



Universidad del Azuay

Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Organizacional

**“ESTRÉS LABORAL Y SALUD EN UNA EMPRESA
COMERCIAL”**

Autor:

Ortega Argudo Ariel Rolando

Director:

Mgst. Bravo Blandin José Daniel

Cuenca - Ecuador

2023

DEDICATORIA

Dedico todo mi esfuerzo a lo largo de mi carrera principalmente a Dios por guiarme en mi vida y en mi camino a ser mejor persona y a mi familia.

A mis padres que son mi motor e inspiración me han levantado a lo largo de este recorrido y demostrarme que todos los sueños se pueden hacer realidad con esfuerzo y dedicación y nunca me han juzgado en cada tropiezo que eh tenido a lo largo de este camino.

A mi hija Sophia que me enseña cada día a ser más valiente y luchar por mis propósitos a ser cada día mejor ser humano que es lo que más le falta al mundo.

A mi hermano Adrián que ha estado siempre para mí y ha sido mi apoyo para no rendirme, ser mejor persona y a creer en mí que a pesar de la distancia no deja de cuidarme y ayudarme en cualquier problema o circunstancia que atraviese.

A mi primo David y mis amigos que han estado siempre Mateo, Kevin, Diego, Martin, Damián, que me han enseñado la amistad y el camino de la vida.

Por último, a mí mismo que a pesar de las adversidades personales no he desistido de culminar mi carrera y nunca dejar de soñar en alto.

Ariel R. Ortega Argudo.

AGRADECIMIENTOS

*Agradezco a todas las personas que aportaron con consejos y motivación
a lo largo de esta etapa universitaria.*

*Un agradecimiento muy especial a Ramiro Lazo que sus palabras en los primeros ciclos
fueron de mucha influencia en mi vida personal y académica.*

*A mi tutor Daniel Bravo por su profesionalismo y paciencia a lo largo
De este trabajo de titulación.*

Ariel R. Ortega Argudo

RESUMEN:

En el presente estudio se aplicó los test de Hock y Goldberg demostrando el nivel de estrés y la salud mental que existe en la empresa comercial, en los departamentos de contabilidad y registros, posteriormente se realizó un grupo focal que permitió obtener datos significativos para la creación de un plan de intervención en base al modelo Cognitivo-Conductual. Dentro de los hallazgos se presenta una sensación de inconformidad por parte de los empleados ya que no son los departamentos a los que pertenecen los que causan esto sino más bien a las otras dependencias donde estos tienen que cumplir tareas de soporte, solicitadas de manera inmediata, así como cumplir con tareas que no competen al cargo. Los resultados sugieren que existe una falta de delimitación del trabajo de cada uno de los empleados y este ocasiona una inconformidad que lleva al estrés y molestias por parte de los empleados.

Palabras clave: Cognitivo-Conductual, estrés, Goldberg, Hock, inconformidad, salud mental, tareas.

ABSTRACT:

In the present study, the Hock and Goldberg tests were applied demonstrating the level of stress and mental health that exists in commercial companies sector, in the accounting and records departments. Subsequently, by means of a focus group, significant data was obtain for the creation of an intervention plan based on the Cognitive-Behavioral model. Within the findings, there is a feeling of dissatisfaction on the part of the employees, and it is not the departments to which they belong that cause this but rather the other dependencies where they have to perform support tasks, requested immediately, as well as fulfill tasks that do not correspond to their position. The results suggest that there is a lack of delimitation of the work of each of the employees and this causes a disagreement that leads to stress and discomfort on the part of the employees.

Keywords: Cognitive-Behavioral, dissatisfaction, Goldberg, Hock, mental health, stress, tasks.



Este certificado se encuentra en el repositorio digital de la Universidad del Azuay, para verificar su autenticidad escanee el código QR

Este certificado consta de: 1 página

ÍNDICE

DEDICATORIA	I
AGRADECIMIENTOS	II
RESUMEN	III
ABSTRACT	IV
ÍNDICE	V
ÍNDICE DE TABLAS	VI
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES	VI
Introducción	1
CAPITULO 1	2
1.1 Antecedentes de la empresa	2
1.2 Concepto de estrés	2
1.3 Tipos de estrés	4
1.3.1 Estrés agudo	4
1.3.2 Estrés Agudo episódico.....	4
1.3.3 Estrés crónico.....	5
1.4 Causas y síntomas del estres	6
1.4.1 Causas	6
1.4.2 Síntomas.....	7
1.5 Estrés laboral	8
1.5.1 Causas y consecuencias del estrés laboral.....	8
1.6 Salud mental en el trabajo	9
CAPITULO 2	11
2.1 METODOLOGIA	11
2.1.1 Subescalas	12
2.2 Muestra	13
2.3 Procedimiento	13
2.3.1 Etapa 1: Investigación.....	13
2.3.2 Etapa 2: Levantamiento (cuantitativo).....	14
2.3.3 Etapa 3: procesamiento de información (cuantitativo).....	14
2.3.4 Etapa 4: grupo focal (cualitativo).....	14
2.3.5 Etapa 5: procesamiento de información (cualitativo) (atlas.ti)	14

2.3.6 Etapa 6: Propuesta de mejora.....	14
CAPITULO 3	15
3.1 Análisis de resultados.....	15
3.1.1 Datos cuantitativos.....	15
3.1.2 Datos cualitativos.....	23
3.2 Plan de intervención	27
Conclusiones	32
Recomendaciones	33
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	34

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Causas del estrés	7
Tabla 2 Síntomas del estrés.....	7
Tabla 3 Puntuación.....	11
Tabla 4 Resultados del Test de Hock.....	15
Tabla 5 Resultados del test de salud general de Goldberg	16
Tabla 6 Resultados del test de salud general de Goldberg	16
Tabla 7 Resultados del test de salud general de Goldberg	17
Tabla 8 Resultados del test de salud general de Goldberg	17
Tabla 9 Resultados del test de salud general de Goldberg	17
Tabla 10 Resultados del test de salud general de Goldberg	17
Tabla 11 Resultados del test de salud general de Goldberg	18
Tabla 12 Resultados del test de salud general de Goldberg	18
Tabla 13 Resultados del test de salud general de Goldberg	18
Tabla 14 Resultados del test de salud general de Goldberg	19
Tabla 15 Resultados del test de salud general de Goldberg	19
Tabla 16 Resultados del test de salud general de Goldberg	19
Tabla 17 Resultados del test de salud general de Goldberg	19
Tabla 18 Resultados del test de salud general de Goldberg	20
Tabla 19 Resultados del test de salud general de Goldberg	20
Tabla 20 Resultados del test de salud general de Goldberg	20
Tabla 21 Interpretación de resultados	21

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Factores de estrés.....	23
Ilustración 2 Influencia de los factores familiares.....	24
Ilustración 3 Sentimiento de ansiedad o insomnio	25
Ilustración 4 Influencia de los jefes inmediatos	25
Ilustración 5 Disminución de estrés.....	26
Ilustración 6 Motivación del trabajo.....	27

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 Tests de estrés laboral de Hock.....	36
Anexo 2 Tests de salud general de Goldberg.....	52
Anexo 3 Grupo Focal.....	69
Anexo 4 Problemas de salud mental, Porcentaje de Caso\No caso	69

Introducción

Conocer cómo afecta el estrés en el trabajo y como el mismo influye en la salud mental, se a convertido en un tema de suma importancia del cual se ha venido hablando desde hace muchos años atrás. El desarrollo de muchos test a lo largo de los años nos ha permitido medir estos niveles con mucha facilidad, existen muchos factores o situaciones que influyen o desarrollan el estrés en las personas y estas pueden llegar a desencadenar un sin número de patologías a futuro. Por ende, es muy importante conocer el concepto, tipos, causas, síntomas de estrés y estrés laboral, así mismo de la salud mental.

El entorno laboral es uno de los escenarios donde el ser humano pasará mas tiempo de su vida, por tal razón en este trabajo de titulación se enfocó en una empresa comercial de la ciudad de Cuenca, la cual al ser una empresa de alto nombre y demanda comercial, sus empleados están expuestos a una cultura laboral de cero errores y altas exigencias y esto a su vez puede llevar a niveles de estrés grandes y una salud mental que a largo plazo se puede deteriorar por lo tanto es muy importante conocer la situación de los empleados y poder intervenir de una manera muy satisfactoria donde se mejore su calidad de trabajo y poder mantener un nivel de salud mental, oportuno y seguro para así poder prevenir consecuencias a largo plazo.

Realizar un grupo focal que ayude a entender de mejor manera las situaciones a las que son expuestos los empleados y poder observar su punto de vista desde un lugar mas directo, elaborar una propuesta de intervención luego de un análisis de resultados es la forma más oportuna de poder hacer algo al respecto al identificar las causas del estrés; la cual será de tipo cognitivo-conductual es la que se ha realizado para poder ayudar a los empleados a mejorar su calidad de vida laboral.

CAPITULO 1

1.1 Antecedentes de la empresa

Las Fragancias Cía. Ltda. Nace en la ciudad de Cuenca, fundada por su actual Gerente General, Sra. Gladys Eljuri de Álvarez. En sus inicios la empresa se enfocó exclusivamente en la comercialización de las marcas de perfumes que están en el mercado y en su mayoría distribuidas por Almacenes Juan Eljuri, debido a la demanda del mercado se van creando nuevos puntos de venta y cuando la empresa local comienza a tener mayor presencia. Ciudades importantes del Ecuador. Su primera tienda fue Las Fragancias, ubicada en la calle Padre Aguirre. En 1985 se crea otro departamento en la empresa; y además de actuar como minorista de los productos en Ecuador, se celebran acuerdos de venta exclusivos con marcas seleccionadas de perfumes; La Compañía de Fragancias Ltda. Se convertirá en IMPORTANTE, REVENDEDORA y DISTRIBUIDORA a partir de este año. En la década de los 90 se fundaron dos nuevas cadenas: Secretos Para El Baño y Burbujas, que hoy se ha transformado en Burbujas Beauty Shop. A fines de la década de 1990, se publicó Las Fragancias Cía. Ltda. se convierte en una empresa nacional con puntos de venta en las principales ciudades del Ecuador: Quito, Guayaquil, Cuenca, Loja, Machala, Manta, Ambato, Santo Domingo; y una red de distribución que cubre toda la República del Ecuador; Su principal centro de distribución está ubicado en la ciudad de Cuenca, desde donde realiza envíos a todo el país. (Fragancias, 2020)

1.2 Concepto de estrés

El estrés es un fenómeno inherente al ser humano; expuesto a varios elementos a su alrededor, el cuerpo tiene una respuesta natural y automática a situaciones donde son amenazantes o difíciles. Las acciones en nuestra vida diaria pueden causarnos sensaciones agradables o estrés y son precisamente estos últimos, también conocidos como estresores, los que requieren que tengamos un nivel constante de adaptación para afrontar sus consecuencias. Los problemas surgen cuando el estrés se vuelve frecuente o constante, ya que el cuerpo no tiene suficiente tiempo para volver al equilibrio. En esta condición, el estrés se vuelve crónico, perjudicial para el cuerpo. (F. Márquez Correo, 2014)

El estrés y su impacto en la vida de las personas hoy en día se han visto severamente afectados, posibilitados por conceptos teóricos recién asumidos, que lo tratan como una enfermedad o su asociación con múltiples alteraciones en el funcionamiento normal del organismo. Si bien se ha involucrado en los campos de la salud, las ciencias sociales y la educación, aún no se ha llegado a un consenso general sobre la definición del término estrés. Esta situación ha dado lugar a una variedad de conceptos, teorías y metodologías expresadas en una amplia gama de estudios recogidos en numerosas publicaciones. (Collazo, 2011)

El estrés es un estado en el que la persona sufre distintos desordenes, muchas veces producidos por mala adaptación al entorno social, que pueden agravarse con los estados de tensión continuas en el que el organismo responde con una serie de trastornos fisiológicos y psicológicos. Muchos de estos trastornos se pueden controlar en función de la gravedad o del tipo de estrés que uno padece, pero esto implica una serie de cambios en el estilo de vida que llevamos. (Ávila, 2014, P1)

Un hombre con las manos en la cabeza se siente cansado y estresado, es un sentimiento de incapacidad para enfrentar los desafíos que plantea la vida cotidiana, es decir, el entorno más allá de la capacidad de interacción de una persona, lo que lleva a un complejo fisiológico y cognitivo. respuestas de tipo motor. Se asocia con ansiedad, depresión, malas condiciones sociales y depresión. El estrés 'malo' es causa y efecto de muchos problemas de salud y presenta síntomas diferentes en cada persona, por eso existen tantas formas de afrontarlo o 'lidiar con él'. En situaciones estresantes, la idea de que tenemos un problema es más importante que el problema en sí mismo, lo que a veces conduce a visiones erróneas de la realidad, lo que se suma a los sentimientos de ansiedad e impotencia que pueden llegar a tener los seres humanos en su vida. (Discapnet, 2020)

Según el portal Discapnet, tenemos que medir el estrés “bueno”, el estrés que proviene de los pequeños retos diarios y que de alguna manera nos hace mejores, porque al buscar retos constantes podemos caer en excesos y desembocar en todo tipo de estrés. En resumen, se puede decir que algún tipo de situación extraña, amenazante o compleja hace que nuestro cuerpo reaccione automáticamente a los sentimientos, pensamientos y acciones (2020, P1)

1.3 Tipos de estrés

El manejo del estrés puede resultar complicado y confuso porque existen diferentes tipos de estrés: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico. Cada uno cuenta con sus propias características, síntomas, duración y enfoques de tratamiento (APA, 2012). Así mismo este portal las clasifica en los siguientes tipos:

1.3.1 Estrés agudo

El estrés agudo es divertido y atractivo en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado, puede cansarte, por ejemplo, un descenso rápido en una pista de esquí difícil, este emociona demasiado al momento de comenzar a hacerlo, en el transcurso esta emoción va disminuyendo y se puede volver molesta al momento de finalizar la pista. Esquiar más allá de tus límites puede provocar caídas y fracturas.

El estrés excesivo puede provocar inestabilidad psicológica, dolores de cabeza por tensión, dolor abdominal y otros síntomas; afortunadamente, la mayoría de las personas reconocen los síntomas del estrés agudo. Es una lista de cosas que han sucedido en sus vidas: un accidente automovilístico que arruinó su parachoques, una gran pérdida de contrato, una fecha límite para cumplir, su hijo tiene problemas ocasionales en la escuela, etc. El estrés agudo es la forma más común de provocar un desorden de nuestras emociones ya que surge de las exigencias y presiones del pasado, las exigencias a corto o largo plazo. (Ávila, 2014)

1.3.2 Estrés Agudo episódico

Existen personas que están constantemente bajo estrés agudo, cuya vida está tan desordenada que están en caos y crisis académica, siempre tienen prisa pero siempre llegan tarde; si algo puede salir mal, saldrá mal asumen demasiada responsabilidad, y no pueden manejar las demandas y presiones que se imponen a sí mismos para llamar la atención. A menudo parecen estar bajo un estrés agudo. Las personas con una respuesta de estrés aguda a menudo están sobre estimuladas, enojadas, irritables, ansiosas y estresadas, a menudo se les describe como que tienen "mucho energía nerviosa" siempre apurados, tienden a ser bulliciosos ya veces su irritación se convierte en hostilidad.

Las relaciones interpersonales se deterioran rápidamente cuando los demás reaccionan con genuina hostilidad. El trabajo se convierte en un lugar muy estresante para ellos. Otra forma de estrés episódico agudo es el resultado de una ansiedad incesante, "doña o don angustias" ve el desastre de cerca y con pesimismo prevé el desastre en cada situación. El mundo es un lugar peligroso, ingrato y castigador, donde siempre sucede lo peor. Las personas que ven las cosas mal también tienden a estar demasiado agitadas y estresadas, pero están más ansiosas y deprimidas que enojadas y hostiles. (APA, 2012)

Según el autor Healthline. (2020) define al estrés agudo episódico se refiere a la experiencia repetida de estrés agudo. Puede suceder en medio de un caos o una crisis en curso. Por ejemplo, en algunas profesiones, como los trabajadores de emergencia, también puede ocurrir en personas que son demasiado exigentes consigo mismas y se esfuerzan por alcanzar sus objetivos. Aunque esta tensión no es continua, ya que hay pausas entre convulsión y convulsión, puede traernos algunas consecuencias. Esto se debe a que somete a nuestros cuerpos a mucha actividad.

1.3.3 Estrés crónico

Si bien el estrés agudo puede ser placentero y atractivo, el estrés crónico no lo es, se lo define como una tensión y sensación de cansancio a la que se aferra a la gente día tras día, año tras año, destruye el cuerpo, la mente y la vida, está sujeto a desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, una familia disfuncional, estar atrapado en un matrimonio infeliz o un trabajo o carrera que odias. Es la tensión que los conflictos perpetuos han causado al pueblo de Irlanda del Norte, la tensión en el Medio Oriente que ha afectado a árabes y judíos, y la interminable rivalidad étnica que ha afectado a Europa del Este y la antigua Unión Soviética.

El estrés crónico ocurre cuando estamos constantemente en situaciones estresantes. Por ejemplo, estar expuesto a la violencia, tener un trabajo que exige demasiado de nosotros o vivir en la pobreza. Es decir, son situaciones continuas, sin punto final y sin salida fácil. El estrés crónico mantiene al organismo en un estado de activación permanente e impide que el organismo se relaje por lo que se le ha relacionado con diversos problemas de salud. Entre ellos: problemas cardiovasculares, gastrointestinales y problemas como depresión, ansiedad. (Yale, 2022)

1.4 Causas y síntomas del estrés.

Los estresores, ya sean físicos o mentales, desencadenan en nuestro organismo la denominada respuesta de estrés que involucra principalmente a los sistemas nervioso y endocrino. En cuanto al sistema nervioso, el participante más básico es el hipotálamo, que se encuentra en la base del cerebro y actúa como enlace entre los sistemas nervioso y endocrino, y el sistema nervioso autónomo, especialmente el sistema nervioso simpático (Nogareda, 2015), sin embargo el portal web La Nación (2015) dice: estos síntomas son situaciones que impiden al trabajador desempeñarse de una forma correcta porque la persona requiere atención médica; esto implica un costo adicional para trabajadores, asignación de recursos médicos para atender la condición y pérdida económica por reducción de productividad debido a muchos días no trabajados.

Cuando estamos muy estresados, nuestro sistema nervioso no es bueno para distinguir entre amenazas físicas y emocionales. Si somos propensos al estrés constante, que es muy común hoy en día, nuestro cuerpo estará siempre en estado de estrés. Y esto puede conducir a graves problemas de salud. El estrés crónico altera casi todos los sistemas del cuerpo. El estrés crónico a menudo suprime nuestro sistema inmunológico, causa trastornos digestivos y reproductivos, aumenta el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares y acelera el proceso de envejecimiento. Esto nos hace más susceptibles a la ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental. (MGA, 2016)

1.4.1 Causas

Existen varias razones por las que una persona puede desarrollar estrés. Si bien algunos eventos importantes que afectan el entorno familiar o social de una persona pueden causar estrés, el factor más común es, sin duda, el estrés laboral. Esta situación suele deberse a que las condiciones de trabajo y las formas organizativas corresponden más a procesos tecnológicos y criterios de producción que a las habilidades, necesidades y expectativas de los individuos. Sin embargo, es bastante común que un mismo ambiente de trabajo provoque diferentes reacciones en las personas. Esto muestra claramente que los factores externos son solo un factor (a veces decisivo, a veces secundario) en el desarrollo del estrés humano. Por otra parte, su desarrollo depende de la capacidad de cada persona para afrontar situaciones estresantes, donde cobran especial importancia características específicas como la personalidad, las estrategias adoptadas y el apoyo social. (Díaz, 2011)

Según el consultorio psicológico MGA (2016) El estrés también puede ser interno o autogenerado, como cuando nos preocupamos en exceso por algo que podría o puede pasar en un futuro, o tenemos pensamientos irracionales y pesimistas sobre acontecimientos de nuestra vida y existen causas o factores tanto externos como internos:

Tabla 1 Causas del estrés

Causas externas:	Causas internas:
<ul style="list-style-type: none"> -Grandes cambios. -Trabajo o la escuela. -Dificultades en las relaciones. -Problemas financieros. -Estar demasiado ocupado. -La familia. 	<ul style="list-style-type: none"> -Pesimismo. -Incapacidad para aceptar la incertidumbre. pensamiento rígido, la falta de flexibilidad. -El diálogo interno negativo. -Las expectativas poco realistas / perfeccionismo. -Actitud Todo o nada.

Fuente. Elaboración propia con base en MGA, Consultorio Psicológico, 2016

1.4.2 Síntomas

Lo más peligroso del estrés es la facilidad con la que nos puede “agarrar”, lo vemos como algo común y normal. Al principio, puede que no nos demos cuenta de cuánto nos afecta. Por eso es importante conocer las señales de advertencia y los síntomas comunes de la sobrecarga de estrés. (MGA, 2016). Según este mismo portal, existen diferentes tipos de síntomas cognitivos, emocionales, físicos y de comportamiento los cuales se mencionan a continuación:

Tabla 2 Síntomas del estrés

Síntomas cognitivos:	Síntomas emocionales	Síntomas físicos:	Síntomas conductuales
<ul style="list-style-type: none"> -Problemas de memoria. 	<ul style="list-style-type: none"> -Depresión. -Infelicidad general. 	<ul style="list-style-type: none"> -Dolor y molestias. -Diarrea o estreñimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> -Comer más o menos. -Dormir demasiado o muy poco.

-Incapacidad para concentrarse.	-Ansiedad e inquietud.	-Náuseas, mareos, dolor torácico, taquicardia.	-Retirarse de los demás.
-Falta de juicio.	-Cambios de humor, irritabilidad o ira.	-Pérdida de la libido.	-Procrastinar o descuidar responsabilidades.
-Solo vista negativa.	-Te sientes abrumado.	-Catarros o gripes frecuentes.	-Uso de drogas
-Pensamientos preocupantes.	Soledad y aislamiento.		

Fuente. Elaboración propia con base en MGA, Consultorio Psicológico, 2016

1.5 Estrés laboral

Carrillo-García, et al. (2016) define al estrés laboral como el resultado de factores de riesgo psicosocial, o como un riesgo psicosocial que en sí mismo tiene "un alto potencial para afectar significativamente a los trabajadores de la salud y los resultados comerciales en el mediano y largo plazo; el estrés es una de las principales causas de insatisfacción en el lugar de trabajo, donde se desenvuelve el ser humano a lo largo de su vida". Dentro de este marco teórico se detalla el concepto de estrés, sus tipos, causas y síntomas, así como la definición de salud mental y sus beneficios.

Casi todo el mundo experimenta estrés en el trabajo de vez en cuando, incluso si les encanta su labores de trabajo Es posible que se sienta estresado por los horarios, los compañeros de trabajo, los plazos de entrega de trabajo o los posibles despidos. Un poco de estrés en la vida puede ser motivador y puede ayudar a lograr resultados. Pero si el estrés laboral conduce constantemente a problemas de salud, es necesario buscar soluciones que ayuden a aliviar el estrés para mantenerse saludable y sentirse mejor. (Tango, 2020). A continuación, se detalla las causas del estrés que el mismo autor indica:

1.5.1 Causas y consecuencias del estrés laboral:

Carga de trabajo. Implica trabajar muchas horas, pocos descansos o hacer frente a una carga de trabajo muy pesada.

Actividades en el trabajo. Puede experimentar estrés si no tiene un rol definido en el trabajo, tiene demasiados roles o tiene que responder ante más de una persona.

Condiciones del trabajo. El trabajo físicamente exigente o peligroso puede ser estresante. También puede trabajar en un lugar de trabajo que está expuesto a ruidos fuertes, contaminación o productos químicos tóxicos.

Gerencia. Puede experimentar estrés si la gerencia no permite que los empleados participen en la toma de decisiones, si carece de organización o si sus políticas no ayudan a equilibrar el trabajo y la vida familiar.

Problemas con otras personas. Los problemas con el jefe, compañeros o demás miembros del trabajo son muy frecuentes lo cual es un factor muy común de estrés.

Miedo por su futuro. Puede sentirse estresado si le preocupan los despidos o si no está progresando en su carrera.

En primeras instancias, el estrés puede dinamizar el rendimiento de un individuo, provocando un aumento de los recursos (atención, memoria, activación fisiológica, rendimiento, etc.) Sin embargo, cuando esta activación es muy intensa o se prolonga durante mucho tiempo, se agotan los recursos y se produce fatiga y pérdida de rendimiento. Para realizar tareas complejas o para acelerar tareas simples, se requiere un cierto nivel de activación. Sin embargo, activar demasiado dificultará la realización de estas operaciones. Las consecuencias negativas del estrés son variadas, pero en general es importante señalar sus efectos negativos sobre la salud mental y física, así como el deterioro del rendimiento laboral (Vindel, 2015). El estrés puede influir negativamente sobre la salud por varias vías, como son:

- 1) Por los cambios de hábitos relacionados con la salud,
- 2) Por las alteraciones producidas en los sistemas fisiológicos (como el sistema nervioso autónomo y el sistema inmune)
- 3) Por los cambios cognitivos (pensamientos) que pueden afectar a la conducta, las emociones y la salud.

1.6 Salud mental en el trabajo

La Organización Mundial de la Salud, OMS (2016) establece que la salud mental es un componente integral y esencial de la salud, y en cuanto a la salud dice que es un estado de bienestar físico, mental y social, y no simplemente la ausencia de afecciones o enfermedades. Así, argumenta

que la salud mental es algo más que la ausencia de trastorno mental o incapacidad mental. La salud mental se define como un estado de salud en el que una persona es capaz de hacer frente a las presiones diarias de la vida, el trabajo y contribuir a su comunidad. En este sentido, la salud mental es la base del bienestar individual y del buen funcionamiento de la comunidad.

El impacto del trabajo en la salud mental es complejo. Por un lado, el trabajo es fuente de satisfacción y crecimiento personal a través de las relaciones y la seguridad económica que proporciona, aspectos que son condiciones necesarias para una buena salud mental. Por otro lado, el subempleo o la pérdida del trabajo pueden tener efectos negativos en la salud mental. Los que están desempleados tienen veces más probabilidades de estar deprimidos que los que están empleados. Por otro lado, cuando el trabajo está mal organizado, surgen riesgos psicosociales que pueden afectar negativamente la salud mental y el bienestar de los trabajadores. Usualmente, el estrés es la respuesta que surge en las personas cuando las demandas y presiones de su trabajo no se corresponden con sus conocimientos y habilidades, más allá de su capacidad para afrontarlas. (Velazquez, 2012)

El trabajo es una actividad que exige contar con unas capacidades técnicas y una movilización de la subjetividad, es así como el trabajo se constituye en una fuente de identidad, tanto para el individuo como para la colectividad, dado que se asumen roles y se llegan a acuerdos sobre las interpretaciones que se hacen de los estilos personales en el trabajo (Ansoleaga et al., 2014). Pin (2013) considera que las organizaciones no tienen presente conceptos como la responsabilidad social corporativa, ni el equilibrio entre la vida laboral y la personal, sino que se orientan fundamentalmente a la rentabilidad, para la cual le exigen a su personal una mayor productividad. De igual forma, enfatiza que esa búsqueda de rentabilidad lleva a las organizaciones a “la reducción de personal, la bajada de sueldos y salarios, la disminución de la jornada o conceptos parecidos” (Pin, 2013, P. 5)

CAPITULO 2

2.1 METODOLOGIA

La siguiente metodología es de tipo explicativa mixta basándose en resultados cuantitativos y cualitativos, mediante la recolección de datos con la aplicación de dos diferentes tipos de test que midieron diferentes ámbitos según el entorno de los trabajadores. El primero es un test que nos permitió identificar los síntomas asociados con el estrés, este tendrá una aplicación individual a cada miembro de la empresa del sector privado permitiéndonos entender su grado de estrés; por otra parte, el segundo test nos ayudará a medir la salud mental de los empleados. De acuerdo a los resultados obtenidos se aplicará un grupo focal con el objetivo de identificar estrategias de mejora para el plan de intervención.

Para obtener el nivel de estrés se aplicó el test de Estrés Laboral, *Cuestionario de Problemas Psicosomáticos CPP* (Hock, 1988, adaptado por García et al., 1993) el cual nos permitió conocer el grado que el trabajador padece los síntomas asociados al estrés. Este es un test con una escala del 1 al 6 y tiene 18 diferentes ítems, para obtener el resultado revisamos cuál es el número que más se repite en los resultados (o suma cada número seleccionado) y ubica el resultado de acuerdo a la siguiente tabla:

Tabla 3 Puntuación del test de estrés laboral

Sin estrés (12)	No existe síntoma alguno de estrés. ¡Tienes un buen equilibrio, continúa así y contagia a los demás de tus estrategias de afrontamiento!
Sin estrés (24)	Te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva.
Estrés leve (36)	Te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva.
Estrés medio (48)	Haz conciencia de la situación en la que te encuentras y trata de ubicar qué puedes modificar, ya que, si la situación

	estresante se prolonga, puedes romper tu equilibrio entre lo laboral y lo personal. ¡No agotes tus resistencias!
Estrés alto (60)	Te encuentras en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para tu salud.
Estrés grave (72)	Busca ayuda

Fuente. Elaboración propia con base a Mundo sano, TEST DE ESTRÉS LABORAL *Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicósomáticos, 2020

Para medir la salud mental se usó el *test de salud general de Goldberg (1978)* el cual opta por valorar la salud mental. Sus respuestas se basan en los últimos acontecimientos semanales, se trata de un cuestionario compuesto por 28 ítems el cual lo dividimos en 4 escalas que son:

- A (síntomas somáticos)
- B (ansiedad e insomnio)
- C (disfunción social)
- D (depresión grave)

Como instrumento sugerido para detectar problemas de nueva aparición es la puntuación (GHQ) se realiza asignando los valores 0, 0, 1, 1 a las respuestas de los ítems donde las dos respuestas primeras puntúan 0,0 y las dos siguientes 1,1. El punto de corte para GHQ se sitúa en 5/6 (no caso/caso). Como instrumento sugerido para identificar problemas crónicos es la puntuación (CGHQ) se realiza asignando los valores 0, 1, 1, 1 a las respuestas de los ítems donde las dos primeras son 0,1 y las dos siguientes son 1,1. El punto de corte para CGHQ se sitúa en 12/13 (no caso/caso). (JAG, 2016)

2.1.1 Subescalas

2.1.1.1 Síntomas Somáticos

Se trata de sensaciones específicas, como dolor o dificultad para respirar, o síntomas más generales, como cansancio o debilidad. No están relacionados con causas médicas identificables

ni con una enfermedad como el cáncer o una enfermedad cardíaca, pero son más importantes de lo esperado.

2.1.1.2 Ansiedad e insomnio

Se trata de sensaciones de pérdida de sueño, cansancio, presencia de tensión, cambios de humor, sensaciones de pánico y presencia de nervios fuera de lo habitual.

2.1.1.3 Disfunción social

Se trata de actividades diarias y como se afrontan estas la manera en que las realizan y el cuestionarse si lo hacen bien o mal y como se sienten al realizarlas.

2.1.1.4 Depresión

Se trata de sensaciones personales y la manera en que como se siente en su vida y los deseos que tiene de la misma.

2.2 Muestra

La investigación se realizó en las áreas que mayor estrés presentan siendo estas el departamento de contabilidad y registros sanitarios dato proporcionado por la responsable de Talento Humano, la muestra fue un total de 16 empleados de la empresa en mención, posteriormente se realizó un grupo focal de 6 personas seleccionadas por el mayor nivel de estrés que presentaron en la primera evaluación; se trató de las necesidades y estrategias que sugieren para la contención del tema de estrés; con esta información se genera el plan de intervención primario y secundario.

2.3 Procedimiento

2.3.1 Etapa 1: Investigación

Se realizó la investigación de fuentes bibliográficas verídicas sobre el estrés laboral y la salud mental y como esto afecta el desempeño laboral de los trabajadores en la empresa del sector comercial. Se investigó dos test verificados que nos ayuden a medir tanto estrés laboral como la salud mental.

2.3.2 Etapa 2: Levantamiento (cuantitativo)

Se procedió a aplicar el test a la muestra de 16 empleados repartiendo los 2 cuestionarios de manera impresa visitando a cada empleado y registrando su respuesta.

2.3.3 Etapa 3: procesamiento de información (cuantitativo)

La información se levantó mediante una tabla explicativa dando a conocer cada uno de los 18 ítems del test de estrés y los 28 de salud mental con su porcentaje de respuestas.

2.3.4 Etapa 4: grupo focal (cualitativo)

Para el grupo focal se utilizó una mesa compartida de 6 personas donde se tomó apuntes de sus respuestas a las siguientes preguntas:

¿Qué es lo que más le estresa?

¿Cómo afecta los problemas del hogar en su trabajo?

¿Siente ansiedad o insomnio por las noches?

¿Sus jefes inmediatos le ocasionan estrés?

¿Qué podría cambiar en su trabajo para disminuir su estrés?

¿Qué le motiva a trabajar en la empresa?

A más de estas preguntas con el grupo focal se sociabilizó los resultados de la información cuantitativa y se registró las reacciones ante esto

2.3.5 Etapa 5: procesamiento de información (cualitativo) (atlas.ti)

Mediante la aplicación de Atlas.ti se procesó la información en nubes de ideas donde las palabras claves y más representativas de este grupo focal se verán reflejadas.

2.3.6 Etapa 6: Propuesta de mejora

En base a resultados propuestos se planificó una propuesta de mejora haciendo énfasis en los resultados cuantitativos y cualitativos, este plan de mejora tuvo como objetivo fundamentar el plan de una manera más óptima.

CAPITULO 3

3.1 Análisis de resultados

3.1.1 Datos cuantitativos

Los datos cuantitativos se dieron en base a los resultados obtenidos del Test de estrés laboral de Hock, a continuación, se presentan los resultados.

Tabla 4 Resultados del Test de Hock

SINTOMAS	NUNC A	CASI NUNC A	POCA S VECE S	ALGUNA S VECES	RELATIVAMENT E FRECUENTE	MUY FRECUENT E
Imposibilidad de conciliar el sueño.	3	1	3	6	2	1
Jaquecas y dolores de cabeza.	2	6	2	3	2	1
Indigestiones o molestias gastrointestinales	4	5	1	4	1	1
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	2	5	3	2	3	1
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	4	4	5	1	0	2
Disminución del interés sexual.	8	3	2	1	1	1

Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	8	1	4	1	2	0
Disminución del apetito.	5	3	4	3	0	1
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	10	2	1	2	0	1
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	8	4	1	2	0	1
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana	3	1	6	2	3	1
Tendencias a sudar o palpitaciones.	5	5	3	1	1	1

Fuente. Elaboración propia con base a Mundo sano, TEST DE ESTRÉS LABORAL *Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicossomáticos, 2020

Tabla 5 Resultados del test de salud general de Goldberg

<i>Subescalas</i>	<i>Puntuación GHQ</i>	<i>Puntuación CGHQ</i>
A. Síntomas somáticos	3	6
B. Ansiedad-Insomnio	5	7
C. Disfunción social	0	7
D. Depresión	4	7
TOTAL	12	27

Fuente. Elaboración propia con base a Enfermería objetiva, cuestionario de salud general de Goldberg, 2016

Tabla 6 Resultados del test de salud general de Goldberg

<i>Subescalas</i>	<i>Puntuación GHQ</i>	<i>Puntuación CGHQ</i>
A. Síntomas somáticos	1	4

B. Ansiedad-Insomnio	1	4
C. Disfunción social	1	4
D. Depresión	0	0
TOTAL	3	12

Fuente. Elaboración propia con base a Enfermería objetiva, cuestionario de salud general de Goldberg, 2016

Tabla 7 Resultados del test de salud general de Goldberg

<i>Subescalas</i>	<i>Puntuación GHQ</i>	<i>Puntuación CGHQ</i>
A. Síntomas somáticos	1	4
B. Ansiedad-Insomnio	0	5
C. Disfunción social	0	3
D. Depresión	0	0
TOTAL	1	12

Fuente. Elaboración propia con base a Enfermería objetiva, cuestionario de salud general de Goldberg, 2016

Tabla 8 Resultados del test de salud general de Goldberg

<i>Subescalas</i>	<i>Puntuación GHQ</i>	<i>Puntuación CGHQ</i>
A. Síntomas somáticos	0	3
B. Ansiedad-Insomnio	0	5
C. Disfunción social	0	7
D. Depresión	0	0
TOTAL	0	15

Fuente. Elaboración propia con base a Enfermería objetiva, cuestionario de salud general de Goldberg, 2016

Tabla 9 Resultados del test de salud general de Goldberg

<i>Subescalas</i>	<i>Puntuación GHQ</i>	<i>Puntuación CGHQ</i>
A. Síntomas somáticos	1	5
B. Ansiedad-Insomnio	0	4
C. Disfunción social	0	5
D. Depresión	0	0
TOTAL	1	14

Fuente. Elaboración propia con base a Enfermería objetiva, cuestionario de salud general de Goldberg, 2016

Tabla 10 Resultados del test de salud general de Goldberg

<i>Subescalas</i>	<i>Puntuación GHQ</i>	<i>Puntuación CGHQ</i>
A. Síntomas somáticos	2	7
B. Ansiedad-Insomnio	5	6
C. Disfunción social	4	6
D. Depresión	0	1
TOTAL	11	20

Fuente. Elaboración propia con base a Enfermería objetiva, cuestionario de salud general de Goldberg, 2016

Tabla 11 Resultados del test de salud general de Goldberg

<i>Subescalas</i>	<i>Puntuación GHQ</i>	<i>Puntuación CGHQ</i>
A. Síntomas somáticos	4	7
B. Ansiedad-Insomnio	6	6
C. Disfunción social	1	6
D. Depresión	1	4
TOTAL	12	23

Fuente. Elaboración propia con base a Enfermería objetiva, cuestionario de salud general de Goldberg, 2016

Tabla 12 Resultados del test de salud general de Goldberg

<i>Subescalas</i>	<i>Puntuación GHQ</i>	<i>Puntuación CGHQ</i>
A. Síntomas somáticos	1	2
B. Ansiedad-Insomnio	0	1
C. Disfunción social	0	3
D. Depresión	0	0
TOTAL	1	6

Fuente. Elaboración propia con base a Enfermería objetiva, cuestionario de salud general de Goldberg, 2016

Tabla 13 Resultados del test de salud general de Goldberg

<i>Subescalas</i>	<i>Puntuación GHQ</i>	<i>Puntuación CGHQ</i>
A. Síntomas somáticos	5	7
B. Ansiedad-Insomnio	7	7
C. Disfunción social	4	7
D. Depresión	3	6

TOTAL	12	27
--------------	----	----

Fuente. Elaboración propia con base a Enfermería objetiva, cuestionario de salud general de Goldberg, 2016

Tabla 14 Resultados del test de salud general de Goldberg

<i>Subescalas</i>	<i>Puntuación GHQ</i>	<i>Puntuación CGHQ</i>
A. Síntomas somáticos	0	2
B. Ansiedad-Insomnio	0	1
C. Disfunción social	0	4
D. Depresión	0	0
TOTAL	0	7

Fuente. Elaboración propia con base a Enfermería objetiva, cuestionario de salud general de Goldberg, 2016

Tabla 15 Resultados del test de salud general de Goldberg

<i>Subescalas</i>	<i>Puntuación GHQ</i>	<i>Puntuación CGHQ</i>
A. Síntomas somáticos	1	5
B. Ansiedad-Insomnio	0	3
C. Disfunción social	0	0
D. Depresión	0	0
TOTAL	1	8

Fuente. Elaboración propia con base a Enfermería objetiva, cuestionario de salud general de Goldberg, 2016

Tabla 16 Resultados del test de salud general de Goldberg

<i>Subescalas</i>	<i>Puntuación GHQ</i>	<i>Puntuación CGHQ</i>
A. Síntomas somáticos	3	7
B. Ansiedad-Insomnio	0	7
C. Disfunción social	0	7
D. Depresión	0	2
TOTAL	3	23

Fuente. Elaboración propia con base a Enfermería objetiva, cuestionario de salud general de Goldberg, 2016

Tabla 17 Resultados del test de salud general de Goldberg

<i>Subescalas</i>	<i>Puntuación GHQ</i>	<i>Puntuación CGHQ</i>
-------------------	-----------------------	------------------------

A. Síntomas somáticos	1	1
B. Ansiedad-Insomnio	1	2
C. Disfunción social	1	2
D. Depresión	0	0
TOTAL	3	5

Fuente. Elaboración propia con base a Enfermería objetiva, cuestionario de salud general de Goldberg, 2016

Tabla 18 *Resultados del test de salud general de Goldberg*

<i>Subescalas</i>	<i>Puntuación GHQ</i>	<i>Puntuación CGHQ</i>
A. Síntomas somáticos	0	6
B. Ansiedad-Insomnio	2	7
C. Disfunción social	1	6
D. Depresión	3	7
TOTAL	6	26

Fuente. Elaboración propia con base a Enfermería objetiva, cuestionario de salud general de Goldberg, 2016

Tabla 19 *Resultados del test de salud general de Goldberg*

<i>Subescalas</i>	<i>Puntuación GHQ</i>	<i>Puntuación CGHQ</i>
A. Síntomas somáticos	1	2
B. Ansiedad-Insomnio	1	2
C. Disfunción social	0	0
D. Depresión	0	0
TOTAL	2	4

Fuente. Elaboración propia con base a Enfermería objetiva, cuestionario de salud general de Goldberg, 2016

Tabla 20 *Resultados del test de salud general de Goldberg*

<i>Subescalas</i>	<i>Puntuación GHQ</i>	<i>Puntuación CGHQ</i>
A. Síntomas somáticos	5	6
B. Ansiedad-Insomnio	7	7
C. Disfunción social	4	5
D. Depresión	5	5
TOTAL	12	23

Fuente. Elaboración propia con base a Enfermería objetiva, cuestionario de salud general de Goldberg, 2016

3.1.1.1 Interpretación

La Tabla 1 nos indica los ítems señalados por las personas según la escala presentada y dadas las indicaciones, en donde se constata según las calificaciones dadas por Hock:

Tabla 21 *Interpretación de resultados*

Sin estrés (puntuación de 1 a 12)	0 personas sumaron este puntaje No existe síntoma alguno de estrés. ¡Tienes un buen equilibrio, continúa así y contagia a los demás de tus estrategias de afrontamiento!
Sin estrés o estrés mínimo (Puntuación de 13 a 24)	6 personas sumaron este puntaje lo que indica que: Te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva.
Estrés leve (puntuación de 25 a 36)	5 personas sumaron este puntaje lo que indica que: Te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva.
Estrés medio (puntuación de 37 a 48)	1 personas sumaron este puntaje lo que indica que: Haz conciencia de la situación en la que te encuentras y trata de ubicar qué puedes modificar, ya que, si la situación estresante se prolonga, puedes romper tu equilibrio entre lo laboral y lo personal. ¡No agotes tus resistencias!
Estrés alto (puntuación de 49 a 60)	2 persona sumó este puntaje lo que indica que: Te encuentras en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para tu salud.
Estrés grave (puntuación de 61 a 72)	1 persona sumó este puntaje lo que indica que: Busca ayuda

Fuente. Elaboración propia con base a Mundo sano, **TEST DE ESTRÉS LABORAL** *Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicossomáticos, 2020

Para la interpretación de las tablas de la numero 5 a la numero 19 nos basaremos en la escala de Goldberg Como instrumento sugerido para detectar problemas de nueva aparición es la puntuación (GHQ) se realiza asignando los valores 0, 0, 1, 1 a las respuestas de los ítems donde las dos respuestas primeras puntúan 0,0 y las dos siguientes 1,1. El punto de corte para GHQ se sitúa en

5/6 (no caso/caso). Como instrumento sugerido para identificar problemas crónicos es la puntuación (CGHQ) se realiza asignando los valores 0, 1, 1, 1 a las respuestas de los ítems donde las dos primeras son 0,1 y las dos siguientes son 1,1. El punto de corte para CGHQ se sitúa en 12/13 (no caso/caso). En los anexos se encuentra un gráfico explicando los porcentajes de casos existentes en cuanto a salud mental.

Las tablas número 6, 7, 12, 14, 15, 17, 19 indica en su puntuación total que no existen problemas nuevos en los trabajadores y de igual manera no existen problemas crónicos ya que están por debajo del punto de corte respectivo de cada uno.

La tabla 5 indica en su puntuación total que existe un caso de nueva aparición (GHQ) ya que sobrepasan el punto de corte haciendo énfasis principalmente en la Subescala B de ansiedad-insomnio que es la que más puntúa. Existe también la identificación de problemas crónicos (CGHQ) haciendo énfasis principalmente en las subescalas B de ansiedad-insomnio, C de disfunción social, D de depresión.

La tabla 8 indica en su puntuación total que sobrepasa el punto de corte por lo tanto existe la identificación de problemas crónicos (CGHQ) haciendo énfasis principalmente en la subescala C de disfunción social.

La tabla 9 indica en su puntuación total que sobrepasa el punto de corte por lo tanto existe la identificación de problemas crónicos (CGHQ) haciendo énfasis principalmente en las subescalas A síntomas somáticos, C de disfunción social.

Las tablas 10, 11, indican en su puntuación total que existe un caso de nueva aparición (GHQ) ya que sobrepasan el punto de corte haciendo énfasis principalmente en la Subescala B de ansiedad-insomnio que es la que más puntúa. Existe también la identificación de problemas crónicos (CGHQ) haciendo énfasis principalmente en la subescala A síntomas somáticos.

La tabla 13 indica en su puntuación total que existe un caso de nueva aparición (GHQ) ya que sobrepasan el punto de corte haciendo énfasis principalmente en la Subescala B de ansiedad-insomnio que es la que más puntúa. Existe también la identificación de problemas crónicos (CGHQ) haciendo énfasis principalmente en las subescalas A de síntomas somáticos, B de ansiedad-insomnio, C de disfunción social.

La tabla 16 indica en su puntuación total que sobrepasa el punto de corte por lo tanto existe la identificación de problemas crónicos (CGHQ) haciendo énfasis principalmente en las subescalas A síntomas somáticos, B ansiedad-insomnio, C de disfunción social.

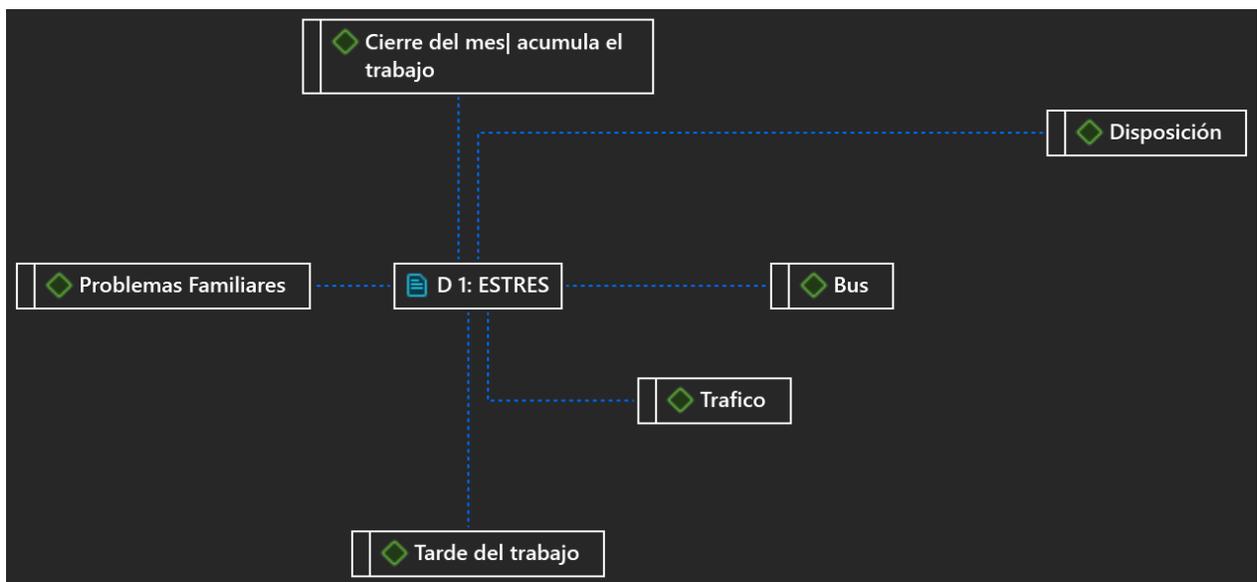
La tabla 18 indica en su puntuación total que existe un caso de nueva aparición (GHQ) ya que sobrepasan el punto de corte haciendo énfasis principalmente en la Subescala D de depresión, que es la que más puntúa. Existe también la identificación de problemas crónicos (CGHQ) haciendo énfasis principalmente en las subescalas B de ansiedad-insomnio.

La tabla 20 indica en su puntuación total que existe un caso de nueva aparición (GHQ) ya que sobrepasan el punto de corte haciendo énfasis principalmente en la Subescala B de ansiedad-insomnio que es la que más puntúa. Existe también la identificación de problemas crónicos (CGHQ) haciendo énfasis principalmente en las subescalas B de ansiedad-insomnio.

3.1.2 Datos cualitativos

Los datos cualitativos se dieron en base al grupo focal establecido de 6 personas, donde se hizo una síntesis de las palabras más usadas al responder a una serie de preguntas la cual se presenta a continuación:

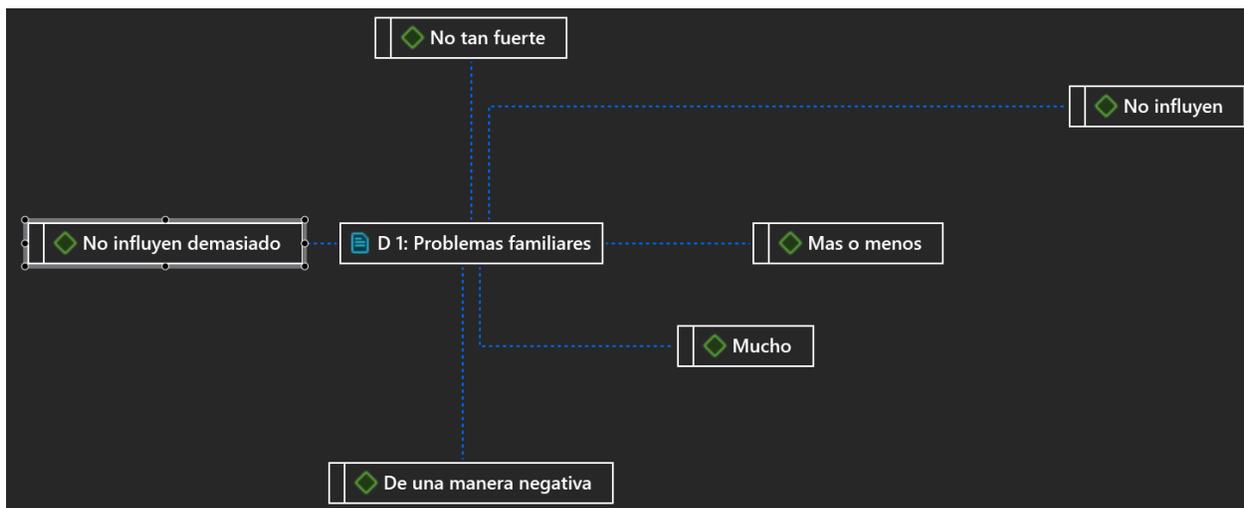
Ilustración 1 Factores de estrés



Fuente: Elaboración propia en base a resultados mediante Atlas.ti

En la imagen 1 luego de realizar el grupo focal y mediante la pregunta ¿Qué es lo que más le estresa? Podemos observar que los horarios de trabajo es algo que afecta mucho a como se sienten debido a que estos cambiaron desde pandemia. Al salir en ese horario se forma un tráfico y estar pensando en eso afecta la salud mental y el rendimiento del trabajo diario, ya que muchas personas ocupan el bus y este se demora demasiado en llegar a sus destinos. Los cierres de mes son cuando más el trabajo se dispara ya que solo se tiene hasta los primeros días del mes para hacerlo y eso causa un poco de alboroto, también estar a disposición a tareas que sean indispensables ese momento. Los problemas familiares muchas veces influyen ya que estos se arrastran al trabajo y lo afectan. Por ultimo los hábitos de los participantes que hacen mal uso de la tecnología o se desvelan de una manera inadecuada.

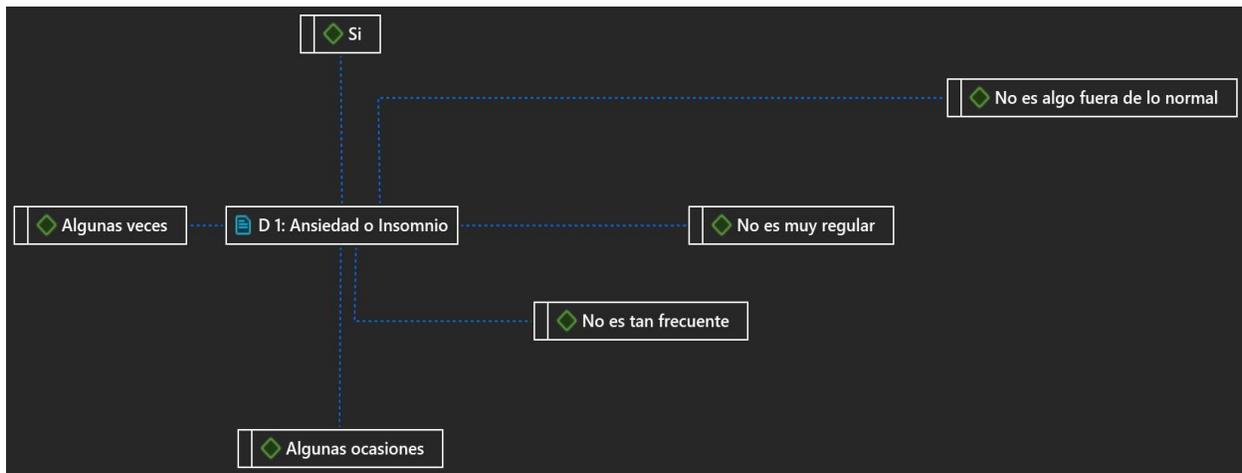
Ilustración 2 *Influencia de los factores familiares*



Fuente: Elaboración propia en base a resultados mediante Atlas.ti

En la imagen 2 mediante la pregunta ¿Cómo afecta los problemas del hogar en su trabajo? Pudimos observar que no influyen de una manera tan directa en la mayoría de los participantes del grupo focal, si existen circunstancias donde estos problemas afectan el ánimo de los trabajadores y así no se sienten capaces de rendir al máximo ya que sienten intranquilidad, que no pueden estar bien si en sus casas no hay un orden. Sin embargo, existen participantes que dividen sus problemas y no influyen ya que dejan sus problemas del hogar en el hogar y los del trabajo en el trabajo.

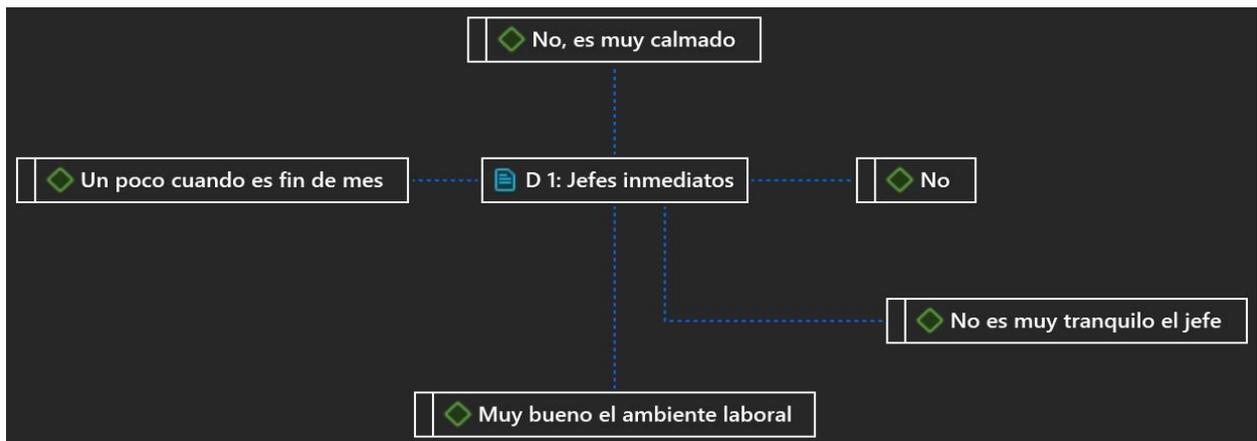
Ilustración 3 *Sentimiento de ansiedad o insomnio*



Fuente: Elaboración propia en base a resultados mediante Atlas.ti

En la imagen 3 mediante la pregunta ¿Siente ansiedad o insomnio por las noches? Se pudo observar que los eventos del trabajo influyen en su conciliación del sueño y esta genera ansiedad e insomnio ya que están toda la noche preocupándose por el que sucederá en el trabajo, algunas veces los problemas familiares afectan también en las personas y por ende su rendimiento al no descansar bien y no poder rendir de una manera óptima y llena de energía, algunas ocasiones el uso del teléfono y el abuso de tecnologías no permiten dormir bien y estar pendiente del celular causa ansiedad, cuando existen preocupaciones el insomnio afectan aunque no sea tan frecuente ni muy regular.

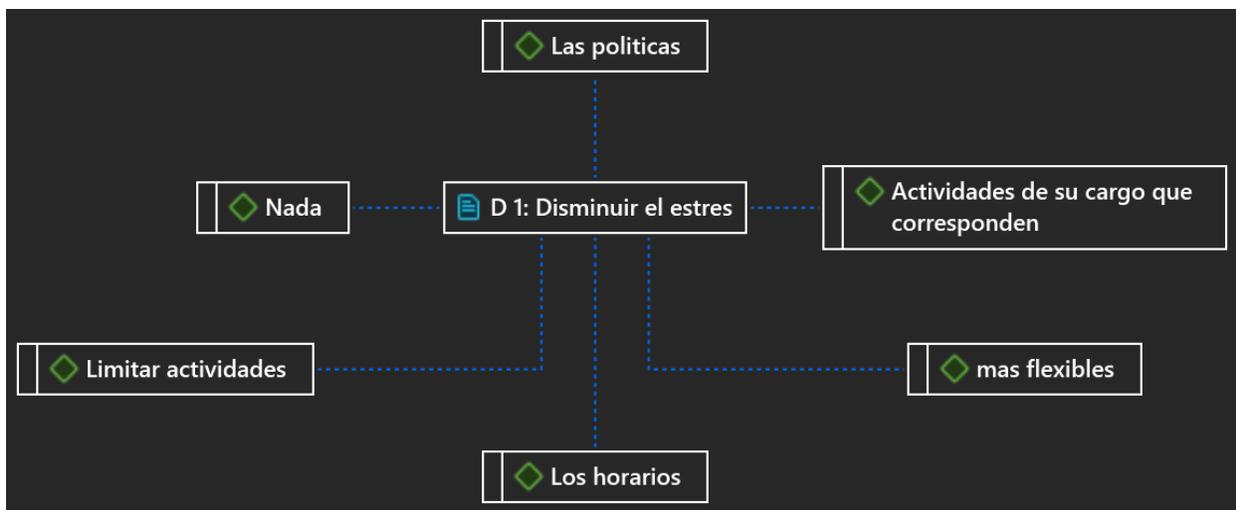
Ilustración 4 *Influencia de los jefes inmediatos*



Fuente: Elaboración propia en base a resultados mediante Atlas.ti

En la imagen 4 mediante la pregunta ¿Sus jefes inmediatos le ocasionan estrés? Se pudo observar que lo que ocasiona el estrés no es el jefe inmediato en sí, si no las actividades que se desarrollan que van fuera del cargo, ya que los jefes inmediatos de los departamentos llevan de una manera muy positiva el fin de mes en cuanto al ambiente laboral es muy bueno pero los fines de mes existe una aglomeración de tareas donde muchas veces se tiene que dejar de hacer ciertas cosas por dar prioridad a otras pero de igual manera estas actividades hay que presentarlas de manera inmediata. Como conclusión a esta pregunta se puede observar que la salud mental se ve afectada por personas fuera de los departamentos.

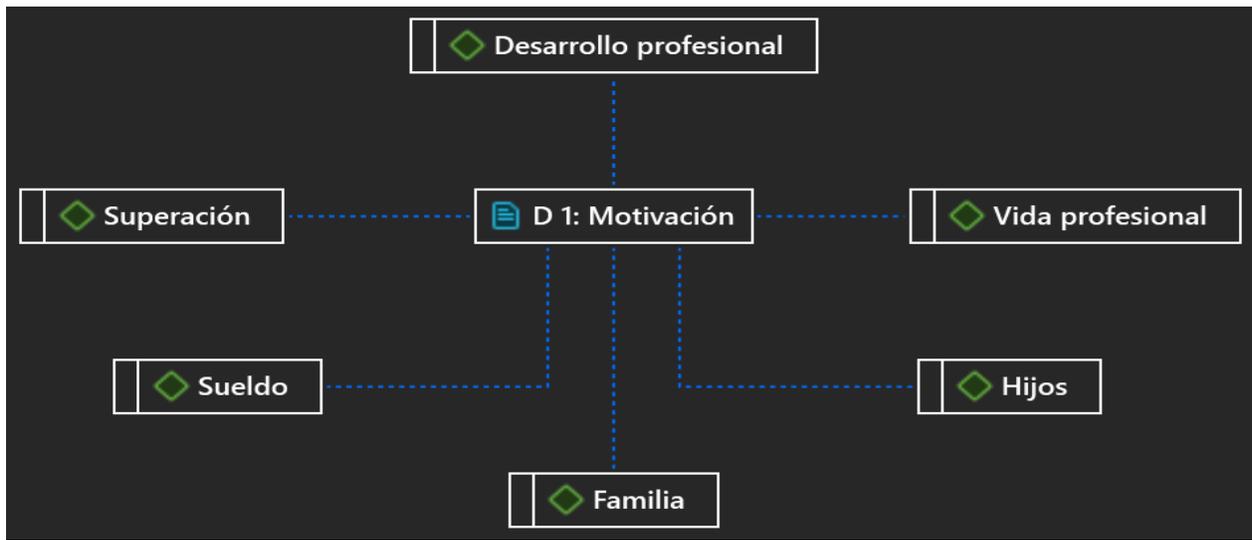
Ilustración 5 *Disminución de estrés*



Fuente: Elaboración propia en base a resultados mediante Atlas.ti

En la imagen 5 mediante la pregunta ¿Qué podría cambiar en su trabajo para disminuir su estrés? Se pudo observar que los cambios de horarios han afectado esto ya que antes se tenía menos tiempo para almorzar y se salía más pronto y se evitaba el tráfico de la ciudad. Las políticas de la empresa son estrictas y se tiene que hacer de todo y desempeñar soporte inmediato a lo que se solicite esto se podría cambiar limitando las actividades solamente a las que se corresponden o las establecidas en el contrato. Las políticas son muy estrictas y limitantes a lo que uno puede hacer como trabajador y esto se podría cambiar haciéndolas un poco más flexibles y considerables, sin embargo, en el mismo grupo existe una persona conforme con su trabajo y como lo lleva la empresa ya que es un buen lugar para desempeñar la vida profesional.

Ilustración 6 Motivación del trabajo



Fuente: Elaboración propia en base a resultados mediante Atlas.ti

En la imagen 6 mediante la pregunta ¿Qué le motiva a trabajar en la empresa? Se pudo observar que la empresa al ser altamente reconocida y ser un grupo de gran trayectoria ayuda y motiva al desarrollo y superación profesional, tener un buen curriculum para una vida profesional futura en caso de que tengan que cambiar de trabajo. El sueldo es algo que los motiva ya que el dinero es muy necesario e indispensable en estos tiempos y así poder mantener a su familia haciendo un gran énfasis principalmente en sus hijos.

3.2 Plan de intervención

El plan de intervención se elaboró en base a los resultados y presentar una propuesta de mejora que ayude a disminuir el nivel de estrés que se observó en los resultados de los test aplicados esta tiene como propósito de brindar ayuda psicológica y así evitar el deterioro de la salud mental y disminuir el nivel de estrés. Para esta propuesta de intervención se propone un modelo Cognitivo-Conductual.

El modelo Cognitivo-Conductual es la manera en que cada persona procesa la información, es fundamental para entender su forma de comportarse y para aplicar el tratamiento adecuado. Se parte de la base de que lo que nos rodea nos influye y de que aprendemos las conductas, se relaciona con los resultados de una manera en cómo la información recibida y el entorno laboral afecta a los trabajadores y como actuamos y procesamos esta información el modelo se aplicará

mediante la técnica de entrenamiento en resolución de problemas. En ocasiones, los pacientes no pueden hacer frente a una situación determinada y se les ayuda a crear alternativas, tomar una decisión y evaluar los resultados.

Tabla 19. Plan de intervención

Preparación de Intervención mediante objetivos basándonos en el grupo focal	Actividades	Resultados (beneficios) esperados	Recursos necesarios	Tiempo estimado y responsable	Posibles riesgos
<p>-Objetivo: Generar Reflexiones sobre hábitos saludables, manejo de tecnologías, disminución de estrés</p>	<p>-Elaborar guías de actividades para promover hábitos saludables</p> <p>- Realizar actividades de interacción con los miembros del departamento</p> <p>- Realizar una caja de sugerencias para que describan sus problemas</p> <p>-Técnicas de respiración que los empleados apliquen ante situaciones de estrés</p>	<p>-Minimizar el estrés</p> <p>-Disminuir las probabilidades de desarrollar patologías</p> <p>-Eleva la salud mental en síntomas somáticos y ansiedad</p> <p>-Generar conciencia sobre el mal uso de tecnologías</p>	<p>-Disponibilidad de tiempo</p> <p>-Adaptabilidad al cambio</p> <p>-Información sobre el uso de tecnologías en la actualidad</p>	<p>-1 mes responsable el departamento de RRHH</p>	<p>-Negatividad</p> <p>- Dificultad en la adaptabilidad al cambio</p> <p>-Angustia</p>

<p>-Objetivo: Generar y trabajar sobre la autoestima de las personas y conductas saludables</p>	<p>-Brindar charlas profesionales sobre el uso de la tecnología y como esta afecta al rendimiento laboral</p> <p>-Realizar carteles con autoconceptos propios y colocarlos en los puestos de trabajo</p> <p>-Realizar una convivencia bimestral con los miembros del departamento y realizar actividades como: La silla caliente, las gafas positivas y más actividades recreativas</p> <p>-Realizar retroalimentación sobre el trabajo de los compañeros</p>	<p>-Potencializar la colaboración entre compañeros</p> <p>-Elevar la autoestima</p> <p>-Identificación de fortalezas y problemas</p> <p>-Creer en las capacidades de los compañeros de trabajo</p> <p>-Adaptar conductas saludables al día a día hasta generar un habito</p>	<p>-Capacitadores</p> <p>-Infografías de autoestima</p> <p>-Sesiones de terapia ligadas a conductas saludables</p> <p>-Coachs</p>	<p>- 1 mes responsable el departamento de RRHH</p>	<p>-Frustración ante sesiones incomodas o difíciles</p> <p>-Baja autoestima</p> <p>-Miedo a salir de la zona de confort</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>-Objetivo: Tratar la depresión</p>	<p>-Realizar talleres y terapias sobre la depresión en los trabajadores -Proporcionar seguimiento de casos</p>	<p>-Disminuir la depresión -Elevar la motivación personal y laboral</p>	<p>-Psicólogos -Terapistas</p>	<p>-2 meses responsables los psicólogos o terapistas</p>	<p>-Miedo -Incertidumbre -Negatividad</p>
<p>-Objetivo: Diseñar un modelo de gestión de talento humano</p>	<p>-Realizar el MPC -Indicadores de gestión -Evaluación de desempeño -Escala de sueldo -Plan de carrera</p>	<p>- Limitar las actividades de los trabajadores -Identificar problemas laborales -Establecer y mantener relaciones amigables entre los empleados y la dirección. -Desarrollar y fomentar la calidad de vida laboral e implementar políticas y</p>	<p>-Sistemas empresarial -Políticas empresariales</p>	<p>-3 meses a cargo de el departamento de RRHH y sistemas</p>	<p>-Inadaptación -Inconformidad</p>

		comportamientos éticos. -Aumentar lo mayor posible la satisfacción laboral y la autorrealización de los trabajadores.			
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Fuente: Elaboración propia con base a resultados obtenidos

Conclusiones

El estrés laboral es uno de los factores que mas afectan la salud mental y la estabilidad emocional de las personas, a lo largo de la vida las personas están ligadas a situaciones y entornos que aumentan el estrés y este a su vez influye en el desempeño al momento de realizar un trabajo o actividad por lo tanto se necesita encontrar la causa de que se desarrolle un estrés significativo o alarmante como nos indica el test de Hock en su medición al momento de levantar los resultados. Es de suma importancia prestar atención a los resultados de los test aplicados ya que estos denotan la importancia de las situaciones a las que los empleados son expuestos.

La salud mental es uno de los componente más importante del ser humano al cual muchas veces se le da poca importancia o cuidado, los seres humanos se exponen a situaciones que desestabilizan la manera de sentirnos llegando a “normalizar” la manera en cómo los demás nos hacen sentir, lo mismo sucede en los entornos laborales donde los empleados tienden a adaptarse de manera obligatoria a las normas y políticas de cada empresa, donde las exigencias llegan a afectar el estado emocional de las personas, el adaptarse al entorno laboral, horarios, asignaciones de trabaja entre otras cosas son desencadenantes que llevan a los trabajadores a caer en un nivel de estrés el mismo puede ir aumentando si no es tratado a tiempo.

Entender e identificar las situaciones a las que son expuestos los empleados es la mejor forma de poder ayudar a mejorar su rendimiento y su salud mental, así poder realizar el plan de intervención que ayude a mejorar la situación de las personas dentro de la empresa poder enfocarse en los puntos clave y disminuir el estrés a su máximo nivel ya que erradicarlo seria una tarea imposible, sin embargo las personas dentro de la empresa donde se realizo el trabajo de investigación no todas sufren un nivel de desconformidad alto si no mas bien han llegado a adaptarse a las políticas de la empresa y así su estrés según los resultados se han mantenido muy por el nivel bajo.

Las empresas deben optar por escuchar más a sus empleados, delimitar sus trabajos y respetar sus espacios para los que fueron contratados, hacer caso omiso a las recomendaciones o sugerencias que sus empleados propongan, optar por un departamento de recursos humanos que vele mas por la salud mental y laboral de sus trabajadores ya que así su rendimiento podrá ser al máximo.

Recomendaciones

Optar por el MPC ya que no existe una distribución de tareas sino más bien los empleados han optado por usar el término “todólogo” donde no importa el puesto o el contrato se tiene que hacer lo que se requiera de manera rápida y precisa, así como brindar soporte en otros departamentos en muchas ocasiones ajenos a las tareas que se realizan.

La comunicación entre los empleados y jefes inmediatos o superiores debe ser la herramienta principal para que los empleados puedan comunicar ideas, sentimientos y peticiones sin sentirse culpables o con miedo de ser llamados la atención o despedidos; crear un buzón de sugerencias que sea de uso múltiple donde los trabajadores se puedan expresar de una manera libre y segura sin miedos y hacer llegar su sentir a los altos mandos de la empresa.

Tomar muy en cuenta la propuesta de intervención realizada ya que esta fue enfocada en base a los resultados expuestos por los test y el grupo focal, prestar atención a los comentarios de las personas ya que postpandemia los horarios, situaciones cambiaron de una manera muy radical y existen empleados que aún no han logrado adaptarse a este nuevo cambio.

Al observar los resultados del test de Hock se pudo observar que es necesaria la intervención oportuna en la empresa para disminuir el nivel de estrés en los empleados y poder mejorar su salud mental ya que existen empleados que están por encima de la media y el nivel de estrés es preocupante, aprender a escuchar las necesidades de los empleados ayudara a mejorar su desempeño ya que al ser una empresa comercial esta demanda demasiado esfuerzo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ansoleaga, E., Chenevard, C., Gómez, C., Luco, C., Polywoda, X. y Dávila, A. (2014) *Clínica Psicosocial del Trabajo: Una Propuesta de Intervención*. *Ciencia & Trabajo*, (51), A39-A45.
Recuperado de: <http://www.cienciaytrabajo.cl/cyt/Paginas/Clinica-Psicosocial-del-Trabajo-Una-propuesta-de-intervencion.aspx>
- ÁVILA, JAQUELINE. (2014). *El estrés un problema de salud del mundo actual*. *Revista CON-CIENCIA*, 2(1), 117-125. Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013&lng=es&tlng=es.
- APA. (2012). Los distintos tipos de estrés. *The Stress Solution*, 1.
- Collazo, C. A. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 14.
- Díaz, H. (11 de 03 de 2011). *Saludenfamilia.es*. Obtenido de <http://www.saludenfamilia.es/general.asp?seccion=514#>
- Fragancias. (2020). *Las Fragancias Perfumeria*. Obtenido de <https://www.lasfragancias.com/institucional/quienes-somos>
- JAG. (18 de Noviembre de 2016). *ENFERMERIA OBJETIVA*. Obtenido de <http://enfermeriaobjetiva.blogspot.com/2016/11/cuestionario-de-salud-general-de.html>
- MGA, C. P. (2016). Estrés: causas, síntomas, tipos, consecuencias, tratamiento. *MGA*, 2.
- Tango, D. (13 de 08 de 2020). *Medline Plus*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000884.htm>
- Velazquez, M. (2012). *La SALUD MENTAL*. Las Rosas, MADRID: LA LEY.
- Vindel, D. A. (16 de 09 de 2015). *Prevenga.org*. Obtenido de <http://www.prevenga.org/prevenga/pdf/opinion/201509/consecuencias.pdf>
- Yale Medicine*. (2022). *Chronic Stress*. Recuperado de: <https://www.yalemedicine.org/conditions/stress-disorder#:~:text=%E2%80%A2%20consistent%20sense%20of,changes%2C%20medications%2C%20setting%20realistic%20goals>

Anexos

Anexo 1 Tests de estrés laboral de Hock

TEST DE ESTRÉS LABORAL DE HOCK

Cuestionario de problemas psicósomáticos de Hock

Instrucciones: A continuación, se presentarán una serie de síntomas (12). Usted deberá responder a cada uno, señalando en un círculo el número que crea oportuno, de acuerdo a la frecuencia y en función de la siguiente escala de medición:

1 Nunca	2 Casi nunca	3 Pocas veces	4 Algunas veces	5 Relativamente frecuente	6 Muy frecuente
---------	--------------	---------------	-----------------	---------------------------	-----------------

Imposibilidad de conciliar el sueño.	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/>
Jaquecas y dolores de cabeza.	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/>
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/>
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/>
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/>
Disminución del interés sexual.	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/>
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/>
Disminución del apetito.	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/>
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/>
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/>
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/>
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/>

TEST DE ESTRÉS LABORAL DE HOCK
 Cuestionario de problemas psicosomáticos de Hock

Instrucciones: A continuación, se presentarán una serie de síntomas (12). Usted deberá responder a cada uno, señalando en un círculo el número que crea oportuno, de acuerdo a la frecuencia y en función de la siguiente escala de medición:

1 Nunca	2 Casi nunca	3 Pocas veces	4 Algunas veces	5 Relativamente frecuente	6 Muy frecuente
---------	--------------	---------------	-----------------	---------------------------	-----------------

Imposibilidad de conciliar el sueño.	1 2 3 4 5 6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1 2 3 4 5 6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1 2 3 4 5 6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1 2 3 4 5 6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1 2 3 4 5 6
Disminución del interés sexual.	1 2 3 4 5 6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1 2 3 4 5 6
Disminución del apetito.	1 2 3 4 5 6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1 2 3 4 5 6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1 2 3 4 5 6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana	1 2 3 4 5 6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1 2 3 4 5 6

TEST DE ESTRÉS LABORAL DE HOCK
Cuestionario de problemas psicósomáticos de Hock

Instrucciones: A continuación, se presentarán una serie de síntomas (12). Usted deberá responder a cada uno, señalando en un círculo el número que crea oportuno, de acuerdo a la frecuencia y en función de la siguiente escala de medición:

1 Nunca	2 Casi nunca	3 Pocas veces	4 Algunas veces	5 Relativamente frecuente	6 Muy frecuente
---------	--------------	---------------	-----------------	---------------------------	-----------------

Imposibilidad de conciliar el sueño.	① 2 3 4 5 6
Jaquecas y dolores de cabeza.	① 2 3 4 5 6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1 ② 3 4 5 6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1 2 ③ 4 5 6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1 ② 3 4 5 6
Disminución del interés sexual.	① 2 3 4 5 6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	① 2 3 4 5 6
Disminución del apetito.	① 2 3 4 5 6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	① 2 3 4 5 6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	① 2 3 4 5 6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana	① 2 3 4 5 6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	① 2 3 4 5 6

TEST DE ESTRÉS LABORAL DE HOCK

Cuestionario de problemas psicósomáticos de Hock

Instrucciones: A continuación, se presentarán una serie de síntomas (12). Usted deberá responder a cada uno, señalando en un círculo el número que crea oportuno, de acuerdo a la frecuencia y en función de la siguiente escala de medición:

1 Nunca	2 Casi nunca	3 Pocas veces	4 Algunas veces	5 Relativamente frecuente	6 Muy frecuente
---------	--------------	---------------	-----------------	---------------------------	-----------------

Imposibilidad de conciliar el sueño.	<input type="radio"/> 2 3 4 5 6
Jaquecas y dolores de cabeza.	<input checked="" type="radio"/> 2 3 4 5 6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	<input type="radio"/> 2 3 4 5 6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	<input type="radio"/> 2 3 4 5 6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	<input type="radio"/> 2 3 4 5 6
Disminución del interés sexual.	<input type="radio"/> 2 3 4 5 6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	<input type="radio"/> 2 3 4 5 6
Disminución del apetito.	<input type="radio"/> 2 3 4 5 6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	<input type="radio"/> 2 3 4 5 6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	<input type="radio"/> 2 3 4 5 6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana	1 2 <input checked="" type="radio"/> 4 5 6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	<input type="radio"/> 2 3 4 5 6

TEST DE ESTRÉS LABORAL DE HOCK
Cuestionario de problemas psicossomáticos de Hock

Instrucciones: A continuación, se presentarán una serie de síntomas (12). Usted deberá responder a cada uno, señalando en un círculo el número que crea oportuno, de acuerdo a la frecuencia y en función de la siguiente escala de medición:

1 Nunca	2 Casi nunca	3 Pocas veces	4 Algunas veces	5 Relativamente frecuente	6 Muy frecuente
---------	--------------	---------------	-----------------	---------------------------	-----------------

Imposibilidad de conciliar el sueño.	1 2 3 <u>4</u> 5 6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1 2 3 4 <u>5</u> 6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1 <u>2</u> 3 4 5 6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1 2 3 4 <u>5</u> 6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1 2 3 4 5 <u>6</u>
Disminución del interés sexual.	1 2 3 <u>4</u> 5 6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1 2 3 4 <u>5</u> 6
Disminución del apetito.	1 2 3 <u>4</u> 5 6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1 2 3 4 5 <u>6</u>
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1 2 3 4 5 <u>6</u>
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana	1 2 3 4 <u>5</u> 6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1 2 3 4 <u>5</u> 6

TEST DE ESTRÉS LABORAL DE HOCK

Cuestionario de problemas psicosomáticos de Hock

Instrucciones: A continuación, se presentarán una serie de síntomas (12). Usted deberá responder a cada uno, señalando en un círculo el número que crea oportuno, de acuerdo a la frecuencia y en función de la siguiente escala de medición:

1 Nunca	2 Casi nunca	3 Pocas veces	4 Algunas veces	5 Relativamente frecuente	6 Muy frecuente
---------	--------------	---------------	-----------------	---------------------------	-----------------

Imposibilidad de conciliar el sueño.	1 2 3 4 5 6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1 2 3 4 5 6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1 2 3 4 5 6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1 2 3 4 5 6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1 2 3 4 5 6
Disminución del interés sexual.	1 2 3 4 5 6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1 2 3 4 5 6
Disminución del apetito.	1 2 3 4 5 6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1 2 3 4 5 6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1 2 3 4 5 6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana	1 2 3 4 5 6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1 2 3 4 5 6

TEST DE ESTRÉS LABORAL DE HOCK

Cuestionario de problemas psicosomáticos de Hock

Instrucciones: A continuación, se presentarán una serie de síntomas (12). Usted deberá responder a cada uno, señalando en un círculo el número que crea oportuno, de acuerdo a la frecuencia y en función de la siguiente escala de medición:

1 Nunca	2 Casi nunca	3 Pocas veces	4 Algunas veces	5 Relativamente frecuente	6 Muy frecuente
---------	--------------	---------------	-----------------	---------------------------	-----------------

Imposibilidad de conciliar el sueño.	1 2 3 4 5 6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1 2 3 4 5 6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1 2 3 4 5 6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1 2 3 4 5 6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1 2 3 4 5 6
Disminución del interés sexual.	1 2 3 4 5 6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1 2 3 4 5 6
Disminución del apetito.	1 2 3 4 5 6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1 2 3 4 5 6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1 2 3 4 5 6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana	1 2 3 4 5 6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1 2 3 4 5 6

TEST DE ESTRÉS LABORAL DE HOCK

Cuestionario de problemas psicósomáticos de Hock

Instrucciones: A continuación, se presentarán una serie de síntomas (12). Usted deberá responder a cada uno, señalando en un círculo el número que crea oportuno, de acuerdo a la frecuencia y en función de la siguiente escala de medición:

1 Nunca	2 Casi nunca	3 Pocas veces	4 Algunas veces	5 Relativamente frecuente	6 Muy frecuente
---------	--------------	---------------	-----------------	---------------------------	-----------------

Imposibilidad de conciliar el sueño.	1 2 3 4 5 6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1 2 3 4 5 6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1 2 3 4 5 6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1 2 3 4 5 6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1 2 3 4 5 6
Disminución del interés sexual.	1 2 3 4 5 6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1 2 3 4 5 6
Disminución del apetito.	1 2 3 4 5 6
Temblores musculares (por ejemplo, las manos nerviosas o parpadeos).	1 2 3 4 5 6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1 2 3 4 5 6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana	1 2 3 4 5 6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1 2 3 4 5 6

TEST DE ESTRÉS LABORAL DE HOCK

Cuestionario de problemas psicósomáticos de Hock

Instrucciones: A continuación, se presentarán una serie de síntomas (12). Usted deberá responder a cada uno, señalando en un círculo el número que crea oportuno, de acuerdo a la frecuencia y en función de la siguiente escala de medición:

1 Nunca	2 Casi nunca	3 Pocas veces	4 Algunas veces	5 Relativamente frecuente	6 Muy frecuente
---------	--------------	---------------	-----------------	---------------------------	-----------------

Imposibilidad de conciliar el sueño.	1 2 3 4 5 6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1 2 3 4 5 6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1 2 3 4 5 6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1 2 3 4 5 6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1 2 3 4 5 6
Disminución del interés sexual.	1 2 3 4 5 6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1 2 3 4 5 6
Disminución del apetito.	1 2 3 4 5 6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1 2 3 4 5 6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1 2 3 4 5 6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana	1 2 3 4 5 6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1 2 3 4 5 6

TEST DE ESTRÉS LABORAL DE HOCK

Cuestionario de problemas psicossomáticos de Hock

Instrucciones: A continuación, se presentarán una serie de síntomas (12). Usted deberá responder a cada uno, señalando en un círculo el número que crea oportuno, de acuerdo a la frecuencia y en función de la siguiente escala de medición:

1 Nunca	2 Casi nunca	3 Pocas veces	4 Algunas veces	5 Relativamente frecuente	6 Muy frecuente
---------	--------------	---------------	-----------------	---------------------------	-----------------

Imposibilidad de conciliar el sueño.	1 2 <u>3</u> 4 5 6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1 <u>2</u> 3 4 5 6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1 2 3 <u>4</u> 5 6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1 <u>2</u> 3 4 5 6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1 2 <u>3</u> 4 5 6
Disminución del interés sexual.	1 <u>2</u> 3 4 5 6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	<u>1</u> 2 3 4 5 6
Disminución del apetito.	1 2 <u>3</u> 4 5 6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1 2 <u>3</u> 4 5 6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1 <u>2</u> 3 4 5 6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana	<u>1</u> 2 3 4 5 6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1 <u>2</u> 3 4 5 6

TEST DE ESTRÉS LABORAL DE HOCK

Cuestionario de problemas psicósomáticos de Hock

Instrucciones: A continuación, se presentarán una serie de síntomas (12). Usted deberá responder a cada uno, señalando en un círculo el número que crea oportuno, de acuerdo a la frecuencia y en función de la siguiente escala de medición:

1 Nunca	2 Casi nunca	3 Pocas veces	4 Algunas veces	5 Relativamente frecuente	6 Muy frecuente
---------	--------------	---------------	-----------------	---------------------------	-----------------

Imposibilidad de conciliar el sueño.	1 2 3 4 5 6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1 2 3 4 5 6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1 2 3 4 5 6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1 2 3 4 5 6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1 2 3 4 5 6
Disminución del interés sexual.	1 2 3 4 5 6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1 2 3 4 5 6
Disminución del apetito.	1 2 3 4 5 6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1 2 3 4 5 6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1 2 3 4 5 6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana	1 2 3 4 5 6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1 2 3 4 5 6

TEST DE ESTRÉS LABORAL DE HOCK

Cuestionario de problemas psicosomáticos de Hock

Instrucciones: A continuación, se presentarán una serie de síntomas (12). Usted deberá responder a cada uno, señalando en un círculo el número que crea oportuno, de acuerdo a la frecuencia y en función de la siguiente escala de medición:

1 Nunca	2 Casi nunca	3 Pocas veces	4 Algunas veces	5 Relativamente frecuente	6 Muy frecuente
---------	--------------	---------------	-----------------	---------------------------	-----------------

Imposibilidad de conciliar el sueño.	1 2 3 4 5 6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1 2 3 4 5 6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1 2 3 4 5 6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1 2 3 4 5 6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1 2 3 4 5 6
Disminución del interés sexual.	1 2 3 4 5 6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1 2 3 4 5 6
Disminución del apetito.	1 2 3 4 5 6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1 2 3 4 5 6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1 2 3 4 5 6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana	1 2 3 4 5 6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1 2 3 4 5 6

TEST DE ESTRÉS LABORAL DE HOCK

Cuestionario de problemas psicossomáticos de Hock

Instrucciones: A continuación, se presentarán una serie de síntomas (12). Usted deberá responder a cada uno, señalando en un círculo el número que crea oportuno, de acuerdo a la frecuencia y en función de la siguiente escala de medición:

1 Nunca	2 Casi nunca	3 Pocas veces	4 Algunas veces	5 Relativamente frecuente	6 Muy frecuente
---------	--------------	---------------	-----------------	---------------------------	-----------------

Imposibilidad de conciliar el sueño.	1 2 3 4 5 6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1 2 3 4 5 6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1 2 3 4 5 6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1 2 3 4 5 6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1 2 3 4 5 6
Disminución del interés sexual.	1 2 3 4 5 6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1 2 3 4 5 6
Disminución del apetito.	1 2 3 4 5 6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1 2 3 4 5 6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1 2 3 4 5 6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana	1 2 3 4 5 6 40
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1 2 3 4 5 6

TEST DE ESTRÉS LABORAL DE HOCK
 Cuestionario de problemas psicossomáticos de Hock

Instrucciones: A continuación, se presentarán una serie de síntomas (12). Usted deberá responder a cada uno, señalando en un círculo el número que crea oportuno, de acuerdo a la frecuencia y en función de la siguiente escala de medición:

1 Nunca	2 Casi nunca	3 Pocas veces	4 Algunas veces	5 Relativamente frecuente	6 Muy frecuente
---------	--------------	---------------	-----------------	---------------------------	-----------------

Imposibilidad de conciliar el sueño.	1 2 3 4 5 6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1 2 3 4 5 6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1 2 3 4 5 6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1 2 3 4 5 6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1 2 3 4 5 6
Disminución del interés sexual.	1 2 3 4 5 6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1 2 3 4 5 6
Disminución del apetito.	1 2 3 4 5 6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1 2 3 4 5 6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1 2 3 4 5 6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana	1 2 3 4 5 6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1 2 3 4 5 6

TEST DE ESTRÉS LABORAL DE HOCK

Cuestionario de problemas psicosomáticos de Hock

Instrucciones: A continuación, se presentarán una serie de síntomas (12). Usted deberá responder a cada uno, señalando en un círculo el número que crea oportuno, de acuerdo a la frecuencia y en función de la siguiente escala de medición:

1 Nunca	2 Casi nunca	3 Pocas veces	4 Algunas veces	5 Relativamente frecuente	6 Muy frecuente
------------	--------------	---------------	-----------------	---------------------------	-----------------

Imposibilidad de conciliar el sueño.	1 2 <u>3</u> 4 5 6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1 2 <u>3</u> 4 5 6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	<u>1</u> 2 3 4 5 6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1 <u>2</u> 3 4 5 6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1 2 <u>3</u> 4 5 6
Disminución del interés sexual.	<u>1</u> 2 3 4 5 6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1 <u>2</u> 3 4 5 6
Disminución del apetito.	1 <u>2</u> 3 4 5 6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	<u>1</u> 2 3 4 5 6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1 <u>2</u> 3 4 5 6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana	1 <u>2</u> 3 4 5 6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1 2 <u>3</u> 4 5 6

TEST DE ESTRÉS LABORAL DE HOCK

Cuestionario de problemas psicosomáticos de Hock

Instrucciones: A continuación, se presentarán una serie de síntomas (12). Usted deberá responder a cada uno, señalando en un círculo el número que crea oportuno, de acuerdo a la frecuencia y en función de la siguiente escala de medición:

1 Nunca	2Casi nunca	3 Pocas veces	4 Algunas veces	5 Relativamente frecuente	6 Muy frecuente
------------	-------------	---------------	-----------------	---------------------------	-----------------

Imposibilidad de conciliar el sueño.	1 2 <u>3</u> 4 5 6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1 2 <u>3</u> 4 5 6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	<u>1</u> 2 3 4 5 6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1 <u>2</u> 3 4 5 6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1 <u>2</u> 3 4 5 6
Disminución del interés sexual.	1 <u>2</u> 3 4 5 6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	<u>1</u> 2 3 4 5 6
Disminución del apetito.	1 2 <u>3</u> 4 5 6
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	1 <u>2</u> 3 4 5 6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	<u>1</u> 2 3 4 5 6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana	<u>1</u> 2 3 4 5 6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1 <u>2</u> 3 4 5 6

Anexo 2 Tests de salud general de Goldberg

TEST DE SALUD GENERAL DE GOLDBERG.

Recuerde que debe señalar con una X sobre acontecimientos recientes mas no del pasado en cada subescala

SUBESCALA A

A.1. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.2. ¿Ha tenido la sensación de que necesitaba reconstituyente?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.3. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.4. ¿Ha tenido sensación de que estaba enfermo?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.5. ¿Ha padecido dolores de cabeza?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.6. ¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza, o de que la cabeza le va a estallar?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.7. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

TEST DE SALUD GENERAL DE GOLDBERG.

Recuerde que debe señalar con una X sobre acontecimientos recientes mas no del pasado en cada subescala

SUBESCALA A

A.1. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?

No, en absoluto

No más que lo habitual X

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.2. ¿Ha tenido la sensación de que necesitaba reconstituyente?

No, en absoluto X

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.3. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual X

Mucho más que lo habitual.

A.4. ¿Ha tenido sensación de que estaba enfermo?

No, en absoluto X

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.5. ¿Ha padecido dolores de cabeza?

No, en absoluto

No más que lo habitual X

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.6. ¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza, o de que la cabeza le va a estallar?

No, en absoluto X

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.7. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos?

No, en absoluto

No más que lo habitual X

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

TEST DE SALUD GENERAL DE GOLDBERG.

Recuerde que debe señalar con una X sobre acontecimientos recientes mas no del pasado en cada subescala

SUBESCALA A

A.1. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.2. ¿Ha tenido la sensación de que necesitaba reconstituyente?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.3. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.4. ¿Ha tenido sensación de que estaba enfermo?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.5. ¿Ha padecido dolores de cabeza?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.6. ¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza, o de que la cabeza le va a estallar?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.7. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

TEST DE SALUD GENERAL DE GOLDBERG.

Recuerde que debe señalar con una X sobre acontecimientos recientes mas no del pasado en cada subescala

SUBESCALA A

A.1. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?

No, en absoluto

No más que lo habitual X

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.2. ¿Ha tenido la sensación de que necesitaba reconstituyente?

No, en absoluto

No más que lo habitual X

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.3. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?

No, en absoluto

No más que lo habitual X

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.4. ¿Ha tenido sensación de que estaba enfermo?

No, en absoluto X

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.5. ¿Ha padecido dolores de cabeza?

No, en absoluto X

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.6. ¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza, o de que la cabeza le va a estallar?

No, en absoluto X

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.7. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos?

No, en absoluto X

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

TEST DE SALUD GENERAL DE GOLDBERG.

Recuerde que debe señalar con una X sobre acontecimientos recientes mas no del pasado en cada subescala

SUBESCALA A

A.1. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.2. ¿Ha tenido la sensación de que necesitaba reconstituyente?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.3. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.4. ¿Ha tenido sensación de que estaba enfermo?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.5. ¿Ha padecido dolores de cabeza?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.6. ¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza, o de que la cabeza le va a estallar?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.7. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

TEST DE SALUD GENERAL DE GOLDBERG.

Recuerde que debe señalar con una X sobre acontecimientos recientes más no del pasado en cada subescala

SUBESCALA A

A.1. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.2. ¿Ha tenido la sensación de que necesitaba reconstituyente?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.3. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.4. ¿Ha tenido sensación de que estaba enfermo?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.5. ¿Ha padecido dolores de cabeza?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.6. ¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza, o de que la cabeza le va a estallar?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.7. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

TEST DE SALUD GENERAL DE GOLDBERG.

Recuerde que debe señalar con una X sobre acontecimientos recientes mas no del pasado en cada subescala

SUBESCALA A

A.1. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.2. ¿Ha tenido la sensación de que necesitaba reconstituyente?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.3. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.4. ¿Ha tenido sensación de que estaba enfermo?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.5. ¿Ha padecido dolores de cabeza?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.6. ¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza, o de que la cabeza le va a estallar?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.7. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

TEST DE SALUD GENERAL DE GOLDBERG.

Recuerde que debe señalar con una X sobre acontecimientos recientes mas no del pasado en cada subescala

SUBESCALA A

A.1. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.2. ¿Ha tenido la sensación de que necesitaba reconstituyente?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.3. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.4. ¿Ha tenido sensación de que estaba enfermo?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.5. ¿Ha padecido dolores de cabeza?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.6. ¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza, o de que la cabeza le va a estallar?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.7. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

TEST DE SALUD GENERAL DE GOLDBERG.

Recuerde que debe señalar con una X sobre acontecimientos recientes mas no del pasado en cada subescala

SUBESCALA A

A.1. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.2. ¿Ha tenido la sensación de que necesitaba reconstituyente?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.3. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.4. ¿Ha tenido sensación de que estaba enfermo?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.5. ¿Ha padecido dolores de cabeza?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.6. ¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza, o de que la cabeza le va a estallar?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.7. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

TEST DE SALUD GENERAL DE GOLDBERG.

Recuerde que debe señalar con una X sobre acontecimientos recientes mas no del pasado en cada subescala

SUBESCALA A

A.1. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.2. ¿Ha tenido la sensación de que necesitaba reconstituyente?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.3. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.4. ¿Ha tenido sensación de que estaba enfermo?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.5. ¿Ha padecido dolores de cabeza?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.6. ¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza, o de que la cabeza le va a estallar?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.7. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

TEST DE SALUD GENERAL DE GOLDBERG.

Recuerde que debe señalar con una X sobre acontecimientos recientes mas no del pasado en cada subescala

SUBESCALA A

A.1. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?

No, en absoluto

No más que lo habitual X

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.2. ¿Ha tenido la sensación de que necesitaba reconstituyente?

No, en absoluto

No más que lo habitual X

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.3. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?

No, en absoluto

No más que lo habitual X

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.4. ¿Ha tenido sensación de que estaba enfermo?

No, en absoluto X

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.5. ¿Ha padecido dolores de cabeza?

No, en absoluto X

No más que lo habitual X

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.6. ¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza, o de que la cabeza le va a estallar?

No, en absoluto

No más que lo habitual X

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.7. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual X

Mucho más que lo habitual.

TEST DE SALUD GENERAL DE GOLDBERG.

Recuerde que debe señalar con una X sobre acontecimientos recientes mas no del pasado en cada subescala

SUBESCALA A

A.1. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.2. ¿Ha tenido la sensación de que necesitaba reconstituyente?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.3. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.4. ¿Ha tenido sensación de que estaba enfermo?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.5. ¿Ha padecido dolores de cabeza?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.6. ¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza o de que la cabeza le va a estallar?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.7. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

TEST DE SALUD GENERAL DE GOLDBERG.

Recuerde que debe señalar con una X sobre acontecimientos recientes mas no del pasado en cada subescala

SUBESCALA A

A.1. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual.

A.2. ¿Ha tenido la sensación de que necesitaba reconstituyente?

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual.

A.3. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual.

A.4. ¿Ha tenido sensación de que estaba enfermo?

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual.

A.5. ¿Ha padecido dolores de cabeza?

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual.

A.6. ¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza, o de que la cabeza le va a estallar?

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual.

A.7. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos?

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual.

TEST DE SALUD GENERAL DE GOLDBERG.

Recuerde que debe señalar con una X sobre acontecimientos recientes mas no del pasado en cada subescala

SUBESCALA A

A.1. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual.

A.2. ¿Ha tenido la sensación de que necesitaba reconstituyente?

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual.

A.3. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual.

A.4. ¿Ha tenido sensación de que estaba enfermo?

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual.

A.5. ¿Ha padecido dolores de cabeza?

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual.

A.6. ¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza, o de que la cabeza le va a estallar?

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual.

A.7. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos?

- No, en absoluto
- No más que lo habitual
- Bastante más que lo habitual
- Mucho más que lo habitual.

TEST DE SALUD GENERAL DE GOLDBERG.

Recuerde que debe señalar con una X sobre acontecimientos recientes mas no del pasado en cada subescala

SUBESCALA A

A 1. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A 2. ¿Ha tenido la sensación de que necesitaba reconstituyente?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A 3. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A 4. ¿Ha tenido sensación de que estaba enfermo?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A 5. ¿Ha padecido dolores de cabeza?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A 6. ¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza, o de que la cabeza le va a estallar?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A 7. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

TEST DE SALUD GENERAL DE GOLDBERG.

Recuerde que debe señalar con una X sobre acontecimientos recientes mas no del pasado en cada subescala

SUBESCALA A

A.1. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.2. ¿Ha tenido la sensación de que necesitaba reconstituyente?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.3. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.4. ¿Ha tenido sensación de que estaba enfermo?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.5. ¿Ha padecido dolores de cabeza?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.6. ¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza, o de que la cabeza le va a estallar?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.

A.7. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos?

No, en absoluto

No más que lo habitual

Bastante más que lo habitual

Mucho más que lo habitual.



Anexo 3 Grupo Focal



Anexo 4 Problemas de salud mental, Porcentaje de Caso\No caso

