.....	12
El concepto de salud mental	13
La salud mental en Colombia.....	13
EL ESTRÉS	15
SINTOMAS DEL ESTRÉS	16
EL ESTRÉS LABORAL.....	17
EXISTEN VARIOS TIPOS DE ESTRÉS	18

ESTADO DEL ARTE	19
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	70
ANEXOS	72
CARTA DE EMPRESA PARA HACER LA SULICITUD DE LA PRUEBA ...	73
CONSENTIMIENTO INFORMADO	74
FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA EJECUCIÓN	
DE LA INVESTIGACION.....	75
CUESTIONARIOS.....	76

RESUMEN

El proyecto de investigación titulado SITUACIONES QUE GENERAN STRESS EN MEDIO DE LA PANDEMIA COVID 19 2020 EN EL PERSONAL DOCENTE EN LA ESCUELA NACIONAL DE CRIMINALÍSTICA ENAC constituye un intento del autor por conocer y cómo influye el estrés en la parte física, social, laboral cognitiva sobre todo en este momento crítico de la pandemia por covid 19 y su afectación en el rendimiento laboral.

En el presente proyecto se describen los objetivos y la metodología a desarrollar en el estudio de factores psicosociales y reacciones psicosomáticas y psicológicas de estrés y fatiga mental en el personal docente masculino de la escuela criminalística de Colombia ENAC. como objetivo general es que situaciones están generando stress en el personal Docentes en la escuela nacional de criminalística ENAC desde que comenzó la pandemia del covid 19 - 2020. E identificar el estrés y sus efectos orgánicos, sicológicos y en el comportamiento. También Identificar las reacciones al estrés, sus grados y los factores que intervienen en su aparición.

Se pretende proponer medidas para la prevención, y recomendaciones de los estresores laborales.

Siempre ha habido personas estresadas en el trabajo por razones diferentes, habiendo estudios sobre el tema en el ámbito laboral, para los entendidos en la materia que han escrito amplias obras al respecto, la más grave amenaza para la salud laboral de los trabajadores en este nuevo siglo XXI, porque constituye una sutil forma de detrimento y deterioro físico, mental y psicológico que puede causar trastornos en las personas y más cuando existe una carga laboral de enseñar a tan variada población estudiantil, añadiendo el confinamiento y la pandemia de este año que puede agravar en enfermedades físicas y provocar en los casos más agudos hasta secuelas permanentes.

“Estrés es el resultado de la relación entre el individuo y el entorno. Evaluado por aquel como amenazante, que desborda sus recursos debido a la presencia de demandas de tareas, roles interpersonales y físicos. Y pone en peligro su bienestar". (pág. 54 Lazarus y Folkman, 1.986)

En esta definición se basa el presente estudio ya que en la misma se explica que la evaluación individual del ambiente laboral da como resultado los niveles de estrés que se manejan dentro de una organización educativa. Así como también denota que los estresores o estímulos amenazantes se encuentran en el ambiente laboral.

Para la aplicación de la encuesta se aplicó el El GHQ (Goldberg, 1972) es un test auto-administrado de cribado que detecta los trastornos psiquiátricos no psicóticos. Inicialmente se utilizó en contextos como la atención primaria pero también en población general, para medir un cierto grado de estrés (Goldberg & Williams, 1988).

El objetivo principal del presente estudio es analizar las propiedades psicométricas del General Health Questionnaire (GHQ-12) como un instrumento donde se medirá la disfunción social, psicósomáticos, ansiedad, depresión, hipocondrías ,disturbios menores psiquiátricos y síndromes de burnout en una muestra representativa de la población de docentes de la escuela nacional de criminalística ENAC, y en población mayor de 25 y menor a 60 años donde Fueron entrevistadas 10 docentes personas mayores de diferentes asignaturas. De los cuales toda la muestra son hombres, Para observar a través de la prueba las condiciones de estrés a que están sometidos y derivando alguna patología, para observar en qué grado de afectación se está sometida la población de docentes de la escuela nacional de criminalística, y hacer las observaciones y recomendaciones para de alguna forma mitigar el estrés a que están sometidos por su trabajo y cómo influye la pandemia del covid 19 en su vida laboral y familiar.

Palabras clave: salud mental, Factores psicológicos, físicos, cognitivos estrés laboral, calidad de vida, Pandemia, mobbin.

INTRODUCCIÓN

El estrés es un tema que años atrás no tenía la relevancia y el estudio que se requería. cada día adquiere mayor importancia por los efectos dañinos que trae para hombre que lo padece y por el aumento de situaciones adversas a nivel social, laboral, familiar y personal que provoca, hoy está en una de las principales líneas de estudio.

El estrés es muy difícil de definir, pero fácil de reconocer a través de los cambios que provoca en la persona. Principalmente se ha estudiado desde el punto de vista orgánico o sea las alteraciones que produce en el cuerpo del individuo, se han desconocido los trastornos que provoca en los campos de la emoción y del comportamiento.

Muchos estudiosos del tema consideran que el estrés es perjudicial porque afecta negativamente la salud física y mental, pero la gran mayoría señala que el estrés en sí mismo no es dañino; que simplemente es una respuesta orgánica y mental a un estímulo del medio externo o interno que pone a funcionar mecanismos sicofisiológicos suplementarios para hacerle frente. Es nocivo cuando es frecuente e intenso o cuando la respuesta dada por el individuo no logra solucionar la situación.

En el medio laboral los trabajadores están expuestos a una variedad y diversidad de factores que provocan estrés, a corto o a largo plazo, lo cual trae como consecuencia alteraciones de la salud física o mental y cambios en el comportamiento; a ellos se unen los factores fuera del área de trabajo, lo que agrava la situación, como la edad, sexo, violencia, largas jornadas de trabajo y estilos de dirección.

la presente investigación pretende brindar información sobre el estrés y sus manifestaciones, señalar los factores del trabajo que lo producen y algunas medidas laborales y personales para su control. Además, enseñar a evaluarlo individual y laboralmente a través de cuestionarios, de igual manera, dar cumplimiento a la Resolución 1016 de marzo de 1989 en cuanto a las acciones que en materia de capacitación debe adelantar el sistema de gestión salud y seguridad en el trabajo.

JUSTIFICACIÓN

A nivel global, se han realizado varios trabajos de investigación (Bustinza, 2000; Quiroz y Suco, 2003; Blanco, 2004; Blandí y Martínez, 2005; Sosa, 2007) orientados a manejar y evaluar el Estrés Laboral en las organizaciones y su personal al interior de estas. los cuales afectan directamente al personal docente como también su entorno biopsicosocial que influyen en su capacidad de poder realizar sus tareas y funciones a los cual los contrataron.

Otro motivo para realizar esta investigación, fue la observación y quejas constantes de que no tenían tiempo para desarrollar dichas actividades, el comportamiento y desmotivación con su trabajo, y a veces comportamiento de rechazo con sus mismos compañeros.

Para obtener un buen clima laborar y organizacional en la escuela nacional de criminalística ENAC se enfocó esta investigación para mejorar las relaciones del personal como su calidad y mejora del servicio. El cual depende en su gran medida de su conocimiento científico, su capacidad de entrega, vocación, capacidad de entrega, trabajo en equipo. Y para que todo esto se pueda desarrollar en armonía, el personal debe estar a gusto en su entorno laboral.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Esta investigación se llevará a cabo en la escuela nacional de criminalística ENAC, que es de carácter privado, ubicada en el departamento de Antioquia ciudad de Medellín, donde confluyen estudiantes de las diferentes comunas de la ciudad de Medellín y alrededores cuyas edades oscilan entre los 17 y 50 años, y que pertenecen a los diferentes estratos sociales, para llevar a cabo el proceso educativo de investigadores judiciales. Y que se cuenta con el desarrollo para las áreas obligatorias para la investigación judicial, contando con el personal profesional e idóneo en la investigación judicial.

La institución cuenta con 1 director, 1 administrador, 1 director académico, 1 secretaria y 10 docentes en distintas áreas del conocimiento.

En la parte física del establecimiento se cuenta con oficina independiente para cada área administrativa, 6 aulas de clase donde se educa a 30 estudiantes aproximadamente por aula, con su respectiva dotación tecnológica como tv. Video beam, ventiladores, sillas universitarias, y por motivo de la pandemia las clases se realizan virtuales.

En el momento actual se está evidenciando un ambiente enrarecido, con comentarios, actitudes, gestos, comentarios, con información cierta y otra vaga, generando preguntas y comentarios de que va a pasar en el futuro, como van hacer las clases, hasta cuándo va a seguir esto, caerá la calidad de la educación, hasta cuándo va este encierro, y por estas razones se hace importante comprender que está pasando al interior de la escuela nacional de criminalística ENAC.

HIPOTESIS

Suponemos que el estrés se deriva con el paso del tiempo y de acuerdo a las actividades que se desarrollen dentro de las empresas, los colegios, el hogar y en nuestro caso de investigación en la escuela nacional de criminalística ENAC, el ser humano hoy en día vive con una rutina demasiado desgastada, del cual se desarrollan enfermedades tales como: síndrome de fatiga crónica, fatiga visual, dolores de espalda, problemas gástricos, depresión, cambio de personalidad, desmotivación, problemas de concentración entre otros. Así como también la causa probable de problemas de ansiedad de no saber que pasara en el futuro, y sumado a la incertidumbre del contagio del covid 19 que con sus secuelas con lleva, en el ámbito social, laboral y familiar. el estrés que se presenta en las personas se debe a la gran variedad de factores tanto externos como internos de la vida moderna y que vienen a repercutir en sus metas, objetivos y salud.

Este es un mal el cual se puede evitar empezando por entender cuáles son las causas principales de él y estar psicológicamente preparados para enfrentarlo, y enseñarnos a combatirlo y saber llevar una vida tranquila sin presiones. Como esto ya es considerado como un problema de la vida moderna, es necesario saber que excesos de este mal pueden ocasionar graves enfermedades y cambios en la personalidad.

FORMULACION DEL PROBLEMA

¿Qué relación hay entre la pandemia del covid 19 2020 y la situación que se está presentando de estrés por parte de docentes de la escuela nacional de criminalística ENAC?

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Describir las situaciones que están generando stress en el personal Docente en la escuela nacional de criminalística ENAC desde que comenzó la pandemia del covid 19 - 2020.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar el estrés y sus efectos orgánicos, psicológicos y en el comportamiento.
- Determinar los factores del trabajo que provocan estrés a corto y largo plazo.
- Proponer medidas para la prevención y control de los estresores laborales.

MARCO TEÓRICO

Aspectos psicológicos asociados a la pandemia por COVID-19

El confinamiento en el hogar es una situación sin precedentes recientes en nuestro país, y es previsible que tenga un importante impacto en el bienestar físico y psicológico. La paralización de la actividad económica, el cierre de centros educativos y el confinamiento de toda la población durante semanas ha supuesto una situación extraordinaria y con múltiples estímulos generadores de estrés. Durante el confinamiento, los dos factores que más afectan al bienestar físico y psicológico son la pérdida de hábitos y rutinas y el estrés psicosocial, de acuerdo al primer estudio que analiza el impacto psicológico de la cuarentena por COVID-19 en China (Wang, Pan et al., 2020). La interrupción de hábitos durante el confinamiento y la instauración de otros poco saludables (p.ej. malos hábitos alimenticios, patrones de sueño irregulares, sedentarismo y mayor uso de las pantallas) pueden derivar en problemas físicos. Las condiciones que acompañan a una pandemia incluyen distintas fuentes de estrés para las personas. Los estudios sobre situaciones de estrés y emergencias permiten resumir las principales variables implicadas en el impacto psicológico como las siguientes: el miedo a la infección por virus y enfermedades, la manifestación de sentimientos de frustración y aburrimiento, no poder cubrir las necesidades básicas y no disponer de información y pautas de actuación claras (Brooks et al., 2020) o la presencia de problemas de salud mental previos o problemas económicos (Wang, Zhang, et al., 2020). También el estigma y rechazo social en el caso de personas infectadas o expuestas a la enfermedad puede ser un desencadenante de una peor adaptación (Brooks et al., 2020).

El grado de impacto dependerá de varios factores. De acuerdo con el estudio de Sprang y Silman (2013), la población que ha vivido una cuarentena durante enfermedades pandémicas es más propensa a presentar trastorno de estrés agudo y de adaptación y dolor (el 30% con criterios de trastorno de estrés postraumático). el momento, se cuenta con escasas evidencias sobre el impacto psicológico inmediato de la COVID-19 en la población general, con unos pocos estudios publicados, principalmente con población china. El primero consistió en una encuesta a 1.210 personas en la que el 53% valoraba el impacto psicológico de la situación como moderado-grave, el 16% refería síntomas depresivos entre moderados o graves, el 28% síntomas de ansiedad moderados o graves y el 8% niveles de estrés moderados o graves. Para la mayoría la principal

preocupación (75%) fue que sus familiares se contagiaron de coronavirus (Wang, Pan et al., 2020). En otro estudio con residentes de Wuhan y ciudades cercanas realizado un mes después de que se declarara el brote de COVID-19, hallaron una prevalencia de síntomas de estrés postraumático del 7% (Liu et al., 2020). En tercer lugar, el mismo grupo y con una muestra más amplia de 2.091 personas, perteneciente a la China continental, hallaron una prevalencia de síntomas de estrés postraumático agudo un mes después del brote de COVID-19 del 4,6% (Sunetal., 2020).

Factores de vulnerabilidad

Los modelos de vulnerabilidad psicopatológica indican que existen sujetos que presentan más riesgo de padecer una afectación al margen de la situación actual y por extensión ante el estado de alarma de la COVID-19. Cabe esperar que las personas en situación de vulnerabilidad serán aquéllas que por sus características presentan una desventaja por edad, sexo, estructura familiar, nivel educativo, origen étnico, situación o condición física y/o mental, y que requieran de un esfuerzo adicional para incorporarse al desarrollo y a la convivencia. Dentro de este grupo se podrían englobar las personas con diversidad funcional, la población infantil (especialmente niñas), minorías étnicas, personas con trastornos psicológicos, migrantes, refugiados, personas con diversidad sexual y/o identidad de género, entre otras minorías. Si a esto se une una situación económica complicada, la incertidumbre de la pandemia o que se infecten, desarrollen la enfermedad de COVID-19 o sufran manifestaciones más graves de la enfermedad, el riesgo aumenta.

El primer impacto de una epidemia es la crisis misma. No obstante, la población en general y las personas suelen presentar temor, ansiedad, angustia y depresión. En el año 2003, al inicio del brote de SARS, se informaron problemas de salud mental, que incluyeron depresión persistente, ansiedad, ataques de pánico, excitación psicomotora, síntomas psicóticos, delirium e incluso tendencias suicidas.

(1) Las personas que pueden presentar un mayor nivel de estrés durante una crisis incluyen: Personas mayores y personas con enfermedades crónicas; niños y adolescentes; personas que

están ayudando con la respuesta, como los médicos y otros proveedores de atención médica; y personas que tienen problemas de salud mental, incluido el consumo de sustancias

(2). Existen factores de estrés específicos del brote de COVID-19, entre los cuales se incluyen: El riesgo de estar infectado e infectar a otros; Los síntomas comunes de otros problemas de salud (por ej., una fiebre) pueden confundirse con el COVID-19; Los cuidadores pueden sentirse cada vez más preocupados porque sus hijos estén solos (debido al cierre de las escuelas); El riesgo del deterioro de la salud física y mental de personas vulnerables, como los adultos mayores y las personas con discapacidades

(3). Además, los trabajadores de salud pueden experimentar otros factores de estrés adicionales: Estigmatización por trabajar con pacientes del virus COVID-19 y poder contagiar a familiares o amigos; medidas estrictas de bioseguridad; mayor demanda en el entorno laboral; capacidad reducida para beneficiarse del apoyo social debido a los intensos horarios laborales; capacidades de personal o energía insuficientes para implementar la auto asistencia básica

(4). Una de las acciones implementadas por los países para intentar controlar la epidemia es la cuarentena. Sin embargo, esta trae consigo otros retos de salud que deben vencerse. Se han descrito —generalmente luego de las 72 horas— efectos psicológicos negativos, incluidos confusión, enojo, agotamiento, desapego, ansiedad, deterioro del desempeño y resistencia a trabajar, pudiendo llegar incluso a trastorno de estrés postraumático y depresión. Muchos de los síntomas se relacionan con los temores de infección, frustración, aburrimiento,

falta de suministros o de información, pérdidas financieras y el estigma. La OMS y las autoridades de salud pública de todo el mundo están actuando para contener el brote de COVID-19. Sin embargo, este momento de crisis está generando estrés en la población por lo que es necesario contar con acciones oportunas al respecto:

I. Los equipos multidisciplinarios de salud mental deben brindar apoyo a pacientes y trabajadores de la salud.

II. Se debe proporcionar una comunicación clara con actualizaciones periódicas y precisas sobre la situación.

III. Proporcionar consejería o tratamientos psiquiátricos oportunos para aquellos que presentan problemas de salud mental más graves, y

IV. Ofrecer mensajes y orientaciones a la población de cómo proteger su salud mental mediante acciones que reduzcan el estrés, la angustia y el aburrimiento, tomando en cuenta sus intereses y situación socioeconómica.

Cuál es el marco legal respecto del estrés relacionado con el trabajo y la salud mental en el trabajo

En esta sección se ofrece un resumen de los enfoques legales, a nivel internacional, regional y nacional, que abordan los riesgos psicosociales, el estrés relacionado con el trabajo y algunos comportamientos relacionados tales como el acoso psicológico. Incluye un resumen de los instrumentos jurídicos vinculantes para la prevención de los riesgos psicosociales y la protección de la salud mental de los trabajadores, la inclusión del estrés relacionado con el trabajo y los trastornos mentales en las listas nacionales de enfermedades profesionales; normas no vinculantes sobre los riesgos psicosociales y el estrés relacionado con el trabajo, ejemplos de acuerdos marco y de convenios colectivos adoptados por los interlocutores sociales, así como el papel de la inspección del trabajo en este ámbito.

normas internacionales del trabajo Los valores fundamentales reflejados en las normas de la OIT sobre seguridad y salud en el trabajo se refieren a tres principios fundamentales:

- 1 el trabajo se debe realizar en un medio ambiente de trabajo seguro y saludable;
- 2 las condiciones de trabajo deben ser coherentes con el bienestar y la dignidad humana de los trabajadores;
- 3 el trabajo debe ofrecer posibilidades reales para el logro personal, la autorrealización y el servicio a la sociedad. XV En concreto, el Convenio fundamental de la OIT sobre seguridad y

salud de los trabajadores, 1981 (núm.155) y la Recomendación que lo acompaña (núm.164) dispone la adopción, aplicación y revisión de una política nacional coherente sobre la SST y las medidas para su aplicación a nivel nacional y del lugar de trabajo con objeto de proteger la salud física y mental de los trabajadores y su bienestar. El objetivo de la política debería ser la prevención de los accidentes y las enfermedades ocasionados por, relacionados con o que ocurran durante la realización del trabajo, mediante la minimización, tanto como sea posible, de las causas de los factores de riesgo inherentes al medio ambiente de trabajo, con objeto de proteger salud física y mental de los trabajadores.

La política debería tener en cuenta asimismo las relaciones entre los componentes materiales del trabajo y las personas que realizan o supervisan dicho trabajo; así como la adaptación de la maquinaria, el equipo, el tiempo de trabajo, la organización del trabajo y los métodos de trabajo a las capacidades físicas y mentales de los trabajadores. El Convenio sobre los servicios de salud en el trabajo, 1985 (núm. 161) y la Recomendación que lo acompaña (núm. 171) definen el papel de los servicios de salud en el trabajo como servicios multidisciplinarios con funciones esencialmente preventivas y de asesoramiento, siendo responsables de asesorar y apoyar a los empleadores, trabajadores, y sus representantes sobre los requisitos necesarios para establecer y conservar un medio ambiente de trabajo seguro y sano, incluida la adaptación del trabajo a las capacidades de los trabajadores, con el fin de favorecer la salud física y mental óptima en relación con el trabajo

. El Convenio sobre el marco promocional para la seguridad y salud en el trabajo, 2006 (núm. 187) y la Recomendación que lo acompaña (núm. 197) complementan las anteriores normas fundamentales y describen los requisitos y las funciones de una estructura nacional, las instituciones relevantes y las partes interesadas responsables de la aplicación de la política a nivel nacional y de la empresa para un medio ambiente de trabajo seguro y saludable, así como las medidas a adoptar para establecer y conservar una cultura preventiva de seguridad y salud a nivel nacional. Otras normas internacionales del trabajo que pueden ser relevantes en el ámbito de los riesgos psicosociales y la salud mental son los relacionados con la igualdad de oportunidades y de trato, el tiempo de trabajo y el trabajo nocturno.

normas regionales Algunas organizaciones regionales han desarrollado instrumentos legalmente vinculantes para sus Estados Miembros sobre los riesgos psicosociales y la protección de la salud mental de los trabajadores. En Latinoamérica, el Mercado Común del Sur (MERCOSUR) adoptó en 1998 la Declaración Socio laboral, XVII que contiene disposiciones sobre seguridad y salud en el trabajo, contempla el derecho de los trabajadores a la protección de su salud física y mental, y solicita a los Estados Miembros que formulen, apliquen y actualicen sus políticas y programas sobre SST, con objeto de prevenir accidentes laborales y enfermedades profesionales.¹³⁹ La Comunidad Andina adoptó en 2004 el Instrumento Andino de Seguridad y Salud en el Trabajo (Decisión 584) que establece un marco legal para la protección de la seguridad y salud de los trabajadores en la subregión. XVIII Tenía como objetivo armonizar la legislación laboral en todos los países de la Comunidad Andina empezando por los principios básicos para reducir los riesgos profesionales. El Instrumento define las condiciones y medio ambiente de trabajo como aquellos elementos, agentes o factores que tienen influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores, como “la organización y ordenamiento de las labores, incluidos los factores ergonómicos y psicosociales”. El Instrumento define asimismo la salud ocupacional como la “rama de la Salud Pública que tiene como finalidad promover y mantener el mayor grado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas Profesiones y oficios.

Para el estudio de la relación entre salud y trabajo, existen diversas posturas. Tal es el caso de la medicina social. Esta corriente “se pregunta cómo el trabajo deteriora la salud bajo determinadas condiciones históricas y como se puede revertir ese deterioro, se interroga sobre cómo el trabajo desgasta al grupo de trabajadores o al trabajador colectivo, como habría que cambiar el proceso de trabajo para impedirlo” (Laurell, 2000:14). En esta concepción, el trabajo no es reducido a un elemento mediador ambiental, sino que es percibido como una relación y proceso social, que se expresa en múltiples y complejas transformaciones en la salud, positivas, pero también negativas. Esta concepción articula el proceso de trabajo con el proceso de salud/enfermedad. A los fines de este trabajo, este modelo se denomina como multi-determinación.

El concepto de salud mental va más allá de los trastornos mentales y se resume en la calidad de vida de los individuos, así como el bienestar general se traduce en la composición de diversas satisfacciones no solo psicológicas sino también sociales y físicas (Oramas, Santana y Vergara, 2006).

Es entonces, que los procesos y/o estados multifactoriales y multi-determinados, como los aspectos cognitivos – afectivo – emotivo – motivacionales, psicofisiológicos, conductuales y psicosociales, se consideran, en la promoción, mantenimiento y acrecentamiento de la salud, sea en la prevención, tratamiento y rehabilitación de la enfermedad, especialmente crónica. El especial reconocimiento de estos factores supuso la ampliación del modelo biomédico de la salud y la enfermedad hacia un modelo integrador, de naturaleza biopsicosocial, de las mismas (Simón, 1999).

El Modelo biopsicosocial propuesto por Engels (1977, citado por Velasco – Arias, 2009), el cual integra tres esferas, la biológica, la social y la psíquica. Según el modelo biopsicosocial la salud – enfermedad es un proceso integral, en donde se articulan aspectos biológicos, psíquicos y sociales, los cuales interactúan y se estructuran en causas necesarias, desencadenantes, coadyuvantes y asociadas en dicho proceso (Velasco – Arias, 2009). De igual manera, el modelo biopsicosocial se caracteriza por su pretensión integradora, comprensiva y sistémica del proceso salud – enfermedad. Según Nieto- Munera, Abad- Mateo, Esteban- Albert y Tejerina - Arreal (2004) “su postulado radica en que la interpretación de la enfermedad y la salud ha de hacerse en un contexto global en la organización de los sujetos y, a su vez, de éstos en la organización social con que se encuentran vinculados”.

La salud mental en Colombia

La encuesta del Consorcio Internacional de Epidemiología Psiquiátrica, un trabajo integrado de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Harvard University , University of Michigan y 38 países, que usaron métodos y procedimientos uniformes para seguir las mismas reglas de análisis, genera información que es una fuente invaluable para los tomadores de decisiones y todos los interesados, tanto de los dominios de la salud pública como de la salud mental, y Colombia aporta datos e información para este gran esfuerzo conjunto a nivel internacional.

Las proyecciones estadísticas muestran que las condiciones psiquiátricas y neurológicas en el mundo se incrementarán de 10,5 % del total de la carga de la enfermedad a 15 % en el año 2020, lo cual equivale a un incremento proporcional mayor que para las enfermedades cardiovasculares. Estos cálculos muestran que en Colombia la depresión unipolar será la primera causa general de consulta en el año 2015.

Según el Estudio Nacional de Salud Mental, Colombia, 2003, el 40,1 % de la población colombiana entre 18 y 65 años ha sufrido, está sufriendo o sufrirá alguna vez en la vida un trastorno psiquiátrico diagnosticado. De estos, se detecta el 16 % en el último año y el 7,4 %, en el último mes. Los trastornos de ansiedad encabezan la lista (19,5 %); luego siguen los trastornos del estado de ánimo (13,3 %), los trastornos por control de impulsos (9,3 %) y los relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas (9,4 %) (1).

EL ESTRÉS

Todos oímos y utilizamos la palabra estrés y otros términos relacionados, como miedo, ansiedad, angustia, fatiga o depresión, pero es difícil, incluso para los científicos e investigadores, delimitar claramente de qué estamos hablando y cuál es el significado, el alcance y las consecuencias de estos conceptos. Así, los términos de estrés, ansiedad y miedo se entremezclan en el lenguaje cotidiano e incluso en el lenguaje científico, de forma que su definición es difícil. Son conceptos polisémicos, que describen situaciones y estados psicológicos y psico-biológicos, diferentes pero relacionados entre sí.

En forma simplista, el estrés es a veces definido como una condición meramente muscular: "es una rigidez o endurecimiento de los músculos y del tejido conjuntivo que excede del tono necesario para su funcionamiento normal". Sin embargo, es mucho más que eso. El estrés es una respuesta importante, el Dr. en medicina Hans Selye pionero en las investigaciones sobre el estrés, lo define como "una respuesta corporal no específica ante cualquier demanda que se le haga al organismo (cuando la demanda externa excede los recursos disponibles)". Esta respuesta es parte normal de la preparación del organismo para el enfrentamiento o para la huida.

Desde el punto de vista de la psicología, el estrés ha sido entendido desde los tres enfoques siguientes: (Cano, 2002)

- Como estímulo: El estrés es capaz de provocar una reacción o respuesta por parte del organismo.
- Como reacción o respuesta: El estrés se puede evidenciar en cambios conductuales, cambios fisiológicos y otras reacciones emocionales en el individuo.
- Como interacción: El estrés interactúa entre las características propias de cada estímulo exterior y los recursos disponibles del individuo para dar respuesta al estímulo.

En línea con la anterior definición, La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) postula que el estrés es "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción".

Aunque el estrés si tenga un papel fundamental en el proceso salud- enfermedad,

autores como Lazarus y Folkman (1986) afirman que no siempre constituye un proceso negativo en nuestras vidas, ya que dependerá de la valoración que cada sujeto hace del proceso y de su capacidad para controlar la situación y afrontar las consecuencias del estrés. El estrés es un proceso dinámico en el que intervienen variables tanto del entorno como individuales, y aparece cuando la persona evalúa una situación como amenaza. Todas estas formas de definir el estrés muestran la complejidad del fenómeno.

SINTOMAS DEL ESTRÉS

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

- Depresión o ansiedad, Dolores de cabeza, Insomnio, Indigestión, Sarpullidos, Disfunción sexual, Nerviosismo, Palpitaciones rápidas, Diarrea o estreñimiento, taquicardia, falta de concentración, disminución de la libido, Irritabilidad, Disminución de las relaciones sociales, falta de auto estima

Uno de los primeros síntomas en aparecer es el nerviosismo, un estado de excitación en el que el sistema nervioso responde de forma exagerada o desproporcionada a estímulos considerados normales.

El consumo de tabaco, o de alcohol y café u otras sustancias estimulantes, son la causa más común de nerviosismo y falta de equilibrio en el sistema nervioso.

La ansiedad también suele ser punto común en personas que se sienten "estresadas". Se trata de un trastorno psicossomático, que comienza afectando a la mente, pero acaba repercutiendo sobre diversos órganos del cuerpo, produciendo taquicardia, dolor de estómago, colon irritable (alternancias entre estreñimiento y diarrea), etc.

Se han identificado tres etapas en la respuesta al estrés. En la primera etapa, alarma, el cuerpo reconoce el estrés y se prepara para la acción, ya sea de agresión o de fuga. Las glándulas endocrinas liberan hormonas que aumentan los latidos del corazón y el ritmo respiratorio, elevan el nivel de azúcar en la sangre, incrementan la transpiración, dilatan las pupilas y hacen más lenta la digestión. En la segunda etapa, resistencia, el cuerpo repara cualquier daño causado por la reacción de alarma. Sin embargo, si el estrés continúa, el cuerpo permanece alerta y no puede reparar los daños.

Si continúa la resistencia se inicia la tercera etapa, agotamiento, cuya consecuencia puede ser una alteración producida por el estrés. La exposición prolongada al estrés agota las reservas de energía del cuerpo y puede llevar a situaciones extremas. Ciertos tipos de jaqueca y dolor de cara o espalda, el asma, úlcera péptica, hipertensión, asma y estrés premenstrual, son ejemplos de alteraciones relacionadas con el estrés. Además, el estrés emocional puede causar o empeorar muchos trastornos de la piel, desde picores, cosquilleo y dolor hasta los que producen sarpullido y granos.

EL ESTRÉS LABORAL

El estrés en el entorno laboral es un problema creciente con un costo personal, social y económico notable

En toda situación de estrés en la empresa puede hablarse de la responsabilidad de los directivos y de la propia organización en la medida en la que ésta lo causa o lo facilita, o en la medida en la que no lo detecta a tiempo o no lo remedia. Pero hay una responsabilidad ineludible también que reside en el propio empleado que es quien debe salir de esa situación, buscar asesoramiento, tomar decisiones difíciles y emprender cambios importantes en algunas parcelas de su vida, siendo a veces necesario incorporarse a un proceso terapéutico, no siempre fácil ni cómodo y a menudo prolongado. Todo ello requiere un esfuerzo y una perseverancia personal e intransferible.

El estrés en el trabajo aparece cuando las exigencias del entorno laboral superan la capacidad de las personas para hacerles frente o mantenerlas bajo control.

El estrés laboral, según Cano (2002) señala que "hablamos de estrés cuando se produce una discrepancia entre las demandas del ambiente, y los recursos de la persona para hacerles frente". El estrés es una respuesta adaptativa por parte del individuo, que en un primer momento nos ayuda a responder más rápida y eficazmente a situaciones que lo requieren.

Nuestro cuerpo se prepara para un sobreesfuerzo, somos capaces de procesar más información sobre el problema y actuamos de forma rápida y decidida. El problema

es que nuestro cuerpo tiene unos recursos limitados y aparece el agotamiento.

Desde este punto de vista, puede considerarse al estrés laboral como el factor que desencadena o libera efectos tanto físicos (consecuencias físicas) como psicológicos

(consecuencias psicosociales) en los individuos. Además, produce cambios en: la percepción, las respuestas emocionales y afectivas, la apreciación primaria y secundaria, las respuestas de afrontamiento (Peiró, 1992).

Según Martínez Selva (2004) surge de un desajuste entre las capacidades del individuo y las exigencias de su trabajo, que puede ser crónico, cuando la persona no puede recuperarse completamente durante el período laboral, o agudo, tratándose entonces de situaciones de corta duración. Sin embargo, en ocasiones es difícil diferenciarlos, ya que sus efectos (psicofisiológicos y/o sociales) pueden ser igualmente duraderos (Peiró & Salvador, 1993).

EXISTEN VARIOS TIPOS DE ESTRÉS

Estrés normal: las reacciones fisiológicas que se dan en nuestro organismo ante determinadas situaciones y que se definen como estrés en realidad son normales, en cierta medida. Un poco de estrés y ansiedad nos puede ayudar a afrontar y superar algunas situaciones difíciles.

Estrés patológico: cuando el estrés se presenta de modo intenso por periodos prolongados, es muy probable que cause problemas físicos y psicológicos, transformándose en un estrés crónico y nocivo que puede provocar crisis de llanto, depresión, y diversas afecciones físicas. qué es el estrés.

Estrés postraumático: es aquel que se presenta después de que una persona ha vivido algún tipo de suceso aterrador, como puede ser un accidente de tráfico o un desastre natural. A consecuencia de estos traumas, la persona tiene pensamientos aterradores con frecuencia, relacionados con la situación que vivió. Este tipo de estrés puede aparecer en personas de todas las edades, pero los niños son particularmente propensos a sufrirlo.

Estrés laboral: se le llama estrés laboral a un conjunto de reacciones nocivas, emocionales y físicas, que se producen cuando las exigencias en el ámbito laboral superan los recursos, las capacidades y/o las necesidades del trabajador. Según un estudio llevado a cabo por la OMS, el

28% de los trabajadores europeos sufre estrés laboral, y el 20% padece el síndrome llamado “burnout”.

ESTADO DEL ARTE

TITULO: Evaluación de factores presentes en el estrés laboral. Revista de psicología, 11(1), 149-165

ENLACE WEB: revista.psicologia@facso.cl

AÑO: (2002).

AUTOR: Mena, L. L., & Álvarez, J. C.

RESUMEN: Se define el estrés como un constructo interactivo, que constituye una reacción de la persona tanto en el ámbito fisiológico como psicológico, ante un estímulo configurado por la interacción de factores individuales, ambientales y sociales, y que conlleva a un proceso de adaptación o desequilibrio del organismo

APORTE PAR LA INVESTIGACION: El estrés es una reacción física, psicológica, y social de una persona ante un estímulo y este puede ser bueno o malo, depende de las defensas yoicas de la persona.

TITULO: Impacto psicológico causado por la pandemia de COVID-19

ENLACE WEB: <<http://www.inmedsur.cfg.sld.cu/index.php/inmedsur/article/view/84>>. Fecha de acceso: 14 oct. 2020.

AÑO: ago. 2020.

AUTOR: GÓMEZ TEJEDA, Jairo Jesús

RESUMEN: El surgimiento de la COVID-19, ha mostrado la susceptibilidad de las personas a agravar las molestias normales y sin riesgo como situaciones alarmantes, lo que genera un incremento de los estresores. Se realizó una revisión bibliográfica con el objetivo de describir las implicaciones psicológicas ocasionadas por la pandemia de COVID-19. Se consultaron artículos

de revistas nacionales e internacionales, y se seleccionó un total de 24 fuentes bibliográficas. Las implicaciones psicológicas experimentados por la población frente a una pandemia han sido descritas. La salud mental en la población general se ha visto afectada con trastornos de ansiedad, estrés, depresión y trastornos postraumático. La ansiedad por la salud ha estado presente en altos niveles en la población y en el personal sanitario durante esta la lucha, lo que ha afectado la salud mental de estos grupos lo que desfavorecen el control de la COVID-19.

APORTE PARA LA INVESTIGACION: esta pandemia no estaba imaginada en el mundo, y a pesar que empezó como una simple gripa y fiebre tomo otro rumbo con respecto a la salud de los humanos, lo cual despertó un temor a estar cerca del otro, como al encierro y cierre de establecimientos comerciales, desencadenado crisis laboral y de perdida de la salud en el mundo, generando un estrés crónico en toda la población colombiana en este caso.

TITULO: Inmedsur Impacto psicológico causado por la pandemia de COVID-19.

ENLACE WEB: <http://www.inmedsur.cfg.sld.cu/index.php/inmedsur/article/view/84>.

AÑO: 2020

AUTOR: Gómez Tejeda JJ, Besteiro Arjona ED, Hernández Pérez C, Góngora Villares Y

RESUMEN: El surgimiento de la COVID-19, ha mostrado la susceptibilidad de las personas a agravar las molestias normales y sin riesgo como situaciones alarmantes, lo que genera un incremento de los estresores. Se realizó una revisión bibliográfica con el objetivo de describir las implicaciones psicológicas ocasionadas por la pandemia de COVID-19. Se consultaron artículos de revistas nacionales e internacionales, y se seleccionó un total de 24 fuentes bibliográficas. Las implicaciones psicológicas experimentados por la población frente una pandemia ha sido descrita. La salud mental en la población general se ha visto afectada con trastornos de ansiedad, estrés, depresión y trastornos postraumático. La ansiedad por la salud ha estado presente en altos niveles en la población y en el personal sanitario durante esta la lucha, lo que ha afectado la salud mental de estos grupos lo que desfavorecen el control de la COVID-19.

APORTE PARA LA INVESTIGACION: Muchas publicaciones acerca de la salud mental se han escrito sobré la pandemia del covid 19 y de cómo ha afectado la salud mental en el mundo y en nuestro caso Colombia (Medellín). en la cual se ha generado en estrés colectivo con ingredientes de ira, incertidumbre, perdida de seres queridos, pérdidas económicas. lo cual ha desencadenado

un estrés crónico y con trastornos de depresión y ansiedad, el cual ha afectado de una forma directa la población en el mundo.

TITULO: el síndrome de "burnout" o el desgaste profesional.

ENLACE WEB: revista de la asociación española de neuropsiquiatría

AÑO: Vol. 11, No 39 (1991).

AUTOR: E Álvarez Gallego, Luis Fernández Ríos

RESUMEN: El término inglés "burnout", hace referencia a una disfunción psicológica que parece suceder de forma más común, entre los trabajadores cuya labor se realiza en relación directa con la gente. Es la consecuencia de altos niveles de tensión en el trabajo, frustración personal e inadecuadas actitudes de enfrentamiento a las situaciones conflictivas. Supone un coste personal, organizacional y social importantes. A través de este artículo hemos intentado hacer un acercamiento a este síndrome, exponiendo sus principales características, así como los modelos teóricos que aportan una explicación y las variables estudiadas que parecen contribuir a su aparición.

APORTE PARA LA INVESTIGACION: existe un término muy actual que se llama el síndrome de Burns out, que significa estar quemado, muy presente en el área laboral, donde las personas expresan, cansancio mental, pérdida del plus Valía, baja auto estima, depresión enfermedad muy común en profesiones donde se exige mucho a los empleados de diferentes profesiones.

TITULO: Estrés laboral y satisfacción laboral en docentes de una Institución educativa nacional de Trujillo

ENLACE WEB: <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/upaorep/1975>

AÑO: 2016

AUTOR: Huamachuco Alfaro Luciana Carolina.

RESUMEN: La presente investigación considera un problema actual que aqueja a los docentes de una institución educativa nacional de Trujillo, el que me ha permitido denominar esta investigación como "Estrés laboral y satisfacción laboral en docentes de una institución educativa nacional de Trujillo - 2016". El estudio es de nivel aplicativo, tipo correlacional, método descriptivo de corte transversal. La población estuvo conformada por 80 docentes, cuya muestra

representativa fue de 64 docentes, la técnica fue la encuesta y los instrumentos aplicados fueron La Escala de Estresores Laborales y la Escala de Satisfacción Laboral, aplicados previa información a los sujetos de la investigación, quienes dieron su consentimiento. La prueba de correlación (Spearman) aplicada a las dos variables antes mencionadas arroja como resultado una relación negativa de grado débil y significativa ($p < 0.05$), con lo que se llegó a determinar que la importancia del estudio radica en la identificación de correlaciones altamente significativas de las variables de Satisfacción Laboral y la incidencia en el desempeño profesional. De los resultados obtenidos, también se logró determinar la relación existente entre el Estrés Laboral y la Satisfacción Laboral de una institución educativa nacional de Trujillo. Gracias al uso del análisis estadístico se logró determinar el nivel de estrés laboral (elevado) de todas y cada una de las dimensiones estudiadas. Por último, se proponen las recomendaciones del caso, las cuales están enfocadas en la reducción del nivel de estrés laboral entre los profesores de dicha institución educativa, para que de esta manera repercuta favorablemente en la satisfacción laboral de los mismos.

APORTE PARA LA INVESTIGACION: en mi tesis uno de los problemas planteados es como afecta el estrés en este caso ocasionado por el covid 19, la población administrativa y como está afectando el personal administrativo en la parte física, psíquica y social, relacionado con la insatisfacción laboral y los síntomas asociados a partir del estrés ocasionado por la pandemia covid 19, la cual se aplicarán pruebas para medir ese grado de correlación del estrés con la insatisfacción laboral.

TITULO: El Estrés Laboral y su influencia en el trabajo.

ENLACE WEB: <https://doi.org/10.15381/idata.v4i2.6754>

AÑO: 2001-12-31

AUTOR: María Atalaya P. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú

RESUMEN: El artículo analiza los diversos enfoques teóricos sobre el estrés en el trabajo, describiendo el modo en que se desarrolla el episodio de la tensión. Se muestran las fuentes generadoras de estrés laboral y sus efectos en la salud y en el desempeño de los trabajadores. Asimismo; se trata respecto a la sensibilidad de algunos puestos de trabajo frente al estrés. se plantean diversas estrategias para enfrentar el problema, las cuales antes que excluyentes son

complementarias. La conclusión, enfatiza la eficacia de una solución que integre tanto a la organización como a la fuerza laboral, como actores principales del tema.

APORTE PARA LA INVESTIGACION: abordare mi tesis desde varias teorías sobre el estrés en el trabajo, y cuáles son las fuentes generadoras del estrés, entre ellas la pandemia ocasionado por el covid 19, y este como afecta directamente la calidad de vida de los trabajadores administrativos y su relación con la baja autoestima, e insatisfacción laboral.

TITULO: Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población

Enlace web: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3307>

AÑO: ECIMED; 2019.

AUTOR: VICTORIA DE LA CARIDAD RIBOT REYES, NIURKA CHANG PAREDES, ANTONIO LÁZARO GONZÁLEZ CASTILLO

RESUMEN: Introducción: El mundo vive una situación excepcional por el avance de la pandemia producida por el coronavirus del síndrome respiratorio agudo grave y la inédita medida de aislamiento social preventivo y obligatorio utilizada por varios países. Esta situación genera un impacto psicosocial que ha sido insuficientemente abordado.

APORTE PARA LA INVESTIGACION: Analizar la repercusión que sobre la salud mental pudiera provocar la COVID-19 y las medidas para su prevención y control, así como las estrategias para favorecerla. Y como afecta a la población docente y administrativa, como ser bio- psicosocial, el cual está generando un estrés crónico con repercusiones muy graves entre otras como la insatisfacción laboral.

METODO

CONTEXTO DE LA EMPRESA.

La escuela, nacional de criminalística de ciencias forenses ENAC está situada en la ciudad de Medellín Calle 51 #70-14 Medellín, Antioquia

(57) (4) 4362770 WhatsApp: 3216393784

info@enac.edu.co pertenece al sector de la educación, consta de un edificio de 3 pisos, de estructura moderna, consta de 7 aula, servicios de baño, portería, auditorio, parqueaderos y 4 oficinas administrativas.

VISIÓN

La Escuela Nacional de Criminalística y Ciencias Forenses, desde una perspectiva científica, y para el logro del bienestar común, se proyecta como una institución de ciencia moderna, con liderazgo significativo en el ámbito de la investigación criminal, la

criminalística y las ciencias forenses, con miras a intervenir los entornos sociales, educativos, laborales y ambientales, y que por sus aportes impacte de manera positiva el contexto social.

MISIÓN

La Escuela Nacional de Criminalística y Ciencias Forenses, está orientada a la formación de programas técnicos laborales por competencias y de conocimientos académicos, en áreas de la investigación criminal, la criminalística y las ciencias forenses, con iniciativa empresarial, productiva y de desarrollo humano, respondiendo a las necesidades y expectativas del contexto social, integrando las actividades académicas, investigativas, de extensión y de actualización, procurando lograr un impacto positivo en la comunidad y en la sociedad, a nivel regional, nacional e internacional.

TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO

Tipo de estudio es cuantitativo:

La investigación cuantitativa es un método estructurado de recopilación y análisis de información que se obtiene a través de diversas fuentes. Este proceso se lleva a cabo con el uso de herramientas estadísticas y matemáticas con el propósito de cuantificar el problema de investigación, el cual se utilizan varios métodos como formatos, encuestas, test. se toma una población estudio en este caso 10 docentes de la escuela nacional de criminalística, aplicando un cuestionario igual para todos los participantes, y obtener un resultado cuantitativo objetivo midiendo variables de estrés, disturbios psiquiátricos menores, ansiedad entre otros aspectos que pueden afectar a la población elegida.

Este método se utiliza ampliamente en las ciencias naturales y sociales: biología, química, psicología, economía, sociología, marketing, etc.

Entre las principales características de la investigación cuantitativa se encuentran las siguientes:

- Busca interpretar la información, se basa en el uso de números y cifras Las preguntas clave de este método son: ¿Cuántos?, ¿Quién?, ¿Qué cantidad?
- Es un método de investigación descriptivo Su objetivo radica en analizar el comportamiento de la población.
- El resultado puede usarse en situaciones generales.
- Estudia el comportamiento de su muestra.
- Trabaja en el sistema de estímulo y respuesta.

Diseño transversal descriptivo:

en nuestra investigación vamos a manejar el estudio transversal descriptivo, El estudio transversal se define como un tipo de investigación observacional que analiza datos de variables recopiladas en un periodo de tiempo sobre una población muestra o subconjunto predefinido. Este tipo de estudio también se conoce como estudio de corte transversal, estudio transversal y estudio de prevalencia.

Nuestros datos recopilados en un estudio transversal provienen de personas que son similares en todas las variables, excepto en la variable que se está estudiando. Esta variable es la que permanece constante en todo el estudio transversal. (el estrés como afecta su relación laboral, social, familiar y de salud), y que disturbo psiquiátrico menor puede presentar a raíz del covid 19 y cómo afecta su entorno laboral.

En nuestra investigación enfocada al área de la salud se utiliza un estudio transversal para comprender cómo los hombres docentes de la escuela nacional de criminalística en edades de 25 a 60 años son propensos a tener manifestaciones de estrés, afectando su salud tanto física, cognitiva, comportamental y social. Y comprender como a su vez pueden reaccionar de una u otra manera a cierta clase de demandas laborales y sociales.

PARTICIPANTES O FUENTES DE DATOS:

Se tomó como muestra a 10 docentes de la institución ENAC, todos masculinos los cuales equivalen al 100% de la población objeto de estudio, con escolaridad profesional en distintas áreas de conocimiento. Y en edades de 25 a 60 años.

CRITERIOS DE INCLUSION:

- ✓ Todos los docentes aceptaron la prueba voluntariamente firmando un documento de consentimiento informado.
- ✓ Los Trabajadores de ambos sexos, pero solo se aplicó a personal masculino.
- ✓ Los Trabajadores solo pertenecientes a las áreas de docencia en sus diferentes materias.
- ✓ Trabajadores que han laborado al menos durante los últimos 6 meses en la empresa y que suman en total 10 docentes.

CRITERIOS DE EXCLUSION:

- ✓ Se excluyen el personal de aseo, portería, personal administrativo, solo se aplica la prueba en los docentes. (hombres).

TIPO DE MUESTREO:

Los participantes del estudio fueron informados en forma verbal y escrita de los objetivos de la investigación y de la confidencialidad de los datos. Porcentaje estimado de la muestra 100%, 10 docentes. Nivel deseado de confianza 100%, 10 docentes. tamaño de la muestra 10 docentes.

RECOLECCIÓN DE DATOS

INSTRUMENTO EMPLEADO:

La técnica empleada, para la obtención de los datos, es la utilización de un instrumento de recolección de datos tipo cuestionario. El instrumento seleccionado es una batería de cuatro cuestionarios estructurados los cuestionarios recién mencionados fueron utilizados por el Dr. Trucco en numerosas investigaciones de estrés laboral. Uno de los cuestionarios utilizados son traducciones del General Health Questionnaire de Goldberg, en una versión de preguntas (GHQ-22) Este cuestionario fue elaborado por David Golberg como un instrumento de autor reporte de salud general (o cuestionario de salud auto percibida), y el

Cuestionario de Síntomas Psicossomáticos de Estrés de Cooper (SPSC) compuesto de 3 secciones.

El General Health Questionnaire de 22 ítems (Gilbert & Williams, 1988) se utiliza para medir la salud mental. Esta escala consiste en proposiciones que deben ser respondidas escogiendo una de las posibles respuestas planteadas al participante en escala tipo Likert (mejor que lo habitual, igual que lo habitual, menos que lo habitual, mucho menos que lo habitual o no, en absoluto, no más que lo habitual, bastante más que lo habitual, mucho más que lo habitual). todo GHQ” (0-0-1-1), evitando completamente los problemas debidos a los usuarios de columnas medias y el “método Likert” donde las respuestas se puntúan 1-2-3-4 o 0-1-2-3. El “método Likert” tiene una puntuación más satisfactoria que el método GHQ con respecto a la sensibilidad y la especificidad (Goldberg, 1978). La puntuación total se calcula sumando las puntuaciones obtenidas en todos los enunciados de la escala (a medida que aumentan las puntuaciones disminuye el nivel de salud mental).

ETAPAS DEL PROYECTO

ANÁLISIS

Muchos problemas de investigación requieren la recolección de datos muestrales, los cuales pueden obtenerse mediante el uso de encuestas. Para nuestro caso se empleará el cuestionario General Health Questionnaire de Goldberg, en una versión de preguntas (GHQ-22). La finalidad de una encuesta por muestreo es obtener información para satisfacer una necesidad definida. Cuya finalidad es como afecta el covid 19 a los docentes de la escuela criminalística ENAC y sus efectos en su vida laboral, social, y si está asociada a daños en la salud.

1. Planteamiento de objetivos de la encuesta:

- Describir las situaciones que están generando stress en el personal Docentes en la escuela nacional de criminalística ENAC desde que comenzó la pandemia del covid 19 - 2020.
- Identificar el estrés y sus efectos orgánicos, psicológicos y en el comportamiento.
- Identificar las reacciones al estrés, sus grados y los factores que intervienen en su aparición.
- Determinar los factores del trabajo que provocan estrés a corto y largo plazo.
- Proponer medidas para la prevención y control de los estresores laborales.

2. Población objetivo:

La población objetivo para nuestra investigación son los Docentes de la escuela nacional de criminalística ENAC, en edades de 25 a 60 años, con grados profesional en distintas áreas del saber científico y diferentes cátedras. se le aplicará un test de 22 preguntas, en las cuales medirá escala de estrés, hipocondrías, ansiedad, y otras patologías menores psiquiátricas, el cual mide su grado de estrés y como se ve afectado su desempeño laboral, social, y familiar.

3. Elección del marco de muestreo:

La elección del marco del muestreo son la población docente solo hombres en edades de 25 a 60 años que están sujetos a estrés laboral, afectando sus relaciones familiares, laborales, cognitivas y algunas patologías menores, que se detonaron con la pandemia del covid 19, incrementando así su nivel de estrés.

4. Establecimiento del método de medición:

El método de medición será a través de una auto encuesta aplicada, que será enviada por correo electrónico, a la población muestra que será a 10 docentes masculinos en edades de 25 a 60 años.

el cuestionario utilizado son traducciones del General Health Questionnaire de Goldberg, en una versión de preguntas (GHQ-22) Este cuestionario fue elaborado por David Golberg como un instrumento de autor reporte de salud general (o cuestionario de salud auto percibida), y el Cuestionario de Síntomas Psicossomáticos de Estrés de Cooper (SPSC) compuesto de 3 secciones.

5. Instrumento de medición:

El cuestionario apenas lo reciba el docente debe de estar en un espacio cómodo y que este en la disposición de hacerlo con calma, sin límite de hora, pero se le explica que en 45 minutos es el tiempo suficiente para resolverlo, el cuestionario consta de 3 secciones de 22-13-12 preguntas directas con 4 posibilidades de respuesta, donde lleva: nombre, edad, sexo, profesión, fecha. no tiene que colocar hora de inicio ni de terminación. Los cuestionarios están en los anexos.

Hipotesis

RESULTADO O HALLAZGOS

RESULTADOS TABULADOS

B. A continuación se le pide que señale qué síntomas o molestias ha sufrido durante el último mes. Marque la columna que mejor le identifique cómo se ha sentido.

	nunca	a veces	a menudo	Siempre
1. Ha dejado de dormir por preocupaciones	2	6	1	1
2. Se ha sentido constantemente tenso	3	1	4	2
3. Ha podido concentrarse bien en lo que hace	2	2	2	4
4. Ha sentido que usted es útil en los asuntos de la vida diaria	1	1	1	7
5. Ha sido capaz de enfrentar sus problemas				10
6. Se ha sentido capaz de tomar decisiones	1	1	1	7
7. Ha sentido que no logra resolver sus dificultades	2	5	1	2
8. Se ha sentido razonablemente feliz, Considerando todas las circunstancias		1	1	8
9. Ha podido disfrutar las actividades de su vida diaria	1	1	2	6
10. Se ha sentido triste y deprimido	1	2	5	1
11. Ha perdido confianza en sí mismo	3	7		
12. ¿Ha sentido que usted no vale nada	8	2		

C. La siguiente lista de afirmación se refiere a su trabajo. Marque la columna que mejor describa su situación en el último mes.

	nunca	A veces	A menudo	Siempre
1. Dificultad para conciliar el sueño	1	1	8	
2. Dificultades para permanecer dormido (despierta temprano)	2	8		
3. Dolores de cabeza	1	1	8	
4. pérdida del apetito	1	7	2	
5. aumento del apetito	2	6	2	
6. se cansa fácilmente	3	4	2	1
7. molestias estomacales o digestivas	4	6		
8. le cuesta levantarse en la mañana	4	4	2	
9. menor capacidad de trabajo	1	2	7	
10. siente que se ahoga o que le falta el aire	8	2		
11. dolor de cuello, hombro o brazos	7	2	1	
12. Dolor de espalda a cintura	5	2	3	
13. muy sensible o con deseos de llorar	8	2		
14. palpitaciones o que el corazón late muy rápido	6	3	1	
15. mareos o sensación de fatiga	8	2		
16. sufre pesadillas	9	1		
17. siente que tiembla las manos, los parpados	10			
18. mentalmente agotado o no puede Concentrarse o pensar claramente	7	2	1	
19. dolor u opresión en el pecho	9	1		
20. Impaciente o irritable	5	3	2	

21. desea que le dejen solo, tranquilo	10			
22. fuma o bebe más de lo que debiera	7	3		

D. La siguiente lista afirmación se refiere a su trabajo. Marque la columna que mejor

	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
1. tengo tiempo suficiente para hacer mi trabajo		1	7	2
2. mi trabajo me permite tomar decisiones propias				10
3. mi trabajo es bastante variado			2	8
4. mi trabajo requiere que sea creativo	1	2	7	
5. mi trabajo requiere que aprenda cosas nuevas	2	3	5	
6. tengo bastante autonomía para cumplir con mis responsabilidades			2	8
7. en mi trabajo existen buenas oportunidades de capacitación y desarrollo profesional	10			
8. en mi trabajo existen buenas oportunidades de capacitación	9	1		
9. puedo decidir qué velocidad le doy a mi trabajo y cuanto puedo descansar	10			
10. mi trabajo es reconocido y valorado	8	2		
11. existe oportunidad para comunicarme con mis compañeros de trabajo durante la jornada laboral	8		2	
12. tengo posibilidad de opinar y participar en las decisiones que afectan mi trabajo		1	9	
13. siento que mis opiniones y participación influyen en las decisiones que afectan a la empresa en su conjunto		10		
14. me siento satisfecho con la posibilidad que tengo de opinar y participar en las decisiones referentes a mi trabajo	2	8		

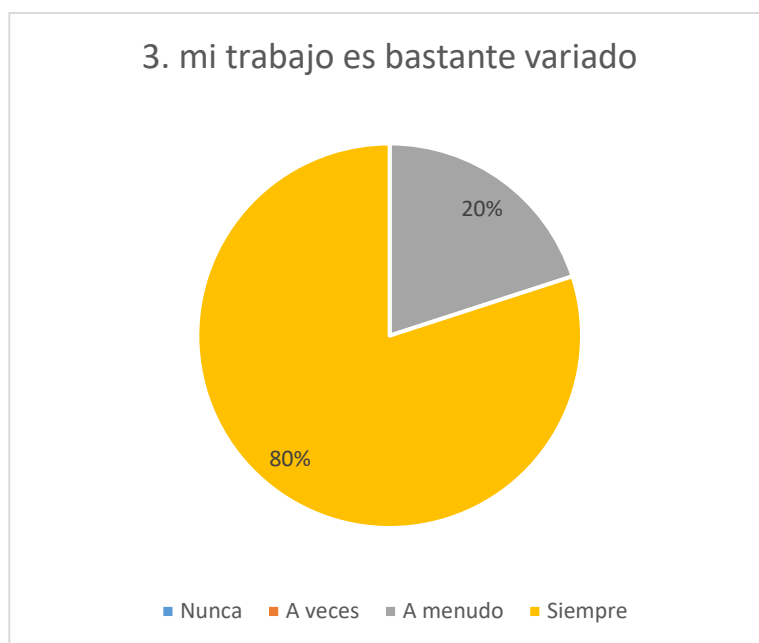
El 60% de los encuestados menciona que a veces ha dejado de dormir por preocupaciones, mientras el 20% han tenido sueños continuos, una de las principales causas del estrés es el insomnio debido a las situaciones por resolver.



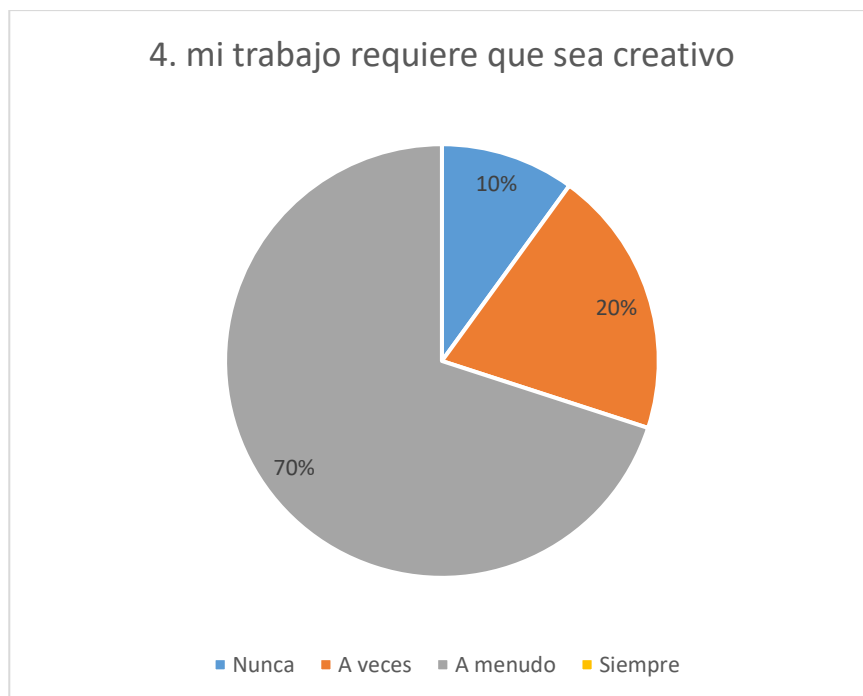
El 45% de los participantes se ha sentido tenso, característica típica del estrés, el 33% lo manifiestan a menudo, ósea que están entrando en fase que, si no se controla, entraría al síntoma de estrés por tensión.



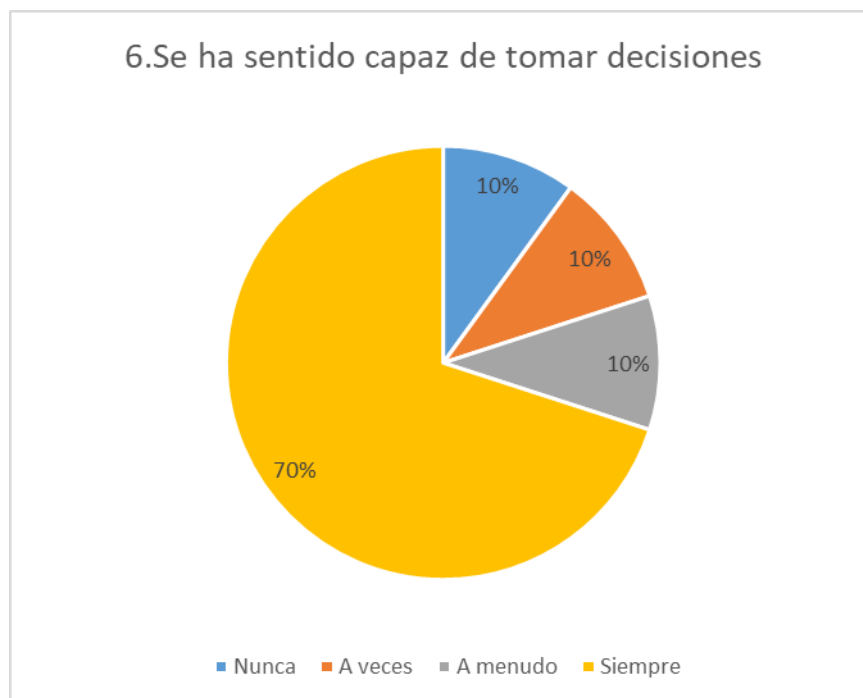
El 40% de la población, tiene problema de concentración, el 20% lo ha sufrido a menudo, si se continua con la tensión ya sería el 60 % de la población, lo que indica que el 40% de los entrevistados sufren o van a generar dificultad para concentrarse síntoma típico del estrés.



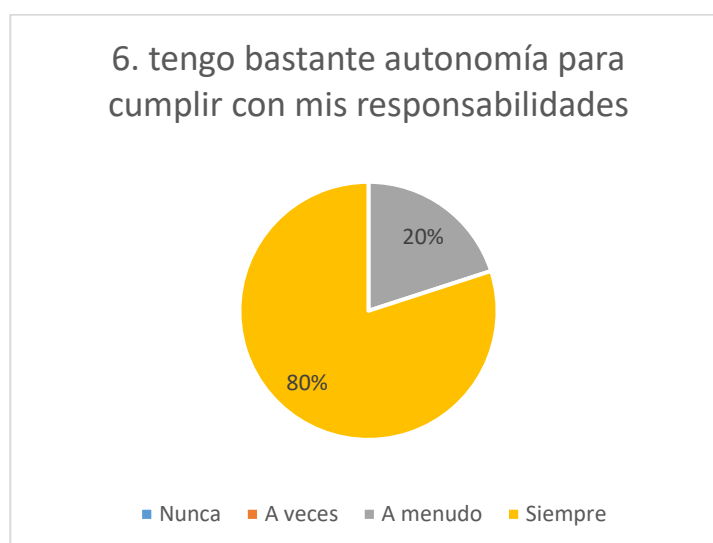
El 80% de la población dice que el trabajo es variado, haciendo en el día a día diferentes tareas, lo que indica que la persona está en actividades diferentes que ayudaría mucho a sobrepasar la tensión, debido a que no son trabajos rutinarios lo cual puede despejar un poco la tensión.



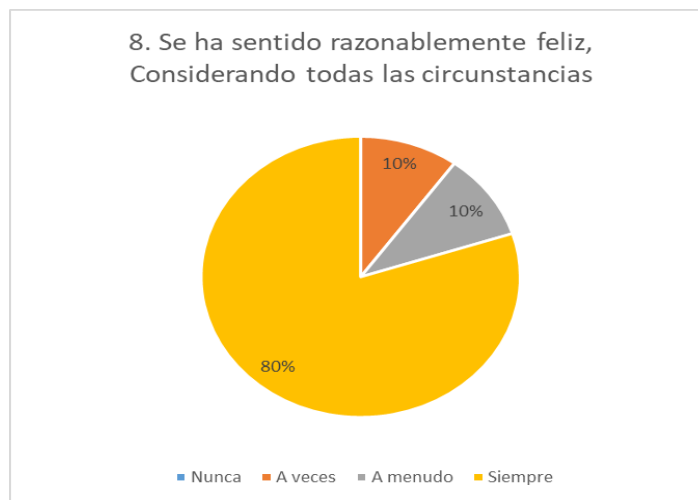
El 70% de los entrevistados dicen que el trabajo es creativo, debido a que se debe innovar en y generar diferentes estrategias para desarrollar las actividades, los docentes fuera de trabajar en docencia tienen otras actividades que les ayuda a sopesar las ideas negativas que pueden incrementar el estrés.



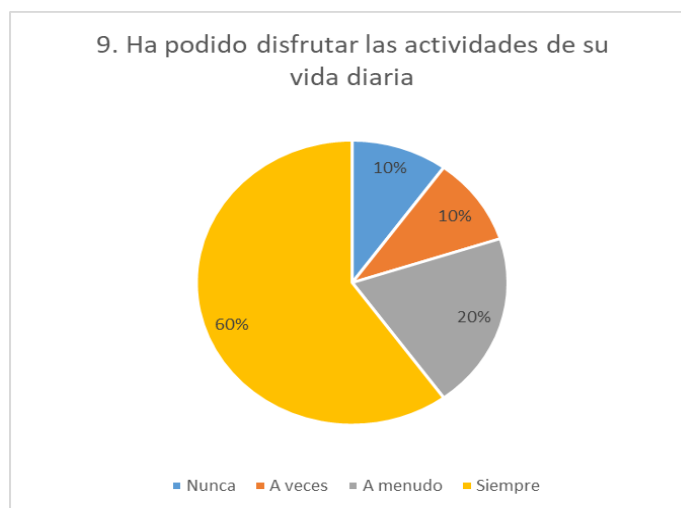
El 70% de la muestra dice que han sido capaz de tomar decisiones lo que indica que están conscientes de tomar sus propias decisiones y no han interferido en sus actividades diarias.



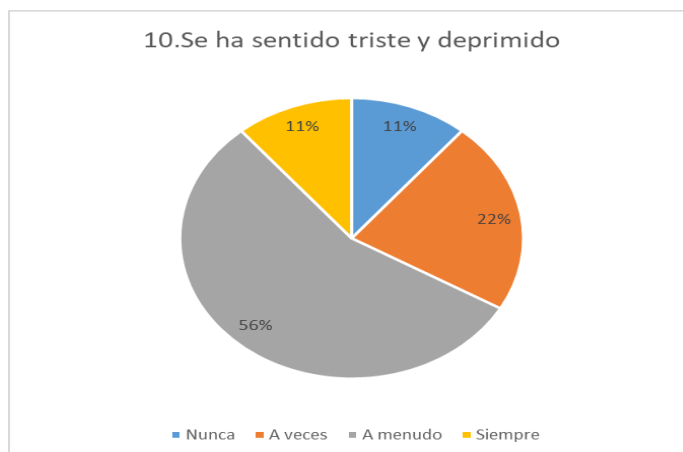
El 80% de la muestra, no tiene dificultades para realizar sus labores diarias y cumplir con las responsabilidades del día día..



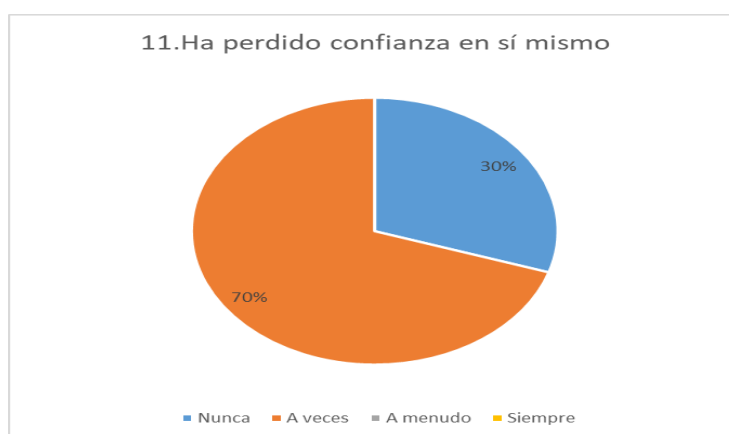
El 80% de la muestra se siente feliz pese a las dificultades, considero que se debe a las múltiples actividades que le ayudan a sopesar el momento de pandemia.



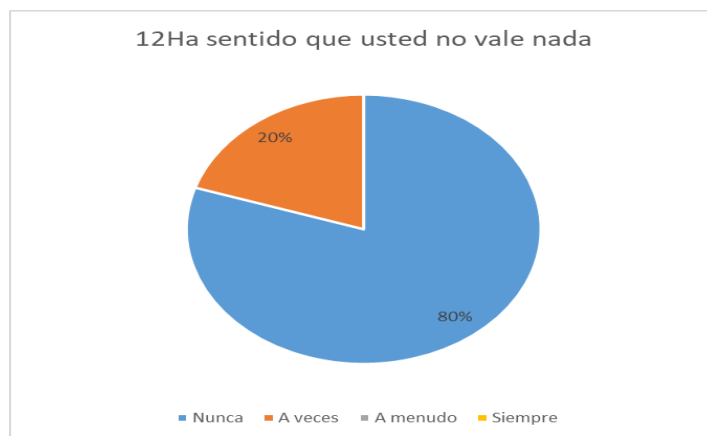
El 60% de la muestra dice que disfruta de las actividades diarias, a pesar de los momentos de estrés, no ha interrumpido las actividades diarias, se debe a la diversidad de las tareas en las cuales cada uno realiza.



El 56% de los entrevistados dicen que se han sentido tristes y deprimidos, síntoma de alarma del estrés laboral

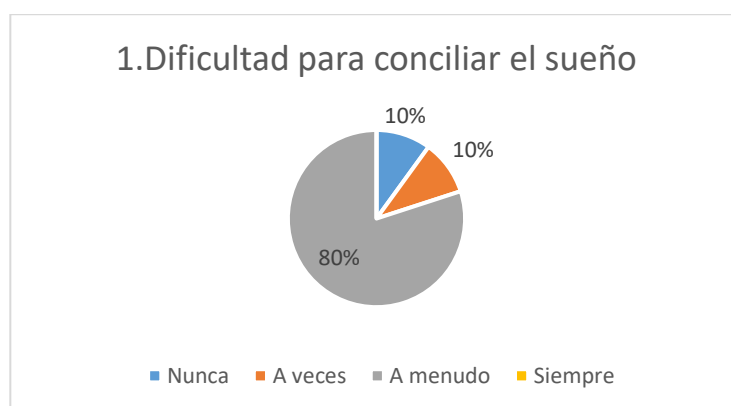


El 70% de los entrevistados manifiesta haber perdido de alguna forma la confianza en si mismo



El 80% de los encuestados manifiestan que no valen nada es un buen síntoma de tener en alto la auto estima, ayuda a no caer en depresión con facilidad

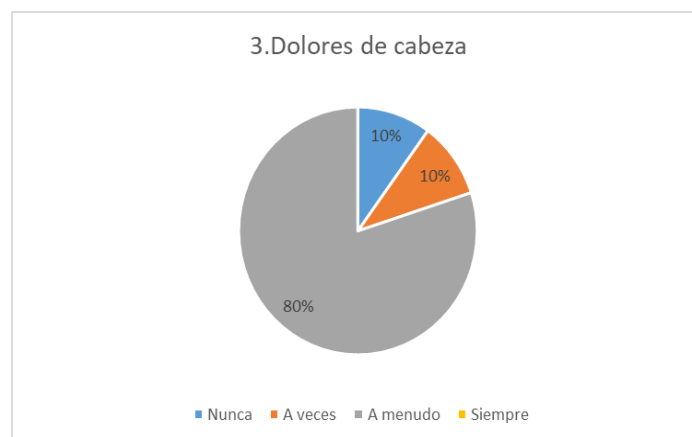
SITUACIONES PERCIBIDAS



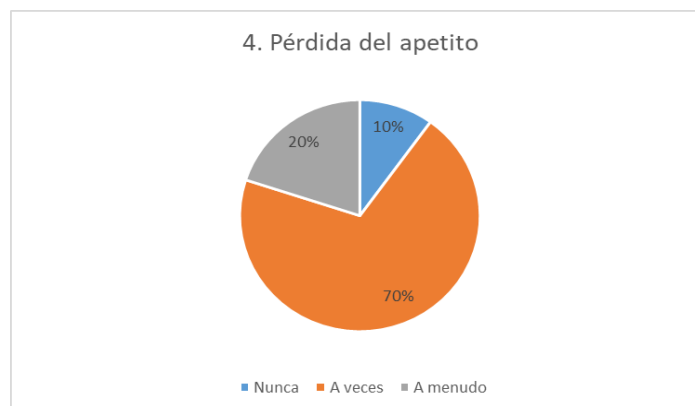
El 80% de los entrevistados tienen problemas para conciliar el sueño (a menudo), este es un síntoma cuando las personas tienen problemas sin resolver.



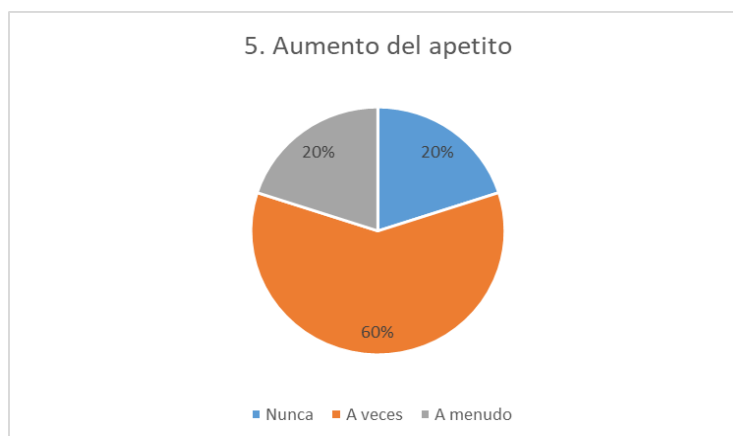
El 80% de los entrevistados, tiene problemas para permanecer dormido y por esta razón se despiertan temprano, cuando el no dormir bien genera problemas de salud el cerebro debe descansar y la única forma es durmiendo



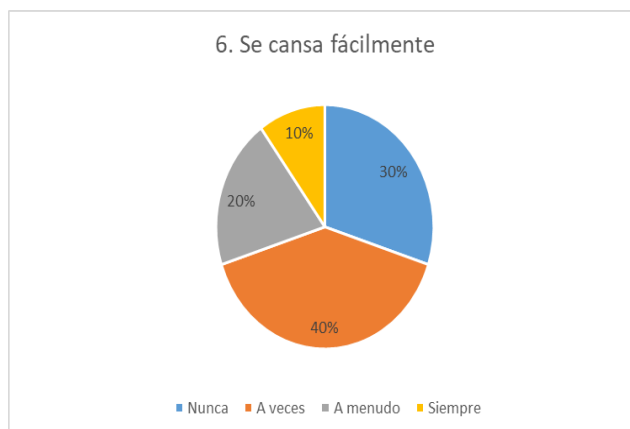
El 80% de los encuestados padecen de dolor de cabeza, síntoma del no dormir bien, y fase aguada de estrés, comienza con dolor de cabeza.



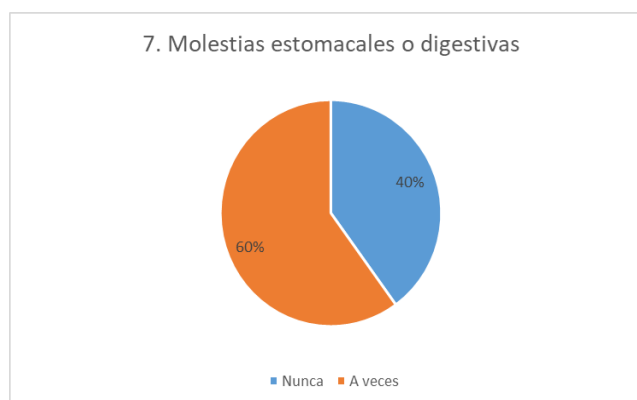
El 70% de los entrevistados a veces pierden el apetito, las personas que comienzan a padecer de estrés, suelen perder el apetito o comer a deshoras para calmar la ansiedad.



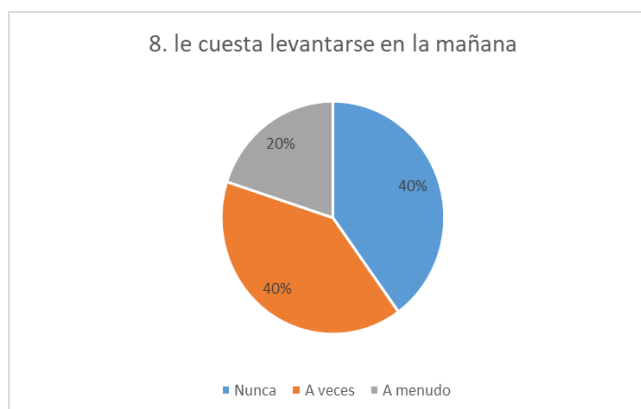
El 60 % de los entrevistados manifiestan aumento de apetito, lo que significa que hay un grado de ansiedad lo cual recurren a comidas a deshoras.



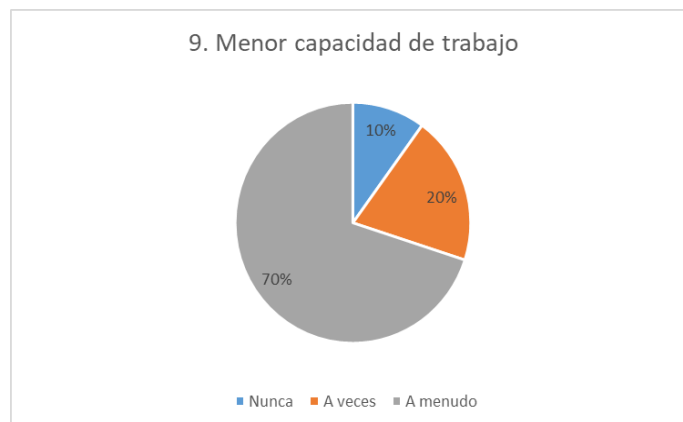
El 40% de los entrevistados suele manifestar cansancio, otro síntoma de estrés, el cansancio, la fatiga. Muestra un grado de desgaste de energía



El 60% de los entrevistados manifiestan molestias digestivas, síntomas fisiológicos de estrés



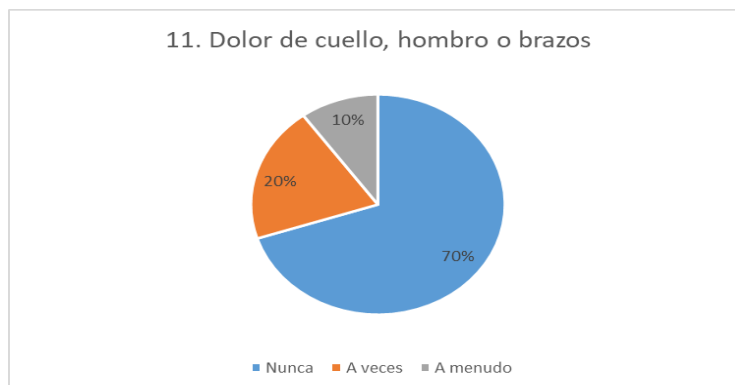
El 40 % de los entrevistados le cuesta trabajo levantarse temprano en la mañana, debido a que hay un sueño reparador, síntomas de estrés agudo.



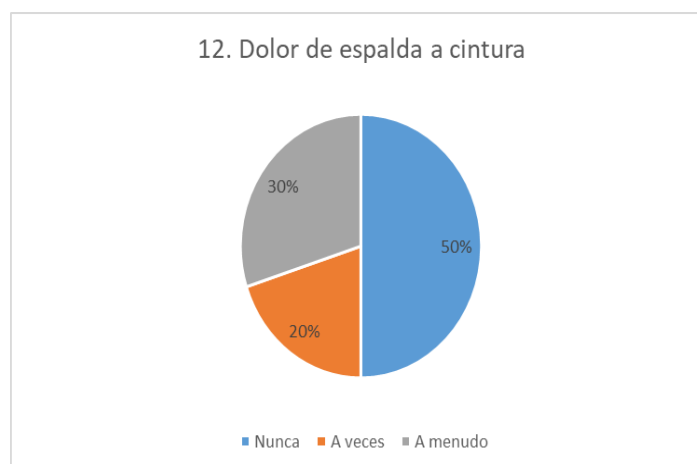
El 70% de los entrevistados manifiesta, un menor grado de disminución en el trabajo, lo que implica disminución de su rendimiento vital.



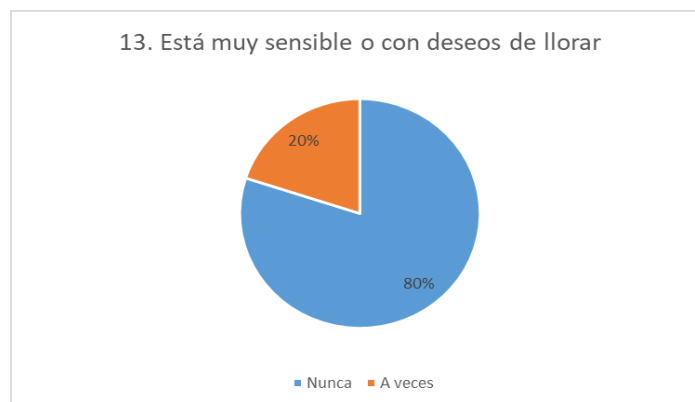
El 80 % de los encuestados manifiesta nunca sentir ahogo, es un síntoma fisiológico relacionado con la respiración.



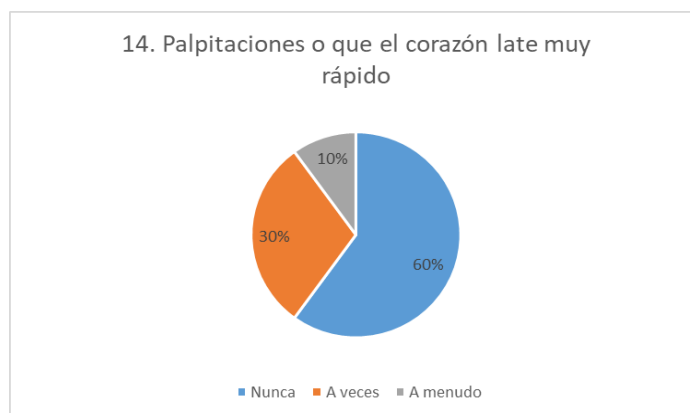
El 70% de los encuestados no manifiestan dolor de cuello, hombro o brazos, pero el 20% si manifiesta molestias, lo que hay que tomarlo como significativo, porque es una alerta de cansancio y fatiga.



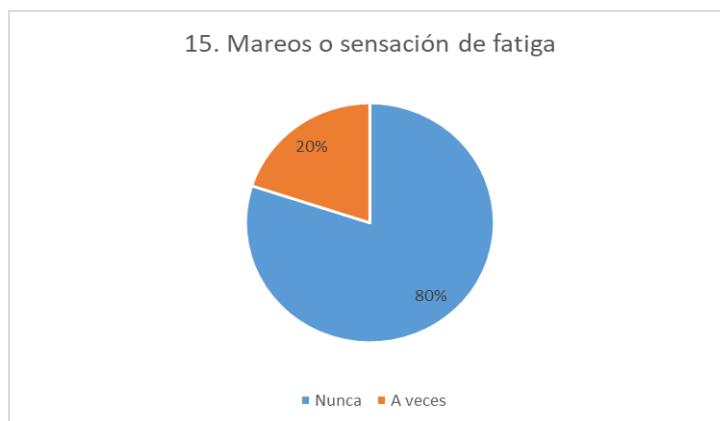
El 50% de los encuestados no padecen dolor de espalda o cintura, pero el 50% lo manifiestan como a veces y a menudo.



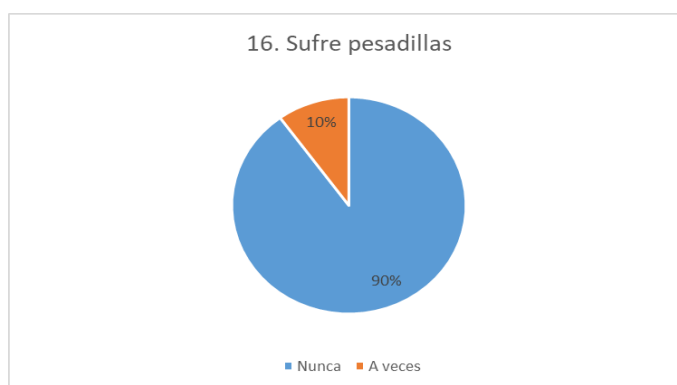
El 80% de los encuestados no manifiestan deseos de llorar o sensibles a situaciones. Este ítem puede descartar síntomas de depresión.



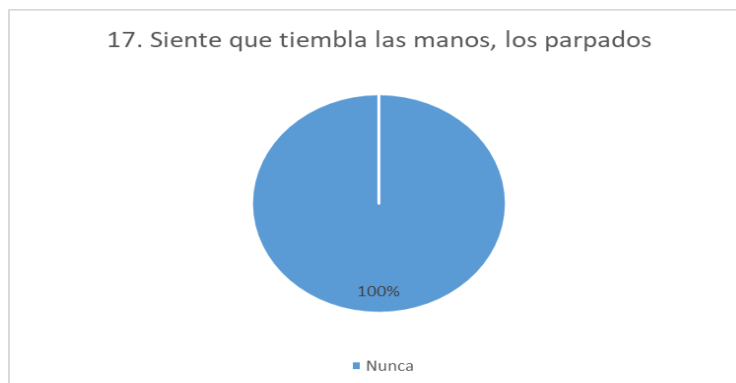
El 60 % de los encuestados no manifiestan palpitaciones, síntoma fisiológico de taquicardia, generado por estrés agudo, pero el 40% restante se debe colocar en observación, debido a que puede ser un estrés agudo.



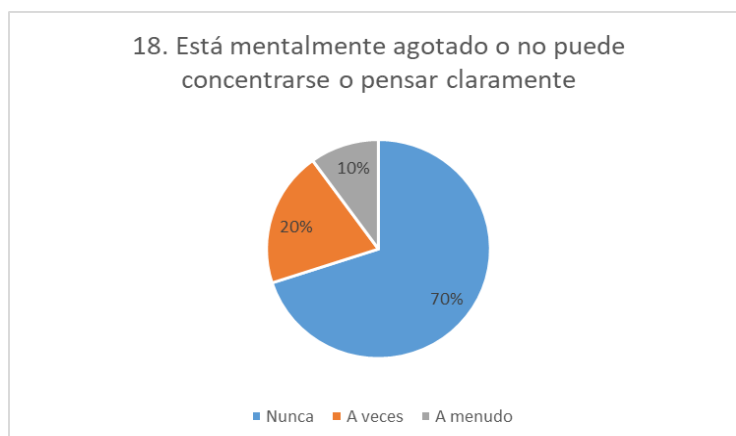
El 80% de los encuestados no manifiestan síntomas de mareos, el mareo no es significativo para los casos de estrés, puede ser consecuencia de otras falencias, presión alta, azúcar, síndrome de maniere.



El 90% de los encuestados no sufren pesadillas, síntoma de angustia, cuando las personas generan recurrentemente sueños que conllevan angustia.



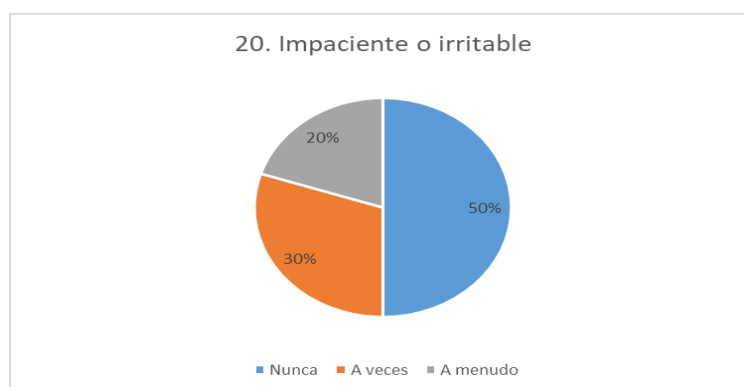
El 100% de los encuestados, no generan temblores en manos o parpados.



El 70% de los encuestados no está mentalmente agotado o no puede concentrarse, lo que indica que la gran mayoría todavía no sufre problemas de concentración, lo que indica que que no están agotados mentalmente.



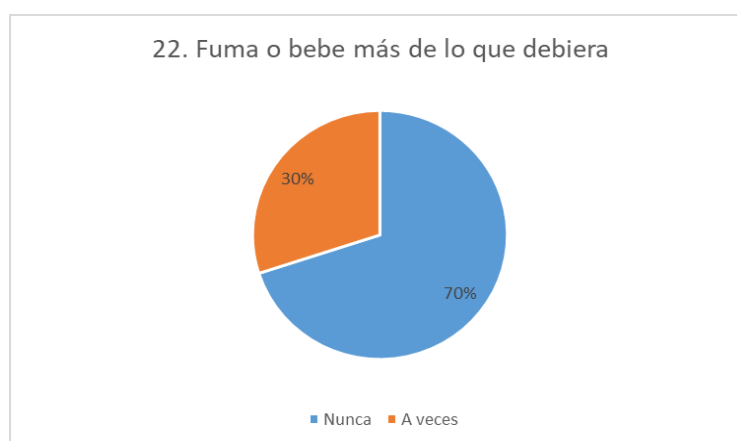
El 90% de los encuestados no presentan dolor en el pecho, esto indica que todavía no han generado problemas fisiológicos como taquicardia, signo de estrés.



El 50% de los encuestados no padecen de irritabilidad o impaciencia, pero el otro restante 20% y 30% comienza a padecer síndrome de irritabilidad, causa general de estrés.

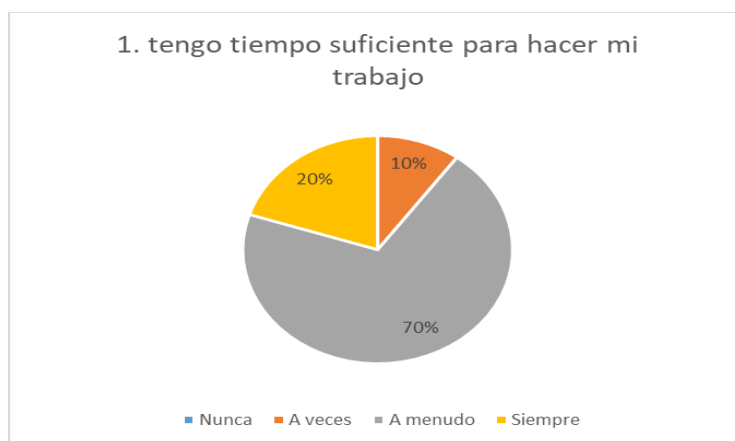


El 100% de los encuestados no desean que los dejen solos o han estado en ausentismo.



El 70% de los encuestados, manifiestan que fuman o beben más de lo que debiera, la gran mayoría de los docentes no fuman y no beben, esta conducta es aceptable puesto que las personas bajo estrés, pueden recurrir muy frecuentemente al alcohol, drogas y cigarrillos. Como forma de canalizar la ansiedad.

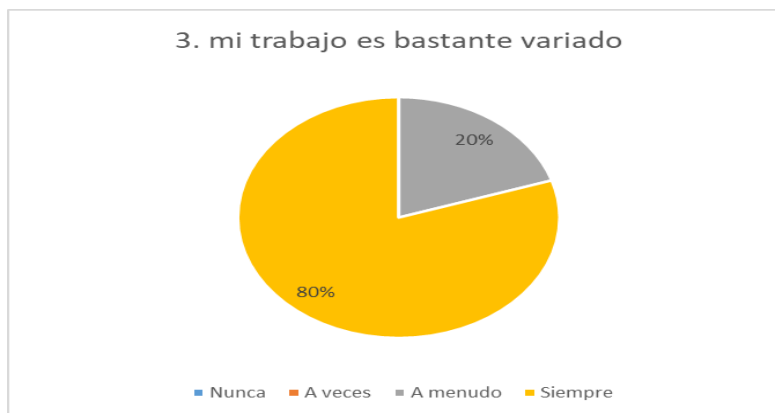
PERCEPCIÓN SOBRE EL DESARROLLO DEL TRABAJO



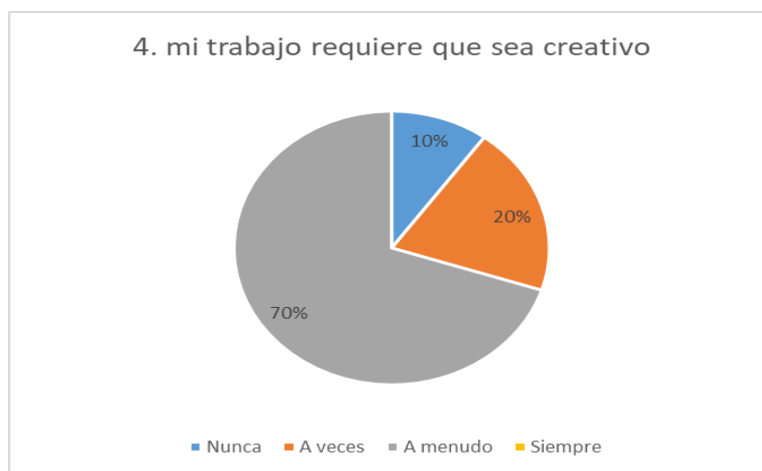
El 70% de los encuestados manifiestan tener a menudo suficiente tiempo para hacer sus trabajos y otras actividades de su rutina diaria



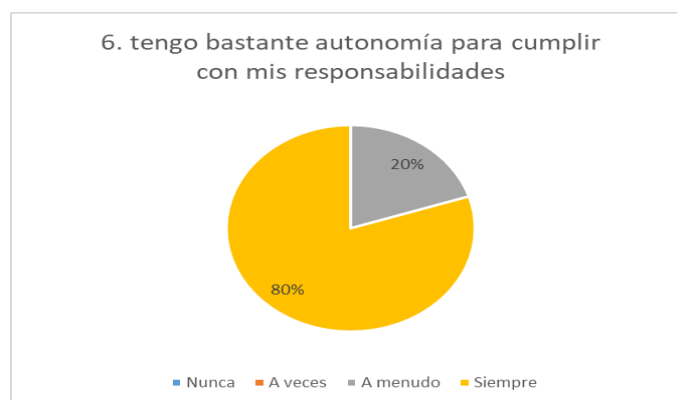
El 100% de los encuestados manifiestan que pueden tomar decisiones propias, la cual su sustento no depende solo de las clases como docente, sino que existen otras actividades que los mantienen estables, laboralmente



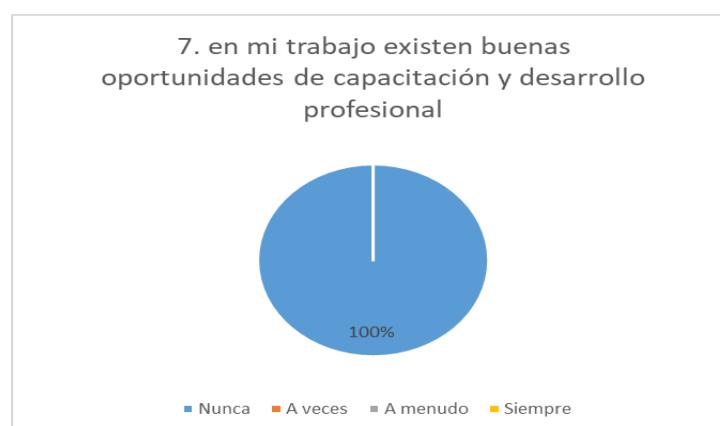
El 80% del trabajo fuera de ser docente, genera una rutina, pero la mayoría de los docentes tienen otras actividades fuera de la docencia, los cuales los mantienen entretenidos y que no es el único sustento, la variedad de actividades hace soportar la carga del estrés en el cargo como docente



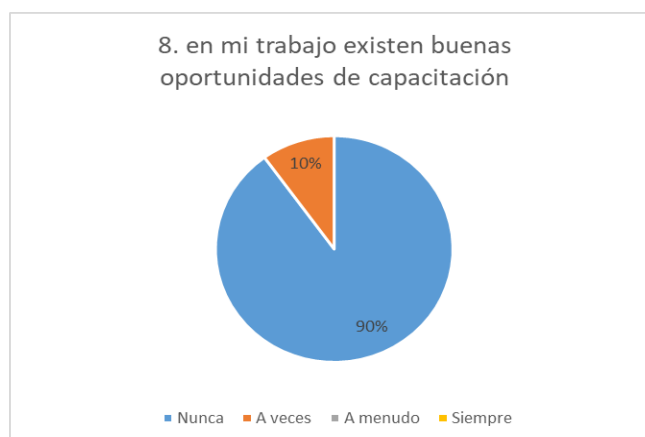
El 70% de los encuestados manifiestan que a menudo sean creativos en el trabajo.



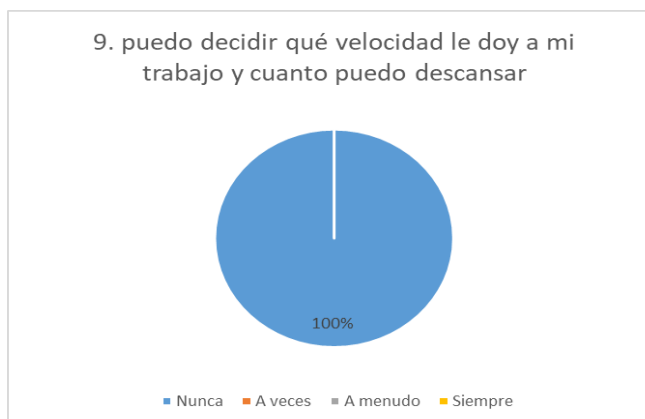
El 80% e los encuestados manifiestan que tienen suficiente autonomía para tomar decisiones de si mismo y sus responsabilidades con respecto a su trabajo como docente



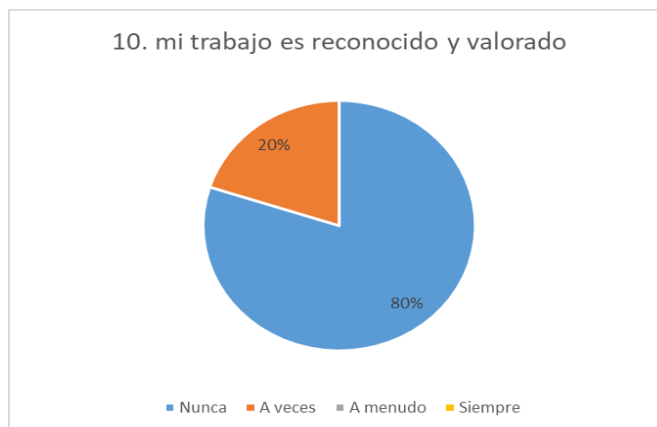
El 100% de los encuestados dicen que no existe un plan de capacitación para los docentes



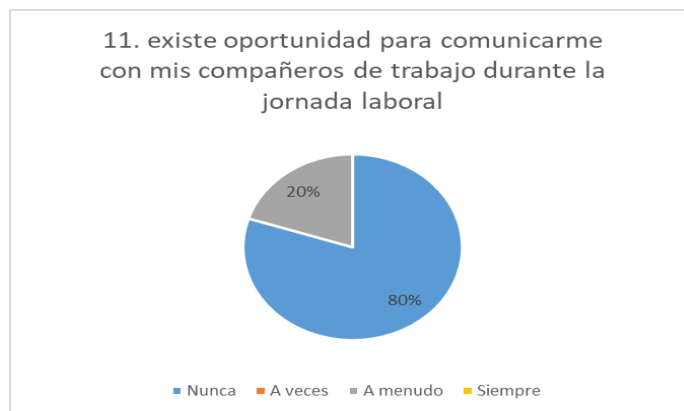
El 90 % de los encuestados dicen que hay pocas oportunidades de capacitación, y retroalimentación por parte de los directivos, solo se cumple con las horas de clase y pocas oportunidades de capacitación los docentes las realizan por aparte.



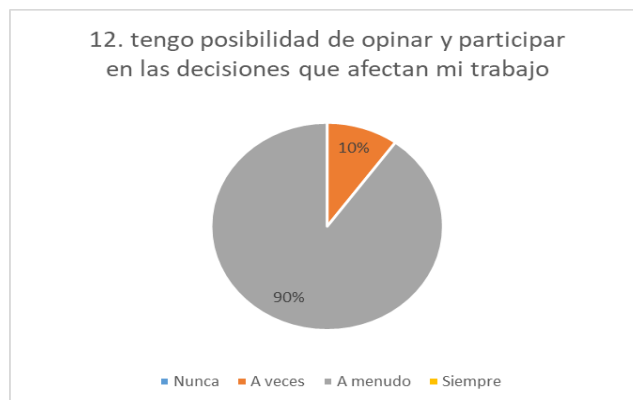
El 100% de la población no tiene la posibilidad de descansar se dictan las 4 horas bajo unos lineamientos académicos, aunque son autónomos queda poco tiempo para descansar.



El 80% de los docentes dicen que el trabajo que realizan no es valorado, existe poca comunicación y retroalimentación por parte de los directivos,



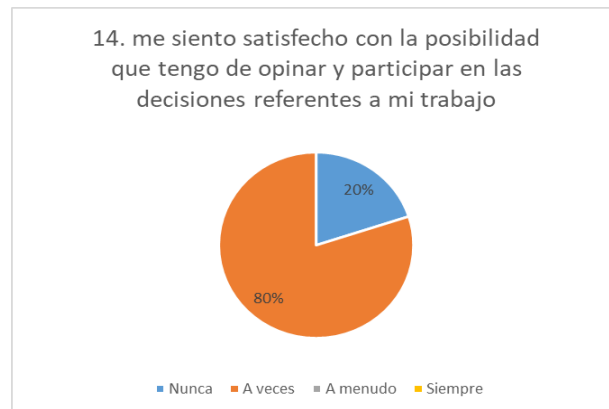
El 80 % de la población manifiesta que no le queda tiempo para comunicarse con sus compañeros debido a que las clases son a diferentes horarios, los cuales no hay casi contacto con otros docentes, la mayoría termina la tarea y se retiran de la institución.



El 90% de la muestra tiene a menudo la posibilidad de opinar sobre las decisiones esto es un síntoma de estrés, debido a que el docente no tiene la posibilidad de dar su opinión en el trabajo lo que incrementa los niveles de estrés



El 100% de la muestra está de acuerdo en a veces influyen la toma de decisiones en el trabajo lo que incrementa el nivel de estrés en el trabajo de docencia



Una de las causas del riesgo psicosocial derivado del trabajo es el no poder opinar en las situaciones de su trabajo, el 80 % de la muestra puede opinar la cual es importante para la reducción del estrés laboral

Discusión de resultados Poner aquí lo que está en conclusiones

CONCLUSIIONES

Como preámbulo quería citar un modelo al que estoy muy de acuerdo por el cual todos nosotros podemos vernos afectados y las implicaciones en los aspectos laborales, sociales, de salud estamos propensos, quería hacer mención al modelo **NIOSH** que nos puede ayudar a entender un poco todo lo que puede producir el estrés con relación al trabajo.

MODELO DE NIOSH DE ESTRÉS LABORAL

El estrés es un problema frecuente y costoso en los lugares de trabajo de la actualidad. Cerca de un tercio de los trabajadores notifican altos niveles de estrés, los cuales están asociados a aumentos significativos en la utilización de los servicios de salud. Para el Nacional Instituto of Ocupacional Safety and Meath (NIOSH), EE.UU. (1999), «el estrés en el trabajo puede definirse como las respuestas nocivas físicas y emocionales que se producen cuando las exigencias del trabajo no corresponden a las capacidades, recursos Este modelo define cuatro grandes grupos

- ESTRESOR EN EL TRABAJO.
- CONDICIONES DEL INDIVIDUO.

- RIESGO DE LESION O ENFERMEDAD
- CONDICIONES DE LA ACTIVIDAD.

El enfoque de NIOSH en el estrés de trabajo:

Sobre la base de experiencia e investigaciones, NIOSH apoya el parecer que las condiciones de trabajo tienen un papel principal en causar el estrés de trabajo. Sin embargo, no se ignora el papel de factores individuales. Según la opinión de NIOSH, la exposición a condiciones estresantes de trabajo (llamadas causas de estrés) pueden tener una influencia directa en la salud y la seguridad de trabajador.

CUÁLES SON LAS CAUSAS DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO

Casi todos están de acuerdo que el estrés de trabajo resulta de la interacción del trabajador y las condiciones de trabajo, existen múltiples causas las cuales son causas del estrés en el medio laborar como:

AMBIENTE DE TRABAJO

Ambiente físico, Condiciones de seguridad, Contaminantes químicos y biológicos

TAREA EN SI:

Cargas de trabajo, Carga física, Posturas y esfuerzos, Carga mental, Operaciones mentales, Nivel de atención, Complejidad rapidez, Precisión del trabajo,

CARGA PSÍQUICA O EMOCIONAL:

Exigencias psicoactivas de la tarea o del rol que desempeña el trabajador.

CONTENIDO DEL TRABAJO:

Funciones poco importantes, Tareas repetitivas- monótonas, Tareas carentes de interés
Funciones ambiguas y Contradictorias.

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO:

Tiempo de trabajo, Jornada, Ritmo, Turnos, Pausas, Vacaciones.

ASPECTOS DE LA EMPRESA ORGANIZACIONALES:

Participación de los trabajadores, Limitación de la iniciativa, No participación en la toma de decisiones, Falta auténtica consulta

RELACIÓN EN EL MEDIO DE TRABAJO:

Apoyo social, Estilo de dirección, Canales de comunicación, Políticas de bienestar, capacitación y recreación

CAMBIOS EN EL LUGAR DE TRABAJO:

Nuevas tecnologías, Manejo del cambio tecnológico y Administrativo

ESTABILIDAD LABORAL:

Políticas salariales, Sistemas de incentivos, Posibilidades de promoción

CARACTERÍSTICAS INDIVIDUALES:

Vulnerabilidad, Aptitudes, Actitudes, Características de personalidad, Formación

Motivación, Aspectos socio demográfico, EDAD, SEXO, CULTURA influyen mucho en las personas y el trabajo.

FACTORES EXTRALABORALES:

La familia, Educación, Violencia, Servicios de salud y saneamiento básico, Tiempo libre, Estilo de vida (hábitos, deporte, recreación).

La gran variedad de factores que afectan a las personas en su vida laboral, personal, y social están ligados a estas características anteriores que de no prevenirlos o controlarlos afectan la vida de todas las personas, convirtiéndose en heridas o enfermedad laboral.

AFECTACIONES PARA SALUD A CAUSA DEL ESTRÉS:

La enfermedad cardiovascular

Muchos estudios sugieren que los trabajos que exigen mucho psicológicamente y que permiten a los empleados poco control sobre el proceso de trabajo hacen aumentar el riesgo de la enfermedad cardiovascular.

Las afecciones musculo esqueléticas

Sobre la base de investigaciones por NIOSH y muchas otras organizaciones, se cree mucho que el estrés de trabajo aumenta el riesgo del desarrollo de afecciones musculo esqueléticas de la espalda y de las extremidades de abajo.

Las afecciones psicológicas

Varios estudios sugieren que las diferencias entre las tasas de problemas de la salud mental (como la depresión y el agotamiento) para varias ocupaciones se deben en parte a las diferencias entre los niveles del estrés de trabajo. (Las diferencias de economía y estilo de vida entre ocupaciones también pueden contribuir a algunos de estos problemas.) La herida en el lugar de

trabajo, Aunque se necesita más estudio, se aumenta la preocupación que las condiciones estresantes se afecten las prácticas seguras de trabajo y crean el marco para las heridas en el trabajo. El suicidio, el cáncer, las úlceras, y las funciones inmunes afectadas.

Unos estudios sugieren una relación entre las condiciones estresantes de trabajo y estos problemas de la salud. Sin embargo, se necesitan más investigaciones antes de que se pueda sacar conclusiones firmes.

Como ejemplos podemos tomar del día a día:

Tener familiares enfermos.

Problemas económicos.

Mala comunicación con las parejas. problemas con los jefes o maestros.

Enfermedades terminales.

El estrés es un tema que cada día adquiere mayor interés, se ha acentuado en esta última década y sumado a la abstención de interactuar con los actores sociales y comerciales, debido a los múltiples factores de tensión a los cuales están expuestas las personas, a su frecuente aparición, a la fuerte intensidad con que se presentan, a los efectos nocivos que produce en el organismo en la parte física y mental, a los cambios que provoca en el comportamiento. La mayoría de los seres humanos desconoce cómo manejarlo.

El estrés es uno de los causantes directos e indirectos de las enfermedades coronarias, pulmonares, de la cirrosis, del suicidio, de los accidentes y del malestar interior como el desasosiego, la amargura, la ansiedad, el nerviosismo, pérdida de la concentración etc.

En ésta época hay una inclinación irresistible al estrés, se buscan las emociones fuertes, los estímulos excitantes, la gente responde rápidamente con agresividad.

La delincuencia, el alto costo de vida, el desempleo, la contaminación ambiental, los deficientes sistemas de seguridad social, la crisis de valores, la indolencia de las personas, en fin, las molestias frecuentes en la vida diaria son algunos de los estímulos que producen estrés.

En el trabajo también abundan los estímulos provocadores del estrés a corto y a largo plazo que afectan igualmente a administrativos y a trabajadores.

También hay personas en las empresas que por su manera de ser y de comportarse sobre todo si tienen personal a su cargo, son fomentadores de estrés.

Las nuevas tendencias en la administración de los recursos humanos y fuerza de trabajo, contemplan cambios importantes en los esquemas tradicionales de estilos de dirección, jerarquías, participación y procesos internos de comunicación de las organizaciones productivas tendientes a favorecer un clima organizacional mejor que propicie el desarrollo, superación y buen desempeño de sus trabajadores.

La susceptibilidad de los trabajadores es un factor importante a considerar y por ello, en poblaciones o grupos de trabajadores expuestos en forma colectiva a factores causales de estrés, existe un extenso campo de investigación en materia de acciones para la prevención de las enfermedades. Es necesario realizar nuevos estudios en materia de estrés laboral que permitan identificar con precisión el grado de participación de los factores generadores de estrés.

En relación al tratamiento individual es evidente que el manejo del trabajador expuesto a los factores generadores de estrés, deberá invariablemente realizarse de manera integral, identificando con la mayor precisión posible los factores causales particulares propios de cada caso, buscando actuar sobre ellos, para eliminarlos o por lo menos controlarlos al máximo. En la actualidad, es esencial la participación de las empresas y empleadores, con objeto de mejorar los ambientes laborales, propiciando el desarrollo de sus trabajadores, para aumentar su productividad, los rendimientos, la calidad en el trabajo y desde luego la salud de sus empleados. Las intervenciones para controlar el estrés laboral son efectivas. Las terapias cognitivas situacionales son más efectivas que otros tipos de intervención.

La gestión de personal y las relaciones humanas dentro de la empresa, son unos de los factores de estrés laboral allí presentes.

La actividad laboral y la productividad son uno de los factores que más presentan susceptibilidad frente al estrés.

CONCLUSIONES

- Describir las situaciones que están generando stress en el personal Docentes en la escuela nacional de criminalística ENAC desde que comenzó la pandemia del covid 19 – 2020.

Cualquier pensamiento que genere frustración, nervios o enojo ocasiona un desafío o amenaza que se ve evidenciado en una tensión física y emocional. A este hecho se le llama estrés, y es normal que lo experimentemos en un dolor de cabeza o la baja productividad en el trabajo. Sin embargo, debemos lograr manejar, justamente, sus síntomas para controlarlo y no permitir que avance a enfermedades con un nivel de complejidad alto. En mi investigación estas son alguna de las situaciones que generan estrés entre otras como:

Excesiva responsabilidad en el trabajo, Demasiada carga de trabajo, Relaciones humanas problemáticas, Condiciones laborales insatisfactorias, Contenido del trabajo.

Aspectos organizacionales del trabajo, El mobbing entre otros.

- Identificar el estrés y sus efectos orgánicos, psicológicos y en el comportamiento.

Al identificar el estrés este conlleva unas consecuencias en la persona, en este caso a los docentes de la escuela nacional de criminalística, que genera efecto a nivel individual consecuencias fisiológicas como enfermedades cardiovasculares, alteraciones en la piel, alteraciones en el sistema digestivo, sistema inmunológico, dolor de cabeza.

A nivel psicológico genera ansiedad, alteraciones psicósomáticas, trastornos mentales, fatiga mental, sentimiento de frustración, disminución en el rendimiento laboral.

Y a nivel de comportamiento está el consumo de alcohol, cigarrillo y drogas. Abuso de medicamentos, reacciones de agresividad, baja motivación, conflictos interpersonales.

- Determinar los factores del trabajo que provocan estrés a corto y largo plazo.

El cuerpo responde a los factores estresantes de manera diferente según si el factor estresante es nuevo o a corto plazo, estrés agudo, o si el factor estresante existe desde hace más tiempo, estrés crónico.

Estrés agudo

También conocido como la respuesta de lucha o huida, el estrés agudo es la reacción inmediata del cuerpo a las amenazas, los desafíos o los temores percibidos. La respuesta de estrés agudo es inmediata e intensa, y en ciertas circunstancias, puede ser emocionante en ese momento.

Un solo episodio de estrés agudo generalmente no ocasiona problemas a las personas saludables. Sin embargo, el estrés agudo grave puede causar problemas de salud mental, como el trastorno de estrés postraumático. También puede causar dificultades físicas, como dolores de cabeza tensionales, problemas estomacales o problemas de salud graves, como un ataque cardíaco.

Estrés crónico

El estrés agudo leve en realidad puede ser beneficioso, puede incitarte a actuar, motivarte y darte vigor. El problema surge cuando los factores estresantes se acumulan y no desaparecen. Este

estrés persistente puede ocasionar problemas de salud, como dolores de cabeza e insomnio. La respuesta de estrés crónico es más sutil que la respuesta de estrés agudo, pero los efectos pueden ser más duraderos y más problemáticos.

El control eficaz del estrés implica identificar y controlar el estrés agudo y crónico.

- Proponer medidas para la prevención y control de los estresores laborales.

Prevenir y actuar contra el estrés laboral debe ser tarea tanto del directivo de una compañía como de un trabajador, pues tiene consecuencias negativas para todas las partes.

Conseguir el compromiso de los directivos de la empresa es vital., generar intervención de baterías de riesgo psicosocial para poder identificar tempranamente problemas a futuro, transmitir confianza a los trabajadores desde la gerencia y las partes directivas, posibilitar el desarrollo personal, profesional y grupal de los colaboradores de la empresa, crear ambientes de trabajo que permitan apoyo social y evitar el aislamiento grupal, generar buenas políticas salariales, seguimiento al individuo y su familia.

RECOMENDACIONES

Como no podemos escapar del estrés, ya que hace parte de nuestra vida, debemos aprender a enfrentarlo y controlarlo. Y estas situaciones se podría reducir un poco manejando:

El equilibrio entre el trabajo y la vida familiar o personal

Una red de apoyo de amigos y compañeros de trabajo

Un punto de vista relajado y positivo.

Técnicas de relajación.

Comunicación asertiva,

Vida sana. Entre otras

El estrés es más provocado por la forma como reaccionamos ante las situaciones y sucesos de la vida que por los estresores, de allí que debemos saber manejar los ambientes con calma y autocontrol.

Para controlar el estrés hay que modificar los estímulos y situaciones que lo provocan. Si ello no es posible debemos aprender a permanecer serenos, tranquilos y esto lo lograremos si practicamos diariamente algunas técnicas de relajación cortas y largas, si modificamos nuestra actitud, nuestra forma de pensar y reaccionar.

Realizar campañas de relaciones laborales entre todos los empleados, se deberá tomar atención inmediata.

Una de las medidas adecuadas para enfrentar el estrés laboral es realizar actividades recreativas, como lecturas, lúdicas, juegos, días de fiesta, etc.

La escuela nacional de criminalística deberá reorganizar el área del talento humano, para así mejorar las relaciones entre los empleados.

Se deberán realizar campañas de motivación y darles charlas sobre relajación, para que ellos aprendan diferentes técnicas de relajación.

Implementar las políticas de acoso laboral.

La Resolución 2646 de 2008 obliga a todas las empresas en Colombia a realizar una valoración anual del riesgo psicosocial al que se enfrentan los trabajadores durante la ejecución de sus funciones, para lo cual deberán “establecer disposiciones y definir responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, del riesgo psicosocial y el estrés laboral.

Conózcase a sí mismo

Determine situaciones que le producen estrés

Tenga una actitud positiva

Cree sistemas de apoyo

Cambie la rutina

Delegue tareas

Desarrolle habilidades

Aprenda a relajarse

Visualice situaciones futuras

Disfrute al máximo la vida

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Álvarez, y Y Fdez. (1991): "El síndrome de "Burnout" o el desgaste profesional (I): Asociación entre el estrés, el riesgo de depresión y el rendimiento académico en estudiantes de los primeros semestres de un programa colombiano de medicina. FEM. Revista de la Fundación Educación Médica, ISSN 2014-9832, págs. 47-54

C/ Ferraz, 4, entreplanta A-B Madrid (2008) España Psicología. Psiquiatría. Tratamientos psicológicos. Psicosociología. Terapia Cognitivo Conductual. Terapia de Pareja. Cienfuegos. Cuba. Medisur de BUP. Memoria de Investigación. CIDE.

BRABETE, ANDREEA C. El Cuestionario de Salud General de 12 ítems (GHQ-12): estudio de traducción y adaptación de la versión rumana

García B, (2010) Diagnostico del Nivel de Estrés y su Incidencia en el Desempeño Laboral, en el Personal Administrativo del Hospital Vicente Corral Moscoso. Universidad salesiana de Ecuador. gil-monte, p. y Peiró, j.m. (1997): Desgaste psíquico en el trabajo. Madrid: Síntesis

González, J.L. (2001). Nosología psiquiátrica del estrés Versión electrónica. Psiquis, 22, 1-7
González Olaya, H. et al (2014).

Guadarrama, R. G., Mendoza, O. M., Adriana, S., Mojica, M., López, M. V., García, J. M. S., & Tapia, J. A. R. (2012). Acontecimientos estresantes, una cuestión de salud en universitarios. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 15 (4), 1532.

Harrison, w.d. (1980) Role strain and burnout in child - protective service workers". En

Huarcaya Victoria J. (2020) Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública

M. (2010). Guías esquematizadas de tratamiento de los Trastornos de la personalidad para profesionales, desde el modelo de Beck, Freeman, Davis y otros (2005). Ciencias Psicológicas, 4(1), 97-124. MEC-CIDE.

Morales R. (2010-2011) Sistema de actividades de prevención del estrés laboral para la disminución de los signos de estrés en los docentes de la Universidad Tecnológica “San Antonio de Machala”

Moreno, B. y col. (1992). Configuración específica de estrés asistencial en profesores Muñoz CO, Restrepo D, Cardona D. Construcción del concepto de salud mental positiva. Revisión sistemática. Rev. Panamá Salud Pública p.257-265.

Pinney, A. y Aronson, E. (1988) Career Burnout. Causes and cures. En Manassero, M. A. y col. (1994): Burnout en profesores impacto sobre la calidad de la educación, la salud

Pozos, de Lourdes Preciado, Plascencia, Acosta & Aguilera (2012). Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública. Vol. (21), 35-42.

Psicología. revisión de estudios". En Revista Asociación Española Neuropsiquiatría, Vol., nº 39,

Ribot Reyes VC, Chang Paredes N, González Castillo AL. (2020) Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. Rev. haban ciencia médica

Rodríguez-Rodríguez T, Fonseca-Fernández M, Valladares-González A, López-Angulo L. Protocolo de actuación psicológica ante la COVID-19 en centros asistenciales.

ANEXOS

CARTA DE EMPRESA PARA HACER LA SULICITUD DE LA PRUEBA

Medellín 5 de enero de 2021

Señores

Dr. Rodrigo silva

Director académico

Escuela nacional de criminalística y ciencias forenses de Colombia ENAC.

Medellín.

Asunto: autorización para realizar estudio aplicación de batería de riesgo psicosocial, para la medición del estrés en el personal administrativo.

Cordial saludo,

En calidad de designado para la autorización de la escuela nacional de criminalística de Colombia ENAC, ME PERMITO AUTORIZAR. las pruebas de batería de, estrés al personal administrativo.

Quedaremos atentos a que nos compartan los resultados del estudio para conocimiento de nuestra institución.

Cordialmente.

Firma del representante.

Cedula.

Tel de la institución.

Correo electrónico

CONSENTIMIENTO INFORMADO

LA PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA ESCUELA NACIONAL DE CRIMINALÍSTICA Y CIENCIAS FORENSES ENAC

Yo, _____, mayor de edad, e identificado como aparece al pie de mi firma, certifico que he sido informado(a) con la claridad y veracidad debidas respecto a la aplicación de pruebas de estrés, sus objetivos y procedimientos. Que actúo consciente, libre y voluntariamente como participante de la presente investigación contribuyendo a la fase de recolección de información. Soy conocedor(a) de la autonomía suficiente que poseo para abstenerme de responder total o parcialmente las preguntas que me sean formuladas y a prescindir de mi colaboración cuando a bien lo considere y sin necesidad de justificación alguna y de igual forma, se me informó que mi participación se hará a título gratuito, por lo que no recibiré remuneración alguna por participar.

no existe ningún riesgo que afecte la integralidad humana, económica, social de los participantes. De la escuela nacional de criminalística y ciencias forenses ENAC

También sé que se respetará la buena fe, la confidencialidad e intimidad de la información por mí suministrada, lo mismo que mi seguridad física y psicológica.

Acepto,

Firma _____

Nombre completo _____

CC _____

**FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA EJECUCIÓN DE
LA INVESTIGACION**

Fecha: _____

Yo _____, C.I. _____

Consiento voluntariamente participar en la investigación sobre estrés Ocupacional en el personal administrativo de la escuela nacional de criminalística y ciencias forenses ENAC.

Entiendo que:

Realizare un cuestionario donde las preguntas están relacionadas a síntomas relacionados al estrés laboral y a mis actividades laborales.

Participar en esta investigación no tienen ningún costo para mí y se hacen por mi bienestar.

Los resultados de esta investigación son confidenciales y serán analizados por el psicólogo encargado de la investigación.

Si en algún caso no quisiera participar más en la investigación puedo hacerlo voluntariamente notificando previamente a la encargada de la investigación.

Firma

CUESTIONARIOS

Estos cuestionarios forman parte de la Investigación para optar al grado de especialista en salud Ocupacional en la CORPORACION UNIVERSITARIA UNITEC, estudio que lleva por título: Situaciones que generan stress en medio de la pandemia covid 19 2021 en el personal Docentes en la Escuela Nacional de criminalística ENAC. El objetivo del estudio es conocer la presencia de síntomas de estrés laboral que usted presenta y cuáles serían los más comunes, para lograr desarrollar en el futuro herramientas para optimizar los ambientes laborales.

A. Datos Generales

Marque con un círculo la letra o las letras que representen más acertadamente su situación actual. Estos datos son confidenciales y la información aquí recolectada no será usada más que con fines investigativos y descriptivos. Recuerde que es un cuestionario anónimo.

1. Sexo:

- a) masculino
- b) femenino

2. Edad:

- a) Menor de 30 años
- b) De 30 a 60 años
- c) 41 o más años

3. Escolaridad:

- a) Profesional universitario
- b) Técnico de nivel superior
- d) Bachiller
- e) Ninguna

4. Cargo que desempeña:

5. Años de servicio:

B. A continuación se le pide que señale qué síntomas o molestias ha sufrido durante el último mes. Marque la columna que mejor le identifique cómo se ha sentido.

	N unca	A veces	A menudo	Siem pre
1. Ha dejado de dormir por preocupaciones?	1	2	3	4
2.- ¿Se ha sentido constantemente tenso?	1	2	3	4
3.- ¿Ha podido concentrarse bien en lo que hace?	1	2	3	4
4.- ¿Ha sentido que usted es útil en los asuntos de la vida diaria?	1	2	3	4
5.- ¿Ha sido capaz de enfrentar sus problemas?	1	2	3	4
6.- ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	1	2	3	4
7.- ¿Ha sentido que no logra resolver sus dificultades?	1	2	3	4
8.- ¿Se ha sentido razonablemente feliz, ¿Considerando todas las circunstancias?	1	2	3	4
9.- ¿Ha podido disfrutar las actividades de su vida diaria?	1	2	3	4
10.- ¿Se ha sentido triste y deprimido?	1	2	3	4
11.- ¿Ha perdido confianza en sí mismo?	1	2	3	4
12.- ¿Ha sentido que usted no vale nada?	1	2	3	4

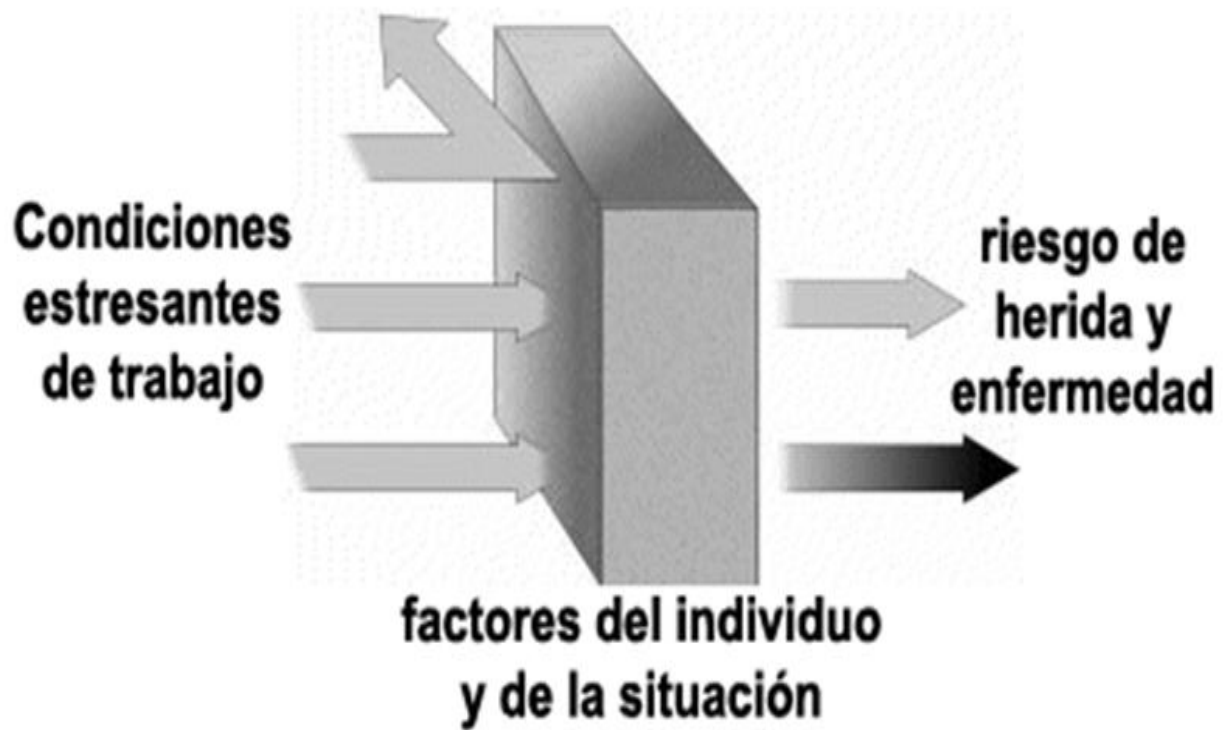
C. La siguiente lista de afirmación se refiere a su trabajo. Marque la columna que mejor describa su situación en el último mes.

	N unca	A veces	A menudo	Sie mpre
1. Dificultad para conciliar el sueño	1	2	3	4
2. Dificultades para permanecer dormido (despierta temprano)				
3. Dolores de cabeza				
4. pérdida del apetito				
5. aumento del apetito				
6. se cansa fácilmente				
7. molestias estomacales o digestivas				
8. le cuesta levantarse en la mañana				
9. menor capacidad de trabajo				
10. siente que se ahoga o que le falta el aire				
11. dolor de cuello, hombro o brazos				
12. Dolor de espalda a cintura				
13. muy sensible o con deseos de llorar				
14. palpitaciones o que el corazón late muy rápido				
15. mareos o sensación de fatiga				
16. sufre pesadillas				
17. siente que tiembla las manos, los parpados				
18. mentalmente agotado o no puede Concentrarse o pensar claramente				
19. dolor u opresión en el pecho				
20. Impaciente o irritable				
21. desea que le dejen solo, tranquilo				
22. fuma o bebe más de lo que debiera				

D. La siguiente lista afirmación se refiere a su trabajo. Marque la columna que mejor

	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
1. tengo tiempo suficiente para hacer mi trabajo	1	2	3	4
2. mi trabajo me permite tomar decisiones por mi cuenta	1	2	3	4
3. mi trabajo es bastante variado	1	2	3	4
4. mi trabajo requiere que sea creativo	1	2	3	4
5. mi trabajo requiere que aprenda cosas nuevas	1	2	3	4
6. tengo bastante autonomía para cumplir con mis responsabilidades	1	2	3	4
7. en mi trabajo existen buenas oportunidades de capacitación y desarrollo profesional	1	2	3	4
8. en mi trabajo existen buenas oportunidades de capacitación	1	2	3	4
9. puedo decidir qué velocidad le doy a mi trabajo y cuanto puedo descansar	1	2	3	4
10. mi trabajo es reconocido y valorado	1	2	3	4
11. existe oportunidad para comunicarme con mis compañeros de trabajo durante la jornada laboral	1	2	3	4
12. tengo posibilidad de opinar y participar en las decisiones que afectan mi trabajo	1	2	3	4
13. siento que mis opiniones y participación influyen en las decisiones que afectan a la empresa en su conjunto	1	2	3	4
14. me siento satisfecho con la posibilidad que tengo de opinar y participar en las decisiones referentes a mi trabajo	1	2	3	4

Esquema de NIOSH del estrés de trabajo



CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

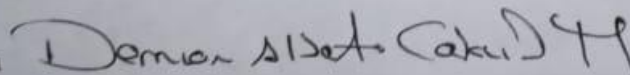
Por intermedio del presente documento en mi calidad de autor o titular de los derechos de propiedad intelectual de la obra que adjunto, titulada, **“Situaciones que generan stress en medio de la pandemia covid 19 2020 en el personal Docente en la Escuela Nacional de criminalística ENAC.** “autorizo a la Corporación universitaria Unitec para que utilice en todas sus formas, los derechos patrimoniales de reproducción, comunicación pública, transformación y distribución (alquiler, préstamo público e importación) que me corresponden como creador o titular de la obra objeto del presente documento.

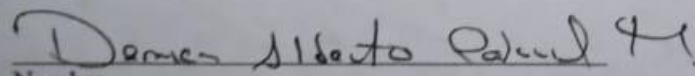
La presente autorización se da sin restricción de tiempo, ni territorio y de manera gratuita. Entiendo que puedo solicitar a la Corporación universitaria Unitec retirar mi obra en cualquier momento tanto de los repositorios como del catálogo si así lo decido.

La presente autorización se otorga de manera no exclusiva, y la misma no implica transferencia de mis derechos patrimoniales en favor de la Corporación universitaria Unitec, por lo que podré utilizar y explotar la obra de la manera que mejor considere. La presente autorización no implica la cesión de los derechos morales y la Corporación universitaria Unitec los reconocerá y velará por el respeto a los mismos.

La presente autorización se hace extensiva no sólo a las facultades y derechos de uso sobre la obra en formato o soporte material, sino también para formato electrónico, y en general para cualquier formato conocido o por conocer. Manifiesto que la obra objeto de la presente autorización es original y la realicé sin violar o usurpar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es de mi exclusiva autoría o tengo la titularidad sobre la misma. En caso de presentarse cualquier reclamación o por acción por parte de un tercero en cuanto a los derechos de autor sobre la obra en cuestión asumiré toda la responsabilidad, y saldré en defensa de los derechos aquí autorizados para todos los efectos la Corporación universitaria Unitec actúa como un tercero de buena fe. La sesión otorgada se ajusta a lo que establece la ley 23 de 1982.

Para constancia de lo expresado anteriormente firmo, como aparece a continuación.

Firma 



Nombre

CC. 71614878

2021/6/16 20:54