



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN

Yo: ESTEBAN ANDRÉS ALVAREZ CHÁVEZ, con C.I. 172286163-8, autor del trabajo de graduación intitulado: “DIAGNÓSTICO E INTERVENCIÓN SOBRE EL ESTRÉS LABORAL DE LOS COLABORADORES QUE DESEMPEÑAN PUESTOS DE ALTO RIESGO”. Proyecto aplicado en la CNT EP. De la ciudad de Quito, sector Monjas, con colaboradores con más de 10 años de trayectoria laboral, entre junio y agosto del 2014, previo a la obtención del título profesional de PSICÓLOGO CLÍNICO, en la Facultad de Psicología.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Quito, febrero 2015

ESTEBAN ANDRÉS ALVAREZ CHÁVEZ

C.I. 172286163-8

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DISERTACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE

PSICÓLOGO CLÍNICO

**DIAGNÓSTICO E INTERVENCIÓN SOBRE EL ESTRÉS LABORAL DE
LOS COLABORADORES QUE DESEMPEÑAN PUESTOS DE ALTO
RIESGO (Proyecto aplicado en la CNT EP. de la ciudad de Quito, sector
Monjas, con colaboradores con más de 10 años de trayectoria laboral, entre
Junio y Agosto del 2014)**

ESTEBAN ANDRÉS ÁLVAREZ CHÁVEZ

DIRECTORA: MTR. GUADALUPE CEVALLOS

QUITO, 2014

DEDICATORIA

La presente tesis la dedico a mis padres, por entregarme su vida y amor incondicional, por su esfuerzo, apoyo y sobre todo sus enseñanzas, consejos y valores, los cuales me han enseñado el camino para alcanzar mis sueños y ayudado a ser el ser humano que soy hoy.

A mis hermanos, que gracias a sus consejos, me han enseñado como afrontar los estudios y la vida.

A mi querida Evita y abuelita Elenita, quienes me han criado y cuidado desde que llegue a este, convirtiéndose en madres para mí.

A todos mis amigos, tanto a los que están presentes como a los que formaron parte de mi vida y por cuestiones de la vida nos hemos alejado, de todos he aprendido algo y he experimentado cosas maravillosas.

A mi mejor amiga, Daniela, y a mi pequeño, Nicolás, son mi felicidad, he aprendido que la vida te puede dar alegrías de vez en cuando y con ustedes conocí el amor en su máxima expresión.

AGRADECIMIENTO

A mis padres y mis hermanos, las personas más importantes en mi vida, que me han dado su amor y cariño, sin quienes este trabajo hubiese sido difícil de realizar. Gracias a su aliento he concluido el trabajo más importante hasta ahora en mi vida.

Un fuerte agradecimiento a mi directora de tesis, Mtr. Guadalupe Cevallos, gracias por su apoyo y confianza. Aunque no tuve el gusto de ser uno de sus estudiantes, su apoyo a la realización de este proyecto ha sido importante.

Y agradezco a la CNT EP. y a la jefatura de SISO, en especial a Gabriela Sandoval, por haberme dado la apertura para realizar este trabajo, donde el compañerismo fue la principal característica que me han enseñado en mi periodo de prácticas pre-profesionales.

INDICE

DEDICATORIA.....	III
AGRADECIMIENTO.....	IV
INDICE.....	V
INDICE DE FIGURAS.....	IX
INDICE DE TABLAS.....	X
RESUMEN.....	1
CAPÍTULO 1: MARCO INTRODUCTORIO.....	2
1.1 DATOS DE LA ORGANIZACIÓN.....	2
1.2 ANTECEDENTES.....	4
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	5
1.4 OBJETIVOS.....	6
OBJETIVO GENERAL.....	6
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	6
1.5 INSCRIPCIÓN DEL PROYECTO.....	6
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	12
2.1 ¿QUÉ ES ESTRÉS?.....	12
2.2 FISIOLOGÍA DEL ESTRÉS.....	15
2.3 TIPOS DE ESTRÉS.....	16
2.3.1 EUSTRÉS Y DISTRÉS.....	16
2.3.2 AGUDO Y CRÓNICO.....	17
2.4 PROCESO DEL ESTRÉS.....	17
2.4.1 FASES DEL ESTRÉS.....	17

2.4.2 MANIFESTACIONES	18
2.5 FACTORES ESTRESANTES.....	20
2.5.1 FACTORES INTERNOS.....	20
2.5.2 FACTORES EXTERNOS	21
2.6 ESTRESORES.....	21
2.6.1 ESTRESORES FÍSICOS	22
2.7 ESTRÉS EN LA PSICOPATOLOGÍA	23
2.7.1 TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO.....	24
2.8 ESTRÉS LABORAL	24
2.8.1 PRINCIPALES DEMANDAS ESTRESANTES DEL TRABAJO.....	25
2.8.2 EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL	26
2.8.3 SÍNDROME DE BURNOUT	29
2.8.4 MOBBING.....	29
2.9 ESTRÉS LABORAL Y FAMILIAR	29
2.10 MANEJO DEL ESTRÉS (MÉTODO COGNITIVO-CONDUCTUAL).....	30
2.10.1 TÉCNICAS COGNITIVOS-CONDUCTUALES PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS	31
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	33
3.1 INVESTIGACIÓN BIBLIOGRÁFICA DEL ESTRÉS	33
3.1.1 SUPUESTO A INVESTIGAR.....	34
3.2 MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN.....	34
3.3 INSTRUMENTOS PARA DETERMINAR EL NIVEL DE ESTRÉS	35
3.3.1 PERFIL DE ESTRÉS DE NOWACK	35
3.3.2 CUESTIONARIO DE SÍNTOMAS COTIDIANOS SCL-90-R	37
3.3.3 CUESTIONARIO DE FACTORES PSICOSOCIALES EXTRALABORALES	38

3.3.4 TEST DE LA PERSONA BAJO LA LLUVIA	39
3.4 DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN	41
3.5 MÉTODOS ESTADÍSTICOS UTILIZADOS	42
3.6 RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	42
3.6 INTERPRETACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	43
CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	53
4.1 CONCLUSIONES	53
4.2 RECOMENDACIONES.....	55
CAPÍTULO V: DISEÑO DE INTERVENCIÓN.....	57
5.1 PLAN DE ACCIÓN N°1	57
5.2 PLAN DE ACCIÓN N°2.....	59
5.3 PLAN DE ACCIÓN N°3.....	61
5.4 PLAN DE ACCIÓN N°4.....	63
5.5 PLAN DE ACCIÓN N°5.....	65
5.6 PLAN DE ACCIÓN N°6.....	67
5.7 PLAN DE ACCIÓN N°7.....	69
5.8 PLAN DE ACCIÓN N°8.....	71
CAPÍTULO VI: ANÁLISIS DE RESULTADOS	73
6.1 BIBLIOGRAFÍA	73
6.2 ANEXOS	75
6.2.1 SOLICITUD PARA LA ELABORACIÓN DE TESIS A CNT EP.....	75
6.2.2 FICHA PSICOLÓGICA OCUPACIONAL DE LA JEFATURA SISO	76
6.2.3 CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LOS COLABORADORES DE CNT EP.....	79
6.2.4 PERFIL DE ESTRÉS DE NOWACK	80

6.2.5 CUESTIONARIO DE SÍNTOMA COTIDIANOS SCL-90-R.....	82
6.2.6 CUESTIONARIO DE FACTORES PSICOSOCIALES EXTRALABORALES	84
6.3 RESULTADOS GLOBALES	86
Caso N.N 1	86
Caso N.N 2	88
Caso N.N 3	90
Caso N.N 4	92
Caso N.N 5	94
Caso N.N 6	96
Caso N.N 7	98
Caso N.N 8	100
Caso N.N 9	102
Caso N.N 10	104
Caso N.N 11	106
Caso N.N 12	108
Caso N.N 13	110
Caso N.N 14	112
Caso N.N 15	114
Caso N.N 16	116
Caso N.N 17	118
Caso N.N 18	120
Caso N.N 19	122
Caso N.N 20	124
Caso N.N 21	126
Caso N.N 22	128

Caso N.N 23	130
Caso N.N 24	132
Caso N.N 25	134
Caso N.N 26	136
Caso N.N 27	138
Caso N.N 28	140
Caso N.N 29	142
Caso N.N 30	144
Caso N.N 31	146
Caso N.N 32	148
Caso N.N 33	150
Caso N.N 34	152
Caso N.N 35	154
Caso N.N 36	156
Caso N.N 37	158
Caso N.N 38	160

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Estructura Organizacional de CNT EP	3
Figura 2 - Modelo del Ciclo del Estrés	14
Figura 3 - Proceso Fisiológico del Estrés	15
Figura 4 - Fases del Estrés	18
Figura 5 - Principales Determinantes y Consecuencias del Estrés Laboral	28
Figura 6 - Nivel de Estrés	57
Figura 7 - Nivel de Expectativa del Trabajo	59
Figura 8 - Nivel de Defensas Yoicas	61
Figura 9 - Presencia de Síntomas Asociados a la Ideación Paranoide	63

Figura 10 - Calidad de la Alimentación.....	67
Figura 11 - Calidad de los Hábitos de Ejercicio.....	67
Figura 12 - Porcentaje de Colaboradores que Presentan Riesgos Psicosociales Extralaborales	69
Figura 13 - Porcentaje de Colaboradores que han Aumentado su Consumo de Alcohol de Abril a Junio del 2014.....	69
Figura 14 - Número de Colaboradores que Actualmente Estudian	71

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 – Grupos de Riesgo de CNT EP.....	10
Tabla 2 – Grupos de Riesgo que se encuentran en el grupo de trabajo del Sector de Monjas ..	35
Tabla 3 – Datos Generales.....	44
Tabla 4 – Detalle de las abreviaturas de la Tabla 3	45
Tabla 5 – Resultado Global del Perfil de Estrés	47
Tabla 6 – Rango de Edades	48
Tabla 7 – Resultados globales del Cuestionario de Síntomas Cotidianos SCL-90-R	49
Tabla 8 – Resultados globales del Cuestionario de Factores Psicosociales Extralaborales	50
Tabla 9 – Resultados globales del Test de la Persona Bajo la Lluvia	51
Tabla 10 – Programa de motivación y libre expresión.....	58
Tabla 11 – Programa de reconocimiento al buen desempeño	60
Tabla 12 – Programa de fortalecimiento de los recursos yoicos	62
Tabla 13 – Programa de reducción de ansiedad laboral	64
Tabla 14 – Programa de manejo de horas extras de trabajo	66
Tabla 15 – Programa de alimentación y ejercicio	68
Tabla 16 – Programa de reducción de riesgos psicosociales.....	70
Tabla 17 – Programa de horarios de trabajo flexibles	72

RESUMEN

El estrés se ha convertido en una de las más comunes y nocivas enfermedades en la sociedad actual, que no solo se remite a una fuente como lo es el trabajo o los estudios, sino a varios tipos de fuentes; vivimos en un mundo globalizado, en un mundo acelerado, por lo que solo nos queda adaptarnos a su ritmo. La cuestión es, qué pasa cuando falla este proceso de adaptación. En la siguiente investigación sobre el estrés se trabajó con CNT EP., empresa pública encargada de las redes de telefonía fija y celular, servicio de internet y televisión satelital; es una empresa con alto riesgo laboral, por aquellos colaboradores que se desempeñan en labores tales como el manejo de cables eléctricos, trabajo en postes y cabinas telefónicas, entre otros, denominados trabajos de alto riesgo, por el alto nivel de peligro que conlleva realizar este tipo de actividades. Con la ayuda de la Jefatura de Seguridad Industrial y Salud Ocupacional (SISO) se inscribió este proyecto para identificar dichos riesgos y tratarlos, con el fin de salvaguardar la integridad física y psicológica de los colaboradores.

Las herramientas utilizadas para el estudio de identificación del estrés fueron:

- Perfil de Estrés de Nowack, que evalúa 15 áreas relacionadas con el estrés y el riesgo para la salud en los colaboradores.
- Cuestionario de Síntomas Cotidianos SCL-90-R, el cual evalúa 9 síntomas psicopatológicos que se pueden presentar en el vivir diario.
- Cuestionario de Factores Psicosociales Extralaborales, que consta de 31 preguntas donde la persona califica algunos aspectos de su vida familiar y personal.
- Test de la Persona Bajo la Lluvia, el cual permite analizar los mecanismos de defensa del sujeto a partir del dibujo de una persona que se encuentra bajo la lluvia.

Una vez identificados los factores de riesgo del estrés más perjudiciales, se diseñaron varias propuestas para minimizar estos riesgos. Es importante señalar que una vez finalizada la propuesta de intervención, será validada por la Jefatura SISO de la CNT EP., para su posterior ejecución.

CAPÍTULO 1: MARCO INTRODUCTORIO

1.1 DATOS DE LA ORGANIZACIÓN

Corporación Nacional de Telecomunicaciones CNT EP.

Es una empresa de telecomunicaciones creada el 30 de octubre del 2008 bajo el nombre de Corporación Nacional de Telecomunicaciones, CNT S.A, pero el 4 de febrero del 2010 pasa a manos del Estado y cambia su nombre a CNT EP. (Empresa Pública). Es una compañía que brinda servicios de telefonía local y celular, así como servicio de Internet de banda ancha y recientemente han incorporado un sistema de televisión satelital.

La CNT EP. surge a partir de la fusión de las extintas compañías Andinatel S.A. y Pacifictel S.A., que se encargaban de la red de telecomunicaciones fijas del Ecuador hasta el 2008; el objetivo de esta unión fue ampliar la cobertura de red telefónica y la calidad del servicio para todos los ecuatorianos. En marzo del 2010 se fusionó con la empresa telefónica ALEGRO y CNT empezó a dar servicios de telefonía celular y banda ancha.

CNT EP., tiene agencias en las 24 provincias del Ecuador, en la provincia de Pichincha cuenta con 20 agencias, mientras que en la ciudad de Quito están distribuidas en 6 agencias en la Zona Norte, 1 en la Zona Centro y 5 en la Zona Sur.

La empresa tiene su base en la ciudad de Quito, y el siguiente proyecto se realiza en el edificio El Doral, ubicado en la Av. Eloy Alfaro N29-16 y 9 de Octubre, sus horarios de atención son de lunes a viernes de 8 a 18:30. La CNT EP., cuenta con varias sucursales en la provincia de Pichincha, dependiendo las necesidades de la empresa; de igual manera hay sucursales en todas las provincia del Ecuador.

El proyecto se inscribirá en colaboración con la Jefatura de Seguridad Industrial y Salud Ocupacional (SISO), que se encarga de evaluar los riesgos psicosociales a los que pueden estar expuestos todos los colaboradores de la CNT EP., también realiza los exámenes médicos ocupacionales con el fin de examinar cómo está la salud física del colaborador.

Su visión es: *“Ser la empresa líder de telecomunicaciones del país, por la excelencia en su gestión, el valor agregado que ofrece a sus clientes y el servicio a la sociedad, que sea orgullo de los ecuatorianos.”* (n.d.). Recuperado de <http://www.cnt.gov.ec/index.php/mision-vision-valores>.

Su misión es: *Unimos a todos los ecuatorianos integrando nuestro país al mundo, mediante la provisión de soluciones de telecomunicaciones innovadoras, con talento humano comprometido y calidad de servicio de clase mundial.”* (n.d.). Recuperado de <http://www.cnt.gov.ec/index.php/mision-vision-valores>.



Figura 1 - Estructura Organizacional de CNT EP.

Fuente: www.cnt.gov.ec

1.2 ANTECEDENTES

Actualmente, la jefatura de Seguridad Industrial y Salud Ocupacional (SISO) está realizando valoraciones de riesgos psicosociales a todos los colaboradores que desempeñan puestos de alto riesgo, estas valoraciones constan de cuestionarios sobre riesgos psicosociales intralaborales y extralaborales, así como cuestionarios de medición de estrés y de sintomatología patológica; estas valoraciones se las realizan a los colaboradores de los diferentes sectores de la provincia de Pichincha, así también como a los colaboradores de otras provincias, que así lo requieran.

Sobre este tema existen numerosas investigaciones, no solo en el área de Psicología, sino en otras áreas como Administración, Marketing y Medicina. Sin embargo, dentro de la Carrera de Psicología Clínica de la Pontificia Universidad Católica de Quito, no se ha realizado un proyecto aplicado sobre el estrés laboral y sus repercusiones en la persona dentro de la organización. Dentro de las disertaciones de Psicología Organizacional y relacionados al tema de estrés laboral, podemos encontrar los siguientes trabajos: “Plan preventivo: diagnóstico del síndrome de Burnout en el personal de farmacia Fybeca: propuesta de una guía de sintomatología, y cómo prevenirla, y un manual del Test MBI en la empresa Fybeca en el Distrito Metropolitano De Quito” de Verónica Stefania Moncayo Montalvo y María Lorena Rojas Velasco. En este proyecto se diseña un plan de diagnóstico y prevención del Síndrome de Burnout en el personal de farmacias Fybeca, centrándose en la tensión laboral producto de las exigentes jornadas de trabajo. “Propuesta de un programa de actividad física para los colaboradores de la empresa Tuboscope Vetco Internacional Inc. Ecuador como mecanismo de prevención o disminución del estrés laboral” de Ana María Llerena Núñez, donde la autora realiza un programa de actividades físicas para reducir el nivel de estrés en los trabajadores de la empresa Tuboscope Vecto Internacional Inc. También encontramos el trabajo de Cristy Cervantes de Labastida titulado: “Diseño de un programa de intervención para mitigar los factores psicosociales que presentan mayor incidencia en la empresa Grünenthal Ecuatoriana Cía. Ltda.”, donde se diseña un plan de intervención de riesgos psicosociales con los trabajadores de la empresa Grünenthal y cómo evitar que las presiones laborales afecten al trabajador. De lo expuesto anteriormente, se puede concebir que el presente trabajo es novedoso y se constituye en el primero en enfocarse en el estrés en puestos de alto riesgo.

1.3 JUSTIFICACIÓN

En toda empresa, sea privada o pública se busca tener un excelente rendimiento que la catapulte hacia la cima de su campo de producción. Cada miembro de una empresa es fundamental para alcanzar la meta señalada, y es necesario puntualizar que en esta búsqueda de reconocimiento, se olvidan del factor humano y se concentran en la obtención de utilidades de la producción. La intervención clínica está dirigida hacia la solución de problemas del paciente y mejorar la capacidad del individuo para enfrentar comportamientos, sentimientos o pensamientos que están afectando su funcionamiento cotidiano; mientras que la intervención organizacional consiste en la planeación, organización, el desarrollo, la coordinación y el control de técnicas capaces de promover el desempeño eficiente del personal.

Dentro de CNT EP.; el trabajo clínico con los colaboradores, en especial con aquellos que se encuentran en puestos de alto riesgo (quienes trabajan en pozos, en postes o con electricidad), tiene poco tiempo de haber iniciado. Es un trabajo joven, pero ambicioso, ya que permite al colaborador tener su espacio de expresión y en caso de haber sufrido algún accidente de tipo laboral, se realizará una valoración física y psicológica de su progreso de recuperación. Este proyecto a realizarse sería tan beneficioso para los colaboradores como para CNT EP., en velar por la integridad de sus empleados.

Los diferentes aportes teóricos realizados sobre el estrés serán muy valiosos para la presente disertación, ya que nos hablan de como el estrés puede tener varias repercusiones negativas en la vida de cada persona; sin embargo, en este proyecto se analizará como el estrés producto del trabajo ha afectado la vida personal del colaborador.

Personalmente, el trabajo de prácticas pre-profesionales desarrolladas ha sido bastante útil, interesante y productivo, puesto que esta iniciativa de introducir un área de psicología clínica en una organización ha dado muchos resultados positivos en velar por la salud mental de los colaboradores. Gracias a este espacio se ha podido dar el correcto apoyo a las personas que lo han requerido.

Los aportes que pueden producirse por este plan de intervención están dirigidos a los colaboradores que presentan altos niveles de estrés y también puede servir como un plan

preventivo a quienes tengan niveles considerables de estrés. Se pretende implementar nuevas medidas para tratar el estrés, como por ejemplo brindar incentivos a los colaboradores o supervisores por el trabajo bien realizado, o proveer de técnicas de manejo del estrés que pueden realizarse en casa con su familia o realizarlos antes, durante o después de efectuar un trabajo.

1.4 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Diagnosticar los niveles de estrés laboral y diseñar un plan de intervención para colaboradores que se desempeñan en puestos de alto riesgo y que presenten altos niveles de estrés.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer la definición de estrés, sus componentes, factores desencadenantes, etc.
- Determinar los factores estresantes a los que están expuestos los colaboradores.
- Determinar los niveles de estrés que surgen en los trabajadores.
- Determinar el tipo de afectaciones producto del estrés.
- Elaborar un plan de intervención para los colaboradores que presenten altos niveles de estrés.

1.5 INSCRIPCIÓN DEL PROYECTO

La CNT EP., en el año 2012 empezó a considerar la importancia de valorar la aptitud psicológica de los colaboradores que se desempeñan en puestos de alto riesgo. Lo que se ha intentado a través de estas valoraciones es identificar como los colaboradores se encuentran física y psicológicamente por la realización de sus actividades cotidianas.

El presente trabajo tiene como interés la prevención del estrés en los colaboradores que se desempeñan en puestos de alto riesgo. Allí se visualizó la importancia de promover estrategias o guías para combatir el estrés producto del trabajo.

Dentro de las prácticas pre-profesionales realizadas en el jefatura SISO en el periodo de enero a mayo del presente año, se ha constatado que los altos niveles de estrés están directamente relacionados con la aparición de factores de riesgos psicosociales en los colaboradores; quienes en entrevistas personalizadas ha hecho manifiesto su malestar físico o psicológico. De ahí la importancia de analizar las causas que provocan la aparición del estrés.

La CNT EP., dentro de su programa de valoraciones psicológicas a los colaboradores se apoya en varias herramientas psicológicas, que serán descritas a continuación:

- *Cuestionario de riesgos psicosociales intralaborales y extralaborales de Gloria Villalobos*: Explora varios aspectos de la vida del colaborador dentro y fuera del trabajo, analizando factores como el lugar del trabajo, la descripción de la tarea, aspectos familiares, alimentación, sueño, etc.
- *Test de la persona bajo la lluvia*: Prueba proyectiva que consiste en dibujar a una persona que se encuentre bajo la lluvia, se analiza cómo se encuentran las defensas del colaborador y cómo actualmente siente su medio ambiente.
- *Cuestionario de síntomas cotidianos SCL 90-R*: Cuestionario que trata de develar afectaciones patológicas.

La utilidad de este proyecto es dar estrategias de afrontamiento del estrés a los colaboradores, es decir, incluir dentro de la planeación estratégica del reglamento de seguridad de la CNT EP., nuevas opciones para salvaguardar la salud de los trabajadores, con esto se busca apoyar la consecución de los objetivos que la empresa persigue.

Se busca brindar una herramienta para mejorar la atmosfera de trabajo con el mínimo de estrés posible y por ende mejorar la producción, y calidad del trabajo, basado en las herramientas proporcionadas por la empresa y las valoraciones realizadas a los colaboradores. Una vez terminado el plan de intervención, se lo entregará al departamento de Recursos Humanos para su posterior aprobación.

Cabe recalcar que por reglamento interno de la empresa, las valoraciones psicosociales y de estrés se deben realizar cada 6 meses o después de haber sufrido un accidente laboral. En el presente trabajo se ha hecho hincapié en la detección del estrés laboral, más no un plan que trate formalmente el tema y por ende no se ha abarcado en su totalidad el estrés laboral y sus factores desencadenantes en la vida del colaborador.

El beneficio de añadir este plan se evidencia en que los colaboradores experimentan cierta cantidad de estrés al momento de realizar sus actividades, ya que representa un riesgo adicional que puede poner en peligro su integridad física. Se pretende que el estrés producto del trabajo disminuya y evitar que perjudique otras áreas de su vida como su familia y/o amigos.

Existen varios tipos de riesgos que se pueden presentar en el trabajo de los colaboradores, cual sea su puesto de trabajo, según el Reglamento Interno de la CNT EP., estos son los mayores riesgos a correrse y su respectiva descripción.

- *Riesgos físicos:* Son aquellos riesgos que influyen en el área de trabajo físico del colaborador, estos sean en espacios abiertos o cerrados, estos son: frío, deficiencia de iluminación, ruido, radiación, electricidad, descargas atmosféricas, deficiencia de oxígeno y lluvia.
- *Riesgos mecánicos:* Se refiere a los riesgos que se presentan por la utilización de herramientas o máquinas especializadas para la elaboración del trabajo en espacios abiertos; estos son: caídas, circulación de vehículos en áreas de trabajo, desplazamiento en transporte (terrestre, aéreo, acuático), trabajo en alturas, caída de herramientas y objetos desde alturas, caída de herramientas y objetos en los pies, proyección de partículas, manipulación de herramientas y objetos, y superficies calientes.
- *Riesgos químicos:* Son las actividades de transporte, almacenamiento y manipulación de productos químicos o perjudiciales para la salud, que se utilicen en el desarrollo de las actividades de la empresa, estos son: polvo, diésel, ácido sulfúrico, freón, solventes limpiadores de cables y nitrógeno.

- *Riesgos biológicos:* Son todos los contaminantes o peligros biológicos a los que están expuestos los colaboradores. Al identificar la amenaza se procederá a no volver a trabajar en esa zona peligrosa, de no ser posible, se utilizará equipos de seguridad y sanidad, además de la colaboración de entidades de salubridad. Los riesgos biológicos son el manejo de desechos de tipo biológico o el contacto directo con: animales venenosos, vectores (roedores, moscas, cucarachas), hongos, parásitos, lodo y agua empozada.
- *Riesgos ergonómicos:* Son riesgos propios del trabajo relacionados al movimiento, postura, sobreesfuerzo, que cada colaborador desempeña; por ejemplo: una secretaria que debe permanecer sentada y teclear en su computadora o el técnico que sube a los postes telefónicos. Los riesgos ergonómicos según el Reglamento Interno de la CNT EP. son: el levantamiento manual de cargas, movimiento corporal repetitivo, posición forzada (de pie, sentado, encorvado) y uso de pantallas de visualización.
- *Riesgos psicosociales:* Son los riesgos que están relacionados con las situaciones o condiciones del trabajo, lo que pueden producir un malestar físico o psicológico en el colaborador. Los factores de riesgos psicosociales existentes en la empresa son: monotonía en el trabajo, trabajo bajo presión, extensión de la jornada, turnos rotativos, trabajo nocturno y estrés.

En la siguiente tabla se detallan todos los grupos de riesgo en la CNT EP.:

N°	GRUPO DE RIESGO	DESCRIPCIÓN
1	Planta Externa	Incluye a personal técnico que realiza actividades de instalación, reparación y mantenimiento de la red telefónica secundaria en distribuidor, postes, cámaras telefónicas, armarios telefónicos y edificios.
2	Banda Ancha	Incluye personal de banda ancha que realiza actividades de instalación corporativa de internet y red de fibra óptica de postes, cámaras telefónicas, domicilio del abonado y/o torres.
3	Fibra Óptica	Incluye a personal de fibra óptica que realiza actividades de instalación, reparación y mantenimiento de red de fibra óptica en postes, cámaras telefónicas, torres y domicilio del abonado.

4	Telefonía Publica	Incluye personal de telefonía pública que realiza actividades de reparación de línea telefónica desde postes a monederos y locutorios, monitoreo y mantenimiento de alarmas en distribuidor.
5	Energía y Climatización	Incluye a personal de energía y climatización que realiza actividades de mantenimiento de banco de baterías, rectificadores, aire acondicionado, grupo electrógeno, instalaciones y mantenimiento de pararrayos y sistemas de puesta a tierra en torres y postes.
6	Torres	Incluye a personal de red de acceso inalámbrico, O&M transmisión y redes de microondas que realiza actividades de mantenimiento, montaje y desmontaje de antenas parabólicas en torres.
7	Fiscalización	Incluye a personal de áreas técnicas y administrativas que realizan trabajos de fiscalización de obras ejecutadas por contratistas.
8	Mensajería	Incluye a personal que realiza actividades de mensajería a pie y en moto.
9	Bodega	Incluye a todo personal de bodega que realiza actividades administrativas, trabajo a distinto nivel y manipulación de cargas.
10	Contact Center	Incluye exclusivamente a personal de las áreas de contact center que realiza actividades de atención al cliente como operador.
11	Servicio al Cliente	Incluye a todo personal que realiza actividades de atención al cliente, recaudación en CIS, cabinas telefónicas Pymes y ventas masivas.
12	Cocina	Incluye a personal que realiza actividades de preparación de alimentos.
13	Chofer	Incluye a personal que realiza actividades de chofer en camioneta, furgoneta, vitara y/o camión.
14	Guardia	Incluye a personal que realiza actividades de guardianía, resguardo de los bienes físicos de la empresa y control de accesos.
15	Atención Médica	Incluye a personal que desempeña actividades como odontólogo, pediatra, psicólogo y/o medico ocupacional
16	Oficina	Incluye a todo personal que realiza actividades administrativas en las diferentes áreas.
17	Grupo Vulnerable	Se incluye a mujeres embarazadas y discapacitados de todas las áreas técnicas y administrativas.

Tabla 1 – Grupos de Riesgo de CNT EP.

Fuente: Jefatura SISO

En la *Tabla 1* se han colocado a todos los grupos de riesgo identificados por CNT EP., de los cuales los que están coloreados de anaranjado son considerados de alto riesgo por la elevada probabilidad de sufrir un accidente durante la ejecución de su trabajo, obviamente se toman

rigurosas medidas de seguridad; sin embargo, los accidentes se generan por diferentes causas como fallas de los equipos de seguridad, condiciones climáticas difíciles y fallas humanas.

En el siguiente capítulo se analizará qué es el estrés, sus componentes, qué produce a nuestros organismos, física y psicológicamente; y en especial, se detallará el cómo el estrés afecta el funcionamiento diario de la persona y puede ser catalizador del apareamiento de varias enfermedades.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 ¿QUÉ ES ESTRÉS?

El primer concepto de estrés se lo atribuye al médico Hans Selye (1907-1982), quien en 1936 al realizar experimentos en animales observó en ellos una serie de conductas agitadas y ansiosas, entonces definió al estrés como: *“una respuesta biológica inespecífica, estereotipada y siempre igual, al factor estresante mediante cambios en los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico”*.

Para Joseph McGrath (1970) en sus estudios sobre los efectos del estrés en el trabajo, definió lo siguiente: *“el estrés es un importante desequilibrio percibido entre la demanda y la capacidad bajo condiciones en las que el fracaso y la solución de la situación tiene importantes consecuencias percibidas”*.

Richard Lazarus (1966) propuso el siguiente significado: *“el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquél como amenazante que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar”*.

Finalmente tenemos el concepto de estrés propuesto por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su página web: *“conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción”*.

Al concepto expuesto por la OMS podemos agregar que el estrés parte de una reacción fisiológica que produce varias respuestas de carácter hormonal, emocional, conductual y social.

De los conceptos examinados anteriormente, podemos plantear nuestro propio concepto de estrés como el proceso adaptativo por el que pasa cada individuo al enfrentarse a las diferentes situaciones de su vivir diario, esta respuesta puede ser positiva como negativa, con atribuciones tanto físicas como emocionales.

Lo que resulta perjudicial es el efecto nocivo que puede causar el estrés volviéndolo incontrolable y tóxico para la salud. Entonces cuando hablamos de estrés nos referimos a demandas excesivas de presión que sobrepasan los recursos físicos y psicológicos de cada persona. Al no poseer las defensas necesarias, la persona no sabría cómo responder adecuadamente frente a eventos potenciales de estrés.

En el campo de la psicología, se plantea al estrés como todas las fuerzas externas a la persona que producen varios efectos (momentáneos o permanentes). Seyle (1956) propone una definición clásica de estrés «respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor o situación estresante» o la definición de Matteson e Ivancevich (1987) «respuesta adaptativa, mediada por características individuales, consecuencia de una acción externa, situación o evento que pone demandas físicas y/o psicológicas especiales sobre una persona». Las respuestas psicológicas frente al estrés representan un proceso de adaptación para la persona, si logra adaptarse, su respuesta será breve y eficaz; de lo contrario, responderá de manera lenta, confusa e ineficiente.

En relación al estrés laboral, Mohrman *et al.* (1986) hace hincapié en la necesidad que ha surgido en las organizaciones por mejorar la calidad de vida laboral de sus trabajadores, uno de estos nuevos objetivos ha sido combatir el estrés laboral por medio de planes de prevención e intervención, brindar toda la ayuda posible al trabajador para que dé su mejor desempeño en la empresa.

La mayor parte de los estudios que se han realizado sobre el estrés laboral se han efectuado en experimentos de laboratorio sobre los efectos que provocan las demandas del medio ambiente y como la persona actúa frente a estas.

En el siguiente modelo del ciclo del estrés propuesto por McGrath (1976), se explica cómo actúa el estrés a partir de la llegada del estímulo.

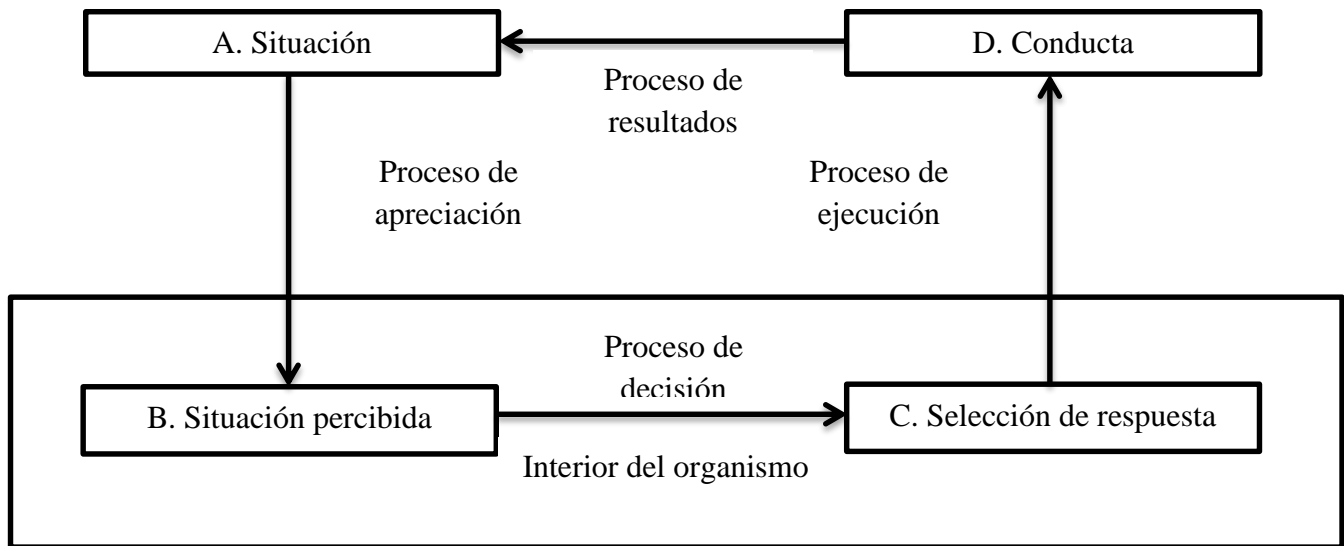


Figura 2 - Modelo del Ciclo del Estrés

Fuente: Joseph McGrath en *Stress and Behavior in Organizations* (1976). Pg. 1351-1396

El modelo de McGrath explica que primero llega un estímulo del exterior, nuestro organismo recepta este estímulo, enviando señales eléctricas hacia el cerebro donde se selecciona la respuesta más adecuada a la situación presentada y como resultado se produce una conducta determinada con la finalidad de salvaguardar nuestra integridad; este proceso se repite cada vez que un estímulo amenazante es percibido. El proceso de apreciación es como el organismo valora y discrimina una situación de otra, mientras que en el proceso de decisión el cerebro a partir de la percepción de la amenaza, decide cómo actuar en base a sus experiencias previas. El proceso de ejecución se produce cuando una o varias respuestas han sido seleccionadas resultando en una conducta de autopreservación. El proceso de resultados, una vez terminado el evento estresante, es adaptar esta respuesta a futuras situaciones similares de estrés.

2.2 FISIOLOGÍA DEL ESTRÉS

Al momento en que el cuerpo atraviesa una situación de estrés, concentra gran parte de sus energías en áreas específicas del cuerpo, 3 sistemas son los que actúan: Nervioso, Endocrino e Inmunológico.

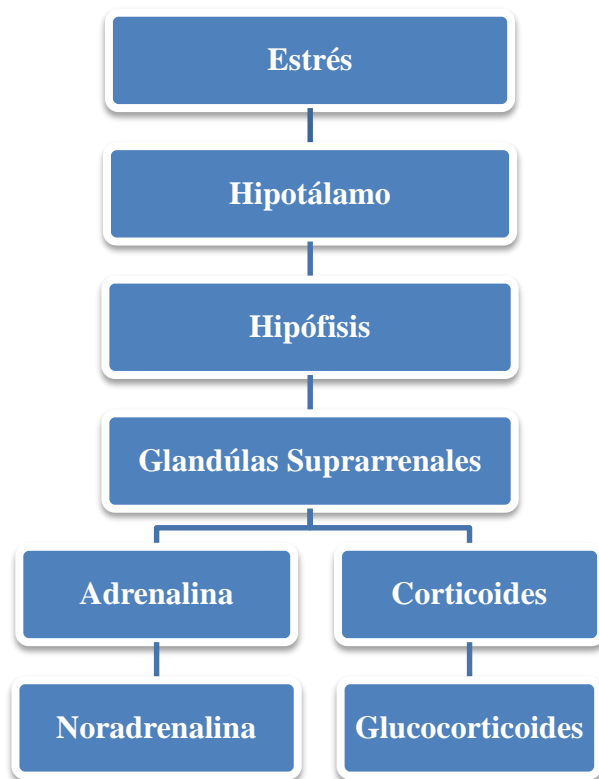


Figura 3 - Proceso Fisiológico del Estrés

Fuente: Esteban Álvarez

Frente a un acontecimiento estresante, el cerebro activa el hipotálamo, éste estimula a la hipófisis segregando Corticotropina y finalmente activa la a las glándulas suprarrenales.

El estrés tiene un poderoso efecto en nuestro organismo. Cuando percibimos una amenaza, nuestro cerebro se encarga de recibir esa información y en base a experiencias pasadas sobre situaciones similares o instintos de autopreservación; el Sistema Nervioso Simpático se activa mediante la liberación de adrenalina y noradrenalina, causando un estado de alerta en el

cerebro, dilatación de pupilas, temblor, sudoración, aumento de la contracción cardiaca, consumo de aumento de oxígeno, vasoconstricción que aumenta el flujo sanguíneo.

Con el organismo preparado, se genera la respuesta, en el caso del estrés se produce una respuesta de adaptación y dependiendo tanto de la persona como de la situación se produce una reacción de eustrés o distrés.

2.3 TIPOS DE ESTRÉS

Existen 2 modos de ver al estrés: Psicológicamente, se dividen en eustrés y distrés; y por duración, en agudo y crónico.

2.3.1 EUSTRÉS Y DISTRÉS

Cuando las personas escuchan la palabra estrés, enseguida es asociada con algo negativo y perjudicial, pero es necesario hablar de las 2 formas de estrés existentes que son el eustrés o estrés positivo y el distrés o estrés negativo.

El eustrés se puede definir como los beneficios producidos en una situación estresante, incluso podemos afirmar que la especie humana ha sobrevivido gracias al eustrés, porque cuando se presenta un escenario en el cual corre peligro nuestra integridad, nuestro cerebro ejecuta una acción en milisegundos para responder ante la amenaza externa, respuestas como huir o pelear son instintivas en el ser humano, así es como hemos sobrevivido miles de años. Para poner un ejemplo más reciente sobre el eustrés está: cuando un estudiante estudia para un examen, es necesaria una cantidad de estrés moderada haciendo que su atención y concentración aumenten, provocando que la retención de la información sea más efectiva.

Por su parte el distrés es el estrés en sí, el conjunto de reacciones físicas y psíquicas negativas producto de un estímulo o varios; cuando falla el mecanismo de adaptación es que el estrés aparece. Ejemplos del mal estrés es la tristeza, sensación de fracaso, malas noticias o frustraciones; que rompen la homeostasis de la persona que podría desembocar en afecciones psicósomáticas y enfermedades de adaptación.

2.3.2 AGUDO Y CRÓNICO

El estrés agudo es prácticamente una respuesta instintiva, por lo que tiene una duración de segundos. Se generan 2 tipos de respuestas: huida y pelea. Esta característica es la que nos ha permitido perpetuar la especie frente a diferentes amenazas, a través de miles de años de evolución.

El estrés crónico, como su nombre indica, es un estrés prolongado, una respuesta continua ante un estresor que ya no está presente, es un indicador que la capacidad de autorregulación ha fallado, por ende nuestra habilidad de adaptarnos también fracasa. El cuerpo sigue secretando hormonas, se permanece en un estado de alerta constante al igual que la sensación de ansiedad.

2.4 PROCESO DEL ESTRÉS

El estrés atraviesa varios procesos desde la llegada del estímulo al organismo, hasta la respuesta del mismo.

2.4.1 FASES DEL ESTRÉS

Hans Seyle (1975) basado en sus investigaciones identificó tres fases al momento en que una persona manifiesta síntomas de estrés, estas son de alarma, resistencia y agotamiento.

- Fase de alarma: Son las reacciones fisiológicas que aparecen al momento de presentarse un agente estresante en el organismo. Nuestro cerebro analiza los elementos y compara en la memoria con eventos similares, además analiza si hay la energía suficiente para ejecutar una acción predeterminada, de lo contrario libera Adrenalina y prepara al cuerpo para responder.
- Fase de resistencia: Como su nombre lo indica, esta fase intenta mantener las respuestas de fisiológicas generadas en la fase de alarma, hasta que la amenaza haya terminado. Una vez finalizada la situación aparecen síntomas de cansancio, depende de cuanta energía se haya utilizado y el organismo vuelve a la normalidad.

- Fase de agotamiento: En caso de que la situación fuese prolongada y demande mucha energía, la resistencia poco a poco disminuirá hasta el punto de agotarse por completo, entonces aparecen problemas de carácter físico y psíquico. El organismo colapsa y está indefenso ante nuevas amenazas ambientales, en algunos casos pueden aparecer patologías que impidan el proceso de activación ante los agentes estresantes.

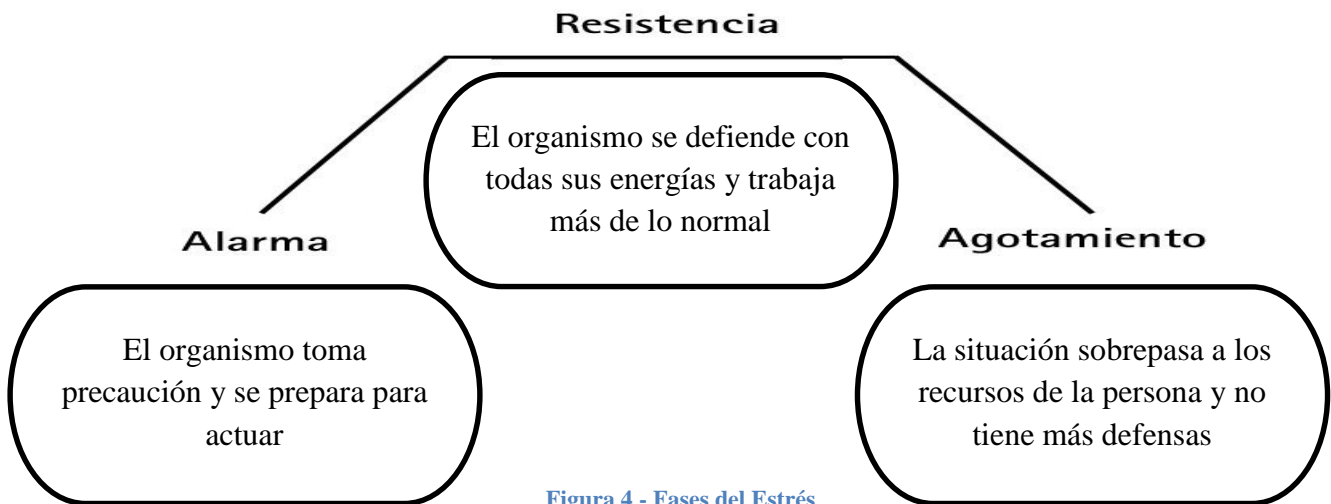


Figura 4 - Fases del Estrés

Fuente: Esteban Álvarez

2.4.2 MANIFESTACIONES

El estrés produce una serie de manifestaciones, producto del sobreesfuerzo que realizamos dadas las demandas ambientales, vamos más allá de nuestras posibilidades, más allá de nuestra capacidad de resistencia. Nuestro cuerpo nos avisa cuando algo anda mal, pero ignorarlo por la constante preocupación de la situación estresante que atravesamos, solo empeorará las cosas hasta cuando ya es muy tarde.

Las manifestaciones más conocidas son las siguientes:

Manifestaciones Cognitivo/Conductuales: Son las reacciones que tienen relación con el pensamiento y la conducta de la persona, bajo los efectos del estrés. Entre ellas están:

- Problemas para pensar claramente.

- Reducción de la capacidad de memorizar.
- Falta de creatividad, concentración y atención.
- Dificultad o incapacidad de tomar decisiones.
- Preocupación constante.
- Pensamientos irracionales.
- Pensamientos negativos.
- Excesiva rumiación (pensar en exceso sobre algo).
- Llorar fácilmente.
- Aumento del consumo de alcohol, cigarrillos, drogas, comida, entre otros.
- Conductas antisociales.

Manifestaciones Fisiológicas: Son las reacciones que el organismo produce al sentirse amenazado o en una situación que exija un gran esfuerzo. Estas son:

- Sudoración.
- Tensión muscular.
- Aumento del consumo de oxígeno.
- Liberación de adrenalina.
- Nauseas.
- Palpitaciones.
- Falta de sueño.
- Falta de apetito.
- Problemas estomacales.
- Proclive a enfermarse.
- Sequedad de la boca.

Manifestaciones Emocionales: Cuando el estrés se convierte en algo cotidiano, afecta la integridad mental de la persona, provocando una serie de problemas de varios aspectos de su vida. Entre las principales manifestaciones están:

- Depresión.
- Confusión.
- Ansiedad.
- Irritabilidad.
- Perder interés en actividades, en cuales se disfrutaba realizar antes.
- Nerviosismo.

2.5 FACTORES ESTRESANTES

Son varios factores, situaciones u objetos que molestan o irritan a cada persona. Se dividen en dos grandes categorías: Internos y externos.

2.5.1 FACTORES INTERNOS

Son los factores que vienen de nuestro propio interior, los cuales son tanto físicos como psicológicos. Desde que somos niños nuestros referentes adultos, padres y profesores, nos enseñan e indican cómo hay que vivir y qué hacer, diferenciar lo bueno de lo malo; mientras vamos creciendo estas enseñanzas se traducen en emociones y experiencias para el resto de nuestras vidas. Por eso la idiosincrasia de cada ser humano es diferente a la de otro, lo que una situaciones puede ser lo más estresante del mundo, para otra persona la misma situación la tiene sin cuidado. Incluso por factores genéticos estamos predispuestos a estar menos preparados o adaptados ante ciertas situaciones específicas. Otros factores a considerar son:

- Ámbitos alimenticios.
- Ejercicio físico.
- Satisfacción personal y sexual.

2.5.2 FACTORES EXTERNOS

Son fuentes de estrés que nos rodean diariamente y estamos conscientes de ellos. Son situaciones que nuestro organismo las percibe como amenazantes que pueden generarse en el trabajo, en casa o en nuestras interacciones sociales. El malestar provocado por estas situaciones resulta en infelicidad, resentimiento e insatisfacción. Otros aspectos a considerar pueden ser:

- El clima (temperatura, iluminación, ruido, etc.)
- Los cambios que se presentan en la vida.
- Factores psicosociales.

2.6 ESTRESORES

Se define a estresores como los estímulos o situaciones desencadenantes del estrés, es importante aclarar que los estresores están atados a la idiosincrasia de cada de persona, es decir lo que una situación estresa a una persona, no estresa a otra.

Es imposible redactar una lista con todos los estresores que existen, todo depende de la apreciación que tenga la persona hacia cierta situación, sus estrategias de afrontamiento, el contexto temporal en que esté transcurriendo el problema; conociendo todos estos factores se comprenderá la complejidad de la situación estresante.

Wallace *et al.* (1988) en sus investigaciones del estrés laboral elaboran dos grandes grupos de estresores llamados físicos y no-físicos. Los no-físicos son comunes en puestos de oficina, tales como administrador o recepcionista, puestos así es común que aparezcan estresores de rol, monotonía, sobrecarga cualitativa y problemas de carácter social. Entre los estresores físicos están el ruido y temperatura; aspectos del lugar del trabajo que haga sentir incomodo al colaborador.

De igual manera Pratt y Barling (1988) distinguen cuatro tipos de estresores:

- Estresores Agudos: Son aquellos que tienen un comienzo definido, corta duración, no son frecuentes, pero tienen una muy alta intensidad. Ej. Terminación de una relación o despido de una empresa.
- Estresores Crónicos: No hay un inicio fijo, son frecuentes, su duración puede ser corta o larga y de poca o alta intensidad. Ej. Inseguridad en el trabajo o bullying en una escuela.
- Pequeños Estresores: Tienen un inicio fijo, corta duración, de frecuencia media y de baja intensidad. Ej. Hacer fila en el banco.
- Desastres: Tienen un inicio específico, corta o larga duración, ocurren raras veces, pero de muy alta intensidad. Ej. Terremotos o inundaciones.

Es preciso analizar en qué momento se presenta determinado estresor en cada persona. Hay situaciones que vive cada persona en que puede estar susceptible y hay otras ocasiones en que no lo está, por ende el estresor es posible medirlo en cuanto a su intensidad y al tiempo de aparición. Pero además puede ocurrir en que varios estresores se presenten al mismo tiempo, combinarse de muchas maneras impredecibles, todo depende de cómo se esté desarrollando su medio ambiente.

2.6.1 ESTRESORES FÍSICOS

En el siguiente párrafo se detallará brevemente los principales estresores del ambiente físico a los que están expuestos principalmente los trabajadores que realizan sus actividades al aire libre.

- Ruido: Posiblemente el estresor más importante en la realización de trabajos de exteriores. Tiene varios elementos a tomar en consideración como la intensidad, frecuencia, tono y su fuente. El ruido es considerado uno de los principales causantes

de los accidentes laborales (Cohen, 1976). Trabajadores incluso han perdido su audición parcialmente o completamente.

- **Vibración:** Estudios realizados han constatado en la continua exposición a la vibración producto por lo general de máquinas afecta la espina dorsal así como el bienestar psicológico del trabajador (Oborne, 1983).
- **Iluminación:** Directamente relacionada a provocar problemas al nivel de la visión y fatiga, incluso dolores de cabeza.
- **Temperatura:** El exceso de calor del día, el frío de la noche, las constantes lluvias o el mismo viento, llegan ser factores que molestan al trabajador para realizar sus tareas.
- **Higiene:** Cuando las condiciones de salubridad de una estación de trabajo no son las mejores, contribuyen a la aparición de infecciones o enfermedades; factores como la suciedad, presencia de polvo, desatención de las baterías sanitarias, provocan insatisfacción y enojo en los colaboradores, al no contar con aspectos básicos que deberían tener en sus estaciones de trabajo.
- **Toxicidad:** La manipulación o transporte de materiales tóxicos debe contar con los equipos de seguridad apropiados, así como la planificación adecuada para tratarlos. De lo contrario, no solo representarían un peligro para la vida del trabajador, sino para el público en general.

2.7 ESTRÉS EN LA PSICOPATOLOGÍA

Como se ha expuesto anteriormente, cada persona reacciona de forma particular ante situaciones potenciales de estrés y dependiendo de qué situaciones y en qué contexto se produzca, la reacción será distinta. El estrés está ligado íntimamente a las patologías físicas como la hipertensión, problemas digestivos, enfermedades somáticas, etc.; y también exploramos que cuando el estrés es mal manejado, y los recursos de la persona son insuficientes se presentan síntomas psicopatológicos como ansiedad, angustia, depresión o cambios bruscos de conducta.

La exposición al estrés también se considera como un factor muy importante que puede desencadenar episodios psicóticos en trastornos patológicos como la esquizofrenia o psicosis.

También el estrés está asociado a la recaída en el consumo de drogas en personas adictas. Existen eventos tan traumáticos donde el estrés es tan fuerte que se vuelve un trastorno, llamado trastorno de estrés postraumático.

2.7.1 TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

Conocido como TEPT (también como PTSD, por sus siglas en inglés), es una enfermedad que aparece luego de sufrir un evento traumático, como relacionado a fenómenos naturales (terremotos, huracanes, tsunamis, etc.), accidentes, violaciones, incluso si solo fue espectador del evento en vez de ser parte de él.

Según el Instituto Nacional de la Salud Mental de Estados Unidos (NIH), el estrés postraumático tiene los siguientes síntomas:

- Flashbacks, revivir el evento en cuestión.
- Problemas para conciliar el sueño.
- Sentimientos repentinos y explosivos de ira.
- Sentimientos de culpa o tristeza.

2.8 ESTRÉS LABORAL

Es uno de los problemas de salud principales que está afectando a nuestra sociedad moderna y cada vez va en aumento. A medida que el tiempo avanza, los tipos de trabajo también cambian a medida de las nuevas exigencias de la sociedad. Las afectaciones del estrés en el trabajo son de carácter físico, psicológico, emocional e incluso pueden deteriorar el clima organizacional. La relación que tiene el estrés con el ámbito laboral radica entre dos puntos importantes, que son: las demandas propias del puesto de trabajo y la capacidad de la persona para llevar a cabo dichas asignaciones. Cuando se produce un desbalance entre ambos puntos es que el estrés actúa afectando las funciones de la persona.

El estrés se puede manifestar en diversas formas, ya que cada persona tiene la particularidad de enfrentarse a sus problemas a su propia manera, además que no todas las personas poseen

los mismos recursos cognitivos. El estrés está estrechamente relacionado con la baja productividad y descenso de la calidad de vida del grupo de trabajo.

González Cabanach (1998 citado en Doval et. al, 2004) distingue 4 factores estresantes en el contexto laboral:

- Factores intrínsecos al propio trabajo: Las demandas profesionales en ocasiones superan a las capacidades de la persona, esto se traduce en frustración e impotencia y es cuando el estrés empieza a actuar.
- Factores relacionados con las relaciones interpersonales: Como los seres sociales que somos, estamos vistos a convivir con muchas personas alrededor de nuestra vida, pero cuando en el área laboral no hay una buena comunicación o existen fricciones con los compañeros, se produce una sensación de soledad y abandono, que afecta directamente al rendimiento laboral.
- Factores relacionados con el desarrollo de la carrera profesional: Dependiendo de la carrera que se haya elegido, un trabajo está más predispuesto a resultar estresante que otro. Por ejemplo, un arquitecto se enfrenta al estrés de presentar un nuevo proyecto habitacional en un corto periodo de tiempo; es diferente al tipo de estrés al que se enfrenta un cirujano, el cual debe realizar una cirugía y salvar la vida de su paciente.
- Factores relacionados con la estructura y el clima organizacional: Cada empresa se maneja de forma diferente y cuenta con su propio reglamento interno; cuando un nuevo sujeto se integra a este ambiente laboral puede como no puede adaptarse, está inadaptabilidad es la que produce el malestar, que desemboca finalmente en estrés.

2.8.1 PRINCIPALES DEMANDAS ESTRESANTES DEL TRABAJO

Según Piero (2005) existen varios tipos de estresantes propios del trabajo como la cantidad y calidad del tipo de labor que se realiza.

- Trabajo por turnos y trabajo nocturno: La rotación de turnos es común en varias empresas, hay turnos que empiezan en las mañanas y otros que empiezan en las tardes, terminando en las noches, la desventaja de este sistema es que llega a fatigar al

trabajador ya que no tiene un horario fijo de descanso o de alimentación; produciendo una disparidad a nivel metabólico que puede causar problemas de insomnio, aumento o disminución del apetito, incluso comportamientos agresivos. De igual manera en los turnos nocturnos ocurre algo parecido, la mayor actividad se concentra en la noche donde el cuerpo está acostumbrado a estar relajado, lo que produce un desequilibrio general en su funcionamiento, provocando malestar físico y mental.

- Sobrecarga de trabajo: Está muy relacionada al estrés, la sobrecarga hace referencia tanto en términos cualitativos como cuantitativos. Hay ocasiones en que las tareas son demasiadas que incluso son llevadas al hogar, ocupando el espacio de descanso del colaborador, esa es una sobrecarga cuantitativa; en cambio, la sobrecarga cualitativa tiene que ver con los conocimientos y habilidades que debe desarrollar para tareas específicas, y esta presión es la que causa estrés. Breslow y Buell (1960) identificaron que la falta de trabajo también es una fuente de estrés, al sentir que sus habilidades son mal empleadas.
- Exposición a riesgos a peligros: El presente trabajo trata justamente de cuál es la relación de la ejecución de trabajos riesgosos con el estrés. A pesar de existir los parámetros de seguridad necesarios (equipos de seguridad y capacitaciones), no se puede obviar el hecho de que cada persona tiene fortalezas y debilidades, que gusta hacer las cosas a su manera, tiene su propia personalidad que puede o no adaptarse al tipo de trabajo, por ejemplo una persona que sufre de vértigo no puede trabajar en alturas, de no conocer este tipo de información, el colaborador pone en riesgo su propia vida.

2.8.2 EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

Como ya hemos analizado, el estrés laboral perjudica tanto en el trabajador como en la empresa. En el trabajador hay 2 grandes efectos negativos que se producen: físico y psíquico, cuyas consecuencias pueden ser de corta, mediana o larga duración; todo depende de qué situación se trate y cuáles son las capacidades cognitivas de la persona afectada. Incluso el estrés puede llegar a ser tan perjudicial que derivan en síntomas psicósomáticos, como puede

ser que la persona esté con mucha ansiedad y este síntoma se transforme en problemas cardiovasculares.

La empresa, al igual que los trabajadores, se ve perjudicada cuando en su personal existen síntomas asociados al estrés laboral, entre los principales efectos, están:

1. El ambiente laboral se vuelve pesado y llena de conflictos o negativismo.
2. Aumentos del absentismo.
3. Aumento de accidentes laborales.
4. Bajo rendimiento de los trabajadores.
5. Aumento del número de traslados o de renunciaciones.

En la *Figura 5* están detallados los principales determinantes y consecuencias del estrés. En el podemos ver la particularidad que no solo el estrés laboral contribuye al malestar de la persona, sino también los problemas provenientes de su hogar e incluso su tipo de personalidad lo puede hacer más propenso a situaciones estresantes. El contenido del trabajo, la estructura de la empresa y el ambiente laboral son situaciones externas a la persona que no caen en su poder, el no poder generar el o los cambios adecuados es lo que provoca frustración y por ende, estrés. Situaciones propias del hogar como el comportamiento de los hijos, la situación económica y mala comunicación con la pareja, son también fuentes de estrés. La tolerancia al estrés varía de persona en persona, hay quienes pueden manejar bien su estrés y no dejarse llevar, en cambio, hay otras personas que simplemente no pueden con la carga y “estallan”.

Determinantes (estresores)	Consecuencias
<p>1. <i>Contenido del trabajo</i></p> <p>Ritmo de la máquina, infrautilización de las capacidades, sobreutilización de las capacidades, sobrecarga cuantitativa, baja participación en las decisiones laborales, presión horaria y monotonía.</p>	<p>1. <i>Conductuales</i></p> <p>Huelgas, absentismo, rendimiento disminuido, uso de drogas y alcohol, aumento del uso de los servicios médicos y accidentes.</p>
<p>2. <i>Estructura y política organizacional</i></p> <p>El rol de la ambigüedad, rol conflictivo, trabajo compartido, supervisión directiva y salario inadecuado.</p>	<p>2. <i>Salud física</i></p> <p>Hipertensión, úlcera péptica, enfermedad respiratoria, dermatitis, enfermedades coronarias y cáncer.</p>
<p>3. <i>Ambiente laboral</i></p> <p>Ruido, contaminación, temperatura y escasa seguridad.</p>	<p>3. <i>Salud psicológica</i></p> <p>Depresión, ansiedad, alcoholismo, abuso de drogas, neurosis y enfermedades psicogénicas.</p>
<p>4. <i>Factores no relacionados con el trabajo</i></p> <p>Eventos estresantes no laborales, demandas familiares e inseguridad económica.</p>	
<p>5. <i>Personalidad</i></p> <p>Ansiedad, personalidad Tipo A y <i>Locus</i> de control externo-interno.</p>	

Figura 5 - Principales Determinantes y Consecuencias del Estrés Laboral

Fuente: G.E. O'Brien en *Psychology of work and unemployment* (1986). Pg.74

2.8.3 SÍNDROME DE BURNOUT

El síndrome de Burnout o síndrome del trabajador “quemado” es un tipo de estrés laboral crónico caracterizado por el agotamiento físico y emocional del sujeto por la excesiva carga de su trabajo. Christina Maslach (1976) fue quien oficializó el término *burnout* denominándolo como: “*Un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, que puede ocurrir entre individuos que trabajan en contacto directo con clientes o pacientes*”.

2.8.4 MOBBING

También llamado acoso laboral, es un tipo de intimidación que se produce exclusivamente en el área del trabajo. Este acoso se caracteriza por humillar o maltratar física y psicológicamente a compañeros de trabajo, subordinados o incluso superiores; por lo general este tipo de acoso se lo atribuye exclusivamente del maltrato de jefes hacia los empleados. El profesor Heinz Leymann fue quien propuso el término *mobbing* mientras observaba un estudio de comportamiento de animales de la misma especie. Al introducir un nuevo miembro al grupo, estos reaccionaban frente al nuevo integrante atacándolo, de igual manera veía como los miembros más fuertes atacaban a los más débiles.

2.9 ESTRÉS LABORAL Y FAMILIAR

El trabajo está relacionado con la mayoría de aspectos de la vida de todo ser humano, en especial con la vida familiar y personal. Esta afectación puede ser de dos vías, si existen problema en el trabajo, estos pueden llegar hasta el hogar, y viceversa.

Greenhaus y Parasuraman (1986) han logrado identificar 3 grandes grupos de estresores que deterioran la relación familiar/conyugal a causa de la gran carga de estrés que se produce en el trabajo, estos son:

1. Estresores propios del trabajo (Ej. Sobrecarga laboral)
2. Estresores no laborales (Ej. Problemas de pareja)

3. Estresores de la interacción trabajo-familia (Ej. Falta de tiempo de calidad con sus hijos)

Cuando existe una carga excesiva de estrés a causa del trabajo, por lo general, los 3 grupos aparecen en tiempos diferentes dañando progresivamente la relación en pareja y familiar, incluso han existido casos en que la relación termina en divorcio.

2.10 MANEJO DEL ESTRÉS (MÉTODO COGNITIVO-CONDUCTUAL)

El presente trabajo ha abordado varias dimensiones del estrés y cómo este repercute en las vidas de todas las personas. A continuación se detallará como lograr manejar la carga de estrés de la vida cotidiana desde la perspectiva cognitivo conductual.

Las bases teóricas de la terapia cognitivo conductual son varias fuentes, la primera conocida fue el condicionamiento clásico de Iván Pávlov, que desarrolló el modelo del Estímulo Condicionado (EC) – Respuesta Condicionada (RC). Edward Thorndike creó los principios del conexionismo. John Watson fue el primero en teorizar el Estímulo (E) – Respuesta (R).

Edwin Guthrie elaboró el Principio del Emparejamiento para eliminar conductas y Clark Hull comprobó que el impulso de respuesta decrece cada vez que se repite, a esto lo llamo reforzamiento. Edward Tolman expuso el Estímulo (E) – Expectativa (E), que es la obtención de una meta específica.

B.F. Skinner (1904-1990) se focalizó en la teoría del Condicionamiento Operante, desarrollando así el Análisis Experimental de la Conducta, que trata sobre cómo se desarrolla el comportamiento cuando entra en contacto con los estímulos provenientes del medio externo.

La TCC se basa en tres puntos de vista, que a la vez están correlacionados entre sí:

1. El pensamiento
2. La conducta
3. Las emociones

La TCC tiene 3 fases, en las cuales se detallará como sería el mejor manejo y tratamiento posible del estrés.

1. Evaluación: El terapeuta cognitivo conductual o psicólogo clínico que tenga los conocimientos necesarios, es quien llevará a cabo esta terapia. Se realiza una entrevista en la primera sesión, se registrará y observará todo lo que el paciente exprese.
2. Intervención: La utilización de técnicas terapéuticas ayudan a la consolidación de los objetivos planteados previamente.
3. Seguimiento: Se analiza cuál ha sido la efectividad de las actividades realizadas, junto al paciente se realizan cambios en donde sea necesario y se mantienen los nuevos aspectos positivos.

2.10.1 TÉCNICAS COGNITIVOS-CONDUCTUALES PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

Los métodos cognitivo-conductuales son los más efectivos para reducir el estrés. Las siguientes técnicas son las más utilizadas:

1. Identificar las fuentes de estrés

Resulta útil comenzar el proceso de reducción del estrés con un diario o cuaderno en donde anotar las actividades y acontecimientos del día. Con anotar unas pocas palabras junto a la fecha y hora es suficiente para recordar los acontecimientos significativos que luego puedan ser identificados como fuentes de estrés. Para hacer las anotaciones pueden seguirse los siguientes pasos:

- Primero anotar las actividades que requieren más energía y tiempo, producen ansiedad o están asociadas a una respuesta física negativa (dolor de cabeza, dolor de estómago, etc.)
- Anotar también las experiencias positivas, como aquellas que son reconfortantes tanto física como psicológicamente nos hacen sentir bien por cualquier motivo.
- Después de una semana o dos, tratar de identificar dos o tres acontecimientos que han sido especialmente dolorosos o abrumadores, que provocan sentimientos negativos.

2. Cuestionar las fuentes de estrés

Una vez identificadas las fuentes de estrés, el siguiente paso consiste en cuestionarlas. Para ello, es necesario hacerse las siguientes preguntas:

- ¿Estas actividades estresantes satisfacen mis objetivos?
- ¿Son tareas que puedo llevar a cabo razonablemente o son excesivas?
- ¿Cuáles de estas tareas están bajo mi control y cuáles no?

3. Reestructurar prioridades y añadir actividades reductoras del estrés

El siguiente paso consiste en equilibrar la balanza entre actividades estresantes y actividades reductoras de estrés. Con frecuencia, no es posible eliminar las actividades productoras de estrés, pero existen formas de reducir su impacto, y una de ellas consiste en aumentar las actividades placenteras diarias que contrarresten a las actividades estresantes.

De hecho, añadir actividades diarias agradables tiene un mayor efecto positivo en el sistema inmunológico. Por tanto, se puede pensar en actividades placenteras que se pueden llevar a cabo fácilmente cada día. Algunos ejemplos son los siguientes:

- Hacer algún viaje de fin de semana.
- Si la fuente de estrés está en tu casa, planea pasar tiempo fuera, aunque solo sea una hora o dos a la semana.
- Eliminar tareas innecesarias o desagradables y sustituirlas por tareas más agradables.
- Buscar tiempo para hacer cosas divertidas.
- Buscar tiempo para uno mismo, para pasar en soledad y relajarse o hacer alguna actividad tranquila.
- Pasar tiempo o realizar actividades recreativas con amigos.

Una vez finalizado el análisis de qué es el estrés y sus efectos, además de cómo afecta a la persona y su entorno, se procederá a analizar la metodología usada para registrar los niveles de estrés en la investigación realizada a los colaboradores de CNT EP., en el sector de Monjas.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

CNT EP., busca salvaguardar la integridad física y psicológica de los colaboradores, por lo que periódicamente se realizan valoraciones médicas y psicológicas, ya que existe una gran probabilidad de aparición de riesgos psicosociales debido al tipo de trabajo que realizan los colaboradores, en especial aquellos que trabajan en puestos de alto riesgo.

El proyecto cuenta con el respaldo de la Jefatura de Seguridad Industrial y Salud Ocupacional (SISO) y el Jefe de Recursos Humanos, en especial, el apoyo de los colaboradores a quienes benefició tanto esta investigación, ya que según sus comentarios, este espacio les permitió expresar sus pensamientos.

La investigación es de tipo cuantitativo como cualitativo, a partir de las entrevistas y los datos recolectados de los cuestionarios, se proporcionará una visión global sobre cómo el tipo de trabajo puede repercutir en los colaboradores.

Las entrevistas aportarán información sobre los antecedentes y el estado actual del personal de CNT EP., se ahondarán temas importantes como el trabajo, cómo se sienten en sus familias, cómo ha afectado el estrés para la realización de sus tareas, entre otros.

3.1 INVESTIGACIÓN BIBLIOGRÁFICA DEL ESTRÉS

Se procedió a recopilar varias de fuentes de información sobre el entres en libros físicos y digitales, páginas web empresariales que cuentan con un plan para combatir los riesgos psicosociales, de igual manera de proyectos previamente realizados y varias investigaciones que se han focalizado en los estragos producidos por el estrés laboral en la vida de los trabajadores. Los métodos teóricos utilizados fueron:

- **Analítico:** A través del análisis de varios autores, se extraerán las ideas principales de sus propuestas sobre el tema.

- Sintético: Se extraerán las ideas principales de las propuestas teóricas sobre el objetivo de estudio.
- Deductivo: A partir de los enunciados teóricos, se han logrado anticipar y correlacionar los resultados.
- Hermenéutico: Las diferentes teorías contribuyen a dar diferentes puntos de vistas sobre un tema en específico.

El tipo de investigación es investigación-acción, se trata de focalizar la actividad realizada en un centro de trabajo, con el propósito de averiguar qué aspectos pueden ser mejorados o cambiados, de tal modo que se pueda optimizar la calidad del ambiente laboral.

El diseño metodológico será de tipo cuantitativo, por cuanto se obtendrán datos estadísticos y serán tabulados. También será de tipo cualitativo, se obtendrá información específica a partir de las entrevistas realizadas a los colaboradores.

3.1.1 SUPUESTO A INVESTIGAR

La hipótesis en la que se basa la siguiente investigación es: Las condiciones del cargo laboral sumadas a los problemas personales de cada colaborador, generan altos niveles de estrés.

3.2 MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN

Para la siguiente investigación se tomó contacto con el Jefe Zonal del sector de Monjas para proceder a realizar las valoraciones correspondientes. Los grupos de riesgo del sector están distribuidos de la siguiente manera:

GRUPO DE RIESGO	DESCRIPCIÓN	Nº DE COLABORADORES
Planta Externa	Incluye a personal técnico que realiza actividades de instalación, reparación y mantenimiento de la red telefónica secundaria en distribuidor, postes, cámaras telefónicas, armarios telefónicos y edificios.	32

Bodega	Incluye a todo personal de bodega que realiza actividades administrativas, trabajo a distinto nivel y manipulación de cargas.	2
Oficina	Incluye a todo personal que realiza actividades administrativas en las diferentes áreas.	4
TOTAL		38

Tabla 2 – Grupos de Riesgo que se encuentran en el grupo de trabajo del Sector de Monjas

3.3 INSTRUMENTOS PARA DETERMINAR EL NIVEL DE ESTRÉS

3.3.1 PERFIL DE ESTRÉS DE NOWACK

Originalmente creado en 1999 bajo el nombre de “Stress Profile” por el Dr. Kenneth Nowack, psicólogo licenciado de la Universidad de California.

Objetivo: Evaluar 15 áreas relacionadas con el estrés y el riesgo para la salud en los sujetos.

Cuenta con una medida de sesgo y un índice de inconsistencia en las respuestas.

El perfil de estrés consta de 123 reactivos que permiten abordar diferentes áreas de la vida del sujeto. Los usos del perfil de estrés son variados: con propósitos clínicos, proporciona información sobre estilos de vida y conductas relacionadas con la salud que pueden estar contribuyendo a la presencia de enfermedades y trastornos físicos o psicológicos vinculados con el estrés.

Las dimensiones que explora el Perfil de estrés, son las siguientes:

- *Estrés: La persona evalúa las molestias, preocupaciones y frustraciones que siente actualmente en su vida.
- Hábitos de salud: Son una serie de conductas que cuando se las realiza regularmente, producen bienestar físico y psicológico en la persona.
- Ejercicio: La actividad física realizada por la persona con el propósito de mantener un estado de salud estable.

- Descanso/Sueño: Contempla las horas de sueño y tiempo de descanso que necesita el sujeto, además si considera que su energía se ha renovado.
- Alimentación/Nutrición: Son los hábitos alimenticios que tiene la persona, si se siente satisfecho, si come lo adecuado y qué tan regularmente come.
- Prevención: Es la capacidad de la persona de identificar situaciones o acciones potenciales de estrés, que la persona trata de evitar en lo posible dicha situación.
- *Conglomerado de reactivos ARC: Hace alusión al consumo de alcohol, cigarrillos, medicamentos y drogas recreativas en los últimos 3 meses.
- Red de apoyo social: Grado en el que la persona siente que hay gente con la que puede contar en todo momento para obtener apoyo emocional, consejo, información, amor incondicional y ayuda, además de qué tanto se siente satisfecho con dicho apoyo.
- *Conducta Tipo A: Son conductas relacionadas a la desconfianza, hostilidad y enojo percibidas por la persona.
- Fuerza cognitiva: Son los recursos cognitivos que posee cada persona, necesarios para afrontar sus demandas ambientales.
- Valoración positiva: Son una serie de características de cómo la persona se autopercibe, si se califica como emprendedora y con determinación.
- *Valoración negativa: Son una serie de características negativas que desvalorizan a la persona y la tendencia a resaltar sus debilidades.
- Minimización de la amenaza: Valora cómo la persona tiende a atenuar la importancia de una circunstancia estresante.
- Concentración en el problema: Es la escala que calcula la disposición de la persona para llevar a cabo un plan, en busca de una solución satisfactoria del problema.
- Bienestar psicológico: Son una serie de características que valora la experiencia de satisfacción psicológica de la persona, durante los últimos 3 meses.

***Las escalas que llevan asterisco (*), señalan que puntuaciones elevadas sugieren un riesgo para la salud. Para el resto de escalas, esto significa fortaleza, mientras que puntuaciones bajas significan riesgos elevados.**

3.3.2 CUESTIONARIO DE SÍNTOMAS COTIDIANOS SCL-90-R

Esta prueba fue desarrollada en el año 2002 en la Universidad Johns Hopkins, por un grupo de psicólogos encabezado por el Dr. Leonard Derogatis, quienes buscaban mediante un cuestionario autoadministrado, evaluar la presencia de síntomas psicopatológicos en la población general.

Objetivo: Este inventario ha sido desarrollado para evaluar patrones de síntomas psicopatológicos presentes en la persona.

Consta de 90 preguntas con respuestas numeradas del 0 al 4, que representan la magnitud de la molestia que ha sentido la persona, 0 representando “Nada en absoluto”, 1 “un poco”, 2 “moderadamente”, 3 “bastante” y 4 “mucho”.

El cuestionario explora los siguientes síntomas patológicos:

- Somatizaciones (SOM): Evalúa la presencia de malestares que la persona percibe en diferentes funciones corporales (cardiovasculares, gastrointestinales, respiratorias).
- Obsesiones y compulsiones (OBS): Son síntomas que se identifican con el síndrome clínico del mismo nombre: Pensamientos, acciones e impulsos que son vivenciados como no deseados.
- Sensitividad interpersonal (SI): Sentimientos de inferioridad e inadecuación, en especial cuando la persona se compara con sus semejantes.
- Depresión (DEP): Son los rasgos y manifestaciones clínicas de un trastorno de tipo depresivo: estado de ánimo disfórico, falta de motivación, poca energía vital, sentimientos de desesperanza, ideaciones suicidas.
- Ansiedad (ANS): Analiza la presencia de rasgos ansiosos como nerviosismo, tensión, ataques de pánico y miedos.
- Hostilidad (HOS): Hace referencia a pensamientos, sentimientos y acciones característicos del enojo.
- Ansiedad fóbica (FOB): Son respuestas asociadas al miedo irracional y desproporcionado frente al estímulo que la provoca.

- Ideación paranoide (PAR): Evalúa comportamientos paranoides relacionados a los desórdenes del pensamiento.
- Psicoticismo (PSIC): Son síntomas referidos a estados de soledad, estilo de vida esquizoide, alucinaciones y descontrol del pensamiento.
- Índice de severidad global (GSI): Es un indicador del nivel actual de severidad del malestar de la persona.
- Total de síntomas positivos (PST): Como su nombre lo indica, calcula el número de síntomas que la persona considera como positivos. Una puntuación inferior a 3 se considera como un intento de sobrecompensación y mayor a 50 expresa que la persona tiende a exagerar sus malestares.
- Índice de malestar positivo (PSDI): Evalúa si la persona suele exagerar o minimizar sus malestares.

3.3.3 CUESTIONARIO DE FACTORES PSICOSOCIALES EXTRALABORALES

Elaborado en el año 2010 por la Dra. Gloria Villalobos, docente de la Universidad Javeriana, en conjunto con el Ministerio de la Protección Social de la República de Colombia.

Objetivo: La persona califica algunos aspectos de su vida familiar y personal. Basados en los resultados, se analiza si existe la presencia de riesgos psicosociales fuera del ámbito laboral.

Consta de 31 preguntas relacionadas a las condiciones de su zona de residencia y de cómo es su vida fuera del trabajo. Las respuestas tienen un rango de 0 a 4, dependiendo de cómo la persona perciba la magnitud de afectación.

Los puntajes corresponden a los siguientes rangos de afectación:

- Muy Bajo (0 a 19): No hay presencia de afectaciones por riesgos fuera del trabajo.
- Bajo (20 a 25): Existe un mínimo peligro de que el colaborador presente algún tipo de dificultad en situaciones extralaborales.

- Medio (26 a 30): La persona empieza a sentir una serie de dificultades y malestares por diferentes factores, principalmente de su hogar, se necesita actuar de inmediato.
- Alto (31 a 35): Los riesgos extralaborales han empezado a invadir otros aspectos de la vida de la persona y el malestar se ha generalizado en su integridad.
- Muy Alto (36 a 100): La persona se encuentra en una clara situación de peligro físico o psicológico.

3.3.4 TEST DE LA PERSONA BAJO LA LLUVIA

Se tiene pocos antecedentes sobre el verdadero autor de esta prueba, pero a quien se le atribuye es a H.M. Fay que en 1924 aplicaba un test bajo la consigna de “Dibuje una mujer que pasea por la calle, mientras llueve”

Objetivo: A partir del dibujo de la persona, se analiza los mecanismos de defensa psicológicos¹ y sus demandas ambientales. En la interpretación del dibujo lo que se busca obtener información sobre la personalidad del individuo.

Se provee de una hoja de papel bond a la persona, junto con un lápiz y un borrador. No hay límite de tiempo. Se le pide que dibuje a una persona cualquiera, que se encuentre bajo la lluvia. Luego se pide que relate sobre lo que está pasando en el dibujo, además se debe comprobar la coherencia entre el dibujo y lo comentado.

Los siguientes parámetros se deben tomar en cuenta para la interpretación del test:

- Tamaño: Representa la autovalorización que se tiene el sujeto. Por ejemplo un dibujo pequeño refleja timidez, desvalorización e inseguridad de sí mismo; un dibujo grande en cambio, es la necesidad de exhibirse a los demás, de llamar la atención. Mientras que un dibujo de tamaño mediano nos habla de que el sujeto está bien ubicado en el espacio y se valora correctamente.

¹ Según Anna Freud en El Yo y los Mecanismos Defensa (1980), son estrategias mentales inconscientes que permiten a la persona enfrentar su medio ambiente y mantener su integridad.

- Posición en la hoja: El papel es como un universo donde la persona se refleja y cada lado representa un significado diferente. El margen derecho simboliza el futuro y la autoridad, dícese de una persona con rasgos extrovertidos. El margen izquierdo representa el pasado y lo inconsciente, existen conflictos sin resolver. El margen superior refleja que la persona es alegre, eufórica, en especial espiritual. El margen inferior manifiesta sus rasgos de personalidad, sentido de realidad y falta de imaginación. Un criterio ajustado a la realidad y al equilibrio, es una persona que realiza su dibujo en la parte central de la hoja.
- Tipo de trazo: Existen varios tipos de rasgos que señalan rasgos específicos de la persona, pero entre los tomados en cuenta para la investigación están los siguientes: La línea recta describe que la persona está sana. La línea entrecortada señala rasgos relacionados a la ansiedad e inseguridad. Las líneas esbozadas refiere la falta de confianza en sí mismo.
- Presión: Existen 3 tipos de presión del lápiz. Presión normal es propia de una persona equilibrada y adaptada a la realidad. Un dibujo con presión débil nos habla de una persona ansiosa y tímida, mientras que un dibujo con presión fuerte representa que posee mucha energía y seguridad, pero a más fuerza, esto refiere hostilidad.
- Perspectiva: La orientación del dibujo ejemplifica hacia dónde va la persona. La vista hacia la derecha indica comportamiento positivo y está buscando avanzar hacia el futuro, tiene altas expectativas. En cambio, la vista apuntando a la izquierda refleja que tiene conflictos de su pasado sin resolver. La vista hacia el frente expresa que la persona está dispuesta a enfrentarse a las dificultades que se le hagan presente.
- Uso del paraguas: El paraguas simboliza las defensas psicológicas de la persona, un paraguas adecuadamente abierto y protegiendo a la persona indica que sus defensas están funcionando muy bien. Cuando el paraguas está ausente señala la falta de defensas de la persona, haciéndola vulnerable ante las amenazas de su medio ambiente. Los paraguas con terminaciones en punta o cuando son dibujados como lanzas significa que usa la agresividad como medio de defensa.
- Presencia de la lluvia: Se debe analizar la cantidad de lluvia y la forma que tiene. Según la intensidad de la lluvia se representa como está actuando su medio ambiente

sobre la persona. Si la lluvia es torrencial es señal de que siente mucha presión y está atravesando una situación muy estresante. En cambio, si la lluvia es escasa, la persona siente que tiene posibilidades de defenderse y no hay mucha presión.

- Contenido: Hay un sin número de elementos a ser analizados tales como los rasgos faciales y del cuerpo del dibujo, como esta vestido, que está haciendo o que elementos adicionales forman parte del dibujo de la persona como un árbol o el sol; cada uno de estos elementos se debe analizar de acuerdo al contexto en el que se encuentra la persona actualmente.

3.4 DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

1. Se tomó contacto con el Arq. Reinaldo Torres, Jefe de Recursos Humanos, donde se le explicó por medio de una carta como se llevará a cabo la investigación.
2. Entrega de la carta de auspicio de la PUCE.
3. Se solicitó el Perfil de Estrés al laboratorio de Psicometría de la Facultad de Psicología de la OUCE.
4. Recepción del listado de los colaboradores del sector de Monjas.
5. Se procedió a informar al Jefe Inmediato del sector de Monjas sobre la investigación y cómo se procedería.
6. Se elaboraron los horarios de atención a los colaboradores en orden alfabético.
7. Realización del formato de las fichas psicológicas.
8. Para facilitar la aplicación del test a los colaboradores se procedió a unir la hoja de instrucciones, el cuadernillo de aplicación y la hoja de corrección, todo en un solo documento.
9. El lunes 31 de Junio se dio inicio a la investigación.
10. La investigación procedió de la siguiente manera: Se citaron 2 colaboradores a la misma hora, de forma que mientras uno tuvo la entrevista, el otro completaba los test en una sala adjunta. La entrevista duraba aproximadamente 30 minutos, al finalizar la misma se procedió a entregar el consentimiento informado, el cual explicaba que la información proporcionada sería totalmente confidencial y habría reserva; luego se

entregó una hoja de papel, lápiz y borrador para la elaboración del Test de la Persona Bajo la Lluvia. Al finalizar la misma, se entregó el resto de pruebas al colaborador y se explicó las instrucciones de cada uno. En ese momento, el otro colaborador entregó las pruebas psicológicas y se procedió a la entrevista. El mismo procedimiento se llevó a cabo durante los 4 días siguientes.

11. Sistematización de los resultados en base a las hojas de corrección de cada uno de los test.

3.5 MÉTODOS ESTADÍSTICOS UTILIZADOS

- Para la *Tabla 3* se codificó todos los datos analizados del Perfil de Estrés y para su interpretación se utilizó porcentajes para mostrar la mayor y menor incidencia de los resultados.
- En la *Tabla 5* se realizó una agrupación de datos, donde se hizo un promedio general de cada dimensión de las 38 muestras del Perfil de Estrés.
- En la *Tabla 6* se realizó un rango de edades de 4 grupos con un periodo de tiempo de 10 años.
- En la *Tabla 7* se realizó un conteo del número de síntomas patológicos percibidos por los colaboradores en el Cuestionario de Síntomas Cotidianos SCL-90-R.
- En la *Tabla 9* no se utilizó ningún método estadístico, los resultados de basan en la presencia o ausencia de determinados rasgos.

3.6 RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Para el análisis y resultados de las pruebas utilizadas, se procedió usar las hojas de corrección de cada prueba; sin embargo, el análisis de la Prueba de la Persona Bajo la Lluvia se realizó en base a los marcos teóricos de los libros de Silvia Querol y María Chávez Paz, titulado *Test de la persona bajo la lluvia: Adaptación y Aplicación* (2012) y la obra de Juan Portuondo, titulada *La figura humana: Test proyectivo de Karen Machover* (2012). Para ver los protocolos de la investigación ir a Anexos.

3.6 INTERPRETACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Caso	Género	Edad	Estado Civil	Instrucción	T.		Grupo de Riesgo	Cargo	Tipo de Turno	Tipo de Salario	Tipo de Contrato	Tipo de Vivienda	Relación con la Familia	Relación con Compañero	Expectativas de Trabajo	Con Quienes Vive
					Permanencia (Años)											
N.N 1	M	31	C	Sup.	1	P.E.	T.I.	Di	Q	F	Pr	B	B	Al	E	
N.N 2	M	33	D	Sec.	1	P.E.	T.I.	Di	Q	F	A	B	R	Al	SI	
N.N 3	M	33	C	Sup.	12	P.E.	T.I.	Di	Q	F	A	B	B	Al	E, 1H	
N.N 4	M	23	S	Sup.	1	P.E.	T.I.	Di	Q	F	A	B	B	Al	M, 2h	
N.N 5	M	34	C	Sec.	1	P.E.	T.I.	Di	Q	F	Fa	B	B	Al	Ps, E, 1H	
N.N 6	M	41	S	Sup.	5	P.E.	T.I.	Di	Q	F	Pr	B	R	Me	M	
N.N 7	M	31	C	Sec.	12	P.E.	T.I.	Di	Q	F	Fa	B	B	Al	E, 2H	
N.N 8	M	25	S	Sup.	2	P.E.	T.I.	Di	Q	F	Pr	B	R	Ba	Ps, 3h	
N.N 9	M	54	C	Sec.	24	P.E.	T.I.	Di	Q	F	Pr	B	R	Me	E, 3H	
N.N 10	M	41	C	Sec.	20	P.E.	Sp.	Di	Q	F	Pr	B	B	Al	Ps, E, 2H	
N.N 11	M	51	C	Sec.	18	P.E.	T.I.	Di	Q	F	Pr	B	B	Al	E	
N.N 12	M	26	S	Sup.	4	P.E.	T.I.	Di	Q	F	Pr	B	B	Al	Ps, 2h	
N.N 13	M	49	C	Sec.	20	P.E.	T.I.	Di	Q	F	Pr	B	B	Al	E, 4H, 2N	
N.N 14	M	53	C	Sup.	21	Of.	J.T.	Di	Q	F	Pr	B	R	Al	E, 2H	
N.N 15	M	53	C	Sec.	22	P.E.	T.I.	Di	Q	F	Pr	B	B	Al	E, 1H	
N.N 16	M	33	Sep.	Sec.	12	P.E.	T.I.	Di	Q	F	A	B	B	Al	2H	
N.N 17	M	27	S	Sup.	5	P.E.	T.I.	Di	Q	F	Pr	B	B	Al	M	
N.N 18	M	51	C	Sec.	25	Of.	T.I.	Di	Q	F	Pr	B	R	Al	E, 2H	
N.N 19	M	44	C	Sup.	20	Of.	Bod.	Di	Q	F	Pr	B	R	Al	E, 2H	
N.N 20	M	30	C	Sup.	3	P.E.	T.I.	Di	Q	F	Fa	B	B	Al	E, 1H, Ss	
N.N 21	M	23	C	Sec.	4	P.E.	T.I.	Di	Q	F	A	B	R	Al	E, 1H	
N.N 22	M	44	C	Sec.	21	P.E.	T.I.	Di	Q	F	Pr	B	B	Al	E, 4H	
N.N 23	M	49	C	Sup.	21	P.E.	T.I.	Di	Q	F	Pr	B	B	Al	E, 3H	
N.N 24	M	51	C	Sec.	18	P.E.	T.I.	Di	Q	F	Pr	B	R	Al	E, 2H	
N.N 25	M	60	U.L.	Sec.	23	P.E.	T.I.	Di	Q	F	Pr	B	B	Me	Pa, 2H, 1PaH	
N.N 26	M	24	S	Sup.	1	P.E.	T.I.	Di	Q	F	Fa	B	R	Al	M, 2h	
N.N 27	M	48	C	Sup.	24	P.E.	T.I.	Di	Q	F	Pr	B	B	Al	E, 3H	
N.N 28	M	24	S	Sup.	1	P.E.	T.I.	Di	Q	F	Fa	B	R	Al	P	
N.N 29	M	28	C	Sup.	1	P.E.	T.I.	Di	Q	F	Pr	B	B	Al	E, 1H	
N.N 30	M	50	C	Sec.	11	P.E.	T.I.	Di	Q	F	A	B	B	Ba	1H	

N.N 31	F	44	C	Sup.	20	Of.	A.Z.I.	Di	Q	F	Pr	B	B	Al	Es, 2H, Sa
N.N 32	M	36	C	Sup.	7	P.E.	T.I.	Di	Q	F	Pr	B	B	Al	E, 2H
N.N 33	M	22	S	Sec.	3	P.E.	T.I.	Di	Q	F	Pr	B	B	Al	Ps, 1H
N.N 34	M	42	C	Sec.	21	P.E.	T.I.	Di	Q	F	A	B	R	Al	E, 1H
N.N 35	M	35	C	Sup.	12	P.E.	T.I.	Di	Q	F	Pr	B	B	Al	E, 2H
N.N 36	M	26	U.L.	Sup.	5	P.E.	T.I.	Di	Q	F	A	B	R	Al	Ps, E, 1H
N.N 37	M	43	D	Sec.	14	P.E.	Bod.	Di	Q	F	Pr	B	B	Al	M, 1H
N.N 38	M	59	C	Sec.	21	P.E.	T.I.	Di	Q	F	Pr	B	B	Al	E, 2H

Tabla 3 – Datos Generales

Fuente: Fichas psicológicas aplicadas a los colaboradores del centro de trabajo de CNT en Monjas

Autor: Esteban Álvarez

ABREVIATURAS		
1	A	Arrendada
2	Al	Alta
3	A.Z.I	Asistente de zona integral
4	B	Buena
5	Ba	Baja
6	Bod.	Bodeguero
7	C	Casado
8	D	Divorciado
9	Di	Diario
10	E	Esposa
11	Es	Esposo
12	F	Fijo
13	Fa	Familiar
14	h	Hermano (El número a la izquierda hace referencia a cuantos hermanos tiene)
15	H	Hijo (El número a la izquierda hace referencia a cuantos hijos tiene)
16	J.T.	Jefe técnico
17	M	Madre
18	Me	Media
19	N	Nieto (El número a la izquierda hace referencia a cuantos nietos tiene)
20	Of.	Oficina
21	Q	Quincenal
22	P	Padre
23	P.E.	Planta externa
24	Pa	Pareja
25	PaH	Hijo/a de la pareja
26	Pr	Propia
27	Ps	Padres
28	R	Regular
29	S	Soltero
30	Sa	Suegra
31	Sec.	Secundaria
32	Sep.	Separado
33	Sl	Solo
34	So	Suegro
35	Ss	Suegros
36	Sp.	Supervisor
37	Sup.	Superior
38	T.I.	Técnico integral
39	U.L.	Unión libre

Tabla 4 – Detalle de las abreviaturas de la Tabla 3

Autor: Esteban Álvarez

Interpretaciones de la Tabla 3

- Columna 1: El 98% de los colaboradores del centro de trabajo pertenecen a género masculino, mientras que el 2% de empleados corresponde al género femenino.
- Columna 2: La edad promedio de la población corresponde a 39 años.
- Columna 3: El 66% de los colaboradores están casados, el 21% se encuentran solteros, el 5% son divorciados, 5% mantienen una relación de unión libre y el 3% están separados.
- Columna 4: El 50% de la población han concluido o están por concluir sus estudios universitarios, mientras que el otro 50% de los colaboradores por diferentes razones decidieron no continuar con sus estudios.
- Columna 5: El promedio de los años de experiencia es de 12 años.
- Columna 6: El 95% de los colaboradores pertenecen al grupo de riesgo de planta externa, lo que significa que su trabajo está relacionado a actividades físicas fuera del centro de trabajo, mientras tanto que el 5% corresponde a personas que desarrollan trabajo administrativo.
- Columna 7: El 87% de los trabajadores se desempeñan como técnicos integrales, los cuales realizan actividades relacionadas a la instalación, reparación y mantenimiento de las redes telefónicas. El 5% realizan actividades administrativas y manipulación de cargas en bodega, mientras que el 8% se reparten las funciones de supervisor, asistente de zona integral y jefe técnico.
- Columna 8: El 100% de los colaboradores trabajan turnos diarios de lunes a viernes de 8 a 17:30 de la tarde, en ocasiones también los sábados deben ir a trabajar de 9 a 16 de la tarde.
- Columna 9: El 100% de los trabajadores reciben sus remuneraciones económicas cada 15 días laborables.
- Columna 10: El 100% del personal poseen contratos fijos.
- Columna 11: El 66% de los colaboradores expresaron tener viviendas propias, el 21% están arrendando departamentos y el 13% viven con sus padres.
- Columna 12: El 100% afirma mantener buenas relaciones con los miembros de su familia.

- Columna 13: El 66% aseveran tener buenas relaciones con sus compañeros de trabajo, principalmente aquellos que llevan varios años en la empresa tratan de integrarse con los jóvenes técnicos que han ingresado desde hace un año. El 34% de los trabajadores manifiestan tener una relación regular con sus compañeros, los jóvenes son quienes están en el proceso de adaptación al tipo de trabajo y a los compañeros experimentados.
- Columna 14: El 87% de los colaboradores mantienen expectativas altas en que CNT promueva sus conocimientos y habilidades mediante capacitaciones, talleres, adquisición de nuevas tecnologías, entrega de equipos de seguridad en buen estado, entre otros. El 8% tienen expectativas moderadas de que CNT puede motivar su desempeño laboral y el 5% mantienen bajas o nulas expectativas de adquirir nuevos conocimientos o la aparición de cambios positivos en el trabajo.

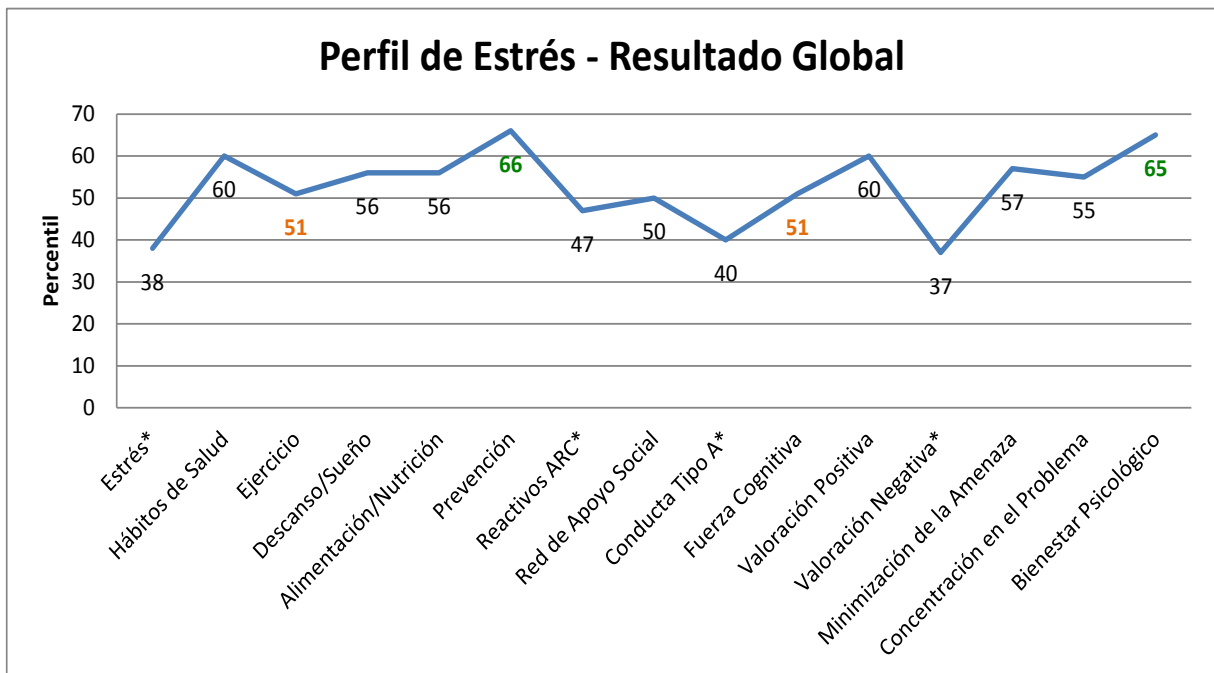


Tabla 5 – Resultado Global del Perfil de Estrés

Fuente: Perfil de Estrés de Nowack aplicados de los colaboradores del centro de trabajo de CNT en Monjas

Autor: Esteban Álvarez

Interpretaciones de la Tabla 5

- Las dimensiones de prevención y bienestar psicológico son las más elevadas en el grupo de trabajo, consideran prevenir e identificar las situaciones potenciales de estrés y evitarlas en lo posible.
- Las dimensiones de ejercicio y de fuerza cognitiva son las que más baja puntuación tienen, los colaboradores consideran no realizar las actividades físicas necesarias para mantener un estado de salud sano o como forma de reducir el estrés, adicionalmente sienten no contar con los suficientes recursos cognitivos para enfrentar sus demandas ambientales.

Rango de edades	Solteros	Casados	Divorciados	Unión libre	Separados	TOTAL
20 – 30	7	3	0	1	0	11
31 – 40	0	6	1	0	1	7
41 – 50	1	9	1	0	0	11
51 – 60	0	7	0	1	0	9
TOTAL	8	25	2	2	1	38

Tabla 6 – Rango de Edades

Fuente: Fichas psicológicas aplicadas a los colaboradores del centro de trabajo de CNT en Monjas.

Autor: Esteban Álvarez

Interpretaciones de la Tabla 6

- El 29% de los colaboradores se encuentran en el rango de edad de 20 a 30 años, al igual que los pertenecientes al rango de 41 a 50 años son representados con el 29% de la población, se puede ver que en el centro de trabajo se tanto juventud como experiencia. El 24% pertenecen al rango de 51 a 60 años, son los trabajadores que más

tiempo han permanecido dentro de la empresa. El 18% representa al rango de los colaboradores de 31 a 40 años, quienes un tiempo importante dentro de CNT.

- El 88% de los trabajadores que son solteros corresponden al rango de edad entre 20 y 30 años. En su mayoría viven con sus padres y hermanos.
- El 36% de los colaboradores casados pertenecen al rango de edad de 41 a 50 años, se puede considerar que en esta etapa, el aspecto familiar es primordial y está bien ligado a lo laboral.

	Síntomas patológicos	# de colaboradores que perciben estos síntomas
1	Somatizaciones	9
2	Obsesiones y compulsiones	11
3	Sensitividad interpersonal	2
4	Depresión	7
5	Ansiedad	3
6	Hostilidad	1
7	Ansiedad fóbica	1
8	Ideación paranoide	23
9	Psicoticismo	3
Total # de rasgos sintomáticos percibidos		60

Tabla 7 – Resultados globales del Cuestionario de Síntomas Cotidianos SCL-90-R

Fuente: Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R administrado a los colaboradores de Monjas.

Autor: Esteban Álvarez

Interpretaciones de la Tabla No. 7

- Del total de 60 rasgos sintomáticos percibidos, el 38% están asociados a la ideación paranoide, esto quiere decir que la realización de trabajos de alto riesgo conlleva un

grado de preocupación extra por su bienestar físico, y de que producirse un accidente, no solo el trabajador sería el perjudicado sino también su familia. Así se produce un nivel de estrés necesario para ayudar a la persona a estar alerta.

- Cabe recalcar que en ninguna de las pruebas, los resultados señalaban afectaciones psicopatológicas de consideración, sino rasgos comunes presentes en casi todas las personas.

Nivel de riesgo		# de colaboradores
1	Sin riesgo	8
2	Bajo	6
3	Medio	7
4	Alto	9
5	Muy alto	8
Total		38

Tabla 8 – Resultados globales del Cuestionario de Factores Psicosociales Extralaborales

Fuente: Cuestionario de factores psicosociales administrado a los colaboradores de Monjas.

Autor: Esteban Álvarez

Interpretaciones de la Tabla No. 8

- El 24% de los colaboradores presentan una afectación de nivel alto, la cual indica que existen riesgos fuera de su trabajo como sentir que no tienen el suficiente tiempo de calidad con sus familias, no pueden realizar actividades que consideran satisfactorias o que no se sienten seguros en la zona de sus domicilios.
- Desde una perspectiva general podemos apreciar que el 79% de todos los trabajadores sienten, en diferentes niveles, la existencia de riesgos que no son producto de sus trabajos.

Caso	Dimensión	Posición	Trazo	Presión	Orientación	Paraguas	Lluvia
N.N. 1	Pequeño	Superior/Izquierda	Firme	Normal	Al frente	Débil	Torrencial
N.N. 2	Pequeño	Superior	Firme	Normal	Al frente	Tipo lanza	Normal
N.N. 3	Pequeño	Central/Izquierda	Esbozado	Fuerte	Inclinada	Ausente	Torrencial
N.N. 4	Mediano	Central	Esbozado	Débil	A la derecha	Ausente	Escasa
N.N. 5	Pequeño	Central	Entrecortado	Normal	Al frente	Puntiagudo	Normal
N.N. 6	Mediano	Superior	Esbozado	Fuerte	Al frente	Ausente	Torrencial
N.N. 7	Mediano	Central/Izquierda	Firme	Normal	Al frente	Ausente	Escasa
N.N. 8	Mediano	Central	Firme	Normal	Al frente	Adecuado	Normal
N.N. 9	Mediano	Central/Izquierda	Entrecortado	Débil	Al frente	Ausente	Escasa
N.N. 10	Pequeño	Central/Izquierda	Firme	Normal	Al frente	Adecuado	Normal
N.N. 11	Mediano	Central	Entrecortado	Débil	Al frente	Adecuado	Fuerte con granizo
N.N. 12	Mediano	Central	Firme	Normal	Al frente	Ausente	Escasa
N.N. 13	Grande	Superior/Izquierda	Esbozado	Normal	Al frente	Ausente	Escasa
N.N. 14	Pequeño	Superior	Entrecortado	Débil	Al frente	Débil	Fuerte con granizo
N.N. 15	Mediano	Superior	Firme	Débil	A la izquierda	Adecuado	Escasa
N.N. 16	Pequeño	Inferior	Firme	Débil	Inclinado	Ausente	Normal
N.N. 17	Pequeño	Superior/Izquierda	Esbozado	Débil	Al frente	Ausente	Normal
N.N. 18	Mediano	Central/Izquierda	Esbozado	Fuerte	A la derecha	Cerrado	Torrencial
N.N. 19	Pequeño	Superior	Entrecortado	Normal	Al frente	Ausente	Escasa
N.N. 20	Mediano	Superior	Esbozado	Normal	Al frente	Tipo lanza	Torrencial
N.N. 21	Mediano	Inferior	Firme	Débil	Al frente	Ausente	Normal
N.N. 22	Mediano	Central	Firme	Normal	Al frente	Ausente	Escasa
N.N. 23	Pequeño	Central	Firme	Normal	Al frente	Ausente	Escasa
N.N. 24	Grande	Superior	Esbozado	Normal	Al frente	Ausente	Normal
N.N. 25	Mediano	Superior/Izquierda	Esbozado	Débil	Al frente	Ausente	Normal
N.N. 26	Mediano	Inferior/Izquierda	Esbozado	Débil	Al frente	Ausente	Escasa
N.N. 27	Grande	Central	Esbozado	Normal	Al frente	Ausente	Normal
N.N. 28	Pequeño	Superior	Esbozado	Fuerte	Al frente	Ausente	Normal
N.N. 29	Mediano	Inferior/Izquierda	Firme	Fuerte	Al frente	Ausente	Normal
N.N. 30	Mediano	Central	Firme	Débil	Al frente	Ausente	Torrencial
N.N. 31	Mediano	Superior	Firme	Normal	Al frente	Como sombrero	Normal
N.N. 32	Mediano	Central	Firme	Normal	Al frente	Ausente	Normal
N.N. 33	Pequeño	Superior/Izquierda	Firme	Normal	Al frente	Ausente	Escasa
N.N. 34	Pequeño	Superior	Firme	Fuerte	A la derecha	Ausente	Normal
N.N. 35	Pequeño	Superior	Línea recta	Débil	Al frente	Ausente	Escasa
N.N. 36	Pequeño	Superior	Firme	Fuerte	A la izquierda	Adecuado	Escasa
N.N. 37	Mediano	Central/Izquierda	Esbozado	Normal	Al frente	Como sombrero	Normal
N.N. 38	Mediano	Superior/Derecha	Desconectado	Débil	Dubitativa	Ausente	Normal

Tabla 9 – Resultados globales del Test de la Persona Bajo la Lluvia

Fuente: Test de la persona bajo la lluvia administrado a los colaboradores del centro de trabajo de CNT en Monjas.

Autor: Esteban Álvarez

Interpretaciones de la Tabla No. 9

- Columna 1: Hubo una tendencia del 53% de los colaboradores en realizar un dibujo de una persona de tamaño mediano, es un indicador de que la persona está bien ubicada en el espacio.
- Columna 2: El 47% de los colaboradores realizó su dibujo en el margen superior de la hoja, lo que expresa que la persona posee rasgos de personalidad como la alegría, la nobleza o la espiritualidad. Mientras que el 34% dibujaron hacia el margen izquierdo, simbolizando la presencia de asuntos pasados que están sin resolver.
- Columna 3: El 45% de los trabajadores mostraron un trazo firme en sus dibujos, esta característica representa que la persona se siente sana y tranquila.
- Columna 4: El 47% de los dibujos presentaron una acentuación normal del lápiz, declarando que la persona se ve como alguien equilibrado y armonioso.
- Columna 5: El 79% de los dibujos muestran una orientación hacia el frente, es una señal de la persona en donde muestra su deseo y disponibilidad de enfrentarse a las demandas exigidas por su medio ambiente.
- Columna 6: El 67% de colaboradores omitieron el paraguas en su dibujo de la persona, esta característica señala la falta de defensas psíquicas frente a las demandas y amenazas de su entorno.
- Columna 7: El 45% de la lluvia representada en los dibujos es normal, esto quiere decir que la hostilidad que sienten por parte de su medio ambiente es adecuada y puede ser manejada sin dificultad.

La investigación realizada con los colaboradores de Monjas ha arrojado varios puntos de vista de cómo ha repercutido el estrés en sus vidas y cómo lo han estado enfrentando, en el siguiente capítulo, basado en los resultados exhibidos, se diseñará un proceso de intervención de estrés para los colaboradores, con la finalidad de mejorar la calidad del trabajo y reducir en lo posible los niveles de estrés.

CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

1. Los trabajos de alto riesgo (subir a los postes, bajar a las cabinas telefónicas, manipulación de equipos pesados, entre otros) provocan estrés laboral en los colaboradores, debido a que el trabajo representa un gran desgaste cognoscitivo, físico y ambiental; estas condiciones se traducen en síntomas físicos y emocionales, las cuales CNT se encarga de evaluar y brindar el apoyo necesario a los colaboradores que se sientan afectados.
2. El estrés puede tener un solo origen pero sus repercusiones se extienden a varios aspectos de la vida de los colaboradores, como se apreció en los resultado, el estrés producido por el tipo de trabajo reduce los niveles de motivación; de los diálogos obtenidos
3. En el Test de la persona bajo la lluvia, el 65% de los colaboradores no dibujaron paraguas, significando que ellos se sienten desprovistos de protecciones yoicas, lo cual les dificultará el manejo del estrés y de todas sus exigencias que del medio externo laboral se requieren.
4. El síntoma patológico más frecuente en este grupo de trabajo es la ideación paranoide, presente en el 61% de los colaboradores, la cual se relaciona con el apareamiento de pensamientos intrusivos y preocupaciones constantes; lo que podría atentar contra la naturaleza de su trabajo riesgoso; lo que a la vez generaría intranquilidad, ya que de producirse un accidente no solo el colaborador sería el afectado sino también su familia y el desempeño de sus labores.
5. De los 11 casos donde se presentaron niveles de estrés sobre la media, 8 colaboradores tienen más de 1 hijo, se puede deducir que los niveles de estrés se incrementan a medida que su familia se va ampliando. Esto podría estar relacionado a la ideación paranoide; sin embargo, estos niveles de estrés corresponderían a que los colaboradores con mayores recursos yoicos tomarían esta condición con mayor cautela, precaución y responsabilidad al momento de realizar sus tareas.

6. Durante las entrevistas realizadas con los colaboradores, más del 90% estuvo de acuerdo en que las horas de trabajo eran excesivas en el sentido de que incluso tenían que trabajar los días sábados lo que obviamente producía un malestar al no poder descansar el tiempo suficiente, no poder pasar más tiempo con sus respectivas familias; lo que podría generar la aparición de síntomas físicos como fatiga y malestar psicológico tales como el estrés.
7. De los diálogos obtenidos, se pudo comprobar que los colaboradores no tienen un horario fijo de almuerzo; mientras unos están comiendo, otro grupo se encuentra trabajando. La falta de un horario fijo de almuerzo y la calidad de la alimentación son factores de riesgo que perjudican el desenvolvimiento de los trabajadores al no consumir los nutrientes necesarios para un desgaste físico e intelectual importante como el que ejecutan en su trabajo, podrían correr el riesgo de sufrir un accidente, así como enfermedades metabólica, sociales y digestivas
8. El 45% de los colaboradores se encuentran en los niveles altos y muy altos de exposición a riesgos psicosociales extralaborales, estas cifras corresponden a que podrían sentir malestar por temas relacionados a su hogar, sus necesidades personales, situaciones familiares, entre otros.
9. El consumo de alcohol fuera del horario de trabajo del 40% de los colaboradores ha aumentado en los últimos 3 meses. Sin embargo, ellos aseguraban que su consumo de alcohol se limitaba solo a reuniones sociales como fiestas y cumpleaños, o también al finalizar un partido de futbol con sus amigos se reunían a beber, esta característica estaría más ligada hacia un rasgo cultural que hacia algún tipo de problema que estuviesen atravesando los colaboradores.
10. Aproximadamente el 37% de los colaboradores están estudiando para obtener su título universitario o están elaborando sus proyectos de tesis, esta muestra es la que argumentó tener menos horas de sueño, 6 horas de descanso como máximo; la falta de sueño perjudica tanto al trabajo como al estudio, ambos representan un desgaste físico y cognitivo para la persona, y al no contar con el descanso necesario se vuelve vulnerable a padecer enfermedades y que su desempeño en ambos campos se reduzcan significativamente.

4.2 RECOMENDACIONES

1. Por los niveles de desgaste físico que requieren estos puestos de trabajo, se necesita promover actividades físicas recreativas que a la vez entretenga a los trabajadores como los mantenga en buenas condiciones; actividades como jugar fútbol después del trabajo era parte de la rutina de la mayoría de los integrantes del grupo de trabajo hasta que las jornadas de trabajo se volvieron más largas y complicadas.
2. Una correcta alimentación es necesaria por el desgaste que se lleva a cabo durante sus jornadas laborales; empezando con un horario fijo de almuerzo, se recomienda que traten de reducir la ingesta de carbohidratos y más una dieta acorde a su tipo de trabajo. Con la ayuda de un nutriólogo se espera plantear una alternativa saludable para los colaboradores.
3. La zona de descanso que tienen en el centro de trabajo necesita mejorarse con el propósito de hacer sentir cómodo al colaborador después de realizar su turno y proporcionar el relajamiento adecuado.
4. Con el objetivo de reducir el exceso de número de horas de trabajo, que se realizan en los días sábados, se recomienda alternar los días de descanso y de trabajo los días sábados, por ejemplo si se trabaja el día sábado, la próxima se tendrá descanso, y así sucesivamente. Esta recomendación se basa en que el colaborador requiere un tiempo de descanso necesario e invertir tiempo de calidad con su familia; el descanso y la satisfacción revitaliza a la persona para realizar de forma óptima su trabajo, con mejor predisposición.
5. Previo a las jornadas de trabajo, se recomienda que todo el personal tanto técnicos como personal de oficina se reúnan y recibir palabras motivadoras por parte del supervisor, de igual manera que todos tenga su espacio donde puedan compartir lo que sienten. Una actividad enriquecedora son los grupos Balint, donde los colaboradores se pueden reunir y compartir sus experiencias, dudas o conflictos sobre sus tareas; esta reunión tiene un efecto catártico, elevando el nivel de empatía entre ellos y provee la sensación de poder contar con sus compañeros cuando se presenten alguna dificultad fuera y dentro del trabajo.

6. Realizar jornadas integradoras donde los colaboradores puedan compartir actividades deportivas o recreativas junto con sus familias, con la finalidad de afianzar lazos de amistad y promover un ambiente de confianza, y bienestar.
7. Analizando los datos y conclusiones obtenidas en la investigación, es importante resaltar la intervención del psicólogo clínico para establecer diagnósticos y diseño de planes de intervención orientados a la salud mental, que tengan efectos positivos en el rendimiento laboral.

CAPÍTULO V: DISEÑO DE INTERVENCIÓN

A continuación se interpretarán las conclusiones y los resultados de las diferentes pruebas aplicadas a los colaboradores, correlacionando esta información, se procederá a redactar sugerencias viables para el tratamiento de cada de uno los problemas visualizados en la investigación. Los programas propuestos a continuación son técnicas cognitivo conductuales con la finalidad de bajar los niveles de estrés, mejorar la calidad de vida del colaborador, aumentar la productividad y mejorar el clima laboral del grupo de trabajo.

5.1 PLAN DE ACCIÓN N°1

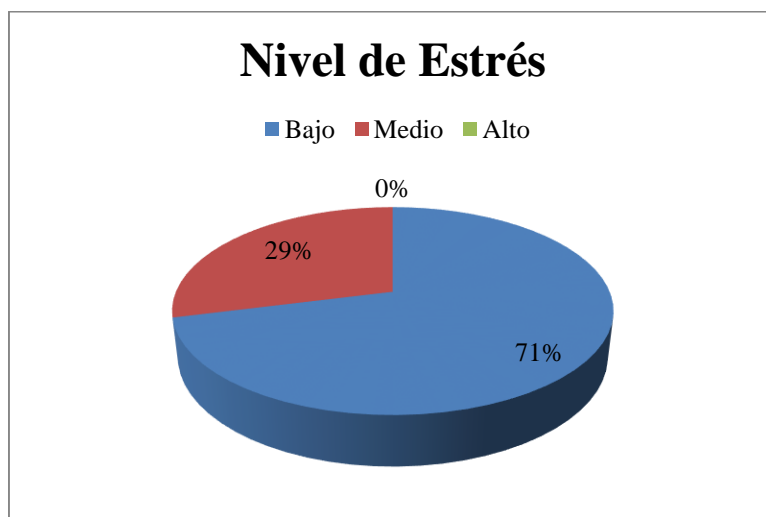


Figura 6 - Nivel de Estrés

La *Figura 6* corresponde al nivel de estrés producto del tipo de trabajo que realizan los colaboradores, los resultados fueron obtenidos a través del Perfil de Estrés de Nowack. Se puede apreciar que el 71% de los colaboradores presentan *un nivel de estrés bajo*, el 29% poseen *un nivel de estrés moderado* y ningún colaborador experimenta un nivel de estrés alto.

PROBLEMA	ESTRÉS PRODUCTO DE LA INSEGURIDAD DEL TIPO DE TRABAJO
DETALLES	Dada la naturaleza de alto riesgo del trabajo al que están expuestos los colaboradores, estas generan preocupación por el riesgo físico que pueden representar dichas actividades laborales.
INTERVENCIÓN	<p>La implementación de un programa de Motivación y de Libre Expresión, tipo foro, con todos los colaboradores al iniciar la jornada laboral diaria, se lo ejecutará de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Antes del inicio de la jornada diaria, el jefe zonal o supervisor debe reunir a los colaboradores presentes en un círculo, donde se motive mediante al grupo con palabras de aliento y/o una plegaria. 2. Al terminar de hablar el jefe zonal o supervisor, se procederá a dar la palabra a los colaboradores, motivándolos a comentar que inseguridades o temores les puede provocar la elaboración de cierta tarea, así como la identificación de los peligros a los que pueden estar expuestos, este efecto provocará la liberación de tensión en aquellos que tengan preocupaciones del trabajo y el compartir experiencias personales permite generar más confianza en el grupo de trabajo. 3. El programa debe durar un mínimo de 5 minutos a un máximo de 10 a 15 minutos.
PERSONAS RESPONSABLES	Jefe Zonal y/o Supervisor.
RECURSOS	-
FORMA DE EVALUACIÓN	Evaluación de desempeño, Cuestionario de Factores Psicosociales Intralaborales, Cuestionario Para la Evaluación del Estrés.
TIEMPO	3 meses.

Tabla 10 – Programa de motivación y libre expresión

5.2 PLAN DE ACCIÓN N°2



Figura 7 - Nivel de Expectativa del Trabajo

La *Figura 7* muestra el porcentaje de las expectativas que tienen los colaboradores sobre la empresa, esto incluye; capacitaciones, charlas de seguridad e incorporación de nuevas tecnologías y nuevos equipos de seguridad. El 87% se mostraron conformes y agradecidos por los servicios ofrecidos por CNT EP., en cuanto a capacitaciones y la adquisición de nuevas herramientas para la realización de sus trabajos; mientras que el 8% se mostró medianamente conforme con lo hecho por CNT y esperan que en el futuro se realicen capacitaciones manejadas por expertos más calificados, en especial el manejo de nuevas tecnologías, que esto ha dificultado en ocasiones a los colaboradores con mayor tiempo de permanencia, según lo expresan. Finalmente, el 5% se sienten totalmente decepcionados de CNT y no poseen expectativas en la empresa, más relacionado hacia el tema de la motivación.

El siguiente plan de acción está orientado a implementar su Programa de Reconocimiento al Buen Desempeño, el reconocimiento y agradecimiento en el trabajo, es un aspecto muy importante para la prevención del estrés, contribuye positivamente en el desempeño de los trabajadores.

PROBLEMA	FALTA DE MOTIVACIÓN AFECTA AL NIVEL DE EXPECTATIVA DEL COLABORADOR
DETALLES	La ausencia de motivación en el trabajo puede desembocar en estrés y en la baja calidad de la productividad. Sin embargo, cuando los colaboradores son recompensados un reconocimiento verbal y motivacional, puede impulsar a todos a incrementar y mejorar su productividad.
INTERVENCIÓN	<p>El Programa de Reconocimiento al Buen Desempeño busca:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer el buen desempeño de los trabajadores, de forma individual o grupal. 2. Criticar de forma constructiva los errores cometidos. <p>El Programa se lo realizará de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Una vez a la semana o al mes, reunirse con los colaboradores y en una ceremonia de premiación, reconocer en público al trabajador ejemplar o al grupo de trabajo de mejor desempeño. 2. Las recompensas pueden ser en tipo de remuneración o simplemente a través de la organización de una ceremonia. 3. Mediante reuniones o boletines de información dar a conocer quienes han sido elegidos como trabajadores ejemplares. Alentando a todos los trabajadores a que sean reconocidos por su buena labor, promueve una sana competencia que a la vez eleva la productividad.
PERSONAS RESPONSABLES	Jefe zonal y/o Supervisor.
RECURSOS	Boletines de información, diplomas o reconocimientos por escrito.
FORMA DE EVALUACIÓN	Mediante una Evaluación de Desempeño se analizará si la productividad ha aumentado.
TIEMPO	6 meses aproximadamente.

Tabla 11 – Programa de reconocimiento al buen desempeño

5.3 PLAN DE ACCIÓN N°3



Figura 8 - Nivel de Defensas Yoicas

La *Figura 8* muestra el resultado de los colaboradores en el Test de la Persona Bajo la Lluvia, donde se analizó la presencia del elemento del paraguas como indicador del funcionamiento de las defensas yoicas de la persona. El 65% de los colaboradores mostraron defensas yoicas bajas, por lo que podrían ser vulnerables ante situaciones de estrés. Mientras que el 35% considera tener las defensas yoicas necesarias para afrontar las demandas de su medio.

Este plan de acción está direccionado hacia el fortalecimiento del Yo de los colaboradores, se pretende implementar un Programa de Fortalecimiento de los Recursos Yoicos, al mejorar la autopercepción del colaborador, se busca mejorar la calidad de vida del mismo.

PROBLEMA	DEBILITAMIENTO DE LOS RECURSOS YOICOS
DETALLES	Las defensas yoicas, en otras palabras, son los mecanismos de defensas psíquicos que empleamos para protegernos de los estímulos ambientales que pueden repercutir en nuestra integridad psicológica. Al vernos desprovistos de dichos recursos somos vulnerables ante las demandas de nuestro medio.
INTERVENCIÓN	<p>En diálogos individuales o grupales, el psicólogo clínico mediante una entrevista y el uso de técnicas cognitivo conductuales, que buscan generar cambios en el pensamiento y en la conducta. Técnicas como:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De la aserción encubierta: Al originarse un pensamiento no deseado o negativo vocalizar BASTA o NO, y reemplazar aquel pensamiento interrumpido por pensamientos positivos. 2. Inoculación de estrés: Pedir al paciente que ordene sus eventos estresantes, de menor a mayor; luego pedirle que cree sus propias estrategias de afrontamiento y finalmente utilizar técnicas de relajación. 3. Visualización: Mediante un ejercicio de metas, ayudar al paciente a relajarse e imaginar las metas que puede alcanzar.
PERSONAS RESPONSABLES	Psicólogo Clínico de CNT.
RECURSOS	-
FORMA DE EVALUCACIÓN	Después de haber llevado a cabo la primera sesión, volver a realizar una sesión dentro de 3 meses para analizar cuáles han sido los resultados del programa.
TIEMPO	3 meses.

Tabla 12 – Programa de fortalecimiento de los recursos yoicos

5.4 PLAN DE ACCIÓN N°4

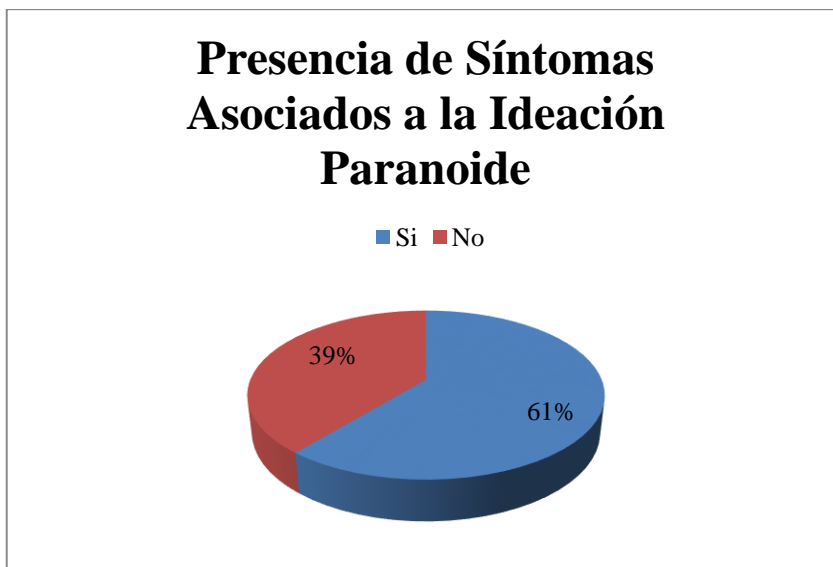


Figura 9 - Presencia de Síntomas Asociados a la Ideación Paranoide

La *Figura 9* es el resultado del Cuestionario de Síntomas Cotidianos SCL-90-R, en donde se comprobó que la ideación paranoide es el síntoma que más se presenta en este grupo de trabajo, esto no quiere decir que los colaboradores tengan alguna afectación psicopatológica, sino que la ideación paranoide vendría a ser en este caso síntomas relacionados a preocupación y ansiedad. El 61% de los trabajadores en sus resultados mostraron la presencia de ideación paranoide, todos en porcentajes bajos. Mientras que el 39% no mostró, o en mínimas cantidades, la presencia de síntomas asociados a la ideación paranoide.

El siguiente plan de acción está encaminado a la creación de un Programa de Reducción de Ansiedad Laboral, el cual tratará la preocupación generada por la realización de los trabajos de alto riesgo.

PROBLEMA	ALTA PRESENCIA DE SÍNTOMAS RELACIONADOS A LA IDEACIÓN PARANOIDE
DETALLES	La ideación paranoide está relacionada a la preocupación que tendría el colaborador al realizar su actividad de alto riesgo, es normal sentir una cantidad de estrés moderada en estos casos, obliga a la persona a estar alerta y concentrado en su actividad; se debe intervenir cuando aparezcan síntomas como ansiedad o angustia.
INTERVENCIÓN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Antes del inicio de una actividad que requiera desgaste físico, se recomienda realizar ejercicios de calentamiento o de estiramiento suave, por 5 minutos o menos, esto permite al organismo a estar más activo y alerta, mientras que los músculos se encuentran más preparados para el desgaste físico. 2. Impulsar al trabajador, si siente que una situación producida dentro o fuera del trabajo lo está afectado considerablemente, recomendarlo a que lo comparta con el psicólogo clínico de la empresa. En la mayoría de casos, la ansiedad es producto de pensar constantemente en situaciones futuras, que no han ocurrido, y darles una connotación negativa.
PERSONAS RESPONSABLES	Supervisor, Psicólogo Clínico de CNT, Colaboradores.
RECURSOS	-
FORMA DE EVALUACIÓN	Cuestionario de Síntomas Cotidianos SCL-90-R.
TIEMPO	3 meses.

Tabla 13 – Programa de reducción de ansiedad laboral

5.5 PLAN DE ACCIÓN N°5

Durante las entrevistas con los colaboradores, en la gran mayoría de ellos se hizo manifiesta la disconformidad que sienten hacia las horas extras de trabajo, más en concreto hacia los días sábados, domingos y feriados. Esta disconformidad estaba dirigida a que los días de trabajo extra interfieren con sus actividades personales, familiares y horas de merecido descanso.

Una jornada laboral de más de 8 horas o de más de 5 días a la semana, perjudica el tiempo que una persona puede dedicar a actividades necesarias para su salud física, mental y emocional, perjudicando directamente en su desempeño laboral y de su vida. El estrés está relacionado con las horas extra de trabajo, ya que a la mayor actividad laboral el requerimiento físico y mental es mayor, el descanso siendo un “cargador” de energía vital natural es necesario para continuar con los esfuerzos de la vida diaria. También es importante recalcar que el trabajo extra reduce el tiempo junto a la familia y amigos, lo que puede provocar el apareamiento de sentimientos de soledad.

Otro aspecto importante es que las largas jornadas laborales pueden aportar en el apareamiento del Síndrome de Burnout. (*Ver pág. 29*)

El siguiente plan de acción está encaminado a crear un Programa de Manejo de Horas Extras de Trabajo.

PROBLEMA	REDUCCIÓN Y MANEJO DE LAS HORAS EXTRA DEL TRABAJO
DETALLES	La reducción de la jornada laboral permite al colaborador a tener sus espacios de ocio, los cuales benefician a una mejor calidad de vida del trabajador, lo que eleva su productividad y tiene la energía necesaria para realizar sus actividades laborales diarias.
INTERVENCIÓN	<p>En los casos que los colaboradores tengan que trabajar los días sábados, domingos o feriados hacer lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crear un sistema de turnos de trabajo, si un grupo de trabajo debe laborar el día sábado, significará que el sábado de la próxima semana otro grupo de trabajo deberá laborar y así sucesivamente. Esto facilitará el descanso de los colaboradores y los turnos hará que sea más justo para todos. <p>En caso de que sean horas extras diarias, fuera de las 8 horas diarias establecidas, se recomienda lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si un colaborador tuvo que extenderse más allá de las 8 horas diarias, permitirle tomar unas horas adicionales de descanso al día siguiente, en tal caso, puede ingresar un par de horas más tarde o que pueda salir unas horas antes.
PERSONAS RESPONSABLES	Jefe Zonal y/o Supervisor.
RECURSOS	Ficha de Horarios de Trabajo.
FORMA DE EVALUCACIÓN	Cuestionario de Factores Psicosociales Extralaborales, Evaluación de Desempeño.
TIEMPO	2 meses aproximadamente.

Tabla 14 – Programa de manejo de horas extras de trabajo

5.6 PLAN DE ACCIÓN N°6

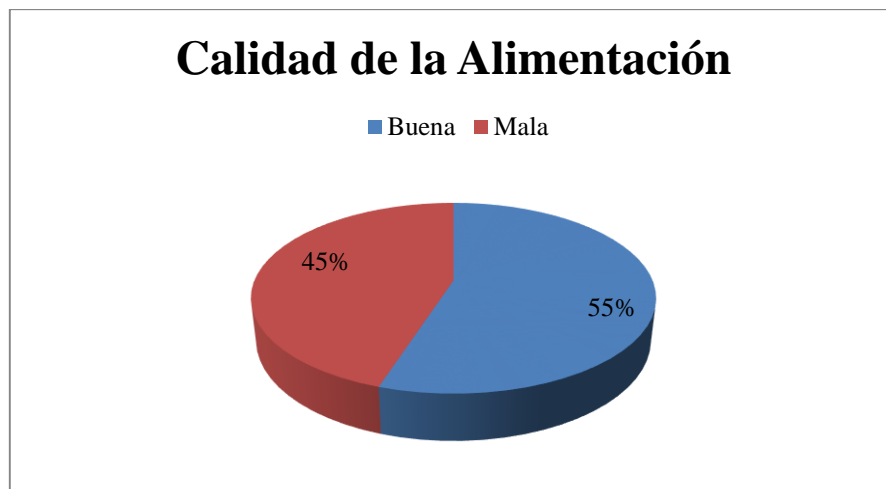


Figura 10 - Calidad de la Alimentación

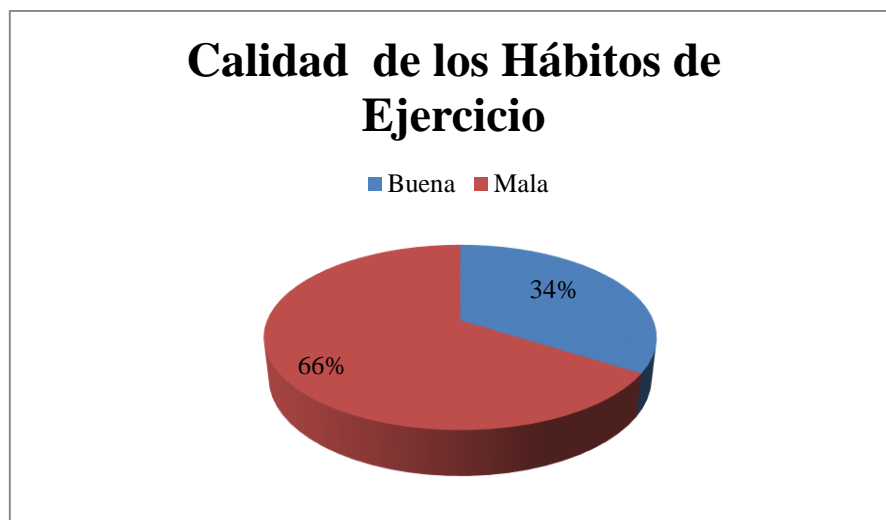


Figura 11 - Calidad de los Hábitos de Ejercicio

En la *Figura 10* y *11* se pueden apreciar los hábitos de salud de los colaboradores, los resultados fueron proporcionados por las dimensiones que mide el Perfil de Estrés de Nowack. El 45% considera no alimentarse correctamente, ni tener horarios de alimentación fijos, en ocasiones comentaba que no tenían el tiempo suficiente para almorzar. Mientras que el 66% de los colaboradores consideran no tener una rutina de ejercicios fija por los horarios de trabajo apretados. En el siguiente plan de acción se propone un Programa de Alimentación y Ejercicios para los colaboradores.

PROBLEMA	MALA CALIDAD DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y DE EJERCICIO
DETALLES	Los hábitos alimenticios y los hábitos de ejercicio están estrechamente relacionados al desenvolvimiento laboral y obviamente a la salud de cada persona. La buena alimentación proporciona al organismo la energía suficiente para realizar las actividades laborales diarias, y más si se trata de un trabajo que requiere un gran desgaste físico
INTERVENCIÓN	<p>En el caso de la alimentación de los colaboradores, se sugiere lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Implementar un horario fijo de almuerzo, en lo posible, tratar de que los horarios de trabajo se adapten y permitan que todos salgan a almorzar al mismo tiempo. • Con la ayuda profesional de un nutriólogo, elaborar un programa nutricional para los colaboradores, considerando el importante desgaste físico que ellos deben realizar y tratar de adaptarlo a sus respectivas dietas. <p>En caso de los hábitos de ejercicio, se recomienda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dado que la gran mayoría de colaboradores practican fútbol en su tiempo libre, organizar partidos de fútbol una vez a la semana, el cual debe ser después del horario de trabajo o un fin de semana. Lo que se busca impulsar buenos hábitos de ejercicio y fomentar el compañerismo.
PERSONAS RESPONSABLES	Jefe zonal y/o Supervisor, Nutriólogo, Colaboradores.
RECURSOS	Plan de Dietas, Programa Nutricional.
FORMA DE EVALUACIÓN	Evaluación Personal, mediante entrevistas a los colaboradores corroborar cómo se han sentido con su nueva alimentación.
TIEMPO	3 meses.

Tabla 15 – Programa de alimentación y ejercicio

5.7 PLAN DE ACCIÓN N°7

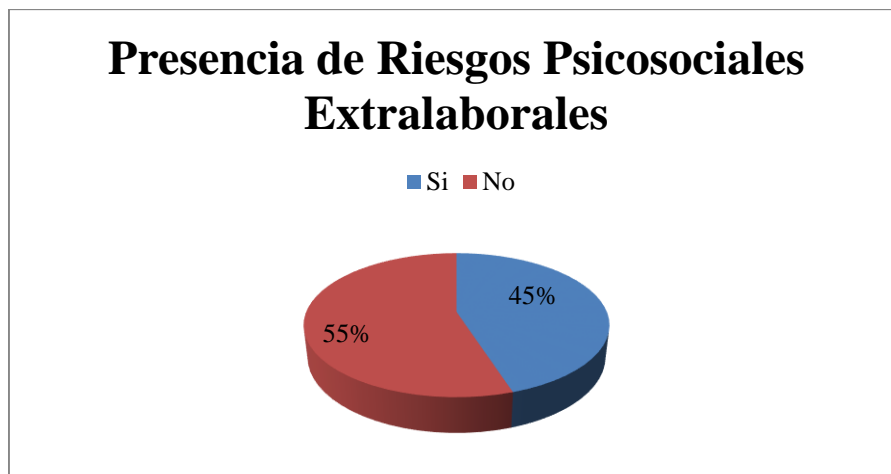


Figura 12 - Porcentaje de Colaboradores que Presentan Riesgos Psicosociales Extralaborales



Figura 13 - Porcentaje de Colaboradores que han Aumentado su Consumo de Alcohol de Abril a Junio del 2014

En la *Figura 12* señala que el 45% de los colaboradores presentan riesgos psicosociales fuera del trabajo, que están su desenvolvimiento fuera del trabajo y podría ser una fuente de estrés, los resultados fueron observados en los resultados del Cuestionario de Factores Psicosociales Extralaborales. Mientras que la *Figura 13* muestra que el consumo de alcohol, medido en el Perfil de Estrés, ha aumentado en los últimos 3 meses aproximadamente en el 40% de los colaboradores. Se propone realizar un Programa de Reducción de Riesgos Psicosociales.

PROBLEMA	MAL MANEJO DE LOS PROBLEMAS PERSONALES
DETALLES	Las diversas fuentes de estrés y de problemas personales perjudican el desenvolvimiento individual, cuando la persona no sabe cómo manejar o resolver sus problemas, pueden responder negativamente ante tales situaciones, que en la mayoría de casos solo ahonda el problema. Se busca proporcionar al colaborador de estrategias para lograr que ellos mismos traten y superen sus dificultades.
INTERVENCIÓN	<p>En base a un trabajo psicológico, utilizando herramientas como el Cuestionario de Factores Psicosociales Extralaborales para medir los riesgos provenientes fuera del trabajo o el Test AUDIT, prueba autoadministrable de la OMS para medir el riesgo de consumo de alcohol.</p> <p>En el trabajo psicológico, se necesita focalizar en los siguientes puntos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fuente de los problemas que está sintiendo. 2. ¿Cuáles son sus estrategias para afrontar dichos problemas? De ser posible, trabajar en estrategias alternativas que sean más eficaces.
PERSONAS RESPONSABLES	Psicólogo Clínico.
RECURSOS	Test AUDIT, Cuestionario de Factores Psicosociales Extralaborales, Cuestionario Para la Evaluación del Estrés.
FORMA DE EVALUACIÓN	En base a los resultados obtenidos por las pruebas administradas, si señalan un consumo considerado de alcohol por parte del colaborador, se recomienda realizar un trabajo aparte con él y tratar el problema inmediatamente.
TIEMPO	2 meses.

Tabla 16 – Programa de reducción de riesgos psicosociales

5.8 PLAN DE ACCIÓN N°8

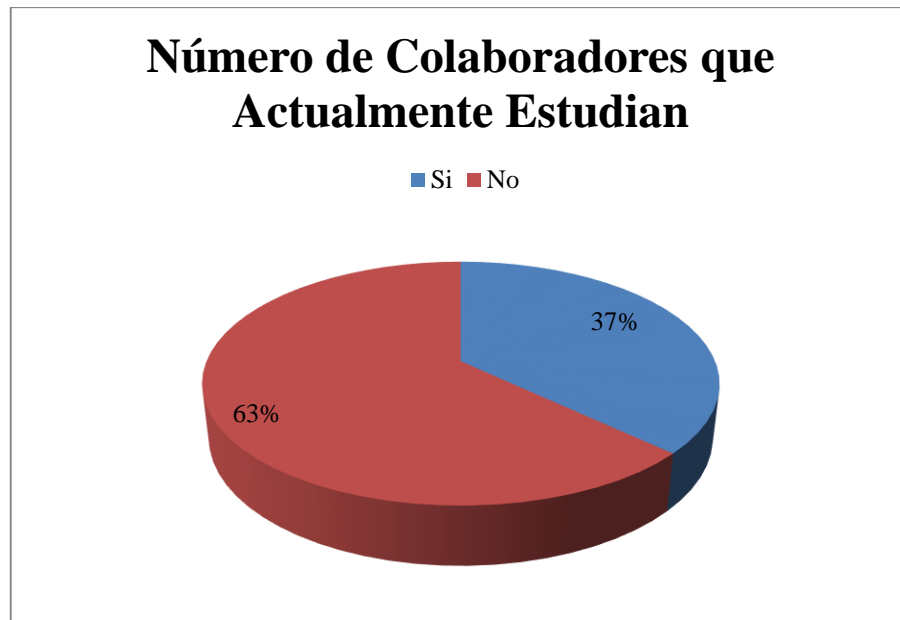


Figura 14 - Número de Colaboradores que Actualmente Estudian

En la *Figura 14* se indica que aproximadamente el 37% de los colaboradores continúan con sus estudios universitarios o están elaborando sus tesis de grado, ambos conllevan un importante desgaste mental y cognitivo para el trabajador, además del desgaste físico que deben realizar en su trabajo.

Se propone un Programa de Horarios de Trabajo Flexibles para aquellos colaboradores que siguen estudiando tengan la facilidad de que sus horarios de trabajo no perjudiquen sus horarios de clases.

PROBLEMA	FLEXIBILIDAD DE HORARIOS PARA LOS COLABORADORES QUE ATIENDEN A CLASES
DETALLES	Varios de los colaboradores deben asistir a clases o a clases de tutorías para la elaboración de sus trabajos de tesis y sumado al esfuerzo de las horas de trabajo diarias, puede convertirse fácilmente en una fuente de estrés; ya que al existir un desgaste físico y cognitivo mayor, además de no tener el descanso suficiente; el colaborador no poseerá los recursos suficientes para seguir afrontando ambos frentes.
INTERVENCIÓN	Se propone dar flexibilidad de horarios para aquellos colaboradores que deben asistir a clases y si tienen pruebas parciales o finales, permitir que pueda salir temprano y hablar con el colaborador para ver su disponibilidad en reponer esas horas.
PERSONAS RESPONSABLES	Jefe Zonal y/o Supervisor, Colaboradores.
RECURSOS	-
FORMA DE EVALUACIÓN	En entrevista con los colaboradores, analizar si este cambio ha sido efectivo en ellos y revisar cómo se han desenvuelto laboralmente.
TIEMPO	3 meses.

Tabla 17 – Programa de horarios de trabajo flexibles

CAPÍTULO VI: ANÁLISIS DE RESULTADOS

6.1 BIBLIOGRAFÍA

1. Acosta, J. (2008). *Gestión del estrés*. Barcelona: Bresca.
2. Alonso, F. (2008). *¿Por qué trabajamos?* Madrid: Díaz de Santos.
3. Barreiro, T. (2000). *Trabajos en grupo*. México D.F.: Novedades educativas.
4. Boada, J., & Ficapal, P. (2012). *Salud y trabajo: Los nuevos y emergentes riesgos psicosociales*. Barcelona: UOC.
5. Bosqued, M. (2008). *Quemados: El síndrome del burnout*. Barcelona: Paidós Ibérica S.A.
6. Buendía, J. (1998). *Estrés laboral y salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
7. Cervera, A., & Rojo, J. (2005). *Mobbing o acoso laboral*. Madrid: Tébar.
8. Chaves, M., & Querol, S. (2012). *Test de la persona bajo la lluvia: Adaptación y aplicación*. Buenos Aires: Lugar.
9. Comín, E., de la Fuente, I., & Gracia, A. (s.f.). *El estrés y el riesgo para la salud*. Recuperado el 20 de Agosto de 2014, de <http://www.uma.es/publicadores/prevencion/wwwuma/estres.pdf>
10. Contreras, A., & Oblitas, L. (2005). *Terapia cognitiva conductual: Teoría y práctica*. Bogotá: Psicom.
11. Cox, T., Griffiths, A., & Leka, S. (2004). *La organización del trabajo y el estrés*. Recuperado el 12 de Septiembre de 2014, de sitio web de La Organización Mundial de la Salud: http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1

12. Fernández, R. (2010). La productividad y el riesgo psicosocial o derivado de la organización del trabajo. Alicante: Club Universitario.
13. González, M. (2006). Manejo del estrés. Málaga: Innovación y Cualificación.
14. Harvard Business Press. (2009). Manejar el estrés. Santiago de Chile: Impact Media Comercial S.A.
15. McGrath, J. (1970). Social and psychological factors in stress. Nueva York: Holt Rinehart y Winston.
16. McGrath, J. (1976). Stress and behavior in organizations. Chicago: Rand McNally.
17. Melgosa, J. (2006). ¡Sin estrés! Madrid: Safeliz.
18. O'Brien, G. (1986). Psychology of work and unemployment. Chichester: Wiley.
19. Peiró, J. (2005). *Desencadenantes del estrés laboral*. Madrid: Pirámide.
20. Peiró, J. (2009). Estrés laboral y riesgos psicosociales. Valencia: Universidad de Valencia.
21. Pont, T. (2007). El psicólogo ante las crisis de la vida. Barcelona: UOC.
22. Redolar, D. (2011). El cerebro estresado. Barcelona: El Ciervo 96 S.A.

6.2 ANEXOS

6.2.1 SOLICITUD PARA LA ELABORACIÓN DE TESIS A CNT EP.

Quito DM, 24 de abril de 2014

Señor
ING. REINALDO TORRES
GERENTE DE RECURSOS HUMANOS
Corporación Nacional de Telecomunicaciones CNT EP
Ciudad.-

De mi consideración:

Yo, ESTEBAN ANDRES ALVAREZ CHAVEZ, portador de la Cédula de Ciudadanía 1722861638 y estudiante de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, ante usted expongo y solicito lo siguiente:

A partir del lunes 13 de enero de este año, y sobre la base del convenio establecido entre la CNT EP y la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, tuve el honor de ser asignado para efectuar mis prácticas pre profesionales en el área de Seguridad Industrial y Salud Ocupacional, en cuya Jefatura he recibido amplia colaboración y prestancia para las labores y actividades encomendadas.

En el tiempo que transcurre esta pasantía, me ha permitido analizar la posibilidad de elaborar mi Tesis de Grado para la obtención del título de Psicólogo Clínico, cuyo proyecto y tema principal es el ***Diagnóstico e intervención sobre el estrés laboral para colaboradores que desempeñan puestos de alto riesgo***, estudio de factibilidad revisado y aprobado por la Directora de Tesis designada por la Facultad.

Por lo expuesto anteriormente, Señor Ingeniero, solicito a usted comedidamente, la correspondiente autorización para llevar a efecto el citado proyecto, el cual me permita contribuir y reciprocarme en algo, toda la ayuda y experiencia recibida por parte de la Institución a la cual usted representa.

Por la atención que se digne brindar a la presente solicitud, hago propicia la ocasión para presentarle mi saludo.

Estructura Familiar Actual: (Familiograma)		Estructura Familiar de Origen: (Familiograma)	
Mujer:	<input type="checkbox"/>		
Hombre:	<input type="checkbox"/>		
Paciente:	<input type="checkbox"/>		
Muerte:	<input type="checkbox"/>		
Divorcio:	//		
Separación:	/		
Cercanía:	—		
Conflictivos:	~		

ANAMNESIS PERSONAL

Preguntas:	¿Conoce cómo sus padres vivieron su llegada al mundo? ¿Cómo reaccionaron? ¿Hubieron complicaciones durante el embarazo?
Período Prenatal:	
Preguntas:	¿Conoce cómo se produjo su nacimiento? ¿Fue un parto normal o hubo complicaciones durante el mismo?
Período Natal:	
Preguntas:	¿Cómo se desarrolló su vida tras su nacimiento? ¿Tiene recuerdos o le han comentado acerca de su infancia hasta ingresar a la escuela?
Período Postnatal:	
Preguntas:	Coménteme acerca de cómo se desarrolló su infancia en el ámbito social, familiar y académico.
Etapas Escolares:	
Preguntas:	Coménteme acerca de cómo se desarrolló su adolescencia en el ámbito social, familiar y académico.
Pubertad y Adolescencia:	
Preguntas:	¿Ha vivido algún evento que lo haya marcado a lo largo de su vida? Pudiera ser la muerte de alguien cercano, un accidente o un hecho.
Acontecimientos traumáticos:	

HÁBITOS (Pasatiempos, consumo de tabaco, alcohol y/o drogas)	(Periodicidad del hábito)

ACCIDENTES Y ENFERMEDADES: (Discapacidades)

DEFICIENCIAS	% DEFICIENCIAS		DISCAPACIDADES	% DEFICIENCIAS		MINUSVALIAS	% DEFICIENCIAS	
Intelectuales		%	Discapacidades de la conducta		%	Minusvalía de orientación		%
Psicológicas		%	Discapacidades de la comunicación		%	Minusvalía de independencia física		%
Lenguaje		%	Discapacidades del cuidado personal		%	Minusvalía de la movilidad		%
Audición		%	Discapacidades de la locomoción		%	Minusvalía ocupacional		%
Visión		%	Discapacidades disposición del cuerpo		%	Minusvalía de integración social		%
Viscerales		%	Discapacidades de la destreza		%	Minusvalía autosuficiencia económica		%
Músculo-Esqueléticas		%	Discapacidades de situación		%	Otras minusvalías		%
Desfiguradoras		%	Discapacidades determinada aptitud		%			
Generalizadas		%						
Sensitivas y otras		%						
			CAUSAS DE LA DEFICIENCIA			DEFICIENCIA POR ACCIDENTES DE TRABAJO		
			ENFERMEDAD					
			ACCIDENTE					

ANÁLISIS PSICOLÓGICO CLÍNICO			
OBSERVACIÓN DE CONDUCTAS		PRUEBAS PSICOLÓGICAS APLICADAS	
Presentación:	Adecuado <input type="checkbox"/>	Inadecuado <input type="checkbox"/>	Prueba Psicológica
Postura:	Erguida <input type="checkbox"/>	Encorvada <input type="checkbox"/>	Aplicación
Discurso:	Ritmo: Lento <input type="checkbox"/>	Rápido <input type="checkbox"/>	Escala de Apreciación del Estrés - EAE <input type="checkbox"/>
		Fluido <input type="checkbox"/>	Inventario de Burnout de Maslach <input type="checkbox"/>
	Tono: Bajo <input type="checkbox"/>	Moderado <input type="checkbox"/>	WAIS (mide atención y concentración) <input type="checkbox"/>
		Alto <input type="checkbox"/>	Test Bender (prueba gestáltica visomotora - mide organicidad) <input type="checkbox"/>
	Articulación: Con dificultad <input type="checkbox"/>	Sin dificultad <input type="checkbox"/>	Inventario de ansiedad <input type="checkbox"/>
Orientación:	Tempo: Orientado <input type="checkbox"/>	Desorientado <input type="checkbox"/>	Inventario de depresión <input type="checkbox"/>
			Luria - DNA Diagnóstico Neuropsicológica de Adultos <input type="checkbox"/>
	Espacio: Orientado <input type="checkbox"/>	Desorientado <input type="checkbox"/>	Test persona bajo la lluvia (prueba proyectiva de personalidad) <input checked="" type="checkbox"/>
			SCL-90-R (establece presencia de síntomas cotidianos) <input type="checkbox"/>
			Perfil de estrés de Nowack <input checked="" type="checkbox"/>
PROCESOS COGNITIVOS			
	(Conciencia, pensamiento, percepción, memoria, inteligencia) Pérdida de la conciencia, convulsiones/ataques, vértigo, cefalea, pérdida de equilibrio, pérdida de memoria.		
Func. Cognitivas			
	¿Ha sufrido cambios bruscos en su apetito? Pérdida de apetito, pérdida/subida repentina de peso.		
Apetito:			
	¿Tiene problemas para dormir? ¿Tiene cansancio fácil durante el día? Insomnio, pesadillas, parasomnias, cansancio extremo, somnolencia.		
Sueño:			
	Irritabilidad, ansiedad, depresión, aislamiento, deseos de morirse, insatisfacción sexual, insatisfacción personal, tensión social.		
Afectividad:			
Diagnóstico Presuntivo / Conclusiones:			
RECOMENDACIONES:			
FECHA:			HORA:
NOMBRE DEL PROFESIONAL:	Ps. Cl. Gabriela Sandoval	NOMBRE DEL COLABORADOR:	
FIRMA DEL PROFESIONAL:		FIRMA DEL COLABORADOR:	
De conformidad con el artículo 22 del Instrumento Andino de SST; yo, _____ con C.I.N° _____ de constancia de mi autorización para que los datos relacionados con los resultados de este informe psicológico, sean conocidos por el Representante del Empleador, con la finalidad de receptor las recomendaciones pertinentes, en beneficio de mi salud.			

6.2.3 CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LOS COLABORADORES DE CNT EP.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE EVALUACIÓN DE RIESGOS Y VULNERABILIDAD PSICOSOCIAL, ESTRÉS EN EL AMBIENTE DE TRABAJO Y APTITUD PSICOLÓGICA EN LOS COLABORADORES DE LA CNT EP.

La presente evaluación es conducida por la Jefatura de Seguridad Industrial y Salud Ocupacional, de la CNT EP., en conjunto con el Sr. Esteban Andrés Álvarez Chávez, quien realizará una investigación sobre el estrés para la obtención del título profesional de Psicólogo Clínico. El objetivo es identificar la aptitud psicológica de los colaboradores que realizan actividades de alto riesgo.

Su participación consiste en contestar cuestionarios auto administrados de preguntas relativas a los riesgos psicosociales y síntomas asociados a la vulnerabilidad psicosocial, así como un cuestionario que mide su nivel de estrés y una entrevista donde se abordará temas relacionados con su trabajo, y su aspecto personal, esto le tomará aproximadamente 1 hora y media de su tiempo.

Los resultados de estas pruebas se mantendrán en absoluta confidencialidad y no será utilizada con ningún otro propósito fuera de esta evaluación, ya que no tienen relación con otros procesos de evaluación interna de la empresa, ni con desvinculaciones. En los cuestionarios y entrevistas deberá colocar su nombre a fin de conservar los datos obtenidos en su expediente médico ocupacional.

Si tiene alguna duda, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación.

Desde ya le agradecemos su colaboración.

Yo,....., acepto participar voluntariamente en esta evaluación, conducida por la Jefatura de Seguridad Industrial y Salud Ocupacional de la CNT EP.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de este proceso es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de esta evaluación sin mi consentimiento y que los resultados de dichas pruebas no acarrearán perjuicio alguno para mi persona.

En el caso de tener preguntas sobre mi participación en este estudio o pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido, puedo contactar a Gabriela Sandoval C. al teléfono 3731700 ext. 23038.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

6.2.4 PERFIL DE ESTRÉS DE NOWACK

Nombre: _____ Número de identificación: _____ Edad: _____

Sexo: Masculino Femenino Nivel educativo (años completados): <12 12 13 14 15 16 >16

Nombre del aplicador: _____ Número de identificación del aplicador: _____ Fecha de aplicación: _____

PERFIL DE ESTRÉS

Instrucciones

Primero llene la ficha de identificación. Marque con un círculo **sólo una** respuesta en cada pregunta. Si desea cambiar alguna respuesta que ya marcó, sólo escriba una X sobre la primera respuesta y después dibuje un círculo alrededor de la respuesta correcta.

Hay instrucciones para cada grupo de preguntas en el Cuadernillo de aplicación, las cuales describen las respuestas que puede escoger. Lea cada pregunta con cuidado y marque el número que corresponda a su respuesta en esta Forma. Dibuje un círculo alrededor del número o la letra que corresponda a su respuesta.

PARTE I

- 1 ▶ Nunca
- 2 ▶ Rara vez
- 3 ▶ Algunas veces
- 4 ▶ A menudo
- 5 ▶ Siempre

1.	1	2	3	4	5
2.	1	2	3	4	5
3.	1	2	3	4	5
4.	1	2	3	4	5
5.	1	2	3	4	5
6.	1	2	3	4	5

PARTE II

- 1 ▶ Nunca
- 2 ▶ Rara vez
- 3 ▶ Algunas veces
- 4 ▶ A menudo
- 5 ▶ Siempre

7.	1	2	3	4	5
8.	1	2	3	4	5
9.	1	2	3	4	5
10.	1	2	3	4	5
11.	1	2	3	4	5
12.	1	2	3	4	5
13.	1	2	3	4	5
14.	1	2	3	4	5
15.	1	2	3	4	5
16.	1	2	3	4	5
17.	1	2	3	4	5
18.	1	2	3	4	5
19.	1	2	3	4	5
20.	1	2	3	4	5
21.	1	2	3	4	5
22.	1	2	3	4	5
23.	1	2	3	4	5
24.	1	2	3	4	5
25.	1	2	3	4	5
26.	1	2	3	4	5
27.	1	2	3	4	5
28.	1	2	3	4	5
29.	1	2	3	4	5
30.	1	2	3	4	5
31.	1	2	3	4	5

- 1 ▶ Ninguno
- 2 ▶ De 1 a 4 cigarrillos
- 3 ▶ De 5 a 10 cigarrillos
- 4 ▶ De 11 a 20 cigarrillos
- 5 ▶ Más de una cajetilla

PARTE III

[A]

- 1 ▶ Nunca
- 2 ▶ Rara vez
- 3 ▶ Algunas veces
- 4 ▶ A menudo
- 5 ▶ Siempre
- 6 ▶ No aplicable

32.	1	2	3	4	5	6
33.	1	2	3	4	5	6
34.	1	2	3	4	5	6
35.	1	2	3	4	5	6
36.	1	2	3	4	5	6
37.	1	2	3	4	5	6
38.	1	2	3	4	5	6
39.	1	2	3	4	5	6
40.	1	2	3	4	5	6
41.	1	2	3	4	5	6

[B]

- 1 ▶ No del todo satisfecho
- 2 ▶ Poco satisfecho
- 3 ▶ Moderadamente satisfecho
- 4 ▶ Muy satisfecho
- 5 ▶ Extremadamente satisfecho
- 6 ▶ No aplicable

42.	1	2	3	4	5	6
43.	1	2	3	4	5	6
44.	1	2	3	4	5	6
45.	1	2	3	4	5	6
46.	1	2	3	4	5	6

(continúa al reverso)

PARTE IV	
1 ► Nunca	47. 1 2 3 4 5
2 ► Muy pocas veces	48. 1 2 3 4 5
3 ► A menudo	49. 1 2 3 4 5
4 ► La mayor parte del tiempo	50. 1 2 3 4 5
5 ► Siempre	51. 1 2 3 4 5
	52. 1 2 3 4 5
	53. 1 2 3 4 5
	54. 1 2 3 4 5
	55. 1 2 3 4 5
	56. 1 2 3 4 5

PARTE V	
1 ► Completamente de acuerdo	57. 1 2 3 4 5
2 ► De acuerdo	58. 1 2 3 4 5
3 ► Ni de acuerdo ni en desacuerdo	59. 1 2 3 4 5
4 ► En desacuerdo	60. 1 2 3 4 5
5 ► Completamente en desacuerdo	61. 1 2 3 4 5
	62. 1 2 3 4 5
	63. 1 2 3 4 5
	64. 1 2 3 4 5
	65. 1 2 3 4 5
	66. 1 2 3 4 5
	67. 1 2 3 4 5
	68. 1 2 3 4 5
	69. 1 2 3 4 5
	70. 1 2 3 4 5
	71. 1 2 3 4 5
	72. 1 2 3 4 5
	73. 1 2 3 4 5
	74. 1 2 3 4 5
	75. 1 2 3 4 5
	76. 1 2 3 4 5
	77. 1 2 3 4 5
	78. 1 2 3 4 5
	79. 1 2 3 4 5
	80. 1 2 3 4 5
	81. 1 2 3 4 5
	82. 1 2 3 4 5
	83. 1 2 3 4 5
	84. 1 2 3 4 5
	85. 1 2 3 4 5
	86. 1 2 3 4 5

PARTE VI	
1 ► Nunca	87. 1 2 3 4 5
2 ► Rara vez	88. 1 2 3 4 5
3 ► Algunas veces	89. 1 2 3 4 5
4 ► A menudo	90. 1 2 3 4 5
5 ► Siempre	91. 1 2 3 4 5
	92. 1 2 3 4 5
	93. 1 2 3 4 5
	94. 1 2 3 4 5
	95. 1 2 3 4 5
	96. 1 2 3 4 5
	97. 1 2 3 4 5
	98. 1 2 3 4 5
	99. 1 2 3 4 5
	100. 1 2 3 4 5
	101. 1 2 3 4 5
	102. 1 2 3 4 5
	103. 1 2 3 4 5
	104. 1 2 3 4 5
	105. 1 2 3 4 5
	106. 1 2 3 4 5

PARTE VII	
1 ► Nunca	107. 1 2 3 4 5
2 ► Rara vez	108. 1 2 3 4 5
3 ► Algunas veces	109. 1 2 3 4 5
4 ► A menudo	110. 1 2 3 4 5
5 ► Siempre	111. 1 2 3 4 5
	112. 1 2 3 4 5
	113. 1 2 3 4 5
	114. 1 2 3 4 5
	115. 1 2 3 4 5
	116. 1 2 3 4 5
	117. 1 2 3 4 5
	118. 1 2 3 4 5

PARTE VIII	
1 ► Verdadero	119. V F
2 ► Falso	120. V F
	121. V F
	122. V F
	123. V F

6.2.5 CUESTIONARIO DE SÍNTOMA COTIDIANOS SCL-90-R



CUESTIONARIO DE SÍNTOMAS COTIDIANOS SCL-90-R

Tomado de: TEA Ediciones. (2002). SCL-90-R Symptom Checklist 90 Revised. Bogotá. Derogatis Leonard R.

Lea atentamente la lista que presentamos en las páginas siguientes. Son problemas y molestias que casi todo el mundo sufre alguna vez.

Piense si ha usted le ha pasado en las últimas semanas, incluyendo el día de hoy.

Lea detenidamente cada frase y **RODEE CON UN CÍRCULO** la respuesta que exprese **HASTA QUÉ PUNTO SE HA SENTIDO MOLESTO POR LAS SIGUIENTES SITUACIONES**, utilizando la siguiente categoría:

	0 Nada en absoluto	1 Un poco	2 Moderadamente	3 Bastante	4 Mucho o extremadamente	
1	Dolores de cabeza	0	1	2	3	4
2	Nerviosismo o agitación interior	0	1	2	3	4
3	Pensamientos, palabras o ideas que no se van de su mente	0	1	2	3	4
4	Sensaciones de desmayo o mareo	0	1	2	3	4
5	Pérdida de deseo o placer sexual	0	1	2	3	4
6	Ver a la gente de manera negativa, encontrar siempre faltas	0	1	2	3	4
7	La idea de que otra persona pueda controlar sus pensamientos	0	1	2	3	4
8	La impresión de que la mayoría de problemas son culpa de los demás	0	1	2	3	4
9	La dificultad para recordar las cosas	0	1	2	3	4
10	La preocupación acerca del desaseo, el descuido, la desorganización	0	1	2	3	4
11	Sentirse fácilmente molesto, irritado o enfadado	0	1	2	3	4
12	Dolores en el corazón o en el pecho	0	1	2	3	4
13	Sentir miedo de los espacios abiertos o en la calle	0	1	2	3	4
14	Sentirse bajo de energías o decaído	0	1	2	3	4
15	Pensamientos suicidas o ideas de acabar con su vida	0	1	2	3	4
16	Oír voces que otras personas no oyen	0	1	2	3	4
17	Temblores	0	1	2	3	4
18	La idea de que uno no se puede fiar de la gente	0	1	2	3	4
19	Falta de apetito	0	1	2	3	4
20	Llorar fácilmente	0	1	2	3	4
21	Timidez o incomodidad ante el sexo opuesto	0	1	2	3	4
22	La sensación de estar atrapado, o como encerrado	0	1	2	3	4
23	Tener miedo de repente y sin razón	0	1	2	3	4
24	Arrebatos de cólera o ataques de furia que no logra controlar	0	1	2	3	4
25	Miedo a salir de casa solo	0	1	2	3	4
26	Culparse a sí mismo de todo lo que pasa	0	1	2	3	4
27	Dolores en la parte baja de la espalda	0	1	2	3	4
28	Sentirse incapaz de hacer las cosas o terminar las tareas	0	1	2	3	4
29	Sentirse solo	0	1	2	3	4
30	Sentirse triste	0	1	2	3	4
31	Preocuparse demasiado por todo	0	1	2	3	4
32	No sentir interés por nada	0	1	2	3	4
33	Sentirse temeroso	0	1	2	3	4
34	Ser demasiado sensible o sentirse herido con facilidad	0	1	2	3	4
35	La impresión de que los demás se dan cuenta de lo que está pensando	0	1	2	3	4
36	La sensación de que los demás no le comprenden o no le hacen caso	0	1	2	3	4
37	La impresión de que otras personas son poco amistosas o que usted no les gusta.	0	1	2	3	4
38	Tener que hacer las cosas muy despacio para estar seguro de que las hace bien	0	1	2	3	4
39	Que su corazón palpite o vaya muy deprisa	0	1	2	3	4
40	Náuseas o malestar en el estómago	0	1	2	3	4
41	Sentirse inferior a los demás	0	1	2	3	4
42	Dolores musculares	0	1	2	3	4
43	Sensación de que las otras personas le miran o hablan mal de usted	0	1	2	3	4
44	Dificultad para conciliar el sueño	0	1	2	3	4
45	Tener que comprobar una y otra vez todo lo que hace	0	1	2	3	4
46	Dificultad en tomar decisiones	0	1	2	3	4
47	Sentir temor de viajar en coche, autobuses, metros o trenes	0	1	2	3	4



CUESTIONARIO DE SÍNTOMAS COTIDIANOS SCL-90-R

Tomado de: TEA Ediciones. (2002). SCL-90-R Symptom Checklist 90 Revised. Bogotá. Derogatis Leonard R.

48	Ahogos o dificultad para respirar	0	1	2	3	4
49	Escalofríos, sentir calor o frío de repente	0	1	2	3	4
50	Tener que evitar ciertas cosas, lugares o actividades porque le dan miedo	0	1	2	3	4
51	Que se le quede la mente en blanco	0	1	2	3	4
52	Entumecimiento u hormigueo en alguna parte del cuerpo	0	1	2	3	4
53	Sentir un nudo en la garganta	0	1	2	3	4
54	Sentirse desesperanzado con respecto al futuro	0	1	2	3	4
55	Tener dificultades para concentrarse	0	1	2	3	4
56	Sentirse débil en alguna parte del cuerpo	0	1	2	3	4
57	Sentirse tenso o con los nervios de punta	0	1	2	3	4
58	Pesadez en los brazos o en las piernas	0	1	2	3	4
59	Ideas sobre la muerte o el hecho de morir	0	1	2	3	4
60	El comer demasiado	0	1	2	3	4
61	Sentirse incómodo cuando la gente le mira o habla de usted	0	1	2	3	4
62	Tener pensamientos que no son suyos	0	1	2	3	4
63	Sentir el impulso de pegar, golpear o hacer daño a alguien	0	1	2	3	4
64	Despertarse de madrugada	0	1	2	3	4
65	Impulsos a tener que hacer las cosas de manera repetida (tocar algo, lavarse, etc.)	0	1	2	3	4
66	Sueño inquieto o perturbado	0	1	2	3	4
67	Tener ganas de romper o estrellar algo	0	1	2	3	4
68	Tener ideas o creencias que los demás no comparten	0	1	2	3	4
69	Sentirse muy cohibido o vergonzoso entre otras personas	0	1	2	3	4
70	Sentirse incómodo entre mucha gente, por ejemplo en el cine, tiendas, etc.	0	1	2	3	4
71	Sentir que todo requiere un gran esfuerzo	0	1	2	3	4
72	Ataques de terror o pánico	0	1	2	3	4
73	Sentirse incómodo comiendo o bebiendo en público	0	1	2	3	4
74	Tener discusiones frecuentes	0	1	2	3	4
75	Sentirse nervioso cuando se queda solo	0	1	2	3	4
76	El que otros no te reconozcan adecuadamente tus méritos	0	1	2	3	4
77	Sentirse solo aunque esté con más gente	0	1	2	3	4
78	Sentirse tan inquieto que no puede estar ni sentado tranquilo	0	1	2	3	4
79	La sensación de ser inútil o no valer nada	0	1	2	3	4
80	Presentimientos de que va a pasar algo malo	0	1	2	3	4
81	Gritar o tirar cosas	0	1	2	3	4
82	Tener miedo a desmayarse en público	0	1	2	3	4
83	La impresión de que la gente intentaría aprovecharse de Ud. si se lo permitiera	0	1	2	3	4
84	Tener pensamientos sobre el sexo que le inquietan bastante	0	1	2	3	4
85	La idea de que debería ser castigado por sus pecados o errores	0	1	2	3	4
86	Pensamientos o imágenes estremecedoras o que le dan miedo	0	1	2	3	4
87	La idea de que algo serio anda mal en su cuerpo	0	1	2	3	4
88	Sentirse siempre distante, sin sensación de intimidad con nadie	0	1	2	3	4
89	Sentimientos de culpabilidad	0	1	2	3	4
90	La idea de que algo anda mal en su mente	0	1	2	3	4

6.2.6 CUESTIONARIO DE FACTORES PSICOSOCIALES EXTRALABORALES



CUESTIONARIO DE FACTORES PSICOSOCIALES EXTRALABORALES

Tomado de: Ministerio de la Protección Social. (2010). Batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial. Bogotá, Villalobos Gloria

ÁREA: _____ CARGO: _____

NOMBRE: _____

Este cuestionario busca conocer su opinión sobre algunos aspectos de su vida familiar y personal. Lea cuidadosamente cada pregunta y señale con un "X" en la casilla de la respuesta que mejor se ajuste a su modo de pensar.

Las siguientes preguntas están relacionadas con varias condiciones de la zona donde usted vive:

		Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
1	Es fácil transportarme entre mi casa y el trabajo					
2	Tengo que tomar varios medios de transporte para llegar a mi lugar de trabajo					
3	Paso mucho tiempo viajando de ida y regreso al trabajo					
4	Me transporto cómodamente entre mi casa y el trabajo					
5	La zona donde vivo es segura					
6	En la zona donde vivo se presentan hurtos y mucha delincuencia					
7	Desde donde vivo me es fácil llegar al centro médico donde me atienden					
8	Cerca a mi vivienda las vías están en buenas condiciones					
9	Cerca a mi vivienda encuentro fácilmente transporte					
10	Las condiciones de mi vivienda son buenas					
11	En mi vivienda hay servicios de agua y luz					
12	Las condiciones de mi vivienda me permiten descansar cuando lo requiero					
13	Las condiciones de mi vivienda me permiten sentirme cómodo					

Las siguientes preguntas están relacionadas con su vida fuera del trabajo

		Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
14	Me queda tiempo para actividades de recreación					
15	Fuera del trabajo tengo tiempo suficiente para descansar					
16	Tengo tiempo para atender mis asuntos personales y del hogar					
17	Tengo tiempo para compartir con mi familia o amigos					
18	Tengo buena comunicación con las personas cercanas					
19	Las relaciones con mis amigos son buenas					
20	Converso con personas cercanas sobre diferentes temas					



CUESTIONARIO DE FACTORES PSICOSOCIALES EXTRALABORALES

Tomado de: Ministerio de la Protección Social (2010). Batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial. Bogotá, Villalobos Gloria

21	Mis amigos están dispuestos a escucharme cuando tengo problemas						
22	Cuento con el apoyo de mi familia cuando tengo problemas						
23	Puedo hablar con personas cercanas sobre las cosas que me pasan						
24	Mis problemas personales o familiares afectan mi trabajo						
25	La relación con mi familia cercana es cordial						
26	Mis problemas personales o familiares me quitan la energía que necesito para trabajar						
27	Los problemas con mis familiares los resolvemos de manera amistosa						
28	Mis problemas personales o familiares afectan mis relaciones en el trabajo						
29	El dinero que ganamos en el hogar alcanza para cubrir los gastos básicos						
30	Tengo otros compromisos económicos que afectan mucho el presupuesto familiar						
31	En mi hogar tenemos deudas difíciles de pagar						

6.3 RESULTADOS GLOBALES

- Aclaración del sistema de colores

● Daño leve

● Daño medio

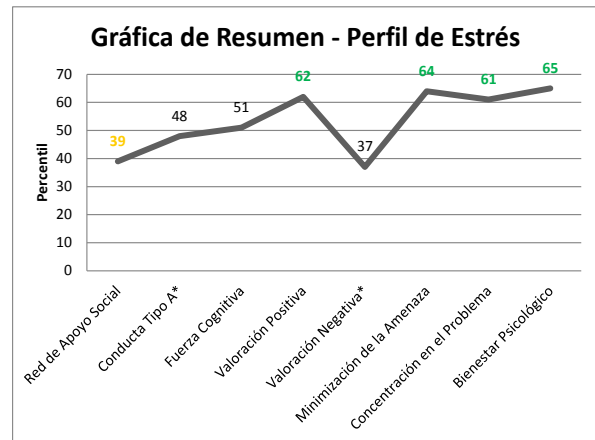
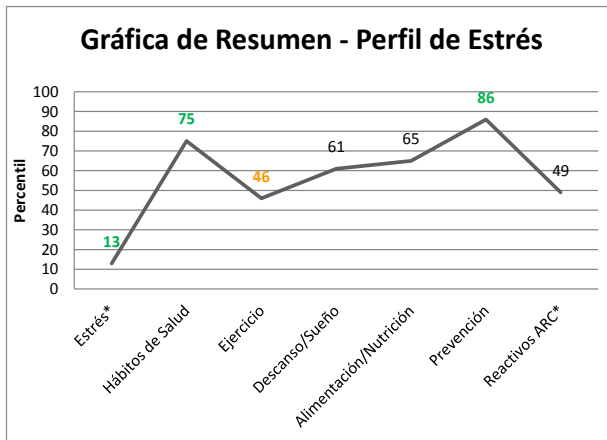
● Daño grave

Caso N.N 1

1. Datos de identificación: Varón de 45 años. Casado.

2. Gráficos del Caso N.N 1

2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 1



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 1

PUNTUACIÓN SCL-90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
0,0	0,7	0,6	0,1	0,1	0,2	0,0	0,7	0,1	0,2	47,0	0,4

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 1



3. Interpretación del Caso N.N 1

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: Los niveles de estrés son muy bajos, lo que sugiere una correcta manera de afrontar el estrés, complementándose con los altos valores de prevención. De igual manera, los valores de valoración positiva y negativa, minimización de la amenaza, concentración en el problema y bienestar psicológico, da cuenta de un sujeto que posee una percepción de sí mismo positiva y puede manejar muy bien los problemas que se presentan.

3.1.2 Puntos bajos: La realización de ejercicios físicos son un punto bajo, ya que no se dispone del tiempo libre necesario para mantener su condición física, de igual manera el sujeto siente que no recibe el apoyo suficiente de sus familiares y amigos, cuando se presentan dificultades.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 3 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 0 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

No hay índices altos que sugieran que el sujeto presente síntomas patológicos. Existen ciertos rasgos donde se manifiestan pensamientos no deseados y desordenados.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

La presencia de mucha lluvia expresa que existe mucha presión del medio ambiente, incluso agresividad, y el paraguas que representa sus defensas, parece que sucumbiera ante la tempestad, sugiriendo que la carga producida por sus demandas ambientales están sobrepasando sus defensas, lo que podría dejarlo vulnerable ante los estímulos estresantes de su medio. El dibujo de la persona también expresa inmadurez emocional e infantilismo.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 21. Nivel de afectación: bajo.

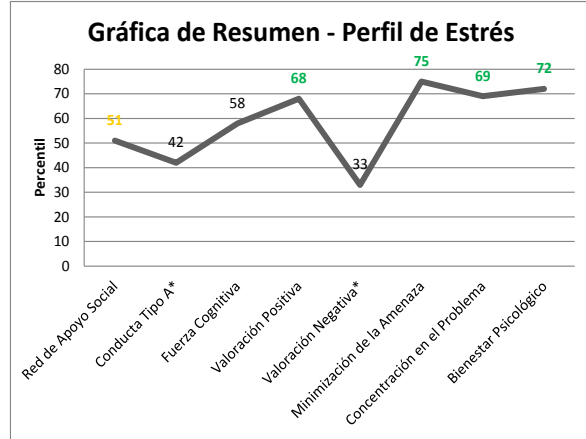
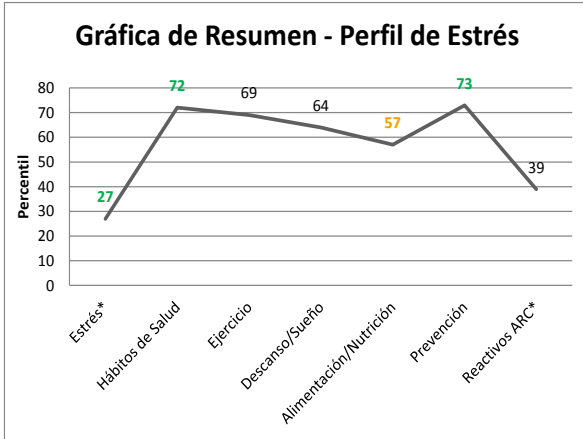
La presencia de importantes factores de riesgos psicosociales en las actividades extralaborales del sujeto es muy baja y no podría implicar algún tipo de afectación.

Caso N.N 2

1. Datos de identificación: Varón de 33 años. Divorciado.

2. Gráficos del Caso N.N 2

2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 2



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 2

PUNTUACIÓN SCL-90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
0,2	0,7	0,3	0,4	0,2	0,2	0,0	0,7	0,0	0,3	47,0	0,6

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 2



3. Interpretación del Caso N.N 2

3.1 Perfil de estrés

3.1.1 Puntos altos: Existe un nivel moderado de estrés, de igual manera el sujeto parece enfrentarlo bien al tener buenos hábitos de salud y una correcta prevención. El sujeto posee una buena autopercepción y puede afrontar sin mayor dificultad los problemas que se le presentan.

3.1.2 Puntos bajos: El sujeto no tiene una correcta alimentación, la cual puede perjudicar su salud al no consumir las proteínas necesarias para llevar a cabo su trabajo.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 5 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 1 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

No hay índices altos que sugieran que el sujeto tenga síntomas patológicos. Sin embargo, hay la presencia de pensamientos y acciones no deseadas, y sensación de desórdenes del pensamiento, ambos pertenecen a cifras muy bajas, que indican que no hay una afectación patológica significativa.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

El dibujo de la persona refleja inmadurez emocional. El paraguas parece como una lanza, lo que indica que recurre a la agresividad como defensa. La lluvia expresa también agresividad, pero sus defensas lo están protegiendo correctamente. Los ojos cerrados simbolizan narcisismo.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 11. Nivel de afectación: sin riesgo.

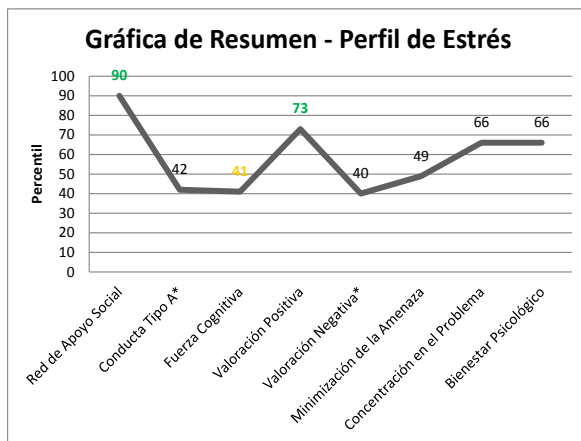
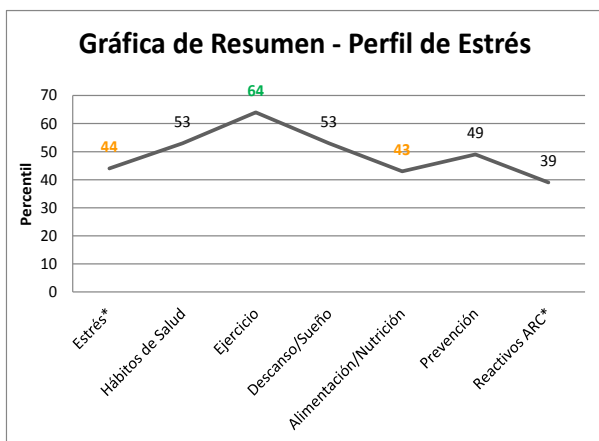
No existe la presencia de importantes factores de riesgos psicosociales en las actividades extralaborales del sujeto.

Caso N.N 3

1. Datos de identificación: Varón de 33 años. Casado con 1 hijo.

2. Gráficos del Caso N.N 3

2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 3



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 3

PUNTUACIÓN SCL-90-R												
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI	
1,5	1,4	1,3	1,0	1,3	0,8	0,0	1,7	1,7	1,2	47,0	2,3	

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 3



3. Interpretación del Caso N.N 3

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: El ejercicio es una fortaleza en el sujeto, así como la ayuda de sus familiares y amigos en momentos difíciles que enfrenta en su vida. Posee una positiva autopercepción, además de que puede tratar bien los problemas que se le presenten, fomentando un correcto bienestar psicológico.

3.1.2 Puntos bajos: Su nivel de estrés se encuentra en la media, lo que puede sugerir que actualmente está atravesando una situación complicada. Cabe resaltar que sus recursos cognitivos son limitados, lo que podría provocar que sus problemas puedan afectarlo significativamente en ciertas ocasiones. También no existe una correcta alimentación por parte del sujeto.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 0 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 1 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

Se puede apreciar la existencia de síntomas patológicos tales como la presencia de malestares físicos relacionados con diferentes partes del organismo del sujeto, sensación de desorden y descontrol del pensamiento. En si estos resultados no indican un daño patológico, pero si señalan la manifestación de algunos síntomas físicos.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

El dibujo del sujeto aparece inclinado, lo que indica que siente que falta equilibrio en su vida, que no hay estabilidad. La ausencia de paraguas expresa que el sujeto no posee las defensas necesarias para afrontar sus demandas ambientales actuales, de igual manera las nubes representan presión ambiental. Aparece perseveración en los rasgos de la lluvia, estereotipia del pensamiento y la presencia de los nubarrones representan amenazas fuertes.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

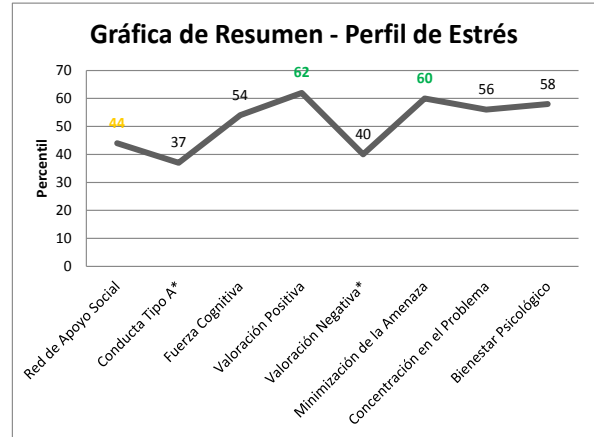
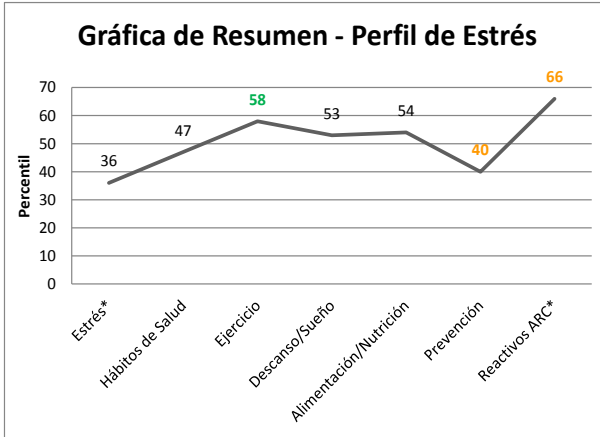
Puntuación de 48. Nivel de afectación: muy alto. El sujeto tiene un muy alto nivel de riesgo de afectación psicosocial por causados por problemas producidos fuera de su ámbito laboral. Es necesario intervenir con él, precautelando su salud física y mental.

Caso N.N 4

1. Datos de identificación: Varón de 23 años. Soltero

2. Gráficos del Caso N.N 4

2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 4



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 4

PUNTUACIÓN SCL 90-R												
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI	
0,2	0,4	0,0	0,2	0,1	0,3	0,0	0,7	0,2	0,2	47,0	0,4	

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 4



3. Interpretación del Caso N.N 4

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: El ejercicio es una fortaleza en el sujeto, de igual manera considera mantener una alimentación apropiada. Posee una positiva autopercepción y afronta sus problemas en la magnitud en la que se representan.

3.1.2 Puntos bajos: El sujeto no toma las prevenciones necesarias para evitar posibles situaciones estresantes, lo que podría volverlo en ocasiones vulnerable y poco cauto. Su consumo de sustancias tales como alcohol, tabaco o drogas recreativas han sido significativas en los últimos 3 meses. Tiene la sensación de no recibir el apoyo suficiente de sus familiares y amigos.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 1 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 0 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

El sujeto no presenta sintomatología patológica significativa, sin embargo, siente en algunas ocasiones, tener desordenes del pensamiento.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

La presencia de 2 personas en actitud cariñosa, abrazándose, indica que es una persona muy afectuosa. La ausencia de paraguas indica que no hay defensas frente a los problemas del medio. La figura femenina parece abrigar al varón.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 22. Nivel de afectación: bajo.

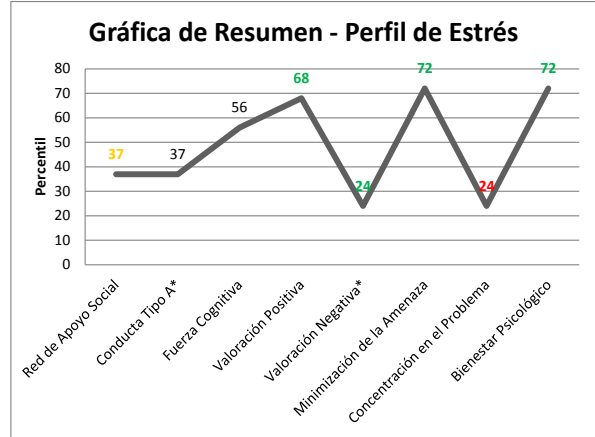
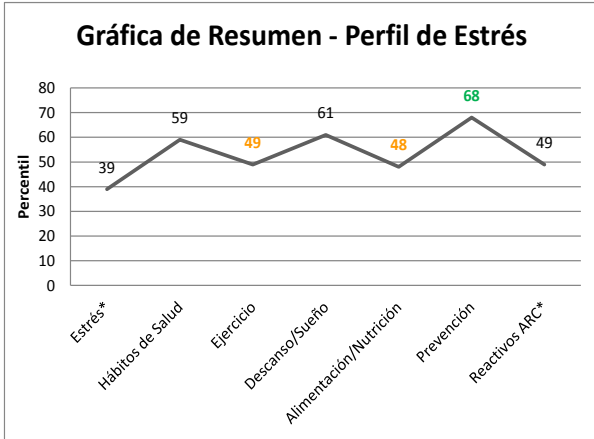
La presencia de importantes factores de riesgos psicosociales en las actividades extralaborales del sujeto es muy baja y no suele conllevar algún tipo de afectación.

Caso N.N 5

1. Datos de identificación: Varón de 34 años. Casado con 1 hijo.

2. Gráficos del Caso N.N 5

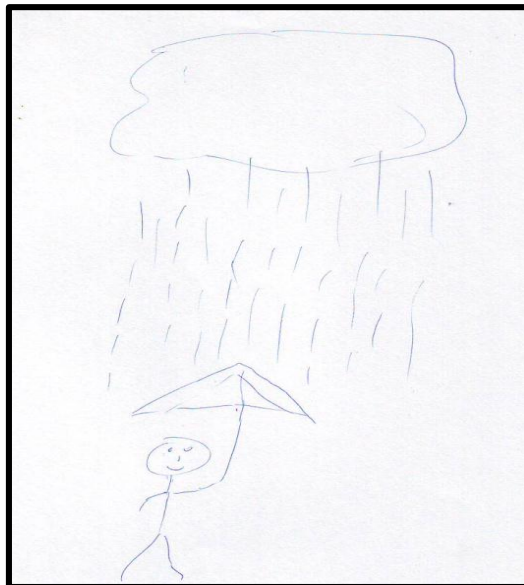
2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 5



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 5

PUNTUACIÓN SCL 90-R												
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI	
0,5	0,4	0,4	0,2	0,3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,3	47,0	0,6	

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 5



3. Interpretación del Caso N.N 5

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: El sujeto tiene los recursos necesarios para afrontar situaciones estresantes y toma el problema con la magnitud que en verdad tiene, lo que ayuda su salud mental. Tiene una autopercepción positiva de su persona.

3.1.2 Puntos bajos: El sujeto considera no hacer el ejercicio suficiente y tener una alimentación sana. También siente que no se concentra apropiadamente en sus problemas, lo que podría dificultar su capacidad de tomar decisiones en relación a la situación estresante.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 3 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 0 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

El sujeto no presenta sintomatología patológica significativa; sin embargo, los resultados sugieren que siente varios malestares en diferentes partes de su organismo, como forma de manifestar el estrés.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

El dibujo simple del sujeto señala inmadurez emocional, el paraguas, que representa sus defensas, está protegiéndolo bien de la lluvia, la cual simboliza las demandas ambientales. Pero la forma puntiaguda del paraguas puede señalar que el sujeto use la agresividad como medio de defensa, que además aparece como insuficiente frente a las amenazas. Baja autoestima frente al medio.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 31. Nivel de afectación: alto.

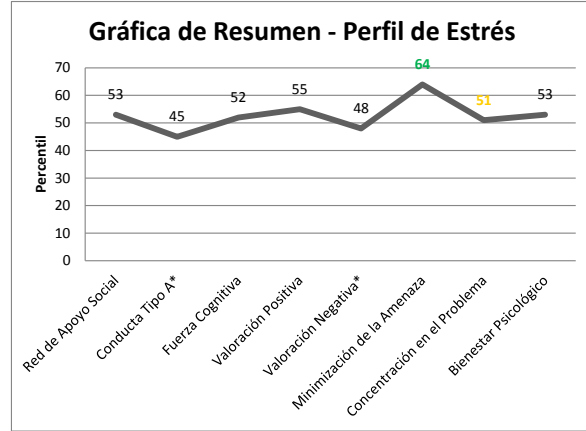
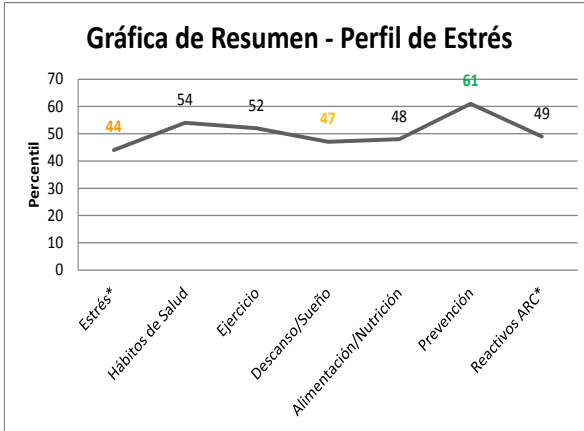
El sujeto tiene un considerable nivel de riesgo de afectación psicosocial causados por problemas producidos fuera de su ámbito laboral.

Caso N.N 6

1. Datos de identificación: Varón de 41 años. Soltero.

2. Gráficos del Caso N.N. 6

2.1 Perfil de estrés del Caso N.N. 6



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N. 6

PUNTUACIÓN SCL 90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
0,5	0,4	0,0	0,8	0,4	0,2	0,3	0,8	0,3	0,4	47,0	0,8

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N. 6



3. Interpretación del Caso N.N. 6

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: El sujeto posee un buen sentido de la prevención y trata de evitar las situaciones que percibe como estresantes, de igual manera siente la amenaza con la magnitud real que tiene.

3.1.2 Puntos bajos: Actualmente, su nivel de estrés se encuentra por la media, seguramente está atravesando una o varias situaciones estresantes, y siente que su descanso no es el suficiente para reponer sus energías.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 0 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 0 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

El sujeto no presenta sintomatología patológica significativa; sin embargo, existen ciertos rasgos depresivos relacionados a una falta de motivación, basados en el diálogo producto de la entrevista realizada con el sujeto. Además el sujeto siente tener desordenes del pensamiento.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

El dibujo del sujeto parece estar encerrado en un espacio reducido, lo que indicaría la necesidad de ser contenido por el ambiente. La ausencia de paraguas significa falta de defensas, la lluvia parece agresiva e intempestiva, simbolizando que las exigencias de su medio ambiente son duras y no tiene los recursos necesarios para hacerle frente. La presencia de dibujos como las montañas, el sol y el árbol, señalan la presencia de obstáculos, de grandes temores. Valoración de la figura femenina y rasgos masculinos desvalorizados.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 35. Nivel de afectación: alto.

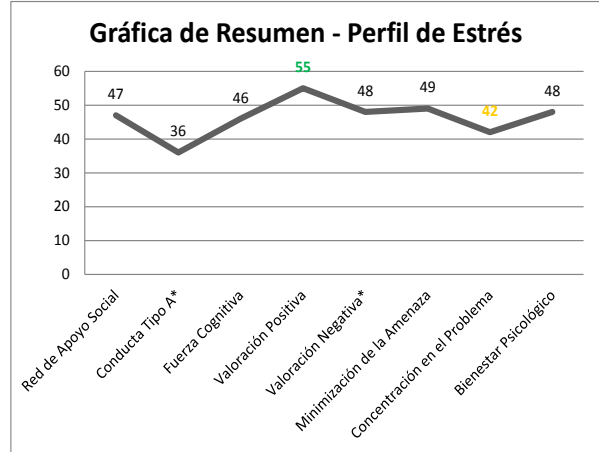
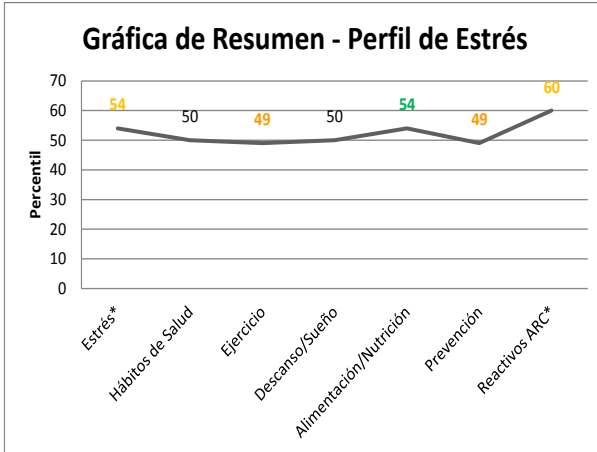
El sujeto tiene un considerable nivel de riesgo de afectación psicosocial causados por problemas producidos fuera de su ámbito laboral.

Caso N.N 7

1. Datos de identificación: Varón de 31 años. Casado con 2 hijos.

2. Gráficos del Caso N.N 7

2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 7



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 7

PUNTUACIÓN SCL 90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
0,6	0,4	0,6	0,9	0,5	0,8	0,0	1,0	0,4	0,6	47,0	1,1

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 7



3. Interpretación del Caso N.N 7

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: El sujeto siente tener una dieta adecuada, aunque a veces parece ser descuida, y es necesario mantener un régimen regular por la gran cantidad de energía empleada para su trabajo. Posee una autopercepción positiva a la hora de tratar sus problemas.

3.1.2 Puntos bajos: Su nivel de estrés se encuentra un poco más allá de la media, lo que sugiere que está atravesando una situación estresante y también parece ser que no se concentra totalmente al momento de analizar y buscar la solución al problema. También manifiesta no realizar el ejercicio físico necesario para cuidar de su salud e indica no contar con los hábitos de prevención de estrés adecuados. En los últimos 3 meses, su consumo de alcohol y tabaco han aumentado.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 0 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 1 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

Los síntomas asociados a rasgos depresivos, y la sensación de desorden del pensamiento son los que se manifiestan en el sujeto; sin embargo, no representan una cifra significativa que afirme que padezca de estas patologías.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

La figura humana dibujada por el sujeto expresa inmadurez emocional, por su simpleza, la ausencia de paraguas es un indicativo de no contar las defensas necesarias contra sus demandas ambientales. Se resalta su buena predisposición para enfrentar los retos que surjan. Presencia de autovaloración fuerte, frente a amenazas del medio.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 35. Nivel de afectación: alto.

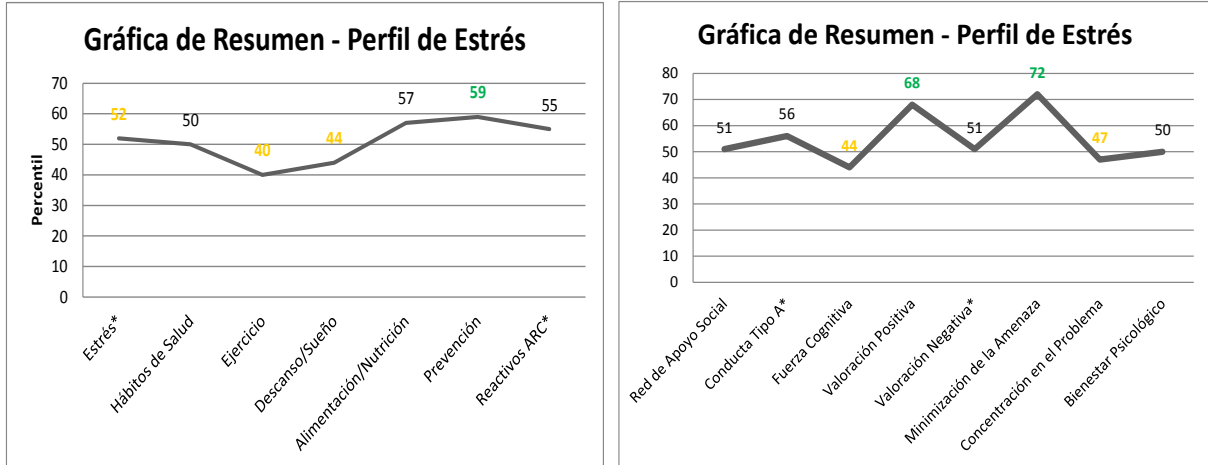
El sujeto tiene un considerable nivel de riesgo de afectación psicosocial causados por problemas producidos fuera de su ámbito laboral.

Caso N.N 8

1. Datos de identificación: Varón de 25 años. Soltero.

2. Gráficos del Caso N.N. 8

2.1 Perfil de estrés del Caso N.N. 8



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N. 8

PUNTUACIÓN SCL 90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
0,8	1,0	0,9	0,8	0,5	0,5	0,1	1,3	0,5	0,7	47,0	1,3

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N. 8



3. Interpretación del Caso N.N. 8

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: El sujeto trata de evitar y prevenir toda aquella situación que perciba como potencialmente estresante, además posee una autopercepción positiva, cual es un recurso importante cuando se lidia con una situación de estrés. El sujeto cuenta con la habilidad de captar la amenaza en su verdadera magnitud.

3.1.2 Puntos bajos: Su nivel de estrés indica que actualmente está atravesando una situación complicada, considera que sus hábitos de ejercicio y alimentación no son buenos. Dice no poseer los recursos cognitivos necesarios para afrontar el estrés y siente que no se concentra lo suficiente en los problemas, como para buscar una solución inmediata.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 1 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 0 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

El sujeto no posee rasgos patológicos significativos que indiquen un daño neurológico, pero cabe recalcar que percibe tener pensamientos o acciones vivenciados como no deseados, y desordenes del pensamiento.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

El dibujo del sujeto refleja inmadurez emocional, el tamaño desproporcionado de la cabeza en relación al cuerpo, indica que suele dar más importancia a la parte intelectual. El charco formándose en el suelo, simboliza que al momento de parto hubo dolor fetal. Los ojos bizcos representan hostilidad.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 35. Nivel de afectación: alto.

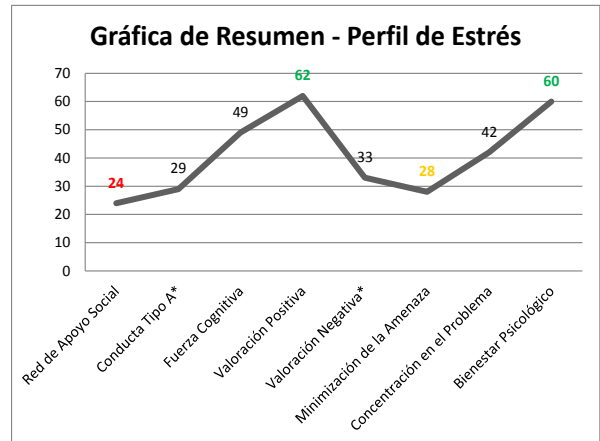
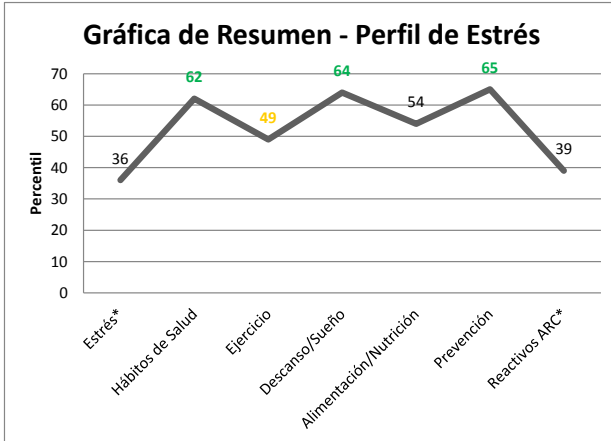
El sujeto tiene un considerable nivel de riesgo de afectación psicosocial causados por problemas producidos fuera de su ámbito laboral.

Caso N.N 9

1. Datos de identificación: Varón de 54 años. Casado con 3 hijos.

2. Gráficos del Caso N.N 9

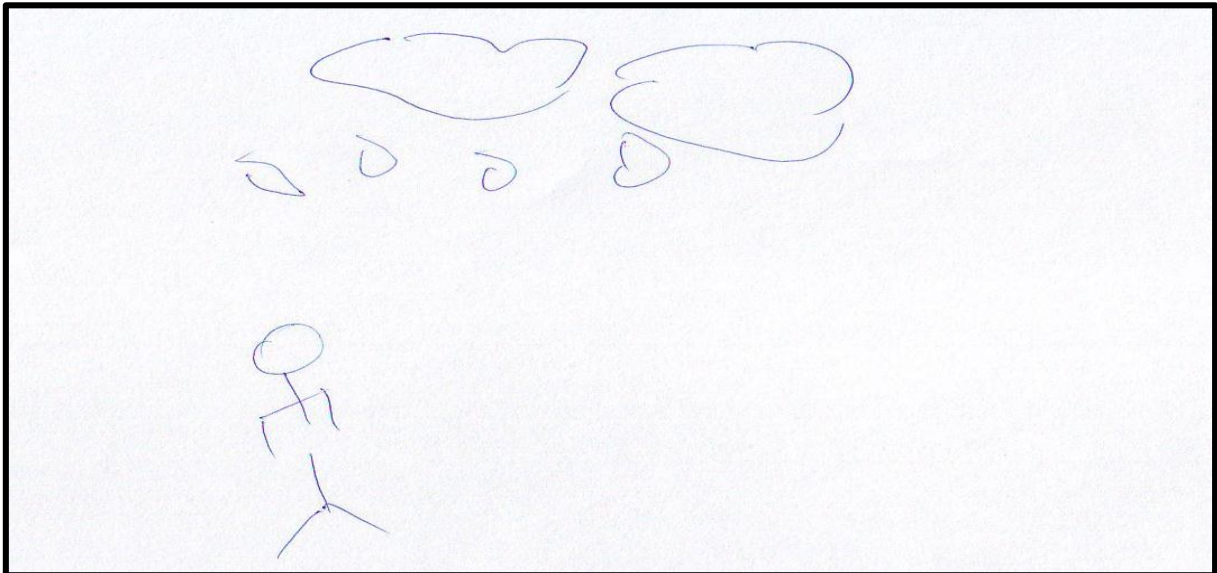
2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 9



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 9

PUNTUACIÓN SCL 90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
0,7	0,4	0,4	0,4	0,7	0,0	0,0	0,3	0,1	0,4	47,0	0,8

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 9



3. Interpretación del Caso N.N 9

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: El sujeto considera tener buenos hábitos del cuidado de su salud y descansa lo suficiente para reponer sus energías. Toma las precauciones adecuadas para evitar o poder sobrellevar todas las situaciones consideradas estresantes. Tiene una positiva autopercepción de su persona, la cual ayuda a su bienestar psicológico.

3.1.2 Puntos bajos: Considera no realizar el ejercicio físico necesario. Durante la entrevista comentó no contar con el tiempo suficiente para realizar dichas actividades. Además siente no contar con el apoyo familiar adecuado cuando está en dificultades y a veces no mide la dimensión correcta de sus problemas, incluso un problema chico lo puede percibir como una situación imposible de resolver.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 3 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 2 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

El sujeto no presenta rasgos psicopatológicos significativos, aunque cree sentir varios malestares ubicados en diferentes partes de su organismo y sensaciones de ansiedad relacionados al miedo.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

El dibujo del sujeto se puede apreciar por su falta de rasgos, la ausencia de cara simboliza problemas de identidad y que le da mucha importancia a lo intelectual. La sencillez del dibujo es señal de inmadurez emocional, pero lo que llama más la atención es la no integración entre la parte superior e inferior del cuerpo, indicando que está pasando por una situación que produce en él, una disociación afectiva.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 34. Nivel de afectación: alto.

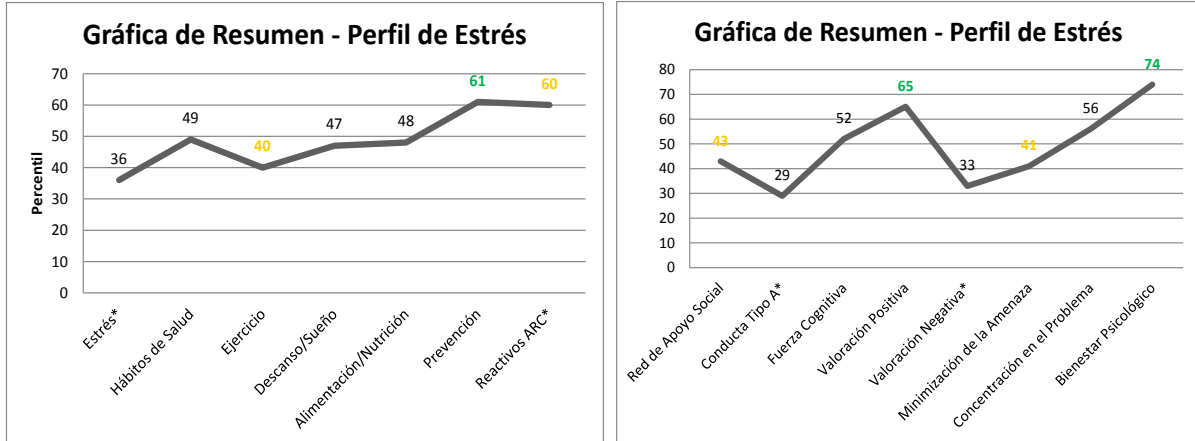
El sujeto tiene un considerable nivel de riesgo de afectación psicosocial causados por problemas producidos fuera de su ámbito laboral.

Caso N.N 10

1. Datos de identificación: Varón de 41 años. Casado con 2 hijos.

2. Gráficos del Caso N.N 10

2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 10



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 10

PUNTUACIÓN SCL 90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
0,2	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1	47,0	0,2

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 10



3. Interpretación del Caso N.N 10

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: El sujeto trata de evitar las situaciones que las percibe como estresantes y toma las debidas precauciones para que no pueda afectar su salud. Esta conducta ha ayudado a mantener su bienestar psicológico.

3.1.2 Puntos bajos: Al parecer el sujeto no se ejercita lo necesario para mantener una buena salud y su consumo de tabaco ha aumentado en los últimos 3 meses; esta combinación es muy nociva para salud de cualquier persona y más si la naturaleza de su trabajo tiene que ver con esfuerzos físicos pesados. También el sujeto siente no contar con el apoyo de sus seres cercanos cuando está viviendo situaciones estresantes y tiende a maximizar o minimizar los problemas que tiene, más allá de su verdadera dimensión.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 1 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 1 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

El sujeto no presenta rasgos psicopatológicos significativos.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

El tamaño del dibujo transmite sentimientos de autodesvalorización y de timidez, el paraguas con terminaciones puntiagudas sugieren que el sujeto suele defenderse agresivamente ante las amenazas ambientales, y que éstas son mayores a su capacidad de afrontar los conflictos.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 36. Nivel de afectación: muy alto.

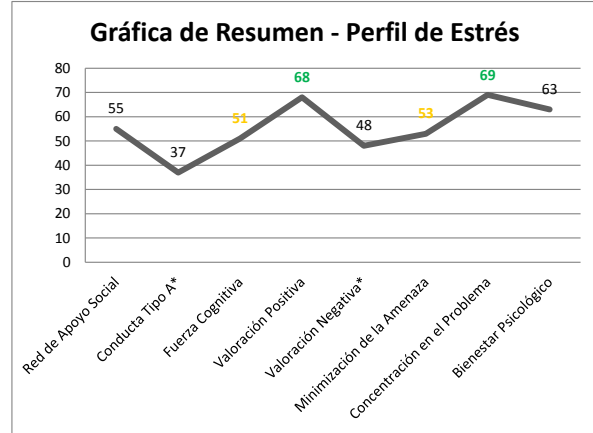
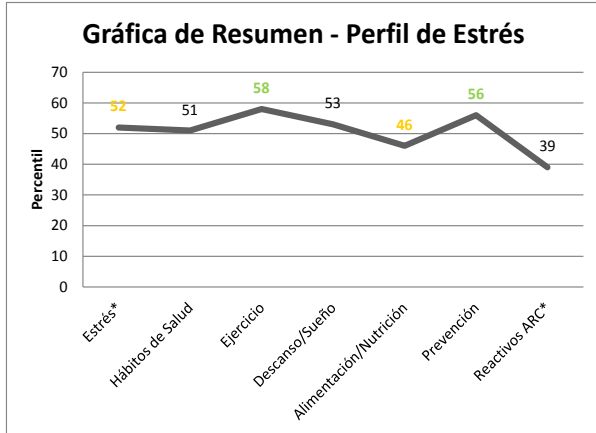
El sujeto tiene un muy alto nivel de riesgo de afectación psicosocial por causados por problemas producidos fuera de su ámbito laboral. Es necesario intervenir con él, cautelando su salud física y mental.

Caso N.N 11

1. Datos de identificación: Varón de 51 años. Casado con 3 hijos.

2. Gráficos del Caso N.N 11

2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 11



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 11

PUNTUACIÓN SCL 90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
1,7	1,3	1,3	1,2	1,3	1,2	1,7	1,7	1,7	1,5	47,0	2,8

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 11



3. Interpretación del Caso N.N 11

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: El sujeto realizar ejercicio necesario para conservar su salud y toma las medidas preventivas necesarias para no tener que afrontar situaciones que percibe como estresantes. Se califica a sí mismo como positivo y se siente capaz de hacerle frente a sus dificultades, permitiéndole concentrarse de la forma más adecuada en la situación.

3.1.2 Puntos bajos: Su nivel de estrés se encuentra en la media, es probable que esté enfrentando una situación de estrés y no está llevando una buena alimentación. En ocasiones, sus recursos cognitivos no son suficientes y no mide la magnitud real del problema.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 1 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 0 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

La presencia de síntomas asociados a diferentes malestares en varias partes del organismo del sujeto, miedo irracional, sensación de desórdenes y descontrol del pensamiento; están presente en el sujeto, pese a que no representan significativamente la presencia de una patología, es importante considerarlas debido a que pueden volverlo vulnerable psicológicamente.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

La lluvia fuerte, incluso con granizos, indica que hay mucha presión y está viviendo una situación muy estresante, pero sus defensas lo están protegiendo muy bien. La posición del dibujo señala la buena predisposición que tiene el sujeto para enfrentar sus problemas. Pareciera que la persona está encerrada entre líneas, simboliza la necesidad de ser contenido por el medio ambiente y siente estar bloqueado.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

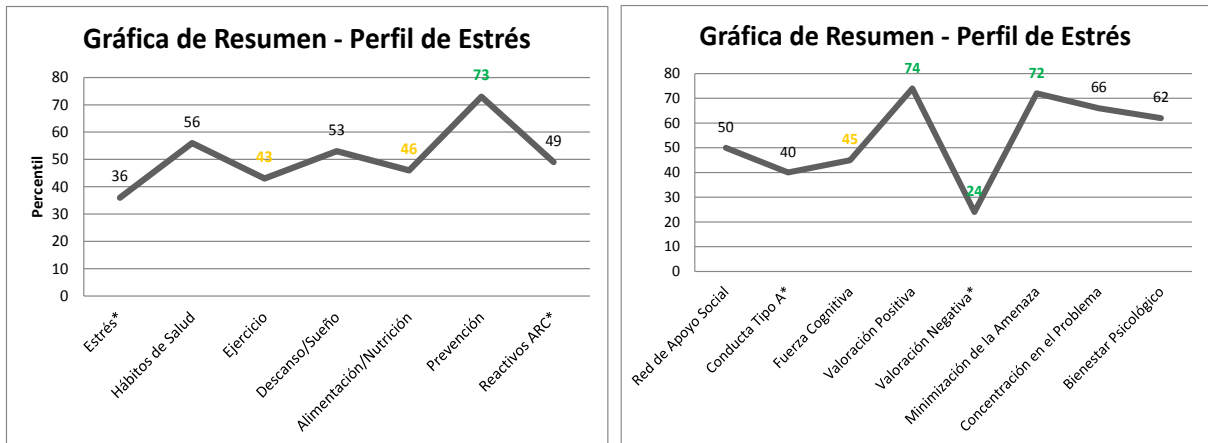
Puntuación de 50. Nivel de afectación: muy alto. El sujeto tiene un muy alto nivel de riesgo de afectación psicosocial por causados por problemas producidos fuera de su ámbito laboral. Es necesario intervenir con él, cautelando su salud física y mental.

Caso N.N 12

1. Datos de identificación: Varón de 26 años. Soltero.

2. Gráficos del Caso N.N 12

2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 12



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 12

PUNTUACIÓN SCL 90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
0,8	0,3	0,1	0,3	0,1	0,2	0,0	0,7	0,0	0,3	47,0	0,6

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 12



3. Interpretación del Caso N.N 12

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: El sujeto considera tener la correcta prevención contra el estrés y situaciones potenciales. Se percibe como autocrítico remarcando sus aspectos positivos y analiza los problemas que tiene en la dimensión que son en realidad.

3.1.2 Puntos bajos: La falta de ejercicio y una mala alimentación pueden contribuir al deterioro de la salud del sujeto, volviéndolo más vulnerable a estresarse. El sujeto no cuenta con los recursos cognitivos suficientes cuando el estrés ataca.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 0 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 0 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

El sujeto no presenta rasgos psicopatológicos importantes, aunque percibe tener varios malestares ubicados en diferentes partes de su cuerpo y que sus pensamientos se desordenan con facilidad, llegando a confundirlo.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

El dibujo de la persona expresa inmadurez emocional por su simpleza, de igual forma la asimetría de sus extremidades son señales de impulsividad y falta de equilibrio. La ausencia de paraguas simboliza la falta de defensas que tiene el sujeto en relación a su medio.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 25. Nivel de afectación: medio.

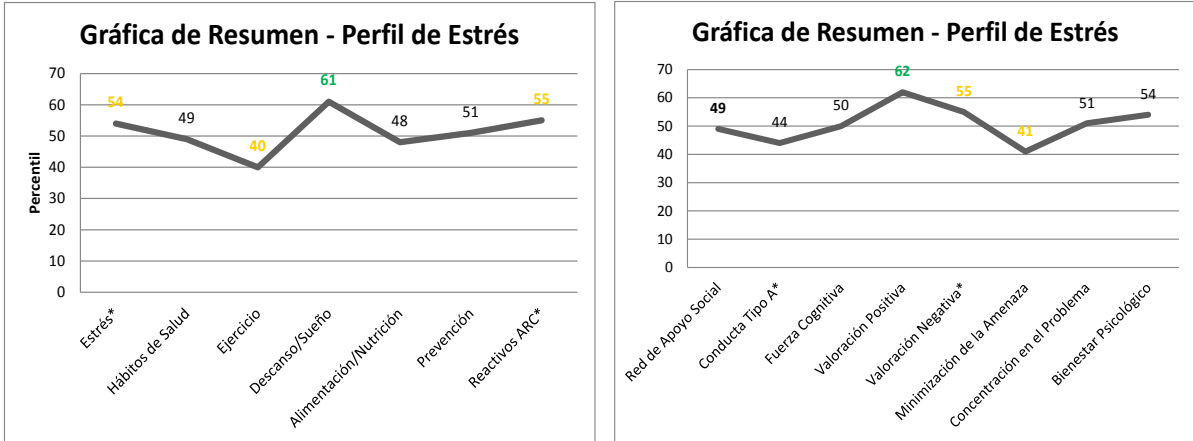
El sujeto tiene un nivel medio de riesgo de afectación psicosocial extralaboral, puede ser vulnerable ante las situaciones relacionadas con su vida fuera del trabajo.

Caso N.N 13

1. Datos de identificación: Varón de 49 años. Casado con 4 hijos.

2. Gráficos del Caso N.N 13

2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 13



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 13

PUNTUACIÓN SCL 90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	1,2	0,6	1,2	0,9	0,9	47,0	1,7

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 13



3. Interpretación del Caso N.N 13

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: El sujeto siente que descansa lo suficiente, reponiendo sus energías para otro día de trabajo. En general, se percibe como una persona positiva, aunque a veces puede llegar a ser muy autocrítico consigo mismo.

3.1.2 Puntos bajos: Su nivel de estrés se encuentra en la media, lo que indica que actualmente está viviendo una situación estresante y su consumo de alcohol han aumentado en los últimos 3 meses. El sujeto no realiza las actividades físicas apropiadas para mantener su salud. Además no suele medir correctamente la dimensión de los problemas.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 2 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 1 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

El sujeto no presenta rasgos psicopatológicos importantes; sin embargo, hace referencia a que últimamente ha tenido pensamientos y acciones característicos del enojo, y sensación de desorden del pensamiento.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

En el dibujo se puede apreciar la falta de paraguas, el cual simboliza la falta de defensas que tiene frente al medio ambiente. La anatomía del dibujo indica que la cintura estrecha es una restricción forzada de sus impulsos y las piernas rellenas sugieren que tiene sentimientos de inmovilidad, en otras palabras, se siente restringido para hacer lo que el desearía. Los ojos cerrados le impiden afrontar la realidad y sus problemas amenazan su dimensión cognitiva.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 22. Nivel de afectación: bajo.

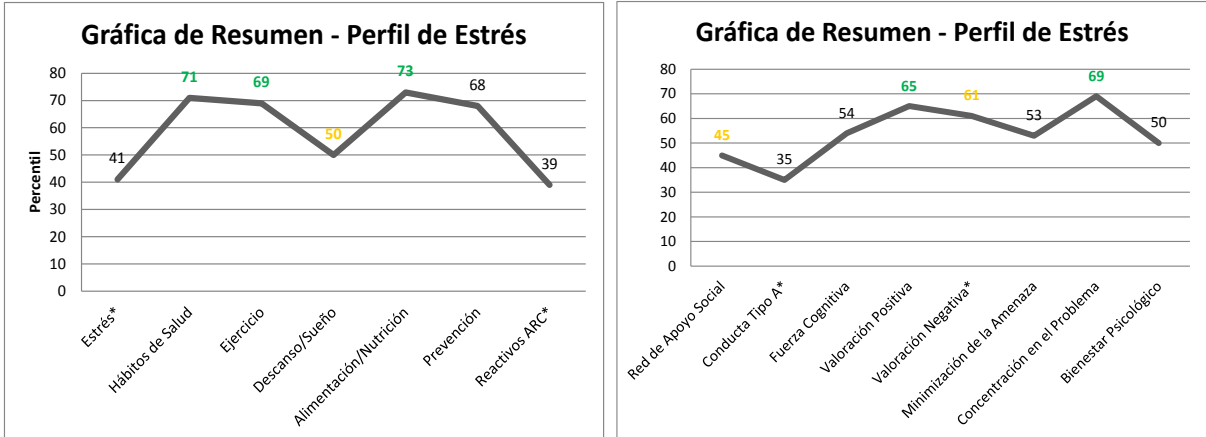
La presencia de importantes factores de riesgos psicosociales en las actividades extralaborales del sujeto es muy baja y no podría conllevar algún tipo de afectación.

Caso N.N 14

1. Datos de identificación: Varón de 53 años. Casado con 2 hijos.

2. Gráficos del Caso N.N 14

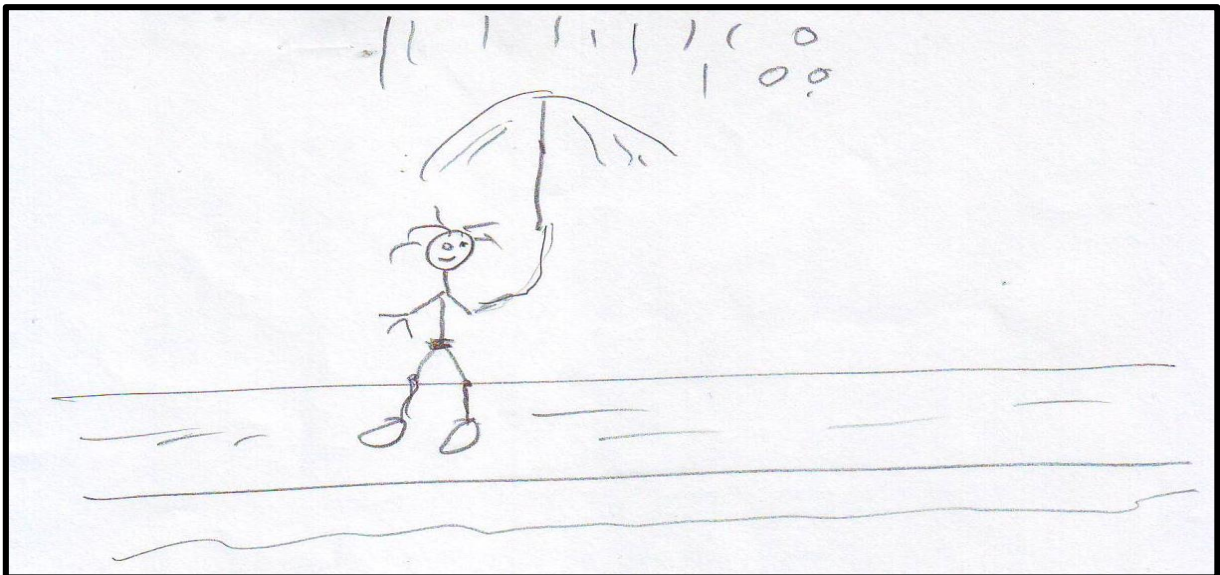
2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 14



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 14

PUNTUACIÓN SCL 90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
0,1	0,8	0,1	0,8	0,6	0,2	0,0	0,3	0,0	0,3	47,0	0,6

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 14



3. Interpretación del Caso N.N 14

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: El sujeto considera tener buenos hábitos de salud, junto con un buen régimen de ejercicios y buena alimentación ayudan a la persona a desarrollar de manera más eficiente su trabajo diario. Se califica como una persona positiva, aunque a veces puede llegar a ser muy autocrítico, otra característica positiva es que cuenta con la habilidad de focalizarse en el problema y tratar de solucionarlo eficientemente.

3.1.2 Puntos bajos: El exceso de horas de trabajo pueden provocar que el sujeto no puede conciliar el sueño, provocando insomnio y falta de energía determinado por el nivel de autocrítica. Considera no recibir el apoyo necesario de su círculo familiar o de sus amigos, cuando necesita ayuda para enfrentar una situación estresante.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 1 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 0 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

Los resultados no arrojan la existencia de síntomas psicopatológicos importantes; aunque el sujeto considera que sus pensamientos y acciones son vivenciados como imposibles de evitar, también hay presencia de sentimientos de tristeza y falta de motivación, posiblemente determinados por su nivel de autocrítica.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

La simpleza del dibujo señala inmadurez emocional del sujeto; la forma del cabello como puntas sugiere la presencia de agresión. La asimetría de las extremidades expresan impulsividad y falta de equilibrio. La persona parece encerrada entre líneas, este es un indicativo de la necesidad que tiene el sujeto por ser contenido por el medio ambiente, se siente incapaz de crecer. Los rasgos muestran una labilidad yoica.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

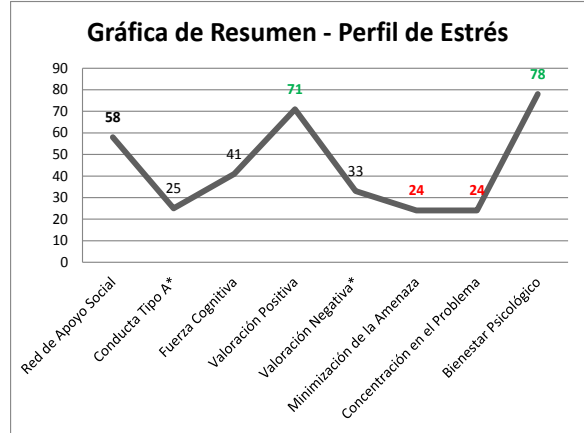
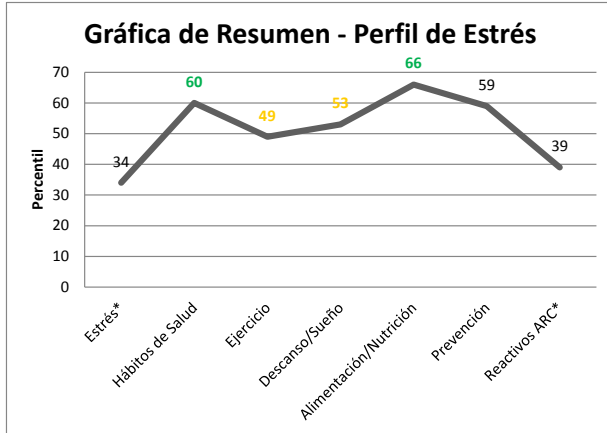
Puntuación de 24. Nivel de afectación: bajo. La presencia de importantes factores de riesgos psicosociales en las actividades extralaborales del sujeto es muy baja y no suele conllevar algún tipo de afectación.

Caso N.N 15

1. Datos de identificación: Varón de 53 años. Casado con 1 hijo.

2. Gráficos del Caso N.N 15

2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 15



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 15

PUNTUACIÓN SCL-90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
0,8	0,9	0,7	0,5	1,1	0,8	0,6	0,8	0,9	0,8	47,0	1,6

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 15



3. Interpretación del Caso N.N 15

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: El sujeto considera tener buenos hábitos de salud y una correcta alimentación, los cuales reducen el riesgo de sufrir las consecuencias del estrés; pero se contradice al momento de calificar su actividad física y de descanso como insuficientes las mismas que pueden estar directamente relacionados al exceso de trabajo. Se valora como una persona positiva, contribuyendo a su bienestar psicológico.

3.1.2 Puntos bajos: Se puede apreciar que el sujeto tiene mucha dificultad medir la magnitud de los problemas que surgen, igualmente se le complica focalizarse en el problema y fácilmente puede postergarlo sin resolverlo.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 2 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 1 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

Los resultados no evidencian la existencia de síntomas psicopatológicos importantes; aunque el sujeto evalúa sentir manifestaciones tales como nerviosismo y tensión.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

El dibujo del sujeto refleja inmadurez emocional, su posición viendo hacia la izquierda refiere a que mantiene conflictos sin resolver, algo relacionado a su pasado. El tamaño desproporcionado de la cabeza es indicio de que el sujeto da prioridad a los aspectos intelectuales.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 14. Nivel de afectación: sin riesgo.

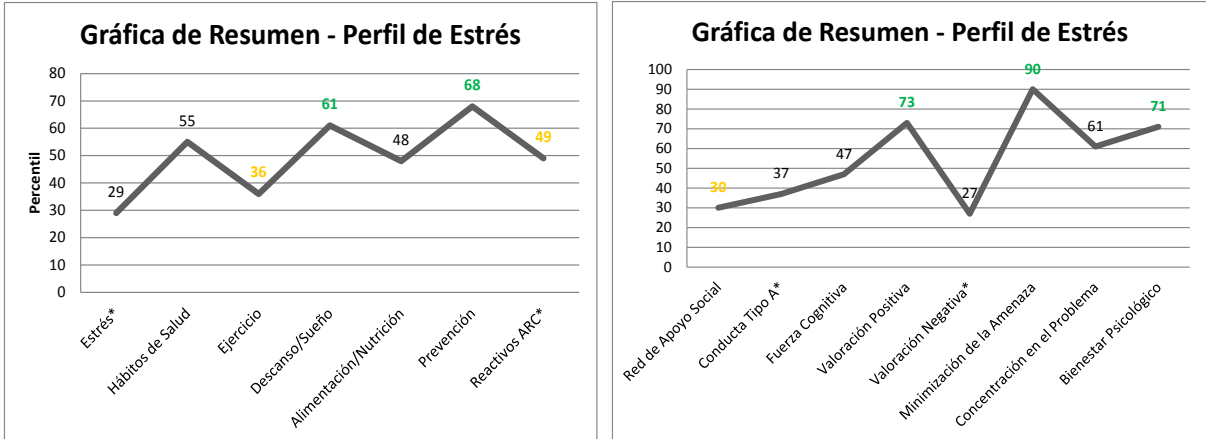
No existe la presencia de importantes factores de riesgos psicosociales en las actividades extralaborales del sujeto.

Caso N.N 16

1. Datos de identificación: Varón de 33 años. Separado con 2 hijos.

1. Gráficos del Caso N.N 16

1.1 Perfil de estrés del Caso N.N 16



1.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 16

PUNTUACIÓN SCL-90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
0,1	0,5	0,4	0,0	0,0	0,3	0,0	0,3	0,0	0,2	47,0	0,3

1.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 16



2. Interpretación del Caso N.N 16

2.1 Perfil de Estrés

2.1.1 Puntos altos: El sujeto descansa lo suficiente y siente que su sueño ha sido reparador, toma las prevenciones necesarias para evitar situaciones que él considera como estresantes. Se autodenomina como positivo y emprendedor, mide correctamente la magnitud de los problemas, manteniendo un bienestar psicológico adecuado.

2.1.2 Puntos bajos: No realiza la actividad física necesaria para mantener un estado de salud óptimo, de igual manera su consumo de alcohol ha aumentado los últimos 3 meses. El sujeto siente no tener el apoyo suficiente de sus amigos y familiares.

2.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 4 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.) El nivel de distorsión en las respuestas señala que hay una alta probabilidad que no haya entendido por completo las instrucciones asignadas.

Índice de sesgo en las respuestas: 1 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

Los resultados del sujeto no evidencian la presencia de síntomas psicopatológicos importantes; sin embargo, percibe que ha tenido pensamientos no deseados que lo han preocupado.

2.3 Test de la persona bajo la lluvia

El dibujo del sujeto parece estar inclinada, lo que indica que le falta equilibrio o se siente inestable. La ausencia de paraguas señala la falta de defensas frente a las demandas ambientales. El dibujo de la persona posee rasgos infantiles.

2.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 38. Nivel de afectación: muy alto.

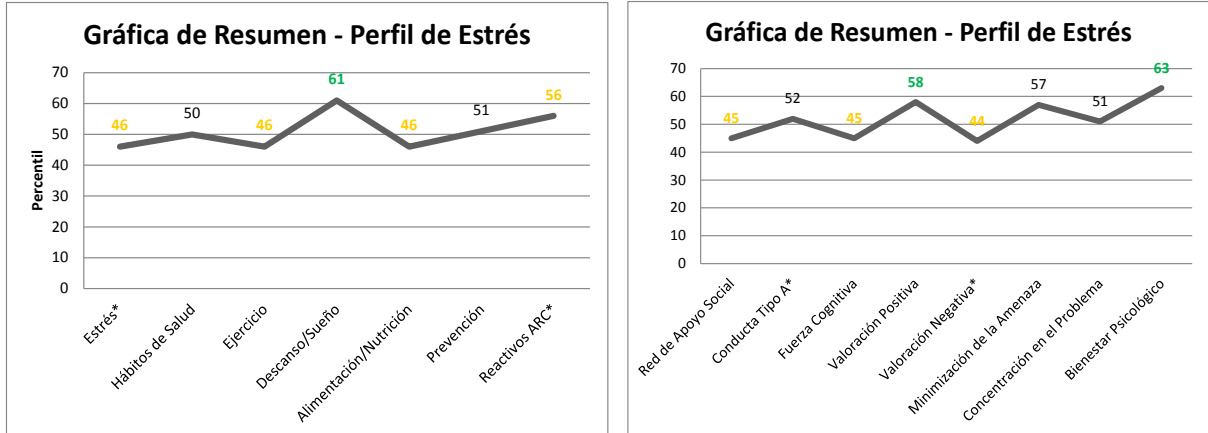
El sujeto tiene un muy alto nivel de riesgo de afectación psicosocial por causados por problemas producidos fuera de su ámbito laboral. Es necesario intervenir con él, cautelando su salud física y mental.

Caso N.N 17

1. Datos de identificación: Varón de 27 años. Soltero

2. Gráficos del Caso N.N 17

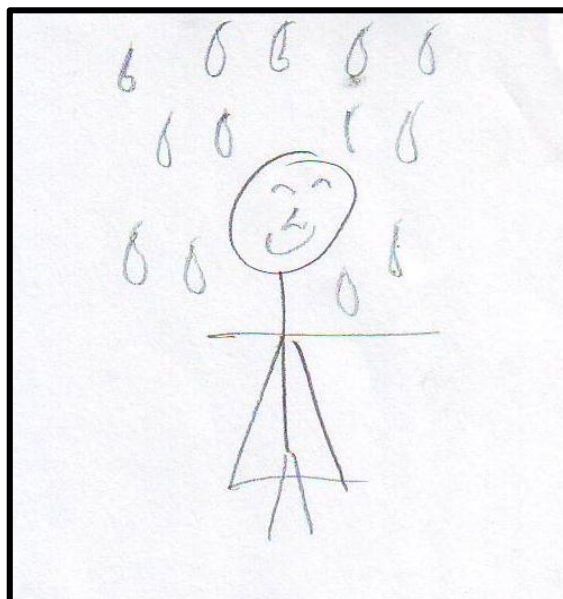
2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 17



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 17

PUNTUACIÓN SCL-90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
1,1	0,8	0,8	0,6	0,5	0,8	0,3	1,2	0,6	0,7	47,0	1,4

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 17



3. Interpretación del Caso N.N 17

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: El sujeto considera descansar lo suficiente y que su sueño es reparador. La mayoría del tiempo se califica como una persona positiva, pero en ocasiones tiende a desvalorizarse y llegar a ser muy autocrítico.

3.1.2 Puntos bajos: Su nivel de estrés es importante, al parecer está estresado al momento de realizar el test; considera no realizar las suficientes actividades físicas y no alimentarse sanamente ambos aspectos pueden prolongar el estado de estrés. Los últimos 3 meses ha consumido más alcohol en comparación al resto del año. Su red de apoyo social no satisface complemente sus necesidades y a veces sus recursos cognitivos no son suficientes para enfrentar situaciones de estrés.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 0 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 0 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

Según los resultados del test, el sujeto manifiesta la presencia de malestares en diferentes partes de su cuerpo y ha sentido desordenes del pensamiento, ambos factores no representan daños patológicos significativos en el sujeto.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

La forma del dibujo expresa inmadurez afectiva del sujeto; el tamaño pequeño refleja timidez e incomodidad. El tamaño de la cabeza en relación al cuerpo es más grande, simboliza que da más importancia al aspecto intelectual, mientras que la ausencia de paraguas señala la falta de defensas del sujeto. Transparencia en la zona sexual, identificación con la figura femenina y los ojos cerrados representan la negación frente a los problemas.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 33. Nivel de afectación: alto.

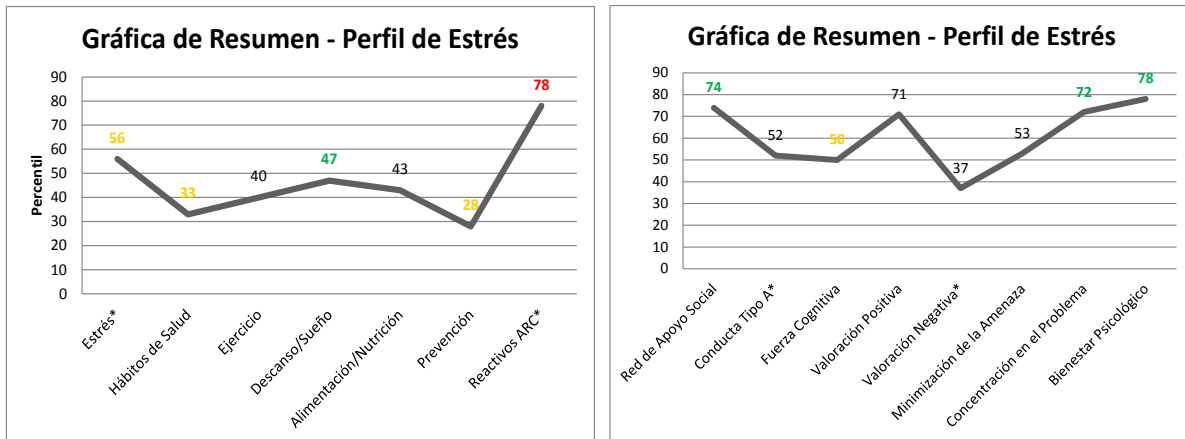
El sujeto tiene un considerable nivel de riesgo de afectación psicosocial causados por problemas producidos fuera de su ámbito laboral.

Caso N.N 18

1. Datos de identificación: Varón de 51 años. Casado con 2 hijos.

2. Gráficos del Caso N.N 18

2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 18



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 18

PUNTUACIÓN SCL-90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
1,9	1,0	0,8	0,9	1,0	1,2	0,4	2,0	0,9	1,2	47,0	2,3

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 18



3. Interpretación del Caso N.N 18

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: El sujeto considera descansar lo suficiente, las horas necesarias para un sueño reparador, siente el apoyo de sus familiares o amigos cuando se encuentra en problemas. Tiene la capacidad de concentrarse en el problema y analizar sin dificultad las posibles soluciones, contribuyendo a su bienestar mental.

3.1.2 Puntos bajos: Su nivel de estrés corresponde a un valor medio y ha descuidado sus hábitos de salud, por ende no está tomando las prevenciones necesarias para cuidarse del estrés, ya que no cuenta con los recursos necesarios para defenderse. Su consumo de alcohol y cigarrillos ha aumentado considerablemente en los últimos 3 meses.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 2 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 1 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

El sujeto presenta rasgos significativos, pero no peligrosos, de síntomas asociados a la sensación de tener varios malestares en diferentes partes de su organismo y de la sensación de que sus pensamientos sean desordenados.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

Los trazos del dibujo son fragmentados, estas simbolizan ansiedad o falta de confianza en sí mismo. Su orientación hacia la derecha señala el deseo del sujeto de avanzar hacia adelante, aunque el dibujo está localizado hacia la izquierda. La presencia del paraguas cerrado expresa que el sujeto se ha resignado en alguna área de su vida.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 23. Nivel de afectación: bajo.

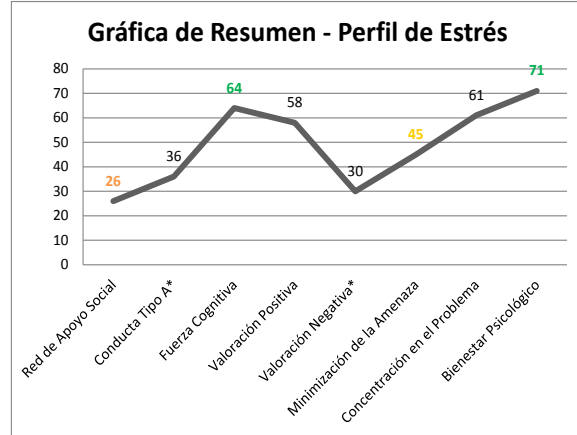
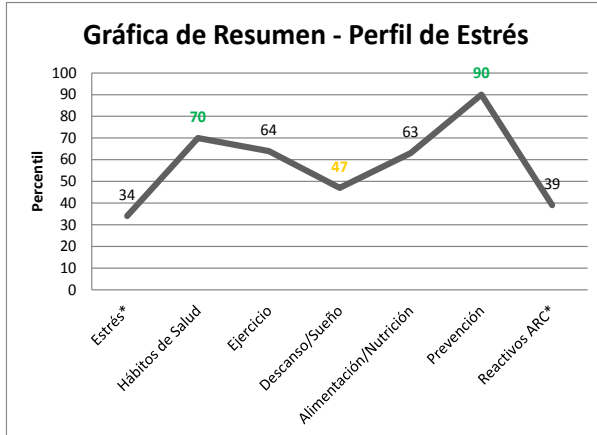
La presencia de importantes factores de riesgos psicosociales en las actividades extralaborales del sujeto es muy baja y no implica ningún tipo de afectación.

Caso N.N 19

1. Datos de identificación: Varón de 44 años. Casado con 2 hijos.

2. Gráficos del Caso N.N 19

2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 19



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 19

PUNTUACIÓN SCL-90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
0,6	0,1	0,2	0,4	0,2	0,0	0,0	0,7	0,1	0,3	47,0	0,5

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 19



3. Interpretación del Caso N.N 19

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: Los hábitos de salud del sujeto y prevención contra situaciones estresantes son muy buenas, nos habla de una persona preparada que toma sus precauciones. Sus recursos cognitivos son suficientes para evaluar y resolver problemas, todas estas características han ayudado al bienestar psicológico del sujeto.

3.1.2 Puntos bajos: El sujeto considera no descansar lo suficiente y lo relaciona a la sobrecarga de trabajo que tiene actualmente; percibe no contar con el apoyo necesario de las personas más cercanas a él. Tiene dificultades en medir la magnitud de los problemas y puede tardar en encontrar soluciones.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 3 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 1 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

Los resultados test reflejan que el sujeto no evidencia síntomas psicopatológicos de relevancia; sin embargo, siente que últimamente ha sentido varios malestares principalmente de carácter físico en diferentes partes de su cuerpo y la sensación de desórdenes del pensamiento.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

El dibujo del sujeto refleja evasión, un intento de mostrarse como es, se expresa a través del tamaño de la persona. La ausencia de paraguas es una señal de falta de defensas, volviéndolo vulnerable antes las exigencias de su medio. El tamaño de la cabeza en relación al resto del cuerpo expresa la importancia que el para el sujeto lo intelectual. El dibujo tiene un suelo inestable e inseguro, se evidencia un Yo infantil.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 21. Nivel de afectación: bajo.

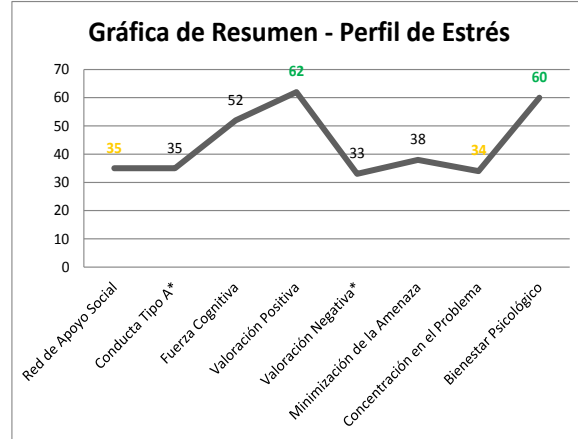
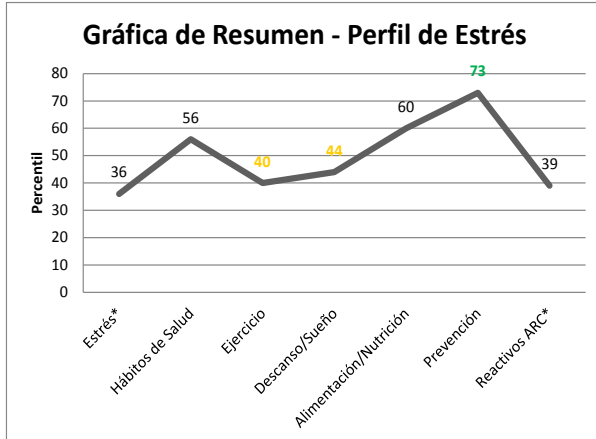
La presencia de importantes factores de riesgos psicosociales en las actividades extralaborales del sujeto es muy baja y no suele conllevar algún tipo de afectación.

Caso N.N 20

1. Datos de identificación: Varón de 30 años. Casado con 1 hijo.

2. Gráficos del Caso N.N 20

2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 20



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 20

PUNTUACIÓN SCL-90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
0,3	0,6	0,3	0,5	0,2	0,5	0,1	0,7	0,5	0,4	47,0	0,8

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 20



3. Interpretación del Caso N.N 20

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: El sujeto considera tomar las debidas prevenciones y evitar las situaciones percibidas como estresantes. Se califica como una persona positiva y optimista, promoviendo su bienestar psicológico.

3.1.2 Puntos bajos: Siente que no se ejercita y no descansa lo necesario, debido al exceso de horas de trabajo que han tenido en su área de trabajo. Su red de apoyo social no está cumpliendo con sus expectativas de ayuda frente a situaciones difíciles y se le dificulta en ocasiones concentrarse en el problema, y buscar una solución.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 4 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.) El nivel de distorsión en las respuestas señala que hay una alta probabilidad que no haya entendido por completo las instrucciones asignadas.

Índice de sesgo en las respuestas: 3 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.) El nivel de sesgo en las respuestas indica que varias de las respuestas fueron falseadas.

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

Pensamientos y acciones no deseados, junto con desordenes del pensamientos son los rasgos percibidos por el sujeto a través del test; sin embargo, los resultados no señalan la presencia de enfermedades patológicas.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

La orientación de la persona hacia delante expresa que el sujeto está predispuesto a enfrentarse a sus problemas venideros, el paraguas en forma de lanza indica que utiliza la agresión como medio de defensa. La lluvia señala demasiados problemas pero tiene buena predisposición para enfrentarlos. Rasgos de dependencia materna.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 38. Nivel de afectación: muy alto.

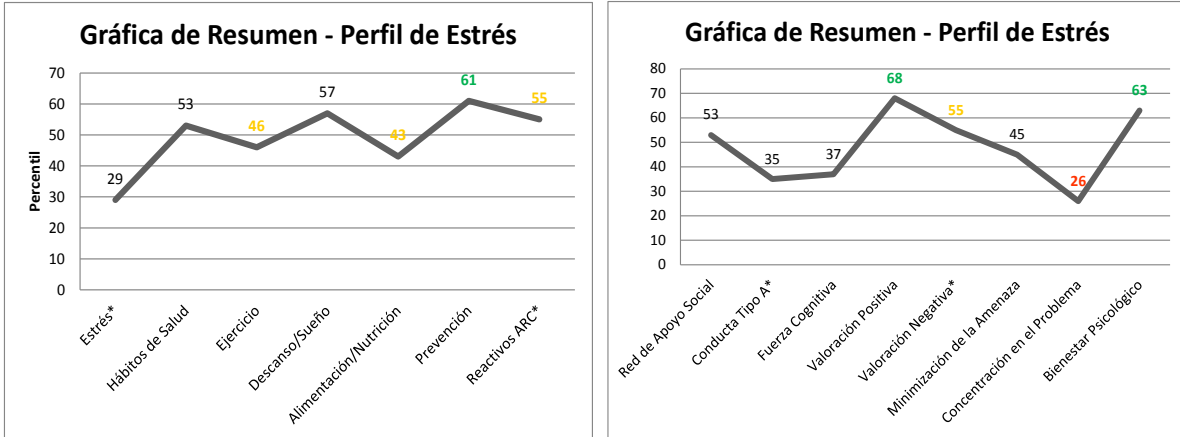
El sujeto tiene un muy alto nivel de riesgo de afectación psicosocial por causados por problemas producidos fuera de su ámbito laboral. Es necesario intervenir con él, cautelando su salud física y mental.

Caso N.N 21

1. Datos de identificación: Varón de 23 años. Casado con 1 hijo.

2. Gráficos del Caso N.N 21

2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 21



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 21

PUNTUACIÓN SCL-90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
0,4	0,7	0,4	0,3	0,3	0,2	0,3	0,7	0,2	0,4	47,0	0,7

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 21



3. Interpretación del Caso N.N 21

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: El sujeto se autovalora como una persona positiva y emprendedora, aunque en ocasiones puede llegar a ser muy autocrítico afectando su autoestima. Toma las debidas prevenciones contra el estrés con el fin de salvaguardar su bienestar psicológico.

3.1.2 Puntos bajos: Las dimensiones de ejercicio físico y alimentación están en la media, expresa que el sujeto no está cuidando correctamente de su salud. Su capacidad de concentrarse en los problemas es baja, puede que sea para él muy difícil y tarde en encontrar soluciones.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 2 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 2 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

Pensamientos y acciones no deseados junto con desórdenes del pensamiento son los rasgos percibidos por el sujeto a través del test; sin embargo, los resultados no señalan la presencia de enfermedades patológicas significativas.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

El dibujo simple del sujeto expresa inmadurez emocional, su falta de paraguas revela su falta de defensas frente al medio. La presencia de los 2 objetos, se pueden considerar como importantes para el sujeto o como obstáculos. La mirada del dibujo está señalando hacia el pasado, puede estar atravesando un problema sin resolver.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 33. Nivel de afectación: alto.

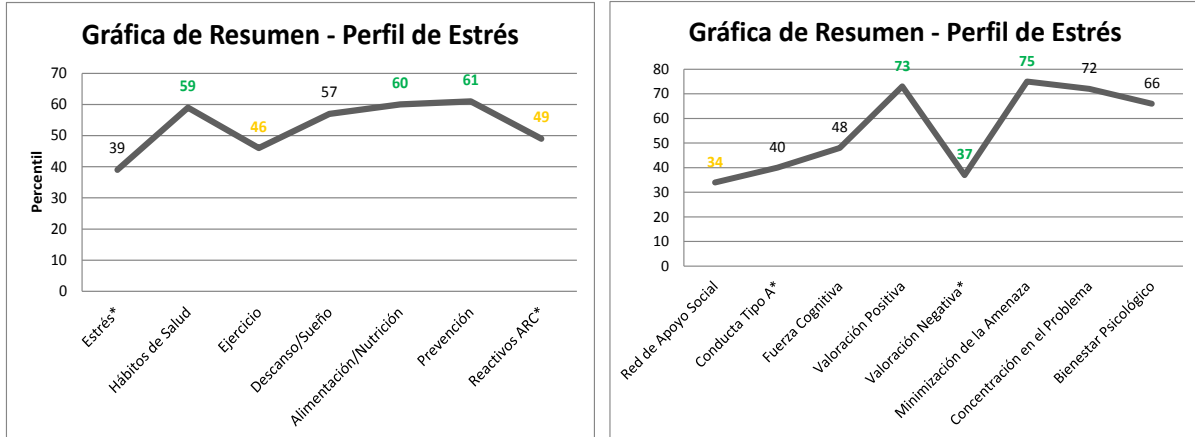
El sujeto tiene un considerable nivel de riesgo de afectación psicosocial causados por problemas producidos fuera de su ámbito laboral.

Caso N.N 22

1. Datos de identificación: Varón de 44 años. Casado con 4 hijos.

2. Gráficos del Caso N.N 22

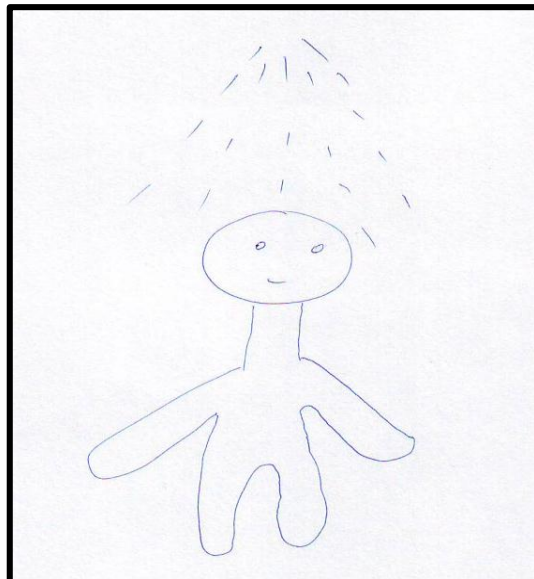
2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 22



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 22

PUNTUACIÓN SCL-90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
0,4	0,5	0,4	0,3	0,4	0,2	0,0	0,5	0,0	0,3	47,0	0,6

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 22



3. Interpretación del Caso N.N 22

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: El sujeto en el test refleja tener buenos hábitos de salud como son su alimentación, descanso y tomar las medidas de prevención necesarias para evitar el estrés. Se autovalora como una persona positiva y emprendedora, además tiene la capacidad de manejar bien las situaciones amenazantes sin preocuparse demasiado.

3.1.2 Puntos bajos: Uno de los hábitos que considera no realizar correctamente es la del ejercicio físico, comenta que debido a las horas excesivas de trabajo es imposible llevar a cabo otras actividades. De igual manera siente que su red de personas más cercanas no lo está satisfaciendo su necesidad de apoyo.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 3 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 1 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

El sujeto refiere a través del test sentir pensamientos y acciones no deseados, además de desórdenes del pensamientos; sin embargo, los resultados no señalan la presencia de enfermedades patológicas significativas.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

La simpleza del dibujo de la persona indica inmadurez afectiva, la presencia de lluvia pero sin una nube de origen simboliza que el sujeto sabe que su medio ambiente lo está presionando, más no conoce cuál es la causa u origen de estas demandas. La desproporcionada cabeza y el cuello largo expresan que el sujeto da más importancia a la parte intelectual, provocando una desarmonía entre el intelecto y la emoción. La ausencia de paraguas es una señal de ausencia de defensas.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 28. Nivel de afectación: medio.

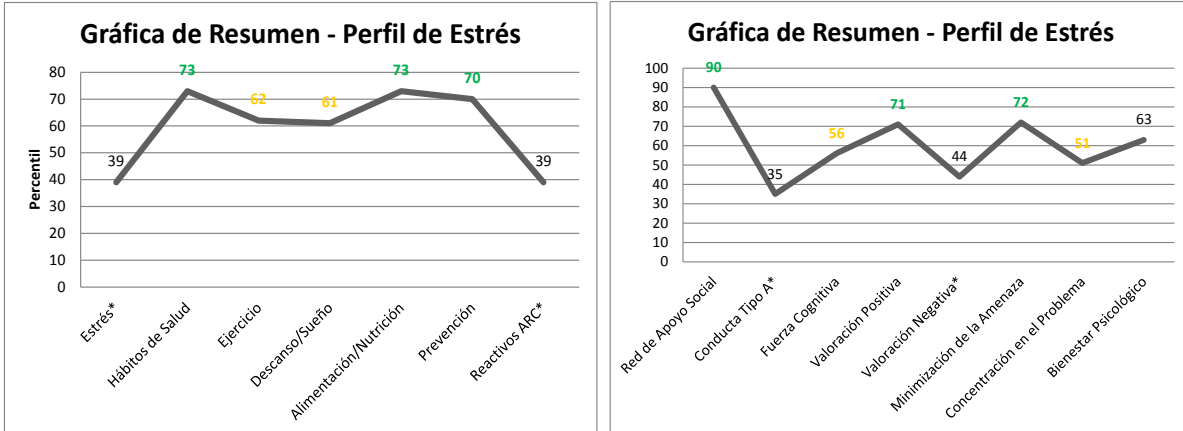
El sujeto tiene un nivel medio de riesgo de afectación psicosocial extralaboral, puede ser vulnerable ante las situaciones relacionadas con su vida fuera del trabajo.

Caso N.N 23

1. Datos de identificación: Varón de 49 años. Casado con 3 hijos.

1. Gráficos del Caso N.N 23

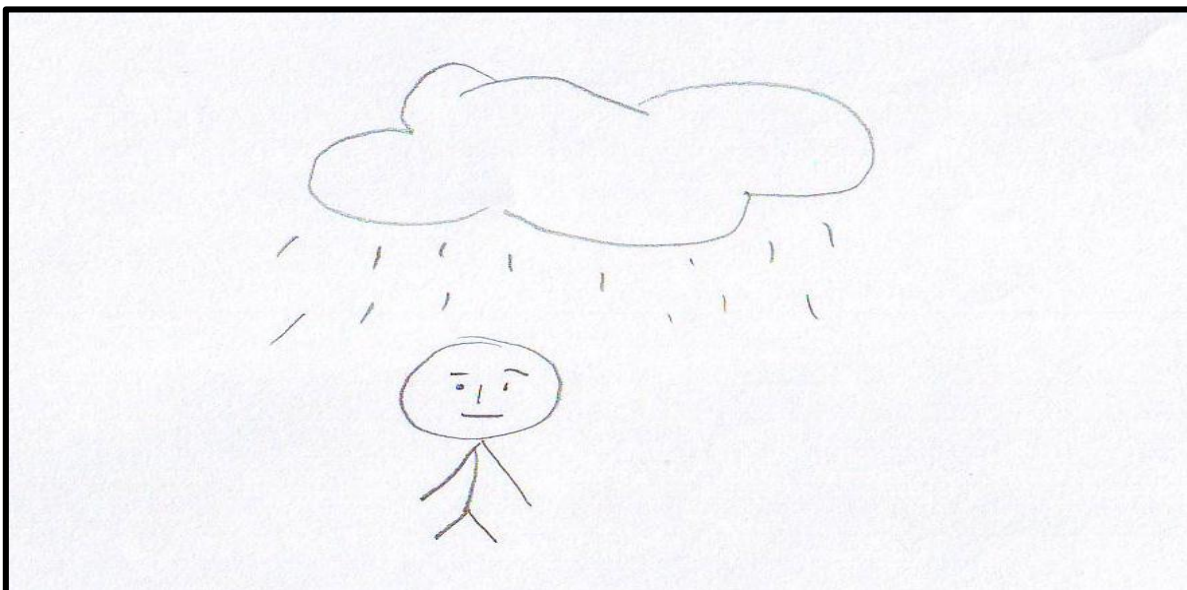
1.1 Perfil de estrés del Caso N.N 23



1.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 23

PUNTUACIÓN SCL-90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
0,3	0,1	0,4	0,3	0,7	0,3	0,3	0,2	0,8	0,4	47,0	0,8

1.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 23



2. Interpretación del Caso N.N 23

2.1 Perfil de Estrés

2.1.1 Puntos altos: Los hábitos de salud del sujeto son una de sus fortalezas, de igual manera su alimentación sana y hábitos de prevención contra el estrés, lo ayudan a reducir el riesgo de estresarse. Adicionalmente, cuenta con una excelente red de apoyo social por parte de sus familiares y amigos cuando se presentan dificultades. Se valora como una persona positiva y que gusta tomar la iniciativa, suele medir correctamente la magnitud de los problemas.

2.1.2 Puntos bajos: El sujeto percibe no realizar los ejercicios físicos y descansar lo necesario, en ocasiones puede resultar ser vulnerable al estrés. Sus recursos cognitivos no son suficientes en determinados momentos, lo que no le permite concentrarse óptimamente en el problema, provocando que tarde en encontrar soluciones al problema.

2.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 0 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 0 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

El sujeto evalúa la presencia de signos tales como nerviosismo y tensión, refiriéndose a síntomas de ansiedad; mientras que la sensación de descontrol del pensamiento refiera a una tendencia de psicoticismo. Ambas cifras no reflejan algún tipo de afectación psicopatológica.

2.3 Test de la persona bajo la lluvia

El tamaño del dibujo expresa la evasión del sujeto hacia la prueba y sentimientos de timidez. La cabeza desproporcionada es un símbolo de cómo el sujeto da más importancia a su parte intelectual y la ausencia de paraguas refleja la falta de defensas del sujeto frente a sus demandas ambientales.

2.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

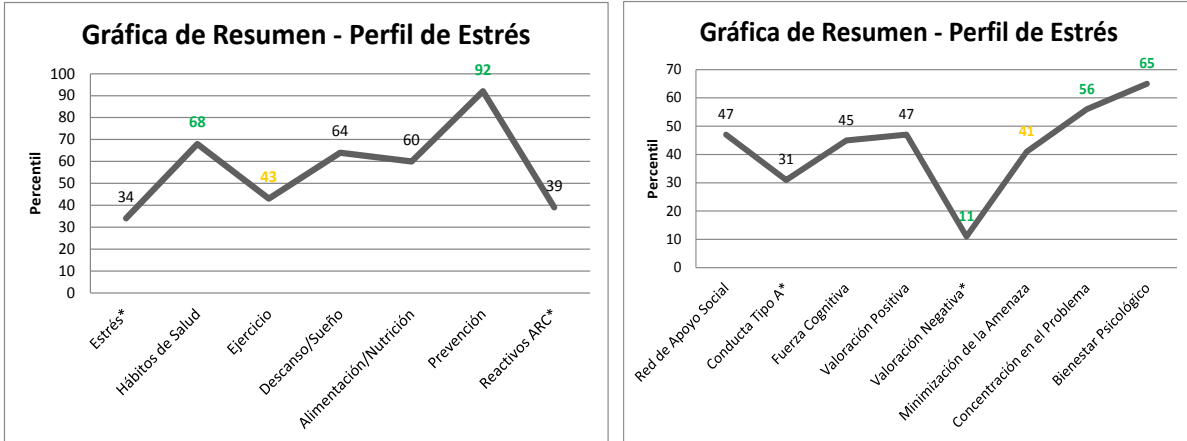
Puntuación de 9. Nivel de afectación: sin riesgo. No existe la presencia de importantes factores de riesgos psicosociales en las actividades extralaborales del sujeto.

Caso N.N 24

1. Datos de identificación: Varón de 51 años. Casado con 2 hijos.

2. Gráficos del Caso N.N 24

2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 24



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 24

PUNTUACIÓN SCL-90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
0,7	0,4	0,4	0,6	0,3	0,2	0,3	0,7	0,3	0,4	47,0	0,8

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 24



3. Interpretación del Caso N.N 24

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: Los hábitos de salud y de prevención del sujeto, corresponden a valores altos, lo que sugiere que el sujeto se cuida lo necesario para evitar ser víctima del estrés y se focaliza en los problemas en busca de una solución, este conjunto de características positivas han ayudado a su bienestar psicológico.

3.1.2 Puntos bajos: El sujeto considera no tener un adecuado régimen de ejercicios físicos y se le dificulta minimizar los problemas, significa que a veces ve los problemas más grandes de lo que en realidad son.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 0 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 1 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

Los principales rasgos resultantes en el test del sujeto se relacionan a la presencia de malestares percibidos en diferentes disfunciones corporales y desorden del pensamiento, corresponden a cifras bajas por lo que no habría un daño patológico.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

El dibujo del sujeto es simple sugiriendo que es emocionalmente inmaduro e inseguro, con temor a las somatizaciones, mientras el que haya dibujado una mujer expresa que hay una identificación más hacia el género femenino. El tamaño desproporcionado de la cabeza significa que el sujeto da más importancia a la parte intelectual y la ausencia de paraguas simboliza la falta de defensas ante el medio ambiente. Inestabilidad en su autoestima y manejo de afectos.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 41. Nivel de afectación: muy alto.

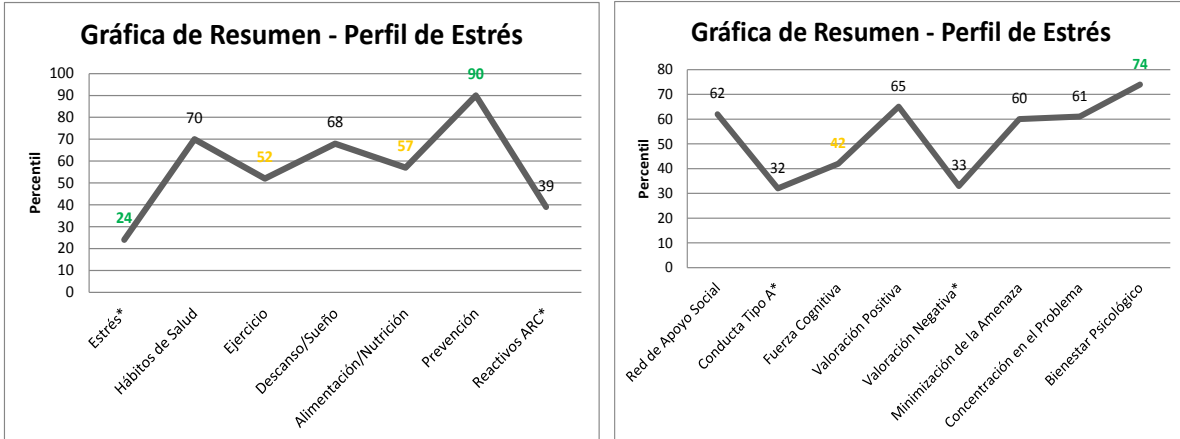
El sujeto tiene un muy alto nivel de riesgo de afectación psicosocial causados por problemas producidos fuera de su ámbito laboral. Es necesario intervenir con él, precautelando su salud física y mental.

Caso N.N 25

1. Datos de identificación: Varón de 60 años. Se encuentra en unión libre y tiene 2 hijos.

2. Gráfico del Caso N.N 25

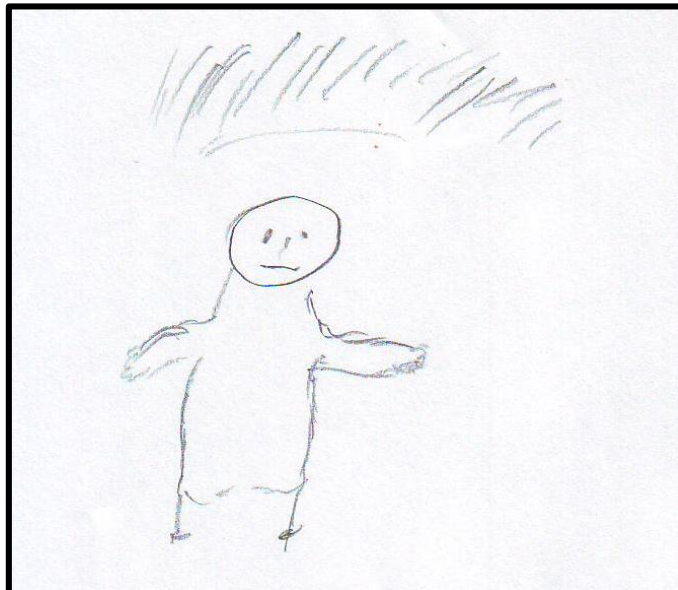
2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 25



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 25

PUNTUACIÓN SCL-90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
0,5	0,3	0,2	0,5	0,3	0,0	0,0	0,2	0,1	0,3	47,0	0,5

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 25



3. Interpretación del Caso N.N 25

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: Su nivel de estrés es bajo y su nivel de prevención es muy alto, nos señala de que el sujeto toma las precauciones necesarias para evitar el estrés promoviendo así su bienestar psicológico.

3.1.2 Puntos bajos: No realiza los ejercicios físicos necesarios, ni cree tener una alimentación sana. En ocasiones, sus recursos cognitivos no cubren sus necesidades de enfrentar estímulos estresantes.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 3 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 1 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

El sujeto percibe la presencia de malestares físicos en diferentes partes de su organismo, falta de ánimo y de motivación. Ambos rasgos no representan afecciones serias en el sujeto.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

La ausencia de manos del dibujo del sujeto simboliza negación de dar, que es una persona egoísta, los pies pequeño expresan inseguridad de mantenerse en pie y que sus metas propuestas están muy alejadas. La ausencia de paraguas señala la falta de defensas del sujeto ante su medio. Sujeto ligado al pasado.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 12. Nivel de afectación: sin riesgo.

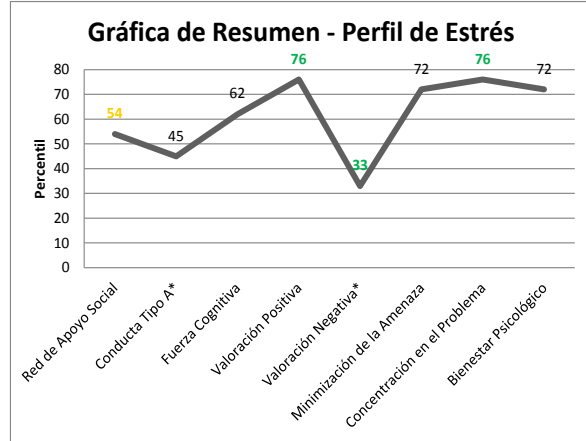
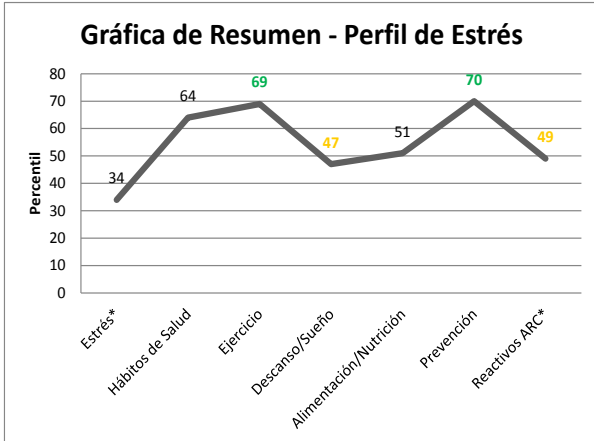
No existe la presencia de importantes factores de riesgos psicosociales en las actividades extralaborales del sujeto.

Caso N.N 26

1. Datos de identificación: Varón de 24 años. Soltero.

2. Gráficos del Caso N.N 26

2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 26



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 26

PUNTUACIÓN SCL-90-R												
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI	
0,0	0,2	0,1	0,1	0,2	0,0	0,1	0,5	0,3	0,2	47,0	0,3	

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 26



3. Interpretación del Caso N.N 26

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: El sujeto refleja en sus resultados llevar un adecuado régimen de ejercicios físicos y de tomar las precauciones para evitar situaciones potenciales de estrés. Otro punto a considerar es que el sujeto se percibe como positivo y emprendedor y se concentra en los problemas, siéndole más fácil resolverlos.

3.1.2 Puntos bajos: Considera no descansar lo necesario por el exceso de horas de trabajo. Su consumo de bebidas alcohólicas ha aumentado en los últimos 3 meses y siente que sus familiares, y amigos no lo apoyan lo suficiente cuando él está en dificultades.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 1 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 0 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

El sujeto últimamente ha percibido síntomas relacionados a desordenes del pensamiento, sin embargo, estas cifras no son altas, lo que indica que no hay daño patológico de ninguna clase.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

En el dibujo del sujeto indica problemas de identidad y de socialización; la utilización de las manos como paraguas simboliza una actitud de omnipotencia. La estrella se identifica como un obstáculo que tiene el sujeto, que está por encima de él.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 27. Nivel de afectación: medio.

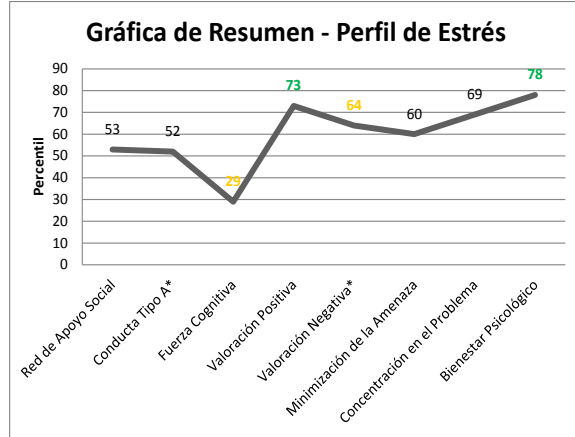
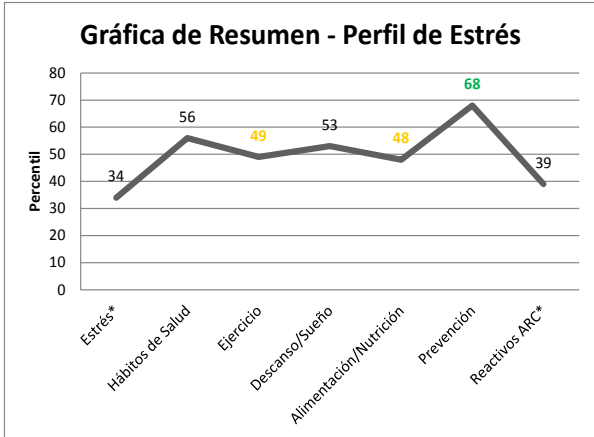
El sujeto tiene un nivel medio de riesgo de afectación psicosocial extralaboral, puede ser vulnerable ante las situaciones relacionadas con su vida fuera del trabajo.

Caso N.N 27

1. Datos de identificación: Varón de 48 años. Casado con 3 hijos.

2. Gráficos del Caso N.N 27

2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 27



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 27

PUNTUACIÓN SCL-90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
0,2	0,5	0,7	0,8	0,1	0,7	0,1	1,3	0,1	0,4	47,0	0,9

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 27



3. Interpretación del Caso N.N 27

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: El sujeto percibe que toma las medidas de prevención necesarias para cuidarse de estrés, se autovalora como una persona positiva, pese a que en ocasiones también tiende a desvalorizarse y minimizar sus logros. Su bienestar psicológico se encuentra bastante bien, debido principalmente al cuidado que mantiene.

3.1.2 Puntos bajos: La falta de ejercicio físico y mala alimentación son los aspectos que el sujeto considera están fallando en él. Sus recursos cognitivos no son suficientes para enfrentar situaciones de estrés o situaciones que amenacen la integridad del sujeto.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 3 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 2 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

El sujeto siente rasgos asociados al desorden del pensamiento, ya que la cifra no es representativa, no hay indicios de daño patológico.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

El dibujo del sujeto es grande, muestra la necesidad de mostrarse y de ser reconocido. La figura cuadrada del cuerpo señala debilidad mental, mientras que los ojos sin pupilas expresan inmadurez emocional. La separación prolongada entre la cabeza y el cuerpo manifiesta la desarmonía entre el intelecto y la emoción. La asimetría de las extremidades exterioriza falta de equilibrio, mientras que la falta de paraguas indica la ausencia de defensas.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 14. Nivel de afectación: sin riesgo.

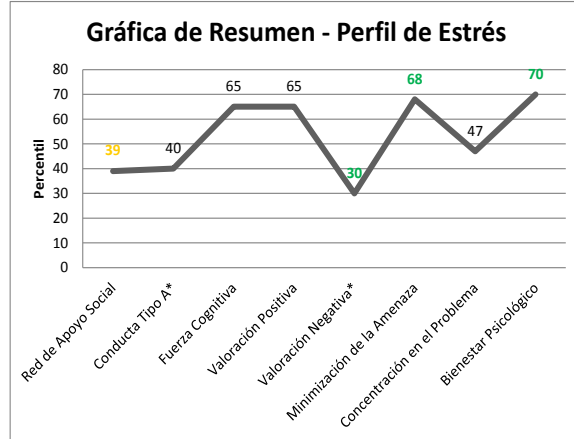
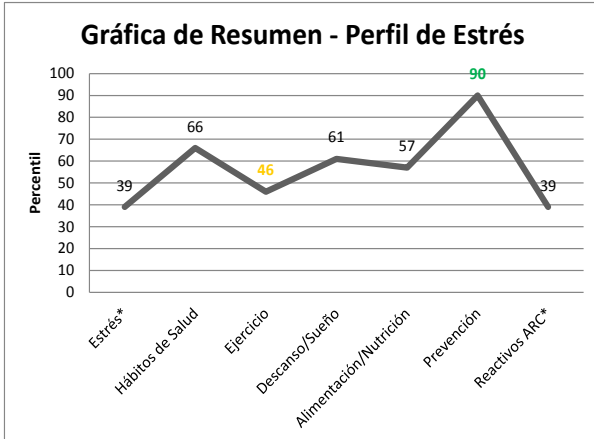
No existe la presencia de importantes factores de riesgos psicosociales en las actividades extralaborales del sujeto.

Caso N.N 28

1. Datos de identificación: Varón de 24 años. Soltero.

2. Gráficos del Caso N.N 28

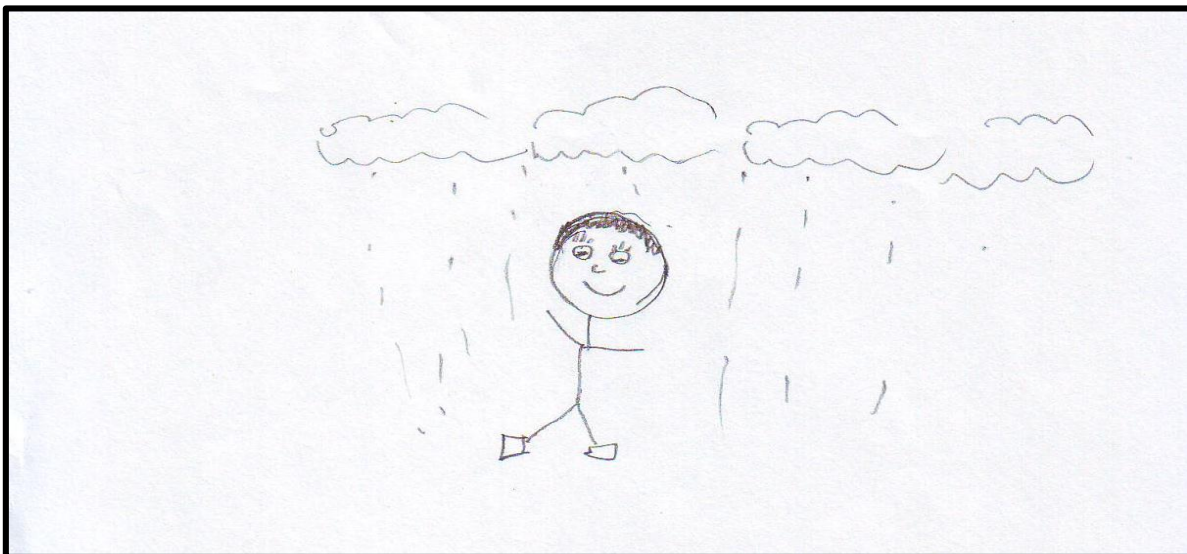
2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 28



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 28

PUNTUACIÓN SCL-90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
0,0	0,2	0,2	0,4	0,0	0,3	0,0	0,7	0,0	0,2	47,0	0,3

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 28



3. Interpretación del Caso N.N 28

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: Los hábitos de prevención de sujeto son una de sus principales fortalezas, lo que significa que tiende menos a estresarse. Se valora como una persona positiva y emprendedora, mide la magnitud real de los problemas lo que se le facilita encontrar soluciones, esta serie de aspectos positivos contribuyen al bienestar psicológico del sujeto.

3.1.2 Puntos bajos: El sujeto percibe que no se ejercita lo necesario para mantener un óptimo estado de salud. Además siente que su red de apoyo no está satisfaciendo sus necesidades de expresar sus problemas y tener su espacio de liberación.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 3 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 0 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

Rasgos asociados al desorden del pensamiento son los síntomas que refiere el sujeto en su test, ya que la cifra no es representativa, no hay indicios de daño patológico.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

El tamaño del dibujo del sujeto es pequeño expresando la timidez y el no reconocimiento, mientras que el tamaño desproporcionado de la cabeza simboliza la importancia del sujeto hacia el aspecto intelectual. La forma del cuerpo hecho de palos es un signo de evasión y falta de compromiso a la prueba, mientras que la ausencia del paraguas indica la falta de defensas.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 36. Nivel de afectación: muy alto.

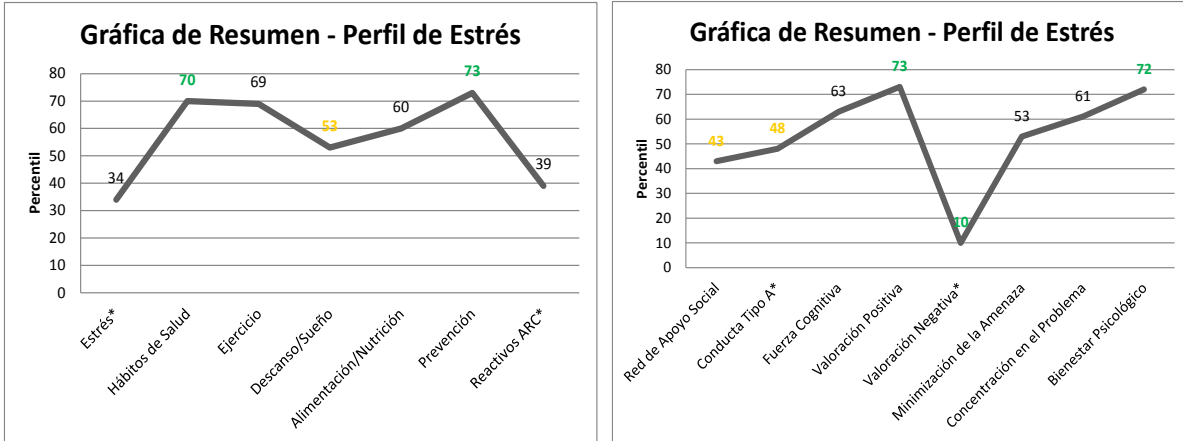
El sujeto tiene un muy alto nivel de riesgo de afectación psicosocial por causados por problemas producidos fuera de su ámbito laboral. Es necesario intervenir con él, cautelando su salud física y mental.

Caso N.N 29

1. Datos de identificación: Varón de 28 años. Casado con 1 hijo.

2. Gráficos del Caso N.N 29

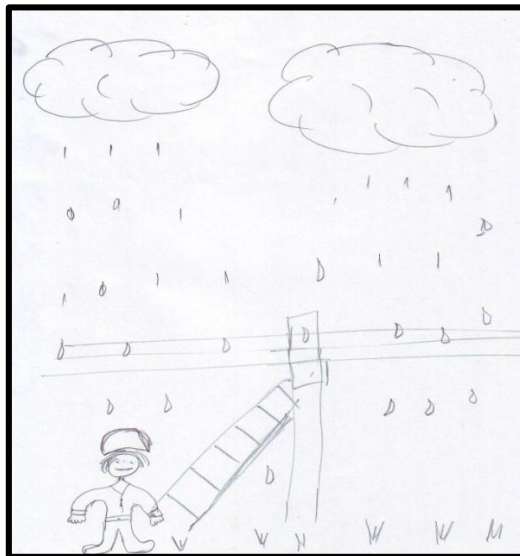
2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 29



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 29

PUNTUACIÓN SCL-90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
0,2	0,7	0,8	0,3	0,2	0,2	0,6	1,3	0,6	0,5	47,0	0,9

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 29



3. Interpretación del Caso N.N 29

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: Los hábitos de salud del sujeto y sus medidas de prevención son sus fortalezas, las que le permiten sobrellevar las situaciones estresantes. Su autovaloración positiva ayuda a resaltar sus mejores cualidades y es menos propenso a sufrir de estrés. Estos valores han permitido al sujeto estar satisfecho psicológicamente.

3.1.2 Puntos bajos: El sujeto considera no descansar lo suficiente, lo atribuye a la sobrecarga de trabajo que tienen en su área. Su red de familiares y amigos más cercanos no están cumpliendo con sus expectativas de ayuda en situaciones difíciles y siente que últimamente ha sentido sentimientos de desconfianza, y enojo hacia los demás.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 0 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 1 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

El sujeto siente rasgos asociados a desordenes del pensamiento; sin embargo, el resultado no es representativo, por ende no hay indicios de daños patológicos.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

Se puede apreciar que el sujeto dibujo un escenario donde está realizando su trabajo rutinario, se puede interpretar como que su trabajo es muy importante para él o lo ve como un obstáculo. La persona es pequeña, lo cual simboliza timidez e inseguridad. La ausencia de paraguas expresa la falta de defensas del sujeto. Se observa rasgos asociados a la necesidad de seguridad y protección.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 32. Nivel de afectación: alto.

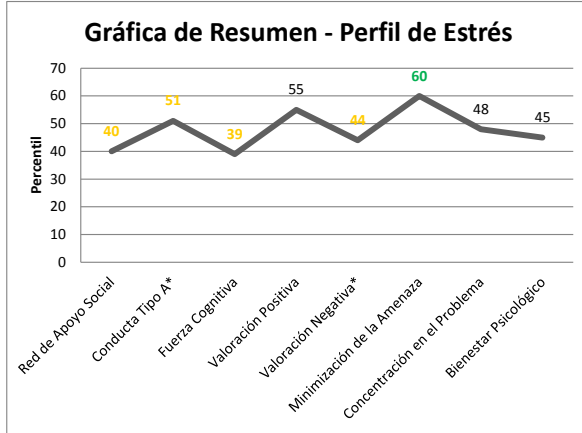
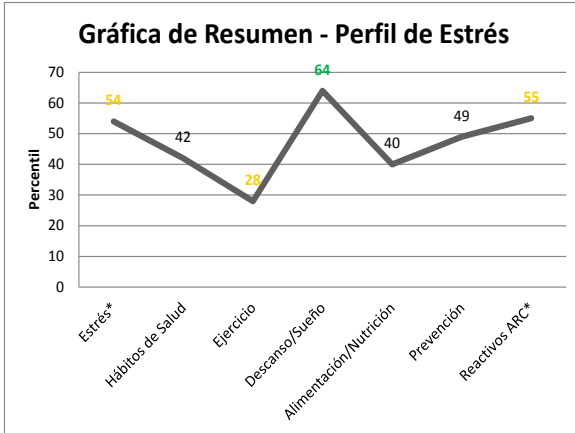
El sujeto tiene un considerable nivel de riesgo de afectación psicosocial causados por problemas producidos fuera de su ámbito laboral.

Caso N.N 30

1. Datos de identificación: Varón de 50 años. Casado con 1 hijo.

2. Gráficos del Caso N.N 30

2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 30



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 30

PUNTUACIÓN SCL-90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
1,3	0,9	1,1	1,9	0,4	0,2	0,3	2,2	0,8	1,1	47,0	2,0

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 30



3. Interpretación del Caso N.N 30

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: El sujeto percibe que ha descansado lo suficiente en las noches para emprender sus labores cotidianas, además posee la habilidad de percibir la verdadera dimensión de sus problemas, lo que es una ventaja para enfrentarlos.

3.1.2 Puntos bajos: Los resultados apuntan a que está atravesando una situación estresante difícil, mientras que sus hábitos de ejercicio han bajado, su consumo de bebidas alcohólicas ha ido en aumento. Considera que su red de apoyo no lo está ayudando lo suficiente en estos momentos difíciles para él, siente que se ha comportado más desconfiado últimamente y ha sido muy autocrítico consigo mismo. Estos aspectos han provocado que sus recursos cognitivos disminuyan, volviéndolo vulnerable.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 1 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 1 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

Es considerable la puntuación obtenida en donde el sujeto percibe desórdenes del pensamiento y la presencia de rasgos depresivos, es comprensible que el fallecimiento de su esposa acaecido hace 4 meses haya sido el evento desencadenante de esta serie de síntomas.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

El sujeto dibujo una persona bajo una lluvia torrencial y se ve que la lluvia está sobre persona, mojándola; este simbolismo se interpreta como el sujeto está bajo mucha presión de su medio ambiente, a tal punto que manifiesta que esta presión ya está sobre él y sus mecanismos de defensa no están surtiendo efecto, volviéndolo muy vulnerable ante cualquier estímulo negativo.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

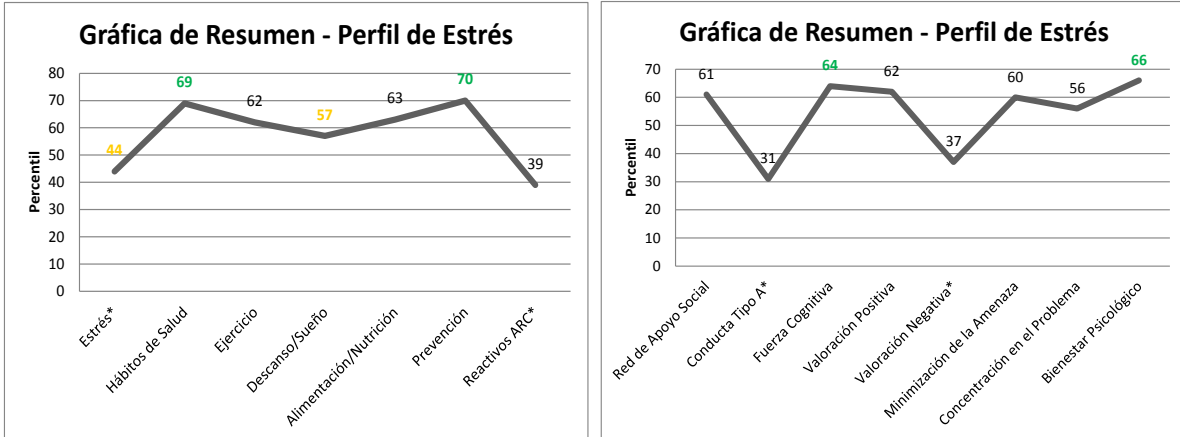
Puntuación de 58. Nivel de afectación: muy alto. El sujeto tiene un muy alto nivel de riesgo de afectación psicosocial por causados por problemas producidos fuera de su ámbito laboral. Es necesario intervenir con él, precautelando su salud física y mental.

Caso N.N 31

1. Datos de identificación: Mujer de 44 años. Casada con 2 hijos.

2. Gráfico del Caso N.N 31

2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 31



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 31

PUNTUACIÓN SCL-90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1	0,1	47,0	0,2

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 31



3. Interpretación del Caso N.N 31

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: La sujeto cuenta con muchas fortalezas para lidiar con situaciones potenciales de estrés, como sus hábitos de salud y su prevención son las características que sobresalen. De igual manera, sus defensas cognitivas actúan oportunamente, satisfaciendo sus necesidades psicológicas de bienestar.

3.1.2 Puntos bajos: Su nivel estrés corresponde a una situación difícil que está viviendo actualmente y lo está preocupando, ya que su ciclo de descanso se ha visto afectado.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 1 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 1 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

La sujeto se percibe como inferior y presenta sentimientos de inadecuación, en especial cuando la persona se compara con sus semejantes. La presencia de estos síntomas no son significativos, por ende no habría daño patológico.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

En el dibujo de la sujeto se puede apreciar como el paraguas se ve como un sombrero, sobre la cabeza del dibujo, expresa confusión de la persona sobre algún aspecto importante de su vida. El paraguas está en un segundo plano, no protege lo necesario. Rasgos de dependencia materna.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 6. Nivel de afectación: sin riesgo.

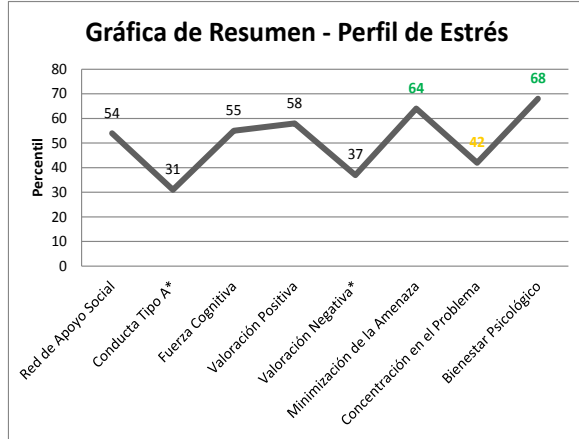
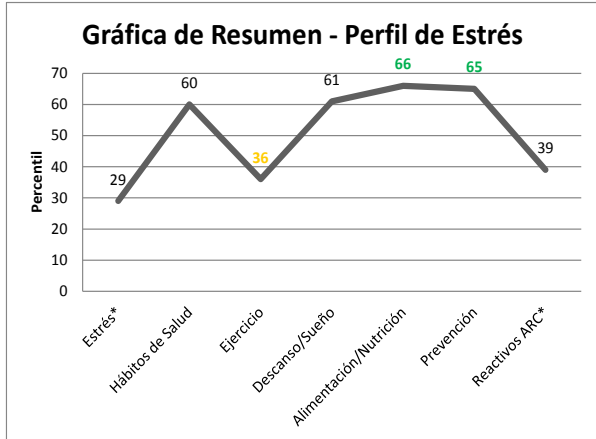
No hay la presencia de importantes factores de riesgos psicosociales en las actividades extralaborales de la sujeto.

Caso N.N 32

1. Datos de identificación: Varón de 36. Casado con 2 hijos.

2. Gráficos del Caso N.N 32

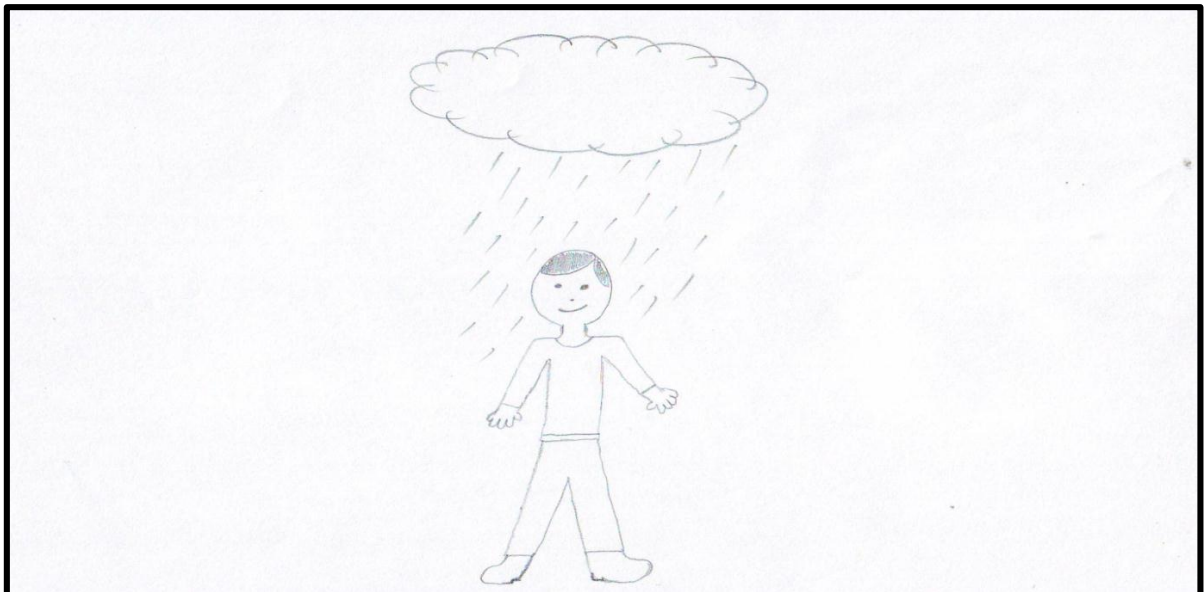
2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 32



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 32

PUNTUACIÓN SCL-90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
0,0	0,4	0,3	0,1	0,0	0,0	0,3	0,2	0,2	0,2	47,0	0,3

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 32



3. Interpretación del Caso N.N 32

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: Las fortalezas del sujeto radican en sus hábitos para mantener una buena salud, acompañada con la adecuada prevención del caso y una sana alimentación producen en él una sensación de bienestar. Suele analizar las amenazas correctamente y aplicar las soluciones más apropiadas.

3.1.2 Puntos bajos: El sujeto considera no llevar un régimen de ejercicios necesarios para mantener su salud y tiene dificultades en concentrarse en los problemas por lo que puede tardar en encontrar la solución.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 1 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 0 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

El sujeto refiere tener pensamientos que son vivenciados como imposibles de evitar, pero que no interfieren en su vida diaria. No hay indicios de que exista una afectación patológica grave.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

Los ojos en forma de puntos expresan que el sujeto suele ser inseguro, mientras que la ausencia de paraguas señala la falta de defensas frente a las presiones del medio ambiente. Buen nivel de autoestima y aceptación.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 29. Nivel de afectación: medio.

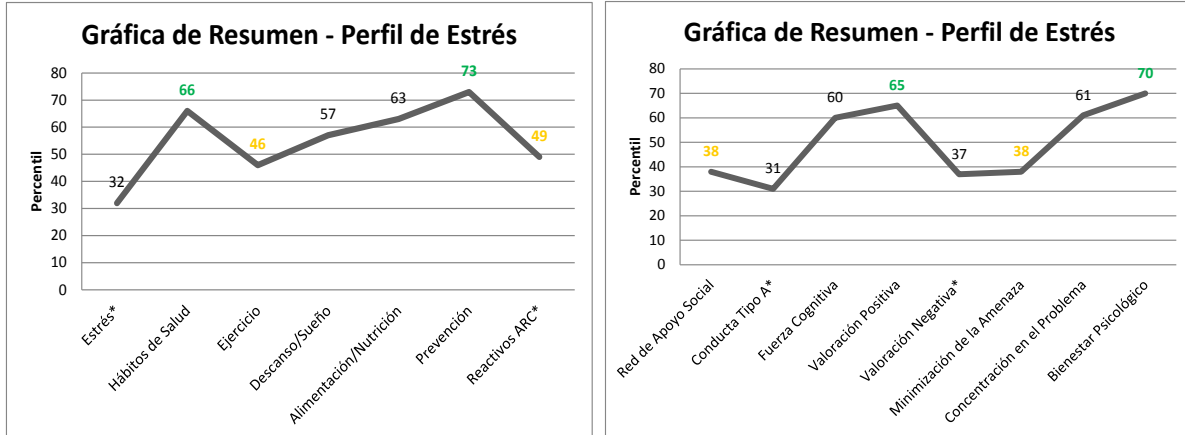
El sujeto tiene un nivel medio de riesgo de afectación psicosocial extralaboral, puede ser vulnerable ante las situaciones relacionadas con su vida fuera del trabajo.

Caso N.N 33

1. Datos de identificación: Varón de 22 años. Soltero con 1 hijo.

2. Gráficos del Caso N.N 33

2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 33



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 33

PUNTUACIÓN SCL-90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
0,2	0,1	0,1	0,2	0,1	0,2	0,0	0,2	0,0	0,1	47,0	0,2

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 33



3. Interpretación del Caso N.N 33

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: Los hábitos de salud y de prevención son fortalezas del sujeto para cuidarse de los efectos del estrés. Se considera como una persona positiva y muy capaz de lograr sus objetivos, dichas características lo han satisfecho psicológicamente.

3.1.2 Puntos bajos: El sujeto percibe no realizar los ejercicios físicos adecuados para mantener un estado de salud estable, adicionalmente su consumo de alcohol ha aumentado en los últimos 3 meses. No siente el apoyo emocional necesario de sus familiares y amigos para expresar lo que está pasando en su vida. En ocasiones, no puede percibir las amenazas en su verdadera magnitud.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 3 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 0 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

No hay presencia de rasgos patológicos.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

El tamaño del dibujo del sujeto es pequeño, expresa el sentimiento de inadecuación y su timidez, las gotas de lluvia en forma de lágrimas indican que el sujeto está atravesando una situación muy angustiada, mientras que la ausencia de paraguas simboliza la falta de defensas frente al medio ambiente. Temor al desequilibrio emocional y preocupaciones.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 18. Nivel de afectación: sin riesgo.

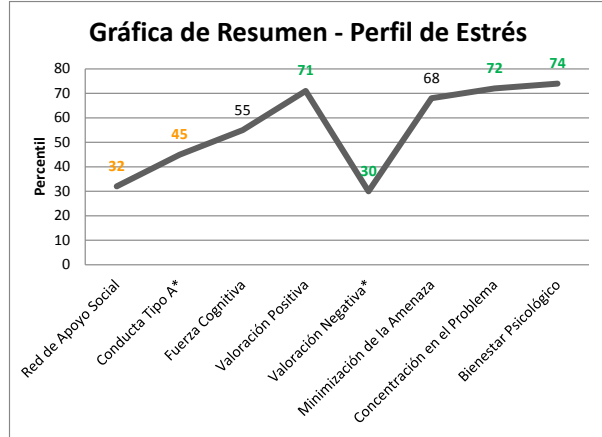
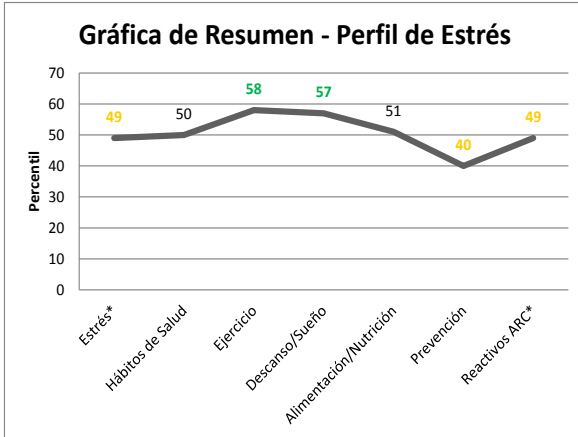
No existe la presencia de importantes factores de riesgos psicosociales en las actividades extralaborales del sujeto.

Caso N.N 34

1. Datos de identificación: Varón de 42 años. Casado con 1 hijo.

2. Gráficos del Caso N.N 34

2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 34



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 34

PUNTUACIÓN SCL-90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
0,3	0,1	0,4	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,3	0,2	47,0	0,3

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 34



3. Interpretación del Caso N.N 34

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: Según el sujeto está realizando un régimen adecuado de ejercicios acompañado con un buen descanso y así reponer energías para sus jornadas de trabajo. Se autovalora como una persona positiva y emprendedora, su concentración en los problemas es buena, gracias a esta serie de características, el sujeto se siente satisfecho psicológicamente.

3.1.2 Puntos bajos: Su nivel de estrés se encuentra en la media lo que nos habla que está atravesando una situación complicada, sus hábitos de prevención no están siendo suficientes y su consumo de alcohol ha aumentado en los últimos 3 meses. Considera no estar satisfecho con el apoyo emocional brindado por sus familiares y amigos, además siente que su comportamiento se ha vuelto agresivo y desconfiado.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 2 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 3 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.) El nivel de sesgo en las respuestas indica que varias de las respuestas fueron falseadas.

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

Según los resultados del test, el sujeto últimamente ha detectado la presencia de sentimientos de inferioridad e inadecuación, en especial cuando la persona se compara con sus semejantes.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

El dibujo da la impresión de movimiento hacia la derecha, se interpreta al sujeto como positivo y quiere dirigirse hacia el futuro, en busca de sus objetivos. La sencillez de la persona simboliza inmadurez emocional y la ausencia de paraguas expresa la falta de defensas frente a su medio ambiente.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 33. Nivel de afectación: alto.

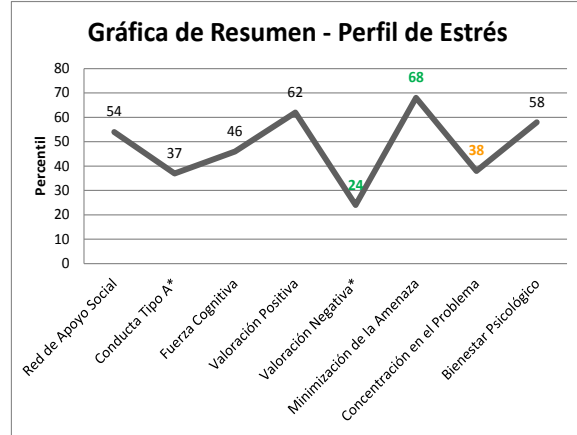
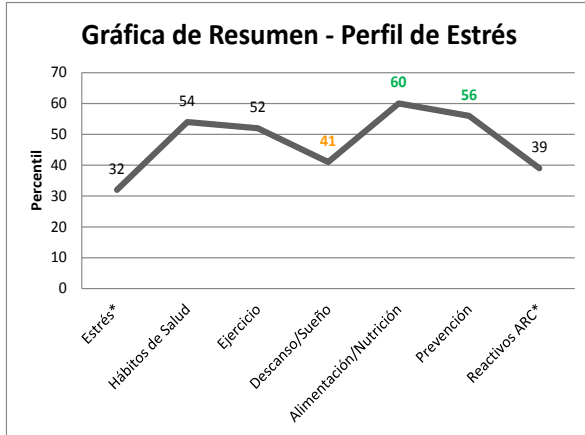
El sujeto tiene un considerable nivel de riesgo de afectación psicosocial causados por problemas producidos fuera de su ámbito laboral.

Caso N.N 35

1. Datos de identificación: Varón de 35 años. Casado con 2 hijos.

2. Gráficos del Caso N.N 35

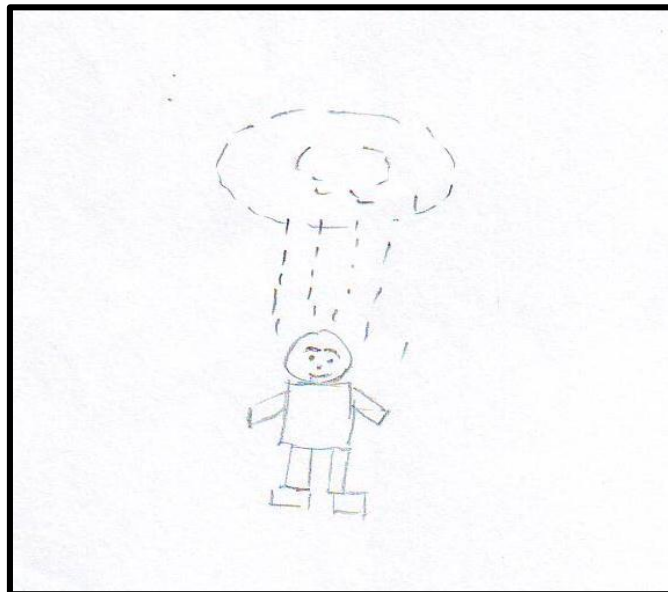
2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 35



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 35

PUNTUACIÓN SCL-90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
0,1	0,4	0,2	0,4	0,0	0,0	0,0	0,2	0,3	0,2	47,0	0,4

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 35



3. Interpretación del Caso N.N 35

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: El sujeto mantiene una alimentación balanceada y hábitos de prevención contra el estrés, se valora como una persona positiva y optimista. Tiende a ver las amenazas en su respectiva magnitud sin minimizarla o maximizarla.

3.1.2 Puntos bajos: Considera no descansar lo suficiente para reponer sus energías y a veces tiene dificultades para concentrarse totalmente en sus problemas, por lo que tarda en resolverlos.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 1 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 0 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

El sujeto refiere síntomas que se refieren a pensamiento o acciones vivenciados como imposibles de evitar y manifestaciones depresivas. Estas cifras no representan daños patológicos significativos.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

El tamaño de la persona es pequeño indica que el sujeto se siente inseguro y desvalorizado, la ausencia de mano es señal de egoísmo. La forma cuadrada del cuerpo simboliza manejo indebido de afectos, es vulnerable a los estímulos ambientales, mientras que la ausencia de paraguas señala su falta de defensas.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 28. Nivel de afectación: medio.

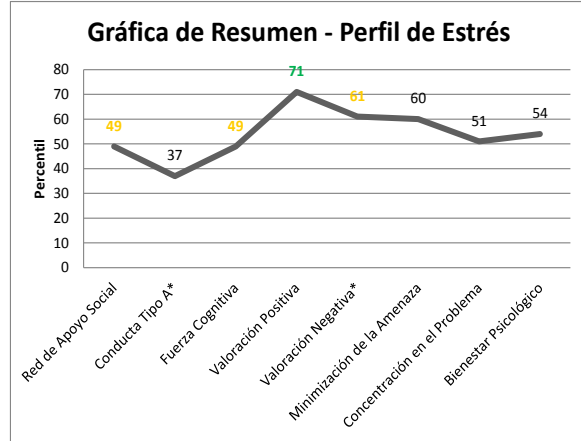
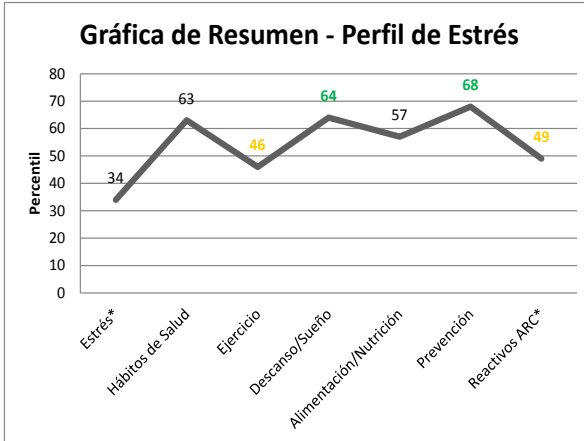
El sujeto tiene un nivel medio de riesgo de afectación psicosocial extralaboral, puede ser vulnerable ante las situaciones relacionadas con su vida fuera del trabajo.

Caso N.N 36

1. Datos de identificación: Varón de 26 años. Se encuentra en unión libre y tiene 1 hijo.

2. Gráficos del Caso N.N 36

2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 36



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 36

PUNTUACIÓN SCL-90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
0,2	0,2	0,7	0,2	0,0	0,2	0,1	1,0	0,3	0,3	47,0	0,5

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 36



3. Interpretación del Caso N.N 36

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: El sujeto percibe descansar lo necesario para reponer sus energías y toma las precauciones apropiadas, evitando las situaciones que siente como potencialmente estresantes. Se autovalora como una persona positiva y emprendedora; sin embargo, en ocasiones también suele desvalorizarse.

3.1.2 Puntos bajos: No realiza los ejercicios necesarios para mantener un peso adecuado y su consumo de alcohol ha ido en aumento los últimos 3 meses. La red de apoyo de sus amigos y familiares no está satisfaciendo su necesidad de apoyo emocional. En ocasiones, sus defensas no son suficientes para enfrentar sus presiones ambientales.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 2 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 0 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

El sujeto evalúa sentir desórdenes del pensamiento, rasgos asociados a ideaciones paranoides; sin embargo, no hay indicios de síntomas significativos.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

El tamaño y orientación del dibujo expresan que el sujeto es tímido y tiende a minimizarse, la vista hacia la izquierda indica mantener conflictos sin resolver relacionados a su pasado. Persona que no va de frente, necesita refugio.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 30. Nivel de afectación: medio.

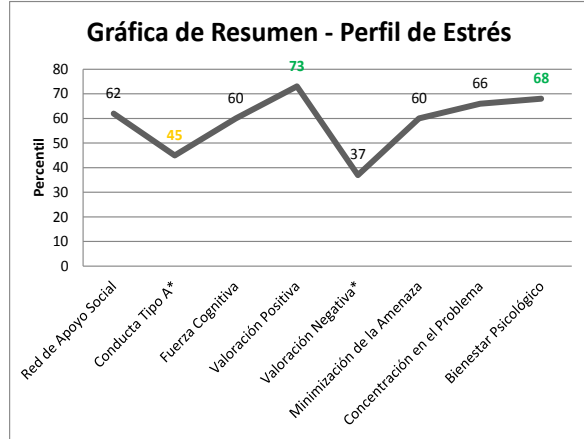
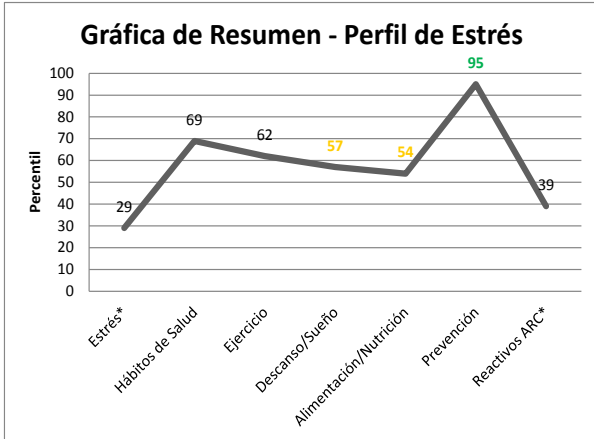
El sujeto tiene un nivel medio de riesgo de afectación psicosocial extralaboral, puede ser vulnerable ante las situaciones relacionadas con su vida fuera del trabajo.

Caso N.N 37

1. Dato de identificación: Varón de 43 años. Divorciado con 1 hijo.

2. Gráficos del Caso N.N 38

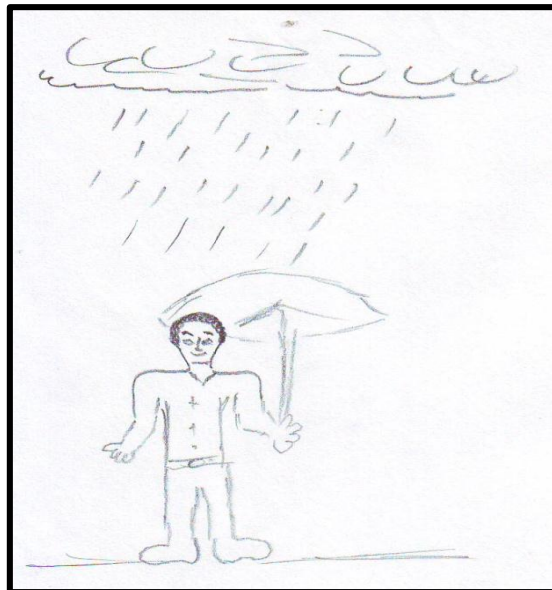
2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 38



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 38

PUNTUACIÓN SCL-90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
0,5	0,8	0,2	0,5	0,0	0,3	0,0	0,3	0,3	0,4	47,0	0,7

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 38



3. Interpretación del Caso N.N 38

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: El sujeto gusta de tomar las debidas prevenciones, así evitando potenciales situaciones de estrés. Se autovalora como una persona positiva, con buena predisposición de enfrentar sus problemas, generando en él un alto nivel de satisfacción psicológica.

3.1.2 Puntos bajos: Los hábitos relacionados a la alimentación y horas de descanso son factores que han sido desatendidos por parte del sujeto, y percibe que últimamente ha manifestado conductas de enojo.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 1 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 0 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

Los resultados del test no reflejan afectaciones de tipo patológicas; sin embargo, el sujeto refiere tener en raras ocasiones, pensamientos vivenciados como no deseados.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

La posición y tamaño del dibujo señalan que el sujeto está ubicado correctamente en el tiempo y espacio, está dispuesto a enfrentar sus problemas. Parece ser que el paraguas fuese como un sombrero del dibujo, el cual está en un plano posterior, no lo está protegiendo. Las grandes nubes representan que el sujeto tiene varias preocupaciones

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 8. Nivel de afectación: sin riesgo.

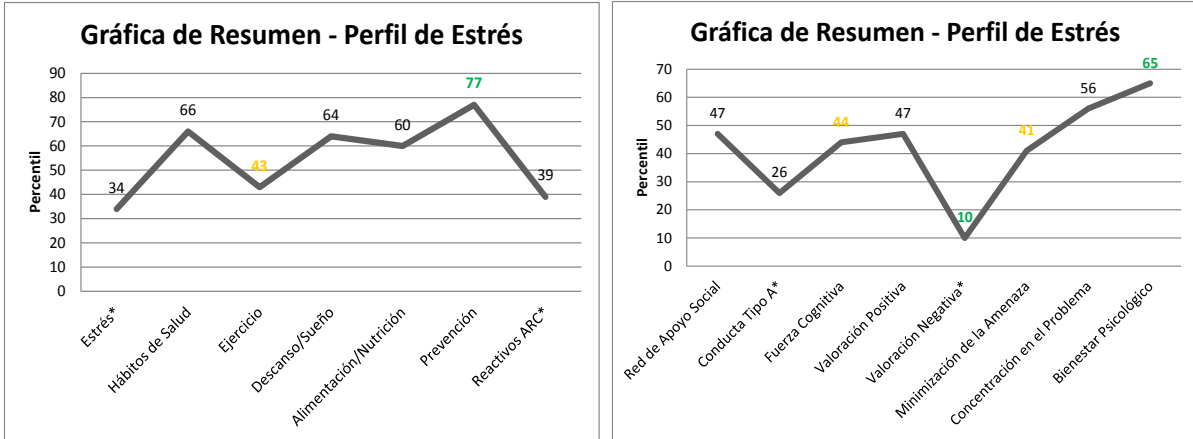
No existe la presencia de importantes factores de riesgos psicosociales en las actividades extralaborales del sujeto.

Caso N.N 38

1. Datos de identificación: Varón de 59 años. Casado con 2 hijos.

2. Gráficos del Caso N.N 38

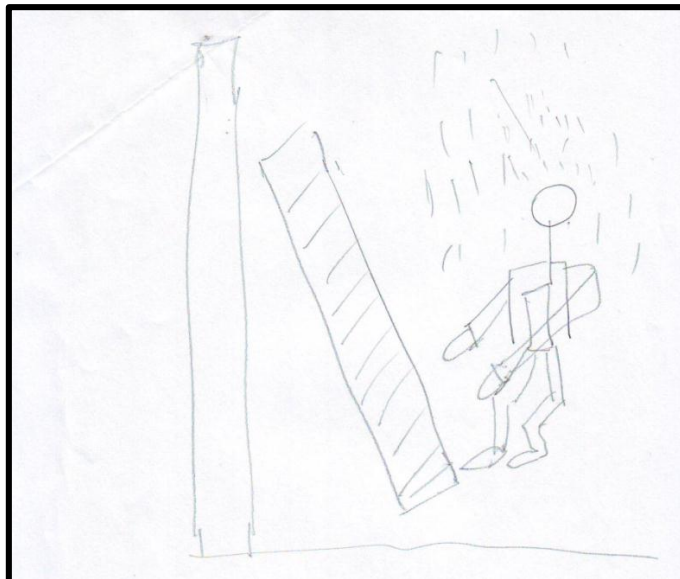
2.1 Perfil de estrés del Caso N.N 38



2.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R del Caso N.N 38

PUNTUACIÓN SCL-90-R											
SOM	OBS	INT	DEP	ANS	HOS	FOB	PAR	PSI	GSI	PST	PSDI
0,3	0,3	0,3	0,7	0,1	0,0	0,1	0,5	0,3	0,3	47,0	0,6

2.3 Test de la persona bajo la lluvia del Caso N.N 38



3. Interpretación del Caso N.N 38

3.1 Perfil de Estrés

3.1.1 Puntos altos: El sujeto percibe tener adecuados hábitos de prevención en contra del estrés, tiene una positiva autovaloración, destacando sus fortalezas. Su nivel de satisfacción psicológica es alto, por lo que siente estar cumpliendo sus objetivos.

3.1.2 Puntos bajos: Siente no realizar el régimen de ejercicios necesarios y así mantener un estado de salud óptimo. Sus recursos cognitivos pueden ser insuficientes en ocasiones para manejar sus estímulos ambientales y puede que distorsione la magnitud real del problema.

3.1.3 Índice de distracción:

Índice de inconsistencia en las respuestas: 0 (Puntuaciones mayores a 4 indican una probabilidad amplia de que las respuestas no se basarán de manera consistente en el contenido del reactivo.)

Índice de sesgo en las respuestas: 1 (Puntuaciones mayores a 3 indican un patrón de respuestas distorsionadas en general.)

3.2 Cuestionario de síntomas cotidianos SCL-90-R

Rasgos asociados a la depresión se reflejan en las respuestas del test. No obstante, la puntuación es baja para señalar un daño patológico.

3.3 Test de la persona bajo la lluvia

El dibujo de la persona parece un monigote, este es un signo de evasión del sujeto a realizar la prueba y la línea esbozada refleja ansiedad, así como falta de confianza en sí mismo. La persona parece estar realizando algún tipo de actividad, simboliza que el sujeto es enérgico. Rigidez en el manejo de emociones; escaso contacto social. Presencia de transparencia relacionadas a preocupaciones somáticas.

3.4 Cuestionario de factores psicosociales extralaborales

Puntuación de 30. Nivel de afectación: medio.

El sujeto tiene un nivel medio de riesgo de afectación psicosocial extralaboral, puede ser vulnerable ante las situaciones relacionadas con su vida fuera del trabajo.