



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**

**TÍTULO**

**EL ESTRÉS LABORAL Y ESTADOS DE DEPRESIÓN DE  
LOS TRABAJADORES DEL MUNICIPIO DEL CANTÓN  
BALSAS DE LA PROVINCIA DE EL ORO, PERIODO 2013-  
2014.**

Tesis previa a la obtención del Grado de  
Licenciada, en Ciencias de la  
Educación, Mención: Psicología  
Educativa y Orientación.

**AUTORA:**

Gabriela Stefanía Toalongo Ordoñez.

**DIRECTORA:**

Dra. Sonia Cosíos Castillo Mg. Sc

**LOJA- ECUADOR**

**2014**

## CERTIFICACIÓN

Dra. Sonia Cosíos Castillo., Mg. Sc.

**Docente de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja.**

### CERTIFICA

Haber asesorado, revisado y orientado la presente investigación titulada: **EL ESTRÉS LABORAL Y ESTADOS DE DEPRESIÓN DE LOS TRABAJADORES DEL MUNICIPIO DEL CANTÓN BALSAS DE LA PROVINCIA DE EL ORO, PERIODO 2013-2014**, autoría de la egresada Sra. Gabriela Stefanía Toalongo Ordoñez, aspirante al Grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención: Psicología Educativa y Orientación del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación, la cual ha sido debidamente dirigida y revisada durante todo su desarrollo.

Autorizo proseguir los trámites para su presentación y defensa en virtud de que reúne los requisitos establecidos en el Reglamento de Graduaciones.

Loja, Noviembre del 2014



Dra. Sonia Cosíos Castillo, Mg. Sc.

**DIRECTORA DE TESIS**

## AUTORÍA

Yo, Gabriela Stefanía Toalongo Ordoñez declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Reglamento Institucional-Biblioteca Virtual.

**Autora:** Gabriela Stefanía Toalongo Ordoñez

**Firma:** 

**Cédula:** 110504817-5

**Fecha:** Loja, Noviembre del 2014

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DE LA AUTORA,  
PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y  
PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.**

Yo, **Gabriela Stefanía Toalongo Ordóñez**, declaro ser autora de la tesis titulada: **EL ESTRÉS LABORAL Y ESTADOS DE DEPRESIÓN DE LOS TRABAJADORES DEL MUNICIPIO DEL CANTÓN BALSAS DE LA PROVINCIA DE EL ORO, PERIODO 2013-2014**, como requisito para optar al grado de **Licenciada en Ciencias de la Educación, mención: Psicología Educativa y Orientación**; autorizó al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que confines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional:

Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con los cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a los 21 días del mes de noviembre del dos mil catorce, firma la autora.

**Firma**.....

**Autora:** Gabriela Stefanía Toalongo Ordóñez

**Cedula:** 1105048175

**Dirección:** Mercadillo entre Av. Universitaria y 18 de Noviembre

**Correo Electrónico:** gabrielatoalongo@gmail.com

**Teléfono Celular:** 0980346373

**DATOS COMPLEMENTARIOS**

**Director de Tesis:** Dra. Sonia Cosíos Castillo Mg. Sc

**Tribunal de Grado**

Dra. Sonia Sizalima Cuenca Mg. Sc.

Dra. María Eugenia Rodríguez Mg. Sc.

Ing. Majhy Chuquirima Conza Mg. Sc.

**Presidente del tribunal.**

**Miembro del tribunal.**

**Miembro del tribunal.**

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Nacional de Loja, por brindarme la oportunidad de alcanzar esta meta académica.

A la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, a sus docentes, los mismos que me han acompañado en todo el transcurso de mi formación profesional, por brindarme siempre su orientación con profesionalismo ético en la adquisición de conocimientos y en la formación como estudiante universitaria.

Expreso de manera especial mi agradecimiento a la Dra. Sonia Cosíos Castillo Mg. Sc, Directora de Tesis, por su paciencia, buena voluntad y disponibilidad para compartir sus experiencias y amplios conocimientos y por haberme asesorado constantemente en el desarrollo de la tesis.

A las autoridades y trabajadores del municipio del cantón Balsas por la apertura, apoyo y colaboración para la realización de esta investigación.

## **LA AUTORA**

## **DEDICATORIA**

Primeramente agradezco a mi Dios Todopoderoso por haberme guiado por el buen camino y darme la dicha de culminar con éxito esta meta tan anhelada.

A mis padres Raúl Toalongo y Flor Ordóñez que estuvieron conmigo en los buenos y malos momentos, agradezco por su apoyo incondicional no solo en el desarrollo de esta labor sino de todas las fases de mi formación personal y profesional y por ser el pilar principal de mi vida.

A mis hermanos Mayra, Raúl, Alejandro y sobrinos, por el impulso y ánimos que me supieron dar siempre con palabras positivas y de esperanza.

A mi esposo Jhosteen Yanayaco y a mi hija Lia Rafaela Yanayaco Toalongo, que son la inspiración por quienes lucho día a día, siempre estuvieron presentes en las circunstancias a lo largo de esta vida académica y con su apoyo incondicional brindándome ánimos para conseguir la meta trazada.

A mis amigos (as) por compartir muchos momentos de felicidad y tristeza; a mis maestros que han hecho de mí lo que ahora soy.

**Gabriela Stefanía**

## ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

**BIBLIOTECA:** Área de la Educación, el Arte y la Comunicación

TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR / NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DEGRADACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO COMUNIDAD		
TESIS	Gabriela Stefania Toalongo Ordóñez.  EL ESTRÉS LABORAL Y ESTADOS DE DEPRESIÓN DE LOS TRABAJADORES DEL MUNICIPIO DEL CANTÓN BALSAS DE LA PROVINCIA DE EL ORO, PERIODO 2013-2014	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	EL ORO	BALSAS	BALSAS	CIUDADELA CENTRAL	CD	Licenciada, en Ciencias de la Educación, Mención: Psicología Educativa y Orientación

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA



## MODELO DEL TERRITORIO DESEADO





## ESQUEMA DE TESIS

CERTIFICACIÓN

AUTORÍA

CARTA DE AUTORIZACIÓN

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

UBICACIÓN GEOGRÁFICA

ESQUEMA DE TESIS

- a. TÍTULO
- b. RESUMEN
- c. INTRODUCCIÓN
- d. REVISIÓN DE LITERATURA
- e. MATERIALES Y MÉTODOS
- f. RESULTADOS
- g. DISCUSIÓN
- h. CONCLUSIONES
- i. RECOMENDACIONES
- j. BIBLIOGRAFIA
- k. ANEXOS

**a. TÍTULO**

**EL ESTRÉS LABORAL Y ESTADOS DE DEPRESIÓN DE LOS  
TRABAJADORES DEL MUNICIPIO DEL CANTÓN BALSAS DE LA  
PROVINCIA DE EL ORO, PERIODO 2013-2014.**

## **b. RESUMEN**

El presente trabajo investigativo titulado: **El estrés laboral y estados de depresión de los trabajadores del Municipio del cantón Balsas de la provincia de El Oro, periodo 2013-2014**, tiene como objetivo: Analizar cómo el estrés laboral se relaciona con los estados de depresión de los trabajadores del Municipio del cantón Balsas. La investigación es de tipo descriptivo, se utilizaron los métodos: científico, analítico–sintético, deductivo-inductivo. Se emplearon el Cuestionario del Estrés Laboral de la OIT-OMS y la Escala de Depresión de Beck, en una muestra de 70 trabajadores. Resultado el 53% tiene un nivel de estrés intermedio, el 59% tienen depresión moderada. Conclusiones: Los trabajadores del Municipio del Cantón Balsas en su mayoría manifiestan estrés laboral intermedio con estados depresivos moderados; existiendo relación entre el estrés intermedio con la depresión moderada.

## **SUMMARY**

The present investigative titled work: The labor stress and states of the workers' of the Municipality of the canton Rafts of the county of The Gold depression, period 2013-2014, he/she has as objective: To analyze how the labor stress is related with the states of the workers' of the Municipality of the canton Rafts depression. The investigation is of descriptive type, the methods were used: scientific, analytic. synthetic, deductive-inductive. They were used the Questionnaire of Labor Stress of the ILO-OMS and the Scale of Depression of Beck, in a sample of 70 workers. Result 53% has a level of intermediate stress, 59% they have moderate depression. Conclusions: The workers of the Municipality of the Canton Rafts in their majority manifest stress labor intermission with depressive moderate states; existing relationship among the intermediate stress with the moderate depression.

### **c. INTRODUCCIÓN**

El Estrés laboral es un estado frecuente en la naturaleza del trabajo, (Caprarulo, 2007), ha denominado al estrés laboral como una pandemia del siglo XXI. Este padecimiento sobre el estrés, está repercutiendo en la actualidad con mayor frecuencia afectando el bienestar personal de cada individuo en especial de los trabajadores investigados. El grado creciente del estrés laboral está conexo con las transformaciones que se están originando en los mercados de trabajo, las relaciones laborales, las compañías y el propio ambiente del trabajo. Expertos como (Cano, 2002) y (Fernández, 2010), dan a conocer algunos de los síntomas y reacciones que el estrés ocasiona en los individuos, como: ansiedad, sudoración, irritabilidad generalizada, alteración del ritmo cardiaco, insomnio, etc. El estrés, además de producir ansiedad, puede producir enfado o ira, tristeza-depresión, y otras reacciones emocionales, que también podemos reconocer. Pero además de estas reacciones emocionales se puede identificar claramente otros síntomas producidos por el estrés, como son el agotamiento físico, la falta de rendimiento, etc.

Si el estrés es muy intenso y se prolonga en el tiempo, puede llegar a producir enfermedades físicas y desórdenes mentales, en definitiva problemas de salud, y su estado emocional puede terminar en estados depresivos que perjudicarían en su ambiente personal, laboral y social.

Para Trickett (2009), manifiesta que la depresión es una enfermedad de los sentimientos. Va desde una reacción exagerada a la tristeza normal, pasando por un sentimiento de vacío gris en el que aún puede funcionar hasta una desesperación absoluta, falta de esperanza y postración. En la depresión grave, incluso las funciones corporales se ven afectadas y las manifestaciones físicas pueden incluir una gran variedad de síntomas como palpitations, dolores de cabeza, mareos, entre otros. La depresión

afecta a las personas de modos muy distintos y puede causar una gran variedad de síntomas físicos, psicológicos (mentales) y sociales.

Tomando en cuenta estas premisas la presente tesis hace referencia a: **El estrés laboral y estados de depresión de los trabajadores del Municipio del cantón Balsas de la provincia de El Oro, periodo 2013-2014.** Trabajo que estuvo presidido por los siguientes objetivos: el general: Analizar como el estrés laboral se relaciona con los estados de depresión de los trabajadores del Municipio del cantón Balsas provincia de El Oro; los específicos: identificar los niveles de estrés laboral de los trabajadores del Municipio del cantón Balsas; determinar los estados de depresión de los trabajadores del Municipio del cantón Balsas; y, explicar si el estrés laboral incide en los estados depresivos de los trabajadores del Municipio del cantón Balsas.

Las bases científico-teóricas en las que se sustenta el presente trabajo están formado por los siguientes contenidos: tipos de estrés laboral, causas de estrés laboral, niveles de estrés, ambiente laboral, depresión síntomas de depresión, causas de la depresión, niveles de depresión.

La investigación es de tipo descriptivo, como métodos se utilizaron: científico, analítico-sintético, deductivo-inductivo. Como técnica se utilizó el Cuestionario sobre el Estrés Laboral de la OIT-OMS (Organización Internacional del Trabajo y la Organización Mundial de la Salud), para obtener información referente al Estrés Laboral y la Escala de Depresión de Beck para obtener información acerca de los estados depresivos, se procedió a pedir permiso a las autoridades del municipio para realizar la investigación y así establecer una relación directa con los trabajadores; la muestra investigada se constituyó de 70 trabajadores.

De la investigación de campo se llegó a los siguientes resultados: el 53% tiene un nivel de estrés intermedio, el 43% tienen un nivel de estrés bajo, y el 4% presentan estrés. En relación a los estados de depresión, el 59% tienen depresión moderada, el 31% presentan depresión grave, el 6% tienen estados de depresión intermitente, el 3% presentan leves perturbaciones de estado de ánimo y por último el 1% tiene depresión extrema. El estrés laboral intermedio se relaciona con las conductas depresivas moderado de los trabajadores.

Por lo que se concluye que los trabajadores del Municipio del cantón Balsas en la mayoría tienen un nivel de estrés intermedio, sí se la relaciona el nivel de estrés con las conductas depresivas moderadas de los investigados.

Así mismo se plantean las siguientes recomendaciones: Fomentar la calidad de vida laboral, fortaleciendo las redes de comunicación organizacional, aumentando la participación de los trabajadores en la toma de decisiones y de esta manera evitar trastornos de cualquier tipo a causa del estrés. Se recomienda al personal encargado de Salud ocupacional del Municipio del Cantón Balsas que se preocupen del ambiente de trabajo en que se desenvuelven los trabajadores con la finalidad de mejorar la calidad del trabajo y minorar las causas que les produce estrés.

## **d. REVISIÓN DE LITERATURA**

### **ESTRÉS LABORAL**

El estrés en el trabajo se puede definir como las reacciones físicas y emocionales negativas que se generan cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador. (Fernández, 2010, p.103)

El concepto de estrés laboral aparece cuando se reconoce que el trabajo, como escenario socio laboral, provoca múltiples fuentes de estresores que pueden llegar a afectar a las personas como si fuera un estrés personal. Es por ello que las organizaciones deben vigilar las fuentes de tensión para manejarlas adecuadamente y evitar que las personas puedan llegar a sentirse disfuncionales ante una situación. (González, 2006, p.41)

La importancia creciente del estrés laboral está relacionada con las transformaciones que se están produciendo en los mercados de trabajo, las relaciones laborales, las empresas y la propia naturaleza del trabajo. La globalización de la economía y los mercados, la crisis financiera, los cambios tecnológicos y los demográficos y sociales tienen importantes repercusiones sobre las formas organizativas de las empresas, las relaciones entre la empresa y el trabajador, los sistemas de trabajo, el contexto del puesto y la propia actividad laboral. (Peiro, J. 2009, p. 8).

### **SÍNTOMAS QUE PUEDE PROVOCAR EL ESTRÉS LABORAL**

Según Cano (2002) extraído el 25 de enero de 2003 11:24:22, manifiesta que: El estrés supone una reacción compleja a nivel biológico, psicológico y social. La mayor parte de los cambios biológicos que se producen en el organismo cuando está sometido a una reacción de estrés



no son perceptibles para el ser humano y se precisan procedimientos diagnósticos para determinar el nivel de la reacción. Sin embargo, a nivel psicológico muchos síntomas producidos por el estrés pueden ser fácilmente identificados por la persona que está sufriendo dichos cambios. La reacción más frecuente cuando nos encontramos sometidos a una reacción de estrés es la ansiedad.

Los **síntomas** de ansiedad más frecuentes son:

**1. A nivel cognitivo-subjetivo:** preocupación, temor, inseguridad, dificultad para decidir, miedo, pensamientos negativos sobre uno mismo, pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros, temor a que se den cuenta de nuestras dificultades, temor a la pérdida del control, dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse, etc.

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

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

El estrés, además de producir ansiedad, puede producir enfado o ira, irritabilidad, tristeza-depresión, y otras reacciones emocionales, que también podemos reconocer.

Pero además de estas reacciones emocionales podemos identificar claramente otros síntomas producidos por el estrés, como son el agotamiento físico, la falta de rendimiento, etc.

Finalmente, si el estrés es muy intenso y se prolonga en el tiempo, puede llegar a producir enfermedades físicas y desórdenes mentales, en definitiva problemas de salud.

## **TIPOS DE ESTRÉS LABORAL**

El trabajador ante una situación de estrés intenta desarrollar una o varias estrategias de afrontamiento, que persiguen eliminar la fuente de estrés. También pueden tratar de evitar la experiencia incidiendo en la situación estresante, en sus propios deseos e inclusive en las expectativas en relación con esa situación.

Según Slipack (1996), citado en Campos, M. A. (2006) Los tipos de estrés laboral, 1) existen dos tipos de estrés laboral:

### **El episódico**

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

El estrés episódico es aquel que se presenta momentáneamente, es una situación que no se posterga por mucho tiempo y luego que se enfrenta o resuelve desaparecen todos los síntomas que lo originaron, un ejemplo de este tipo de estrés es el que se presenta cuando una persona es despedida de su empleo.

**Estrés crónico.-** es aquel que se presenta de manera recurrente cuando una persona es sometida a un agente estresor de manera constante, por lo que los síntomas de estrés aparecen cada vez que la

situación se presenta y mientras el individuo no evite esa problemática el estrés no desaparecerá.

## **CAUSAS DEL ESTRÉS LABORAL.**

### **Causas Generales:**

Para (Fuertes, 2004) muchas son las causas capaces de generar y producir estrés. A continuación vamos a reflexionar sobre aquellas que consideramos más importantes y más frecuentes, aunque obviamente, no son las únicas y la lista se podría hacer mucha más extensa:

**El exceso de trabajo:** tener una importante sobrecarga laboral es un factor de estrés substancial ya que el exceso de actividad se vive como una amenaza capaz de desbordar nuestra capacidad de reacción.

**Trabajo a ritmo elevado:** no solo el tener una gran cantidad de trabajo puede ser un factor de estrés, también lo es hacerlo obligatoriamente en unos plazos determinados o sometido a un nivel de control alto.

**El aburrimiento y la monotonía:** En cierto modo se podría considerar como la otra cara de la moneda. Esto es, la falta de actividad o la rutina en el trabajo, puede ser un factor de estrés importante al conseguir desincentivar y desmotivar al sujeto de forma muy significativa.

**No saber el trabajo que hay que realizar:** es uno de los factores que genera un mayor desconcierto e inseguridad en el individuo y por tanto crea una situación que es vivida como amenazante.

**Trabajo a turnos:** en este caso el estrés es producido por la alteración de los ritmos cardíacos que, a su vez, modifica e incide sobre la secreción

hormonal, creando cambios neurobioquímicos y dando lugar todo ello a su vez a cambios conductuales y emocionales.

**Falta de preparación:** al no conocer “nuestro oficio”, o no estar al día de los avances que se producen en nuestro ámbito de trabajo, estaremos con frecuencia desbordados por los acontecimientos, lo que a su vez será percibido como altamente amenazante y hostil.

**Roles diversos:** Desempeñar papeles diferentes a lo largo de la jornada es un factor de estrés alto, sobre todo si ello coincide con una personalidad autoexigente en exceso, haciendo que el sujeto se marque unos ritmos o metas que luego no puede alcanzar. Por ejemplo, querer ser madre, trabajadora, hija que cuida a unos padres mayores, esposa, etc., y pretender estar siempre en forma para desempeñar todas estas actividades es imposible, salvo que asumamos la existencia de una situación estresante que nos acompañe.

**Sobrecarga tecnológica:** Aunque la tecnología está pensada como una forma de disminuir la cantidad de trabajo y poder hacer este con mayor precisión y claridad, si es muy compleja o si no tenemos el grado adecuado de formación o pericia, se puede convertir en un problema grave y en lugar de ayuda es vivida como amenaza de nuestra estabilidad emocional.

**Jefes incompetentes:** Tanto la ausencia de liderazgo como la existencia de uno inadecuado es un foco de conflicto seguro. El modelo de líder organizativo sería el más útil dentro de los ámbitos laborales, ya que los otros tipos de liderazgo (self made, carismático, autoritario, etc.), pueden ser también foco de conflictos al entender el mando de forma muy peculiar y distinta.

**Pugna por el poder:** Las peleas que a veces se producen para obtener un rango mayor en el ámbito laboral pueden ser factores estresantes de primera magnitud ya que la mayoría de las veces se plantean en términos de una auténtica batalla y son vividos por el sujeto como una amenaza directa contra su capacidad, aptitudes e incluso a su persona. (p. 12-15)

### **Factores psicosociales.**

Para (Fernández, 2010) Entre las causas que generan estrés tenemos:

#### **Relacionadas con el contexto del trabajo**

- **La cultura organizativa y la función encomendada.** Poca comunicación, bajos niveles de apoyo para la resolución de problemas y desarrollo personal, falta de definición de objetivos organizativos.
- **El papel desempeñado en la organización.** Ambigüedad y conflicto del papel desempeñado, responsabilidad sobre personas.
- **Desarrollo de la carrera profesional.** Estancamiento de la carrera e incertidumbre, con una promoción inferior o superior a la correspondiente, bajo salario, inseguridad del empleo, baja valoración social del trabajo.
- **Libertad de decisión y control.** Poca participación en la toma de decisiones, falta de control sobre el trabajo.
- **Relaciones interpersonales en el trabajo.** Aislamiento social y físico poca relación con los superiores, conflictos interpersonales, falta de apoyo social.

- **Relación hogar-trabajo.** Conflictos entre el trabajo y el hogar. Poco apoyo en el hogar, problemas derivados de un doble trabajo.

### **Relacionadas con el contenido del trabajo**

Para (Fernández, 2010) las causas relacionadas con el contenido del trabajo son:

- **Entorno del trabajo y equipo de trabajo.** Problemas relacionados con la fiabilidad disponibilidad, idoneidad y mantenimiento o reparación tanto del equipo como de las instalaciones.
- **Diseño de tareas.** Falta de variedad o ciclos de trabajos cortos, trabajo fragmentado o carente de significado, infrautilización de las cualificaciones, elevada incertidumbre.
- **Carga de trabajo/ritmo de trabajo.** Sobrecarga o infra carga de trabajo, falta de control con respecto al ritmo, elevados niveles de presión de tiempo.
- **Programa de trabajo.** Trabajo por turnos, programas de trabajo rígidos, horarios imprevisibles, largas jornadas de trabajo o a horas fuera de lo normal.

### **PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN EL TRABAJADOR**

Fernández, (2010) manifiesta que: hay que tener en cuenta una serie de condicionantes que afectan al trabajador:

- **Horarios:** adecuar horarios que repercutan lo mínimo en las labores externas al trabajo. Los horarios rotatorios es conveniente que se puedan predecir con tiempo suficientes y que sean estables.

- **Participación:** es conveniente dejar que los trabajadores expliquen sus problemas laborales y que aporten ideas para su solución.

Carga de trabajo. El desarrollo de un trabajo deber der compatible con el trabajador y permitir una buena recuperación después de trabajos físicos o mentales muy exigentes.

- **Responsabilidades.** Dentro del desempeño del trabajo y especialmente en algunos puestos de mando, es muy importante saber cuáles son las responsabilidades de ese puesto, sus limitaciones, sus competencias, etc. No tener clara esta situación conlleva una falta de motivación, estar en tierra de nadie, y todo esto crea estrés.
- **Inestabilidad laboral:** saber de forma clara la relación laboral con la empresa. Tipo de contrato, posibilidad de renovación, de ascenso, etc.
- **Reconocimiento psicomédicos** en personas que ocupan puestos de gran responsabilidad.
- **Reposo.** Suficientes horas de descanso seguidas. Evitar dormir poco o intentar compensarlo con siestas, la mayor problemática se da en los trabajo a turnos, ya que las horas de sueño y la calidad del mismo disminuyen; son convenientes técnicas de relajación para aprender a controlar las tensiones.
- **Ocio.** Muy necesario para huir de la problemática laboral. Estar ocupado en algo que nos entretiene y nos hace olvidar lo problemas. El ocio nos ayuda a eliminar el estrés acumulado, buscar nuevos hobbies que permitirán desconectar con el trabajo.

- **Planificación.** Anotando la organización de nuestros compromisos personales y laborales. No hay que fiarse de la memoria.
- **Delegar funciones.** Afianzando así la confianza y el trabajo en equipo. Prioridades. Saber que trabajo tiene prioridad. Si no lo sabemos nos arriesgamos a realizar varios a la vez y que salgan mal.
- **Drogas.** Evitar las drogas sociales ya que su consumo va a causar más tensiones. Existe una relación directa entre el tabaco y el estrés ya que actúa como excitante, disminuye el sentido del olfato y el gusto, la memoria y el estado de vigilancia. También potencia la posibilidad de intoxicación por exposición a polvos, a plomo, mercurio, benceno, etc. En cuanto al alcohol también es una droga altamente estresante, repercute en la familia, trabajo y está relacionado en un alto porcentaje de ocasiones con accidentes de trabajo, especialmente los que acontecen.
- **Dieta.** Tiene que ser equilibrada, siempre de acuerdo con el trabajo que tenemos que hacer. Nunca deben faltar azúcares, verduras, legumbres, frutas, carnes, etc.
- **Ejercicio físico.** Es un gran aliado para la prevención del estrés ya que mejora el sueño, normaliza la tensión arterial, estimula la circulación y mejora el rendimiento físico y psíquico.  
Es aconsejable que los deportes estén en concordancia con la edad y el estado de salud del trabajador. (p. 106).

## **CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS LABORAL**

Se pueden ordenar en dos clases: consecuencias para el trabajador y consecuencias para la empresa.



## **Consecuencias para el trabajador**

Para Santibañes y Sánchez, 2007) manifiestan:

- Alto riesgo de reacciones angustiosas que disminuyen la concentración, la creatividad y la rapidez de ejecución de tareas y de decisiones del empleado.
- Muy probable baja de rendimientos.
- Alto riesgo de accidentes laborales, tanto los que implican la integridad y salud del trabajador como los riesgos de errores en el desempeño de las tareas.
- Alto riesgo de depresiones severas con las consecuentes ausencias laborales. Las depresiones, como se ha demostrado desde hace unos años, bajan realmente las defensas disminuyendo los niveles en el plasma de algunas proteínas protectoras específicas y también los linfocitos (glóbulos blancos especiales de defensa que, por un lado, circulan en la sangre y por otra, se introducen en los tejidos para vigilar la normalidad de las reproducciones celulares). Al disminuir sus defensas, un individuo puede fácilmente enfermar.
- Alto riesgo de desajuste familiar del trabajador afectado por el estrés laboral.

## **Consecuencias para la empresa**

- Alto riesgo de:
- Accidentes de trabajo
- Errores en el trabajo
- Menor productividad de él o los trabajadores afectados.

- Conflictos con trabajadores afectados. (p. 249)

El estrés, además de producir ansiedad, puede producir enfado o ira, irritabilidad, tristeza-depresión, y otras reacciones emocionales, que también podemos reconocer.

Pero además de estas reacciones emocionales podemos identificar claramente otros síntomas producidos por el estrés, como son el agotamiento físico, la falta de rendimiento, etc.

Finalmente, si el estrés es muy intenso y se prolonga en el tiempo, puede llegar a producir enfermedades físicas y desórdenes mentales; en definitiva problemas de salud.

Los instrumentos utilizados para evaluar el estrés en las organizaciones están englobados en alguna de las siguientes tres categorías (Cano, 2002):

- \* Listados ("Checklists").
- \* Datos administrativos.
- \* Cuestionarios.

Los listados son los instrumentos más útiles para evaluar aspectos concretos de una pequeña compañía. En muchas ocasiones se diseñan "ad-hoc" para evaluar el contexto organizacional. La dificultad que presentan estos instrumentos es la falta de variación y por tanto contrastación con otras muestras.

## **FASES DEL ESTRÉS**

El ser humano fue creado por Dios con la capacidad para detectar las señales que indican peligro y tiene la opción de acercarse a las situaciones que generan amenazas o evitarlas y alejarse de ellas.

"El estrés no sobreviene de modo repentino, y se apodera de la gente como si de una emboscada se tratase". (Melgosa, 1999, p. 22).

El estrés desde que aparece hasta que alcanza su máximo efecto va pasando por una serie de etapas, durante las cuales se puede detener la acción que este trastorno genera o permitir que este se desarrolle plenamente hasta llegar a las últimas consecuencias.

Melgosa (1999), explica que el estrés pasa por tres etapas:

1. Fase de Alarma
2. Fase de resistencia
3. Fase de agotamiento

Según Melgosa (1999), la fase de alarma constituye el aviso claro de la presencia de un agente estresor la cual es seguida por la fase de resistencia cuando la presencia del estrés supera la primera.

Una vez percibida la situación que genera estrés, los sujetos pueden enfrentarla y resolverla satisfactoriamente y estrés no llega a concretarse; pero cuando se realiza lo contrario la fase de alarma se prolonga disminuyendo su capacidad de respuesta y la persona acaba por llegar a la fase de agotamiento, en la cual se produce una disminución progresiva en el organismo, la cual conduce a un estado de deterioro que se caracteriza por la presencia de fatiga, ansiedad y depresión, síntomas que pueden aparecer de manera simultánea o individual.

## **AGENTES ESTRESORES EN EL ENTORNO LABORAL**

Se entiende como agentes estresores cualquier hecho que pueda potencialmente contribuir a la creación de una situación de estrés. Esta potencialidad objetiva depende fuertemente para su manifestación de las características psicomáticas del trabajador/a, de la presencia e intensidad de otros estresores, así como de la existencia o no de recursos personales u organizacionales para controlar tal situación.

Se puede establecer una tipología de los estresores sobre la base de las siguientes dimensiones:

### **Estresores agudos:**

- Comienzo o desencadenamiento definido.
- Corta duración.
- Ocurre con poca frecuencia.
- Presenta alta intensidad.

### **Estresores de la vida diaria:**

- Comienzo definido.
- Son de corta duración.
- Ocurren con frecuencia.
- Son de baja intensidad.

### **Estresores catastróficos:**

- Tienen un comienzo definido.
- Pueden ser de corta o larga duración.
- Ocurren con muy poca frecuencia.
- Son de fuerte intensidad. (González, 2006, p.47-49).

## NIVELES DE ESTRÉS LABORAL

En investigaciones revisadas autores refieren que se han establecido tres grados o niveles para delimitar en qué cuantía se manifiesta el estrés en las personas que han sido el nivel bajo, el nivel moderado y el nivel alto (Enciclopedia de la salud, 1994). A continuación pasaremos a describir cada nivel y conocer así cómo se comporta el nivel en cada caso.

**Nivel Bajo:** En este nivel no se advierten signos de estrés, el individuo no presenta síntomas y en caso de presentar alguno no lo relaciona con la supuesta aparición de estrés. Aquí el trabajador goza de una situación relajada, ajena de cualquier preocupación que perturbe su tranquilidad, esto puede deberse a que experimente bienestar o a que la actividad que desarrolle esté muy por debajo de sus capacidades lo que no le hace sentirse presionado en la actividad que realiza.

**Nivel Moderado:** Comienzan a aparecer algunos síntomas provocándole algo de malestar que le avisan que hay que estar alerta en caso de que ocurra un desequilibrio. Pero la situación oscila generalmente entre estados de tensión y momentos de relajación, a veces es necesaria cierta tensión que se convierta en empuje para el logro de algunas metas. La mayoría de las personas en las instituciones se encuentran en este nivel. Cuidar de no sobrepasar estos límites.

**Nivel Alto:** Aquí la situación se torna más violenta. En el individuo comienzan a manifestarse una serie de síntomas de estrés negativo que pueden ser tan simples como cefaleas, palpitaciones, dolores abdominales para llegar hasta la fatiga, ansiedad, depresión entre otros que afectan su salud y por ende baja su rendimiento y productividad en la organización. Resulta clave conocer que es lo que realmente le está

afectando para erradicar a tiempo esa situación y que alcance otras dimensiones que puedan afectar seriamente la salud del trabajador sin tener vuelta de retroceso.

Con esta clasificación de los niveles de estrés los sujetos podrán conocer en qué grado están, lo que le favorecerá a la hora de hacer un análisis sobre la situación en la que se encuentra, lo que le permitirá desarrollar alternativas de ajuste para la resolución de los eventos estresantes. (Fonseca, 2010).

## **ROMPER EL CICLO NEGATIVO DEL ESTRÉS**

Según Harvard Business Publishing (2009) una forma de romper el ciclo negativo del estrés es adoptado este enfoque de cuatro pasos, el cual brinda una estructura para lidiar con el estrés a medida que ocurre.

**Deténgase:** Apenas sienta que el estrés está comenzando a surgir dígame: “¡Para!”. Por ejemplo, su computadora se congela justo cuando está intentando terminar una presentación y usted siente esa descarga de ansiedad con mensajes de fracaso que inundan su cerebro: “la presentación será un fracaso; yo fallaré; me despedirán”. Se debe impedir esos mensajes antes de que comience a prestarles atención diciendo: “¡Para!”. Repita el mensaje dos veces más: “¡Para! ¡Para!”.

**Respire:** Al próximo paso es respirar, inhale profundamente y llene su diafragma de aire. Aguante la respiración durante ocho segundos y luego exhale lentamente. Así como durante la palabra “para” elimina los pensamientos negativos de su mente, respirar supera esa tendencia a aguantarse la respiración cuando está bajo estrés. Concentrarse en la respiración le ayuda a enfocarse en el estrés de una manera distinta.

**Reflexione:** Al haber interrumpido el patrón de estrés y al haberse llenado de energía mediante la respiración, usted ahora podrá centrarse en el problema real, la causa del estrés. Al reflexionar sobre su respuesta al estrés se podrá comenzar a distinguir los distintos niveles de pensamiento y a diferenciar entre respuestas al estrés racional e irracional. Percibirá la situación práctica con mayor calma y de manera realista, y podrá diferenciarla de aquellos pensamientos influidos por la ansiedad.

**Elija:** Finalmente, ahora que su atención se ha centrado en el problema práctico mismo, usted podrá optar por encontrar soluciones reales. Por ejemplo, después de reiniciar su computadora podría comprobar que muy poco material se perdió, o que incluso sin el material perdido aún podrá transmitir la información a su audiencia usando el método anticuado de la conversación. (p. 25-27).

## **PROCESO DE DESARROLLO EN EL AMBIENTE LABORAL**

Veamos las diferentes fases por las que podemos pasar en nuestra vida laboral:

- **Fase de Entusiasmo:** Un nuevo puesto de trabajo genera alegría nuevas expectativas e ilusión.
- **Fase de Estancamiento:** Comienza a aparecer dudas sobre el puesto de trabajo, comienzan a alterarse las expectativas iniciales. A parecen los primeros síntomas como dolor de cabeza, aburrimiento, problemas digestivos.
- **Fase de Frustración:** El trabajo no resulta tan interesante, las expectativas se desvanecen, comenzando a tener problemas psicómicos. La persona se vuelve irritable, se plantea multitud de dudas y aumenta su inadaptación a la tarea.

- **Fase de Apatía:** El afectado se resigna o entra en una etapa de no saber decir que no, afectando a la relación con los clientes, cogiendo bajas laborales.
- **Fase de Quemado:** Colapso físico e intelectual. El afectado ya no puede más. No detectar a tiempo esta situación puede suponer que el problema se agrave de forma alarmante. (Fernández, 2010, p.109.).

### **ACTITUDES PARA EL EQUILIBRIO Y LA SALUD MENTAL EN EL TRABAJO**

- Cooperar diligentemente con jefes y compañeros.
- Delegar sin objeciones cuando fuere necesario.
- Intensificar al máximo las actitudes de comprensión tanto para la institución como para los compañeros.
- Fluir y adaptarse sabiamente a las circunstancias, sin generar inútiles resistencias y sin que ello se pueda interpretar como falta de firmeza.
- Valorar honradamente tanto el trabajo de los otros como el propio.
- Conservar la calma y la ecuanimidad, no reaccionar violentamente: mostrarse consiente y lucido.
- No obsesionarse por alcanzar los objetivos; no prestar atención excesiva a las opiniones de los compañeros; no dejarse enredar en intrigas o paranoias, ni dejarse influir por los halagos ni por los insultos.
- No menospreciar a los demás, aunque su trabajo no sea esencial. Evitar del mismo modo menospreciarse a uno mismo si se comete un error: constituye una experiencia valiosa para evitar fallos futuros.



- Encontrar nuevas motivaciones para mantenerse ilusionado y escapar de la frustración.
- Esforzarse por estar más distendido, desbloqueado y relajado.
- Cultivar actitudes mentales positivas. No participar en chismorreos o burlas de mal gusto ni en maniobras de competencia desleal: hacer oídos sordos a los rumores.
- Aceptar el mundo laboral tal y como es. No permitir que actitudes neuróticas o enfoques incorrectos afecten a nuestra salud física y psíquica.
- Analizar nuestras aptitudes y limitaciones, para no sobrevalorar ni subvalorar nuestra capacidad de esfuerzo y alcanzar el rendimiento óptimo profesional.
- Huir de las actitudes de control neurótico. Evitar creernos capaces de dominar todos los ámbitos y situaciones. Hay que confiar en los demás y no caer en planteamientos triunfalistas y narcisistas.
- Asumir que la equivocación forma parte de la dinámica laboral, pero siempre que se la considere como una enseñanza.
- No obsesionarse con el trabajo y saber desconectar de él; aprovechar incluso la hora de comer para reponerse física y mentalmente y, por supuesto, los fines de semana y las vacaciones; protegerse contra la adicción al trabajo y no elevar neuróticamente nuestro nivel de actividad laboral hasta niveles de adicción.
- Asumir el trabajo como un simple medio de vida si no nos resulta estimulante o no nos gusta. Llevarlo a cabo con eficacia y sin aversión. Tomar conciencia de que la mayoría de las personas trabajan para vivir, aunque no falten algunas que viven para trabajar. (p. 33, 34).

## **MANEJO DEL ESTRÉS**

El estrés puede ser controlado mediante el manejo de técnicas o a través de programas particulares diseñados según el tipo de demanda, los objetivos que persiguen (por ejemplo de tipo preventivo o asistencial), el nivel de aplicación (por ejemplo, para organizaciones, grupos o individuos), las estrategias de intervención (por ejemplo, cognitivas, conductuales, emocionales, mixtas), las técnicas privilegiadas( por ejemplo, modulación del estrés, desarrollo de habilidades sociales, corrección de hábitos perniciosos para la salud, como eliminar el consumo del tabaco, control de la hipertensión, etc.). U otras categorías determinadas (por ejemplo, disponibilidad, participantes, grado de estrés, etc.). Los seguimientos de programas para reducir el estrés han encontrado que, en la mayor parte de los casos, arrojan resultados positivos. (Oblitas, 2010, p. 245).

## **LA DEPRESIÓN**

La depresión puede ser definida como uno de los tipos de alteración del ánimo, consiste en su disminución, con un grado variable de perdida de interés o dificultad para experimentar placer en las actividades habituales y acompañado de diversos síntomas psíquicos (tristeza, alteraciones de la concentración, memoria, etc.) y físicos (disminución de la libido, anorexia-hiperfagia, etc).

Para Trickett (2009)

La depresión es una enfermedad de los sentimientos. Va desde una reacción exagerada a la tristeza normal, pasando por un sentimiento de vacío gris en el que aun puedes funcionar hasta una desesperación absoluta, falta de esperanza y postración. En la depresión grave, incluso

las funciones corporales se ven afectadas y las manifestaciones físicas pueden incluir una gran variedad de síntomas como palpitaciones, dolores de cabeza, mareos, etcétera. (p. 16, 17).

## **CAUSAS Y SINTOMAS DE LA DEPRESIÓN**

Estalovsk (2004) manifiesta que:

Cada persona es un mundo diferente: nadie reacciona de la misma manera ante un mismo hecho, nadie responde igual ante una dificultad. Es por el que la forma de presentarse un proceso depresivo, puede variar de una persona a otra: los síntomas suelen ser distintos y hasta opuestos en un caso o en otro. En general, la depresión tiende a exagerar los rasgos del carácter de una persona. Por ejemplo, si es inquieta y nerviosa, agudizara su estado de nerviosismo y ansiedad.

Determinar las causas de la depresión no es tarea fácil. Esta enfermedad se origina por la confluencia de diversos factores que, en cierto momento, ejercen presión y logran desencadenar una depresión. Hay toda una conjunción de elementos que tienen que ver en la aparición de la enfermedad. Las principales causas son:

**La herencia:** existe mayor riesgo de padecer depresión clínica cuando en la historia de la familia está presente la enfermedad y, por lo tanto, puede existir el antecedente de haber heredado una predisposición biológica.

**Factores bioquímicos:** está comprobado que la bioquímica del cerebro juega un papel significativo en los trastornos depresivos. Además, los patrones de sueño, que se ven afectados por la bioquímica del organismo, son generalmente diferentes en las personas que tienen

trastornos depresivos. Esta puede ser inducida o aliviada con ciertos medicamentos y algunas hormonas pueden alterar los estados de ánimo.

**Situaciones estresantes:** la muerte de un familiar o de un amigo, una enfermedad crónica, problemas interpersonales, dificultades financieras, un divorcio, etc. Pueden ocasionar síntomas de depresión que, sostenidos a lo largo del tiempo, pueden desencadenar en una depresión clínica.

**Personalidad:** las personas con esquemas mentales negativos, baja autoestima, sensación de falta de control sobre las circunstancias de la vida y tendencia a la preocupación excesiva son más propensas a padecer depresión.

**Medicamentos:** entre otras causas, también se puede tomar en cuenta las teorías biológicas, que sostienen que la administración de ciertas sustancias puede producir alteraciones en el estado de humor de las personas que las ingieren. (p. 12-14).

## **SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN**

Para Estalovsk (2004) menciona los principales síntomas de la enfermedad:

### **Alteraciones emocionales**

- Baja autoestima
- Sentimiento exagerado de culpabilidad.
- Abrumadora sensación de vacío.
- Ataques de cólera e irritabilidad.
- Tendencia irrefrenable al llanto.
- Estados de tristeza y mal humor continuo.

### **Cambios de comportamiento**

- Falta de interés por las actividades diarias.
- Pánico al salir del hogar.
- Incomodidad ante la presencia del otro.
- Desinterés por el sexo.
- Pérdida de interés y de gusto por la vida en general.
- Descuido del aspecto físico.

### **Alteraciones físicas**

- Persistencia de fatiga y desgano.
- Marcada pérdida de peso corporal.
- Trastornos alimenticios, falta de ganas de comer.
- Cefaleas.
- Estreñimiento.
- Taquicardia y temblores.
- Insomnio o somnolencia excesiva.
- Dolores en cualquier parte del cuerpo.

### **Alteraciones cognitivas**

- Pérdida de la memoria.
- Poca capacidad de concentración.
- Pensamientos desagradables de manera constante.
- Pesimismo ante el futuro.
- Obsesión con la idea del suicidio y la muerte. (p. 12-15)

### **Síntomas circunstanciales**

- Descenso de la productividad.
- Falta de concentración.
- Falta de motivación.
- Falta de colaboración.

- Propensión a los accidentes laborales.
- Falta de comunicación.
- Falta de decisión ante opciones laborales importantes.
- Necesidad creciente de interrupciones en el ritmo de trabajo.
- Necesidad de consumir drogas o alcohol para evadir la realidad.

A modo de resumen según el Dr. Joseph Rebordosa Serras (1999) citado en Estalovsk (2004) los principales síntomas de la depresión son: la tristeza, la ansiedad, las alteraciones en el pensamiento y el lenguaje, la conducta, la idea del suicidio, los trastornos físicos y los trastornos en los ritmos vitales. (p. 14-16)

### **Síntomas psicológicos de la depresión**

**Tristeza y desesperación:** Con frecuencia estos son los síntomas que más lastiman y los más obvios.

Otros sentimientos relacionados pueden incluir las sensaciones de vacío, de estar abrumado, la decepción y la melancolía. Los aspectos físicos de este síntoma son pesadez especialmente en la boca del estómago y literalmente "dolor en el corazón".

**Escasa autoestima:** Incluye sentimientos de falta de valía, inadecuación, falta de confianza y odio a uno mismo.

"¡No puedo hacerlo!", "soy un bueno para nada" y "nunca hago nada bien", son ejemplos de lo que se dicen constantemente las personas que carecen de autoestima. Por lo general, crecen sintiéndose incapaces de satisfacerse a sí mismos y a las personas que los rodean, como sus padres o sus maestros.

**Apatía:** Es la falta de motivación para hacer las cosas; el retiro de la vida social; decaimiento en el nivel de actividad, y/o la restricción de las actividades vitales. Este síntoma, por sí mismo, puede llevar a problemas más graves en una especie de ciclo depresivo.

Esta actitud de no poder comprometerse en actividades sociales y recreacionales, en ocasiones, provoca que la vida este cada vez más vacía de situaciones disfrutales y significativas.

**Problemas interpersonales:** Cuando una persona se siente deprimida, generalmente, es hipersensible a la crítica o al rechazo. Puede sentirse incómoda e inadecuada al estar con otros, o experimentar sentimientos crecientes de soledad.

La gente deprimida o se siente “bien” siendo asertiva. Algunos individuos tienen dichos problemas aun no estando deprimidos, pero estos se intensifican durante la depresión.

**Sentimientos de culpa:** Es normal y apropiado tener sentimientos de arrepentimiento o remordimiento cuando se comete un error o se lastima a alguien sin intención.

No obstante como señala el doctor David Burns. La culpa es un sentimiento que va más allá del arrepentimiento y el remordimiento, llevando a la creencia de que: “ Soy una mala persona.” (Burns, 1980, p.178-204).

Esta creencia en la “maldad personal” es lo que provoca que la culpa sea una emoción destructiva y dolorosa.

**Pensamiento Negativo:** Los psicólogos usan el término “ distorsiones cognoscitivas” a referirse a la tendencia a pensar de manera negativa y pesimista.

La distorsión en este ámbito se encuentra en casi todos los tipos de depresión.

Cuando la persona empieza a sentirse deprimida piensa y percibe de manera cada vez más negativa y pesimista.

Estas distorsiones no son solo un síntoma, sino que se convierten en causa de la depresión siendo, de hecho, uno de los factores más importantes en la duración e intensidad de la misma.

**Pensamientos suicidas:** Pensar acerca del suicidio es algo extremadamente común durante la depresión.

Aun cuando la mayoría de las personas que piensan en quitarse la vida no lo hacen, de cualquier manera las ideas suicidas siempre deben tomarse con seriedad. Por lo general una perspectiva llena de pesimismo y desesperación respecto0 del futuro.

### **Síntomas biológicos de la depresión.**

Los síntomas mencionados a continuación se presentan como consecuencia de cambios bioquímicos considerables en los sistemas nervioso y hormonal.

**Desordenes en el hábito de dormir:** Se puede presentar una serie de cambios en el ciclo natural del sueño. Las dificultades para quedarse dormido son un síntoma común en cualquier situación que implique tensión.



A la mayoría de las personas aún las tensiones más leves les provocan que no pueda conciliar el sueño.

Ciertos desórdenes en el hábito de dormir son específicos de la depresión y reflejan un mal funcionamiento en la zona del cerebro que regula el ciclo del sueño algunos de estos son:

- **Despertar en la madrugada:** despertar una o dos horas antes de lo acostumbrado y no poder conciliar el sueño.
- **Insomnio intermedio:** despertar frecuentemente durante la noche, con la posibilidad de volverse a dormir. Generalmente, el resultado es que, a pesar de haber dormido usted se siente como si no lo hubiera hecho, por lo que al día siguiente estará exhausto.
- **Hipersomnolencia:** dormir en exceso.
- **Poca calidad de sueño:** algunas veces usted podrá dormir ocho o más horas y aun así, sentirse fatigado o exhausto durante el día. Una de las consecuencias de la depresión puede ser la reducción del periodo de sueño profundo necesario para que el ser humano se reponga física y emocionalmente.
- **Desajustes en el apetito:** puede hacer un incremento o disminución excesivos en el apetito con el correspondiente aumento o pérdida de peso. Generalmente, perder el apetito es considerado como indicativo de la depresión biológica, por su parte, el aumento del apetito puede ser respuesta psicológica pues, con frecuencia, comer es una forma de autocomplacencia que elimina la sensación de vacío interno.

Sin embargo algunos tipos de depresión biológica tienden a provocar un incremento en el apetito.

- **Perdida del deseo sexual:** Esto representa una reducción en el deseo o interés sexual causada biológicamente.

Es cierto que existen muchas causas psicológicas para los problemas sexuales, por ejemplo, si se presenta dificultades maritales serias, uno de los miembros de la pareja puede perder el interés debido a la falta de amor o confianza.

La pérdida de deseo sexual observada durante la depresión biológica es puramente física y puede sucederle a personas quienes tienen una relación feliz y amorosa.

- **Fatiga y pérdida de la energía:** Muchas personas deprimidas reportan: 'Me siento totalmente exhausto...es como si tuviera que arrastrarme durante el día. Dormir me ayuda. Si tomo una siesta me siento aún más cansado cuando despierto.'

Éste puede ser un síntoma primario o secundario de los desórdenes del sueño ya mencionados.

- **incapacidad para sentir placer:** Los psicólogos llaman a este síntoma 'anhedonia', y es experimentada, por lo general, como una pérdida del deseo de vivir. Un grado leve de anhedonia puede observarse en las depresiones psicológicas.(Preston, 2002, p. 33 -37)

## **TIPOS DE DEPRESIÓN**

Para San y Arranz (2010) manifiesta que: existen diferentes tipos de depresión, aunque las depresiones de poca gravedad son las más frecuentes.

**Depresión reactiva:** los síntomas suelen ser una respuesta a una situación estresante, como, por ejemplo, ser despedido del trabajo. Suele ser de intensidad leve o moderada y no dura mucho tiempo. En muchas ocasiones, no necesita tratamiento farmacológico, sino sólo apoyo emocional. Sin embargo, un factor estresante puede ocasionar una depresión grave en las personas con predisposición a padecerla.

**Depresión endógena, también llamada unipolar:** los síntomas no aparecen tras una situación estresante y suelen interferir con la capacidad de trabajar, estudiar, dormir, comer y disfrutar de actividades que antes eran placenteras. Puede ocurrir una vez en la vida, pero por lo general ocurre varias veces en el curso de la misma suele ser de intensidad moderada o grave y siempre requiere tratamiento antidepresivo.

**Distimia:** es un tipo de depresión menos grave. Incluye síntomas crónicos (a largo plazo) que no incapacitan tanto, pero que sin embargo interfieren con el funcionamiento y el bienestar de la persona. Muchas personas con distimia también pueden padecer episodios depresivos graves en algún momento de su vida.

**Trastorno bipolar, antes llamado enfermedad maníaco-depresiva:** no es tan frecuente como los otros trastornos depresivos. Se caracteriza por cambios en el estado de ánimo, con fases de ánimo elevado o eufórico (manía) y fases de ánimo bajo (depresión).

**Trastorno afectivo estacional:** es la depresión que ocurre en la misma temporada del año, por lo general durante los meses de otoño o invierno.

**Depresión primaria:** no está ocasionada por una enfermedad física o psiquiátrica, por el consumo de una sustancia o por la administración de un medicamento.

**Depresión secundaria:** ocasionada por una enfermedad física o psiquiátrica, por el consumo de una droga o por la administración de un medicamento.

**Depresión psicótica:** además de los síntomas habituales de depresión, existen síntomas psicóticos, como delirios y alucinaciones. (p. 51-53).

## e. MATERIALES Y MÉTODOS

El tipo de investigación realizada es descriptiva, porque permite descubrir las manifestaciones del estrés laboral como de los estados de depresión de la población investigada pues implicó recopilación y presentación sistemática de los datos para tener una idea precisa de cómo se relaciona el estrés laboral en las conductas de los trabajadores. La población o universo motivo de estudio la constituyeron los trabajadores del Municipio del cantón Balsas.

Los métodos que se utilizaron son:

**Método Científico:** Ayudo con la observación de la realidad, la descripción del objeto de estudio, la generación de ideas, la definición del tipo de investigación y formulación del problema explicado mediante el sustento científico.

**Método Analítico – Sintético:** Recopilación de la información teórica logrando la comprensión del tema y el análisis y contrastación de los resultados de la investigación.

**Método Deductivo:** Utilizado para la construcción de las recomendaciones partiendo del conocimiento general a lo particular del problema.

**Método Inductivo:** permitió la delimitación del problema de estudio, el planteamiento del problema y el análisis de las conclusiones y recomendaciones

Entre los instrumentos para la recolección de la información, se utilizó el Cuestionario sobre el estrés laboral de la OIT-OMS (Organización

Internacional del Trabajo y la Organización Mundial de la Salud), la cual ayudó a identificar el nivel de estrés laboral que se encuentra en los trabajadores y la Escala de Depresión de Beck la cual ayude obtener información acerca de los estados de depresión.

Con los datos obtenidos en la investigación de campo, y la utilización de la estadística descriptiva, se procedió a organizar, precisar e interpretar los resultados, mismos que en un proceso de análisis–síntesis, inducción-deducción facilitaron respuesta y claridad al problema planteado y al logro de los objetivos, concretando de esta manera la discusión de los resultados que llevó al establecimiento de las conclusiones y recomendaciones.

## **POBLACION**

Se consideró la población en total de 70 trabajadores del Municipio del cantón Balsas de la provincia de El Oro.

<b>POBLACIÓN</b>	<b>MUNICIPIO DEL CANTÓN BALSAS</b>	<b>TOTAL</b>
<b>Trabajadores del Municipio de Balsas</b>	70	70
<b>TOTAL</b>	<b>70</b>	<b>70</b>

## f. RESULTADOS

**OBJETIVO UNO:** Identificar los niveles de estrés laboral de los trabajadores del Municipio del cantón Balsas.

Para la comprobación del primer objetivo se utilizó el Cuestionario del Estrés Laboral OIT-OMS

1. Resultados del cuestionario del estrés laboral aplicado a los trabajadores del municipio del cantón balsas de la provincia de el oro.

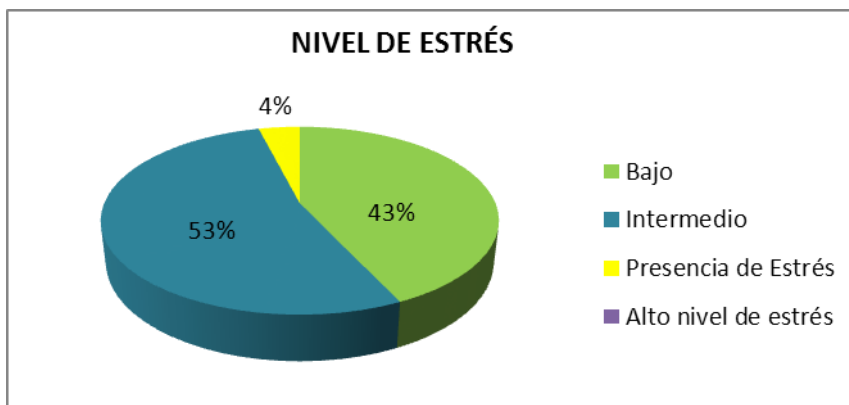
**CUADRO 1**

NIVELES DEL ESTRÉS LABORAL	f	%
Bajo	30	43
Intermedio	37	53
Presencia de Estrés	3	4
Alto nivel de estrés	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>70</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Cuestionario de Estrés Laboral de la OIT-OMS aplicado a los trabajadores del Municipio del cantón Balsas periodo 2013-2014

**ELABORACIÓN:** Gabriela Stefanía Toalongo Ordoñez

**GRÁFICO 1**



### **Análisis e Interpretación:**

El cuadro se observa que el 53% tiene un nivel de estrés intermedio, 43% tienen un nivel de estrés bajo, para el 4% existe presencia de estrés.

Por los datos recabados se puede observar que los trabajadores en su mayoría presentan un estrés intermedio, en el cual comienzan a aparecer algunos síntomas como: irritación, sudoración, ira, dolor de cabeza, etc., provocándole algunos malestares que hay que tomar en cuenta o estar alerta que ocurra un desequilibrio; un gran porcentaje manifiesta de igual manera tener estrés bajo, en este nivel no se advierten signos de estrés, el individuo no presenta síntomas y en caso de presentar alguno no lo relaciona con la supuesta aparición de estrés y las personas que presentan estrés tienen que tomar las respectivas precauciones con la finalidad de que su salud no se vea afectada por las circunstancias que pueda atravesar dentro de su entorno o disminuya su desenvolvimiento laboral.



**OBJETIVO DOS:** Determinar los estados de depresión de los trabajadores del Municipio del cantón Balsas.

Para la contrastación del segundo objetivo se utilizó la Escala de Depresión de Beck.

2. Resultados de la aplicación–calificación y diagnóstico de la escala de depresión de Beck.

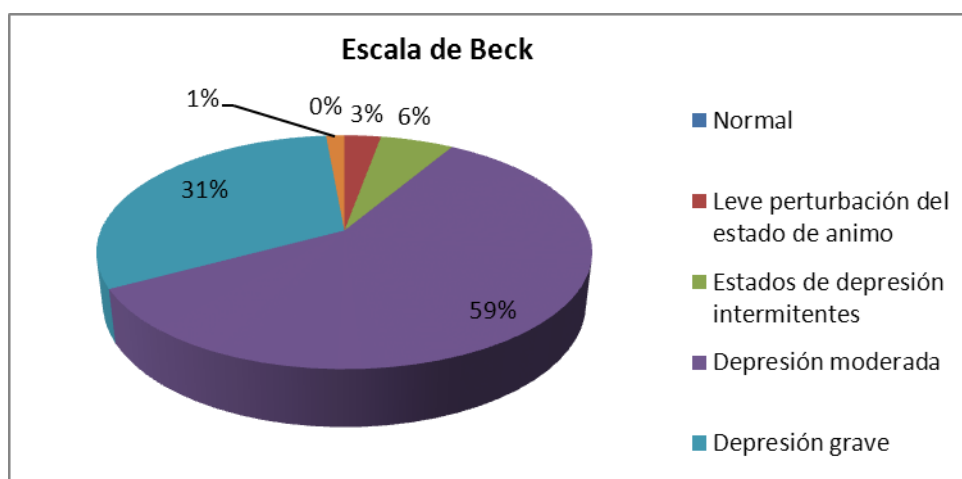
**CUADRO 2**

<b>ESTADOS DE DEPRESIÓN</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Normal	0	0
Leve perturbación del estado de ánimo	2	3
Estados de depresión intermitentes	4	6
Depresión moderada	41	59
Depresión grave	22	31
Depresión extrema	1	1
<b>TOTAL</b>	<b>70</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Escala de depresión de Beck aplicado a los trabajadores del Municipio del cantón Balsas periodo 2013-2014

**ELABORACIÓN:** Gabriela Stefanía Toalongo Ordoñez

**GRAFICO 2**



### **Análisis e Interpretación:**

De los 70 trabajadores a los que se aplicó el test de Beck se obtuvo: el 59% tienen depresión moderada, mientras que el 31% presentan depresión grave, el 6% tienen estados de depresión intermitente, el 3% presentan leves perturbaciones de estado de ánimo y por último el 1% tiene depresión extrema.

Los trabajadores manifiestan reacciones de depresión, las mismas que se ven reflejadas en los resultados aplicados en la escala de Beck, la mayoría presenta una depresión moderada la misma que se sitúa entre la depresión leve y la mayor, y se presenta con los mismos síntomas: falta de interés en actividades placenteras y dificultad en completar tareas simples. La depresión moderada puede tener un impacto negativo en las áreas profesionales, sociales y domésticas, por lo que deben mantenerse alerta. Es importante cuidar de no sobrepasar estos límites. En un menor porcentaje pero considerable presentan depresión alta, aquí la situación se torna más violenta. En el individuo comienzan a manifestarse una serie de síntomas de estrés negativo que pueden ser tan simples como cefaleas, palpitaciones, dolores abdominales para llegar hasta la fatiga, ansiedad, depresión entre otros que afectan su salud, por lo tanto baja su rendimiento y productividad en la organización. Resulta clave conocer que es lo que realmente le está afectando para erradicar a tiempo esa situación y que alcance otras dimensiones que puedan afectar seriamente la salud del trabajador sin tener vuelta de retroceso.

## **g. DISCUSIÓN**

Para la comprobación del primer objetivo se utilizó el Cuestionario del Estrés Laboral OIT-OMS, según el puntaje de este cuestionario, el 53% tiene un nivel de estrés intermedio, el 43% tienen un nivel de estrés bajo, el 4% presentan estrés.

“Según (Ali El Sahili González, 2009, p.19), se menciona que “el estrés es como una reacción física y mental del individuo por adaptarse a cambios.” (González, 2006, p.41) manifiesta que el estrés laboral aparece cuando se reconoce el trabajo, como escenario socio laboral, provoca múltiples fuentes de estresores que pueden llegar a afectar a las personas como si fuera un estrés personal. Es por ello que las organizaciones deben vigilar las fuentes de tensión para manejarlas adecuadamente y evitar que las personas puedan llegar a sentirse disfuncionales ante una situación.

Así el hombre en su cotidianidad se esfuerza por adecuarse a las presiones tanto internas y externas de su entorno laboral y social, el hecho que no siempre logra una adaptación positiva, pues no es fácil y no solo depende del sujeto, sino también de la multiplicidad de circunstancias que lo atraviesan. El estado de ánimo de los trabajadores tiene que ver mucho con el ambiente laboral en el que se relacionan pudiendo ser este agradable y permitiendo que los individuos se desenvuelvan de una mejor manera o viceversa y perjudicando su estado emocional.

(Fonseca, 2010) menciona: el nivel bajo, en el cual no se advierten signos de estrés, el individuo no presenta síntomas y en caso de presentar alguno no lo relaciona con la supuesta aparición de estrés. Aquí el trabajador goza de una situación relajada, ajena de cualquier preocupación que perturbe su tranquilidad; el nivel moderado en el que existe tensión y momentos de relajación, a veces es necesaria cierta

tensión que se convierta en empuje para el logro de algunas metas; el nivel alto, aquí el individuo comienzan a manifestarse una serie de síntomas de estrés negativo que pueden ser tan simples como cefaleas, palpitaciones, dolores abdominales para llegar hasta la fatiga, ansiedad, depresión entre otros.

Con esta clasificación de los niveles de estrés los sujetos podrán conocer en qué grado de estrés se encuentran y que tipo de riesgos pueden estar corriendo, lo que le favorecerá a la hora de hacer un análisis sobre la situación en la que se encuentra y tratar de darles la ayuda oportuna y evitar sucesos estresantes que estén perjudicando a los trabajadores, el estado de ánimo de los empleados se verá reflejado continuamente en sus actividades que realiza periódicamente, por lo que es importante que se desenvuelvan en un ambiente agradable y alejado de los problemas o actividades estresantes que perjudiquen en su salud.

Para la contrastación del segundo objetivo se utilizó la Escala de Depresión de Beck obteniendo como resultado que: el 59% tienen depresión moderada, el 31% presentan depresión grave, el 6% tienen estados de depresión intermitente, el 3% presentan leves perturbaciones de estado de ánimo y por último el 1% tiene depresión extrema.

Para Trickett (2009), manifiesta que la depresión es una enfermedad de los sentimientos. Va desde una reacción exagerada a la tristeza normal, pasando por un sentimiento de vacío gris en el que aún puede funcionar hasta una desesperación absoluta, falta de esperanza y postración. En la depresión grave, incluso las funciones corporales se ven afectadas y las manifestaciones físicas pueden incluir una gran variedad de síntomas como palpitaciones, dolores de cabeza, mareos, entre otros. La depresión afecta a las personas de modos muy distintos y puede causar una gran variedad de síntomas físicos, psicológicos (mentales) y sociales.

Por los datos recolectados se puede deducir que la depresión que presentan los trabajadores se dan por el fuerte estrés laboral, económicos o por relaciones interpersonales que pueden estar atravesando los investigados, lo que les dificulta en su desenvolvimiento laboral. El estrés es una parte normal de la vida de toda persona y en bajos niveles es algo bueno, ya que motiva y puede ayudar a ser más productivo. Sin embargo, demasiado estrés o una respuesta fuerte al estrés es dañina. Esto puede predisponer a tener una salud general deficiente, al igual que enfermedades físicas y psicológicas específicas como infección, cardiopatía o depresión. El estrés persistente puede llevar a que se presente ansiedad y comportamientos malsanos.

En relación al tercer objetivo con los datos recolectados del cuestionario como de la escala se puede constatar que de los 70 trabajadores, el 53% tiene un nivel de estrés intermedio por lo que se demuestra que se relaciona en las conductas depresivas teniendo como resultado el 59% tienen depresión moderada, el 31% presentan depresión grave.

Estalovsk (2004) manifiesta que, cada persona es un mundo diferente: nadie reacciona de la misma manera ante un mismo hecho, nadie responde igual ante una dificultad. Es por el que la forma de presentarse un proceso depresivo, puede variar de una persona a otra.

La sobrecarga o acoso laboral ocasiona estrés severo que puede el trabajador caer en un estado depresivo del cual necesitara de ayuda profesional para salir y rendir ante la sociedad. Con esto se puede decir que, el estrés laboral se relaciona con los estados de depresión que presentan los trabajadores del Municipio del cantón Balsas de la provincia del Oro, periodo 2013-2014.

## **h. CONCLUSIONES**

Una vez analizado los resultados obtenidos en la investigación se llegó a las siguientes conclusiones:

- ✓ El nivel de estrés laboral de los trabajadores del Municipio investigados a través de la aplicación del cuestionario de Estrés Laboral de la OIT-OMS es en su mayoría se encuentra en un nivel de estrés intermedio.
  
- ✓ Los estados de depresión que manifiestan los trabajadores del Municipio de Balsas, en su mayoría presentan una depresión moderada y en un porcentaje considerable presentan depresión grave.
  
- ✓ El estrés laboral determinado en el nivel de estrés intermedio sí incide en las conductas depresivas de los trabajadores del Municipio del cantón Balsas, manifestadas en un estado de depresión moderada y algunos presentando depresión grave.

## **i. RECOMENDACIONES**

- ✓ Fomentar la calidad de vida laboral, fortaleciendo las redes de comunicación organizacional, aumentando la participación de los trabajadores en la toma de decisiones y de esta manera evitar trastornos de cualquier tipo a causa del estrés
  
- ✓ Se recomienda al personal encargado de Salud ocupacional del Municipio del Cantón Balsas que se preocupen del ambiente de trabajo en que se desenvuelven los trabajadores con la finalidad de mejorar la calidad del trabajo y minorar las causas que les produce estrés.
  
- ✓ Se recomienda a las autoridades municipales que se preocupen por recibir y brindar capacitaciones sobre los ambientes laborales y las consecuencias de no estar en las condiciones adecuadas para trabajar, con el propósito de alcanzar mejores resultados con los trabajadores municipales.

## j. BIBLIOGRAFÍA

- Calle, Ramiro A. (2008); Otra vez lunes! Técnicas para superar el estrés laboral. Ediciones Turpial. Madrid-España. (p. 32, 33).
- Campos, M. A. (2006). *Causas y efectos del estrés laboral*. San Salvador: Universidad de El Salvador, Escuela de Ingeniería Química. (p. 34, 35)
- Caprarulo, H. (2007). El estrés: Pandemia del siglo XXI. Psiconeuroendocrinología. Buenos Aires. Akadia.
- Enciclopedia de la salud. (1994). "Estrés y salud Fundación Favalaro: Fascículo No.1, del Programa de Medicina Preventiva. Buenos Aires.
- Estalovski, Berta G (2004). *Cómo Vencer la Depresión* (ziel). Editorial Ziel. Buenos Aires, (p. 12-16).
- Fernández, García Ricardo. (2010). La productividad y el riesgo psicosocial o derivado de la organización del trabajo. Editorial Club universitario. Alicante. (p. 103, 109).
- Fuertes Rocañín, José Carlos. (2004). (Mobbing!. Acoso laboral... Psicoterrorismo en el trabajo. Ediciones Aran. España. (p. 12-15)
- González García, Manuel Jesús (2006). Manejo del estrés. Editorial Innovación y cualificación. S.L. Málaga, (p. 41)
- Harvard Business Publishing. (2009). Manejar el estrés. Editado por Impact Media Comercial S.A. Santiago-Chile. (p. 25-26).
- Melgosa, J. (1999). *Sin Estrés* (1ª. ed.). España: Editorial SAFELIZ, S.L.



- Oblitas, Luis (2010). Psicología de la salud. Editorial Cengage Learning. México. (p. 245)
- Peiró, J. M., Salvador, A. (1992). *Desencadenantes del Estrés Laboral* (1ª. ed.). España: Editorial UDEMA S. A.
- Peiró, José M. (2009). Estrés laboral y riesgos psicosociales. Editorial Universidad de Valencia. (p.8)
- Preston, John, 2002, Como Vencer La Depresion, Editorial Pax México, México, p.(33 -37)
- San Molina, Luis y Arranz Martín, Belén (2010).Comprender la depresión. Editorial Amat. Barcelona (p. 51-53).
- Santibáñez Lara Ibcia, Sánchez Vega Jorge. (2007). Jornada laboral, flexibilidad humana en el trabajo y análisis del trabajo pesado. Ediciones Díaz de Santos. Madrid- España (p. 249).
- Trickett Shirley (2009). Supera la ansiedad y la depresión. Editorial Hispano Europea. Barcelona España. p. 16, 17.

## **WEBGRAFÍA**

- Cano, A. (2002). La Naturaleza del Estrés. Extraído el 16 de marzo, 2007 de [http://www.ucm.es/info/seas/estres\\_lab/index.htm](http://www.ucm.es/info/seas/estres_lab/index.htm)
- Cano, A. (2002). Extraído el sábado, 25 de enero de 2003 11:24:22. [http://pendientedemigracion.ucm.es/info/seas/estres\\_lab/sintomas.htm](http://pendientedemigracion.ucm.es/info/seas/estres_lab/sintomas.htm)
- Fonseca Marante, Y. (2010) El estrés psicológico y sus principales formas de expresión en el ámbito laboral, Edición electrónica gratuita. Texto completo en [www.eumed.net/libros/2010a/643/](http://www.eumed.net/libros/2010a/643/)

k. ANEXOS



## UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

### TEMA:

EL ESTRÉS LABORAL Y ESTADOS DE DEPRESIÓN  
DE LOS TRABAJADORES DEL MUNICIPIO DEL  
CANTÓN BALSAS DE LA PROVINCIA DE EL ORO,  
PERIODO 2013 – 2014.

Proyecto de tesis previo al grado de  
Licenciada en Ciencias de la  
Educación, mención: Psicología  
Educativa y Orientación

### AUTORA:

Gabriela Stefanía Toalongo Ordoñez

LOJA – ECUADOR

2014

**a. TEMA**

EL ESTRÉS LABORAL Y ESTADOS DE DEPRESIÓN DE LOS  
TRABAJADORES DEL MUNICIPIO DEL CANTÓN BALSAS DE LA  
PROVINCIA DE EL ORO, PERIODO 2013 - 2014

## **b. PROBLEMÁTICA**

El estrés laboral o estrés en el trabajo es un tipo de estrés propio de las sociedades industrializadas, en las que la creciente presión en el entorno laboral puede provocar la saturación física o mental del trabajador, generando diversas consecuencias que no sólo afectan a su salud, sino también a la de su entorno más próximo.

El estrés laboral aparece cuando las exigencias del entorno superan la capacidad del individuo para hacerle frente o mantenerlas bajo control y puede manifestarse de diversas formas.

Algunos de sus síntomas más frecuentes van desde la irritabilidad a la depresión, y por lo general están acompañados de agotamiento físico y mental.

El estrés en el trabajo está asociado con una reducción de la productividad de las empresas y un descenso de la calidad de vida de aquellos que lo sufren, pudiendo incluso ser motivo de baja laboral en los casos más graves, por lo que es conveniente aprender cómo combatirlo, y conocer técnicas eficaces para su manejo.

Puede estar originado por una excesiva carga de trabajo, por un elevado nivel de responsabilidad que pone a prueba la capacidad del individuo o por unas relaciones sociales insatisfactorias en el puesto de trabajo.

Si bien cualquiera de estos tres factores puede originar estrés laboral, en ocasiones una combinación de los mismos puede resultar en situaciones más graves que a larga son más difíciles de tratar.

Además a estos tres factores se añaden otros que pueden generar situaciones estresantes, como la mala planificación de turnos u horarios o una remuneración inadecuada del trabajador.

Así también en el 2000, la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el estrés laboral es una “enfermedad peligrosa para las economías industrializadas y en vías de desarrollo; perjudicando a la producción, al afectar a la salud física y mental de los trabajadores”.

La mayoría de autores define el estrés laboral como un conjunto de reacciones físicas y mentales que sufre un empleado cuando se ve sometido a diversos factores externos, que superan su capacidad para enfrentarse a ellos.

Estas reacciones pueden ser fisiológicas, cognitivas, conductuales o emocionales y por lo general van acompañadas de agotamiento físico y mental, angustia, depresión y sensación de impotencia o frustración ante la incapacidad del individuo para hacer frente a la situación o situaciones que generan ese estrés.

El estrés es una respuesta fisiológica natural del ser humano, pues actúa como un mecanismo de defensa que prepara nuestro organismo para hacer frente a situaciones nuevas, que presentan un nivel de exigencia superior o que se perciben como una amenaza.

El problema se da cuando esta respuesta natural del organismo se activa en exceso, lo que puede dar lugar a problemas de salud en el medio y largo plazo, y determinados entornos, como el laboral, pueden ser propicios para ello.

No obstante, es conveniente señalar que no todos los trabajadores reaccionan ante el estrés laboral de igual modo, ni un factor que genere estrés en un individuo tiene necesariamente por qué generarlo en otro, o con la misma intensidad.

“Según las estadísticas más recientes indican que el estrés laboral afecta el 28% de los trabajadores europeos, en los Estados Unidos, el estrés laboral cuesta más de 150.000 millones de dólares anuales, debido al ausentismo laboral y la pérdida de las capacidades productivas de aquellos que lo sufren.

En América Latina, los porcentajes en materia de estrés laboral también crecen año tras año. México encabeza la lista de países con mayor tasa de estrés laboral, con cerca de un 40% de empleados afectados.

Argentina también es uno de los países afectados; de acuerdo al resultado de encuestas realizadas a 100 trabajadores, se reveló que el 65% de los trabajadores manifiestan estrés razones por la cual no cumplen a cabalidad sus funciones.

“Un estudio realizado en Ecuador, con un total de 6.304 entrevistados reveló que un 10 por ciento de los hogares ecuatorianos tienen al menos una persona sufriendo los efectos del estrés esto se da por causas del trabajo que estos están desempeñando y sienten que no cumplen bien sus funciones, por lo que viene a repercutir en sus labores diaria y optan por manifestar estados de depresión dentro de su trabajo y fuera de este. En el Oro, el estrés laboral está considerado como una de las enfermedades principales y más destacadas por su notable aparición en el campo laboral, de manera que esta afecta a un 57% a los empleados presentando molestias como: dolor de cabeza, irritabilidad, ansiedad, depresión, actitudes agresivas, entre otros por lo tanto no pueden rendir de manera favorable en su trabajo. (OMS, 2008).

En el Municipio del cantón Balsas de la provincia de El Oro es común ver a los trabajadores insatisfechos con la labor que realizan, mal genio o presentando síntomas de depresión por no ser comprendidos, al igual que

su autoestima muy baja y el miedo hacer lo que cree que está bien, como consecuencia del trabajo pesado, descansos infrecuentes, turnos y horas de trabajo largos, falta de oportunidad para el crecimiento personal falta de apoyo de compañeros, comentarios mal intencionados.

De tal modo que es de gran interés investigar esta problemática que se viene dando en toda la sociedad y más aun con el sustento de algunos datos que dan cuenta de este problema socio laboral.

Con estos referentes se formula el siguiente problema

¿De qué manera el estrés laboral influye en los estados de depresión de los trabajadores del Municipio del Cantón Balsas provincia de El Oro, periodo 2013-2014.

### **c. JUSTIFICACIÓN**

Tomando en consideración las problemáticas actuales es de suma importancia realizar el estudio del estrés laboral y estados de depresión de los trabajadores del Municipio del cantón Balsas provincia de El Oro con el afán de conocer las dificultades de una manera cercana y así poder extraer conclusiones a beneficio de los trabajadores y el municipio. Para disminuir el exceso de estrés laboral es importante el liderazgo de nuestros superiores con el acompañamiento de todos y cada uno de los trabajadores de la entidad de servicio público, mediante acciones dirigidas a prevenir las posibles causas que puedan ocasionar el estrés laboral, estableciendo programas concretos y encaminados a prevenir el riesgo que este ocasiona, solo en esa forma podremos tener trabajadores satisfechos de lo que están haciendo empresas productivas y jefes satisfechos que respeten los derechos de los trabajadores.

La investigación planteada tiene como propósito indagar hasta qué punto el estrés laboral se encuentra vinculado con la depresión de los trabajadores que nunca habían presentado y que están en relación a las exigencias del mercado laboral lo que causa un desequilibrio en la personalidad de los servidores públicos.

El proyecto tiene como propósito investigar “El Estrés laboral y estados de depresión de los trabajadores del Municipio del cantón Balsas”, de la misma manera tratar de identificar los niveles de estrés laboral, los estados de depresión y explicar si el estrés laboral incide en las conductas depresivas.

La investigación es viable porque se cuenta con el conocimiento científico logrado en el proceso de formación profesional, con el material de apoyo apropiado, lugar de estudio adecuado.



Se cuenta con referentes científicos en relación a esta temática de actualidad y que demanda un estudio a profundidad por lo que se convierte en un estudio de significativa relevancia social. Se justifica esta investigación porque la nueva información recopilada será una información muy importante para nuestra carrera donde sus resultados pueden ser utilizados en otras investigaciones pertinentes.

Además permitirá enriquecer los conocimientos como profesional y para la obtención del título de licenciado en Ciencias de la Educación, mención Psicología Educativa y Orientación.

El presente trabajo es original, puesto que en el enfoque propuesto por la investigadora es muy productivo y es factible ya que en el transcurso de la carrera se adquirió los conocimientos básicos para desarrollar las variables involucradas en el proyecto de investigación; así mismo cuento con el apoyo y asesoramiento de las autoridades de la institución pública donde se realizara la investigación como de la universidad.

Por último se cuenta con los suficientes recursos económicos para dar fiel cumplimiento al proceso investigativo.

#### **d. OBJETIVOS.**

##### **OBJETIVO GENERAL:**

- Analizar como el estrés laboral se relaciona con los estados de depresión de los trabajadores del Municipio del cantón Balsas de la provincia de El Oro, periodo 2013 - 2014.

##### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Identificar los niveles de estrés laboral de los trabajadores del Municipio del cantón Balsas.
- Determinar los estados de depresión de los trabajadores del Municipio del cantón Balsas.
- Explicar si el estrés laboral incide en las conductas depresivas de los trabajadores del Municipio del cantón Balsas de la provincia de El Oro, periodo 2013 - 2014.

## **e. MARCO TEÓRICO**

### **ESTRÉS LABORAL**

#### **Antecedentes del estrés**

La palabra estrés surgió antes del inicio de la historia, relacionada con el concepto con el cual se está interesado.

Estrés se deriva del griego stringere, que significa provocar tensión. “La palabra se usa por primera vez probablemente alrededor del siglo XIV y a partir de entonces, durante muchos años, se emplearon en textos en inglés numerosas variantes de la misma, como stress, stresse, strest e inclusive straisse.

Hasta a mediados del siglo XIX el Fisiólogo francés Claude Bernard sugirió que los cambios externos en el ambiente pueden perturbar al organismo y que era esencial que este, a fin de mantener el propio ajuste frente a tales cambios, alcanzara la estabilidad de milieu interieur (medio interior). Este puede ser uno de las primeras consecuencias potenciales de disfunción provocadas por rompimiento del equilibrio en el organismo o de someterse al estrés.

El 1920 el fisiólogo estadounidense Walter Cannon enfocó su investigación hacia las reacciones específicas esenciales para mantener el equilibrio interno en situaciones de emergencia, en realidad se enfrenta a lo que, previa evolución, se habría de convertir en el concepto de estrés.

El inicio del empleo actual del término no tiene su antecedente en Cannon, sino en el Dr. Hans Selye (1935) endocrinólogo de la Universidad de Montreal, a quien frecuentemente se le llama “padre del concepto estrés (FARRE MARTI, 2009, págs. 578-579)

Sus investigaciones constituyeron las primeras aportaciones significativas al estudio del estrés y sentaron las bases para llevar a cabo investigaciones, aun en la actualidad.

El concepto de Estrés se remota a la década de 1930, cuando un joven Austriaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina de la Universidad de Praga, Hans Selye, hijo del cirujano austriaco Hugo Selye, observo que todos los enfermos a quienes estudiaba indistintamente de la enfermedad propia presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, bajaba de peso, entre otros. Esto llamo mucho la atención a Selye, quien le denomino el “Síndrome de estar enfermo

Hans Selye se graduó como médico y posteriormente realizo un doctorado en química orgánica en su universidad, a través de un beca de la Fundación Rockefeller se trasladó a la Universidad John Hopkins en Baltimore E.E.U.U para realizar un posdoctorado cuya segunda mitad efectuó en Montreal Canadá en la Escuela de Medicina de la Universidad McGill, donde desarrollo sus famosos experimentos del ejercicio físico extenuante con ratas de laboratorio que comprobaron la elevación de las hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras gástricas. Al conjunto de estas alteraciones orgánicas el Dr. Selye denomino “estrés biológico.

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

Sin embargo, al continuar con sus investigaciones, integro a sus ideas que no solamente los agentes físicos nocivos actuando directamente sobre el organismo animal son productores de estrés, sino que además, en el caso del hombre, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés.

A partir de ahí, el estrés ha involucrado en su estudio la participación de varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías diversas y avanzadas.

Pero ahora bien, de acuerdo a lo anterior el concepto de estrés proviene desde la década de los 30's y de ahí en adelante empezaron a surgir diversos tipos de estrés, tanto nuevas formas de tratamiento así como nuevas características.

En ella modifíco su definición e estrés, para denotarse una condición interna del organismo, que se traduce en una respuesta a agentes evocadores. Inclusive propuso un nombre para dichos agentes: estresores, sentando así las bases de gran parte de la terminología actual de este campo.

En 1989 y tras convertidas discusiones científicas sobre si el estrés era el estímulo o la respuesta del organismo, los autores Paterson y Neufeld comienzan a considerar el término estrés como un término genérico que hace referencia a un área o campo de estudio determinado.

En la actualidad, los investigadores del comportamiento se ocupan más del estudio del estrés que los médicos, lo que han dado lugar a diversas consecuencias importantes, la mayoría de las cuales ha hecho crecer la controversia en torno a lo que realmente significa estrés.

## **Definiciones de estrés**

Se ha definido el estrés como “el esfuerzo agotador para mantener las funciones esenciales al nivel requerido, como información que el sujeto interpreta, como amenaza de peligro o como imposibilidad de predecir el futuro” (PEIRO, 1992, pág. 57)

Este fenómeno se refiere a la adaptación de los individuos ya que depende de cada persona, es decir, de la situación que se le presente y el tipo de respuesta que proporcione a su entorno, la cual podrá beneficiar o no en su crecimiento tanto personal como profesionalmente hablando.

“Es un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimentan el organismo cuando se le somete a fuertes demandas” (MELGOSA, 1999)

Esto es el resultado de lo que el individuo nota cuando reacciona a la presión, sea del mundo exterior sea del interior de uno mismo, lo cual es una reacción normal de la vida de las personas de cualquier edad. Esta producida por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas o emocionales o en situaciones extremas, del peligro.

“Es una rigidez o endurecimiento de los músculos y del tejido conjuntivo que excede del tono necesario para su funcionamiento normal” (ROBERTO MAINIERI, 1999, pág. 14)

“Juicio cognitivo del individuo que nos produce temor al pensar que sus recursos personales serán incapaces de dar respuestas a las demandas generadas por un acontecimiento particular (LAZARUS, 1974, pág. 67)

“Exigencias a las capacidades de la mente y el cuerpo”. (FONTANA, 1993, pág. 32)

“Respuesta fisiológica y psicológica el organismo ante las exigencias que se hacen” (Papalia y Wendkos, 1993).

### **Tipos de estrés**

El tratamiento del estrés puede ser complicado y difícil ya que se clasifican en tres diferentes tipos, cada uno con sus propias características, síntomas, duración y distinto tratamiento. A continuación detallamos cada uno:

**1.- Estrés agudo**, proviene de las demandas y las presiones del pasado inmediato y se anticipa a las demandas y presiones del pasado inmediato y se anticipa a las demandas y presiones del próximo futuro. El estrés agudo es estimulante y demasiado agotador y un elevado nivel de estrés agudo puede producir molestias psicológicas, cefaleas de tensión, dolor de estómago y otros síntomas.

Los más comunes son:

- Desequilibrio emocional, una combinación de ira o irritabilidad, ansiedad y depresión, siendo las tres emociones del estrés.
- Problemas musculares, entre los que se encuentran el dolor de cabeza tensional, el dolor de espalda, el dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que producen contracturas y lesiones en tendones y ligamento.
- Problemas digestivos con molestias en el estómago o en el intestino, como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome del intestino irritable.

- Manifestaciones generales transitorias, como elevación de la presión arterial, taquicardia, sudoración de las palmas de las manos, palpitaciones cardiacas, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad respiratoria y dolor torácico.

**2.-Estrés Agudo Episódico**, la sobrellevan aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde. Si algo puede salir mal, les sale mal. Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención.

**3.- Estrés Crónico**, se presenta en forma prolongada en el tiempo y continua a factores estresantes externos, no necesariamente intenso, pero exigiendo adaptación permanente, se llega a sobrepasar el umbral de resistencia del sujeto para provocar las llamadas enfermedades de adaptación. Es decir, que cuando el organismo se encuentra sobre estimulado, agotando las normas fisiológicas del individuo.

### **Niveles de estrés laboral**

En investigaciones revisadas autores refieren que se han establecido tres grados o niveles para delimitar en qué cuantía se manifiesta el estrés en las personas que han sido el nivel bajo, el nivel moderado y el nivel alto (Enciclopedia de la salud, 1994). A continuación pasaremos a describir cada nivel y conocer así cómo se comporta el nivel en cada caso.

Nivel Bajo: En este nivel no se advierten signos de estrés, el individuo no presenta síntomas y en caso de presentar alguno no lo relaciona con la supuesta aparición de estrés. Aquí el trabajador goza de una situación



relajada, ajena de cualquier preocupación que perturbe su tranquilidad, esto puede deberse a que experimente bienestar o a que la actividad que desarrolle esté muy por debajo de sus capacidades lo que no le hace sentirse presionado en la actividad que realiza.

Nivel Moderado: Comienzan a aparecer algunos síntomas provocándole algo de malestar que le avisan que hay que estar alerta en caso de que ocurra un desequilibrio. Pero la situación oscila generalmente entre estados de tensión y momentos de relajación, a veces es necesaria cierta tensión que se convierta en empuje para el logro de algunas metas. La mayoría de las personas en las instituciones se encuentran en este nivel. Cuidar de no sobrepasar estos límites.

Nivel Alto: Aquí la situación se torna más violenta. En el individuo comienzan a manifestarse una serie de síntomas de estrés negativo que pueden ser tan simples como cefaleas, palpitaciones, dolores abdominales para llegar hasta la fatiga, ansiedad, depresión entre otros que afectan su salud y por ende baja su rendimiento y productividad en la organización.

Resulta clave conocer que es lo que realmente le está afectando para erradicar a tiempo esa situación y que alcance otras dimensiones que puedan afectar seriamente la salud del trabajador sin tener vuelta de retroceso.

Con esta clasificación de los niveles de estrés los sujetos podrán conocer en qué grado están, lo que le favorecerá a la hora de hacer un análisis sobre la situación en la que se encuentra, lo que le permitirá desarrollar alternativas de ajuste para la resolución de los eventos estresantes. (Fonseca, 2010)

## **Características del estrés**

En principio, se trata de una respuesta normal del organismo ante las situaciones de peligro. En respuesta a las situaciones de emboscada, el organismo se prepara para combatir o huir mediante la secreción de sustancias como la adrenalina, producida principalmente en unas glándulas llamadas “suprarrenales” o “adrenales”, las cuales son llamadas así, por estar ubicadas adyacentes al extremo superior de los riñones.

La adrenalina se disemina por toda la sangre y es percibida por receptores especiales en distintos lugares del organismo, que responden para prepararse para la acción:

- El corazón late más fuerte y rápido.
- Las pequeñas arterias que irrigan la piel y los órganos menos críticos (riñones, intestinos), se contraen para disminuir la pérdida de sangre en caso de heridas y para dar prioridad al cerebro y los órganos más críticos para la acción (corazón, pulmones, músculos)
- La mente aumenta el estado de alerta y los sentidos se agudizan

## **Fases del estrés**

El estrés desde que aparece hasta que alcanza su máximo efecto va pasando por una serie de etapas, durante las cuales se puede detener la acción que este trastorno genera o permite que este se desarrolle plenamente hasta llegar a las últimas consecuencias.

Melgosa (1999), explica que el estrés pasa por tres etapas las cuales se mencionan a continuación:

1. Fase de Alarma

2. Fase de resistencia
3. Fase de agotamiento

**1.- Fase de reacción de alarma:** Ante un estímulo estresante, el organismo reacciona automáticamente preparándose para la respuesta, para la acción, tanto para luchar como para escapar del estímulo estresante.

Se genera una activación del sistema nervioso con las típicas manifestaciones de sequedad de boca, pupilas dilatadas, sudoración, tensión muscular, taquicardia, aumento de frecuencia respiratoria, aumento de la tensión arterial, aumento de la síntesis de glucosa y de la secreción de adrenalina y no adrenalina.

Se genera también una activación psicológica, aumentando la capacidad de atención y concentración. Es una fase de corta duración y no es perjudicial cuando el organismo dispone de tiempo para recuperarse.

La fase de alarma constituye el aviso claro de la presencia de un agente estresor la cual es seguida por la fase de resistencia cuando la presencia del estrés supera la primera.

Una vez percibida la situación que genera estrés, los sujetos pueden enfrentarla y resolverla satisfactoriamente y estrés no llega a concretarse; pero cuando se realiza lo contrario la fase de alarma se prolonga disminuyendo su capacidad de respuesta y la persona acaba por llegar a la fase de agotamiento, en la cual se produce una disminución progresiva en el organismo, la cual conduce a un estado de deterioro que se caracteriza por la presencia de fatiga, ansiedad y depresión, síntomas que pueden aparecer de manera simultánea individual.

**2.- Fase de resistencia:** Aparece cuando el organismo no tiene tiempo de recuperarse y continúa reaccionando para hacer frente a la situación.

**3.- Fase de agotamiento:** Como la energía de adaptación es limitada, si el estrés continúa o adquiere más intensidad puede llegar a superarse las capacidades de resistencia y el organismo entra en una fase de agotamiento, con aparición de alteraciones psicosomáticas (MELGOSA, 1999, pág. 200)

### **Síntomas que puede provocar el estrés laboral**

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

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

“El estrés afecta órganos y funciones que todo el organismo por lo que las reacciones más frecuente cuando nos encontramos sometidos a una reacción de estrés son la depresión o ansiedad, dolor de cabeza, insomnio, indigestión, sarpullidos, disfunción sexual, palpitaciones rápidas y nerviosismo entre otros.

También se puede mencionar otros síntomas de estrés más frecuentes divididas en tres niveles:

## **1. A nivel cognitivo-subjetivo:**

- Preocupación
- Temor
- Inseguridad
- Dificultad para decidir
- Miedo
- Pensamientos negativos sobre uno mismo
- Pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros
- Temor que se den cuenta de nuestras dificultades
- Temor a la pérdida del control
- Dificultades para pensar, estudiar o concentrarse

## **2. A nivel fisiológico:**

- Sudoración
- Tensión muscular
- Palpitaciones
- Taquicardia
- Temblor
- Molestias en el estomago
- Otras molestias gástricas
- Dificultades respiratorias
- Sequedad de boca
- Dificultades para tragar
- Dolores de cabeza
- Mareo
- Nauseas
- Tiritar

### **3. A nivel motor u observable**

- Evitación de situaciones temidas
- Fumar, comer o beber en exceso
- Intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, entre otros.)
- Ir de un lado para otro sin una finalidad concreta
- Tartamudear
- Llorar
- Quedarse paralizado

El estrés, además de producir ansiedad, puede producir enfado o ira, irritabilidad, tristeza-depresión y otras reacciones emocionales, que también podemos reconocer. Pero, además de estas reacciones emocionales podemos identificar claramente otros síntomas producidos por el estrés, como son el agotamiento físico, la falta de rendimiento (Ivancevich M., 1998, pág. 158).

Finalmente si el estrés es muy intenso y se prolonga en el tiempo, puede llegar a producir enfermedades físicas y desórdenes mentales, en definitiva problemas de salud.

### **Causas del estrés laboral**

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

Son estas situaciones las que muchas veces llevan a los individuos a ser adictos de su empleo y estas mismas son las que generalmente ocasionan estrés laboral.

“Según Jean Benjamín Stora “el estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo”. Pero puede causar síntomas físicos si continua por mucho tiempo, así como una respuesta a los retos de la vida diaria y los cambios. Esto puede hacerlo sentir ansioso, temeroso, preocupado y tenso. Las causas más sobresalientes son:

- Exceso y falta de trabajo
- Confusión del trabajo y/o puesto a desempeñar
- Falta de reconocimiento o recompensa por un buen rendimiento laboral
- No tener oportunidad de exponer las quejas
- Responsabilidades múltiples con poca autoridad para tomar decisiones
- Falta de control o de satisfacción del trabajador por el producto terminado
- Superiores , colegas o subordinados que no cooperan ni apoyan
- Inseguridad en el empleo, poca estabilidad de la posición
- Verse expuesta a prejuicios en función de la edad, el sexo, la raza, el origen.
- Exposición a la violencia, a amenazas o a intimidaciones
- Condiciones de trabajo físico desagradables o peligrosas
- No tener oportunidad de servirse eficazmente del talento o las capacidades personales
- Posibilidad de que un pequeño error tenga consecuencias serias o incluso desastrosas.

Además las acusas mencionadas, se pueden observar otras como las que a continuación se mencionan detalladamente:

- **Exigir demasiado de uno mismo.**- La pérdida de energía causa que el cuerpo se atrase en su capacidad de repararse a sí mismo. La lucha del cuerpo por mantenerse sano a pesar del desgaste energético excesivo es una “gran fuente” de estrés para el cuerpo.

- **Factores medios-ambientales.**- Los climas demasiados fríos o calientes también pueden ser estresantes. La altitud de una ciudad al igual que la contaminación por toxinas o venenos también son estresantes. Cualquiera de estos factores amenaza al cuerpo con un cambio en el medio ambiente interno.

- **Adicción (tabaco).**- El tabaco es una fuerte toxina. Fumar destruye las células que limpian la tráquea, bronquios y pulmones. También causa enfisema y bronquitis crónica que paulatinamente van asfixiando a la persona. El monóxido de carbono que se encuentra en los cigarros causa una intoxicación crónica, dañando las arterias de tu cuerpo y causa que llegue menos sangre a tu cerebro, corazón y demás órganos vitales. El cigarro aumenta el riesgo de cáncer 50 veces.

- **Factores Hormonales.**- La pubertad hay grandes cambios hormonales de la pubertad son severas causas del estrés. El cuerpo del adolescente “cambia” de forma, sus órganos sexuales comienzan a ser segregadas. La pubertad, como todos lo sabemos es muy estresante (FONTANA, 1993, pág. 17)

### **Consecuencias del estrés laboral**

“En la vida toda acción realizada tiene como efecto una reacción específica. En un inicio el estrés puede cambiar la actividad del individuo provocando un proceso de incremento de recursos tales como: atención, memoria, activación fisiológica, rendimiento entre otros que hace aumentar la productividad.

Sin embargo, cuando este proceso de activación es muy intenso o duro mucho tiempo, los recursos se agotan y llega el cansancio, así como la pérdida de rendimiento.



Las consecuencias negativas del estrés son múltiples, pero cabe señalar su influencia negativa sobre el deterioro cognitivo, el rendimiento y 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 fisiológicas (como el sistema nervioso autónomo y el sistema inmune)  
Por los cambios cognitivos (pensamientos) que pueden afectar a la conducta, las emociones y la salud
- 3) El estrés también puede ocasionar una serie de perturbaciones sobre los procesos cognitivos superiores (atención, percepción, memoria, toma de decisiones, juicios) y un deterioro del rendimiento en contextos académicos o laborales (ENCALADA A, 2007, págs. 44-50)

El estudio de como el estrés provoca interferencias sobre los llamados procesos cognitivos superiores y sobre el rendimiento se ha llevado a acabo fundamentalmente desde una perspectiva cognitivo-emocional y sin duda la emoción con la que más se ha trabajado a la hora de estudiar esta influencia negativa sobre los procesos cognitivos ha sido la ansiedad.

## **Depresión**

### **Definición de depresión**

“La palabra depresión proviene del término latino depressio que, a su vez, procede de depressus (“abatido” o “derribado”). Se trata de un trastorno emocional que hace que la persona se sienta triste y desganada, experimentando un malestar interior y dificultando sus interacciones con el entorno.

Acerca de cómo definir a la depresión existen muchos intentos de conceptos para ésta, entre ellas tenemos los descritas por Kraepelin,

Marquez, Freud, Beck y por supuesto Hipócrates, quien fue el primero en aportar un descubrimiento importante en el campo de la depresión, reconociéndola como una enfermedad que debe ser considerada y tratada con importancia, llamándola melancolía y haciendo una descripción clínica de ésta mencionando a los cuatro humores corporales. Kraepelin, citado en Polaino (1980), por ejemplo la denominó locura maniaco- depresiva, derivado de depresión por los diferentes síntomas característicos.

Breton (1998) describe al término depresión como una forma de trastorno anímico o afectivo, con lo cual se refiere a un cambio en el estado de ánimo.

Freud por su parte, consideraba que en el centro de la psique existe una fuerza que él llamaba líbido, y que es lo que nos hace mantener el equilibrio o la felicidad.

Todas estas definiciones están basadas prácticamente en un síntoma muy característico de esta enfermedad, la tristeza; el estar triste y sentirse deprimido se utilizan como síntomas principales; así que por tanto depresión es un estado de tristeza que nos lleva al concepto de Marquez (1990), el cual dice que la depresión es la falta o el déficit de energía psíquica (Cabaleiro, 2009, pág. 207)

“Para la psicología, la depresión se manifiesta a partir de una serie de síntomas que incluyen cambios bruscos del humor, irritabilidad, falta de entusiasmo y una sensación de congoja o angustia que trasciende a lo que se considera como normal. Otras definiciones son las de la Organización Mundial de la Salud (OMS) quien describe a la depresión como una psicosis afectiva en la que el ánimo se muestra marcadamente deprimido por la tristeza e infelicidad, con algún grado de ansiedad.

Durante el transcurso del tiempo el término depresión ha ido evolucionando hasta definirse e identificarla en la actualidad como una enfermedad. Encontrándonos hoy en día con una gran información de causas, características y tratamientos para abordar la misma.

En el desarrollo de la depresión, lo habitual es que se produzca una combinación entre un elevado nivel de estrés y la persistencia de algunas emociones negativas. El consumo de drogas es un factor que puede incidir en la aparición de un cuadro de depresión (BECK, 1995, pág. 108)

### **Causas de la Depresión**

Se puede decir que actualmente se desconoce la “causa última” de los trastornos depresivos. Sin embargo, los conocimientos relativos a las alteraciones en la fisiología cerebral que se encuentran presentes en la depresión han ido en aumento de forma progresiva en las últimas décadas.

Por otra parte, hasta bien entrado el siglo XX la investigación relativa a la etiopatogenia de esta enfermedad ha discurrido por caminos divergentes, orientándose hacia factores bien psicosociales, o bien factores biológicos. En la actualidad se piensa que tanto factores genéticos, biológicos, como psicosociales, pueden interaccionar entre sí para generar la enfermedad depresiva.

#### ✓ **“Factores genéticos**

Actualmente existen datos sólidos para poder afirmar que existe un componente genético en la aparición de los trastornos depresivos. A través de diversos estudios se ha confirmado que los familiares de primer grado de pacientes con depresión presentan una mayor probabilidad de sufrir o haber sufrido un trastorno del humor.

Pero para poder descartar la posible influencia del ambiente familiar como principal factor frente a la carga genética, se han realizado estudios con niños adoptados, a través de los que se ha podido concluir que los hijos biológicos de progenitores afectados tienen un riesgo mayor de sufrir depresión, aunque sean criados por familias no afectadas.

En esta línea, los estudios con gemelos han puesto de manifiesto que existe una concordancia entre los gemelos monozigotos de aproximadamente el 50%. Esta concordancia o aparición de la enfermedad depresiva en ambos hermanos desciende al 5-20% cuando se trata de gemelos dizigotos.

Desgraciadamente no se ha podido establecer todavía el modelo de transmisión genética de la enfermedad depresiva. La búsqueda del gen o los genes causantes de la depresión ha sido por el momento infructuosa.

### ✓ Factores biológicos

El conocimiento de los sistemas de neurotransmisión cerebral en la mitad del siglo XX, así como el descubrimiento de los primeros fármacos antidepresivos permitió avanzar en el conocimiento de la fisiopatología de la depresión. Los dos neurotransmisores que, a la luz de los conocimientos actuales, se han implicado más en la depresión son la noradrenalina (NA) y la serotonina (5-HT).

El dato principal que ha sugerido la existencia de una alteración de la noradrenalina en la fisiopatología de la depresión es la aparición de una regulación a la baja de los receptores postsinápticos beta-adrenérgicos que se produce tras el tratamiento con antidepresivos y coincidente con la respuesta clínica a los mismos.

La serotonina ha sido objeto de los estudios de investigación más recientes. La disminución en los niveles de 5-HT parece poder precipitar la aparición de una depresión. La eficacia de los antidepresivos Inhibidores Selectivos de la Recaptación de Serotonina (ISRS) está suficientemente demostrada.

Otro neurotransmisor que según investigaciones recientes podría estar también involucrado en la fisiopatología de la depresión sería la dopamina (DA).

Todas aquellas situaciones en las que se produce una depleción de DA en el sistema nervioso central favorecen la aparición de un cuadro de depresión.

Pero además, se han encontrado otras disfunciones biológicas en los enfermos con depresión. Así, se ha detectado una afectación en la regulación de ciertos ejes neuroendocrinos como por ejemplo el eje hipotálamo-hipofiso-adrenal.

Por último, hay que señalar que la existencia de una alteración en la arquitectura del sueño de los pacientes depresivos es una característica con un elevado grado de especificidad y sensibilidad en los pacientes depresivos de características endógenas.

#### ✓ **Factores psicosociales**

En la mayoría de los primeros episodios depresivos se puede observar la existencia de un acontecimiento vivido por el sujeto como estresante, con anterioridad al inicio del trastorno, siendo menos probable que los siguientes episodios sean precipitados por factores ambientales.

El papel jugado por estos factores psicosociales en la causalidad de la depresión es controvertido, si bien es bastante posible que sólo jueguen un cierto papel en el inicio y desarrollo del episodio depresivo.

4) Se ha podido constatar la existencia de unos determinados rasgos de personalidad que hacen más proclive a un sujeto a padecer una depresión. Sus características fundamentales fueron descritas por Tellenbach, siendo éstas la tendencia a la hiperadaptación, el perfeccionismo, la moral estricta, la obsesividad, la rigidez de pensamiento, la intolerancia, el gran sentido del deber, la autoexigencia o la devoción por el trabajo. Así, la aparición de un suceso nuevo, ya sea desfavorable o incluso favorable en el mundo de estos sujetos podría desencadenar una depresión (KRAMER, 2006, pág. 86)

### **Estados de depresión**

Cuando una persona se deprime pasa por varias fases hasta entrar en la depresión y luego pasa otra serie de fases hasta salir de la depresión. Una depresión no tiene por qué ser novedosa del estilo “me voy a suicidar”.

**La gente sufre constantemente depresiones** debido al estrés, cortar su libertad, lo suelen llamar: “bajones” pero lo cierto es que son depresiones y hay que buscar remedios para no sufrir esas depresiones ya que esto es lo que amarga y saca lo peor de las personas.

Así pues con el objetivo de ayudarnos a identificar las depresiones y a superarlas vamos a explicar **los estados de la depresión**, antes y durante.

Los estados no todo el mundo los pasa ni mucho menos, las depresiones leves a veces ni siquiera entran en la etapa de depresión y son más bien

un “arrastrar la tristeza”, lo que quiero decir es que estas etapas van desde la infelicidad hasta la depresión profunda ya que de un punto a otro se pasan varias etapas y a veces se deja de estar deprimido en una etapa.

#### ❖ **El desencadenante**

Todo comienza por un hecho, algo que se nos hace repetitivo, cansino, algo que nos deprime. Que nuestro jefe no nos valore puede ser el desencadenante, poco a poco comenzamos a sentirnos poco valorados en el trabajo, vamos con desganas y al final ir al trabajo nos causa auténtico pánico, prácticamente odiamos trabajar. Es difícil identificar el desencadenante pero es importante tomarse un tiempo para identificarlo y así poder superar el estado depresivo.

#### ❖ **Arrastrando la tristeza**

Una vez que se ha desencadenado la depresión se comienza por arrastrar tristeza. Estamos como más débiles, más negativos, todo nos hierde antes, parece que no somos los mismos. Comenzamos a darnos cuenta cuando entramos en contacto con aquello que nos deprime.

#### ❖ **“Depresión severa**

Es el grado más alto de la enfermedad que se traduce en una incapacidad absoluta para trabajar, estudiar, dormir, comer o realizar cualquier tipo de actividad cotidiana o que producían placer como ocurre en los casos en que se abandonan las aficiones y el esparcimiento.

Por lo general existe cierta predisposición a padecer la enfermedad, y si bien un caso de depresión severa puede ocurrir sólo una vez en la vida, es frecuente que se repita en el tiempo.

### ❖ **Negación**

Cuando uno se sumerge en una depresión comienza a fundar los cimientos de la depresión profunda. Sus allegados lo ven e intentan animarlo y sacarlo de ahí si no lo consiguen será por la negación. No hablo tanto de negar que se sufre una depresión sino más bien de negar el querer salir de ahí.

### ❖ **Distimia**

Es un nivel menos grave de depresión que incluye síntomas crónicos a largo plazo, por lo general un mínimo de dos años. Es muy fácil confundir un estado de distimia con estrés o cansancio.

Los efectos de este tipo de depresión no incapacitan tanto pero impiden un normal desarrollo de los hábitos más comunes.

Los síntomas han sido descritos como un "velo de tristeza" que afecta a la mayoría de las actividades. Los pacientes no muestran cambios aparentes en la conducta o comportamiento diario, aunque tienen menos energía, una negatividad general, y un sentido de insatisfacción y desesperanza (SYSTEM, 2005, pág. 65)

### ❖ **“Trastorno Bipolar**

También conocido como enfermedad maníaco-depresiva, es bastante infrecuente pero no por eso menos grave. Se caracteriza por cambios cíclicos en el estado de ánimo: fases de ánimo elevado o eufórico (manía) y fases de ánimo bajo (depresión).

Los cambios anímicos suelen ser paulatinos pero hay que prestar especial atención a cada uno de ellos. Cuando la persona atraviesa el



período depresivo, es común observar todas las características de una depresión severa.

Por su parte cuando se manifiesta el ciclo maníaco, es posible que en la euforia e hiperactividad de esta fase, la persona se vea involucrado en problemas o emprendimientos (económicos, personales) que luego no podrá manejar.

El trastorno bipolar se encuentra a un paso de un estado psicótico (pérdida temporal de la razón).

#### ❖ **Depresión Doble**

En un estudio a largo plazo, casi todos los pacientes con distimia sufrieron como mínimo un episodio de depresión mayor (a veces denominada como depresión doble) en algún momento de su vida.

Algunos expertos creen que estas depresiones dobles deben ser consideradas como parte del curso natural de la distimia. Las mujeres pueden ser más susceptibles a la depresión doble.

#### ❖ **Depresión Atípica**

Las personas con depresión atípica generalmente comen y duermen con exceso, tienen un sentido general de pesadez, y un sentimiento muy fuerte de rechazo (ALONSO FERNANDEZ, 2001, pág. 38)

### **Síntomas de la Depresión**

Las personas que padecen de depresión tienen ciertos síntomas característicos que les afectan casi todos los días por lo menos por un periodo de dos semanas.

De estos síntomas los más característicos son:

➤ “Tristeza patológica: Se diferencia de la tristeza, que puede ser un estado de ánimo normal como la alegría, cuando alcanza un nivel tal que interfiere negativamente en la vida cotidiana, tanto en lo social como en lo familiar y lo sexual.

Aparece sin motivos o tras un acontecimiento significativo. Es una sensación muy profunda, arrasadora. Tanto que el paciente se siente "en baja" tal como si hubiera perdido el sabor, el placer de vivir.

Se considera incapaz de brindar amor o afecto, lo cual aumenta sus sentimientos de culpa.

➤ Desgano y anhedonia: El sujeto se torna apático, no tiene ganas de nada (ni siquiera de vivir) y nada le procura placer

➤ Ansiedad: Es la acompañante habitual del deprimido, que experimenta un extraño sentimiento, como un trasfondo constante.

Cuando la ansiedad prima en el cuadro clínico, estamos frente a una depresión ansiosa. Por lo contrario, cuando predomina la inhibición, se trata de una depresión inhibida; quienes la padecen son personas malhumoradas, irritables, agresivas.

➤ Insomnio: Al paciente le cuesta conciliar el sueño y además se despierta temprano y de mal carácter.

En algunos casos, que constituyen minoría, puede presentarse la hipersomnia (exceso de horas de sueño).

➤ Alteraciones del pensamiento: Imagina tener enfermedades de todo tipo; surgen ideas derrotistas, fuertes sentimientos de culpa, obsesiones.

➤ El pensamiento sigue un curso lento y monótono, la memoria se debilita y la distracción se torna frecuente.

➤ Alteraciones somáticas: Por lo común surgen dolores crónicos así como constipación y sudoración nocturna. Se experimenta una persistente sensación de fatiga o cansancio.

➤ Alteraciones del comportamiento: El paciente tiene la sensación de vivir arrinconado, examinando sus sinsabores. Puede estar quieto, de manos cruzadas, o explotar en violentas crisis de angustia o en ataques de llanto por motivos insignificantes. Le resulta difícil tomar decisiones y disminuye su rendimiento en el trabajo.

➤ Modificaciones del apetito y del peso: La mayoría de los pacientes pierde el apetito y en consecuencia provoca la disminución de peso.

➤ Pérdida del placer: En lo sexual, se llega a la impotencia en el hombre o a la frigidez en la mujer; también disminuye y tiende a desaparecer el contento en el trabajo, en el deporte y en los juegos y otras actividades que anteriormente le eran gratificantes.

➤ Culpa excesiva: Siente con exceso la carga de una culpa inexistente, lo cual puede desembocar en delirios.

➤ Pensamiento suicida: Los pacientes presentan una preocupación exagerada por la muerte y alimentan sentimientos autodestructivos.

➤ Disminución de la energía: Se produce un cansancio injustificado, a veces con variaciones durante el día, muy a menudo más acentuado por la mañana. Las personas afectadas suelen sentirse más fatigadas por la mañana que por la tarde (GUERRA, 2000)

### **Tratamiento para combatir la depresión**

Una vez diagnosticada la depresión, el paciente debe iniciar el tratamiento, siendo en casi todos los casos una acción combinada de terapia farmacológica con apoyo psicológico. “Es muy importante que antes de que el paciente inicie cualquier terapia, sea informado por su médico de la duración del **tratamiento de la depresión**, los beneficios que se van a intentar alcanzar, y los efectos secundarios que se pueden desarrollar a lo largo del tratamiento

El ambiente que rodea a una persona que sufre depresión es fundamental para lograr su rehabilitación. La comprensión y el cariño de los familiares y allegados son importante, como lo es la paciencia, puesto que la falta de ganas y motivación de los enfermos puede provocar la desesperación.

Sugerir y no ordenar actividades, proponer y no imponer conversaciones son apoyos básicos a la terapia impuesta por los profesionales.

Uno de los problemas más importantes que presenta este grupo es el abandono de las terapias, por lo que es fundamental inducirle a seguir el tratamiento hasta el final.

El tratamiento contra la depresión es de dos tipos: farmacológico y psicoterapia. Dependiendo del problema puede ser necesario uno u otro, o una combinación de los dos.

Cuando los casos son graves existe otro tipo: la terapia electrocompulsiva o electroshock. En general, el tratamiento farmacológico es necesario. En una primera fase se medica de forma intensa al enfermo para conseguir que los síntomas desaparezcan y se pueda iniciar la recuperación del enfermo. En una segunda fase se suministran fármacos para impedir la manifestación de la enfermedad.

### **Tratamiento farmacológico con antidepresivos**

Los antidepresivos se utilizan para corregir desequilibrios en los niveles de las sustancias químicas del cerebro, especialmente la serotonina, un químico cerebral que transmite mensajes en el área del cerebro que controla las emociones, la temperatura corporal, el apetito, los niveles hormonales el sueño y la presión sanguínea.

Los antidepresivos actúan incrementando los niveles de serotonina en las células del cerebro. Cada clase de antidepresivos lo hace de una forma distinta. No suelen provocar dependencia.

Normalmente tienen efecto entre tres y seis semanas después de iniciar el tratamiento. Si no se han producido avances en este tiempo, el médico suele optar por cambiar el tratamiento, añadiendo más dosis u optando por otro antidepresivo.

Entre sus efectos secundarios más comunes se encuentran el insomnio, nerviosismo, disfunción sexual, náuseas, mareos o aumento de peso.

### **Psicoterapia**

Su fin es ayudar al enfermo, en un principio a desahogarse, y posteriormente a identificar y asimilar los eventos de su vivencia, que

pueden estar implicados en el desarrollo y mantenimiento de su estado, para mediante el entendimiento, la comprensión, la simulación, el aprendizaje y el cambio de determinados aspectos de la vida, prevenir futuros episodios.

### **Terapia electrocompulsiva**

Esta terapia consiste en provocar una crisis comicial generalizada (una convulsión), mediante la estimulación eléctrica del sistema nervioso central. A pesar de ser una terapia devaluada y denostada en sus inicios, actualmente se aplica bajo anestesia y miorelajación, y se considera efectiva en pacientes adultos con depresión grave o resistente (GLICK, 2000, pág. 3)

## **f. METODOLOGÍA**

Para el desarrollo de la presente investigación titulada: El estrés laboral y estados de depresión de los trabajadores del Municipio del cantón Balsas de la provincia de El Oro, periodo 2013-2014, se aplica el método científico, que inicio con la observación de la realidad, la descripción del objeto de estudio, la generación de ideas, hasta la definición del tipo de investigación y formulación del problema que será explicado mediante el sustento científico del marco teórico.

Que orienta la temática propuesta, que en un proceso de análisis y síntesis dio luces para la formulación de preguntas e identificación de objetivos así como la comprensión y explicación del problema a investigar.

El tipo de investigación a realizar es descriptiva, pues implica recopilación y presentación sistémica de los datos para tener una idea precisa de cómo se relaciona el estrés laboral en las conductas de los trabajadores. La población o universo motivo de estudio la constituyen los trabajadores del municipio del cantón Balsas.

Entre los instrumentos para la recolección de la información, se utilizara el Cuestionario sobre el estrés laboral de la OIT-OMS la cual ayudará a identificar el nivel de estrés laboral que se encuentra en los trabajadores y la Escala de Depresión de Beck mediante este cuestionario nos permitirá determinar los estados de depresión.

Con los datos obtenidos en la investigación de campo, y la utilización de la estadística descriptiva, se procederá a organizar, precisar e interpretar los resultados, mismos que en un proceso de análisis – síntesis, inducción - deducción ofrecerán respuesta y claridad al problema planteado y al

logro de los objetivos, concretando de esta manera la discusión de los resultados que llevara al establecimiento de las conclusiones y recomendaciones.

## **POBLACION Y MUESTRA**

La población en total y muestra seleccionada a investigar es de 70 trabajadores del Municipio del cantón Balsas de la provincia de El Oro.

<b>POBLACION</b>	<b>Municipio del cantón Balsas</b>	<b>TOTAL</b>
<b>Trabajadores del Municipio de Balsas</b>	70	70
<b>TOTAL</b>	<b>70</b>	<b>70</b>



**g. CRONOGRAMA**

ACTIVIDADES	FECHA																							
	NOVIEMBRE 2013				DICIEMBRE 2013				ENERO 2014				FEBRERO 2014				MARZO 2014				ABRIL 2014			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Conocimientos de los escenarios de investigación	X																							
Seleccionar el problema a investigar		X																						
Delimitación del problema: categorías			X	X																				
Problematización					X																			
Justificación						X																		
Objetivos general y específico							X																	
Marco teórico								X	X															
Metodología										X														
Aprobación del proyecto											X													
Aplicación de los instrumentos												X	X											
Procesamiento de la información presentada por los estudiantes														X	X	X								
Redacción del primer borrador del informe																	X	X						
Revisión por el director de tesis																			X					
Redacción del informe final																				X				
Presentación del informe para la calificación																					X			
Sustentación en público para el informe de tesis																						X		

## h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

### Humanos

- ✓ Trabajadores del Municipio del cantón Balsas de la provincia de El Oro.
- ✓ Investigadora: Gabriela Stefanía Toalongo Ordoñez

### Institucionales:

- ✓ Universidad Nacional de Loja
- ✓ Área de la educación, el arte y la comunicación.
- ✓ Municipio del cantón Balsas de la provincia de El Oro.

### Material y Presupuesto

Detalle	Valor \$
✓ 2 Resmas de papel boom	40.00
✓ Libros	20.00
✓ Copias	80.00
✓ Impresiones	150
✓ Internet	100
✓ Carpetas folder	20.00
✓ Pendrive	50.00
✓ Anillado del borrador del proyecto	20.00
✓ Empastado de la tesis	150
✓ Transportes	150
✓ Imprevistos	200
<b>TOTAL</b>	<b>1.120</b>

## i. BIBLIOGRAFÍA

- Alatorre, S, López, A. (1992). Guía de las terapias naturales. Pág. 158. Editorial Reader'sDigest México S.A de C.V.
- Alonso-Fernández, F. (2001). *Claves de la depresión*. España
- Asociación por la Defensa de las Minorías: Lima.
- Brengelmann, J.C. (1987). Estrés y Terapia contra el Estrés: Un Proyecto Internacional. En M.C. López-Altschwager y F. Alcalá-Toca: *Progresos en Análisis y Modificación de Conducta*. J.C. Brengelmann: Publicaciones en España. Valencia: IFT Publicaciones. (v.o. 1981)
- Beck, J. (1995). Terapia cognitiva: conceptos básicos y profundización.
- Briole, G., "La depresión, un sufrimiento más allá de las palabras". Revista El Caldero N°46.
- Burns, D. (1980). *Sentirse bien*. Ediciones Paidós.
- Cabaleiro, A., Fernández Mugetti, G. y Sáenz, M.: *Depresión y subjetividad*
- Catholic Health System. (2005). Depresión. En *Health News & Information*.
- Crespo D, Gil A, Porras Chavarino A, Grupo De Investigación en Depresión y Psiquiatría de Enlace. Prevalencia de los trastornos depresivos en psiquiatría de enlace. *Actas Esp Psiquiatr* 2001;29(2):75-83
- Encalada, A (2007) Guía de las terapias, factores que desencadenan el estrés y sus consecuencias en el desempeño de su trabajo. Pág. 44-50. Base de datos EBSCO Fuente Académica

- Farre Martí, Josep (2009) *Psicología para todos*. Pág. 578- 579. MMVIII Editorial Océano, Barcelona, España.
- Fontana, David, (1993) *Causas del estrés*. Pág. 17. Editorial Manuel Moderno, S, .A DE C.V
- Guerra, A. (2000). *Depresión: Síntomas - Causas de la depresión*.
- Greg Wilkinson – Guías Médicas Salud y Bienestar – El Estrés
- Glick, D. I. (2000). *Tratamiento de la depresión*. España: Ediciones Granica
- Kramer, Peter D. (2006). *Contra la depresión*. Barcelona: Seix Barral
- Nieto Barquet Óscar. (10 de mayo del 2011). El estrés laboral puede causar daños psicológicos y físicos en el trabajador.
- Melgosa, J. (1999). *Sin Estrés* (1ª. ed.). España: Editorial SAFELIZ, S.L.
- Pérez M, García J. Tratamientos psicológicos eficaces para la depresión. *Psicothema* 2001; 13 (3):493-510.
- Peña T. Gustavo. Cañoto R. Yolanda Msc. y Dra. Santalla de Banderali, Zuleyma (Año. 2006). Una introducción a la psicología pag. 23.
- Vallejo Ruiloba J. Consenso. Tratamiento de las depresiones. Barcelona: Ars Médica; 2005.
- Villava Quintana E, Caballero Martínez L. Estudio sobre el uso y seguimiento del tratamiento con antidepresivos realizado por los médicos de Atención Primaria. *SEMERGEN* 2006; 32(9):427-32.
- Vara Horna, Arístides A. (2006). *Aspectos generales de la depresión: Una revisión empírica*.
- World Health Organization. *Depression*. Geneva. Octubre 2008

## REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- Fonseca Marante, Y.:(2010) *El estrés psicológico y sus principales formas de expresión en el ámbito laboral*, Edición electrónica gratuita. Texto completo en [www.eumed.net/libros/2010a/643/](http://www.eumed.net/libros/2010a/643/)
- <http://www.materiabiz.com/mbz/capitalhumano/nota.vsp?nid=39266>
- <file:///E:/TESIS%20INFORMACION/abc%20Recursos%20Humanos%20%20EI%20estr%C3%A9s%20laboral%20en%20los%20pa%C3%A Dses%20europeos%20y%20en%20Am%C3%A9rica%20Latina.htm>
- <file:///E:/TESIS%20INFORMACION/CAPITULO%20II%20%20%20EL%20ESTR%C3%89S.htm>
- <file:///E:/TESIS%20INFORMACION/EI%20Estr%C3%A9s...En%20el%20trabajo%2099-101%20%20%20CDC%20NIOSH.htm>
- <http://www.dmedicina.com/enfermedades/psiquiatricas/depresion-1>
- <file:///E:/TESIS-%20INFORMACION/4794.html>
- <http://www.monografias.com/trabajos13/depre/depre.shtml>
- <http://www.webconsultas.com/categoria/salud-al-dia/depresion>

## ANEXOS 2:



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**AREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACION**

**Cuestionario sobre el Estrés Laboral de la OIT-OMS**

Para cada ítem se debe indicar con qué frecuencia la condición descrita es una fuente actual de estrés, anotando el número que mejor la describa.

1. Mejora de las condiciones ambientales de trabajo.
2. Factores intrínsecos del puesto y temporales del mismo.
3. Estilos de dirección y liderazgo.
4. Gestión de recursos humanos.
5. Nuevas tecnologías.
6. Estructura organizacional.
7. Clima organizacional.

1. Si la condición **NUNCA** es fuente de estrés,
2. Si la condición **RARAS VECES** es fuente de estrés.
3. Si la condición **OCASIONALMENTE** es fuente de estrés.
  
4. Si la condición **ALGUNAS VECES** es fuente de estrés.
  
5. Si la condición **FRECUENTEMENTE** es fuente de estrés.
  
6. Si la condición **GENERALMENTE** es fuente de estrés.
7. Si la condición **SIEMPRE** es fuente de estrés.

Nº	Estresores laborales	1	2	3	4	5	6	7
1	La gente no comprende la misión y metas de la organización.							
2	La forma de rendir informes entre superior y subordinado me hace sentir presionado.							
3	No estoy en condiciones de controlar las actividades de mi área de trabajo.							
4	El equipo disponible para llevar a cabo el trabajo a tiempo es limitado.							
5	Mi supervisor no da la cara por mí ante los jefes							
6	Mi supervisor no me respeta.							
7	No soy parte de un grupo de trabajo de colaboración estrecha.							
8	Mi equipo no respalda mis metas profesionales.							
9	Mi equipo no disfruta de estatus o prestigio dentro de la organización							
10	La estrategia de la organización no es bien comprendida							
11	Las políticas generales iniciadas por la gerencia impiden el buen desempeño							
12	Una persona a mi nivel tiene poco control sobre el trabajo							
13	Mi supervisor no se preocupa de mi bienestar personal							
14	No se dispone de conocimiento técnico para seguir siendo competitivo							
15	No se tiene derecho a un espacio privado de trabajo							
16	La estructura formal tiene demasiado papeleo							
17	Mi supervisor no tiene confianza en el desempeño de mi trabajo							
18	Mi equipo se encuentra desorganizado							
19	Mi equipo no me brinda protección en relación con injustas demandas de trabajo que me hacen los jefes							
20	La organización carece de dirección y objetivo							
21	Mi equipo me presiona demasiado							
22	Me siento incomodo al trabajar con miembros de otras unidades de trabajo							
23	Mi equipo no me brinda ayuda técnica cuando es necesario							
24	La cadena de mando no se respeta							
25	No se cuenta con la tecnología para hacer trabajo de importancia							

	Núm. ítems	Rango de estrés
Clima organizacional	1, 10, 11, 20	4-28
Estructura organizacional	2, 12, 16, 24	4-28
Territorio organizacional	3, 15, 22	3-21
Tecnología	4, 14, 25	3-21
Influencia del líder	5, 6, 13, 17	4-28
Falta de cohesión	7, 9, 18, 21	4-28
Respaldo del grupo	8, 19, 23	3-21

Bajo nivel de estrés	< 90,2
Nivel intermedio	90,3 – 117,2
Estrés	117,3 – 153,2
Alto nivel de estrés	> 153,3





**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**  
**ESCALA DE DEPRESIÓN DE BECK**

Para contestar esta escala, lee cada punto con atención y rodear con un círculo el número que se encuentra junto a la respuesta que mejor se adapte a lo que la persona ha estado sintiendo últimamente.

**1. Tristeza.**

- 0. No me siento triste.
- 1. Me siento triste.
- 2. Me siento triste continuamente y no puedo dejar de estarlo.
- 3. Me siento tan triste o desgraciado que no puedo soportarlo.

**2. Pesimismo**

- 0. No me siento especialmente desanimado de cara al futuro.
- 1. Me siento desanimado de cara al futuro.
- 2. Siento que no hay nada por lo que luchar.
- 3. El futuro es desesperanzador y las cosas no mejorarán.

**3. Sensación de fracaso**

- 0. No me siento fracasado.
- 1. He fracasado más que la mayoría de las personas.
- 2. Cuando miro hacia atrás lo único que veo es un fracaso tras otro.
- 3. Soy un fracaso total como persona.

#### **4. Insatisfacción**

0. Las cosas me satisfacen tanto como antes.
1. No disfruto de las cosas tanto como antes.
2. Ya no obtengo ninguna satisfacción de las cosas.
3. Estoy insatisfecho o aburrido con respecto a todo.

#### **5. Culpa**

0. No me siento especialmente culpable.
1. Me siento culpable en bastantes ocasiones.
2. Me siento culpable en la mayoría de las ocasiones.
3. Me siento culpable constantemente

#### **6. Expectativas de castigo**

0. No creo que esté siendo castigado.
1. Siento que quizás esté siendo castigado.
2. Espero ser castigado.
3. Siento que estoy siendo castigado.

#### **7. Autodesprecio**

0. No estoy descontento de mí mismo.
1. Estoy descontento de mí mismo.
2. Estoy a disgusto conmigo mismo.
3. Me detesto.

#### **8. Autoacusación**

0. No me considero peor que cualquier otro.
1. Me autocritico por mi debilidad o por mis errores.
2. Continuamente me culpo por mis faltas.
3. Me culpo por todo lo malo que sucede.

## **9. Idea suicidas**

- 0. No tengo ningún pensamiento de suicidio.
- 1. A veces pienso en suicidarme, pero no lo haré.
- 2. Desearía poner fin a mi vida.
- 3. Me suicidaría si tuviese oportunidad.

## **10. Episodios de llanto**

- 0. No lloro más de lo normal.
- 1. Ahora lloro más que antes.
- 2. Lloro continuamente.
- 3. No puedo dejar de llorar aunque me lo proponga.

## **11. Irritabilidad**

- 0. No estoy especialmente irritado.
- 1. Me molesto o irrito más fácilmente que antes.
- 2. Me siento irritado continuamente.
- 3. Ahora no me irritan en absoluto cosas que antes me molestaban.

## **12. Retirada social**

- 0. No he perdido el interés por los demás.
- 1. Estoy menos interesado en los demás que antes.
- 2. He perdido gran parte del interés por los demás.
- 3. He perdido todo interés por los demás.

## **13. Indecisión**

- 0. Tomo mis propias decisiones igual que antes.
- 1. Evito tomar decisiones más que antes.
- 2. Tomar decisiones me resulta mucho más difícil que antes.
- 3. Me es imposible tomar decisiones.

#### **14. Cambios en la imagen corporal.**

- 0. No creo tener peor aspecto que antes
- 1. Estoy preocupado porque parezco envejecido y poco atractivo.
- 2. Noto cambios constantes en mi aspecto físico que me hacen parecer poco atractivo.
- 3. Creo que tengo un aspecto horrible.

#### **15. Enlentecimiento**

- 0. Trabajo igual que antes.
- 1. Me cuesta más esfuerzo de lo habitual comenzar a hacer algo.
- 2. Tengo que obligarme a mí mismo para hacer algo.
- 3. Soy incapaz de llevar a cabo ninguna tarea.

#### **16. Insomnio**

- 0. Duermo tan bien como siempre.
- 1. No duermo tan bien como antes.
- 2. Me despierto una o dos horas antes de lo habitual y ya no puedo volver a dormirme.
- 3. Me despierto varias horas antes de lo habitual y ya no puedo volver a dormirme.

#### **17. Fatigabilidad**

- 0. No me siento más cansado de lo normal.
- 1. Me canso más que antes.
- 2. Me canso en cuanto hago cualquier cosa.
- 3. Estoy demasiado cansado para hacer nada.

#### **18. Pérdida de apetito**

- 0. Mi apetito no ha disminuido.
- 1. No tengo tan buen apetito como antes.
- 2. Ahora tengo mucho menos apetito.

3. He perdido completamente el apetito.

### **19. Pérdida de peso**

0. No he perdido peso últimamente.

1. He perdido más de 2 kilos.

2. He perdido más de 4 kilos.

3. He perdido más de 7 kilos.

### **20. Preocupaciones somáticas**

0. No estoy preocupado por mi salud

1. Me preocupan los problemas físicos como dolores, malestar de estómago, catarros, etc.

2. Me preocupan las enfermedades y me resulta difícil pensar en otras cosas.

3. Estoy tan preocupado por las enfermedades que soy incapaz de pensar en otras cosas.

### **21. Bajo nivel de energía**

0. No he observado ningún cambio en mi interés por el sexo.

1. La relación sexual me atrae menos que antes.

2. Estoy mucho menos interesado por el sexo que antes.

3. He perdido totalmente el interés sexual.

Una vez completado el cuestionario, se SUMAN los puntos correspondientes a cada una de las 21 preguntas y se obtiene el TOTAL.

Puesto que la puntuación más alta que se puede obtener en cada una de las preguntas es 3, el total más alto posible de todo el cuestionario será de 63.

Como la puntuación más baja de cada pregunta es CERO, la puntuación más baja posible, será CERO.

La suma de los puntos te indica si estas en una zona de prevención, como la Anaranjada o Roja.

<b>Puntuación total de la tabla de 21 puntos</b>	<b>Niveles de Depresión</b>
1-10	<b>Estos altibajos son considerados normales</b>
11-16	<b>Leve perturbación del estado de ánimo</b>
17-20	<b>Estados de depresión intermitentes</b>
21-30	<b>Depresión moderada</b>
31-40	<b>Depresión grave</b>
Más de 40	<b>Depresión extrema</b>

### MATRIZ DE CONSISTENCIA LÓGICA

TEMA	PROBLEMA	OBJETIVOS	CATEGORÍA Y ANÁLISIS DEL MARCO TEÓRICO
<p>El estrés laboral y estados de depresión de los trabajadores del Municipio del cantón Balsas de la provincia de El Oro, periodo 2013 – 2014.</p>	<p><b>Problema central :</b></p> <p>¿De qué manera el estrés laboral influye en los estados de depresión de los trabajadores?</p> <p><b>Derivados:</b></p> <p>¿De qué manera influye el estrés laboral en las conductas depresivas de los trabajadores?</p> <p>¿Cómo afecta la depresión en los trabajadores?</p>	<p><b>General:</b></p> <p>✓ Analizar como el estrés laboral se relaciona con los estados de depresión de los trabajadores del Municipio del cantón Balsas de la provincia de El Oro, periodo 2013 - 2014.</p> <p><b>Específicos:</b></p> <p>✓ Identificar los niveles de estrés laboral de los trabajadores del Municipio del cantón Balsas.</p> <p>✓ Determinar los estados de depresión de los trabajadores del Municipio del cantón Balsas.</p> <p>✓ Explicar si el estrés laboral incide en las conductas depresivas de los trabajadores del Municipio del cantón Balsas de la provincia de El Oro, periodo 2013 - 2014.</p>	<p><b>1.- ESTRES LABORAL</b></p> <p><b>2.- DEPRESION</b></p> <p><b>SUB TÍTULOS ESTRÉS LABORAL:</b></p> <p>Antecedentes del estrés Definiciones de estrés Tipos de estrés Características del estrés Fases del estrés Síntomas que puede provocar el estrés laboral Causas del estrés laboral Consecuencias del estrés laboral</p> <p><b>DEPRESION:</b></p> <p>Definición de Depresión Causas de la depresión Estados de la depresión Síntomas de la depresión Tratamiento para combatir la depresión</p>

## ÍNDICE

<b>CONTENIDOS</b>	<b>PÁGINA</b>
PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
ESQUEMA DE CONTENIDOS	ix
a. TITULO	1
b. RESUMEN – SUMMARY	2
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN De LITERATURA	7
e. MATERIALES Y MÉTODOS	36
f. RESULTADOS	38
g. DISCUSIÓN	42
h. CONCLUSIONES	45
i. RECOMENDACIONES	46
j. BIBLIOGRAFÍA	47
k. ANEXOS	49