

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE ENFERMERÍA

*Tesis para optar por el grado académico de
Licenciatura en Enfermería*

**ESTRÉS PERCIBIDO RELACIONADO
CON PREVALENCIA DE SÍNTOMAS DE
ANSIEDAD EN LOS COLABORADORES
DE LA EMPRESA GRUPO IREX EN
CONCEPCIÓN DE LA UNIÓN, I
CUATRIMESTRE 2021**

KAROLINA GRANADOS QUIRÓS

2021

TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN

CAPÍTULO I EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.1 Antecedentes del problema

1.1.2 Delimitación del problema

1.1.3 Justificación

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo general

1.3.2 Objetivos específicos

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

1.4.1 Alcances de la investigación

1.4.2 Limitaciones de la investigación

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1 Factores sociodemográficos

2.2 Factores laborales

2.3 Estrés percibido

2.4 Prevalencia de síntomas de ansiedad

2.4.1 Ansiedad

2.4.2 Manifestaciones clínicas de ansiedad

2.5 Teorizante de enfermería: Betty Neuman

CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

3.3.1 Población

3.3.2 Muestra

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

3.7 PLAN PILOTO

3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

CAPITULO IV PRESENTACION DE RESULTADOS

4.1 GENERALIDADES

CAPÍTULO V DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

CAPÍTULO VI CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

6.2 RECOMENDACIONES

BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA

ANEXOS

RESUMEN

Introducción: el estrés percibido es la valoración de qué tan agobiantes son las situaciones que se presentan en la vida cotidiana, mientras que la ansiedad puede ser tanto una respuesta emocional al estrés, como una reacción de alerta ante una amenaza, aunque sin estímulos estresores. Ambas variables son determinantes en la condición de salud física y mental de los trabajadores. **Objetivo general:** determinar el estrés percibido relacionado con la prevalencia de síntomas de ansiedad en los colaboradores de la empresa Grupo Irex en Concepción de la Unión durante el I cuatrimestre de 2021. **Metodología:** Esta comprende un enfoque de carácter mixto, de tipo descriptiva, transversal y con un diseño no experimental. La muestra es no probabilística por conveniencia con la participación de 148 colaboradores. El instrumento utilizado es un cuestionario, mediante el cual se valoran aspectos sociodemográficos y laborales, preguntas referentes al estrés percibido, entre las cuales se incluye la aplicación de la Escala de Estrés Percibido (EEP-10), así como a los síntomas de ansiedad. La recolección de la información se realiza de manera virtual con el apoyo del Enfermero de empresa. **Resultados:** Se evidencia que los hombres son la población predominante en la empresa. El rango de edad sobresaliente es de 25 a 44 años; mientras que el nivel de escolaridad predominante corresponde a colegio incompleto, solamente un 13,51% (n=20) de los participantes cuenta con una profesión. El tiempo laborado en promedio para la empresa es de 5 a 10 años, representando una estabilidad laboral. Sobre la valoración del ambiente físico y psicosocial, así como de las jornadas laborales, los participantes indican que son los adecuados. En cuanto a la aplicación de la EEP-10, un 78,38% (n=116) obtuvo como resultado un nivel bajo. La mayoría de los participantes percibe que a menudo pueden controlar las dificultades de su vida y sentir que tiene todo bajo

control. El síntoma relacionado a la presencia de ansiedad reportado predominantemente corresponde a dolor de cabeza, seguido de dificultad para concentrarse, percepción de pulso acelerado, dolor muscular y preocupaciones excesivas. Sobre la intensidad de los mismos, un 76,35% (n=113) experimenta un nivel intermedio. Un 95% (n=140) relaciona los síntomas de ansiedad con la presencia de estrés. **Discusión:** Se evidencia la mayoría de los participantes presenta un nivel bajo en la EEP-10; no obstante, mediante la aplicación de una escala numérica, un 32,43% (n=48) de los participantes indica que tiene un nivel de estrés distribuido entre "intermedio" y "alto"; asimismo, logran identificar los tipos de estímulos estresantes presentes en su vida cotidiana. Los síntomas de ansiedad de carácter neuromuscular son los más comunes en la población, coincidiendo en su mayoría que la intensidad de estos es intermedio. **Conclusión:** Se concluye que no es posible establecer una relación directa entre el estrés percibido con la prevalencia de síntomas de ansiedad, razón por la cual es necesaria la implementación de métodos cualitativos para la comprensión a profundidad de la relación entre ambas variables. **Palabras claves:** Estrés percibido, Escala de Estrés Percibido, EEP-10, síntomas de ansiedad.

ABSTRACT

Background: Perceived stress is the assessment of how overwhelming the situations that arise in daily life are, while anxiety can be either an emotional response to stress or an isolated warning of a threat without stressful stimuli. Both variables can affect the employees' mental and physical health. **Objective:** The aim of the current research is to determine the relationship between perceived stress and signs and the prevalence of symptoms of anxiety in the employees of the Grupo Irex company in Concepción de la Unión during the first four-month period of 2021. **Methodology:** It comprises a mixed approach, which is also

descriptive, cross-sectional, and a nonexperimental research. It has a non-probability sample based on convenience, that includes the participation of 148 workers. A questionnaire is used as instrument for gathering information, through which sociodemographic and workplace factors are assessed. It also includes questions regarding perceived stress, and the application of the PSS-10, as well as anxiety signs and symptoms. This process is carried out virtually, with the support of Nurse of the company its application. **Results:** It is evident that men are the predominant population in the company. The outstanding age range is 25 to 44 years; while the predominant level of education corresponds to incomplete high school, only a 13.51% (n = 20) of the participants have a profession. The average time worked for the company is 5 to 10 years, representing job stability. Regarding the assessment of the physical and psychosocial environment, as well as the working hours, the participants indicate that they are suitable. Regarding the application of the EEP-10, a 78.38% (n = 116) obtained a low level as a result. Most participants perceive that they can often control difficulties in their life and feel that they have everything under control. The predominant symptom reported related to the presence of anxiety corresponds to headache, followed by trouble concentrating, perception of a fast heartbeat, muscle pain and excessive worries. Regarding their intensity, a 76.35% (n = 113) experience an intermediate level. A 95% (n = 140) relate anxiety symptoms to the presence of stress **Discussion:** The results of the PSS-10 indicate that the majority of the participants present a low level of perceived stress; however, by applying a numerical scale, a 32.43% (n = 48) of the participants indicate that they have a stress level distributed between "intermediate" and "high". Likewise, they are able to identify the types of stressful stimuli present in their daily life. From the anxiety symptoms reported, the neuromuscular ones are predominant; on the other hand, most of the participants agree that the intensity of these is intermediate. **Conclusion:** These results suggest that is not

possible to establish a direct relationship between perceived stress and the prevalence of anxiety signs and symptoms. For this reason, it is necessary to implement qualitative methods for in-depth understanding of the relationship between both variables. **Keywords:** Perceived stress, Perceived Stress Scale, PSS-10, signs and symptoms of anxiety.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.1 Antecedentes del problema

Antecedentes internacionales

Los estudios realizados internacionalmente sobre el estrés y la ansiedad son abundantes, aunque son pocos los realizados desde el ámbito de enfermería son tomadas en cuenta para evaluar su relación con el ambiente laboral y el desempeño de los trabajadores.

El estrés percibido es determinante en la condición de salud de los trabajadores. En el 2015, Güilgüiruca et al¹ realizan un estudio cuantitativo en 292 trabajadores sobre “Factores de riesgo psicosocial y estrés percibido en trabajadores de una empresa eléctrica en Chile”. Mediante este, se incluye en el análisis, variables sociodemográficas y relativas a los factores psicosociales del trabajo.

El personal presenta distintos niveles de riesgo psicosocial, se evidencia que la dimensión de doble presencia es el más alto valor con un 44%, seguido de la dimensión apoyo social con un 34,2% ; mientras que las exigencias psicológicas un 32,3% y el trabajo activo un 31,5%. Los trabajadores evaluados indican que entre mayor es la percepción de riesgo de estos factores, mayor es el nivel de estrés percibido con respecto al contenido y organización del trabajo. Asimismo, mediante este estudio se concluye que estos se asocian significativamente con el estrés percibido.

El nivel de satisfacción laboral es importante para el bienestar de los trabajadores. Chiang, Riquelme y Rivas² abordan los factores implicados mediante su estudio cuantitativo titulado “Relación entre satisfacción laboral, estrés laboral y sus resultados en trabajadores de una Institución de Beneficencia de la Provincia de Concepción”, en Chile durante el 2018.

El estudio incluye a 184 trabajadores para su evaluación. En contraste con la investigación citada anteriormente, en esta los participantes presentan baja tensión, ya que ellos se caracterizan por tener una baja demanda psicológica, alto control sobre el trabajo y alto apoyo global; también muestran mediano nivel de bienestar. Es así como concluyen que a mayor percepción de las variables de satisfacción laboral y mayor control laboral, se logra reducir el grado de estrés percibido por los trabajadores.

El estrés y la ansiedad son evaluados en el ámbito de enfermería por parte de Guadalupe y Vaca³, en su estudio cualitativo titulado “Estrés laboral y ansiedad en el personal de enfermería en el instituto psiquiátrico Sagrado Corazón 2018”, en Ecuador. Para ello, se evalúa a 68 trabajadores.

El estudio evidencia que el 83,82% del personal de enfermería son afectados por estrés laboral, siendo factores para su aparición la dificultad del área, el ambiente físico (carga de trabajo) y el social. Mientras que un 55,87% del personal evaluado presenta ansiedad en distinta intensidad; un 26,47% muestra un bajo, 7,64% un nivel moderado y un 11,76% un nivel grave.

El personal evaluado que presenta ansiedad manifiesta que se debe a la poca cohesión del personal de enfermería, cambios de turnos laborales e inquietud ante la recepción de nuevos pacientes. Por lo tanto, concluyen que a pesar de que existe cierto nivel de estrés laboral, este no es un determinante para la aparición de ansiedad, aunque puede estar asociado.

El estrés es un riesgo ocupacional el cual puede afectar de forma directa la salud de los trabajadores. Ceballos et al⁴ realizan un estudio cuantitativo titulado “Estrés percibido en

trabajadores de atención primaria”, en Chile durante el 2019. Se evalúan 109 profesionales de enfermería.

Las variables sociodemográficas y laborales se relacionan estrechamente con el estrés percibido. La incertidumbre representa un 48,6%, lo cual está vinculado con la preocupación de tener un trabajo estable. Un 38,1 % indica una percepción de bajo control sobre cómo se trabaja (autonomía y el desarrollo de habilidades) mientras que un 30,5% percibe bajo apoyo social. Sobre la tensión laboral, un 23,8% reporta tensión o estrés psicológico al realizar sus funciones.

El resultado demuestra que aquellos participantes que perciben tensión laboral son quienes también experimentan altas demandas, bajo control y bajo apoyo social. De esta forma, se concluye en el estudio que el estrés está significativamente asociado a las diferentes variables del ambiente laboral.

Aspectos del ámbito laboral son determinantes en la aparición de estrés y ansiedad. En el 2019, Pineda⁵ presenta su investigación cuantitativa referente a “Niveles de ansiedad y estrés laboral en trabajadores de vigilancia privada asociados a características laborales”, en Perú. Para ello, tomó una muestra de 260 vigilantes de seguridad mayores de 18 años.

Los resultados de su estudio señalan que un 40% de los trabajadores presentan un nivel de ansiedad de moderado a grave. Los factores relacionados con la ansiedad en los trabajadores son: ingreso económico, tiempo en servicio, horario, percepción del ambiente laboral y estabilidad. Por otra parte, los principales estresores encontrados corresponden a: conflicto con compañeros de trabajo, impedimento para realizar actividades recreativas y sociales, y perturbación de la vida familiar.

El estrés psicológico corresponde a un 62.3% de los trabajadores presentan un compromiso leve, un 19.2% como moderado y el 18.5% como severo. Las características asociadas corresponden a: sexo, ingreso económico, tiempo de servicio, horario de trabajo y percepción de ambiente laboral. En cuanto al estrés fisiológico, un 61.2% estaba en un nivel leve, un 9.2% con estrés moderado y un 29.6% con nivel severo. Las variables relacionadas son el ingreso económico y el tiempo de servicio. Asimismo, se determina que el estrés estaba asociado considerablemente con los niveles de ansiedad.

La calidad del sueño es un indicador del estado de salud y calidad de vida. Esto debido a que su afectación genera estrés, ansiedad, depresión, fatiga y otros problemas relacionados. Es por esta razón que Peña et al⁶ realizan un estudio cuantitativo con 98 enfermeros sobre “Relación entre estrés percibido y calidad de sueño en enfermeras de turnos nocturno y rotativo”, en Colombia durante el 2019.

Los resultados demuestran una prevalencia del 72,45% de estrés percibido y un 79,59% de mala calidad de sueño en los trabajadores evaluados. Dicho estudio refleja que el nivel de uno es proporcional al otro (entre mayor estrés, peor calidad de sueño). Además, esto también se relaciona con las condiciones laborales, tales como los horarios nocturnos y/o rotativos.

Los trabajadores de ciencias de la salud suelen tener dicha característica, y adicionalmente se someten a condiciones propias de su área de desempeño, lo cual algunas veces puede conllevar a situaciones de estrés y ansiedad. Por esta razón, Monterrosa et al⁷ realizan un estudio cuantitativo sobre “Estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID-19 en médicos generales colombianos”, a inicios del 2020. Para ello, elaboran una evaluación en 531 médicos generales con una edad promedio de 30 años.

El estudio demuestra que trabajar bajo el contexto de la pandemia y todo lo que ello implica, tiene repercusiones sobre la salud. Esto se evidencia en que un tercio de los participantes presenta estrés laboral leve, mientras que un 6% un nivel alto o severo. Asimismo, se identifican síntomas de ansiedad en el 72,9% de los entrevistados, y un 37,1% presenta síntomas de miedo al COVID-19. Es así como los investigadores señalan que tanto los factores psicosociales y psicosomáticos relacionados con el temor están vinculados con la aparición de síntomas de ansiedad y estrés laboral, dentro del contexto de las crisis sanitarias.

Antecedentes nacionales

El estrés percibido y la ansiedad son poco estudiados a nivel nacional en el ámbito laboral, lo cual resulta necesario para evaluar aspectos como el desempeño y la salud integral. Asimismo, es evidente que desde enfermería, la relación entre estas dos variables no es estudiada en el ambiente laboral.

Otárola⁸ realiza su estudio en el 2015 sobre “Prevalencia de la ansiedad y de la depresión en una muestra del personal de servicios generales de la Universidad de Costa Rica” con el fin de determinar la presencia de dichas variables. Para lo cual realiza una investigación descriptiva y cuantitativa en 31 funcionarios.

El estudio revela que existe una relación entre el nivel de ansiedad presentada con la presencia de síntomas somáticos y también con la depresión (mostrando altos índices de comorbilidad). Asimismo, se evidencia que las personas que consideran que su salud mental es afectada por su trabajo, son quienes tienden a incapacitarse con más frecuencia ya que además, son quienes presentan mayor ansiedad y en algunos casos, depresión.

El estrés es un factor que se puede relacionar con la aparición en conjunto con otras condiciones. En el 2017, Blanco y Thoen⁹ realizan un estudio correlacional sobre “Factores asociados al estrés laboral en policías penitenciarios costarricenses”, con el fin de determinar la relación entre este y la presencia de estrés, ansiedad y depresión. Para ello, se aplica un cuestionario a 66 oficiales (53 hombres y 13 mujeres), con rango de edad entre los 21 y 60 años, quienes tienen más de siete meses en el cargo.

El estudio evidencia que el estrés laboral en los oficiales se correlaciona con la presencia de estrés, ansiedad e inclusive, depresión. La existencia de enfermedades psicofisiológicas,

como el asma y el insomnio, se relaciona con la existencia de estrés. Por otra parte, las variables influyentes en este hallazgo corresponden a: tener un segundo empleo, el ingreso mensual, horario y situación de trabajo. De esta forma, se determina que las condiciones y el ambiente, tienen efectos significativos en la salud mental y física de los policías penitenciarios.

El bienestar integral de los colaboradores es fundamental para alcanzar el éxito en cualquier empresa u organización, por lo cual se deben tomar en cuenta factores psicosociales en el trabajo. Por esta razón, Pérez y Rodríguez¹⁰ desarrollan su estudio cuantitativo aplicado a 68 personas, “Evaluación de la exposición a factores psicosociales laborales y su relación con la ansiedad y la depresión en el personal docente y administrativo de un centro educativo de secundaria en San José”, en el 2019.

Sus resultados evidencian que las prevalencias con alto riesgo relacionados con factores laborales corresponden a las exigencias psicológicas con un 82,3%, la inseguridad con un 87,5%, estima con un 40,3% y la doble presencia con un 82,3%. Además, mediante este estudio se determina que en la población evaluada existe un 40% de riesgo de desarrollar ansiedad y depresión en relación con estas variables.

1.1.2 Delimitación del problema

La investigación se realiza en la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión, Cartago; la cual cuenta con alrededor de 800 colaboradores. Se toma en cuenta 148 sujetos de estudio, hombres y mujeres mayores de 18 años de edad. El estudio se realiza durante el I cuatrimestre, 2021.

1.1.3 Justificación

La investigación se realiza con el fin de determinar la relación entre el estrés percibido con la prevalencia de síntomas de ansiedad dentro del ambiente laboral, en este caso en una muestra en la empresa Grupo Irex, en Concepción de La Unión. De esta forma, es posible tener una perspectiva más clara sobre el estado físico – mental con respecto al estrés y la ansiedad de los colaboradores y encontrar cuáles son los posibles elementos involucrados tanto en su condición como en la percepción de su situación.

El estrés corresponde a la relación entre la persona y el ambiente, generado según las demandas presentadas; mientras que la ansiedad es la combinación de distintas manifestaciones tanto físicas y mentales. En ambos casos, el nivel presentado puede ser distinto según cada individuo y su contexto, afectando además su salud, relaciones interpersonales e inclusive, su desempeño laboral. Es por esta razón que surge la necesidad de estudiar la relación entre dichas variables, de forma que sea posible obtener información oportuna mediante la investigación realizada.

La disciplina es beneficiada mediante esta investigación, ya que se puede obtener información valiosa sobre la relación específica entre el estrés percibido con la prevalencia de síntomas de ansiedad. Esto debido a que, a través de enfermería, estas variables no han sido estudiadas desde el ámbito laboral a nivel nacional. De esta manera, el estudio funciona como fuente de referencia para conocer sobre la presencia de dichas condiciones en los colaboradores de una empresa y cuáles son sus posibles causas.

Los resultados obtenidos mediante la investigación son una potencial fuente de retroalimentación para la empresa, sobre el estado de salud de los trabajadores. Asimismo, se puede dar a conocer acerca de los factores que intervienen en la aparición de dichas

condiciones, con el fin de crear un plan de intervención. Cabe recalcar que el bienestar de los colaboradores y el nivel de satisfacción laboral que perciben, influye considerablemente en el éxito de una empresa.

La necesidad de investigar sobre el tema surge a partir del interés por estudiar y promover la salud mental, en este caso desde el ámbito laboral. A través de los antecedentes citados anteriormente, es evidente que distintas variables sociodemográficas, laborales y contextuales pueden influir en la condición físico – mental de las personas dentro del ámbito laboral, afectando además otras áreas de su vida.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la relación entre el estrés percibido con la prevalencia de síntomas de ansiedad en los colaboradores de la Empresa Grupo Irex en Concepción de la Unión durante el I cuatrimestre 2021?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo general

Determinar el estrés percibido relacionado con la prevalencia de síntomas de ansiedad en los colaboradores de la empresa Grupo Irex en Concepción de la Unión, I cuatrimestre 2021.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Caracterizar a los colaboradores de la empresa Grupo Irex en Concepción de la Unión según aspectos sociodemográficos y laborales.
2. Identificar el estrés percibido influyente en la prevalencia de síntomas de ansiedad en los colaboradores de la empresa.
3. Identificar los síntomas de ansiedad en los colaboradores de la empresa Grupo Irex.
4. Relacionar el estrés percibido con la prevalencia de síntomas de ansiedad en los colaboradores de la empresa.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

1.4.1 Alcances de la investigación

El estudio no presentó hallazgos importantes durante su realización.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

La principal limitación para la realización de la investigación corresponde a las medidas ejecutadas e implicaciones a causa de la crisis sanitaria generada por la COVID-19 en Costa Rica durante el 2020 y 2021.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1 Factores sociodemográficos

Las variables sociodemográficas corresponden a información general de un grupo de personas. Según el *Leibniz Institute for the Social Sciences*¹¹, estos datos permiten describir las muestras sobre las cuales se trabaja. Los datos de interés incluyen la edad, sexo, nacionalidad, nivel de escolaridad, lugar de residencia, estado civil y ocupación.

2.2 Factores laborales

La salud física y mental de los trabajadores depende principalmente del contexto laboral en el cual conviven y realizan sus tareas. Por esta razón, surge la necesidad de crear un entorno adecuado, para lo cual se debe tomar en cuenta algunos elementos que influyen, ya sea de manera directa o indirecta, en el bienestar de los empleados. García¹² hace referencia a los cuatro factores propuestos por la Organización Mundial de la Salud (OMS), para lograr la creación de un ambiente saludable de trabajo, los cuales explican a continuación.

El ambiente físico está compuesto de todos aquellos elementos presentes en el entorno de trabajo, lo cuales puede afectar la seguridad, la salud y bienestar; este genera enfermedades o inclusive, la muerte. Se incluyen aspectos como la infraestructura, la ergonomía, el aire y los productos o materiales utilizados. Por otra parte, el ambiente psicosocial se refiere a las actitudes, presiones, prácticas, valores de la empresa, cultura de trabajo y relación entre los diferentes actores de la empresa; teniendo como problemas principales el estrés emocional y mental, produciendo padecimientos como la ansiedad o dolencias.

Los recursos personales de salud corresponden a la necesidad de mantener a los trabajadores motivados. Esto implica que disfruten su quehacer y que presenten una adecuada salud laboral. Por lo tanto, la empresa debe prestar atención a aquellos recursos que brindan bienestar a los colaboradores; por ejemplo, una flexibilidad horaria, creación de espacios de descanso, las jornadas laborales y la toma de refrigerios.

La empresa puede crear un entorno sostenible mediante la contribución con la comunidad, facilitando servicios como el transporte público, atención sanitaria, aplicando políticas de igualdad de género. De esta forma, se configura el ambiente social que la rodea.

2.3 Estrés percibido

2.3.1 Definición

El estrés es definido, en términos generales, como una reacción fisiológica del organismo. Regueiro¹³ señala que, además, se involucran distintos mecanismos de defensa para afrontar la situación percibida de alta demanda o amenazante para el bienestar. A pesar de ser una respuesta natural, cuando ocurre en exceso genera una sobrecarga de tensión al organismo, surgiendo así distintos padecimientos que impactan negativamente la salud.

Pérez et al¹⁴ explican las tres fases en la respuesta fisiológica al estrés. La primera es la reacción de alarma, donde ocurre una exposición al estímulo estresor, además, hay una baja tolerancia a los agentes generadores de tensión. La segunda es la resistencia, esta depende de las características del individuo, aparecen manifestaciones clínicas tanto físicas como mentales. La tercera es el agotamiento, en esta existe una incapacidad de afrontar la situación estresante, por lo que aparecen las enfermedades psicosomáticas.

Los tipos de estrés son categorizados, según Pérez et al¹⁴. El eustrés (positivo) ocurre cuando la persona enfrenta y resuelve sus problemas adecuadamente. El distrés (negativo), conduce a una sobrecarga no asimilable llevando finalmente a un desequilibrio tanto fisiológico como psicológico; teniendo como resultado la aparición de distintos padecimientos perjudiciales para la salud.

El estrés percibido es definido por González y Lander¹⁵ como la valoración de qué tan agobiantes son las situaciones que se presentan en la vida cotidiana. Existe una relación importante entre el individuo y su entorno, ya que al aparecer situaciones amenazantes o que

sobrepasan sus recursos; cuando el bienestar está en riesgo, se valora dicha vivencia como estresante.

Phillips¹⁶ explica que este concepto incluye todos aquellos sentimientos o pensamientos que son generados cuando una persona está sometida al estrés a un determinado momento. La impredecibilidad de la vida, la falta de control, los problemas, los cambios y la capacidad de adaptación juegan un papel importante en la percepción del estrés. También, hace referencia a que este término no se enfoca en medir los tipos o qué tan frecuente aparecen los episodios, sino en cómo se siente el individuo con respecto al estrés en general que experimenta y la habilidad para manejarlo. Por lo tanto, el estrés percibido refleja la interacción de la persona con su entorno.

El estrés percibido engloba tres aspectos, explicados por Campo, Oviedo y Herazo¹⁷. El primero corresponde al ambiental, el cual incluye los eventos estresores. El segundo, es el psicológico, este involucra tanto la experiencia subjetiva como la respuesta emocional ante los estímulos generadores de estrés. El tercero corresponde al biomédico, haciendo referencia a la respuesta del organismo y a los sistemas fisiológicos implicados en el afrontamiento de situaciones de la vida cotidiana.

La Escala de Estrés Percibido es una herramienta para valorar este aspecto durante el último mes (ver anexo 1). Según el CIBERSAM¹⁸, esta permite evaluar el grado que las situaciones de la cotidianidad son valoradas como estresantes por los individuos. Asimismo, indican que brinda una visión del nivel de control subjetivo que presenta la persona ante las situaciones presentadas y el grado de malestar en relación con este.

2.3.2 Causas del estrés

Las causas del estrés son variadas, en las cuales el factor estresante, situación desencadenante de estrés o también llamado estresor, tiene un rol importante. Según lo explica Rosales¹⁹, este corresponde a cualquier estímulo, ya sea interno o externo que “de una manera aguda o crónica, podría ser percibido por el individuo como importante, peligroso o potencialmente capaz de modificar su vida, propiciando la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo”. El tipo de respuesta del organismo depende del estresor.

Los estímulos son diferenciados por su duración e intensidad. Los agudos son de corta duración (menos de un mes) e intensos, relacionadas con eventos recientes; mientras que los crónicos sobrepasan el mes de duración y su efecto. Asimismo, Rosales¹⁹ menciona que estos se pueden clasificar en sistémicos, los cuales afectan la homeostasis directamente y en emocionales, que requieren de una activación. Además, se categorizan según su naturaleza en sucesos vitales tipo altamente traumáticos, mayores (acontecimientos usuales en la vida de las personas), menores (problemas que ocurren cotidianamente) y estresores ambientales (contexto social y físico).

La respuesta presentada ante el agente estresor tiene dos factores relevantes, los cuales corresponden a la imprevisibilidad en su aparición y la ausencia de control. Rosales¹⁹ señala que el primer factor se vincula con la capacidad para anticipar el estímulo estresante (inicio y fin); el segundo hace referencia a posibilidad de que el organismo maneje y supere el estresor. Además, indica que la exposición prolongada a situaciones agobiantes de elevada intensidad, impredecibles e incontrolables, aumentan el riesgo de aparición de padecimientos relacionados con el estrés.

El modelo diátesis-estrés es explicado por Rosales¹⁹, este es una “predisposición genética (diátesis) interactúa con el ambiente y con los sucesos vitales estresantes para desencadenar conductas o trastornos psicológicos”. Por lo tanto, entre mayor vulnerabilidad, se necesita menos estímulo estresor para generar la conducta o trastorno; mientras que, entre menor contribución genética, se necesita un mayor estímulo para ocasionar una respuesta.

La evaluación cognitiva es un factor importante a la hora que un individuo experimenta una situación estresante, así como las estrategias que utiliza para afrontarla. Rosales¹⁹ menciona que esta valoración es un proceso que “permite determinar si una situación supone una amenaza real para su bienestar y si se dispone de los recursos necesarios para hacer frente a la situación”. Es así como surgen dos tipos de evaluación: la primaria, sobre la magnitud del estímulo estresante; y la secundaria, referente a la existencia o no de recursos necesarios para hacer frente a la situación.

2.3.3 Consecuencias del estrés

El estrés es relacionado con la aparición de distintas enfermedades y trastornos cuando este se presenta en exceso y durante un tiempo prolongado. Pérez et al¹⁴ mencionan la asociación de este con trastornos gastrointestinales, problemas cardiovasculares e inclusive en la influencia sobre la competencia inmunológica; otros padecimientos incluyen la aparición de la artritis reumatoide, alergias, problemas de la piel y algunos tumores. Las variables personales, sociales y contextuales afectan de forma importante las repercusiones emergentes de esta condición.

Los síntomas son variados en cuanto a la presencia de estrés. Según Cigna HealthCare²⁰, entre las manifestaciones físicas se comprenden las siguientes: taquicardia, cefalea, dolor de

cabeza, rigidez en el cuello y/o tensión en los hombros, dolor de espalda, hiperventilación, diaforesis, sudor en las palmas de las manos, malestar estomacal, náuseas o diarrea.

El Ministerio de Salud de El Salvador²¹ indica que las consecuencias vinculadas con el estrés corresponden a: predisposición a contraer enfermedades, alteración de las relaciones personales, así como disminución de la capacidad laboral. Tomando en cuenta lo anterior, el estrés tiene una repercusión negativa ya que afecta la salud al aparecer alteraciones fisiológicas, trastornos psicológicos y trastornos a nivel organizacional, como lo es la baja productividad.

El estrés ocurre también dentro del contexto laboral donde, según Coduti et al²², existen situaciones o factores que pueden actuar aislados o en conjunto como estresores. Asimismo, mencionan que este no solo tiene repercusiones sobre en el ambiente de trabajo, sino que además puede tener un impacto negativo en la vida personal y familiar.

La salud es afectada por el estrés, tanto de manera directa como indirecta. Esto debido a que, según Pérez et al¹⁴, facilita la aparición de ciertas patologías e inclusive, puede acelerar el progreso de una enfermedad crónica. Además, puede estimular en el individuo la realización de conductas nocivas y reduce la posibilidad de que surjan conductas saludables.

Los estímulos estresores resultan potencialmente amenazantes para el organismo, ya que producen distintos cambios fisiológicos. Rosales¹⁹ explica que, entre los principales, se encuentra la activación del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal y del sistema nervioso autónomo; funcionando, así como un método de adaptación para la supervivencia. Sin embargo, cuando esta respuesta se prolonga, genera eventualmente un deterioro en la salud del individuo, desencadenando distintos trastornos y patologías.

El estrés es normal en la vida de las personas, inclusive puede resultar beneficioso en dosis bajas ya que incentiva la motivación y la productividad. No obstante, Capdevila y Segundo²³ mencionan que el estrés o una respuesta fuerte a este durante un tiempo prolongado es perjudicial para la mente y el organismo. Por lo tanto, el estrés predispone a un individuo a tener una salud general deficiente, así como ser factor para la aparición de enfermedades tanto físicas como psicológicas.

Pérez et al¹⁴ explican que los indicadores somáticos percibidos más comunes al someterse al estrés corresponden al cansancio, el insomnio y dolor. Por otra parte, mencionan que existen aspectos en el organismo que están vinculados con la reacción emocional, como lo es la ansiedad en un caso de estrés agudo, mientras que la depresión puede surgir en un cuadro crónico.

2.4 Prevalencia de síntomas de ansiedad

2.4.1 Ansiedad

La ansiedad es definida por Navas y Vargas²⁴ como una emoción que surge de situaciones ambiguas, en las cuales “se anticipa una posible amenaza, y que prepara al individuo para actuar ante ellas mediante una serie de reacciones cognitivas, fisiológicas y conductuales.”.

Dichas reacciones preparan al individuo para la defensa o la huida. No obstante, la ansiedad se convierte en patológica cuando es excesiva y prolongada para la situación.

La diferenciación es importante en la comprensión de ambos términos. Por lo cual, Hernández et al²⁵ explican que la ansiedad normal o fisiológica, corresponde a un mecanismo de defensa ante las distintas amenazas de la vida cotidiana; esta además, es reactiva a una situación ambiental, tiene una función adaptativa y es capaz de mejorar el rendimiento. Por lo tanto, es leve, el componente somático es menor y no implica una demanda de atención psiquiátrica.

La ansiedad patológica es más grave, ya que puede bloquear la respuesta adecuada a las situaciones presentadas en la cotidianidad. Es desproporcionada y tiene función desadaptativa; por lo cual, empeora el rendimiento y tiene un mayor componente somático. Por esta razón, la atención psiquiátrica es requerida.

Hernández et al²⁵ exponen que los trastornos de ansiedad ocurren cuando los síntomas físicos y mentales son significativos y persistentes, y no son secundarios a ningún otro trastorno. Estos se clasifican de acuerdo con cómo se presentan los síntomas; por ejemplo, cuando presentan síntomas continuamente (trastorno por ansiedad generalizada) y cuando los síntomas son episódicos (trastornos por ansiedad fóbica y trastorno de pánico).

2.4.2 Manifestaciones clínicas de ansiedad

Los sistemas de respuesta implicados en la ansiedad, según Hernández et al²⁵, se clasifican de la siguiente manera. El primero corresponde al subjetivo-cognitivo, el cual involucra la experiencia personal, la percepción y la evaluación subjetiva de estímulos. El segundo es el fisiológico-somático, este implica la activación del sistema nervioso autónomo. Finalmente, el sistema motor-conductual involucra el escape y la evitación.

El Centro Área Humana Psicólogos Madrid²⁶ explica que la ansiedad comprende aspectos cognitivos y fisiológicos, los cuales implican la activación del sistema nervioso autónomo, así como aspectos motores, correspondientes a comportamientos no adaptativos. Asimismo, mencionan las manifestaciones clínicas de ansiedad según sus dimensiones, los cuales se indican a continuación.

El área somática engloba manifestaciones clínicas como palpitations, taquicardia, diaforesis, temblores, disnea, opresión o malestar en el pecho, disfagia, náuseas y malestar abdominal, parestesias, escalofrío y disminución del impulso y la respuesta sexual. Desde el área cognitiva, se presenta inestabilidad, mareo, embotamiento, desrealización, despersonalización, dificultad para pensar con claridad y para concentrarse, baja productividad, problemas de memoria, confusión y miedos.

Las manifestaciones conductuales abarcan el huir, evitar, aislamiento, comer o fumar en exceso y hacer movimientos repetitivos los cuales no tienen un determinado fin. Mientras que, en el ámbito emocional, se puede presentar el llanto o la risa nerviosa, bajo estado de ánimo, apatía, frustración, irritabilidad y cambios de humor.

El trastorno de ansiedad generalizada es caracterizado por la presencia continua de los síntomas de ansiedad. Hernández et al²⁵ clasifica los síntomas en las siguientes dimensiones: síntomas psicológicos, se experimentan miedos anticipatorios, irritabilidad, sensibilidad al ruido, inquietud, falta de concentración y preocupaciones excesivas. Los síntomas físicos se dividen en gastrointestinales, los cuales se manifiestan en xerostomía, disfagia, molestias epigástricas, meteorismo y aumento de deposiciones o de deposiciones blandas; a nivel respiratorio, se presenta la sensación de constricción en el pecho, disnea e hiperventilación.

Las manifestaciones clínicas cardiovasculares incluyen las palpitaciones y molestias precordiales, taquicardia. A nivel genitourinario, el individuo puede presentar micción frecuente o urgente, disfunción eréctil, molestias menstruales y amenorrea. Mientras que entre los síntomas neuromusculares están: temblor, las parestesias, tinnitus, mareo, cefalea y mialgias. Los trastornos del sueño son comunes, como por ejemplo el insomnio y los terrores nocturnos. Por otra parte, es posible asociar la depresión, obsesiones y la despersonalización en casos más graves de ansiedad.

2.5 Teorizante de enfermería: Betty Neuman

2.5.1 Biografía

Betty Neuman nace en 1924 en Ohio, Estados Unidos. Raile y Marriner²⁷ relatan que termina sus estudios básicos en enfermería con honores en la escuela de enfermería del People's Hospital en Ohio, ahora el Hospital general, en 1947. Posterior a esto, se traslada a California para trabajar en diferentes lugares ejerciendo la profesión en un hospital, escuela, empresa e inclusive, como instructora clínica.

Neuman obtiene su licencia con honores en salud pública y psicología en 1957. Posterior a esto, consigue la maestría en salud mental y salud pública en 1966. Además, se doctoró en psicología clínica en 1985. Fue una de las primeras enfermeras en abordar el campo de la salud mental. Antes de crear su modelo de sistemas, desarrolló y publicó su primer modelo sobre enseñanza y práctica para la consulta mental a finales de la década de los 60.

El modelo de sistemas es publicado por primera vez a principios de la década de los 70. Mientras que en 1982 se publicó la primera edición de *The Neuman Systems Model: Application to Nursing Education and Practice*; posterior a ellos, se desarrolló y revisó el modelo en las ediciones. Neuman incorpora el conocimiento desde distintas disciplinas, así como sus propias creencias, tanto filosóficas como experiencias en enfermería, particularmente en el ámbito de la salud mental. Cabe rescatar que Neuman ha participado en varias publicaciones, presentaciones y conferencias referentes a la aplicación de su modelo.

2.5.2 Fuentes teóricas

Raile y Marriner²⁷ explican que el modelo de Neuman se fundamenta en la teoría general de sistemas. Este presenta la naturaleza de los organismos como sistemas abiertos en interacción entre ellos y con su entorno. Además, utiliza elementos de la teoría de Gestalt, la cual hace referencia a la homeostasis como un proceso mediante el cual el organismo mantiene el equilibrio, llevando así a la salud.

El ajuste corresponde a la forma en que el organismo logra satisfacer sus necesidades, siendo dinámico y continuo. Neuman considera que la vida tiene cambios constantes entre el equilibrio y el desequilibrio del organismo. Cuando este se encuentra por tiempo prolongado en un estado no armónico surge la enfermedad, la cual si no es compensada por el organismo, el individuo puede morir.

Neuman usa la definición de estrés de Selye, la cual consiste en la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda que se presente, aumentando así la necesidad de reajuste. Los estímulos estresores pueden ser negativos o positivos, son generadores de tensión. Por otra parte, Neuman adapta al campo de la enfermería los niveles de prevención del modelo conceptual de Caplan. Estos corresponden al nivel primario, el cual se enfoca en la protección del organismo previo al contacto con un estrés; mientras que el nivel secundario y terciario son posteriores a la aparición del estresor.

2.5.3 Definiciones y conceptos

El modelo de sistemas de Neuman muestra el interés por parte de enfermería en individuos sanos y enfermos, quienes se consideran seres integrales; así como en las influencias del ambiente sobre la salud. Raile y Marriner²⁷ señalan que se toman en cuenta las percepciones

del cliente y del profesional de enfermería sobre los estímulos estresores y los recursos disponibles; ambos actúan en conjunto para establecer objetivos e intervenciones de prevención.

Los sistemas cliente comprenden al individuo, la familia o grupo, la comunidad o problema social, los cuales se consideran que está compuestos por distintas variables que se encuentran en constante interacción. Raile y Marriner²⁷ explican los principales conceptos incluidos en el modelo de la siguiente manera.

La visión holística o integral hace referencia al cliente como un todo, cuyas partes se encuentran en interacción dinámica. Se toma en cuenta simultáneamente a todas aquellas variables que afectan al sistema cliente: fisiológicas, psicológicas, socioculturales, espirituales y de desarrollo.

El sistema abierto es cuando los diferentes elementos se intercambian energía de la información en una organización compleja. Se incluyen en este los cinco términos importantes. El primero es *la función o proceso*, mediante el cual el cliente intercambia energía, materia e información con el ambiente mientras usa recursos energéticos disponibles para dirigirse a la estabilidad e integración.

El segundo es *la entrada y salida*, corresponden a la energía, materia e información intercambiada dentro del sistema. El tercero es *la retroalimentación*, como acción correctora; el cuarto concepto es *la negentropía*, como proceso de utilización de energía para lograr la estabilidad y el bienestar. Finalmente, *la estabilidad*, es un estado de equilibrio en el cual se mantiene un nivel adecuado de salud.

El entorno es conformado por todas aquellas fuerzas internas o externas que influyen y son afectadas por el cliente en cualquier momento. El entorno creado, hace referencia al desarrollo de esta manera inconsciente por el cliente con el fin de brindar un sitio seguro para su funcionamiento y aislarse de los estresores.

El sistema cliente está compuesto por cinco variables, constituidas de la siguiente manera. La fisiológica, referente a la estructura y función del organismo. La psicológica, se relaciona con los procesos mentales implicados en la interacción con el entorno. La sociocultural, vinculada con los efectos e influencias de las condiciones sociales y culturales. La de desarrollo, incluye las actividades y procesos relacionados con la edad. Finalmente, la espiritual incluye las creencias e influencias espirituales. Neuman considera que la estructura básica del cliente está compuesta por una estructura central rodeada de anillos (ver anexo 2).

El círculo interno incluye las características básicas de supervivencia (innatas y genéticas) y los recursos de energía. Dentro de este modelo, existen diferentes líneas. La primera corresponde a la de resistencia, se encuentra alrededor de la estructura central, se refiere a los factores que ayudan al cliente a defenderse de los estímulos estresores. La segunda es la normal de defensa, encontrada en el exterior y la cual es continua, representa la estabilidad. La tercera la flexible de defensa, siendo esta discontinua, es un amortiguador de protección que evita que los estresores crucen la barrera normal de defensa.

La salud integra un movimiento continuo del bienestar a la enfermedad, siendo esta dinámica. El bienestar ocurre cuando las necesidades del sistema son satisfechas, mientras que la enfermedad surge cuando estas no se logran satisfacer, generando un desequilibrio y gasto de energía. Los estímulos estresantes son productores de la tensión que ocurre dentro de los límites del cliente, ocasionando un resultado negativo o positivo. El grado de reacción hace

referencia a la inestabilidad del sistema cuando dichos estresores sobrepasan la línea normal de defensa. La prevención como intervención ayuda a que el cliente mantenga o consiga la estabilidad.

Neuman establece tres niveles de intervención. La prevención primaria se realiza cuando hay sospecha de un estímulo estresante o ya ha sido identificado, conociendo así el grado de riesgo; esta pretende reducir la probabilidad del encuentro o reacción con el estresor. La secundaria incluye las intervenciones y tratamientos aplicados posterior a la manifestación de los síntomas de estrés; mientras que la prevención terciaria tiene como objetivo mantener el bienestar para evitar la recurrencia de la reacción o la regresión.

La reconstitución ocurre luego del tratamiento de las reacciones a los estímulos estresores. Refleja el retorno del sistema a la estabilidad, pudiendo ser esta inferior o superior antes de que el factor estresante invadiera.

2.5.4 Principales supuestos

Raile y Marriner²⁷ explican los principales supuestos del modelo de Neuman de la siguiente manera.

Enfermería

Neuman considera que enfermería debe cuidar a la persona en su totalidad, ya que es una profesión que trabaja con las variables que afectan la reacción de la persona en una situación de estrés. Además, señala que la percepción tanto del cuidador como el cliente debe ser valorada.

Persona

La persona es un sistema abierto el cual se encuentra en continua interacción con el entorno. Este puede ser una persona, una familia, un grupo, una comunidad o un problema social. Este está compuesto por factores fisiológicos, psicológicos, socioculturales, espirituales y de desarrollo.

Salud

La salud es dinámica y cambia constantemente. Esta se describe como un estado de bienestar o estabilidad, el cual se alcanza al satisfacer todas las necesidades del sistema.

Entorno

El entorno corresponde a los factores que rodean al sistema cliente e influyen en él. Los estímulos estresantes son aspectos del entorno que interactúan con la estabilidad y pueden alterarla. Los tipos de entorno identificados por Neuman corresponden a: interno, es intrapersonal y engloba las interacciones interiores; el externo, es interpersonal o extrapersonal, donde los elementos surgen del entorno de la persona.

El entorno creado es desarrollado en el inconsciente, usado como mecanismo de defensa (control protector) y crea un efecto aislante para así controlar los factores estresantes del entorno; este además influye y es afectado por la percepción de los cambios de bienestar del cliente.

2.5.5 Aplicación del modelo de sistemas de Betty Neuman

El modelo de sistemas de Betty Neuman brinda un acercamiento sobre el individuo como un ser integral y su interacción con el entorno. Al ser la salud considerada un factor dinámico y de cambio constante, es necesario velar por su integridad para así tener un adecuado bienestar y equilibrio. Según Raile y Marriner²⁷, Neuman establece que es primordial satisfacer las necesidades del sistema cliente. No obstante, los estímulos estresantes del entorno interactúan con la estabilidad y pueden alterarla, afectando así al individuo.

Los factores laborales son importantes en la percepción de los trabajadores sobre el contexto en el que se desarrollan y conviven con los demás. Esto debido a que la salud (física y mental)

de los empleados depende de las características del entorno donde se desempeñan. Por esta razón, es necesario comprender la percepción de las personas dentro este contexto para su adecuado desarrollo en el cumplimiento de sus funciones, ya que la satisfacción de sus necesidades lleva al bienestar.

El estrés y la ansiedad son condiciones generadas a partir de la influencia del ambiente en el cual la persona se encuentra en continua interacción. Por lo tanto, es vital valorar a la persona desde sus variables fisiológicas, psicológicas y de desarrollo, como lo plantea Neuman, para así determinar su relación con la presencia de síntomas de dichos padecimientos.

Los estímulos estresores son identificados con el fin de establecer una relación sobre cómo, al romperse las líneas de defensa y resistencia ante el estrés, surge la aparición de síntomas de ansiedad. En este caso, la prevención primaria funciona como un método de búsqueda de manifestaciones en ambas condiciones.

La investigación se realiza con el objetivo de determinar la relación entre el estrés percibido con la prevalencia síntomas de ansiedad dentro del ambiente laboral en los trabajadores de la empresa Irex Costa Rica. Se considera el modelo de sistemas de Neuman, para así valorar el entorno interno y externo de la muestra, las necesidades y las características del entorno laboral en relación con la percepción de su bienestar.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

El enfoque es de carácter mixto. Según Cadena et al²⁸, mediante este tipo de investigación se obtiene una complementariedad de los métodos cualitativo y cuantitativo. El primero brinda una mayor flexibilidad sobre la descripción de situaciones de los participantes para conocer la naturaleza y percepción sobre la realidad. El segundo produce datos cuantificables, esto para determinar el grado de correlación o asociación entre las variables; además, la generalización y objetivación de los resultados mediante una muestra permite realizar una inferencia en la población.

La finalidad del estudio es determinar la relación entre el estrés percibido con la prevalencia de síntomas de ansiedad en los colaboradores de la empresa Grupo Irex. El análisis de los datos obtenidos permite establecer una conclusión sobre su salud mental ante dicha situación.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación es descriptiva. Según Vázquez²⁹, este estudio permite describir e identificar cómo se manifiesta un fenómeno y sus componentes. Además, se detalla a partir de la medición de sus atributos. De esta forma, es posible establecer una asociación entre las variables y la relación entre la incidencia de las estas.

El presente estudio tiene como objetivo identificar tanto el estrés percibido como la prevalencia de síntomas de ansiedad en los colaboradores de la empresa Grupo Irex, para así determinar si existe una relación entre ambas variables.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

Área de estudio

La presente investigación se lleva a cabo en la empresa Grupo Irex, ubicada en Concepción de La Unión, en Cartago. Esta empresa se dedica a la fabricación de productos de limpieza y de alimentos, incluyendo su distribución. Asimismo, las plantas cuentan con “certificaciones y licencias de reconocido prestigio internacional, como lo son los sistemas de normas sobre calidad y gestión de calidad (ISO 9001:2000), ISO 9001:2008 y la marca país *esencial Costa Rica*”³⁰. Dichos reconocimientos dan garantía de la calidad del personal.

Las plantas procesadoras de la división de limpieza y alimentos se ubican en Costa Rica. Por lo tanto, la empresa Grupo Irex fabrica, exporta y comercializa estos productos tanto a nivel nacional como en Centroamérica, tomando en cuenta algunos países del Caribe y Colombia.

3.3.1 Población

La empresa Grupo Irex, cuenta con alrededor de 800 colaboradores en la planta de producción de Concepción de la Unión.

3.3.2 Muestra

El estudio tiene una muestra no probabilística de 148 participantes por conveniencia según los criterios de inclusión y exclusión. Esto debido a la dificultad para aplicar el instrumento de recolección de datos generado por la pandemia de Coronavirus y su repercusión.

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla N°1

Criterios de Inclusión y Exclusión

| CRITERIOS DE INCLUSIÓN | CRITERIOS DE EXCLUSIÓN |
|--|---|
| Colaboradores de la empresa Grupo Irex pertenecientes a la planta de Concepción de La Unión. | Personas subcontratadas por Grupo Irex que realizan trabajos en la planta en Concepción de La Unión. |
| Personas mayores de 18 años. | Personas con diagnóstico médico de alguna alteración mental, como ansiedad, esquizofrenia, trastorno bipolar y depresión. |
| Personas que acepten el consentimiento informado en el cuestionario. | |

Fuente: elaboración propia, 2020.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

La recolección de datos se realiza de manera virtual. Esto con el fin de cumplir las medidas impuestas por el Ministerio de Salud a raíz de la crisis sanitaria por COVID-19. El instrumento aplicado corresponde a un cuestionario (ver anexo 3), en el cual se evalúa el estrés percibido, los síntomas de ansiedad y la salud mental. De esta manera, es posible obtener datos cuantitativos y cualitativos que reflejen la situación de los colaboradores; se toma en cuenta aspectos de confiabilidad y validez del instrumento.

El cuestionario cuenta con veinticuatro preguntas en total, dividido en cinco secciones. En la primera parte, los participantes encuentran el consentimiento informado de la respectiva investigación (ver anexo 4); además, pueden indicar que lo han leído y lo aceptan.

La segunda sección incluye seis preguntas referentes a los aspectos sociodemográficos, en las cuales se abarcan el sexo, la edad, el estado civil, el nivel de escolaridad, la ocupación y el lugar de residencia. La tercera parte se compone por cuatro interrogantes sobre elementos del ambiente laboral, se cubren factores físicos, psicosociales, recursos personales de salud y participación de la empresa en la comunidad.

La cuarta parte presenta tres preguntas referentes al estrés percibido, en las cuales se aplica la Escala de Estrés Percibido con el fin de valorar aspectos ambientales y psicológicos; además, se abordan preguntas sobre la parte biomédica lo cual implican las manifestaciones físicas de estrés. Los ítems de la escala son puntuados en una escala tipo Likert de 5 puntos (0=nunca, 1= casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3= a menudo 4=muy a menudo). El resultado

es obtenido mediante la inversión de las respuestas en los elementos 4, 5, 7 y 8 (0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1 y 4 = 0) y luego sumar todos los elementos de la escala (ver anexo 5).

La última parte engloba once preguntas concernientes a los síntomas de ansiedad; en esta sección, se valoran aspectos somáticos, cognitivos, psicológicos y conductuales. Asimismo, se incluye una pregunta para conocer si el participante cuenta con un diagnóstico médico de ansiedad u otra alteración mental, como por ejemplo depresión, esquizofrenia o trastorno bipolar.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación cuenta con un diseño no experimental, mediante el cual se observa el fenómeno en su contexto natural de manera que ninguna variable es manipulada. Además, esta es de carácter transversal, ya que se trabaja con información obtenida en un único momento. Rodríguez y Mendivelso³¹ señalan que este tipo de estudio permite establecer características de salud y explorar posibles factores asociados con la presencia de una condición en las personas; por lo cual, para la presente investigación facilita determinar la relación entre el estrés percibido con la prevalencia de síntomas de ansiedad, variables influyentes en la salud mental.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Tabla N°2

Operacionalización de las variables

| Objetivos específicos | VARIABLES | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensión | Indicadores | Instrumento |
|--|---|---|---|-----------------|------------------------------------|-------------|
| Caracterizar a los colaboradores de la empresa Grupo Irex en Concepción de la Unión según aspectos sociodemográficos y laborales | Aspectos sociodemográficos | Información general de un grupo de personas. Estos datos permiten describir las muestras sobre las cuales se trabaja. | Descripción de personas de una muestra referente a aspectos sociales y demográficos. | Social | Sexo | P. 1 – P.6 |
| | | | | | Edad | |
| | | | | | Estado civil | |
| | Aspectos laborales | Ambiente laboral en el cual conviven y realizan sus tareas. | Elementos en el área de trabajo los cuales tienen un impacto, directo o indirecto, en los trabajadores. | Físico | Ocupación | P. 7 |
| | | | | | Tiempo laborado en la empresa | |
| | | | | | Lugar de residencia | |
| Aspectos laborales | Ambiente laboral en el cual conviven y realizan sus tareas. | Elementos en el área de trabajo los cuales tienen un impacto, directo o indirecto, en los trabajadores. | Psicosocial | Infraestructura | P. 8 | |
| | | | | Ergonomía | | |
| | | | | | Factores biológicos | |
| | | | | | Productos o materiales utilizados. | |
| | | | | | Organización del trabajo | P. 9 |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|---------------|
| Identificar el estrés percibido influyente en la prevalencia de síntomas de ansiedad en los colaboradores de la empresa. | Estrés percibido | Valoración de qué tan estresantes son las situaciones que se presentan en la vida cotidiana. | Evaluación subjetiva de las situaciones cotidianas con respecto al nivel de estrés que generan. | Recursos personales de salud | Estilo de gestión (comunicación entre superiores y empleados). Cultura de trabajo Relación entre los diferentes actores de la empresa | P.10 |
| | | | | Participación de la empresa en la comunidad | Flexibilidad horaria Espacios de descanso Jornadas laborales Toma de refrigerios Transporte público Atención sanitaria Políticas de igualdad de género. | P.11 |
| | | | | Ambiental | Condiciones del contexto y valoración de situaciones de la vida cotidiana | P. 12 – P. 13 |
| Psicológico y cognitivo | Respuesta emocional subjetiva a estresores y valoración de las situaciones estresantes | | | | | |
| | | | | Somáticos | Cardiovasculares | P. 16 |

| | | | | | | |
|---|-----------------------|--|--|---------------------------|-------------------------------------|---------------|
| Identificar los síntomas de ansiedad en los colaboradores de la empresa Grupo Irex. | Síntomas de ansiedad. | Emoción que surge de situaciones ambiguas, se anticipa una posible amenaza, y que prepara al individuo para actuar ante ellas mediante una serie de reacciones cognitivas, fisiológicas y conductuales | Respuesta anticipatoria involuntaria del organismo a estímulos. Produce distintas reacciones a nivel fisiológico, cognitivo, conductuales y emocionales. | Conductuales | Respiratorios | P. 17 |
| | | | | | Gastrointestinales | P. 18 |
| | | | | | Genitourinarios | P. 19 |
| | | | | | Neuromusculares | P. 20 |
| | | | | | Tipo de afrontamiento | P. 21 |
| | | | | Cognitivos y psicológicos | Respuestas emocionales y cognitivas | P. 22 – P. 25 |

Fuente: elaboración propia, 2021.

Tabla N°3

Caracterización de análisis de datos

| Categoría de análisis | Subcategoría de análisis | Palabras clave |
|------------------------------|---------------------------------|---|
| Estrés percibido | Causas | Factores de salud. Factores económicos. Factores laborales. Factores familiares. Factores personales. |

Fuente: elaboración propia, 2021.

3.7 PLAN PILOTO

El plan piloto es aplicado con la finalidad de verificar que el cuestionario es comprendido claramente por los participantes; de manera que sea posible validar el instrumento de evaluación para su posterior aplicación en el lugar donde la investigación es realizada. Los resultados obtenidos son fundamentales para el análisis del cuestionario. Debido a la dificultad para aplicar este en una empresa, se opta por implementarlo de manera libre en personas que se encuentren laboralmente activas.

El cuestionario es compuesto por cinco secciones. En la primera parte se encuentra el consentimiento informado. Las secciones restantes comprenden la evaluación de las variables sociodemográficas, laborales, estrés percibido y ansiedad; asimismo, cada una de estas cuenta con un espacio en el cual se le pregunta al participante si considera que existe alguna pregunta o término que, no se comprende, no está claro(a) o considera que se debería cambiar. Además, al final del instrumento se le brinda al participante la oportunidad para expresar si tiene algún comentario o sugerencia con respecto al cuestionario en general.

El método ejecutado para la aplicación del cuestionario corresponde al de bola de nieve. Mediante este se identificaron sujetos potenciales que cumplen con la característica requerida para participar y además, se les indica que recluten a otras personas que conocen las cuales cuentan con dicha característica. Por lo tanto, se les envía a los participantes el enlace mediante el cual acceden al cuestionario virtual. Se obtienen 26 respuestas (ver anexo 6) de las cuales se descartan 2 debido a que ya cuentan con un diagnóstico de alteración mental.

Los resultados indican que el cuestionario es comprensible y claro en cuanto a las preguntas e información requerida por parte de los participantes. Una persona indicó la realización de una modificación al señalar que existe una pregunta repetida; no obstante, al revisar dichas

preguntas, se descarta que sean similares. Es así como el cuestionario se mantiene tal y como fue formulado. Asimismo, se obtiene un Alpha de Cronbach de 0,7252 a partir de la aplicación del instrumento.

3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La construcción del cuestionario se realiza tomando en cuenta los aspectos cuantitativos referentes al estrés percibido, los síntomas de ansiedad y la salud mental. De esta forma es posible obtener información que permita una visión integral de las variables en estudio.

El Ministerio de Salud propuso una serie de medidas a raíz de la crisis sanitaria por la COVID-19, con el fin de evitar la propagación y contagio de esta enfermedad. Por lo tanto, la obtención de la información se realiza de forma virtual. Además, se toma en cuenta las indicaciones propuestas por la OMS³², entre las cuales destaca el distanciamiento físico, así como restricción de circulación de personas, a menos de que sea estrictamente necesario.

Los cuestionarios son aplicados mediante la coordinación con el enfermero de la empresa, a disposición de la misma. El enfermero tiene acceso al cuestionario en línea mediante la computadora de uso laboral, en el cual registra las respuestas brindadas por los colaboradores; dicho proceso se realiza al momento en que los trabajadores asisten a consulta médica.

La muestra final es de 156 personas, de las cuales se descartan 8 respuestas debido a que no cumplen con los criterios de inclusión. Cabe rescatar que al inicio de la investigación el objetivo establecido correspondía a obtener información de 260 participantes para así cumplir con una muestra probabilística. No obstante, debido a la dificultad de aplicar el instrumento debido a las implicaciones de la pandemia, se procede a realizar un muestreo no probabilístico por conveniencia. Una vez obtenida los datos necesarios, se realiza el procesamiento de la información y posteriormente, el análisis e interpretación de esta.

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Los datos son organizados según con el tipo de información requerida. Al estudio ser mixto, la información cuantitativa se tabula en archivos de Excel para su análisis y se procede a realizar los gráficos y tablas correspondientes; mientras que la información cualitativa se organiza según la caracterización de análisis de datos y se agregan códigos por color según la variable.

CAPÍTULO IV

PRESENTACION DE RESULTADOS

4.1 GENERALIDADES

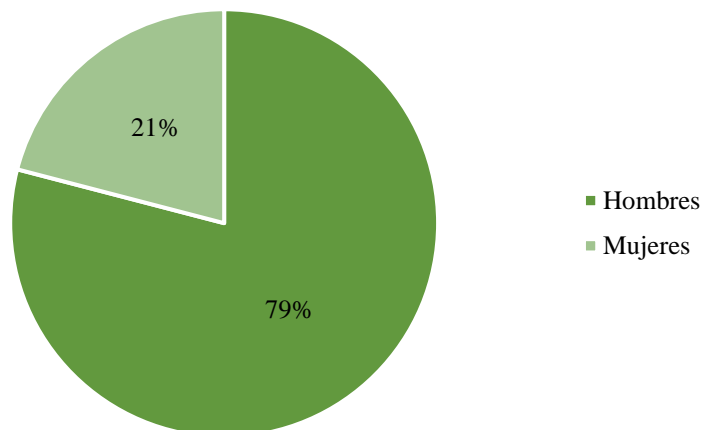


Figura N°1. Distribución porcentual de hombres y mujeres en la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión, I cuatrimestre 2021. Fuente: elaboración propia.

La figura N°1 evidencia que los hombres son la población predominante en la empresa Grupo Irex.

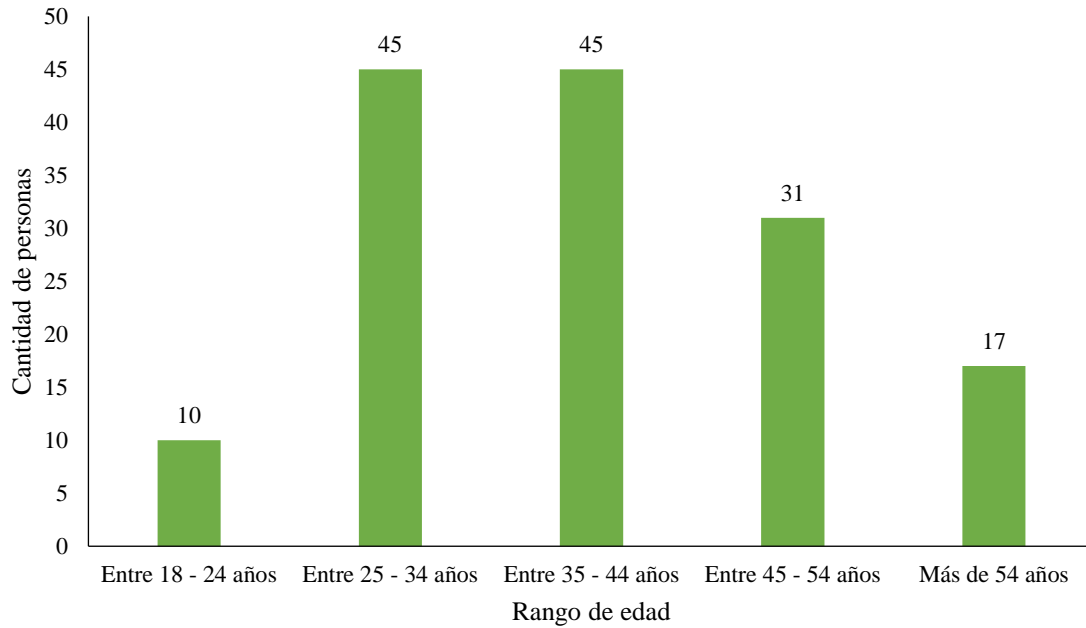


Figura N°2. Distribución de personas según edad en la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión, I trimestre 2021. Fuente: elaboración propia.

La figura N°2 denota que el rango de edad sobresaliente se encuentra entre los rangos de 25 a los 34 años y de los 35 a los 44 años.

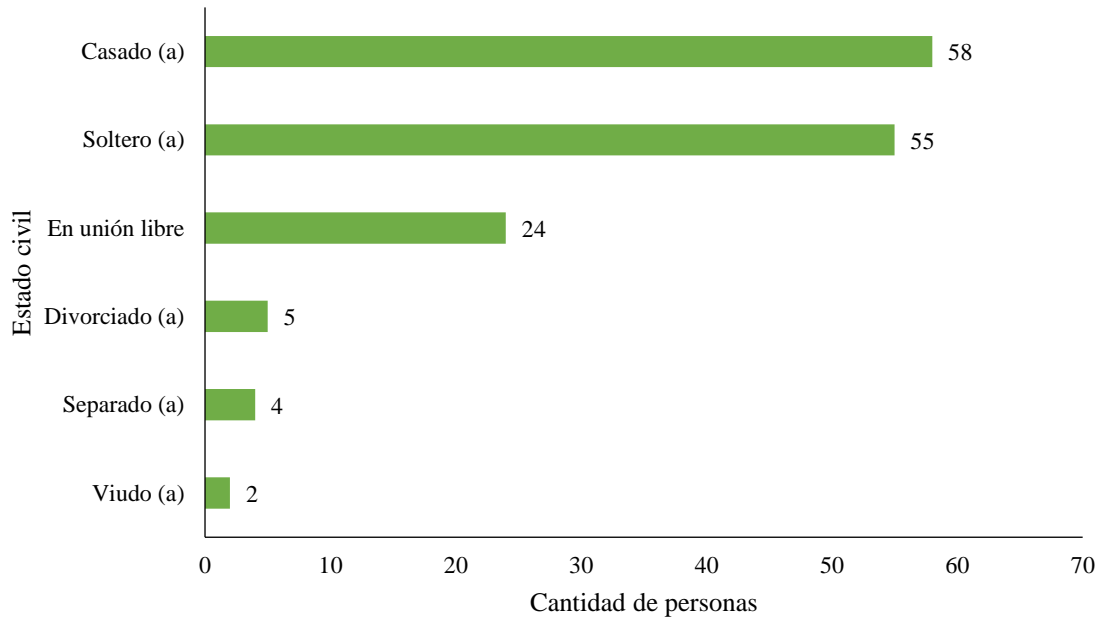


Figura N°3. Distribución de personas según estado civil en la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión, I cuatrimestre 2021. Fuente: elaboración propia.

La Figura N°3 demuestra que la mayoría de los participantes son casados, mientras que la minoría son viudos.

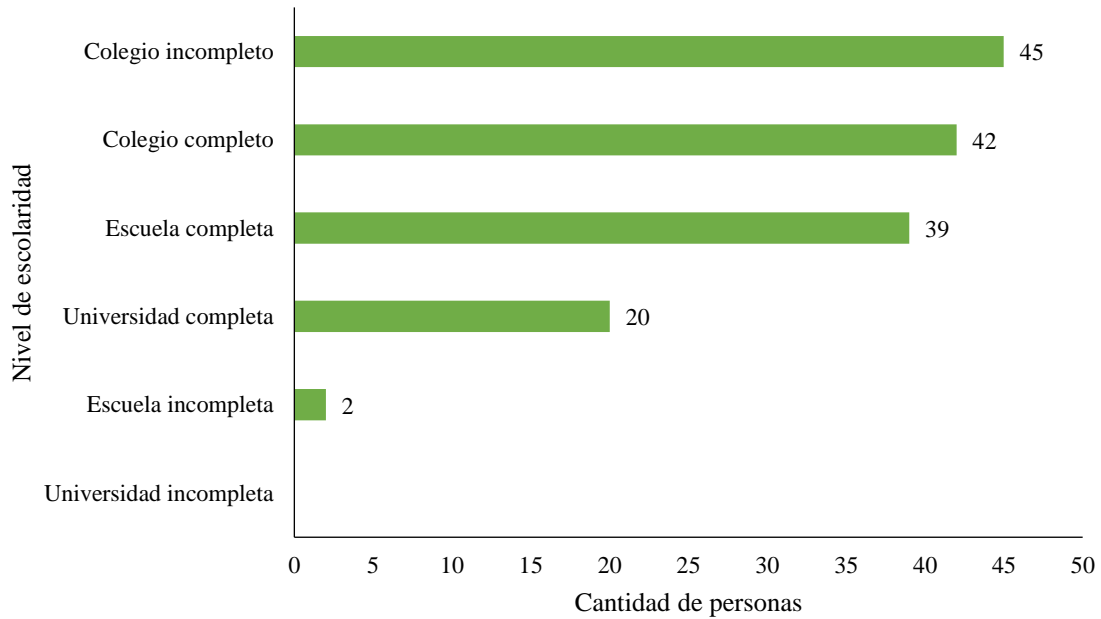


Figura N°4. Distribución de personas según nivel de escolaridad en la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión, I cuatrimestre 2021. Fuente: elaboración propia.

La Figura N°4 demuestra que el nivel de escolaridad predominante corresponde a colegio incompleto. Cabe rescatar que solamente un 13,51% (n=20) de los participantes cuenta con universidad completa, mientras que un 1,35% de los participantes cuenta con la primaria inconclusa.

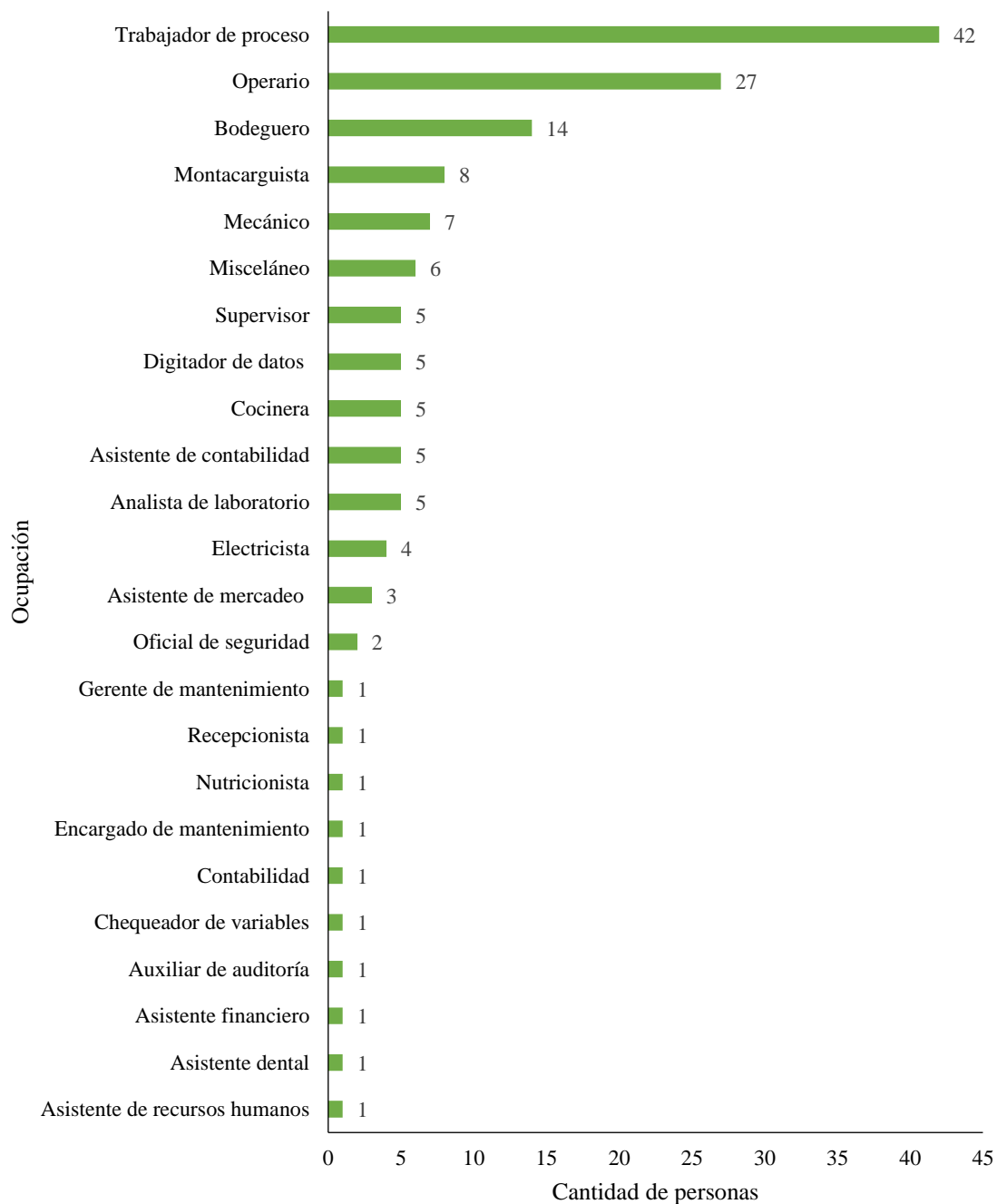


Figura N°5. Distribución de personas según puesto desempeñado en la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión, I cuatrimestre 2021. Fuente: elaboración propia.

La Figura N° 5 señala que la mayoría de los participantes labora como trabajador de proceso, mientras que una minoría se desempeña en el área de gerencia de mantenimiento, encargado

de mantenimiento, recepcionista, nutricionista, contabilidad, chequeador de variables, auxiliar de auditoría, asistente financiero, asistente dental y asistente de recursos humanos.

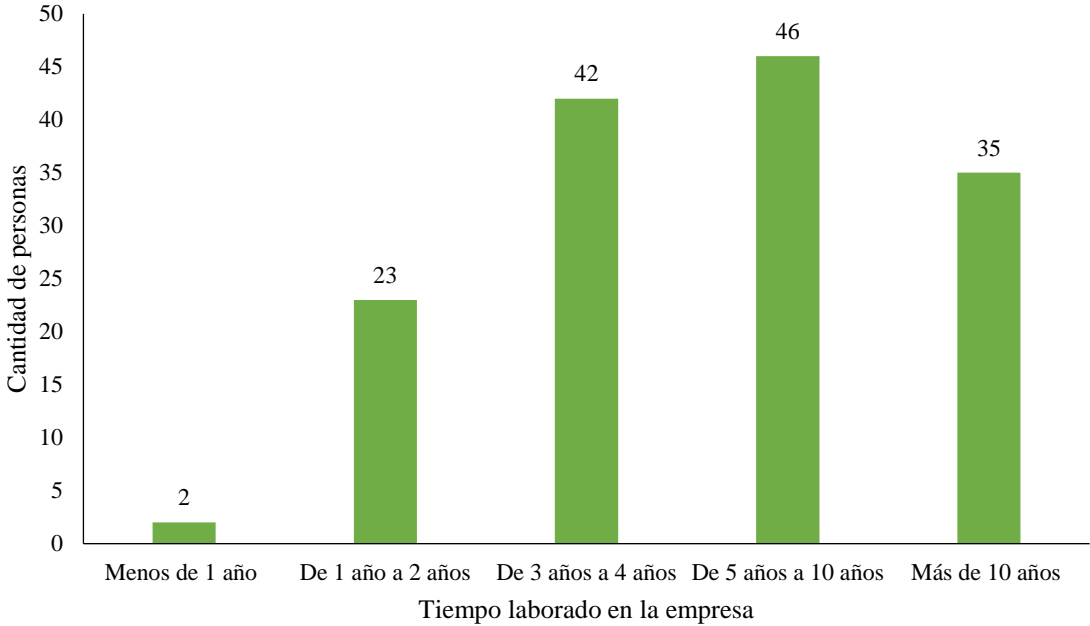


Figura N°6. Distribución de personas según tiempo laborado en la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión, I cuatrimestre 2021. Fuente: elaboración propia.

La figura N°6 señala que el tiempo predominante laborado para la empresa es de 5 a 10 años. Asimismo, es evidente que un 23,6% (n=35) de los participantes cuenta con más de 10 años de laborar para la empresa. Por lo tanto, se infiere que la estabilidad laboral es un factor importante en la empresa Grupo Irex.

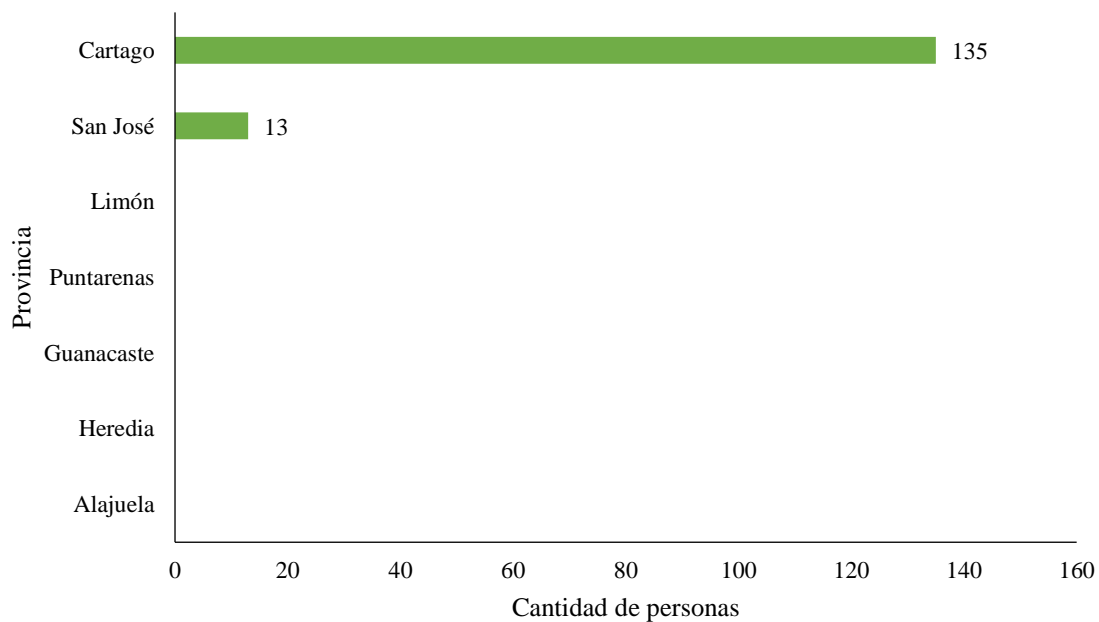


Figura N°7. Distribución de personas según lugar de residencia en la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión, I cuatrimestre 2021. Fuente: elaboración propia.

La figura N°7 demuestra que la mayoría de los participantes reside en la provincia de Cartago, mientras que un 8,7% de los participantes viven en San José.

Tabla N°4

Aspectos laborales según el ambiente físico del área de trabajo en los colaboradores de la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión, I cuatrimestre 2021.

| Elemento del ambiente físico del área de trabajo | Sí | | No | |
|--|-----|---------|----|-------|
| | NA* | % | NA | % |
| 1. ¿Considera que su lugar de trabajo cuenta con una infraestructura adecuada para el desempeño de sus labores? | 147 | 99,32% | 1 | 0,68% |
| 2. ¿Se adaptan los productos, las tareas, las herramientas, los espacios y el entorno en general a la capacidad y necesidades de las personas? | 146 | 98,64% | 2 | 1,36% |
| 3. ¿Cuenta su área de trabajo con agua potable y adecuada higiene de las instalaciones? | 148 | 100,00% | - | - |
| 4. ¿Existe una adecuada manipulación de los productos, materiales o químicos utilizados en su ambiente de trabajo? | 147 | 99,32% | 1 | 0,68% |

NA* Número absoluto. Fuente: elaboración propia, 2021.

La Tabla N°4 evidencia que en términos generales sobre la valoración del ambiente físico los participantes indican que es adecuado, el total de la muestra refiere que el lugar de trabajo cuenta con agua potable y adecuada higiene de las instalaciones.

Tabla N°5

Aspectos laborales según el ambiente psicosocial del área de trabajo en los colaboradores de la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión, I cuatrimestre 2021.

| Elemento del ambiente psicosocial del área de trabajo | Sí | | No | |
|--|-----|---------|----|-------|
| | NA* | % | NA | % |
| 1. ¿Considera que la organización del trabajo es adecuada? (presión de trabajo adecuado) | 147 | 99,32% | 1 | 0,68% |
| 2. ¿Considera que tiene una buena comunicación entre sus superiores y compañeros de trabajo? | 148 | 100,00% | - | - |
| 3. ¿Considera que existe una adecuada cultura institucional? (normas, procedimientos, trato entre pares) | 148 | 100,00% | - | - |
| 4. ¿Considera que tiene una buena relación con sus superiores y compañeros de trabajo? | 147 | 99,32% | 1 | 0,68% |

NA Número absoluto. Fuente: elaboración propia, 2021.*

La Tabla N°5 muestra que la totalidad de los participantes refiere contar con una buena comunicación entre sus superiores y sus compañeros de trabajo, así como una adecuada cultura institucional.

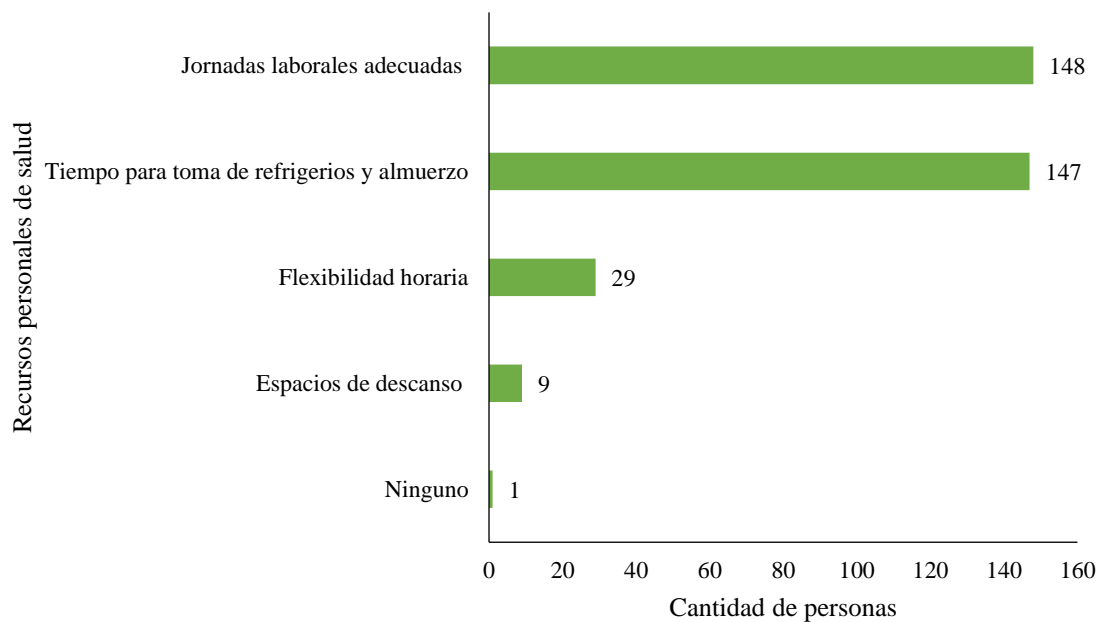


Figura N°8 . Distribución de las personas según percepción sobre los recursos personales de salud en el área laboral en la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión, I cuatrimestre 2021. Fuente: elaboración propia, 2021.

La Figura N°8 denota que la mayoría de los participantes expresan tener jornadas laborales adecuadas y tiempo para toma de refrigerios y almuerzo.

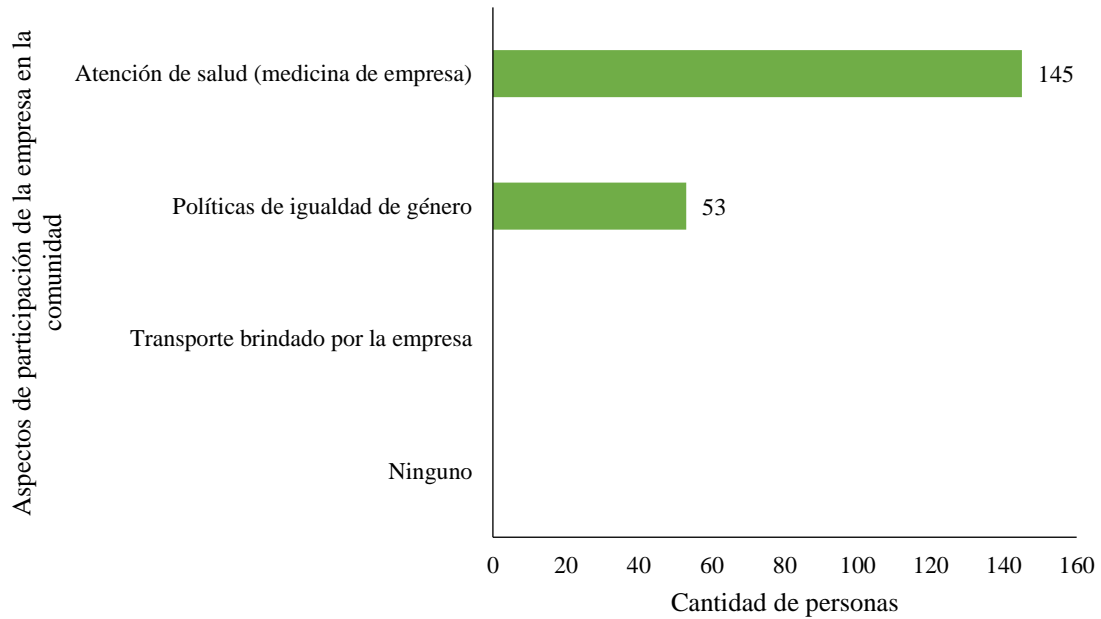


Figura N°9. Distribución de las personas según percepción sobre la participación de la empresa en la comunidad Grupo Irex en Concepción de La Unión, I cuatrimestre 2021.

Fuente: elaboración propia, 2021.

La Figura N°9 indica que los participantes, en su mayoría, expresan contar con atención de salud (medicina de empresa), mientras que una minoría señala que cuentan con políticas de igualdad de género en su trabajo.

Tabla N°6

Frecuencia de síntomas de estrés percibido en los colaboradores de la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión, I cuatrimestre 2021.

| Durante el último mes: | Frecuencia | | | | |
|--|------------|------------|------------------|----------|--------------|
| | Nunca | Casi Nunca | De vez en cuando | A menudo | Muy a menudo |
| ¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? | 15 | 97 | 31 | 5 | - |
| ¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? | 15 | 100 | 28 | 5 | - |
| ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? | 2 | 69 | 66 | 11 | - |
| ¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? | - | 1 | 6 | 115 | 26 |
| ¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? | - | - | 4 | 116 | 28 |
| ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? | 7 | 100 | 32 | 7 | 2 |
| ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? | - | 1 | 3 | 117 | 27 |
| ¿Con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control? | - | - | 5 | 117 | 26 |
| ¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? | 12 | 113 | 19 | 4 | - |
| ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? | 12 | 116 | 17 | 3 | - |

Fuente: Campo A, Oviedo HC, Herazo E. Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. Revi. Med.

La Tabla N°6 demuestra que la mayoría de los participantes percibe que a menudo han podido controlar las dificultades de su vida, así como sentir que tiene todo bajo control.

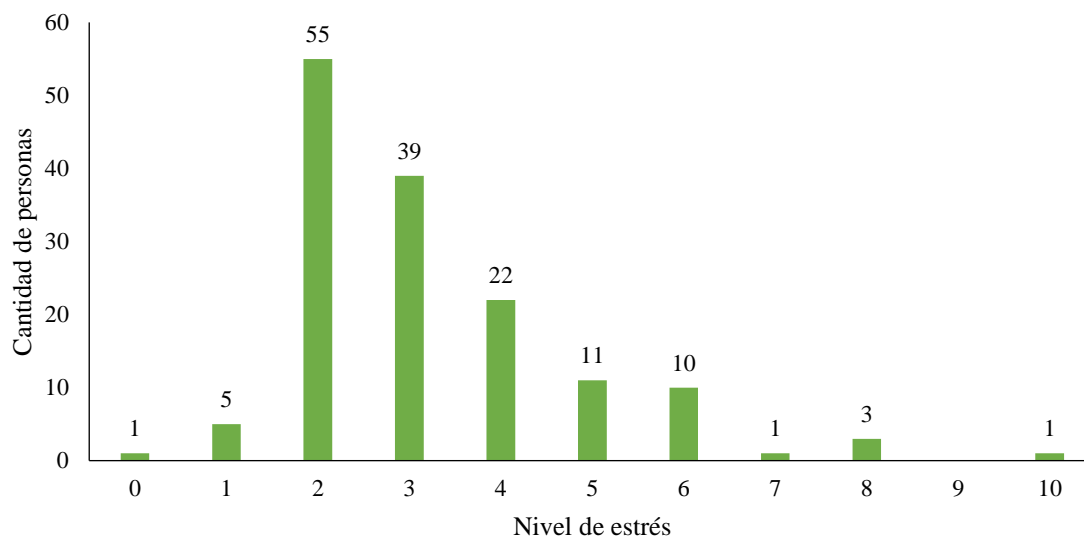
Tabla N°7

Distribución de personas según nivel de estrés percibido en los colaboradores de la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión, I cuatrimestre 2021.

| NIVEL DE ESTRÉS | CANTIDAD DE PERSONAS | |
|-----------------------------|----------------------|----------------|
| | NA* | % |
| Bajo (0 – 13 puntos) | 116 | 78,38% |
| Intermedio (14 – 27 puntos) | 32 | 21,62% |
| Alto (28 – 40 puntos) | - | - |
| Total | 148 | 100,00% |

NA Número absoluto. Fuente: elaboración propia, 2021.*

La Tabla N°7 indica que la mayoría de los participantes presentan un nivel bajo de estrés percibido, mientras que un 21, 62% (n=32), la cual corresponde a la minoría, tiene un nivel intermedio.



** Escala del 0 al 10, donde 0 corresponde a nada estresado y 10 a extremadamente estresado. Figura N° 10. Distribución de las personas según nivel de estrés percibido en la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión, I cuatrimestre 2021. Fuente: elaboración propia, 2021.*

La Figura N°10 detalla que existe un nivel predominante de leve a intermedio con respecto a la percepción de estrés.

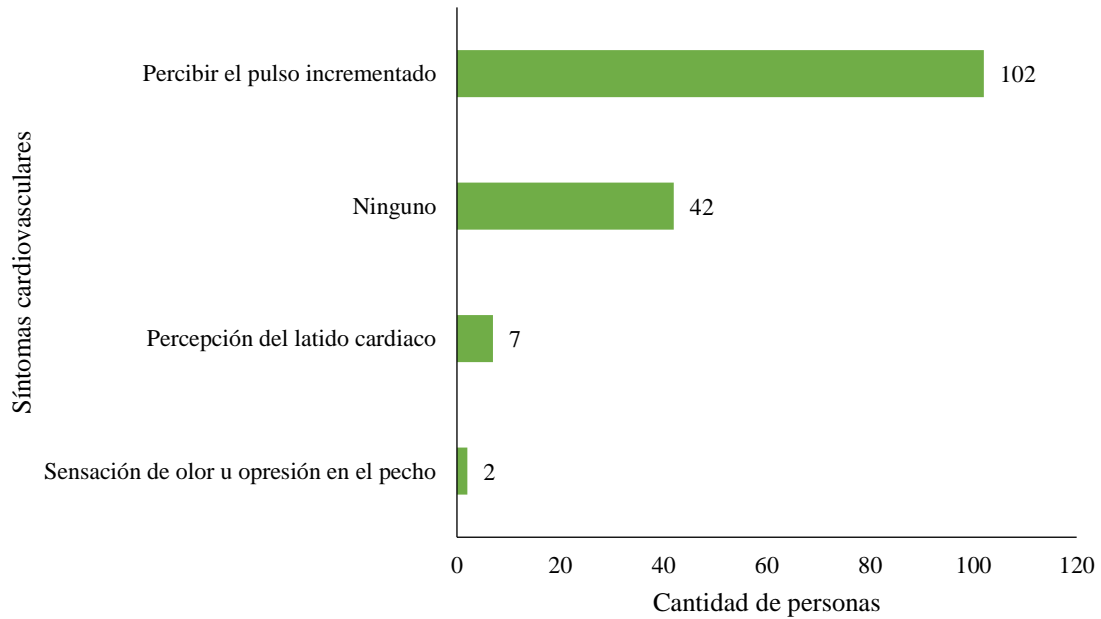


Figura N°11 . Distribución de las personas según síntomas cardiovasculares de ansiedad percibidos en la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión, I cuatrimestre 2021.

Fuente: elaboración propia

La figura N°11 indica que la mayoría de los participantes percibe tener el pulso incrementado como síntoma identificado de ansiedad. Cabe rescatar que alrededor de un 28,37% (n=42) de los participantes señalan no presentar síntomas cardiovasculares por ansiedad.

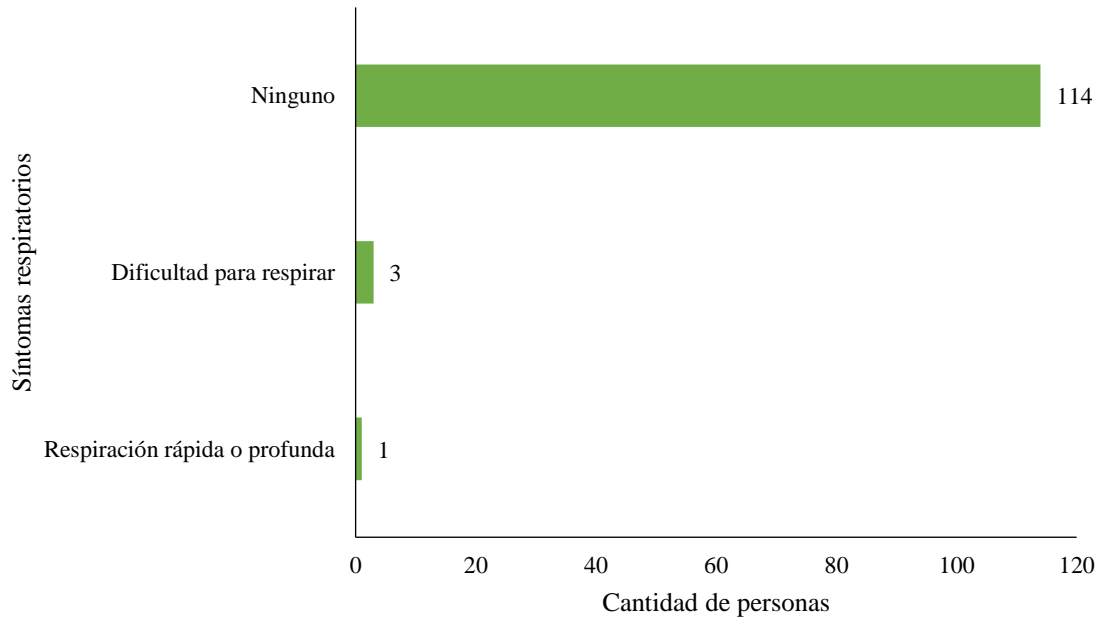


Figura N°12 . Distribución porcentual de las personas según síntomas respiratorios de ansiedad percibidos en la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión, I cuatrimestre 2021. Fuente: elaboración propia

La figura N°12 muestra que la mayoría de los participantes no experimentan síntomas respiratorios de ansiedad, aunque una minoría señala que presenta dificultad para respirar, así como percibir la respiración rápida o profunda.

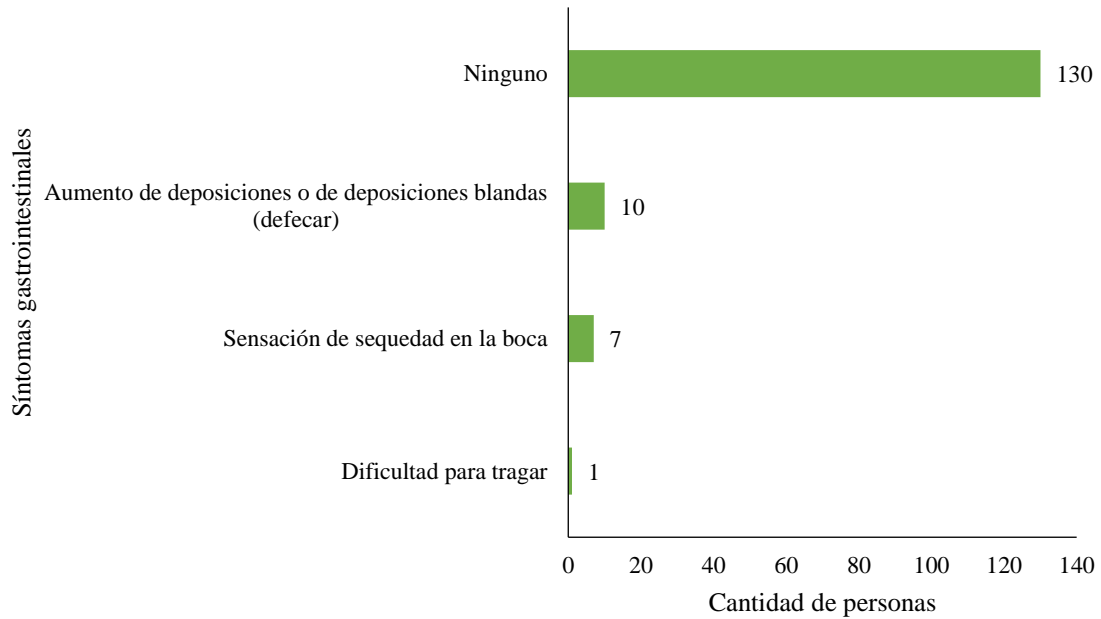


Figura N°13. Distribución de las personas según síntomas gastrointestinales de ansiedad percibidos en la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión, I cuatrimestre 2021.

Fuente: elaboración propia

La figura N°13 evidencia que la mayoría de los participantes no presenta síntomas gastrointestinales por ansiedad, aunque una minoría indica presentar dificultad para tragar.

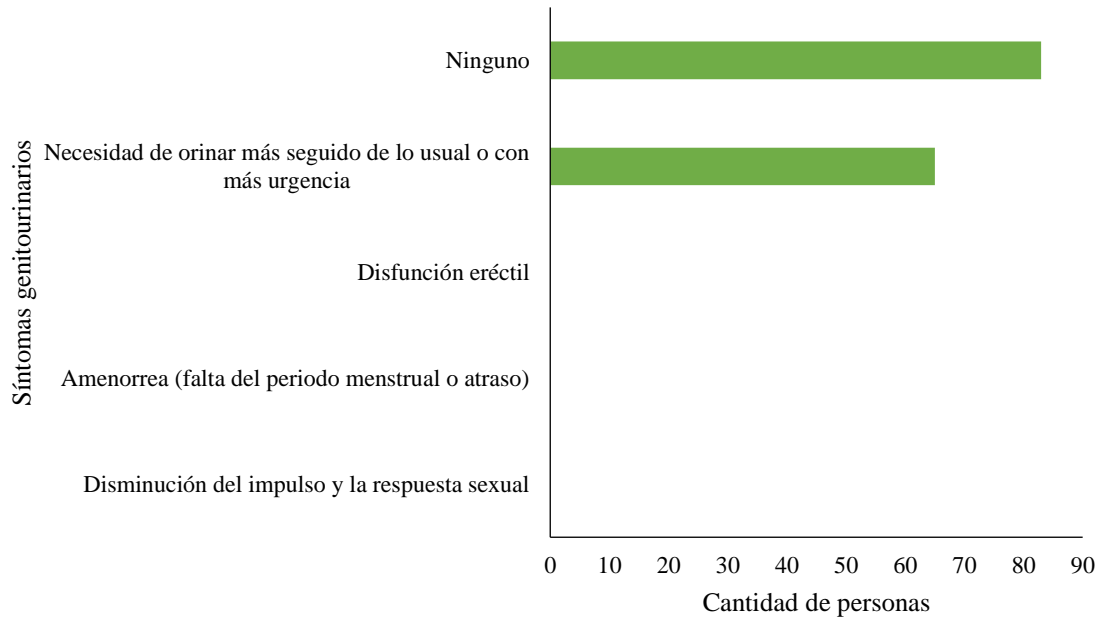


Figura N°14. Distribución de las personas según síntomas genitourinarios de ansiedad percibidos en la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión, I cuatrimestre 2021.

Fuente: elaboración propia

La figura N°14 señala que la mayoría de los participantes no percibe presentar síntomas genitourinarios de ansiedad. Sin embargo, una minoría indica que experimenta necesidad de orinar más seguido de lo usual o con más urgencia.

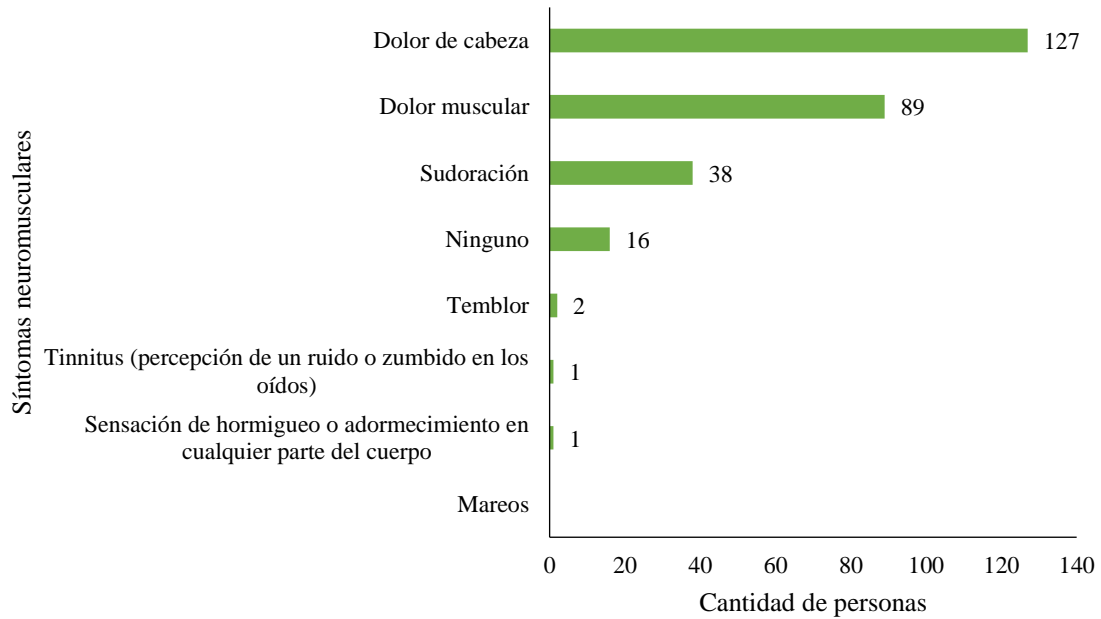


Figura N°15. Distribución de las personas según síntomas neuromusculares de ansiedad percibidos en la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión, I cuatrimestre 2021.

Fuente: elaboración propia

La Figura N°15 demuestra que el principal síntoma neuromuscular percibido por ansiedad corresponde al dolor de cabeza y el dolor muscular.

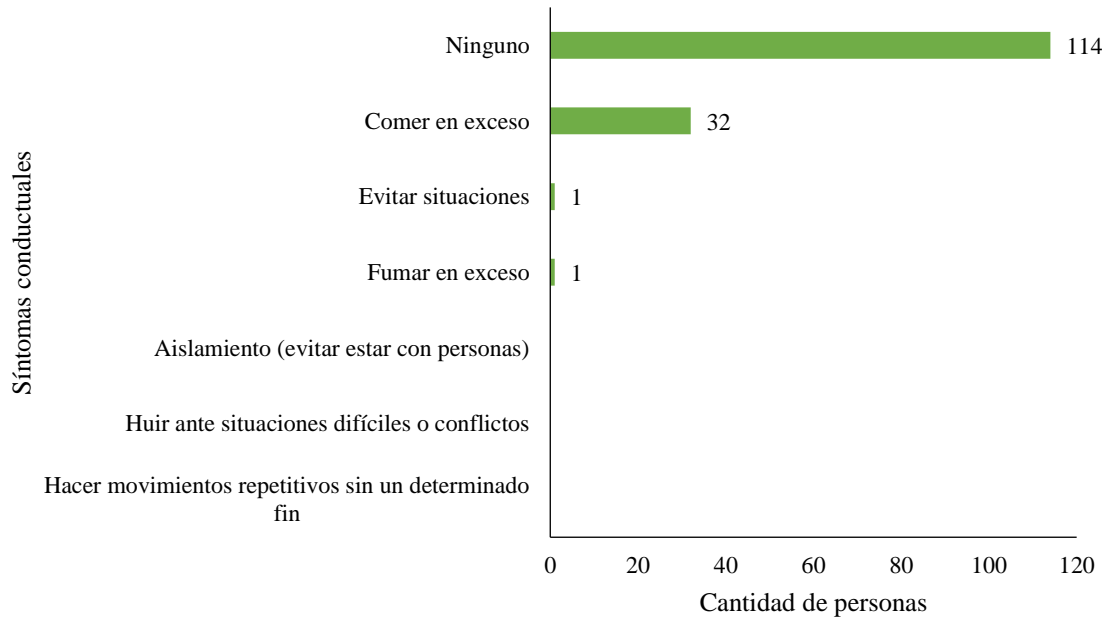


Figura N°16. Distribución de las personas según síntomas conductuales de ansiedad percibidos en la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión, I cuatrimestre 2021.

Fuente: elaboración propia

La Figura N°16 demuestra que la mayoría de participantes indica que no presenta síntomas conductuales de ansiedad. No obstante, una minoría revela evitar situaciones determinadas y fumar en exceso.

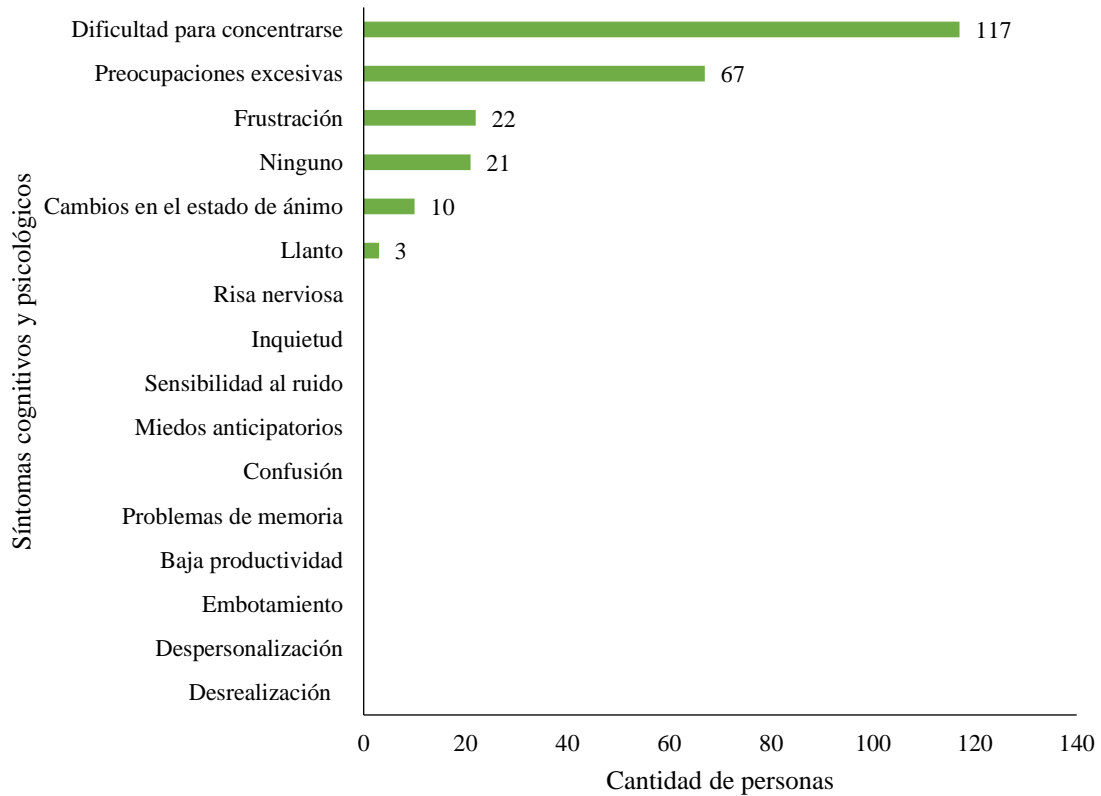
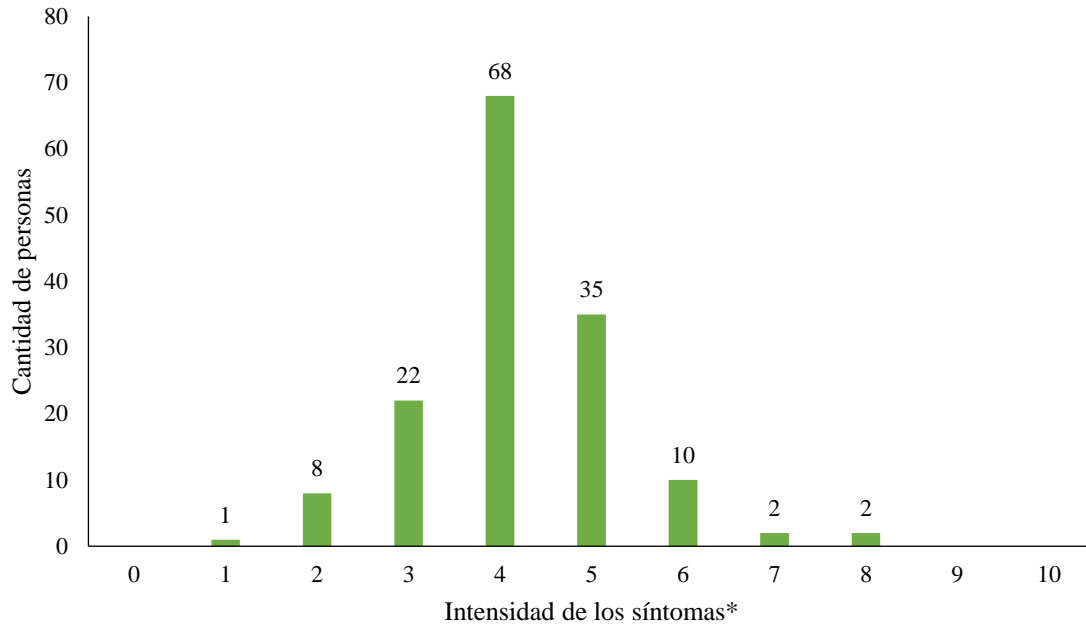


Figura N°17. Distribución de las personas según síntomas cognitivos y psicológicos de ansiedad percibidos en la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión, I cuatrimestre 2021. Fuente: elaboración propia

La Figura N°17 demuestra que entre los síntomas de tipo cognitivos y psicológicos que predominan en los participantes se encuentran la dificultad para concentrarse, las preocupaciones excesivas, la frustración y los cambios en el estado de ánimo.



**Escala del 0 al 10, donde 0 corresponde a "no presento síntomas" y 10 a "extremadamente intensos". Figura N°18. Distribución de las personas según intensidad los síntomas de ansiedad en la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión, I cuatrimestre 2021. Fuente: elaboración propia*

La figura N°18 señala que el nivel de intensidad predominante de los síntomas corresponde a intermedio.

Tabla N°8

Frecuencia de la aparición de los síntomas de ansiedad en los colaboradores de la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión, I cuatrimestre 2021.

| Frecuencia | Distribución de personas | | Menos de | | Más de | |
|----------------------|---------------------------------|-------------|-----------------|----------|---------------|----------|
| | NA* | % | NA | % | NA | % |
| <i>Nunca</i> | 14 | 9,46% | 14 | 9,46% | 148 | 100% |
| <i>Casi nunca</i> | 82 | 55,41% | 96 | 64,87% | 134 | 90,54% |
| <i>Algunas veces</i> | 45 | 30,40% | 141 | 95,27% | 52 | 35,13% |
| <i>Casi siempre</i> | 5 | 3,38% | 146 | 98,65% | 7 | 4,73% |
| <i>Siempre</i> | 2 | 1,35 % | 148 | 100,00% | 2 | 1,35% |
| Total | 148 | 100% | | | | |

Fuente: elaboración propia, 2021.

La Tabla N°8 demuestra que la mayoría de los participantes indica que casi nunca presenta síntomas de ansiedad, representando un 55,41% (n=82) de la muestra; mientras que un 1,35% (n=2) señala que siempre presenta síntomas relacionados con la ansiedad. Asimismo, se evidencia que un 4,73% (n=7) de los participantes señala que presentan dichos síntomas entre “casi siempre” y “siempre”.

Tabla N°9

Distribución según síntomas de ansiedad percibidos en los colaboradores de la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión, I cuatrimestre 2021.

| Síntomas de ansiedad | Cantidad de personas | | Sexo | | | |
|--|----------------------|--------|--------|--------|-------|--------|
| | NA* | % | Hombre | | Mujer | |
| | | | NA | % | NA | % |
| Percepción de pulso incrementado | 102 | 68,92% | 83 | 81,37% | 19 | 18,63% |
| Necesidad de orinar más seguido de lo usual o con más urgencia. | 65 | 43,91% | 47 | 72,30% | 18 | 27,70% |
| Dolor de cabeza | 127 | 85,81% | 105 | 82,68% | 22 | 17,32% |
| Dolor muscular | 89 | 60,13% | 73 | 82,02% | 16 | 17,98% |
| Sudoración | 38 | 25,68% | 32 | 84,21% | 6 | 15,79% |
| Comer en exceso | 32 | 21,62% | 19 | 59,37% | 13 | 40,63% |
| Dificultad para concentrarse | 117 | 79,05% | 94 | 80,34% | 23 | 19,66% |
| Preocupaciones excesivas | 67 | 45,27% | 56 | 83,58% | 11 | 16,42% |

*NA Número absoluto. Fuente: elaboración propia, 2021.

La Tabla N°9 muestra los principales síntomas de ansiedad percibidos por los colaboradores, El síntoma predominante corresponde al dolor de cabeza, la cual un 85,81% (n=127) de los participantes reportó, siendo un 82,68% (n=105) hombres y un 17,32% (n=22) mujeres

Tabla N°10

Distribución según intensidad de los síntomas de ansiedad y nivel de estrés en los colaboradores de la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión, I cuatrimestre 2021.

| Síntomas de ansiedad | Promedio de intensidad de síntomas de ansiedad | | | Nivel de intensidad de síntomas | Promedio de nivel de estrés* | | | Nivel de estrés |
|---|--|---------|---------|---------------------------------|------------------------------|---------|---------|-----------------|
| | Hombres | Mujeres | General | | Hombres | Mujeres | General | |
| Percepción de pulso incrementado | 4 | 5 | 4 | Intermedio | 3 | 3 | 3 | Bajo |
| Necesidad de orinar más seguido de lo usual o con más urgencia. | 5 | 5 | 5 | Intermedio | 3 | 4 | 3 | Bajo |
| Dolor de cabeza | 4 | 5 | 4 | Intermedio | 3 | 3 | 3 | Bajo |
| Dolor muscular | 4 | 5 | 4 | Intermedio | 3 | 3 | 3 | Bajo |
| Sudoración | 5 | 6 | 5 | Intermedio | 4 | 5 | 4 | Intermedio |
| Comer en exceso | 5 | 5 | 5 | Intermedio | 4 | 4 | 4 | Intermedio |
| Dificultad para concentrarse | 4 | 5 | 4 | Intermedio | 3 | 4 | 3 | Bajo |
| Preocupaciones excesivas | 5 | 5 | 4 | Intermedio | 3 | 4 | 3 | Bajo |

*Referente a la pregunta número 13 del cuestionario. Fuente: elaboración propia, 2021.

La Tabla N°10 presenta los síntomas más reportados por los participantes, los cuales se clasifican según el nivel de intensidad de los síntomas de ansiedad y el nivel de estrés, ambos aspectos según una escala donde 0 corresponde al mínimo y 10 al máximo. Asimismo, se distribuye según el promedio por sexo y a nivel general por cada síntoma presentado. Se evidencia que en promedio la mayoría de los participantes presenta un nivel intermedio en la intensidad de los síntomas de ansiedad, siendo las mujeres quienes lo reportan como más intenso. Con respecto al nivel de estrés que perciben, en promedio la mayoría indica una percepción de nivel bajo de estrés.

Tabla N°11

Distribución según intensidad de síntomas de ansiedad y sexo *en los colaboradores de la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión, I cuatrimestre 2021.*

| Nivel de intensidad de los síntomas de ansiedad | Cantidad de personas | | Sexo | | | |
|---|----------------------|--------|--------|--------|-------|--------|
| | NA* | % | Hombre | | Mujer | |
| | | | NA | % | NA | % |
| Bajo | 31 | 20,95% | 24 | 77,42% | 7 | 22,58% |
| Intermedio | 113 | 76,35% | 91 | 80,53% | 22 | 19,47% |
| Alto | 4 | 2,7% | 2 | 50,00% | 2 | 50,00% |

**NA Número absoluto. Fuente: elaboración propia, 2021.*

La Tabla N°11 muestra que, con respecto a la intensidad de los síntomas, un 76,35% (n=113) de los participantes presenta un nivel intermedio, le los cuales un 70,97% (n=22) de la totalidad de mujeres lo reporta y un 77,78% (n=91) de los hombres.

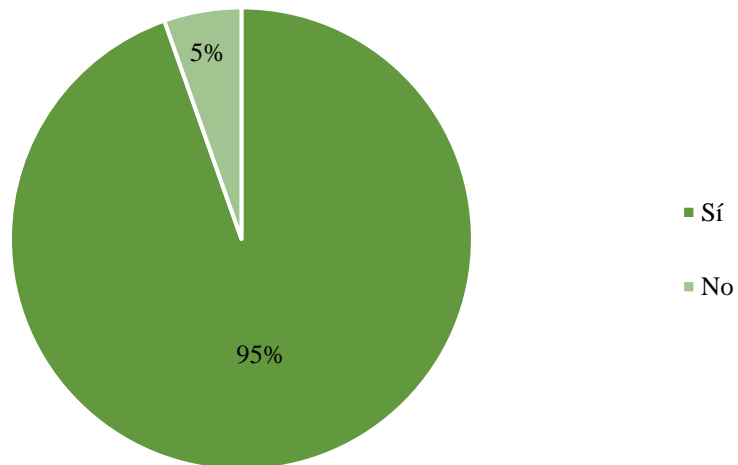


Figura N°19. Distribución porcentual de las personas según la percepción sobre relación entre los síntomas de ansiedad y el estrés percibido en los colaboradores de la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión, I cuatrimestre 2021. Fuente: elaboración propia

La Figura N°19 muestra que la mayoría de los participantes percibe que existe una relación entre la presencia de síntomas de ansiedad y el estrés.

Tabla N°12

Distribución según estado civil en relación con el estrés percibido y los síntomas de ansiedad en los colaboradores de la empresa

Grupo Irex en Concepción de La Unión, I cuatrimestre 2021.

| Estado civil | Cantidad de personas | | EEP-10 promedio | Resultado promedio | Nivel de estrés promedio* * | Resultado promedio | Intensidad síntomas de ansiedad | Resultado promedio | Frecuencia aparición de síntomas de ansiedad | Cantidad de personas | | Relación del estrés percibido con síntomas de ansiedad | | | |
|--------------|----------------------|--------|-----------------|--------------------|--------------------------------|--------------------|---------------------------------|--------------------|--|----------------------|--------|--|---------|---|-------|
| | NA* | % | | | | | | | | NA | NA | % | NA | % | NA |
| Casado | 58 | 39,19% | 10 | Bajo | 3 | Bajo | 4 | Intermedio | Nunca | 4 | 6,90% | 54 | 93,10% | 4 | 6,90% |
| | | | | | | | | | Casi nunca | 41 | 70,69% | | | | |
| | | | | | | | | | A veces | 11 | 18,97% | | | | |
| | | | | | | | | | Casi siempre | 2 | 3,44% | | | | |
| | | | | | | | | | Siempre | 0 | 0,00% | | | | |
| Soltero | 55 | 37,16% | 10 | Bajo | 3 | Bajo | 4 | Intermedio | Nunca | 5 | 9,62% | 52 | 94,55% | 3 | 5,45% |
| | | | | | | | | | Casi nunca | 28 | 53,85% | | | | |
| | | | | | | | | | A veces | 18 | 34,61% | | | | |
| | | | | | | | | | Casi siempre | 1 | 1,92% | | | | |
| | | | | | | | | | Siempre | 0 | 0,00% | | | | |
| Unión libre | 24 | 16,22% | 11 | Bajo | 3 | Bajo | 4 | Intermedio | Nunca | 2 | 8,33% | 23 | 95,83% | 1 | 4,17% |
| | | | | | | | | | Casi nunca | 11 | 45,83% | | | | |
| | | | | | | | | | A veces | 10 | 41,67% | | | | |
| | | | | | | | | | Casi siempre | 0 | 0,00% | | | | |
| Divorciado | 5 | 3,38% | 16 | Intermedio | 5 | Intermedio | 5 | Intermedio | Siempre | 1 | 4,17% | 5 | 100,00% | 0 | 0,00% |
| | | | | | | | | | Nunca | 0 | 0,00% | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|-------|----|------------|---|------------|---|------------|--------------|---|--------|---|---------|---|-------|
| | | | | | | | | | Casi nunca | 1 | 20,00% | | | | |
| | | | | | | | | | A veces | 2 | 40,00% | | | | |
| | | | | | | | | | Casi siempre | 2 | 40,00% | | | | |
| | | | | | | | | | Siempre | 0 | 0,00% | | | | |
| | | | | | | | | | Nunca | 0 | 0,00% | | | | |
| | | | | | | | | | Casi nunca | 1 | 25,00% | | | | |
| Separado | 4 | 2,70% | 16 | Intermedio | 5 | Intermedio | 5 | Intermedio | A veces | 3 | 75,00% | 4 | 100,00% | 0 | 0,00% |
| | | | | | | | | | Casi siempre | 0 | 0,00% | | | | |
| | | | | | | | | | Siempre | 0 | 0,00% | | | | |
| | | | | | | | | | Nunca | 0 | 0,00% | | | | |
| | | | | | | | | | Casi nunca | 0 | 0,00% | | | | |
| Viudo | 2 | 1,35% | 21 | Intermedio | 9 | Alto | 4 | Intermedio | A veces | 1 | 50,00% | 2 | 100,00% | 0 | 0,00% |
| | | | | | | | | | Casi siempre | 0 | 0,00% | | | | |
| | | | | | | | | | Siempre | 1 | 50,00% | | | | |

**NA Número absoluto. **Nivel de estrés con respecto a la pregunta número 13 del cuestionario. Fuente: elaboración propia, 2021.*

La Tabla N°12 evidencia que el grupo de personas casadas, solteras y en unión libre, las cuales representa un 92,57% (n=137), en promedio presentan niveles bajos tanto en los resultados de la EEP-10 así como en el nivel de estrés que expresan tener; no obstante, de dicho grupo, un 94, 16% (n= 137) indica que los síntomas de ansiedad están relacionados con el estrés. El grupo de personas divorciadas y separadas, representando un 6.08% (n=9) de la muestra, en promedio presentan niveles intermedios en el resultado de la EEP-10 y en el nivel de estrés experimentado. El grupo de personas viudas, quienes representan un 1,35% (n=2), presentan un nivel intermedio en el resultado de la EEP-10; no obstante, el nivel de estrés reportado es alto. En general, los participantes indican presentar un nivel intermedio en la intensidad de los síntomas de ansiedad.

Tabla N°13

Datos cualitativos

| Categoría de análisis | Subcategoría de análisis | Palabras clave | Codificación |
|------------------------------|---------------------------------|--|---------------------|
| Estrés percibido | Causas | Factores laborales. Factores de salud. Factores familiares y personales. Factores económicos. | |

Fuente: elaboración propia, 2021.

Causas de estrés

Participante 15: “El salario que no alcanza”.

Participante 34: “La pérdida de mi esposa y tratar de cuidar a mi hija”.

Participante 39: “A veces el trabajo”.

Participante 69: “El pago de la casa y las deudas”.

Participante 84: “Problemas familiares”.

Participante 60: “Mi problema de salud que me afecta en el salario por las incapacidades”.

Participante 62: “Nuevo puesto de trabajo y muchas funciones que desconozco”.

Participante 70: “El trabajo y las deudas”.

Participante 71: “Mi salud que va empeorando”.

Participante 75: “El divorcio y la separación de bienes”.

Participante 81: “El trabajo y la plata que a veces no alcanza”.

Participante 92: “Un poco de estrés del trabajo y me canso por el embarazo”.

Participante 93: “El estrés del trabajo me está generando presión alta”.

Participante 94: “Estoy manejando mucho estrés personal y eso me trae problemas de salud”.

Participante 105: “El problema de salud en el pie que me dificulta trabajar”.

Participante 113: “Salir a final de mes con todos los pagos”.

Participante 118: “Pago de la pensión y problemas familiares”.

Participante 127: “Contagiarme de COVID-19 por mis problemas de salud”.

Participante 131: “La pandemia y contagiarme de COVID-19”.

Participante 138: “Hace 15 días nació mi segundo hijo y ahora tengo más responsabilidades y pagos que asumir”.

Participante 146: “La carga de trabajo”.

Participante 148: “Liquidez financiera”.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

La OMS³³ hace referencia a los determinantes sociales de la salud, los cuales incluyen los diferentes contextos en los cuales las personas se desarrollan, inclusive tomando en cuenta los factores que ejercen un efecto sobre las condiciones de vida cotidiana. Alfaro³⁴ explica que los elementos involucrados en la determinación de la salud son variados, e incluyen aspectos como los biológicos, hereditarios, personales, familiares, sociales, ambientales, alimenticios, económicos, laborales, culturales, de valores, educativos, sanitarios y religiosos; estos tienen funciones primordiales en la salud pública.

La Universidad Pontificia Bolivariana³⁵ hace referencia por su parte a los factores protectores de la salud mental, los cuales son las condiciones o recursos de las personas que funcionan como mecanismo de defensa ante diversas situaciones de vulnerabilidad, lo cual les permite tener un mejor manejo de emociones y regulación de estrés, de forma que es posible que se potencialicen sus capacidades. Por lo tanto, es fundamental ser consciente de la percepción acerca de sí mismo y del entorno, así como del contexto familiar, social y laboral.

Los aspectos presentes en el contexto en el cual se desenvuelven los colaboradores son vitales para comprender los distintos elementos los cuales influyen en la percepción de su salud mental. Es así como se procede con el análisis de las condiciones sociodemográficas y laborales de los colaboradores de la empresa Grupo Irex.

La *Figura N°1* muestra de 148 colaboradores está compuesta predominantemente por hombres, correspondiente a un 79% (n=117), mientras que un 21% (n=31) a mujeres. Estos datos evidencian una brecha de género. Según la Cámara Costarricense Norteamericana de Comercio³⁶, durante los últimos años la participación laboral femenina ha crecido en casi

todas las edades; no obstante, el crecimiento aún es bajo si se compara con el mercado internacional.

El rango de edad sobresaliente es de los 25 a los 44 años, siendo esta una población relativamente joven, correspondiente a un 60,8% (n=90) de la muestra acorde con la *Figura N°2*. Cabe rescatar que el rango de edad en general se encuentra distribuido entre los 18 a más de los 54 años, siendo las personas entre 18 a 24 años el grupo con menor cantidad laborando para la empresa.

El Ministerio de Trabajo y Seguridad Social³⁷ indica que, al segundo trimestre del 2020, en Costa Rica la mayor parte de la población ocupada se concentra en los grupos de edad de 35 a los 59 años, representando el 54,8% hombres y el 55,7% mujeres. Los grupos de edad que acumulan la menor cantidad de personas laboralmente activas son los grupos de edad de 15 a 24 años y de 60 años y más. Por lo tanto, los resultados de la muestra evidencian que ambos extremos de edades son los de menor cantidad, lo cual concuerda con dicha afirmación; sin embargo, las mujeres son quienes representan la minoría de los colaboradores de la empresa.

Bastida et al³⁸ mencionan la importancia de las relaciones interpersonales en la naturaleza del ser humano, por lo que formarlas y mantenerlas constituyen un impulso y se vuelven significativas. También señalan que estar en una relación de pareja puede generar bienestar psicológico y social; no obstante, cuando la relación está deteriorada o es conflictiva, puede causar sufrimiento y malestar. Estas pueden ser factores protectores ante el estrés y la ansiedad de acuerdo a la situación específica de cada individuo y su contexto.

El estudio realizado señala que el estado civil predominante de los participantes es “casado”, mientras que una minoría se encuentra entre “divorciado”, “separado” y “viudo”. Según la

Tabla N°12, el grupo de personas casadas, solteras y en unión libre, las cuales representa un 92,57% (n=137), en promedio presentan niveles bajos tanto en los resultados de la Escala de Estrés Percibido, así como en el nivel de estrés que expresan tener; no obstante, señalan presentar un nivel intermedio en la intensidad de síntomas de ansiedad, indicando que “casi nunca” los experimentan.

Este grupo de personas es conformado por un 94,16% (n= 137) quienes indican que los síntomas de ansiedad están relacionados con el estrés. Es así como la frecuencia en la aparición de los síntomas de ansiedad reportado concuerda con el nivel de estrés percibido.

El grupo de personas divorciadas y separadas, quienes representan un 6.08% (n=9) de la muestra, en promedio presentan niveles intermedios en el resultado de la Escala de Estrés Percibido, en el nivel de estrés experimentado, así como en la intensidad de los síntomas de ansiedad; indicando en su mayoría que estos se presentan "algunas veces". La totalidad de personas de dicho grupo expresan que los síntomas de ansiedad están relacionados con la presencia de estrés; esta afirmación denota que los resultados obtenidos concuerdan con la aparición y nivel de ambas variables.

El grupo de personas viudas son quienes representan la minoría de la muestra, siendo de un 1,35% (n=2), presentan un nivel intermedio en el resultado de la Escala de Estrés Percibido y la intensidad de los síntomas de ansiedad; no obstante, el nivel de estrés reportado es alto. También, señalan de forma equitativa que la frecuencia en la aparición de síntomas de ansiedad corresponde a "a veces" y "siempre"; indicado además en su totalidad que estos se relacionan con la presencia de estrés.

El nivel de escolaridad es variado, sobresaliendo las personas no profesionalizadas. De estas, un 30,4% (n=45), de los cuales 6 son mujeres y 39 son hombres, cuentan con el nivel de “colegio incompleto”, lo cual corresponde a la mayoría. Un 28,4% (n=42) tienen “Colegio completo”, de los cuales únicamente 6 son mujeres. Cabe rescatar que una minoría de los participantes cuenta con “Escuela incompleta” representando un 1,3% (n=2). En contraste, solamente un 13,5% (n=20) cuenta con “universidad completa”, de los cuales 9 son mujeres y 11 son hombres.

La principal ocupación desempeñada por los colaboradores de la muestra corresponde a “trabajador de proceso”. De dichos participantes, un 85,7% (n=32) corresponde a hombres un 14,3% (n=6) a mujeres. El tiempo laborado en la empresa sobresaliente es de 5 a 10 años, incluyendo a un 29,19% (n=11); asimismo, el nivel de escolaridad predominante es "colegio incompleto", correspondiendo a un 50% (n=21) de dicho subgrupo.

La minoría de participantes desempeña sus labores en las áreas de gerencia de mantenimiento, encargado de mantenimiento, recepcionista, nutricionista, contabilidad, chequeador de variables, auxiliar de auditoría, asistente financiero, asistente dental y asistente de recursos humanos. De estas personas un 50% (n=5) cuentan de 5 a 10 años de laborar en la empresa y un 60% (n=6) cuenta con "universidad completa".

La mayoría de los participantes tienen 5 años o más de laborar para la empresa Grupo Irex, representando un 54,73% (n=81) de la muestra; mientras que la minoría de un 1,35% (n=2) tiene menos de 1 año. En cuanto al género y los resultados predominantes, de la totalidad de mujeres un 35,48% (n=11) tiene de 3 a 4 años de laborar para la empresa, mientras que un 33,33% (n=39) de los hombres tiene de 5 a 10 años. Por lo tanto, se infiere que los colaboradores de la empresa Grupo Irex cuentan con estabilidad laboral.

Gil-Monte³⁹ menciona que la falta de estabilidad laboral y contractual puede incidir en el nivel de estrés y de ansiedad de los trabajadores. Por este motivo, la estabilidad en el empleo es un elemento influyente en la seguridad que los colaboradores perciben referente a las condiciones de permanencia. En el caso de los participantes, es evidente que las condiciones de trabajo les permite un grado considerable de seguridad con respecto a un sentido de continuidad y pertenencia el cual conlleva a ser un factor protector.

La muestra presenta un 91,22% (n=125) de los participantes que viven en la provincia de Cartago, la cual corresponde al lugar donde se encuentra ubicada la empresa, resultando beneficioso ya que invierten menos tiempo para desplazarse al lugar de trabajo. Mientras que el restante 8,78% (n=13) vive en San José. Es probable que las personas que se desplazan por distancias más largas puedan desarrollar estrés, esto debido a que toma más tiempo desplazarse a su lugar de trabajo, así como de los distintos acontecimientos que pueden experimentar en el trayecto y que inciden en la gestión la reducción del tiempo de calidad fuera del trabajo, así como al descanso.

Los aspectos laborales son importantes a la hora de determinar las condiciones en las que se desempeñan los colaboradores. En cuanto al ambiente físico en el trabajo, la totalidad de los participantes indica que cuenta con agua potable y adecuada higiene en las instalaciones. No obstante, dos personas indican que los productos, las tareas, las herramientas, los espacios y el entorno en general no se adapta a la capacidad y necesidades.

El ambiente psicosocial reportado por la totalidad de los participantes indica que en la empresa existe una adecuada cultura institucional, lo cual hace referencia a las normas, procedimientos y trato entre pares, así como una buena comunicación entre sus superiores y compañeros de trabajo. Por otra parte, la minoría 99,32% (n=147) indica tener una adecuada

organización de trabajo, lo que implica el manejo de la presión laboral y además tener una buena relación con sus superiores y compañeros.

El recurso personal de salud destacados por la totalidad de los participantes son las jornadas laborales adecuadas; no obstante, la minoría de los participantes indica que cuenta con espacios de descanso y con flexibilidad horaria. Las personas tienen un rol en su vida personal y laboral, por lo cual la flexibilidad horaria les permite adaptarse de una mejor manera tanto a las actividades que desempeñan en distintos contextos como a sus necesidades, lo que puede resultar en un factor protector ante el estrés.

Los espacios para el descanso y las pausas activas resultan importantes para la salud, como lo indica Linares⁴⁰, disminuir el cansancio, el estrés y la prevención de lesiones musculares por sobreuso relacionado con el desempeño laboral. Es así como ambos elementos laborales son importantes debido al tipo de trabajo y edad cronológica de los participantes; asimismo, favorecen el bienestar integral de las personas.

La participación de la empresa en la comunidad es otro elemento para considerar, un 97,97% (n=145) de los participantes indican que cuentan con atención de salud en el área de trabajo, a pesar de que en la empresa se ofrece el servicio de medicina de empresa. Un dato relevante es que únicamente un 35,81% de los participantes indica que la empresa cuenta con políticas de igualdad de género, de los cuales un 50,94% (n=27) son hombres y un 49,06% son mujeres.

El Fondo de Población de las Naciones Unidas⁴¹ señala que la desigualdad de género tiene repercusiones tanto en la salud de las mujeres como en su participación social y económica.

Por esta razón, la promoción, inclusión y práctica de las políticas de igualdad de género resultan vitales para el aseguramiento de los derechos humanos.

Los aspectos laborales influyen en la salud y bienestar integral de los colaboradores, ya que en este conviven y realizan sus tareas. Por esta razón, es importante tomar en cuenta las deficiencias, desde la perspectiva de los trabajadores, para así brindarles espacios adecuados para el desempeño de sus funciones y que puedan además desarrollarse plenamente tanto dentro como fuera del contexto laboral.

La Escala de Estrés percibido resulta una herramienta importante para establecer el grado en que las personas experimentan su vida como impredecible, sobrecargada o difícil de controlar. Mediante la implementación de esta, se determina que un 78,38% (n=116) de los participantes presentan un nivel bajo con respecto a la autopercepción del estrés, lo cual indica que cuentan con una respuesta adaptativa física y psicológica adecuada ante las demandas y amenazas del entorno, lo que les permite el afrontamiento de los distintos eventos de la vida cotidiana. El restante 21,62% (n=32) de los participantes tuvo como resultado un nivel intermedio referente a la autopercepción del estrés, de los cuales 20 personas son hombres y 12 son mujeres.

La *Tabla N°6* evidencia que un 52,02% (n=77) identifican entre “de vez en cuando” y “a menudo” se han sentido nerviosos o estresados. Asimismo, con respecto a la frecuencia en que han sentido que no pueden afrontar las cosas que tenían que hacer, un 27,70% (n=41) lo ubica entre “de vez en cuando” y “muy a menudo”. Estos aspectos denotan que a pesar de que la mayoría indica estrategias para el manejo de situaciones estresantes de la vida cotidiana, una cantidad considerable de los participantes señala sentirse estresado o nervioso y que además no han podido ejercer un afrontamiento y control adecuado sobre este aspecto.

La investigación demuestra que en promedio las mujeres son quienes manejan niveles más altos de estrés, lo cual se fundamenta en que de la totalidad de mujeres un 58,06% (n=18) se encuentra entre "intermedio a "alto"; mientras que, de la totalidad de hombres, un 25,62% (n=30) indica encontrarse en dicho rango.

Ramos y Jordao⁴² mencionan que, con respecto a las demandas del entorno, se toma en cuenta los vínculos de relaciones y las características propias de cada individuo; asimismo, el género se considera un moderador de la vivencia del estrés, esto por los roles asociados, así como las expectativas referentes a los comportamientos. Por lo tanto, se concuerda con los autores en que la comprensión del estrés en relación con el género debe ser analizado dentro de contextos específicos debido a la complejidad de esta variable.

La evidencia apunta que, al contraponer la *Tabla N°7* con la *Figura N°10*, pese a que la mayoría de los participantes presenta un nivel bajo en la Escala de Estrés Percibido, cuando se les pregunta directamente mediante una escala numérica qué tan estresados se sienten, un 32,43% (n=48) de los participantes indica que tiene un nivel de estrés distribuido entre "intermedio" y "alto", lo cual tiene implicaciones en la salud. La ocupación que tiene los participantes con el promedio más alto en el nivel de estrés corresponde a los misceláneos.

Este aspecto se evidencia mediante la *Tabla N°13*, en la cual los participantes identifican directamente cuáles son los estímulos estresores, entre los cuales se destacan factores laborales, de salud, familiares, personales y económicos.

CIBERSAM⁴³ destaca que la EEP ayuda a valorar los niveles de estrés que las personas perciben acorde a las estrategias de afrontamiento y control sobre las situaciones vitales estresantes, así como los elementos de personalidad. Por esta razón, es evidente que esta

herramienta no es suficiente para determinar el nivel y percepción real de estrés en los participantes.

El Modelo de Sistemas de Neuman permite comprender por qué los participantes, a pesar de tener un resultado bajo en la EEP en su mayoría, logran identificar cuáles son los estímulos estresores en los distintos contextos de la vida diaria. Neuman establece que los individuos son un todo y están compuestos por las cinco variables (fisiológicas, psicológicas, socioculturales, de desarrollo y espirituales), quienes además están en interacción dinámica con su entorno.

Los elementos estresantes son estímulos productores de tensión que se generan dentro de los límites del sistema del cliente y que generan un resultado, el cual puede ser negativo o positivo; tales como los mencionados por los participantes (factores laborales, de salud, familiares, personales y económicos). Es necesario comprender las líneas de defensa que actúan según las características del individuo y que representan los recursos que le permiten al cliente a defenderse ante los estresores y que además, la cantidad de resistencia a estos está determinada por la interrelación de las cinco variables del sistema cliente.

Los resultados señalan que un 78,38% (n=116) de los participantes al tener un resultado bajo en la EEP conlleva a que con adecuadas herramientas sobre el control subjetivo de las situaciones impredecibles o inesperadas. Por lo tanto, se infiere que la línea flexible de defensa funciona como mecanismo protector primario y cumple un rol un amortiguador de protección que evita que los elementos estresantes crucen la línea normal de defensa. Neuman establece que la relación de las variables puede afectar el punto hasta el cual las personas pueden utilizar la línea flexible de defensa contra posibles reacciones a los factores estresantes.

El grado de reacción varía según cada persona, ya que representa la inestabilidad que ocurre cuando los elementos estresantes invaden la línea normal de defensa, lo que puede explicar que algunos participantes presenten valores más altos en la EEP y cuando se les pregunta directamente qué tan estresados perciben estar. Por lo tanto, se deduce que el estímulo estresor está presente en la mayoría de los participantes, quienes pueden identificarlo, pero les permite sobrellevar y adaptarse a la situación a pesar de la presencia de estímulos estresores

La mayoría de los participantes no se encuentran afectados en su totalidad por el estrés, aunque es necesario que cuenten con las herramientas para prevenir afecciones futuras. Es así como, desde Enfermería aplicando la visión de Neuman, es posible establecer una línea de intervención la cual se enfoca en acciones específicas que ayudan a que las personas mantengan la estabilidad del sistema o que la consigan, basándose en el grado real de reacción, las herramientas, los objetivos y el resultado deseado. Los síntomas de ansiedad varían en cada persona tanto en intensidad como en frecuencia.

La prevención establecida por Neuman es un método útil mediante el cual es posible intervenir en los colaboradores, ya que en la mayoría de los casos los estímulos estresantes fueron identificados. Además, la intervención desde enfermería puede ser planificada de acuerdo al grado de reacción de la persona y los recursos disponibles.

La ansiedad es valorada en los colaboradores con el fin de encontrar la posible relación con el estrés. El síntoma predominante corresponde a dolor de cabeza, la cual un 85,81% (n=127) de los participantes reportó, siendo un 82,68% (n=105) hombres y un 17,32% (n=22) mujeres. Asimismo, la mayoría de los participantes indican presentar dificultad para concentrarse, percepción de pulso acelerado, dolor muscular, preocupaciones excesivas,

necesidad de orinar más seguido de lo usual o con más urgencia, sudoración y comer en exceso, en orden de mayor a menor respectivamente; es así como se evidencia que los síntomas de carácter neuromuscular son los más significativos.

La intensidad de los síntomas presentados en los participantes indican que un 76,35% (n=113) de los participantes presenta un nivel intermedio, de los cuales un 70,97% (n=22) de la totalidad de mujeres lo reporta y un 77,78% (n=91) de los hombres. Además, el tipo de ocupación que presenta el participante con el promedio más alto de nivel en la intensidad de los síntomas es el asistente dental.

La frecuencia en la aparición de síntomas es evaluada en términos generales e indica que un 55,41% (n=82) de los participantes "casi nunca" los experimenta. No obstante, con respecto al género y las cifras predominantes, de la totalidad de hombres, un 62,39% (n=73) indica que "casi nunca" los presenta, mientras que de la totalidad de mujeres un 45,16% (n=14) indica que "algunas veces". Por esta razón, se determina que las mujeres son quienes presentan síntomas de ansiedad con más frecuencia.

Los participantes relacionan los síntomas de ansiedad con la presencia de estrés en su mayoría, representando un 95% (n=140) de la muestra. Quienes obtuvieron como resultado en la Escala de Estrés Percibido un nivel "intermedio", correspondiente a un 21,62% (n=32), en su totalidad indican que los síntomas de ansiedad están relacionados con la presencia de estrés.

Los resultados obtenidos señalan que en términos generales los participantes presentan un nivel intermedio en la intensidad de los síntomas de ansiedad. De dichos síntomas, los

participantes que indicaron presentar sudoración y comer en exceso también presentan un nivel intermedio en el grado de estrés que perciben.

Los participantes quienes indican presentar síntomas como dolor muscular, percepción de pulso incrementado, dolor de cabeza, necesidad de orinar más seguido de lo usual o con más urgencia, dificultad para concentrarse y preocupaciones excesivas, tienen un nivel de estrés bajo. Además, en relación con los síntomas de ansiedad y la presencia de estrés, las mujeres son quienes manejan niveles de estrés más elevados.

Lahuerta et al⁴³ mencionan que la ansiedad es una respuesta emocional al estrés, aunque por otra parte esta puede ser una reacción emocional de alerta ante una amenaza sin contar con estímulos estresores. Los resultados del estudio evidencian que no es posible establecer una relación directa entre los síntomas de ansiedad que presentan los participantes con el resultado obtenido de la EEP; aunque los participantes logran identificar factores que resultan estímulos estresores.

La presente investigación determina que acorde con estudios, la relación entre los síntomas de ansiedad y la percepción del estrés no pueden ser vinculados mediante la aplicación de la EEP, por lo cual requiere de la implementación de otras técnicas y herramientas con el fin de estudiar a profundidad ambas variables desde una visión cualitativa.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

El estudio evidencia que los colaboradores de la empresa Grupo Irex en Concepción de la Unión son predominantemente hombres, quienes en su mayoría son personas que se encuentran en un rango de edad de los 25 a los 44 años. El nivel de escolaridad es variado, sobresaliendo las personas no profesionalizadas. El tiempo laborado para la empresa en promedio es de 5 años o más; por esta razón, se infiere que cuentan con estabilidad laboral, siendo un elemento importante en el sentido de seguridad y las condiciones de permanencia para los trabajadores.

Los aspectos laborales valorados por los participantes demuestran que, en términos generales, se sienten conformes con los diferentes elementos físicos y psicosociales del entorno en el cual se desempeñan. Esto les permite tener una adecuada organización de trabajo, relaciones interpersonales y además les facilita el manejo de la presión laboral. La minoría de los colaboradores señalan la necesidad de contar con más espacios de descanso y flexibilidad horaria. Por otra parte, solamente una proporción pequeña de los participantes indica contar con políticas de igualdad de género.

Los participantes presentan un nivel bajo de estrés percibido en su mayoría, según los resultados de la aplicación de la EEP-10. No obstante, entre los aspectos valorados, un 52,02% (n=77) identifica que con frecuencia se ha sentido nervioso o estresado. Los participantes brindan un número de referencia a través de una escala numérica, mediante el cual se evidencia que un 32,43% (n=48) presenta un grado moderado de estrés. Los estímulos estresores son fácilmente identificados por parte de los participantes, los cuales son de carácter laboral, familiar, personal, económico y de salud.

Los síntomas neuromusculares son los más prevalentes en los colaboradores con respecto a la presencia de ansiedad, los cuales reportan ser de intensidad moderada y de poca frecuencia. Sobre el género y las cifras predominantes, se evidencia que las mujeres son quienes presentan síntomas de ansiedad con más regularidad. La mayoría de participantes relacionan los síntomas de ansiedad con la presencia de estrés.

La investigación determina que la EEP es una herramienta fundamental para valorar el nivel de estrés percibido acorde a las estrategias de afrontamiento y control sobre las situaciones de la vida cotidiana, aunque no es concluyente con respecto a la presencia de estrés y los factores asociados. Por lo tanto, no es posible establecer una relación directa entre el estrés percibido con la prevalencia de síntomas de ansiedad, razón por la cual es necesaria la implementación de métodos cualitativos para la comprensión a profundidad de la relación entre ambas variables.

6.2 RECOMENDACIONES

Para la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión:

- ✓ Brindar espacios de descanso que le permita a los colaboradores contar con pausas activas para disminuir la fatiga, el estrés y la prevención de lesiones musculares por sobreuso asociado al desempeño laboral.
- ✓ Promover las políticas de igualdad de género y dar a conocerlos, con el fin de asegurar el cumplimiento de los derechos humanos fundamentales, así como el conocimiento de estos.
- ✓ Ejercer un plan de intervención desde enfermería en los colaboradores mediante la visión de los niveles de prevención de Neuman según el grado de reacción de la persona y los recursos disponibles para así logren y mantengan una estabilidad que favorezca su salud mental.

Para futuros investigadores:

- ✓ Complementar la aplicación de EEP-10 con preguntas de carácter cualitativo para la valoración del estrés percibido.
- ✓ Aplicar un instrumento preestablecido para la valoración del estado actual de la ansiedad.
- ✓ Asegurarse de que los participantes comprenden los conceptos de estrés y ansiedad, los cuales puedan distinguir.

BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA

- ¹ Güilgüiruca M, et al. Factores de riesgo psicosocial y estrés percibido en trabajadores de una empresa eléctrica en Chile. Med. Secur. Trab. [Internet]. 2015 [Citado 20 Octubre 2020]; 61(238): 57-67. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v61n238/original5.pdf>
- ² Chiang M, Riquelme G, Rivas P. Relación entre satisfacción laboral, estrés laboral y sus resultados en trabajadores de una Institución de Beneficencia de la Provincia de Concepción. Cienc. Trab. [Internet]. 2018 [Citado 20 Octubre 2020]; 20(63): 178-186. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cyt/v20n63/0718-2449-cyt-20-63-00178.pdf>
- ³ Guadalupe J, Vaca E. Estrés laboral y ansiedad en el personal de enfermería en el instituto psiquiátrico Sagrado corazón [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador; 2018.
- ⁴ Ceballos P, et al. Estrés percibido en trabajadores de atención primaria. Cienc. Enferm. [Internet]. 2019 [Citado 20 Octubre 2020]; 25(5): 1-12. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532019000100204
- ⁵ Pineda A. Niveles de ansiedad y estrés laboral en trabajadores de vigilancia privada asociados a características laborales. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Privada de Tacna, Perú; 2019.
- ⁶ Peña I, et al. Relación entre estrés percibido y calidad de sueño en enfermeras de turnos nocturno y rotativo. Rev. Colomb. Enferm. [Internet]. 2019 [Citado 20 Octubre 2020]; 18 (3): 1 – 17. Disponible en: <https://doi.org/10.18270/rce.v18i3.2640>

⁷ Monterrosa C, et al. Estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID-19 en médicos generales colombianos. Med. UNAB. [Internet]. 2020 [Citado 20 Octubre 2020]; 23(2): 195-213. Disponible en: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/08/1117984/3890-estres-laboral-ansiedad-y-miedo-covid.pdf>

⁸ Otárola M. Prevalencia de la ansiedad y de la depresión en una muestra del personal de Servicios Generales de la Universidad de Costa Rica. [Tesis de Licenciatura]. Universidad de Costa Rica; 2015.

⁹ Blanco M, Thoen M. Factores asociados al estrés laboral en policías penitenciarios costarricenses. Revista Costarricense de Psicología. [Internet]. 2017 [Citado 20 Octubre 2020]; 36 (1): 45 -59. Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/rcp/v36n1/1659-2913-rcp-36-01-45.pdf>

¹⁰ Pérez K, Rodríguez S. Evaluación de la exposición a factores psicosociales laborales y su relación con la ansiedad y la depresión en el personal docente y administrativo de un centro educativo de secundaria en San José. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Técnica Nacional, Costa Rica; 2019.

¹¹ Leibniz Institute for the Social Sciences [Internet]. Alemania: Gesis. [Citado 20 Noviembre 2020]. Disponible en: <https://www.gesis.org/en/gesis-survey-guidelines/instruments/survey-instruments/socio-demographic-variables#:~:text=Socio%2Ddemographic%20variables%20include%2C%20for,household%2C%20employment%2C%20and%20income.&text=They%20include%2C%20for%20ex ample%2C%20socio,information%20on%20education%20and%20income.>

¹² García D. Factores que influyen en la creación de un entorno de trabajo saludable. Universidad de Valencia [Internet]. 2016 [Citado 20 Noviembre 2020]. Disponible en: <https://www.uv.es/uvweb/master-prevencion-riesgos-laborales/es/master-universitario-prevencion-riesgos-laborales/4-factores-influyen-creacion-entorno-trabajo-saludable-1285880215908/GasetaRecerca.html?id=1285968065172>

¹³ Regueiro AM. Conceptos básicos: ¿Qué es el estrés y cómo nos afecta?. Universidad de Málaga [Internet]. 2014 [Citado 23 Noviembre 2020]; 1- 99. Disponible en: <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>

¹⁴ Pérez D. et al. Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. Revista Cubana de Medicina General Integral [Internet]. 2014 [Citado 23 Noviembre 2020]; 30(3): 354-363. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009

¹⁵ González MT. Landero R. Diferencias en Estrés Percibido, Salud Mental y Física de acuerdo al Tipo de Relación Humano-Perro. Revista Colombiana de Psicología [Internet]. 2011 [Citado 23 Noviembre 2020]; 20(1): 75-86. Disponible en: [https://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/download/16336/28675#:~:text=El%20concepto%20de%20estr%C3%A9s%20percibido,Lazarus%20%26%20Folkman%2C%201984\).](https://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/download/16336/28675#:~:text=El%20concepto%20de%20estr%C3%A9s%20percibido,Lazarus%20%26%20Folkman%2C%201984).)

¹⁶ Phillips A. Perceived Stress. Encyclopedia of Behavioral Medicine [Internet] 2015. [Citado 23 Noviembre 2020]; 1453-1454. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/309275310_Perceived_Stress

¹⁷ Campo A, Oviedo HC, Herazo E. Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. Revista de la Facultad de Medicina [Internet] 2014. [Citado 23 Noviembre 2020]; 62(3): 407-413 Disponible en: [https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/download/43735/64378#:~:text=La%20Escala%20de%20Estr%C3%A9s%20Percibido%20\(EEP\)%20es%20una%20de%20las%20esta%20herramienta%20de%20medici%C3%B3n](https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/download/43735/64378#:~:text=La%20Escala%20de%20Estr%C3%A9s%20Percibido%20(EEP)%20es%20una%20de%20las%20esta%20herramienta%20de%20medici%C3%B3n).

¹⁸ CIBERSAM: Banco de instrumentos y metodologías en salud mental [Internet]. España: CIBERSAM, 2015. [Citado 23 Noviembre 2020]. Disponible en: <https://bi.cibersam.es/busqueda-de-instrumentos/ficha?Id=466>

¹⁹ Rosales R. Estrés y salud. [Trabajo final de grado]. Universidad de Jaén, España; 2014.

²⁰ Cigna.com [Internet]. Estados Unidos: Cigna HealthCare of North Carolina, 2020. [Citado 23 Noviembre 2020]. Disponible en: <https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw-en-espanol/temas-de-salud/senales-del-estres-ta4684>

²¹ Salud.gob.sv. [Internet]. El Salvador: Ministerio de Salud; 2016 [Citado 23 Noviembre 2020]; 1-25. Disponible en: https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/seguridad_ocupacional_2016_presentaciones/presentacion09082016/MANEJO-DEL-ESTRES-TALENTO-HUMANO-EN-SALUD.pdf

²² Coduti P, et al. Enfermedades laborales: cómo afectan el entorno organizacional. [Trabajo final de grado]. Universidad Nacional de Cuyo, Argentina; 2013.

²³ Capdevila N. Segundo MJ. Estrés. Elsevier [Internet]. 2015 [Citado 24 Noviembre 2020]; 24(8): 96-104. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-13078580>

²⁴ Navas W. Vargas MJ. Trastornos de ansiedad: Revisión dirigida para atención primaria. Revista médica de Costa Rica y Centroamérica [Internet]. 2012 [Citado 27 Noviembre 2020]; 69 (604): 497-507. Disponible en: <https://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/604/art11.pdf>

²⁵ Hernández M. et al. Trastornos de ansiedad y trastornos de adaptación en atención primaria. Guía de actuación clínica en AP España: Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública. [Internet]. 2017 [Citado 27 Noviembre 2020]; 1 – 72. Disponible en: <http://www.san.gva.es/documents/246911/251004/guiasap033ansiedad.pdf>

²⁶ Areahumana.es [Internet]. España: Centro Área Humana Psicólogos Madrid. [Citado 27 Noviembre 2020]. Disponible en: <https://www.areahumana.es/trastorno-de-ansiedad/>

²⁷ Raile M. Marriner A. Modelos y teorías de enfermería. 7^{ma} ed. España: EdiDe: 2011. p. 309 – 334. Disponible en: https://www.academia.edu/11289973/Modelos_y_teorias_en_enfermeria_7ed_medilibros

²⁸ Cadena P. et al. Métodos cuantitativos, métodos cualitativos o su combinación en la investigación: un acercamiento en las ciencias sociales . Rev. Mex. Cienc. Agríc. [Internet]. 2017 [Citado 30 Julio 2020]; 8(7): 1603-1617. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2631/263153520009.pdf>

²⁹ Vázquez I. Tipos de estudio y métodos de investigación. Universidad de Guanajuato [Internet]. 2016 [Citado 30 Julio 2020]; 1- 12. Disponible en: <https://nodo.ugto.mx/wp->

[content/uploads/2016/05/Tipos-de-estudio-y-m%C3%A9todos-de-investigaci%C3%B3n.pdf](#)

³⁰ Irex.co.cr [Internet]. Costa Rica: Grupo Irex [Citado 1 Julio 2020]. Disponible en: <https://www.irex.co.cr/quienes-somos/>

³¹ Rodríguez MV. Mendivelso F. Diseño de Investigación de Corte Transversal. Rev. Med. Sanitas [Internet]. 2018 [Citado 1 Julio 2020]; 21(3): 141-146. Disponible en: https://www.unisanitas.edu.co/Revista/68/07Rev%20Medica%20Sanitas%2021-3_MRodriguez_et_al.pdf

³² Organización Mundial de la Salud [Internet]. Consideraciones relativas a los ajustes de las medidas de salud pública y sociales en el contexto de la COVID-19. 2020 [Citado 1 Julio 2020]; 1 – 5. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331970/WHO-2019-nCoV-Adjusting_PH_measures-2020.1-spa.pdf

³³ Paho.org [Internet]. Organización Panamericana de la Salud. [Citado 29 de Abril 2021]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,condiciones%20de%20la%20vida%20cotidiana%22>.

³⁴ Alfaro N. Los determinantes sociales de la salud y las funciones esenciales de la salud pública social. Medigraphic [Internet]. 2014 [Citado 29 de Abril 2021]; 36 – 46. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2014/sj141j.pdf>

³⁵ Upb.edu.co [Internet]. Colombia: Universidad Pontificia Bolivariana; 2018 [Citado 29 de Abril 2021]. Disponible en: <https://www.upb.edu.co/es/central-blogs/salud-y-bienestar/factores-protectores-en-salud-mental>

³⁶ Amcham.cr [Internet]. Costa Rica: AMCHAM; 2019. [Citado 29 de Abril 2021]. Disponible en: <https://www.amcham.cr/de-acuerdo-al-estado-de-la-nacion-las-mujeres-enfrentan-una-triple-barrera-laboral-conformada-por-la-insercion-la-seleccion-y-la-valoracion/>

³⁷ Baromentrolaboralcr.com [Internet]. Costa Rica: Barómetro Laboral CR; 2021. [Citado 29 de Abril 2021] Disponible en: <https://baromentrolaboralcr.com/edad#:~:text=Los%20grupos%20de%20edad%20que,comp onen%20el%2010%2C7%25.>

³⁸ Bastida R, et al. Satisfacción marital y estado civil como factores protectores de la depresión y ansiedad. Revista Argentina de Clínica Psicológica [Internet]. 2017 [Citado 29 de Abril 2021]; 26(1): 95 – 102. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281950399009.pdf>

³⁹ Gil-Monte P. Riesgos psicosociales en el trabajo y salud ocupacional. Rev Peru Med Exp Salud Publica. [Internet]. 2012 [Citado 2 de Mayo 2021]; 29(2): 237-41. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rpmesp/v29n2/a12v29n2.pdf>

⁴⁰ Linares C. Importancia de las pausas activas para mejorar el desempeño laboral y prevenir graves enfermedades. [Trabajo final de grado]. Universidad Militar Nueva Granada, Colombia; 2020.

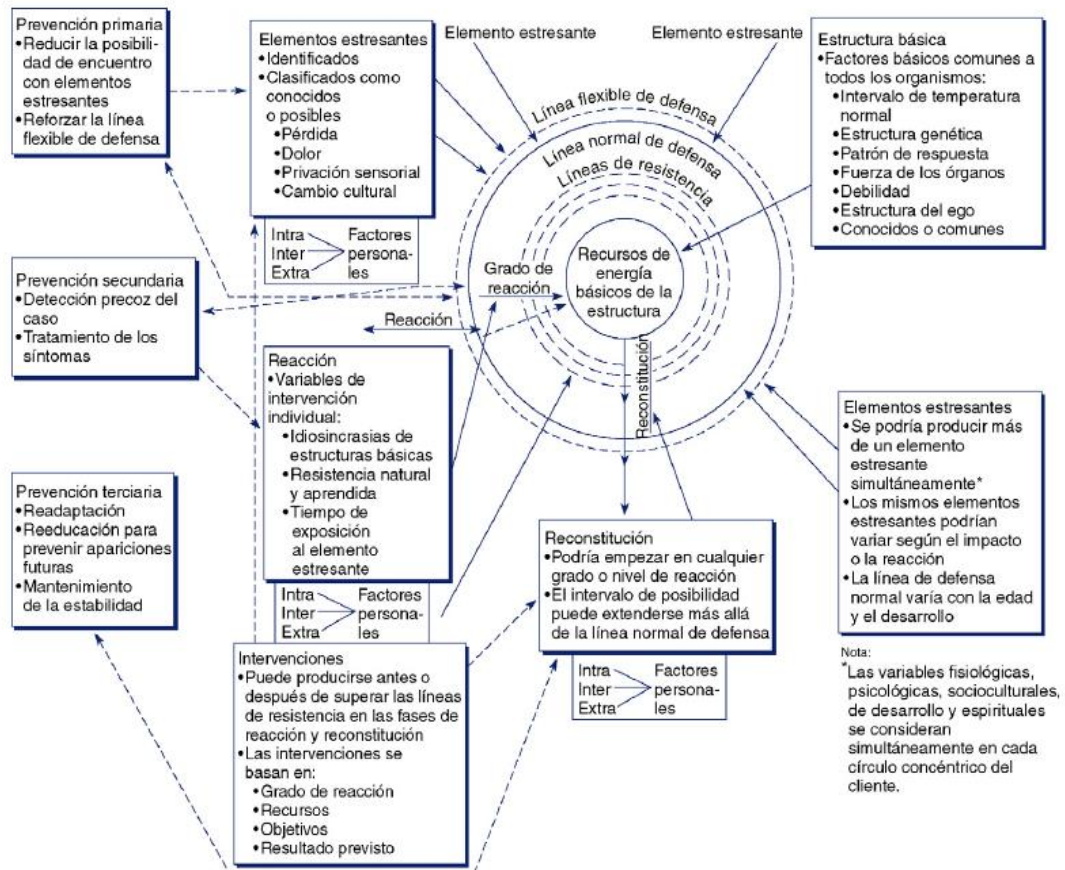
⁴¹ Costarica.unfa.org [Internet]. Costa Rica: Fondo de Población de las Naciones Unidas; 2021. [Citado 2 de Mayo 2021]. Disponible en: <https://costarica.unfpa.org/es/temas/igualdad-de-g%C3%A9nero-y-derechos-humanos-4>

⁴² Ramos V. Jordao F. Género y Estrés Laboral: Semejanzas y Diferencias de Acuerdo a Factores de Riesgo y Mecanismos de Coping. Revista Psicologia: Organizações e Trabalho [Internet]. 2014 [Citado 2 de Mayo 2021]; 14(2): 218-229 Disponible en: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v14n2/v14n2a08.pdf>

⁴³ Lahuerta B, et al. Promoción de la salud y apoyo psicológico al paciente. McGraw-Hill [Internet]. 2011 [Citado 2 de Mayo 2021]. Disponible en: <https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448176391.pdf>

ANEXOS

Anexo 2



Fuente: Raile M. Marriner A. Modelos y teorías de enfermería. 7ma ed. España: EdiDe: 2011. (Copyright original 1970 por Betty Neuman.)

Anexo 3

Estrés percibido relacionado con la prevalencia de síntomas de ansiedad

*Obligatorio

La presente investigación es realizada por Karolina Granados Quirós, cédula 116140418, estudiante de Enfermería de la Universidad Hispanoamericana, sede Aranjuez. Esta corresponde al trabajo final de graduación para optar por el grado de Licenciatura en Enfermería. El objetivo es recopilar información para determinar la relación entre el estrés percibido y la prevalencia de síntomas de ansiedad en los colaboradores de la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión, durante el I cuatrimestre de 2021, por medio del siguiente instrumento de evaluación. La información quedará almacenada y puede ser utilizada para investigaciones futuras, resguardando el anonimato y la confidencialidad.

** Marca solo un óvalo.*

He leído y brindo mi consentimiento

Información General

1. Sexo *

Marca solo un óvalo.

Hombre

Mujer

2. Edad*

Marca solo un óvalo.

- Entre 18 - 24 años
- Entre 25 - 34 años
- Entre 35 - 44 años
- Entre 45 - 54 años
- Más de 54 años

3. Estado Civil

Marca solo un óvalo.

- Soltero (a)
- Casado (a)
- En unión libre
- Separado (a)
- Divorciado (a)
- Viudo (a)

4. Escolaridad *

Seleccione el título más alto obtenido.

Marca solo un óvalo.

- Escuela incompleta
- Escuela completa
- Colegio incompleto
- Colegio completo
- Universidad incompleta
- Universidad completa

5. Ocupación *

6. ¿Cuánto tiempo tiene de laborar para la empresa? *

Marca solo un óvalo.

- Menos de 1 año
- De 1 año a 2 años
- De 3 años a 4 años
- De 5 años a 10 años
- Más de 10 años

7. Lugar de residencia *

Marca solo un óvalo.

- San José
- Alajuela
- Cartago
- Heredia
- Guanacaste
- Puntarenas
- Limón

**Aspectos
laborales**

A continuación se le presentan una serie de elementos referentes a su entorno laboral. Seleccione la opción que se adecua más a su situación durante el último mes.

8. En cuanto al ambiente físico de su área de trabajo, seleccione la opción que corresponda a su caso.

Marca solo un óvalo por fila

| | Sí | No |
|---|-----------------------|-----------------------|
| ¿Considera que su lugar de trabajo cuenta con una infraestructura adecuada para el desempeño de sus labores? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ¿Se adaptan los productos, las tareas, las herramientas, los espacios y el entorno en general a la capacidad y necesidades de las personas? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ¿Cuenta su área de trabajo con agua potable y adecuada higiene de las instalaciones? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ¿Existe una adecuada manipulación de los productos, materiales o químicos utilizados en su ambiente de trabajo? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

9. En cuanto al ambiente psicosocial de su área de trabajo, seleccione la opción que corresponda a su caso. *

Marca solo un óvalo por fila.

| | Sí | No |
|---|-----------------------|-----------------------|
| ¿Considera que la organización del trabajo es adecuada? (presión de trabajo adecuado) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ¿Considera que tiene una buena comunicación entre sus superiores y compañeros de trabajo? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ¿Considera que existe una adecuada cultura institucional? (normas, procedimientos, trato entre pares) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ¿Considera que tiene una buena relación con sus superiores y compañeros de trabajo? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

10. En cuanto a los recursos personales de salud, ¿con cuál de las siguientes opciones cuenta en su trabajo?

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Flexibilidad horaria
- Espacios de descanso
- Jornadas laborales adecuadas (Cuenta con tiempo para descansar lo suficiente)
- Tiempo para toma de refrigerios y almuerzo
- Ninguno

11. Referente a la participación de la empresa en la comunidad, ¿cuáles de las siguientes opciones existen en su lugar de trabajo? *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Transporte público (servicio brindado por la empresa)
- Atención de salud (Medicina de empresa)
- Políticas de igualdad de género
- Ninguno

**Estrés
percibido**

El estrés percibido es la valoración de qué tan estresantes son las situaciones que se presentan en la vida cotidiana. A continuación se le presenta una escala para medir dicha condición, así como una serie de síntomas. Por favor seleccione por cada ítem entre nunca, casi nunca, de vez en cuando, a menudo o muy a menudo según corresponda.

12. Tomando en cuenta lo vivido durante el último mes, seleccione la opción con la cual se sienta identificado. *

Marca solo un óvalo por fila.

| | Nunca | Casi nunca | De vez en cuando | A menudo | Muy a menudo |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ¿Con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

13. En una escala del 0 al 10, donde 0 corresponde a nada estresado y 10 a extremadamente estresado, ¿Qué tan estresado se ha sentido durante el último mes? *

Marca solo un óvalo.

| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
|----------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|
| Nada estresado | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Extremadamente estresado |

14. ¿Qué situaciones en su vida lo hacen sentir estresado? *

**Síntomas de
ansiedad**

A continuación se le presentan distintos síntomas de ansiedad. Seleccione aquellos que ha presentado cuando se encuentra ansioso.

15. ¿Cuenta usted con un diagnóstico médico de ansiedad u otro padecimiento mental como depresión, esquizofrenia o trastorno bipolar? *

Marca solo un óvalo.

Sí

No

¿Cuál? _____

16. Síntomas cardiovasculares *

Seleccione los síntomas que ha presentado cuando se encuentra ansioso.

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Percepción del latido cardiaco
- Percepción de pulso incrementado
- Sensación de opresión o dolor en el pecho
- Ninguno

17. Síntomas Respiratorios *

Seleccione los síntomas que ha presentado cuando se encuentra ansioso.

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Dificultad para respirar
- Respiración rápida o profunda
- Ninguno

18. Síntomas gastrointestinales *

Seleccione los síntomas que ha presentado cuando se encuentra ansioso.

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Sensación de sequedad en la boca.
- Dificultad para tragar.
- Aumento de deposiciones o de deposiciones blandas. (defecar).
- Ninguno

19. Síntomas genitourinarios *

Seleccione los síntomas que ha presentado cuando se encuentra ansioso.

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Necesidad de orinar más seguido de lo usual o con más urgencia.
- Disfunción eréctil.
- Amenorrea (falta del periodo menstrual o atraso)
- Disminución del impulso y la respuesta sexual.
- Ninguno

20. Síntomas neuromusculares *

Seleccione los síntomas que ha presentado cuando se encuentra ansioso.

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Sensación de hormigueo o adormecimiento en cualquier parte del cuerpo.
- Sudoración
- Temblor
- Tinnitus (percepción de un ruido o zumbido en los oídos)
- Mareos
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular
- Ninguno

21. Síntomas conductuales *

Seleccione los síntomas que ha presentado cuando se encuentra ansioso.

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Huir ante las situaciones difíciles o conflictos
- Evitar situaciones
- Aislamiento (Evita estar con gente)
- Comer en exceso
- Fumar en exceso
- Hacer movimientos repetitivos sin un determinado fin
- Ninguno

22. Síntomas cognitivos y psicológicos *

Seleccione los síntomas que ha presentado cuando se encuentra ansioso.

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Desrealización (percibir que el mundo a su alrededor parece irreal o extraño)
- Despersonalización (alteración de la percepción o la experiencia de uno mismo de tal manera que uno se siente "separado" de los procesos mentales o cuerpo)
- Embotamiento
- Dificultad para concentrarse
- Baja productividad
- Problemas de memoria
- Cambios en el estado de ánimo
- Confusión
- Preocupaciones excesivas
- Miedos anticipatorios (miedo a lo que aún no ha ocurrido)
- Sensibilidad al ruido
- Inquietud Llanto
- Risa nerviosa
- Frustración
- Ninguno

23. En una escala del 0 al 10, donde 0 corresponde a "no presento síntomas" y 10 a "extremadamente intensos"; en términos generales, ¿qué tan intensos son los síntomas? *

Marca solo un óvalo.

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| No presento síntomas | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Extremadamente intensos |

24. Durante el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido ansioso? *

Marca solo un óvalo.

- Nunca
- Casi nunca
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

25. ¿Considera que en su caso los síntomas de ansiedad mencionados anteriormente están relacionados con la presencia de estrés? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

Anexo 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: Estrés percibido relacionado con prevalencia de síntomas de ansiedad en los colaboradores de la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión, I cuatrimestre 2021.

Nombre del Investigador (a) Principal: Karolina Granados Quirós

Nombre del participante:

- A. **PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:** La presente investigación es realizada por Karolina Granados Quirós, cédula 116140418, estudiante de Enfermería de la Universidad Hispanoamericana, sede Aranjuez. Esta corresponde al trabajo final de graduación para optar por el grado de Licenciatura en Enfermería. El objetivo es recopilar información para determinar la relación entre el estrés percibido y la prevalencia de síntomas de ansiedad en los colaboradores de la empresa Grupo Irex en Concepción de La Unión, durante el III cuatrimestre de 2021, por medio de un cuestionario. La información quedará almacenada y puede ser utilizada para investigaciones futuras, resguardando el anonimato y la confidencialidad.
- B. **¿QUÉ SE HARÁ?:** La participación consiste en llenar un cuestionario referente al estrés percibido así como de los síntomas de ansiedad que ha experimentado dentro de su ambiente laboral. El requisito para participar en la investigación es ser colaborador de la empresa Grupo Irex pertenecientes a la planta de Concepción de La Unión.

- C. **RIESGOS:** La participación en este estudio no implica ningún riesgo o daño de ninguna índole (salud y/o privacidad) para usted.
- D. **BENEFICIOS:** Como resultado de su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo, sin embargo, será posible que los investigadores aprendan más acerca de la relación entre el estrés percibido con la prevalencia de síntomas de ansiedad; este conocimiento beneficiará a otras personas en el futuro.
- E. En caso de requerir mayor información más adelante, puede obtenerla llamando al investigador a cargo *al teléfono 6107-6621* en el horario lunes a viernes en el horario de 10 am a 4 pm. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana *al teléfono 2241-9090*, de lunes a viernes en el horario de 8 am a 5 pm.
- F. Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.
- G. Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a interrumpir su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención médica o de otra índole que requiera.
- H. Su participación en este estudio es confidencial por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes en el estudio.
- I. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de estudio en esta investigación.

Nombre, cédula y firma

fecha

Nombre, cédula y firma del testigo

fecha

Nombre, cédula y firma del Investigador que solicita el consentimiento

fecha

Anexo 5

| Durante el último mes: | Nunca | Casi nunca | De vez en cuando | A menudo | Muy a menudo |
|---|-------|------------|------------------|----------|--------------|
| 1. ¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. ¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. ¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 5. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 6. ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 8. ¿Con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control? | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 9. ¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Fuente: Campo-Arias A, Oviedo HC, Herazo E. Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. Revista de la Facultad de Medicina.

Anexo 6

Plan Piloto

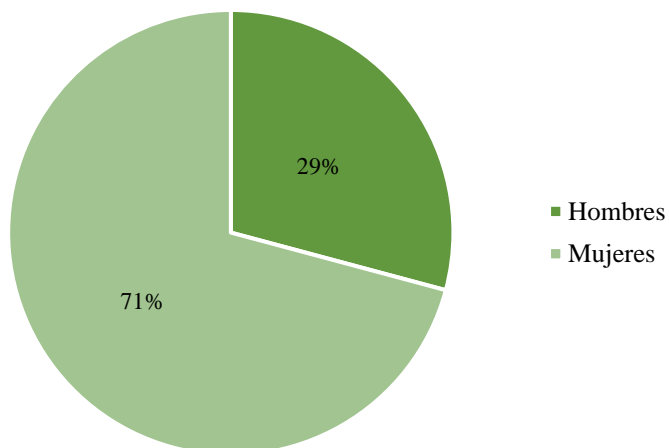


Figura N°19. Distribución porcentual de las personas según sexo, , I cuatrimestre 2021.

Fuente: elaboración propia, 2021.

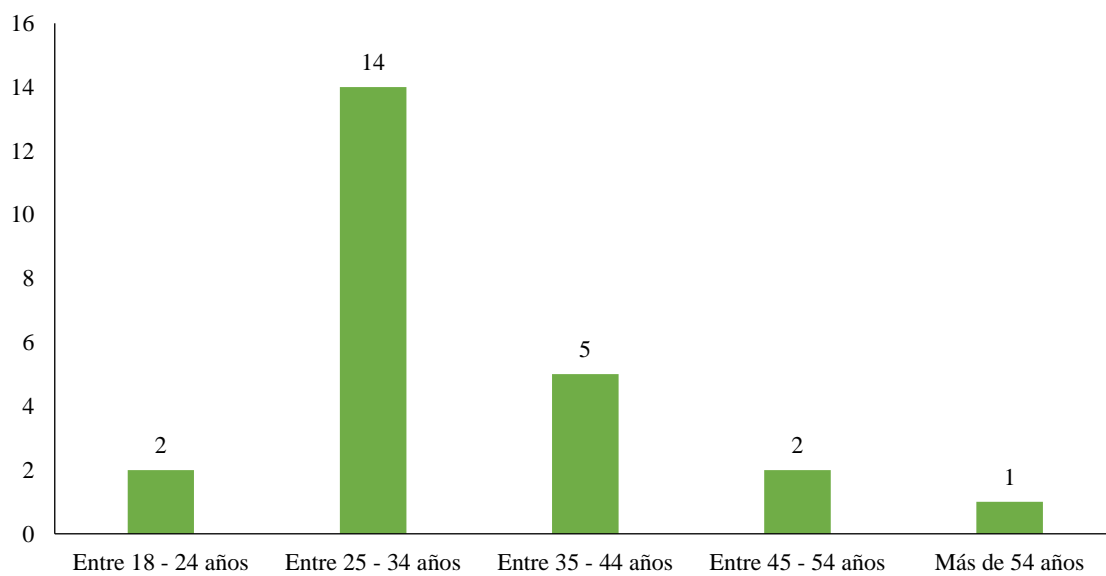


Figura N°20. Distribución de las personas según edad, , I cuatrimestre 2021. Fuente:

elaboración propia, 2021.

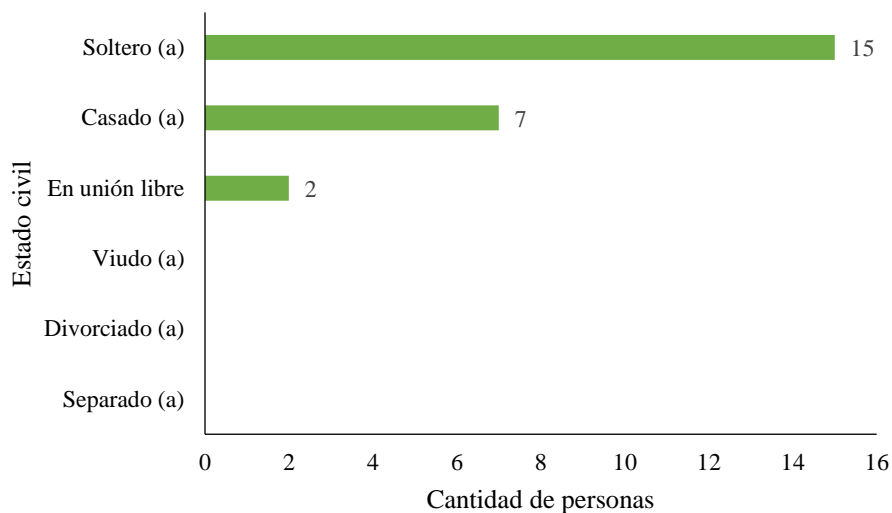


Figura N°21. Distribución de las personas según estado civil, I cuatrimestre 2021. Fuente: elaboración propia, 2021.

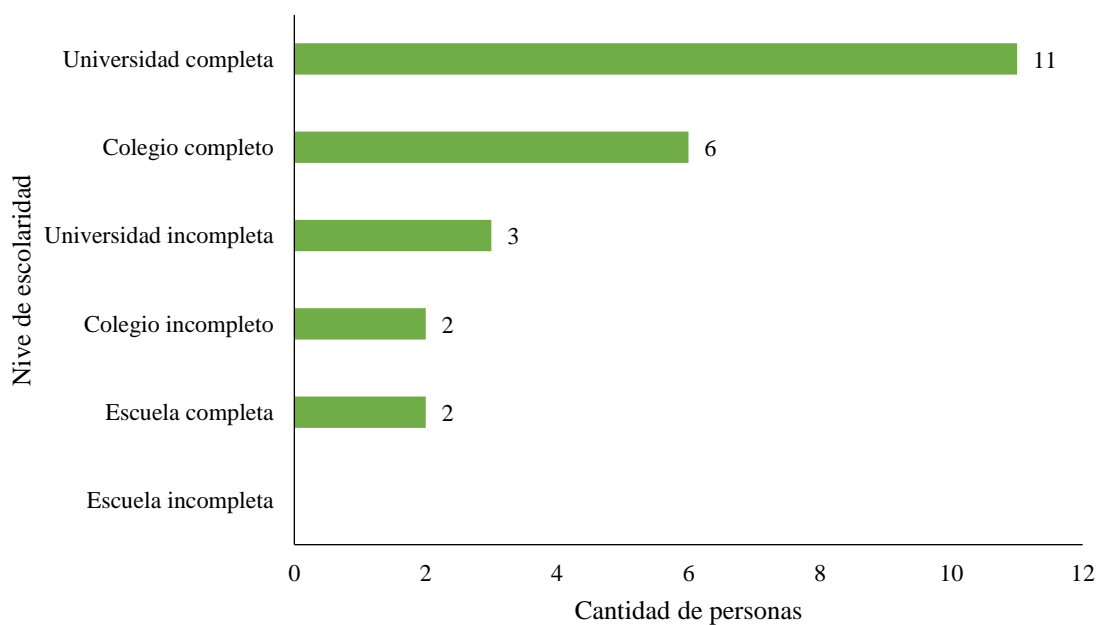


Figura N°22. Distribución de las personas según nivel de escolaridad, I cuatrimestre 2021.

Fuente: elaboración propia, 2021.

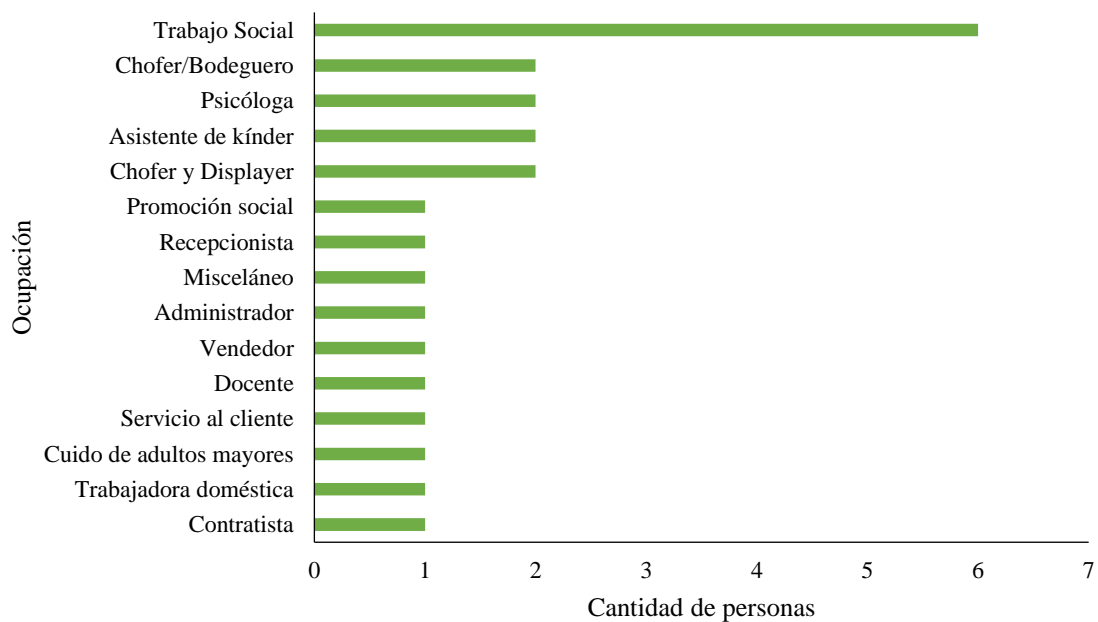


Figura N°23 Distribución de las personas según ocupación desempeñada, I cuatrimestre

2021. Fuente: elaboración propia, 2021.

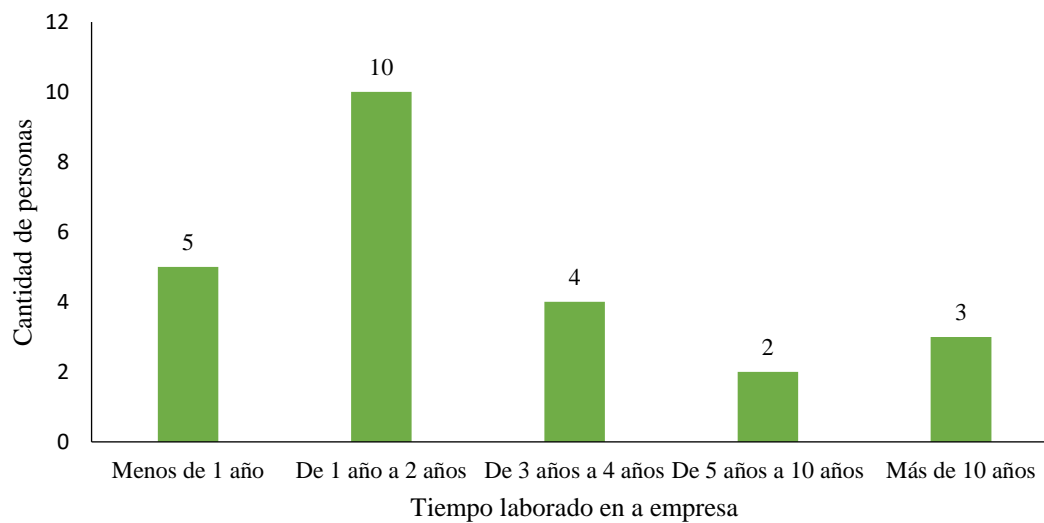


Figura N°24. Distribución de las personas según tiempo laborado para la empresa, I

cuatrimestre 2021. Fuente: elaboración propia, 2021.

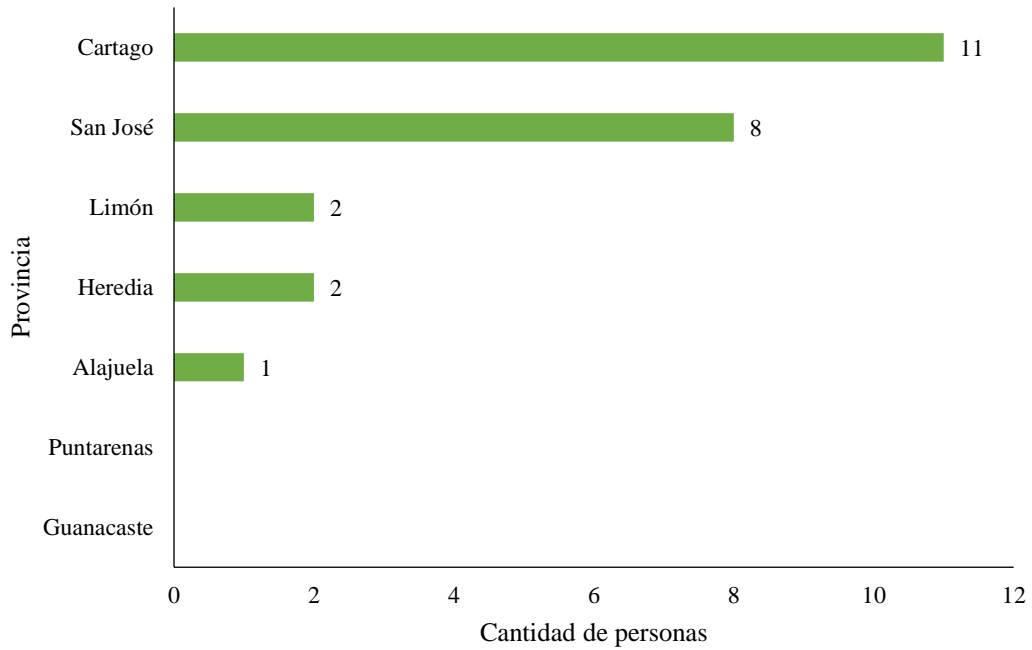


Figura N°25. Distribución de las personas según lugar de residencia, I cuatrimestre 2021.

Fuente: elaboración propia, 2021.

Tabla N°14

Aspectos laborales según el ambiente físico del área de trabajo, I cuatrimestre 2021.

| Elemento del ambiente físico del área de trabajo | Sí | | No | |
|--|-----|--------|----|--------|
| | NA* | % | NA | % |
| 5. ¿Considera que su lugar de trabajo cuenta con una infraestructura adecuada para el desempeño de sus labores? | 18 | 75,00% | 6 | 25,00% |
| 6. ¿Se adaptan los productos, las tareas, las herramientas, los espacios y el entorno en general a la capacidad y necesidades de las personas? | 15 | 62,50% | 9 | 37,50% |
| 7. ¿Cuenta su área de trabajo con agua potable y adecuada higiene de las instalaciones? | 20 | 83,33% | 4 | 16,67% |
| 8. ¿Existe una adecuada manipulación de los productos, materiales o químicos utilizados en su ambiente de trabajo? | 22 | 91,67% | 2 | 8,33% |

NA* Número absoluto. Fuente: elaboración propia, 2021.

Tabla N°15

Aspectos laborales según el ambiente psicosocial del área de trabajo, I cuatrimestre 2021.

| Elemento del ambiente psicosocial del área de trabajo | Sí | | No | |
|--|-----|---------|----|--------|
| | NA* | % | NA | % |
| 5. ¿Considera que la organización del trabajo es adecuada? (presión de trabajo adecuado) | 13 | 54,16% | 11 | 45,84% |
| 6. ¿Considera que tiene una buena comunicación entre sus superiores y compañeros de trabajo? | 19 | 79,16% | 5 | 20,84% |
| 7. ¿Considera que existe una adecuada cultura institucional? (normas, procedimientos, trato entre pares) | 15 | 62,50% | 9 | 37,50% |
| 8. ¿Considera que tiene una buena relación con sus superiores y compañeros de trabajo? | 24 | 100,00% | - | |

NA Número absoluto. Fuente: elaboración propia, 2021.*

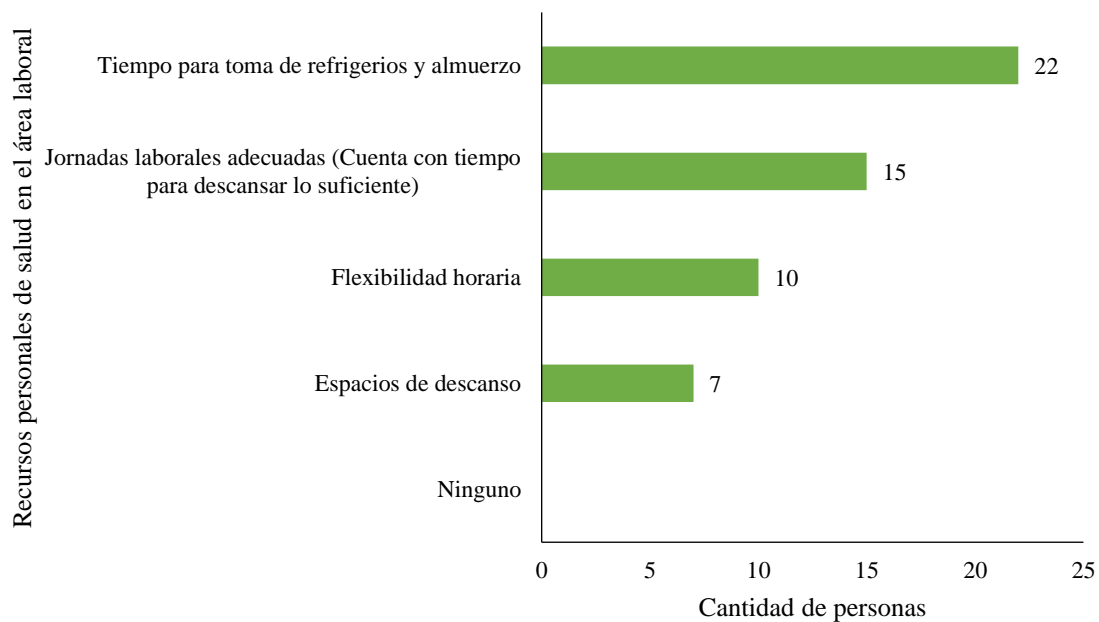


Figura N°26 . Distribución de las personas según percepción sobre los recursos personales de salud en el área laboral, I cuatrimestre 2021. Fuente: elaboración propia, 2021.

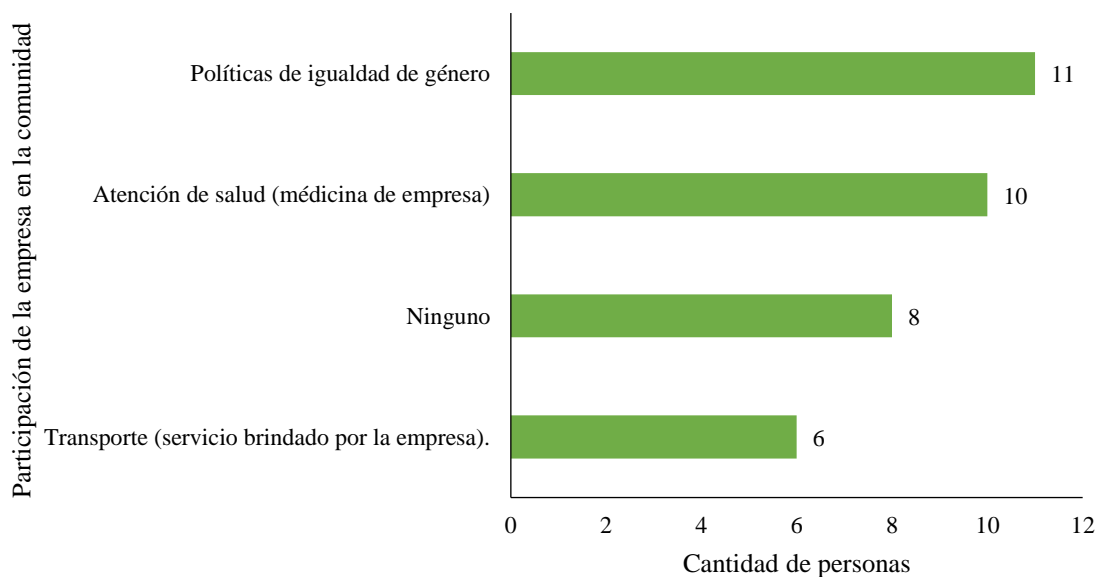


Figura N°27. Distribución de las personas según percepción sobre la participación de la empresa en la comunidad, 2021. Fuente: elaboración propia, 2021.

Tabla N°16

Frecuencia de síntomas de estrés percibido, I cuatrimestre 2021.

| Durante el último mes: | Frecuencia | | | | |
|--|------------|------------|------------------|----------|--------------|
| | Nunca | Casi Nunca | De vez en cuando | A menudo | Muy a menudo |
| ¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? | - | 8 | 10 | 6 | - |
| ¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? | 2 | 3 | 16 | 3 | - |
| ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? | - | - | 15 | 9 | - |
| ¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? | - | 2 | 11 | 7 | 4 |
| ¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? | - | - | 10 | 11 | 3 |
| ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? | - | 9 | 9 | 4 | 2 |
| ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? | - | - | 8 | 10 | 6 |
| ¿Con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control? | - | - | 20 | 4 | - |
| ¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? | 1 | 1 | 12 | 8 | 2 |
| ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? | 2 | 10 | 11 | 1 | - |

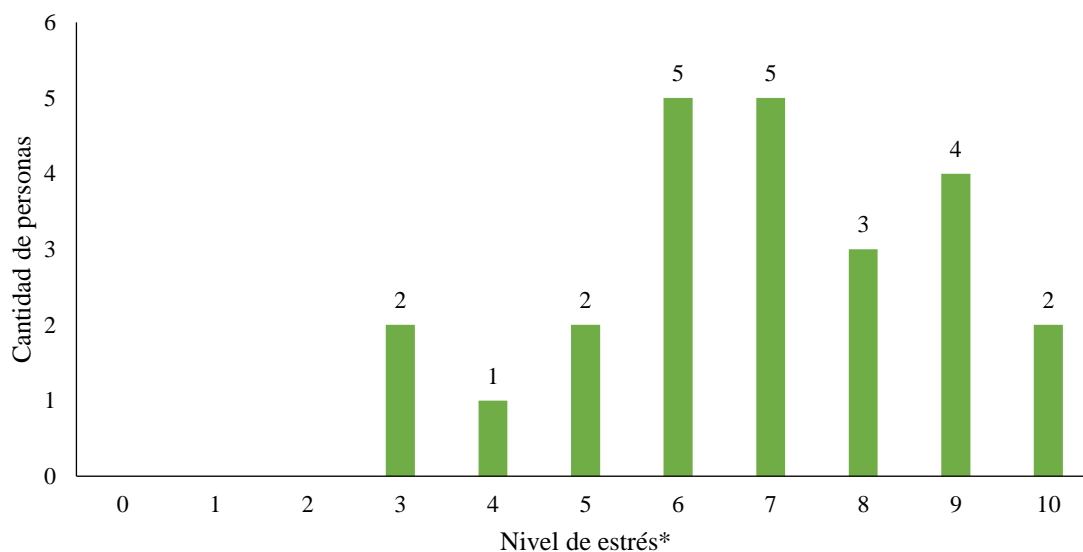
Fuente: Campo A, Oviedo HC, Herazo E. Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. Revista de la Facultad de Medicina.

Tabla N°17

Distribución de personas según nivel de estrés percibido, I cuatrimestre 2021.

| NIVEL DE ESTRÉS | CANTIDAD DE PERSONAS | |
|------------------------------|----------------------|----------------|
| | NA* | % |
| Bajo (0 – 13 puntos) | 3 | 12,50% |
| Intermedio (14 – 27 puntos) | 21 | 87,50% |
| Alto (28 – 40 puntos) | - | - |
| Total | 24 | 100,00% |

NA* Número absoluto. Fuente: elaboración propia, 2021.



* Escala del 0 al 10, donde 0 corresponde a nada estresado y 10 a extremadamente estresado. Figura N°28. Distribución de las personas según nivel de estrés percibido, I cuatrimestre 2021. Fuente: elaboración propia, 2021.

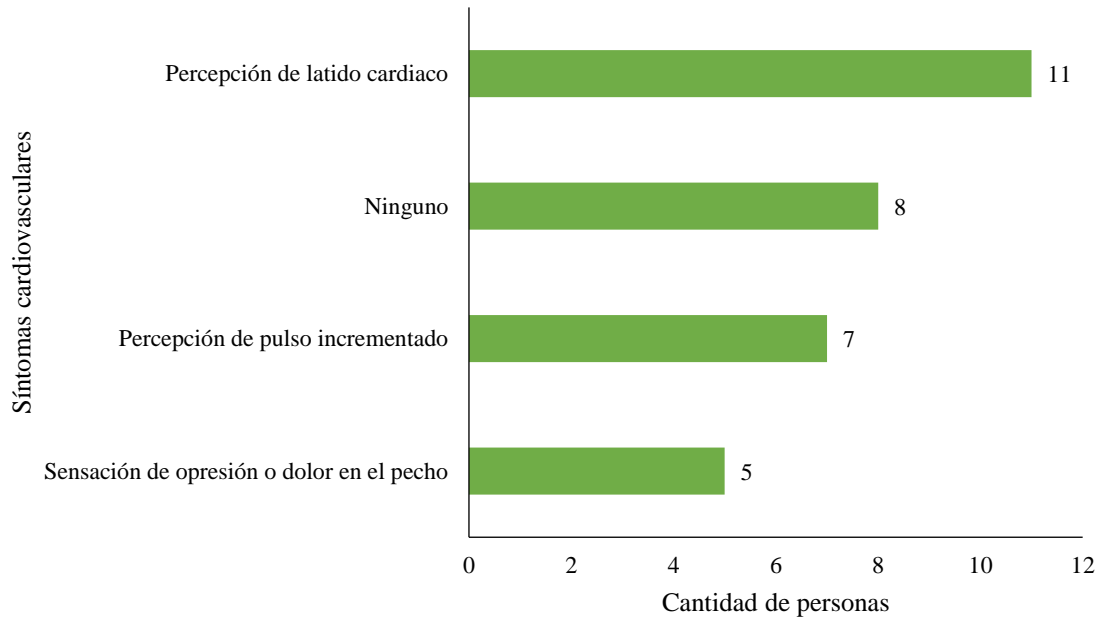


Figura N°29. Distribución de las personas según síntomas cardiovasculares de ansiedad percibidos, I cuatrimestre 2021. Fuente: elaboración propia, 2021.

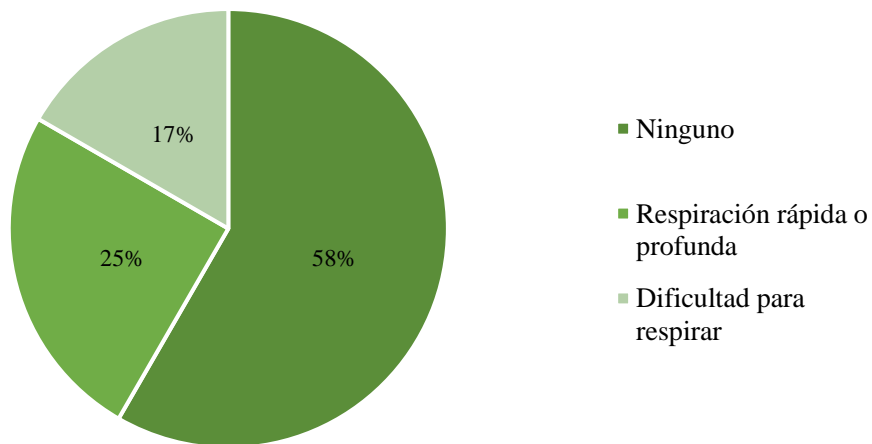


Figura N°30. Distribución porcentual de las personas según síntomas respiratorios de ansiedad percibidos, I cuatrimestre 2021. Fuente: elaboración propia, 2021.

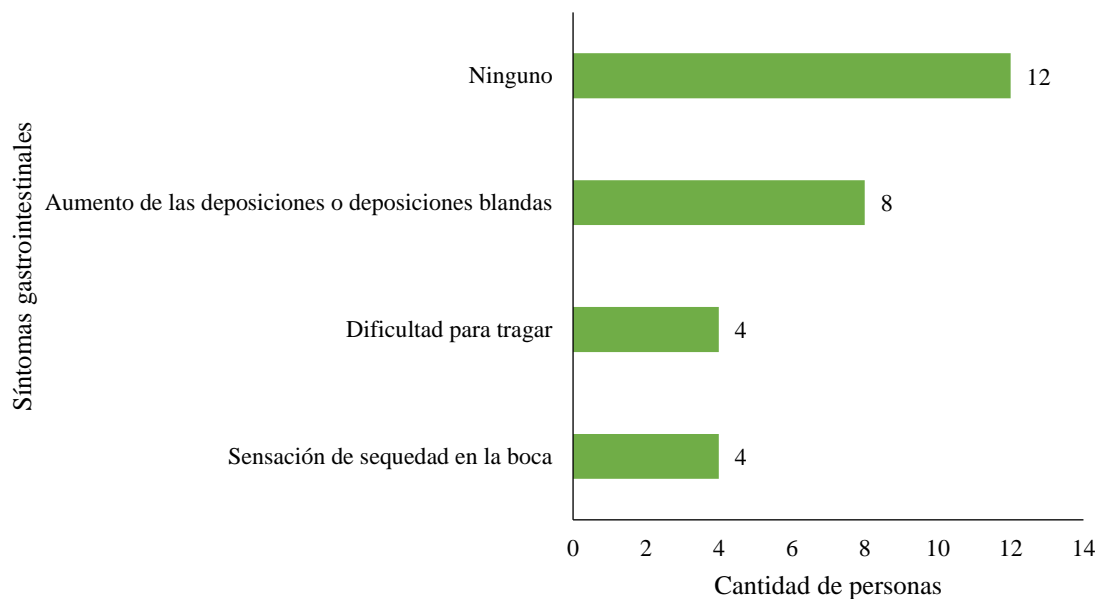


Figura N°31. Distribución de las personas según síntomas gastrointestinales de ansiedad percibidos, I cuatrimestre 2021. Fuente: elaboración propia, 2021.

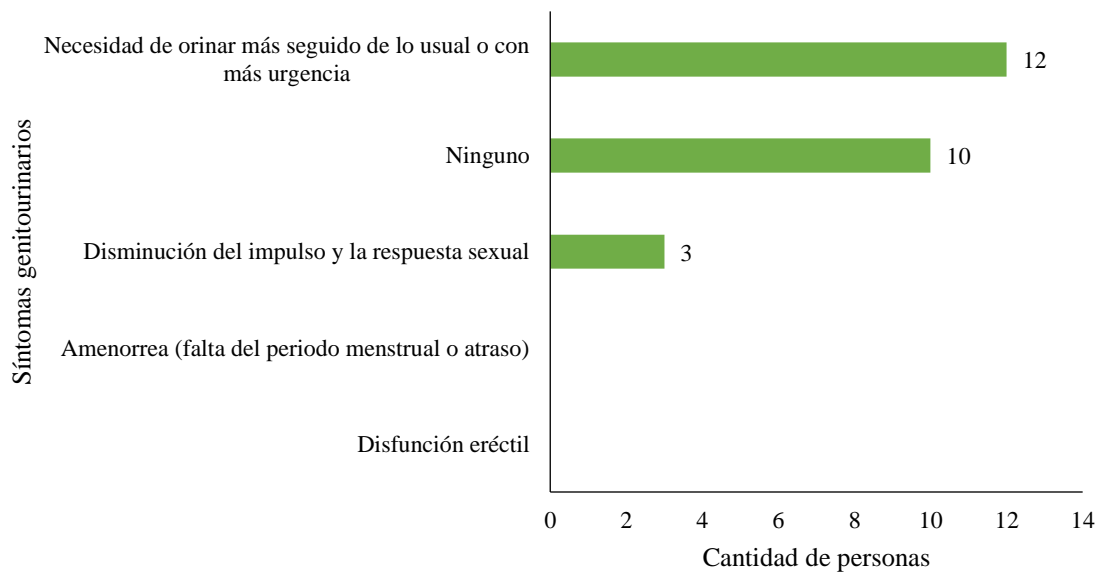


Figura N°32. Distribución de las personas según síntomas genitourinarios de ansiedad percibidos, I cuatrimestre 2021. Fuente: elaboración propia, 2021.

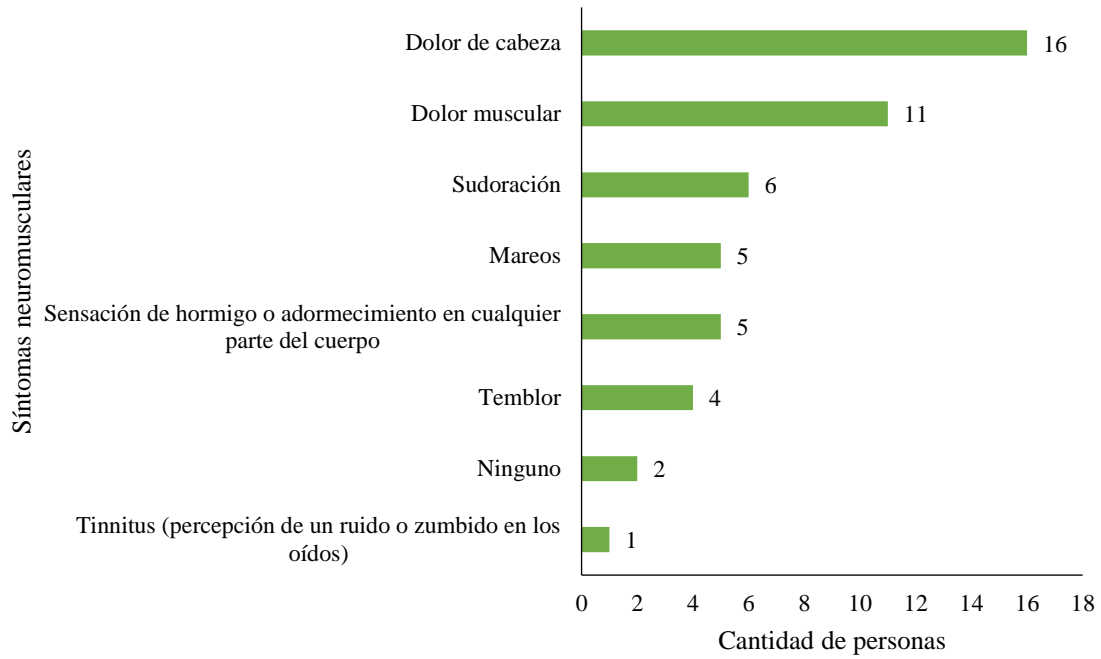


Figura N°33. Distribución de las personas según síntomas neuromusculares de ansiedad percibidos, I cuatrimestre 2021. Fuente: elaboración propia, 2021.

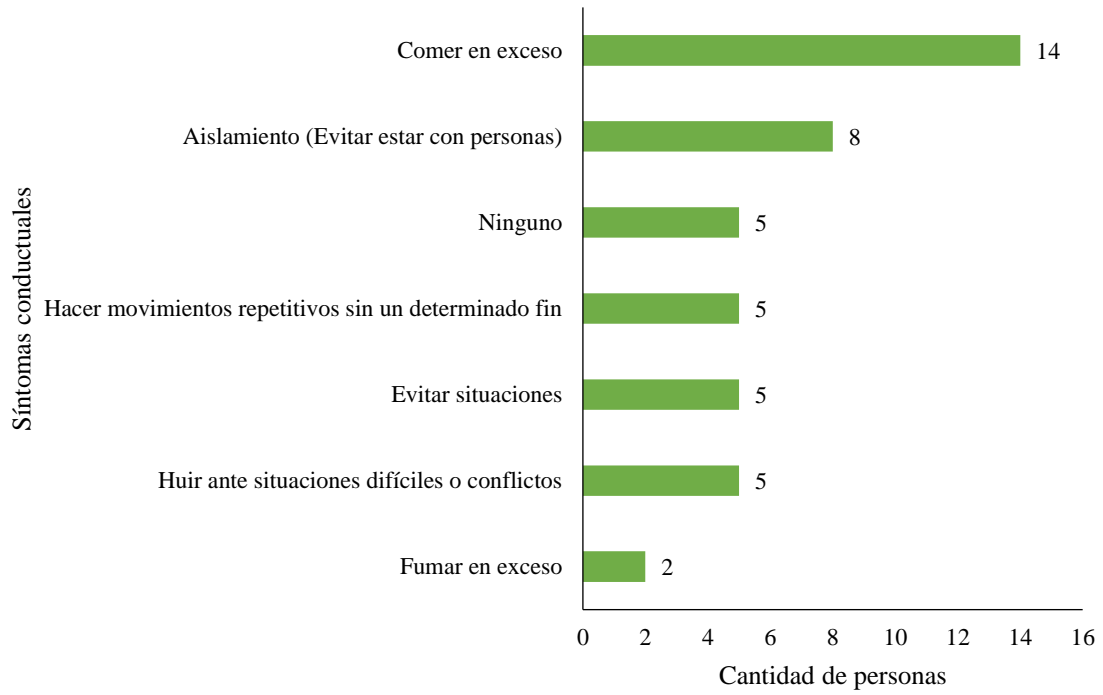


Figura N°34. Distribución de las personas según síntomas conductuales de ansiedad percibidos, I cuatrimestre 2021. Fuente: elaboración propia, 2021.

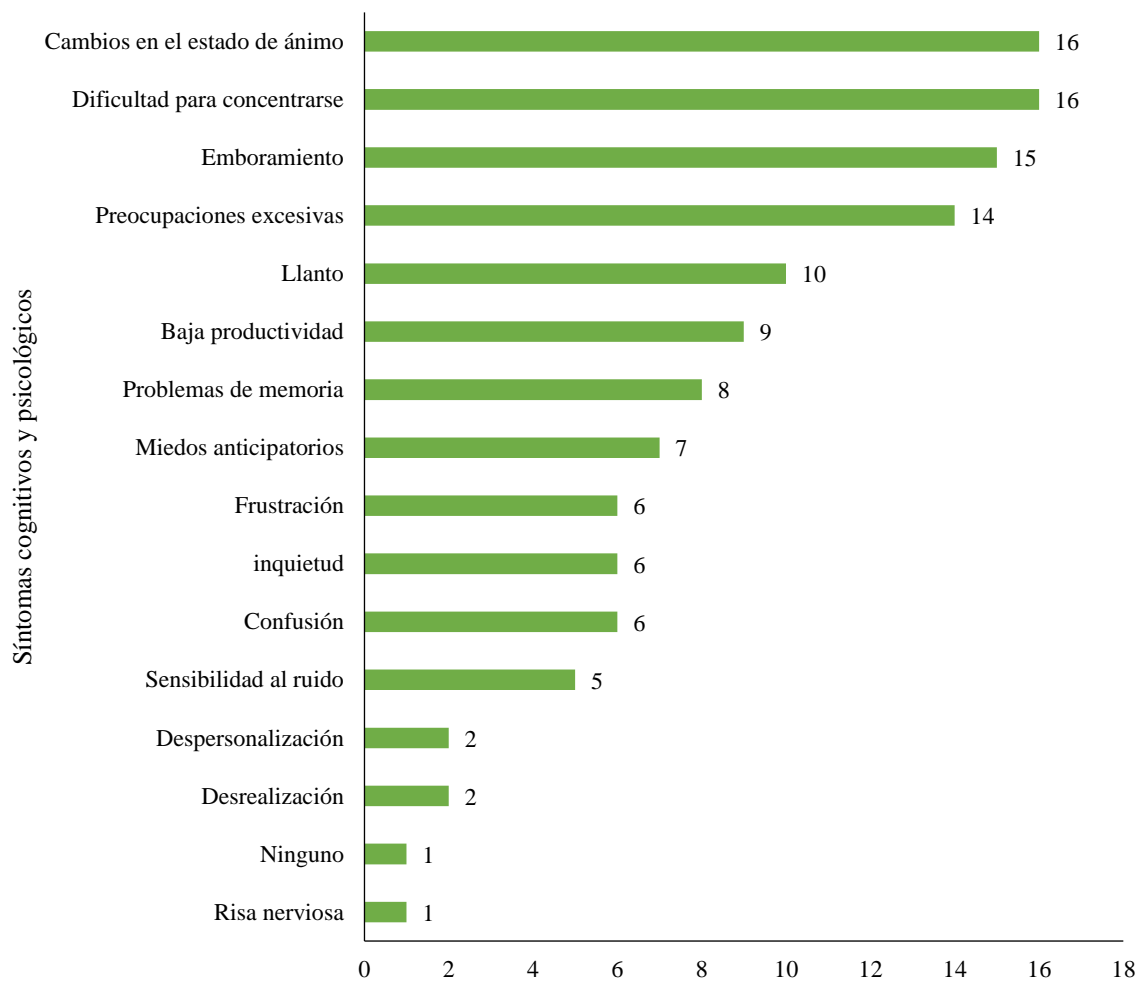
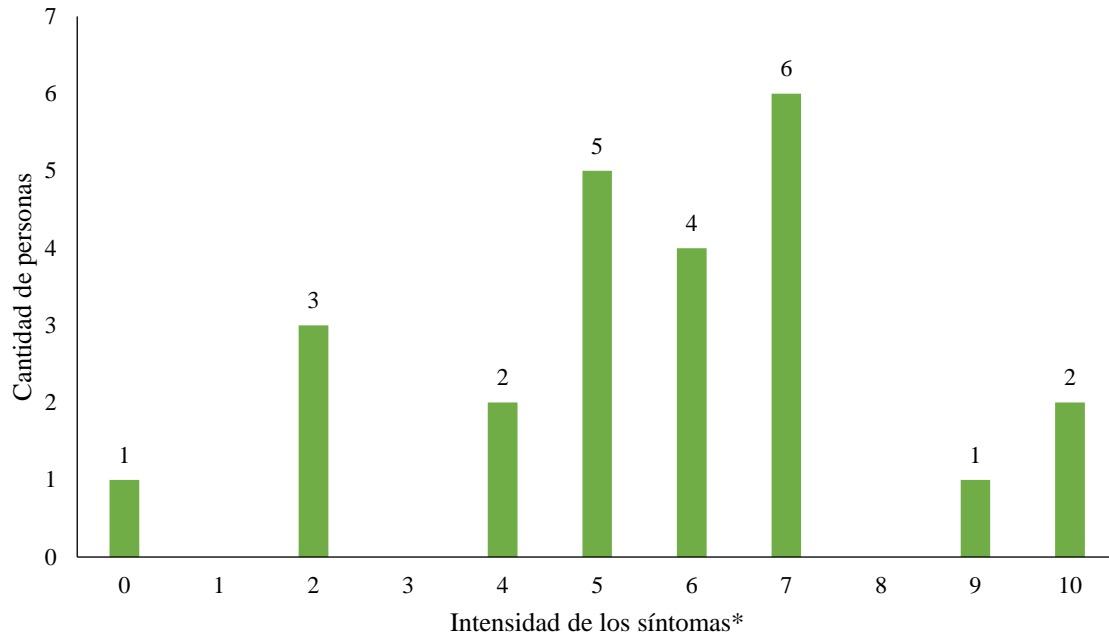


Figura N°35. Distribución de las personas según síntomas cognitivos y psicológicos de ansiedad percibidos, I cuatrimestre 2021. Fuente: elaboración propia, 2021.



**Escala del 0 al 10, donde 0 corresponde a "no presento síntomas" y 10 a "extremadamente intensos". Figura N°36. Distribución de las personas según intensidad de los síntomas de ansiedad, I cuatrimestre 2021. Fuente: elaboración propia, 2021.*

Tabla N°18

Frecuencia de la aparición de los síntomas de ansiedad, I cuatrimestre 2021.

| Frecuencia | Distribución de personas | | Menos de | | Más de | |
|----------------------|---------------------------------|-------------|-----------------|----------|---------------|----------|
| | NA* | % | NA | % | NA | % |
| <i>Nunca</i> | - | - | - | - | 24 | 100% |
| <i>Casi nunca</i> | 7 | 29,16% | 7 | 29,16% | 24 | 100,00% |
| <i>Algunas veces</i> | 13 | 54,17% | 20 | 83,33% | 17 | 70,84% |
| <i>Casi siempre</i> | 4 | 16,67 % | 24 | 100,00% | 4 | 16,67% |
| <i>Siempre</i> | - | - | 24 | 100,00% | - | - |
| Total | 24 | 100% | | | | |

Fuente: elaboración propia, 2021.

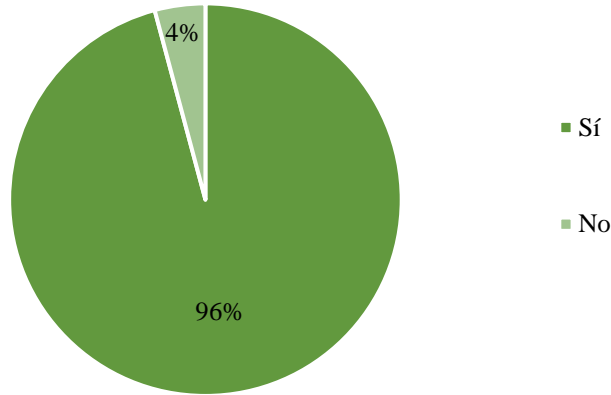


Figura N°37. Distribución porcentual de las personas según la percepción sobre relación entre los síntomas de ansiedad y el estrés, I cuatrimestre 2021. Fuente: elaboración propia, 2021.

Tabla N°19

Datos cualitativos referentes a las causas de estrés percibido, I cuatrimestre 2021.

| Categoría de análisis | Subcategoría de análisis | Palabras clave | Codificación |
|------------------------------|---------------------------------|---|---------------------|
| Estrés percibido | Causas | Factores laborales Problemas personales y familiares Relación de pareja Pagos Liquidez personal Tareas y responsabilidades La desorganización El estudio | |

Fuente: elaboración propia, 2021.

Causas de estrés

Participante 1: “Cuando las cosas no mejoran”

Participante 3: “En el momento de pagar las facturas.”

Participante 9: “Alta demanda de trabajo, que aunque es en buenas condiciones, en ocasiones siento que dos días de descanso son pocos para aprovechar la vida y eso genera un sentimiento de coaptación que genera estrés. También ciertas dinámicas de trabajo en sí, ya que mi entorno laboral es muy político (espacio en donde se entretajan luchas de poder)”

Participante 10: “Las nuevas directrices, los cambios constantes, poca claridad en indicaciones.”

Participante 17: “Tener que hacer muchas cosas al mismo tiempo.”

Participante 19: “Trabajo/problemas personales”.

Participante 23: “Relación de pareja, problemas familiares.”

Anexo 7

Carta de aprobación del tutor

CARTA DEL TUTOR

San José, 11 mayo, 2021

*Vanessa Aguilar Zeledón MSc.
Carrera Enfermería
Universidad Hispanoamericana*

Estimada señora:

La estudiante **Karolina Granados Quirós**, cédula de identidad número **1 1614 0418**, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **ESTRÉS PERCIBIDO RELACIONADO CON PREVALENCIA DE SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ANSIEDAD EN LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA GRUPO IREX EN CONCEPCIÓN DE LA UNIÓN, I CUATRIMESTRE 2021**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Enfermería.

En mi calidad de tutora, he verificado que se han hecho correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación, antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos la postulante obtiene la siguiente calificación:

| | | | |
|----|---|------|-----|
| a) | ORIGINAL DEL TEMA | 10% | 10 |
| b) | CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES | 20% | 20 |
| C) | COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION | 30% | 30 |
| d) | RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 20% | 20 |
| e) | CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO | 20% | 20 |
| | TOTAL | 100% | 100 |

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,

IRLEANNY
PATRICIA SOLERA
PORRAS (FIRMA)

Firmado digitalmente por
IRLEANNY PATRICIA
SOLERA PORRAS (FIRMA)
Fecha: 2021.05.11
15:32:52 -06'00'

*Irleanny Solera Porras MSc.
Cédula identidad 1-1412-0968
Carné Colegio Profesional E-12175*

Anexo 8

Carta de aprobación del lector

CARTA DE LA LECTORA

San José, 30 de junio 2021.

*Máster Vanessa Aguilar Zeledón
Directora Carrera Enfermería
Universidad Hispanoamericana*

Estimada señora:

La estudiante Karolina Granados Quirós, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado: " **ESTRÉS PERCIBIDO RELACIONADO CON PREVALENCIA DE SÍNTOMAS DE ANSIEDAD EN LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA GRUPO IREX EN CONCEPCIÓN DE LA UNIÓN, I CUATRIMESTRE 2021** " el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Enfermería.

En mi calidad de lectora, he verificado que se han hecho correcciones indicadas durante el proceso de lectoría y he evaluado aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones, así como aspectos de redacción.

Por consiguiente, se avala la presentación de la tesis.

Atentamente,



*Lic., Rosa María Sánchez Delgado
Cédula identidad 3-0311-0120
Carné Colegio Profesional E-3123.*

Anexo 9

BIBLIOTECA UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACIÓN**

San José, 10 de Agosto de 2021

Señores:
Universidad
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Karolina Granados Quirós con número de identificación 116140418 autor (a) del trabajo de graduación titulado *Estrés percibido relacionado con la prevalencia de síntomas de ansiedad en los colaboradores de la empresa Grupo Irex en Concepción de la Unión, I cuatrimestre 2021*, como requisito para optar por el grado de Licenciatura en Enfermería; autorizo a la Biblioteca de la Universidad Hispanoamericana para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,

 116140418

Firma y Cédula de Identidad

Anexo 10

LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y PERMITIR LA CONSULTA Y USO

Parte 1. Términos de la licencia general para publicación de obras en el repositorio institucional

Como titular del derecho de autor, confiero al Centro de Información Tecnológico (CENIT) una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.
- b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana
- c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.
- f) Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

g) Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las “Condiciones de uso de estricto cumplimiento” de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACIÓN, CON EXCEPCIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO (CENIT), EL AUTOR GARANTIZA QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.

Anexo 11

DECLARACIÓN JURADA

Yo Karolina Granados Quirós, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 116140418 egresado de la carrera de Enfermería de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura en Enfermería, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: *Estrés percibido relacionado con la prevalencia de síntomas de ansiedad en los colaboradores de la empresa Grupo Irex en Concepción de la Unión, I cuatrimestre 2021*, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público.

En fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 10 días del mes de agosto del año dos mil veintiuno.

 116140418

Firma y Cédula de Identidad