

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
SECCIÓN DE PSICOLOGÍA



INFORME FINAL DEL CURSO DE ESPECIALIZACIÓN:

EN EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

TÍTULO DEL INFORME FINAL:

MANUAL DE LA ESCALA DE ESTRÉS LABORAL AMK

PARA OPTAR AL GRADO ACADÉMICO DE:

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

| PRESENTADO POR | N.º CARNÉ |
|------------------------------------|------------------|
| FUENTES BLANCO, MELANY GUADALUPE | FB18008 |
| LIZAMA APARICIO, KATERIN ESTEFFANY | LA18027 |
| PORTILLO IRAHETA, CARLA ALEJANDRA | PI17001 |

DOCENTE ASESOR:

LIC. LUIS ROBERTO GRANADOS GÓMEZ

OCTUBRE DE 2023

SAN MIGUEL, EL SALVADOR, CENTROAMÉRICA

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

AUTORIDADES



MTRO. ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO

RECTOR

PDH. RAÚL ERNESTO AZCÚNAGA LÓPEZ

VICERRECTOR ACADÉMICO

ING. JUAN ROSA QUINTANILLA

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO

LIC. FRANCISCO ANTONIO ALARCÓN SANDOVAL

SECRETARIO GENERAL

LIC. LUIS ANTONIO MEJIA LIPE

DEFENSOR DE LOS DERECHOS UNIVERSITARIO

LIC. RAFAEL HUMBERTO PEÑA MARÍN

FISCAL GENERAL

FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL

AUTORIDADES



LIC. CRISTÓBAL HERNÁN RÍOS BENÍTEZ

DECANO

PDH. OSCAR VILLALOBOS

VICEDECANO

MSC. ISRAEL LÓPEZ MIRANDA

SECRETARIO GENERAL INTERINO

MSC. JORGE PASTOR FUENTES CABRERA

DIRECTOR GENERAL DE PROCESOS DE GRADO

MSC. ELADIO FABIÁN MELGAR BENÍTEZ

JEFE DE DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

PHD. RENÉ CAMPOS QUINTANILLA

COORDINADOR DE PROCESO DE GRADUACIÓN

DE LA SECCIÓN DE PSICOLOGÍA

DEDICATORIA**A DIOS**

En primer lugar, por bendecirme la vida, por guiarme a lo largo de mi carrera ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad, por haberme permitido finalizar con buenos frutos este proceso de Pre-especialización y haber logrado una meta más en mi vida.

A MIS PADRES:

por ser mi fuente de inspiración, motivación y confianza. Gracias por enseñarme el valor de la educación y brindarme todo su apoyo para alcanzar mis metas. Este proceso es una forma de agradecerles por su constante apoyo y por creer en mí incluso en los momentos más difíciles.

AL LICENCIADO:

Luis Roberto Granados, por su paciencia y dedicación en este proceso, ya que fue de mucha ayuda en todo este tiempo para finalizar de buena manera mi formación, gracias por todos los conocimientos impartidos.

A MIS AMIGAS DE EQUIPO DE TRABAJO:

por haberme brindado su confianza al formar equipo con mí persona, por su paciencia y comprensión, gracias por haber sido un soporte de apoyo en mis momentos más difíciles, agradecer también a mis otras amistades que estuvieron en este tiempo apoyándome, siendo parte a la vez de este proceso y siendo testigo que, aunque no fue fácil, pero lo logré junto con mis amigas Katerin Esteffany Lizama Aparicio y Carla Alejandra Portillo Iraheta.

MELANY GUADALUPE FUENTES BLANCO

DEDICATORIA

A DIOS:

Primeramente, quien me ha brindado sabiduría y entendimiento durante todo mi proceso de formación académica quien siempre me acompaña, me guía y me da fortaleza para dar lo mejor de mí en todo momento.

A MI MADRE Y HERMANO: por brindarme amor y comprensión, apoyarme durante mis estudios, sin ellos nada de esto hubiera sido posible.

A MI HERMANA GEMELA Y A MI ABUELA MATERNA: que ya no están físicamente conmigo, más sin embargo su amor, apoyo y buenos deseos siempre estuvieron presentes durante toda mi formación para ser una profesional en licenciatura en psicología.

A MI PADRE, A MIS SOBRINO/AS Y MI FAMILIA: por brindarme su apoyo de las diferentes maneras que lo han hecho y darme ánimos durante todo el tiempo de estudio.

A MIS AMIGO/AS: que me han brindado apoyo y animo durante mi formación.

A MIS COMPAÑERAS DE TRABAJO: Melany Guadalupe Fuentes Blanco y Carla Alejandra Portillo Iraheta amistades que la carrera me brindo conocer y tener en mi vida, que contribuyeran en mis conocimientos y aprendizajes durante la formación académica.

AL LICENCIADO ENCARGADO DE LA PRE-ESPECIALIZACIÓN: Luis Roberto Granados por compartir conocimientos para la formación profesional, la dedicación en la enseñanza y el aprendizaje adquirido durante el proceso.

A MÍ MISMA: por siempre tener esfuerzo y dedicación de querer dar lo mejor de mí y obtener buenos resultados que espero tanto en mi vida profesional y personal a futuro.

KATERIN ESTEFFANY LIZAMA APARICIO.

DEDICATORIA

A DIOS

por brindarme salud, sabiduría y responder a mis pedimentos en momentos de dificultad y mantenerme en un buen camino.

A MIS PADRES

por su motivación, apoyo incondicional, ayuda económica y su cariño siempre todo es posible gracias a ellos.

A MIS HERMANOS

siendo mi compañía y motivación siempre en hacer todo posible, muchas personas forman parte de mi formación que han estado brindándome su apoyo el cual agradeceré siempre toda mi familia, amigos.

A MIS COMPAÑERAS

De clases y trabajos siendo ellos un apoyo en cada proceso.

CARLA ALEJANDRA PORTILLO IRAHETA

ÍNDICE

Contenido

| | |
|---|----|
| AUTORIDADES | II |
| DEDICATORIA | IV |
| RESUMEN | IX |
| ABSTRACT | X |
| DESARROLLO | 11 |
| ESCALA DE ESTRÉS LABORAL AMK | 12 |
| FICHA TÉCNICA | 13 |
| DESCRIPCIÓN Y TEORÍA | 14 |
| OBJETIVOS | 18 |
| OBJETIVO GENERAL | 18 |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS..... | 18 |
| JUSTIFICACIÓN | 19 |
| NORMAS DE APLICACIÓN | 21 |
| NORMAS DE CALIFICACIÓN | 22 |
| NORMAS DE INTERPRETACIÓN | 22 |
| RANGOS O NIVELES DE INTERPRETACIÓN DE LA ESCALA DE ESTRÉS LABORAL (AMK)..... | 23 |
| DATOS ESTADÍSTICOS | 25 |
| TABLA 1. EDADES | 25 |
| GRÁFICO 1. EDADES | 26 |
| TABLA 2. SEXOS | 26 |
| GRÁFICO 2 | 27 |
| TABLA 3. NIVELES DE ESTRÉS LABORAL..... | 28 |
| GRÁFICO 3. | 28 |
| ANÁLISIS DE RESULTADOS OBTENIDOS | 29 |

| | |
|--|-----------|
| INSTRUMENTO..... | 32 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 35 |
| ANEXOS | 36 |
| HOJA DE RESULTADOS..... | 37 |
| TABLA DE FACTORES ESTRESANTES EN EL TRABAJO | 38 |

RESUMEN

El presente trabajo de grado consiste en la creación de una escala que tiene por nombre escala de estrés laboral AMK, es un instrumento que fue elaborado para conocer los diferentes niveles de estrés en el que puede caer el trabajador en su ámbito laboral y como este puede afectar tanto físico y mentalmente en su desempeño diario dentro del área. Basándose en teorías de autores que han definido el estrés laboral como el conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento a ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, el entorno o la organización del trabajo. teniendo como OBJETIVOS: Dar a conocer la escala de estrés laboral AMK instrumento de evaluación psicológica. Utilizando la METODOLOGÍA cualitativa, se realizó con una muestra de 24 participantes de ambos sexos masculino y femenino, la aplicación del instrumento se realizó de forma presencial a los participantes para obtener información acerca de la presencia de estrés dentro del trabajo, las situaciones que generan estrés a cada trabajador, conociendo así qué niveles de estrés están más presentes. Además, que factores estresantes se ven reflejados en cada una de las escalas aplicadas a dicha población. Para ello los participantes cumplían con los criterios de inclusión, los cuales: que contaran con un trabajo, contaran con la edad comprendida de 18 a 50 años. Dentro de las CONCLUSIONES obtenidas en este trabajo, se encontró la presencia de estrés en los diferentes niveles, desde estrés leve hasta estrés alto, así mismos factores estresantes presentes dentro del área trabajo.

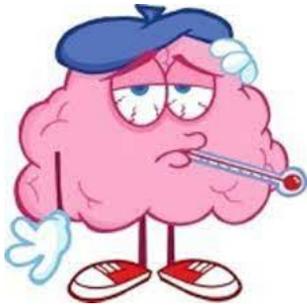
Palabras claves: Estrés; Niveles de estrés; Factores estresantes

ABSTRACT

The present degree work consists of the creation of a scale called AMK work stress scale, it is an instrument that was developed to know the different levels of stress in which the worker can fall in his work environment and how this can be affect both physically and mentally in their daily performance within the area. Based on theories of authors who have defined work stress as the set of emotional, cognitive, physiological and behavioral reactions to certain adverse or harmful aspects of the content, environment or organization of work. having as OBJECTIVES: To publicize the AMK work stress scale, psychological evaluation instrument. Using the qualitative METHODOLOGY, it was carried out with a sample of 24 participants of both male and female sexes. The application of the instrument was carried out in person to the participants to obtain information about the presence of stress at work, the situations that generate stress. to each worker, thus knowing what stress levels are most present. Furthermore, what stressors are reflected in each of the scales applied to said population. For this, the participants met the inclusion criteria, which: they had a job, they were between 18 and 50 years old. Within the CONCLUSIONS obtained in this work, the presence of stress was found at different levels, from mild stress to high stress, as well as stressors present within the work area.

Keywords: Stress; Stress levels; Stressors

DESARROLLO



ESCALA DE ESTRÉS LABORAL AMK



**FUENTES BLANCO, MELANY GUADALUPE
LIZAMA APARICIO, KATERIN ESTEFFANY
PORTILLO IRAHETA, CARLA ALEJANDRA
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA Ψ**

AÑO 2023

FICHA TÉCNICA

ESCALA DE ESTRÉS LABORAL AMK

| | |
|-------------------------------|--|
| NOMBRE DEL INSTRUMENTO | Escala de estrés laboral AMK |
| AUTORES | Melany Guadalupe Fuentes Blanco. Katerin Esteffany Lizama Aparicio. Carla Alejandra Portillo Iraheta. |
| AÑO DE CREACIÓN | 2023 |
| APLICACIÓN | Individual |
| MATERIAL | Hoja de afirmaciones de la escala de estrés laboral AMK, hoja de resultados, Tabla de factores estresantes, lápiz o lapicero |
| PARTICULARIDAD | Instrumento de exploración psicológica |
| DURACIÓN | 20 minutos |
| N.º DE PREGUNTAS | 20 ítems |
| NIVELES DE ESTRÉS | Ausencia de estrés, estrés leve, estrés moderado, estrés alto. |
| RANGO DE EDAD | 18 años a 50 años. |
| FINALIDAD | Conocer niveles de estrés presentes en el trabajo. |

DESCRIPCIÓN Y TEORÍA

La escala AMK, es un instrumento que fue elaborado para establecer los diferentes niveles de estrés, en el que puede caer el trabajador en su ámbito laboral y como este puede afectar tanto físico y mentalmente.

La escala AMK, consta de 20 ítems, con el objetivo principal de Conocer el nivel de estrés que se puede producir dentro del área laboral, con dos opciones de respuestas SI y NO, en donde la persona deberá marcar con una X la respuesta que considere conveniente, la administración puede ser individual o colectiva, a partir de 18 años en adelante, en donde la persona deberá llenar los datos generales: Nombre, Edad y Sexo, los cuales son obligatorios ya que servirán para sacar los resultados, si existiera el caso que una persona no quiera colocar su nombre, se le dirá que coloque sus iniciales, la prueba tiene una duración de 20 minutos, el ámbito de aplicación, es el ámbito laboral, el instrumento puede auto aplicarse, pero se recomienda hacerlo con la ayuda del profesional, explicando que no hay respuestas buenas o malas.

La escala AMK, cuenta con una hoja de resultados la cuál posee los siguientes apartados: El objetivo general de la escala, los datos generales, una tabla en donde está la puntuación obtenida y la sumatoria total, con la interpretación de los resultados, la cuál nos ayudara para calificar o establecer los resultados de la mejor manera y poder realizar el análisis adecuado sin cometer el error que los datos sean equivocados. Por último, se encuentran los Rangos o niveles de interpretación de la escala de estrés laboral (AMK). A continuación, se presenta la interpretación de la escala AMK:

(0-5) AUSENCIA DE ESTRÉS: No existe síntoma alguno de estrés. Tiene un buen equilibrio, y los niveles de estrés son bajos, no hay síntomas o factores que causen presencia de estrés.

(6-10) ESTRÉS LEVE: Presencia mínima de síntomas y causas que generan situaciones estresantes la cual se consideraría el en encontrarse en fase de alarma, tratar de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparse de ellos de manera preventiva

(11-15) ESTRÉS MODERADO: Síntomas y causas de estrés presentes en diversas situaciones que generan agotamiento físico y mental y se debe tener conciencia de la situación en la que se encuentre y tratar de ubicar qué se puede modificar, ya que, si la situación estresante se prolonga, se puede tener desequilibrio entre lo laboral y lo personal.

(16-20): ESTRÉS ALTO: Presencia muy alta de síntomas y factores estresantes que generan un gran desgastes emocional y físico que incide en el desempeño laboral y personal, donde se consideraría fase de agotamiento y puede tener consecuencias serias para la salud.

La escala también cuenta con una tabla de factores estresantes para conocer cuáles son las situaciones que generan estrés en el trabajo, cada factor está constituido por un indicador de cada afirmación que posee la escala de estrés laboral (AMK) y permite conocer que situaciones están más presente y hacen sentir a la persona situaciones estresantes dentro del trabajo.

La escala AMK, se decidió elaborarla de esta manera, ya que en la teoría en la que se encuentra basada el instrumento los autores lo han definido como el conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento a ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, el entorno o la organización del trabajo, partiendo a elaborar nuestra escala con afirmaciones o situaciones dentro del trabajo, englobando los aspectos

mencionados anteriormente, ya que el estrés es el resultado de la interacción entre las demandas psicológicas elevadas y de baja libertad, es decir, el bajo control, puede venir por el ritmo o rapidez del trabajo, por la cantidad de trabajo, por órdenes contradictorias, por demandas conflictivas, por la baja concentración del trabajador y por la dependencia del ritmo de los demás, todas estas situaciones llevan a desarrollar un cierto nivel de estrés en los trabajadores.

Algunos autores también diferenciaron el estrés físico y el estrés mental, mientras que otros combinan ambas definiciones cuando hablan del estrés, esta diferenciación va a depender del origen o causa del estrés, definiendo el estrés físico principalmente como fatiga o cansancio físico y por otro lado el estrés mental está en las relaciones interpersonales, las frustraciones que como empleado se tienen, apegos y conflictos por preocupación por alguna enfermedad. Así por medio de nuestra escala pudimos observar que los principales estresores en un trabajador pueden ser: Los del ambiente físico, demandas del propio trabajo, las relaciones interpersonales o ya sean grupales, relaciones del trabajo u otras de su vida cotidiana, estos desencadenantes del estrés producen experiencias propias del estrés en la medida en que le trabajador/a se hace cargo o puede percibirlos como una amenaza o como consecuencias negativas. Mientras que en las consecuencias negativas según la teoría se nos presentaba que las personas podían establecer cambios negativos dentro de su ámbito laboral, cayendo en el riesgo de perder su trabajo. Como conclusión grupal el estrés se puede originar a partir de estímulos ya sean laborales o sociales dentro del ámbito laboral, durante nuestra investigación por medio del instrumento nos pudimos dar cuenta que el no tener buenas relaciones interpersonales, trabajar con nuevas personas, adaptarse a nuevos cambios dentro del trabajo, el exceso de trabajo, la desorganización de los compañeros de trabajo etc. Todas estas situaciones laborales hacen que las personas desarrollen un tipo de nivel de estrés, en

cuanto a los factores causantes del estrés, se concluye que existen factores ambientales, organizacionales e individuales que produce el estrés en los empleados tales como: inseguridad laboral, tensión, asignación de nuevas actividades, sobre carga de trabajo y presión están presentes también en los empleados, en relación a las consecuencias del estrés laboral, se pudo conocer la presencia de consecuencias conductuales, psicológicas y fisiológicas en los empleados, ya que se producen cambios en la productividad y en los hábitos de alimentación, existe sobre carga de trabajo, produciendo alteraciones en la conducta, dolores de cabeza, músculos tensos y problemas para conciliar el sueño.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Ψ Dar a conocer escala de estrés laboral (AMK) instrumento de evaluación psicológica.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Ψ Interpretar los niveles de estrés laboral que se producen dentro del trabajo.

Ψ Conocer acerca de las diferentes situaciones estresantes, mediante la aplicación de escala de estrés laboral (AMK).

JUSTIFICACIÓN

El estrés se ha convertido en una de las enfermedades más comunes en el trabajador, y no sólo por afectar a la persona sino también a la organización a la que pertenece, por esto es importante detectar a tiempo si las personas sufren de esta afección. Para la obtención de buenos resultados en una organización o lugar de trabajo es muy importante un favorable clima de trabajo.

La relevancia de esta creación de esta escala de estrés laboral (AMK) es de alto nivel puesto que la problemática a tratar no es un tema pasajero y mucho menos algo que se deba ignorar o al que no se le dé la importancia adecuada, puesto que el estrés laboral no solo afecta a la persona como tal, sino también a la empresa a la que pertenece, ya que, si el rendimiento del personal es bajo, el de la empresa o lugar de trabajo será proporcional y esto afecta el bienestar físico y psicológico de la persona que labora al no sentir que cumple con las metas personales y laborales de lugar de trabajo

La creación de esta escala de estrés laboral (AMK) tiene como finalidad entender las repercusiones que tienen en el ser humano un problema como lo es el estrés causado por las labores a las que se enfrenta día a día. Además, se va a exponer diferentes escenarios dónde el estrés puede afectar al ser humano: las relaciones interpersonales, en la sociedad, carga en tareas laboral y en la vida personal que se ve afectada por dicha problemática como lo es la presencia del estrés.

Es evidente que los problemas de Estrés laboral es lo que más afecta al quehacer de los trabajadores, debido a la diversidad de exigencias y a la sobrecarga de trabajo en la cual se da una excesiva activación física y Psicológica, que cuando se cronifica perjudica

seriamente la salud mental del trabajador, todo esto relacionado con el esfuerzo para enfrentar las demandas de la población, lugar de trabajo y esfuerzo personal.

Las diferentes instituciones empleadoras se han caracterizado en centrar sus esfuerzos en el rendimiento del empleado, en el cumplimiento del deber, sin ocuparse de aquellas dificultades laborales que producen estrés en el personal, y no llegan a entender que esta situación disminuye considerablemente el rendimiento laboral de los mismos.

Es por ello por lo que consideramos importante la creación de una escala de estrés laboral para conocer un poco más acerca de que situaciones que generan la presencia de estrés dentro del trabajo. De aquí la importancia de profundizar sobre el conocimiento de cómo el ambiente laboral o situaciones influye en el comportamiento organizacional, específicamente de la influencia que tiene en la valoración del trabajador respecto a su entorno y esto a su vez como afecta su desempeño por diversas situaciones estresantes.

Cuando las demandas del medio son excesivas, intensas y/o prolongadas, y superan la capacidad de resistencia y de adaptación del organismo de una persona, se pasa al estado de Distrés o mal estrés, hasta llegar a la enfermedad de adaptación o enfermedad psicosomática, el sistema deberá pasar entonces por las fases de alarma, resistencia y agotamiento (etapas que se mencionaran en los apartados siguientes. Son diversas algunas de las fases que la persona pasa para llegar a niveles de estrés que perjudican la vida personal y laboral de la persona por lo cual se debe tener cuidado para tener un buen equilibrio y bienestar en los diferentes aspectos de la vida física y mental.

NORMAS DE APLICACIÓN

¿COMO SE APLICA?

El sujeto deberá de disponer de la hoja de preguntas que contiene afirmaciones correspondientes de la escala de estrés laboral AMK.

La escala de estrés laboral (AMK) se puede aplicarse individual o colectiva.

El instrumento puede auto aplicarse, pero también se recomienda hacerlo con la ayuda del profesional, se les indica que el instrumento encontrará las afirmaciones que permitirán conocer el nivel de estrés presente.

Explicando que no hay respuestas buenas ni malas y se sugiere contestar con sinceridad en cada uno de los ítems pensando en los últimos 15 días dentro del área laboral, en primer lugar, se indica el llenado de datos generales, posteriormente leer las indicaciones del instrumento y que cada afirmación cuanta con sus opciones de respuesta las cuales se representan con SI O NO

La escala de estrés laboral AMK Consta de 20 preguntas las cuales son diversas afirmaciones presentes de estrés laboral, así mismo consta de 2 opciones de respuesta que son: SI Y NO, la prueba puede ser administrada a partir de 18 años en adelante en ambos sexos, en un tiempo estimado de 15 a 20 minutos.

NORMAS DE CALIFICACIÓN

¿COMO SE CALIFICA?

Para la calificación de la escala se suman las puntuaciones directas que el sujeto asigna a cada pregunta, es decir la opción de respuestas que la persona estima conveniente, en donde las opciones de respuestas tienen una ponderación desde 0 para NO y una ponderación de 1 para SI, y las puntuaciones directas oscilan entre 0 a 20 puntos como máximo, posteriormente se pasa a la hoja de resultados donde en ella se presentara los resultados obtenidos mediante la aplicación de la escala de estrés laboral (AMK) donde la hoja de respuesta consta de los siguientes datos de identificación generales de la persona, tabla de calificación donde está la dos opciones de respuesta y se coloca la suma total de puntos obtenidos en la aplicación del instrumento, para posteriormente realizar la interpretación de resultados obtenidos.

NORMAS DE INTERPRETACIÓN

¿COMO SE INTERPRETA?

Para la interpretación de la escala se estiman las puntuaciones directas obtenidas que oscilan en 4 rangos que van de 0 a 20 puntos, cuanto más alta sea la puntuación mayor será el nivel de estrés laboral que la persona presente

RANGOS O NIVELES DE INTERPRETACIÓN DE LA ESCALA DE ESTRÉS LABORAL (AMK)

INTERPRETACIÓN

(0-5) AUSENCIA DE ESTRÉS: No existe síntoma alguno de estrés. Tienes un buen equilibrio, y los niveles de estrés son bajos, no hay síntomas o factores que causen presencia de estrés.

(6-10) ESTRÉS LEVE: Presencia mínima de síntomas y causas que generan situaciones estresantes la cual se consideraría el encuéntrase en fase de alarma, tratar de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparse de ellos de manera preventiva.

(11-15) ESTRÉS MODERADO: Síntomas y causas de estrés presentes en diversas situaciones que generan agotamiento físico y mental y se debe tener conciencia de la situación en la que se encuentre y tratar de ubicar qué se puede modificar, ya que, si la situación estresante se prolonga, se puede tener desequilibrio entre lo laboral y lo personal.

(16-20): ESTRÉS ALTO: Presencia muy alta de síntomas y factores estresantes que generan un gran desgastes emocional y físico que incide en el desempeño laboral y personal, donde se consideraría fase de agotamiento y puede tener consecuencias serias para la salud

Para interpretación se toman en cuenta la puntuación positiva obtenida en la aplicación de la escala las cuales son las afirmaciones de (SI) las cuales se suman de forma directa y al obtener la sumatoria total se va a la hoja de rango o puntuaciones que son los

niveles de estrés existente en la escala de estrés laboral (AMK) para saber en qué nivel de estrés se encuentra la persona.

TABLA DE INTERPRETACION FACTORES ESTRESANTES

Se presenta tabla de factores donde se identifican las diferentes situaciones estresantes dentro del área laboral, se marcará con una x la opción que sea elegida a través de la hoja de contestación de la escala de estrés laboral (AMK) por cada uno de los participantes, para conocer cuáles son los algunos factores que generan estrés en el trabajo, presentes en la escala de estrés laboral, de la cual se marcaran aquellos factores que hayan sido respondidos con la afirmación SI, para conocer cuáles son los factores presentes que hacen sentir a la persona estrés o las situaciones que le hacen sentirse estresado en el trabajo.

DATOS ESTADÍSTICOS

TABLA 1. EDADES

Las edades que se muestra en la tabla siguiente son de sexo masculino son entre 20 a 46 años y las edades del sexo femenino son entre 21 a 34 años

| Edades | Hombres | Mujeres |
|----------------|---------|---------|
| 20 años | 1 | 0 |
| 21 años | 1 | 1 |
| 22 años | 1 | 1 |
| 23 años | 4 | 1 |
| 26 años | 0 | 2 |
| 27 años | 2 | 0 |
| 28 años | 1 | 1 |
| 30 años | 0 | 1 |
| 31 años | 1 | 1 |
| 33 años | 1 | 0 |
| 34 años | 2 | 1 |
| 46 años | 1 | 0 |
| Total | 15 | 9 |

GRÁFICO 1. EDADES

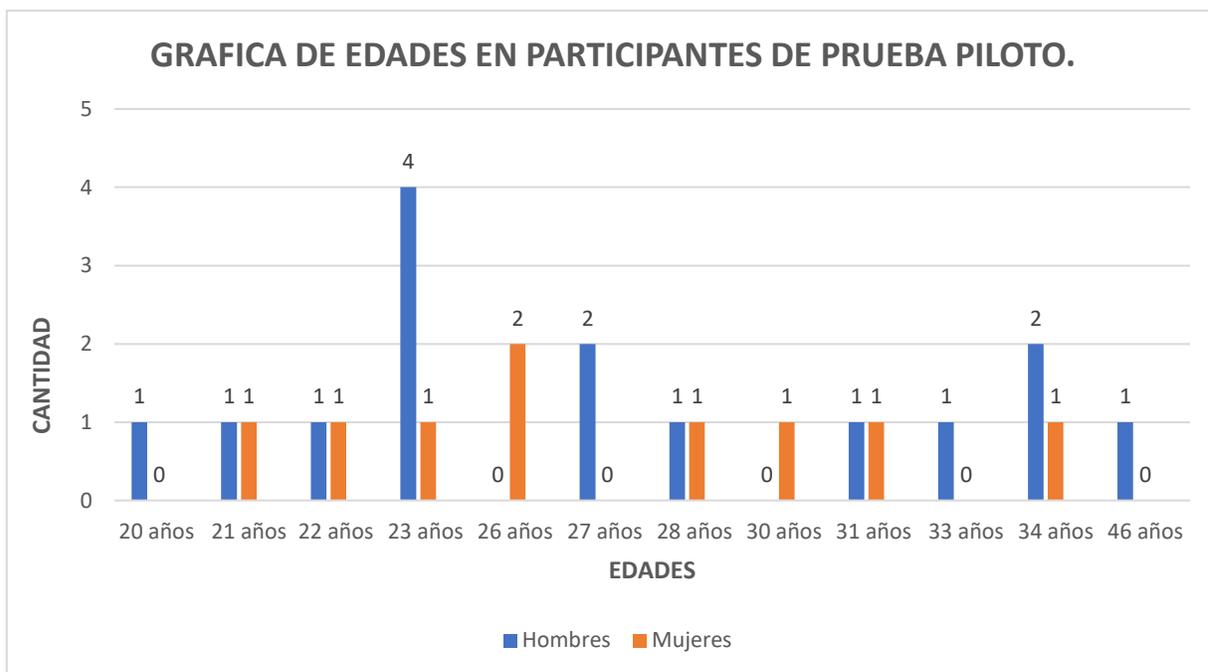


TABLA 2. SEXOS

Tabla de sexos muestra el total, de Participantes Masculino y Femenino en la prueba piloto aplicada de la escala de estrés laboral (AMK).

| SEXOS | N.º PARTICIPANTES |
|-----------|-------------------|
| MASCULINO | 15 |
| FEMENINO | 9 |
| TOTAL | 24 |

GRÁFICO 2. Muestra el total de participantes en la prueba masculino y femenino haciendo un total de 24 personas

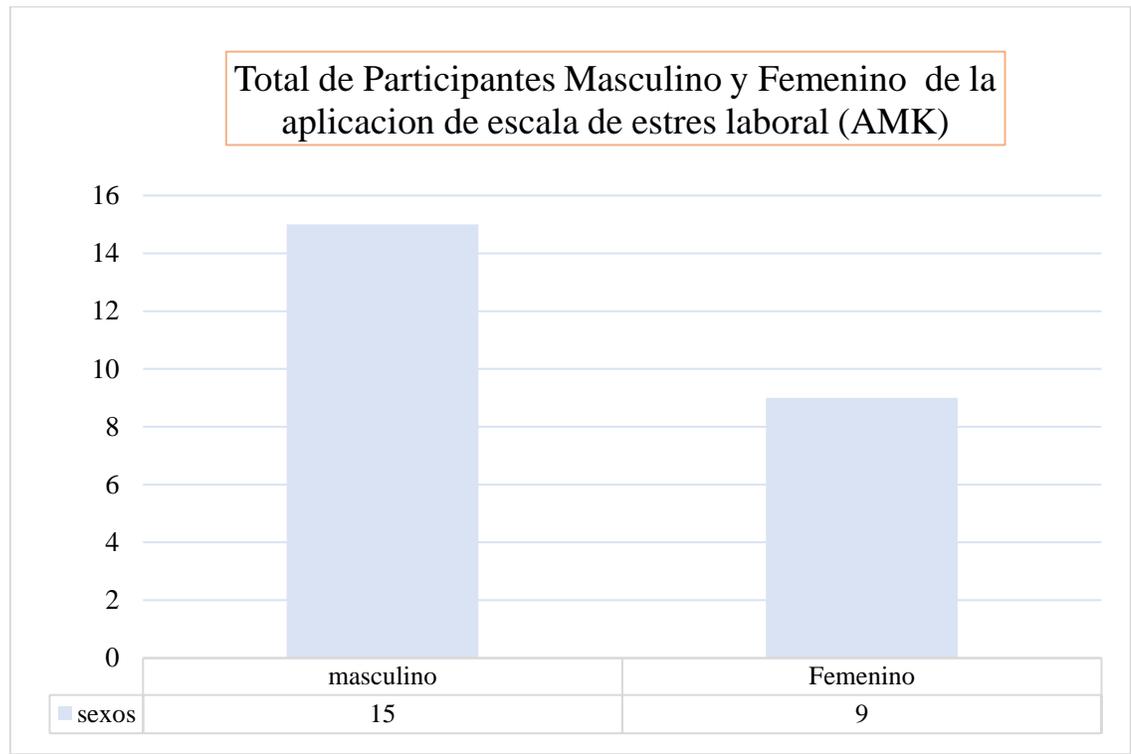
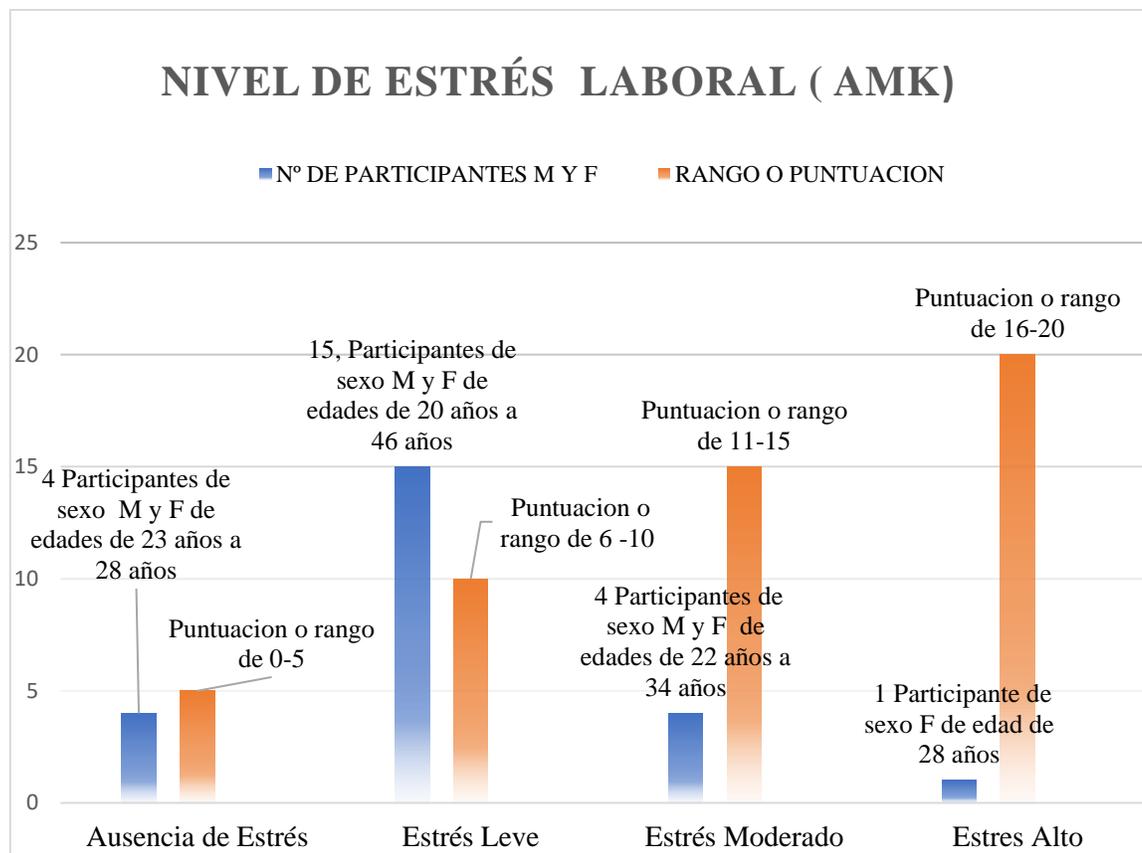


TABLA 3. NIVELES DE ESTRÉS LABORAL

En la siguiente tabla se muestran los niveles de estrés encontrados en los participantes de la aplicación de escala de estrés laboral (AMK)

| PUNTUACIÓN O RANGO | NIVEL DE ESTRÉS | N.º DE PARTICIPANTES EN CADA NIVEL | | EDADES |
|--------------------|--------------------|------------------------------------|----------|-------------------|
| | | MASCULINO | FEMENINO | |
| 0 - 5 | Ausencia de estrés | 4 | 0 | 23 años a 28 años |
| 6 - 10 | Estrés leve | 15 | 0 | 20 años a 46 años |
| 11 - 15 | Estrés moderado | 4 | 0 | 22 años a 34 años |
| 16 - 20 | Estrés alto | 1 | 0 | 28 años |
| TOTAL | | 24 | 0 | |

GRÁFICO 3. Muestra la descripción gráfica de los niveles de estrés, mediante la aplicación de la escala de estrés laboral (MAK)



ANÁLISIS DE RESULTADOS OBTENIDOS

Mediante la aplicación de la escala de estrés laboral (AMK) se obtuvieron los siguientes resultados que se describen a continuación: en las tablas y gráficos anteriores se muestran la descripción de sexo, edades y niveles de estrés encontrados mediante la aplicación de la prueba piloto de la escala de estrés laboral (AMK).

En tabla 1 se muestran lo que son las diferentes edades de los participantes tanto Masculino y Femenino donde se muestra el número total de participantes que se encuentran en las diferentes edades las cuales oscilan entre los 20 y 46 años en masculino y femenino.

En la tabla 2 se muestra lo que son los sexos de los participantes de la aplicación de la prueba piloto de la escala de estrés laboral (AMK) en donde se muestra el total de participantes de ambos sexos que participaron de la aplicación de la escala, la cual se aplicó la prueba a 24 participantes de las cuales 15 fueron de sexo Masculino y 9 fueron de Femenino haciendo el total de participantes que anteriormente se describió.

En la tabla 3 se muestran los niveles de estrés encontrados entre los 24 participantes a quienes se les aplicó la escala donde en la tabla y gráfico se refleja los diferentes niveles que encontraron mediante la administración de la prueba, en donde se detalla así mismo el nivel de estrés presente, número de participantes masculino y femenino dependiendo del nivel que se encontró y las edades que aproximadamente oscilan los participantes de ambos sexos.

El objetivo de la escala de estrés laboral (AMK) era conocer el nivel de estrés que se produce en el trabajo en donde mediante la administración de la prueba se encontró estrés presente en diferentes niveles, en la población las cuales se describe a continuación: los niveles de estrés de la prueba son: ausencia de estrés, estrés leve, estrés moderado y estrés alto. Donde para cada nivel de estrés tiene un rango o puntuación estimada para determinar en qué nivel se sitúa la persona.

Mediante la prueba se muestra la presencia de estrés leve entre la población a quienes se les aplicó la prueba donde refleja que existe presencia mínima de síntomas y causas que generan situaciones estresantes entre la población entre las cuales algunas de las afirmaciones son el tener que levantarse temprano y no sentirse descansado, el entregar informes o actividades imposibilitan un buen desempeño, exceso de trabajo o trabajar bajo presión, cambios repentinos en horarios o actividades entre otras situaciones en la población les

genera presencia de estrés leve teniendo este mayor presencia en la escala de estrés laboral (AMK).

Así mismo otros niveles que se vieron reflejados son la ausencia de estrés y estrés moderado en donde la población para ambos niveles es mínima, más sin embargos se cuenta con la presencia de estos niveles de estrés como lo son ausencia de estrés y estrés moderado.

El estrés alto es donde existe más presencia de síntomas, causas afectación psicológica y física que se ve reflejada en la persona desde sintomatología hasta interferencia en actividades de la vida personal y cotidiana de la persona en donde mediante la administración de la prueba solo una persona de sexo femenino se ve afectada con la presencia de estrés alto.

El conocer a cerca del estrés o situaciones que generan la presencia del mismo, es de suma importancia para llegar a tener un buen bienestar psicológico y físico en la vida de la persona y el poder indagar que en la actualidad existe la presencia de estrés entre población, y el conocer que las edades de dicha población son edades tempranas que oscilan entre los 20 años de inicio y se encuentra la presencia de estrés leve considerablemente notorio entre la población que participo en la prueba piloto de la administración de la escala a de estrés laboral(AMK) logrando conocer algunas de las situaciones más presente en la que el estrés laboral se produce dentro del trabajo permite el poder conocer cuáles son las situaciones que desencadenan el estrés o por los cuales se producen y se ve afectada la el bienestar físico y mental de la persona en el ámbito laboral.

INSTRUMENTO

ESCALA DE ESTRÉS LABORAL(AMK)

OBJETIVO: Conocer el nivel de estrés que se produce en el trabajo.

Nombre: _____

Sexo: Masculino: ____ Femenino: ____ Edad: ____

Indicaciones: De los siguientes síntomas o causas selecciona el grado experimentado durante los últimos 15 días de acuerdo con las siguientes opciones de respuesta.

Marcar con una X la opción de respuesta que usted considere conveniente.

OPCIONES DE RESPUESTA

SI _____ NO _____

| N.º | ITEMS | SI | NO |
|-----|---|----|----|
| 1 | Cuando me levanto por la mañana me siento fatigado o que no he descansado lo suficiente | | |
| 2 | La entrega de proyectos o actividades me impiden tener un buen desarrollo en mi trabajo | | |
| 3 | El exceso de trabajo me produce inestabilidad emocional | | |
| 4 | Trabajar bajo presión me provoca dolores de cabeza | | |
| 5 | Trabajar en exceso me genera cambios de humor | | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| 6 | El no sentir que cumpla con las responsabilidades dentro del área laboral me causa tendencias a consumir bebidas embriagantes | | |
| 7 | Situaciones estresantes del trabajo me generan disminución o aumento del apetito | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 8 | Considero que el clima laboral que existe dentro del trabajo influye en mi estado de ánimo | | |
| 9 | El tráfico pesado me causa irritabilidad por no llegar a tiempo a mi trabajo. | | |
| 10 | Tanto trabajo me causa temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos, músculos rígidos). | | |
| 11 | El ambiente laboral que existe en mi trabajo me genera dificultad para adaptarme a las actividades. | | |
| 12 | Las relaciones interpersonales dentro del ámbito laboral me generan sensación de incomodidad | | |
| 13 | Cuando existen supervisiones dentro del trabajo me genera palpitaciones o ritmo cardiaco acelerado | | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 14 | Me considero emocionalmente agotado en el trabajo en algunos días más de lo habitual | | |
| 15 | El que tenga que relacionarme con nuevas personas me ocasiona preocupación excesiva por el futuro. | | |
| 16 | Me estresa que las personas con las que trabajo sean desorganizadas | | |
| 17 | Poseo poca concentración en algunas actividades del trabajo más de lo habitual | | |
| 18 | Trabajar con cambios repentinos de horarios me genera estrés | | |
| 19 | Siento ira conmigo mismo/a cuando se me acumulan pendientes del trabajo | | |
| 20 | Cuando hay cambios repentinos en las actividades del trabajo me siento frustrado/a | | |

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cannon WB. The interrelations of emotions as suggested by recent physiological researches. *Am J Psychol.* 1914; 25:256-282. doi: <http://dx.doi.org/10.2307/1>.
2. Cooper CL, Sloan S, Williams S. Occupational stress indicator. NFER-Nelson. Windsor; 1988.
3. HidrogénesisC Vol.8. N°2. 2010
4. La organización del trabajo y el estrés. Organización Mundial de la Salud. Ginebra; 2004.
5. Lazarus R, Folkman S. Stress, Appraisal and coping. EE. UU: Springer Publishing Company; 1984.
6. Organización Internacional del Trabajo (OIT). Psychosocial factors at work: recognition and control. Génova; 1986.
7. Organización Internacional del Trabajo (OIT). Preventing stress at work. Génova; 1992.
8. Organización Internacional del Trabajo (OIT). La organización del trabajo y el estrés. Ginebra; 2004. (10) Starvroula L.
9. Selye H. The stress of life. Nueva York; McGraw-Hill. 1956.
10. Siegrist J. Adverse health effects of high effort-low rewards conditions at work. *J Occ Hea Psychol.* 1996; 1: 27-43. doi: <http://dx.doi.org/10.1037//1076-8998.1.1.27>

ANEXOS

HOJA DE RESULTADOS

ESCALA ESTRÉS LABORAL(AMK)

OBJETIVO: Conocer el nivel de estrés que se produce en el trabajo

NOMBRE: _____

FECHA: _____

Sexo: Masculino: ____ Femenino: ____ Edad: ____

| PUNTUACION OBTENIDA | SI | NO |
|------------------------|----|----|
| | | |
| SUMATORIA TOTAL: | | |

INTERPRETACION:

TABLA DE FACTORES ESTRESANTES EN EL TRABAJO

Señalar con una X los Factores estresantes presentes

| N.º | FACTORES | PRESENTE | VIGENTE |
|-----|---------------------------------------|----------|---------|
| 1 | Fatiga | | |
| 2 | Entrega de proyectos o actividades | | |
| 3 | Exceso de trabajo | | |
| 4 | Trabajar bajo presión | | |
| 5 | Trabajar en exceso | | |
| 6 | Falta de Responsabilidad | | |
| 7 | Situaciones estresantes del trabajo | | |
| 8 | Clima laboral | | |
| 9 | Tráfico pesado | | |
| 10 | Tanto trabajo | | |
| 11 | Ambiente laboral | | |
| 12 | Relaciones interpersonales | | |
| 13 | Supervisiones dentro del trabajo | | |
| 14 | Agotamiento | | |
| 15 | Relacionarse con nuevas personas | | |
| 16 | Personas desorganizadas en el trabajo | | |
| 17 | Poca concentración | | |
| 18 | Cambios repentinos de horario | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 19 | Acumulaciones de pendientes del trabajo | | |
| 20 | Cambios repentinos en las actividades | | |

INTERPRETACION:
