

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO



FACULTAD DE INGENIERÍA

CARRERA DE INGENIERÍA INDUSTRIAL

**TESIS DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE INGENIERO
INDUSTRIAL.**

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

**“AFRONTAMIENTO DEL COVID-19 Y BIOSEGURIDAD LABORAL EN LA
EMPRESA SEMAICA”**

AUTOR:

ISRAEL PATRICIO SUCUY BONILLA

TUTOR:

ING. EDMUNDO CABEZAS PhD.

RIOBAMBA- ECUADOR

2020

Revisión de Tribunal

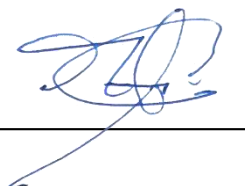
Los miembros de tribunal de graduación, en relación con el proyecto de investigación titulado: “**AFRONTAMIENTO DEL COVID-19 Y BIOSEGURIDAD LABORAL EN LA EMPRESA SEMAICA**” presentado por el señor Israel Patricio Sucuy Bonilla y dirigido por el Dr. Edmundo Cabezas, Ing. Una vez escuchada la defensa oral y revisado el informe final del proyecto de investigación con fines de graduación, en cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas y requerimientos, remitimos el presente, para uso y custodia en la biblioteca de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Para constancia de lo expuesto firman:

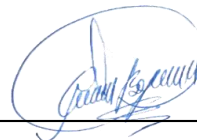
Dr. Edmundo Cabezas, Ing
DIRECTOR DEL PROYECTO



MgS. Vicente Soria
MIEMBRO DEL TRIBUNAL



MgS. Carlos Bejarano
MIEMBRO DEL TRIBUNAL



Dedicatoria

A la memoria de Rubén Darío Suárez Sucuy, primo y amigo.

Agradecimiento

A mis padres Marina y Patricio; hermanos Diego, Camila y Ariel por el inmenso apoyo incondicional.

A mis amigos de la vida que de una u otra forma han colaborado con esta meta.

Índice

Revisión de Tribunal.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Resumen.....	xiv
Abstract.....	xv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
Objetivo General.....	4
Objetivos Específicos.....	4
Justificación	4
CAPÍTULO 2 MARCO TEÓRICO.....	6
Antecedentes de la investigación	6
Fundamentación Teórica.....	7
Afrontamiento	7
Depresión	8
Ansiedad	9
Estrés.....	9
Riesgo Laboral	11
Evaluación de Riesgo de Exposición.....	11
Factor de riesgo biológico.....	12
Bioseguridad Laboral	13

Covid-19	13
CAPÍTULO 3 METODOLOGÍA	16
Tipo de Investigación.....	16
Investigación correlacional	16
Investigación Transversal	16
Diseño de la Investigación	16
Investigación no experimental	16
Población de estudio	16
Tamaño de muestra	16
Técnicas de recolección de datos	17
Encuesta	17
Recopilación documental	18
Técnicas de Análisis e interpretación de la información	18
Procedimiento	18
Operacionalización de variables	20
CAPÍTULO 4 RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	21
Análisis e interpretación de resultados.....	21
Nivel de afrontamiento.....	21
Test DASS -21	32
Resultados de Depresión.....	54
Resultados de Ansiedad	56
Resultado de Estrés	57

Evaluación General de DASS-21	59
Correlación de resultados.....	61
Nivel de afrontamiento y nivel de depresión	61
Nivel de afrontamiento y nivel de ansiedad.....	62
Nivel de afrontamiento y nivel de estrés.....	63
Resultado General de DASS-21 y nivel de depresión	64
Resultado General de DASS-21 y nivel de ansiedad.....	64
Resultado General de DASS-21 y nivel estrés	65
CONCLUSIONES	66
RECOMENDACIONES.....	68
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	69
ANEXOS	73
Anexo 1 - Cuestionario de Afrontamiento.....	73
Anexo 2 -Test DASS-21	75
Anexo 3 - Tabulación de respuestas de Depresión	79
Anexo 4 -Tabulación de Respuestas de Ansiedad	80
Anexo 5 - Tabulación de repuestas de Estrés	81
Anexo 6 – Tabulación de respuestas de afrontamiento.....	82
PROPUESTA.....	83
Introducción	1
Objetivo.....	2
Alcance	2

Definiciones y Abreviaturas.....	2
Riesgo Laboral	2
Bioseguridad Laboral.....	2
Covid 19.....	2
Caso Sospechoso.....	3
Caso Probable	3
Caso Confirmado	3
Triage.....	3
OMS	3
EPP.....	3
MSDS.....	4
Funciones y Responsables	4
Alta Dirección.....	4
Superintendente de obra.....	4
Unidad de Seguridad y Salud ocupacional	5
Jefe de cuadrilla	5
Trabajadores de obra.....	6
Lineamientos Generales.....	6
Protocolos de Prevención.....	7
Identificación a trabajadores	7
Ingreso de personal	7
Generación de grupos de trabajo.....	10

Bodega	10
Traslado de trabajadores	11
Cuidados en el domicilio	12
Comedores	12
Proveedores y Clientes.....	13
Higiene	14
Limpieza y Desinfección	20
Gestión de residuos	22
Protocolos de Contención y Mitigación.....	22
Detección de caso probable o sospechoso	22
Gestión de residuos de casos sospechosos, probables o confirmados por Covid-19	25
Protocolo de Comunicación	26
Apoyo psicológico	28
Manejo del estrés	31
Referencias.....	34
Anexos	36
Anexo 1 – Registro de Evaluación por Exposición a Riesgo Biológico: Infecciones Respiratorias.	36
Anexo 2 – Encuesta de Salud Ocupacional	37

Índice de Tablas

Tabla 1	<i>Operacionalización de variables</i>	20
Tabla 2	<i>Resultado de Pregunta 1 de Afrontamiento</i>	21
Tabla 3	<i>Resultado de Pregunta 2 de Afrontamiento</i>	23
Tabla 4	<i>Resultado de Pregunta 3 de Afrontamiento</i>	24
Tabla 5	<i>Resultado de Pregunta 4 de Afrontamiento</i>	25
Tabla 6	<i>Resultado de Pregunta 5 de Afrontamiento</i>	27
Tabla 7	<i>Resultado de Pregunta 6 de Afrontamiento</i>	28
Tabla 8	<i>Resultado de Pregunta 7 de Afrontamiento</i>	30
Tabla 9	<i>Resultado del Nivel de Afrontamiento</i>	31
Tabla 10	<i>Resultado de Pregunta 1 de Test DASS-21</i>	32
Tabla 11	<i>Resultado de Pregunta 2 de Test DASS- 21</i>	33
Tabla 12	<i>Resultado de Pregunta 3 de Test DASS- 21</i>	35
Tabla 13	<i>Resultado de Pregunta 4 de Test DASS- 21</i>	36
Tabla 14	<i>Resultado de Pregunta 5 de Test DASS- 21</i>	37
Tabla 15	<i>Resultado de Pregunta 6 de Test DASS- 21</i>	38
Tabla 16	<i>Resultado de Pregunta 7 de Test DASS- 21</i>	39
Tabla 17	<i>Resultado de Pregunta 8 de Test DASS- 21</i>	40
Tabla 18	<i>Resultado de Pregunta 9 de Test DASS- 21</i>	41
Tabla 19	<i>Resultado de Pregunta 10 de Test DASS- 21</i>	42
Tabla 20	<i>Resultado de Pregunta 11 de Test DASS- 21</i>	43

Tabla 21	<i>Resultado de Pregunta 12 de Test DASS- 21</i>	44
Tabla 22	<i>Resultado de Pregunta 13 de Test DASS- 21</i>	45
Tabla 23	<i>Resultado de Pregunta 14 de Test DASS- 21</i>	46
Tabla 24	<i>Resultado de Pregunta 15 de Test DASS- 21</i>	47
Tabla 25	<i>Resultado de Pregunta 16 de Test DASS- 21</i>	48
Tabla 26	<i>Resultado de Pregunta 17 de Test DASS- 21</i>	49
Tabla 27	<i>Resultado de Pregunta 18 de Test DASS- 21</i>	50
Tabla 28	<i>Resultado de Pregunta 19 de Test DASS- 21</i>	51
Tabla 29	<i>Resultado de Pregunta 20 de Test DASS- 21</i>	52
Tabla 30	<i>Resultado de Pregunta 21 de Test DASS- 21</i>	53
Tabla 31	<i>Resultados de Depresión por DASS-21</i>	55
Tabla 32	<i>Resultados de Ansiedad por DASS-21</i>	56
Tabla 33	<i>Resultado de Estrés por DASS-21</i>	58
Tabla 34	<i>Resultado General de Test DASS-21</i>	60
Tabla 35	<i>Nivel de afrontamiento y nivel de depresión</i>	61
Tabla 36	<i>Nivel de afrontamiento y nivel de ansiedad</i>	62
Tabla 37	<i>Nivel de afrontamiento y nivel de estrés</i>	63
Tabla 38	<i>Resultado General de DASS-21 y nivel de depresión</i>	64
Tabla 39	<i>Resultado General de DASS-21 y nivel de ansiedad</i>	64
Tabla 40	<i>Resultado General de DASS-21 y nivel de estrés</i>	65
Tabla 41	<i>Tabulación Depresión</i>	79
Tabla 42	<i>Tabulación Ansiedad</i>	80

Tabla 43 <i>Tabulación Estrés</i>	81
Tabla 44 <i>Tabulación de afrontamiento</i>	82
Tabla 45 <i>Evaluación por Exposición a Riesgo Biológico: Infecciones Respiratorias</i>	36
Tabla 46 <i>Encuesta de Salud Ocupacional</i>	37

Índice de Figuras

Figura 1	<i>Resultado de Pregunta 1 de Afrontamiento.....</i>	22
Figura 2	<i>Resultado de Pregunta 2 de Afrontamiento.....</i>	23
Figura 3	<i>Resultado de Pregunta 3 de Afrontamiento.....</i>	24
Figura 4	<i>Resultado de Pregunta 4 de Afrontamiento.....</i>	26
Figura 5	<i>Resultado de Pregunta 5 de Afrontamiento.....</i>	27
Figura 6	<i>Resultado de Pregunta 6 de Afrontamiento.....</i>	29
Figura 7	<i>Resultado de Pregunta 7 de Afrontamiento.....</i>	30
Figura 8	<i>Resultado del nivel afrontamiento.....</i>	31
Figura 9	<i>Resultado de la Pregunta 1 de Test DASS- 21.....</i>	33
Figura 10	<i>Resultado de la Pregunta 2 de Test DASS- 21.....</i>	34
Figura 11	<i>Resultado de la Pregunta 3 de Test DASS- 21.....</i>	35
Figura 12	<i>Resultado de la Pregunta 4 de Test DASS- 21.....</i>	36
Figura 13	<i>Resultado de la Pregunta 5 de Test DASS- 21.....</i>	37
Figura 14	<i>Resultado de la Pregunta 6 de Test DASS- 21.....</i>	38
Figura 15	<i>Resultado de la Pregunta 7 de Test DASS- 21.....</i>	39
Figura 16	<i>Resultado de la Pregunta 8 de Test DASS- 21.....</i>	40
Figura 17	<i>Resultado de la Pregunta 9 de Test DASS- 21.....</i>	41
Figura 18	<i>Resultado de la Pregunta 10 de Test DASS- 21.....</i>	42
Figura 19	<i>Resultado de la Pregunta 11 de Test DASS- 21.....</i>	43
Figura 20	<i>Resultado de la Pregunta 12 de Test DASS- 21.....</i>	44

Figura 21	<i>Resultado de la Pregunta 13 de Test DASS- 21</i>	45
Figura 22	<i>Resultado de la Pregunta 14 de Test DASS- 21</i>	46
Figura 23	<i>Resultado de la Pregunta 15 de Test DASS- 21</i>	47
Figura 24	<i>Resultado de la Pregunta 16 de Test DASS- 21</i>	48
Figura 25	<i>Resultado de la Pregunta 1 de Test DASS- 21</i>	49
Figura 26	<i>Resultado de la Pregunta 18 de Test DASS- 21</i>	50
Figura 27	<i>Resultado de la Pregunta 19 de Test DASS- 21</i>	51
Figura 28	<i>Resultado de la Pregunta 20 de Test DASS- 21</i>	52
Figura 29	<i>Resultado de la Pregunta 21 de Test DASS- 21</i>	53
Figura 30	<i>Resultados de Depresión por DASS-21</i>	55
Figura 31	<i>Resultados de Ansiedad por DASS-21</i>	57
Figura 32	<i>Resultados de Depresión por DASS-21</i>	59
Figura 33	<i>Resultados de Depresión por DASS-21</i>	60

Resumen

La presente investigación trata sobre el nivel de afrontamiento que los trabajadores de obra de SEMAICA presentan debido a la pandemia por la Covid-19 y la bioseguridad laboral. La problemática actual es que no existen estudios acerca del afrontamiento o estado emocional en los trabajadores que permitan elaborar medidas de bioseguridad laboral efectivas para afrontar la Covid-19; como objetivos se han planteado proponer un plan de bioseguridad laboral que permita mejorar el nivel de afrontamiento de los trabajadores de la empresa por medio de datos obtenidos al evaluar dicho nivel y el estado emocional mediante el Test DASS-21 y el cuestionario de afrontamiento; la investigación es de tipo correlacional y transversal y de diseño no experimental. Los resultados generales obtenidos manifiestan que el nivel de afrontamiento de los trabajadores fue bajo en 82,76% y medio en un 17,24%, además se determinó que existe una mayor relación entre el nivel de afrontamiento y el estado de estrés que con los estados de ansiedad y depresión, según los estadísticos de Spearman y Pearson. El plan de bioseguridad laboral como propuesta consta de 16 protocolos enfocados en prevención, contención, comunicación y apoyo psicológico.

Palabras Clave: Afrontamiento, Covid-19, bioseguridad laboral, protocolo, DASS-21

Abstract

This research deals with the level of coping that SEMAICA construction workers present due to the Covid-19 pandemic and occupational biosecurity. The current problem is that there are no studies about managing or emotional state in workers, which allow the development of effective labor biosecurity measures to face Covid-19. Objectives have been determined to propose a work biosafety plan; that improves the coping of company workers. Through data obtained when evaluating that level and emotional state through the DASS-21 Test and the coping questionnaire, the research is of a correlational and cross-sectional type and a non-experimental design. General results obtained show the workers' coping level was low in 82.76% and a half in 17.24%. Also, it determined a more significant relationship between the level of coping and the state of stress than with the conditions of anxiety and depression, according to the Spearman and Pearson statistics. The occupational biosecurity plan as a proposal consists of 16 protocols focused on prevention, containment, communication, and psychological support.

Keywords: Coping, Covid-19, occupational biosecurity, protocol, DASS-21.



SIGNATURE

Reviewed by: Maldonado, Ana

Language Center English Professor

INTRODUCCIÓN

Es de conocimiento global sobre la emergencia sanitaria que todos los países actualmente están afrontando debido a la pandemia de enfermedad causada por un nuevo coronavirus que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha nombrado como Covid-19; conocer el nivel de afrontamiento que las personas puedan desarrollar ante la pandemia es fundamental para predecir en cierta manera su comportamiento o en ciertos casos la adaptación o forma de sobrellevar la crisis actual, tanto a nivel personal como profesional.

En el país actualmente no existen estudios acerca de niveles de afrontamiento o estados emocionales en la población, menos aún en trabajadores de un sector económico específico por lo tanto no existen medidas laborales específicas sean preventivas o de mitigación basadas en estudios de este tipo para poder afrontar de forma efectiva la pandemia por Covid-19.

Los niveles de estrés, miedo, ansiedad o depresión por citar algunos factores relacionados con el afrontamiento, son importantes que sean gestionados y encaminados a su reducción y que el trabajador perciba seguridad y control sobre las actividades que realiza en la jornada laboral. La forma de brindar este confort es mediante la elaboración de directrices, medidas o protocolos de bioseguridad laboral diseñados para este fin.

Por medio de la aplicación del Test DASS-21 y un cuestionario de afrontamiento han permitido conocer el estado emocional en las dimensiones de depresión, ansiedad y estrés y nivel de afrontamiento en los trabajadores de la empresa SEMAICA que pertenece al sector de la construcción y otorgar una valoración de los mismos.

Basados en información obtenida y posteriormente analizada se propuso un plan de bioseguridad laboral con protocolos que pretenden prevenir el contagio, evitar la propagación y salvaguardar la salud física y de manera simultánea la salud mental en los trabajadores.

En el capítulo uno se aborda la problemática, objetivos y justificación para realizar la investigación. En cuanto al capítulo dos este trata acerca del estado del arte y la fundamentación teórica que han servido para el desarrollo de la investigación, el capítulo tres presenta la metodología de la investigación, en el capítulo 4 se muestran los resultados e interpretaciones de los datos recolectados y finalmente las conclusiones y recomendaciones acerca de la investigación.

CAPÍTULO 1

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La actual crisis biológica mundial ha provocado en la mayoría de las personas sentimientos negativos como miedo, pánico, incertidumbre entre otros; los cuales afectan la manera de afrontar y percibir los riesgos relacionados con la Covid-19.

El bienestar mental es clave al momento de afrontar la Covid-19 y gestionar adecuadamente las emociones, por ello que es de suma importancia afrontar la crisis actual a través de medidas sanitarias efectivas (Ozaniz-Etxebarria et al., 2020), con ayuda del test DASS-21 como instrumento de recolección de información en cuanto a depresión, ansiedad y estrés se puede determinar el nivel de afrontamiento en el grupo de estudio, nivel que estaría relacionado con la precepción de seguridad o protección que proporcionan protocolos o medidas de bioseguridad que se pretende proponer a la empresa.

En el Ecuador, al ser una situación nueva por la que se está atravesando, no existen estudios relacionados o propuestas para gestionar este riesgo biológico provocado por la Covid-19 específicamente en el sector industrial, únicamente hasta la elaboración de este documento existen algunas guías muy generales y en la gran mayoría están enfocadas al sector de la salud.

SEMAICA (Sevilla y Martínez Ings. CA.) empresa ecuatoriana con línea de negocio en la construcción con un sinnúmero de proyectos a lo largo y ancho del país en su haber, actualmente se encuentra en proceso de retorno paulatino a sus labores con trabajadores (especialmente de obra), que afrontan la Covid-19 ante la ausencia o muy baja instauración de medidas de bioseguridad laboral y un nulo estudio acerca del afrontamiento

de la enfermedad en sus colaboradores, provocando en ellos inseguridad física y emocional que conllevaría a errores, bajas en la productividad y absentismo por citar algunas de las consecuencias, por lo cual se pretende evaluar el nivel de afrontamiento de los trabajadores de la empresa y en consecuencia proponer protocolos que permita mejorar este nivel de afrontamiento.

Objetivo General

Diseñar un plan de bioseguridad laboral que permita mejorar el nivel de afrontamiento del Covid-19 en los trabajadores de SEMAICA en el periodo Abril – Agosto 2020

Objetivos Específicos

- Establecer el nivel de afrontamiento de Covid -19 en los trabajadores de SEMAICA en el periodo Abril- Agosto 2020.
- Evaluar el nivel de afrontamiento de Covid -19 en los trabajadores de SEMAICA.
- Proponer protocolos de bioseguridad laboral para mejorar el afrontamiento.

Justificación

Conforme a lo que establece el Instrumento Andino de Seguridad y Salud en el Trabajo, Decisión 584 en obligaciones de los empleadores; y lo manifestado en el Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y/o servidores y Mejoramiento del Medio Ambiente de Trabajo acerca de los Riesgos Biológicos; el empleador sea público o privado conjuntamente con los responsables de la prevención de riesgos laborales y salud en el trabajo están obligados a la adopción de medidas preventivas y de control del riesgo

a la exposición del virus SARS-CoV-2 durante la emergencia sanitaria y posterior a ella, ya que la propagación del mismo puede afectar a cualquier centro de trabajo. (Ministerio de Trabajo, 2020)

Reforzando el motivo de la realización de esta investigación, se toma en cuenta un estudio realizado en Bolivia acerca de los factores que inciden con la adopción de comportamientos que minimizan el contagio de la Covid-19, en el que se menciona que la personalidad de los individuos influye en la adopción de conductas relacionados con la reducción de la Covid-19, otro dato que proporciona la investigación es que las personas con emociones negativas como tristeza o soledad afectan a las decisiones de adoptar comportamientos que reduzcan el contagio de la Covid-19 y causan mayor desobediencia; estos estados negativos incrementan la percepción de que las reglas y reglamentos serán evaluados negativamente y serán violados (Hervas, 2020).

La instauración de protocolos efectivos de bioseguridad laboral permite minimizar al máximo el riesgo de contagio de la Covid-19 y mejorando el nivel de afrontamiento en los trabajadores de la empresa, siendo los protocolos una fuente de consulta siempre disponible para todo el personal de trabajo en caso de dudas, permiten determinar funciones y responsabilidades precisas ante alguna eventualidad, a los encargados de seguridad ocupacional servirá como apoyo para capacitar a su personal referente a la pandemia y permitirán asegurar el ambiente de trabajo bajo condiciones seguras.

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO

Antecedentes de la investigación

En una encuesta realizada en algunas ciudades en China, los resultados manifiestan que la información específica y actualizada acerca de las medidas de salud, higiene y precauciones está relacionada a un menor impacto psicológico del brote, como menores niveles de ansiedad, estrés y depresión. También como resultado obtuvieron que, al determinar el comportamiento de la población permite diseñar y planificar medidas efectivas para abordar la pandemia (Urzúa et al., 2020).

Para la Unión Europea el estrés laboral es considerado como el segundo problema de salud más frecuente, su gasto anual rodea los 20 000 millones de euros, mientras que en EE.UU. el valor asciende a 150 000 millones de dólares. En una encuesta realizada en el 2003 por INSHT (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo) las actividades más afectadas por el estrés fueron las de Servicios, Industria y Construcción (Plaza, 2007).

Aguilera (2015) en su tesis doctoral “Riesgos biológicos laborales: “erbio”, un nuevo método de evaluación teórica” manifiesta que: Las evaluaciones de los riesgos biológicos en las industrias no se encuentran desarrolladas completamente, debido al desconocimiento de los prevenciónistas y falta de herramientas, por lo tanto la gestión de riesgos biológicos en las empresas no es adecuada.

En el artículo “La industria alimentaria frente a la nueva normalidad post Covid-19” con respecto a Ecuador el autor menciona que en el sector alimentario industrial “no se cuenta con protocolos de emergencia, que permitan mantener el aislamiento social y

eviten la propagación del virus, manteniendo un flujo de comercio adecuado sin que este represente un peligro para la sociedad” (Fuentes, 2020).

Para el sector de la construcción no existen investigaciones relacionadas con la bioseguridad laboral o estudios de niveles de afrontamiento de pandemias y menos aún para la Covid-19 ya sea a nivel global o local. Cabe recalcar que entidades internacionales como la Organización Panamericana de Salud ha emitido un documento de Medidas de Prevención en Obras relacionado a la Covid-19 y el Comité COE Construcción en el Ecuador un protocolo para plan piloto de reactivación del sector de la construcción en el contexto de la emergencia sanitaria por el Covid-19 que proporcionan información más direccionada al sector tema de estudio.

Fundamentación Teórica

Afrontamiento

Para definir y conceptualizar el afrontamiento presentamos algunos criterios de diferentes autores.

El afrontamiento y la adaptación son conceptos muy importantes para la calidad de vida de un individuo, porque son fenómenos dinámicos en los cuales se realizan procesos de integración entre el individuo y el entorno, que generan estilos y estrategias para afrontar una situación. (Gutiérrez, 2009, p. 203)

Al afrontamiento también es conocido como los esfuerzos del comportamiento que el individuo realiza para lidiar con la influencia del ambiente, estos esfuerzos se conjuntan para mantener los procesos vitales (Chayput y Roy, 2007).

Depresión

Para la Organización Mundial de la Salud (s.f) la depresión es un trastorno mental caracterizado por la presencia de tristeza, pérdida de interés, sentimientos de culpa o falta de autoestima, cansancio y falta de concentración; un problema habitual de salud mental que afectan las relaciones laborales y productividad.

La depresión refiere a periodos de tristeza posterior a eventos como pérdidas de seres queridos, inconvenientes relacionados a la salud, tras frustraciones de expectativas deseadas o ante las dificultades cotidianas, este trastorno con suficiente intensidad y duración puede llegar a deteriorar la capacidad diaria y la calidad de vida de la persona (Mingote Adán et al., 2009).

Para Lasser y Kahn (1998) a la depresión en el ámbito laboral se le debe dar la importancia necesaria debido a la gran prevalencia que presenta y el impacto negativo que puede representar tanto para la salud del trabajador como en consecuencias para la empresa, ya que frecuentemente este anomalía suele pasar inadvertida.

Los efectos de la depresión en el trabajo pueden notarse a través del aislamiento de sus compañeros de labores, la evasión de reuniones de trabajo, no encontrar un motivo para realizar el trabajo, la persona con depresión puede muchas veces tener alterado el juicio de la realidad, ejecutar erróneamente las tareas, ser partícipe de accidentes laborales ocasionando daños a terceros, absentismo laboral, influir negativamente en el psiquis de los compañeros de trabajos. Cuando la depresión no ha sido tratada y esta se agrava suele terminar en conductas de riesgo como adicciones, accidentes o suicidio (Mingote Adán et al., 2009).

Ansiedad

Cuando se habla de ansiedad se habla también de estrés y que no siempre resultan tener consecuencias negativas en el sujeto, siempre y cuando esté en rangos mínimos que resulta ser útil para ciertos requerimientos del individuo.

“La ansiedad es una manifestación afectiva que se caracteriza por el temor ante algo inconcreto y difuso, carente de objeto exterior, en la que el individuo tiene una impresión de indefensión” (Unión General de Trabajadores de Andalucía, s.f).

Los trastornos por ansiedad y el miedo han ido ganando cada vez más prevalencia en los centros de trabajo, los despidos, los recortes de plantilla, los ambientes de trabajo, tensión en las labores, ritmo y carga de trabajo, la competencia laboral son algunos de muchos los factores que han contribuido a crear la ansiedad relacionada con el trabajo (Beaton, 1998).

La ansiedad (puede ser también de origen genético y no solo laboral) suele provocar alteraciones especialmente psicológicas en los sujetos que la padecen y que se pueden reflejar a través de algunas manifestaciones como: el individuo no pueda controlar situaciones o estas ampliamente las supera, sensación de incertidumbre y miedo, temores ante amenazas que se materializarán a futuro, y zozobras ante impotencia a peligros que han de avecinarse (Unión General de Trabajadores de Andalucía, s.f).

Estrés

Dentro del ámbito laboral y la salud mental, el estrés tiene diversas definiciones pero que todas apuntan directamente al cambio y a la adaptación del trabajador que le exigen las sobrecargas tanto físicas y emocionales. Como se mencionó en el caso de la

ansiedad, el estrés en niveles bajos aptos suelen ser una especie de motor de impulso ya sea como una motivación o satisfacción.

El estrés es una respuesta adaptativa ante un estímulo externo o interno, que superan las capacidades de adaptación provocando cambios a nivel biológico y/o psicológico que pueden conllevar a una persona al estado de enfermedad (Plaza, 2007).

El estrés laboral es definido como un “estado de fatiga física y psicológica de un individuo provocado por el exceso de trabajo, de desórdenes emocionales, ansiedad, miedo, etc.” (Unión General de Trabajadores de Andalucía, s.f, p. 27).

Para Plaza (2007) existen dos formas en la que el estrés produce enfermedad, la primera es a través de ansiedad y depresión a causa del estrés mismo, que actúan sobre conductas de riesgo como la ingesta de alcohol o el fumar, y la segunda por motivo de afrontamiento al agente estresor de forma activa que acaba por provocar respuestas hormonales. A la demanda de trabajo y/o a las características de las personas se los llaman estresores.

Consecuencias del estrés

Para la UGT de Andalucía (s.f) varias son las consecuencias del estrés entre las cuales se citan:

Efectos psicológicos, ansiedad, depresión, frustración, etc.

Efectos conductuales, drogadicción, anorexia, alcoholismo, etc.

Efectos cognitivos, bloqueo mental, hipersensibilidad, etc.

Efectos fisiológicos, dificultad para respirar, hiperventilación, hipertensión, etc.

Efectos organizacionales, absentismos, baja productividad, elevado índice de accidentes, etc.

Riesgo Laboral

El Código de Trabajo (2007) afirma que: “son las eventualidades dañosas a que está sujeto el trabajador, con ocasión o por consecuencia de su actividad. Para los efectos de la responsabilidad del empleador se consideran riesgos del trabajo las enfermedades profesionales y los accidentes” (art. 347).

Evaluación de Riesgo de Exposición

Las medidas preventivas que la empresa adopte deberán estar basadas en información técnica y científica, de igual forma por medio de la evaluación de riesgo de exposición que va de la mano con la información proporcionada por las autoridades sanitarias (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social , Junio 2020).

La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) (2020) indica que el nivel de riesgo depende del tipo de industria, el distanciamiento o las sospechas de trabajadores infectados con el SARS-CoV-2 o el contacto continuo con personas infectadas con el virus, es por ello que OSHA ha clasificado los niveles de exposición al riesgo para que se puedan determinar las medidas de precaución apropiadas.

Riesgo muy alto de exposición

Situaciones laborales en las que existe un alto potencial de exposición a fuentes sospechosas o confirmadas de Covid-19, en esta categoría se hallan trabajadores del cuidado de la salud realizando procedimientos generadores de aerosol en pacientes que portan la Covid-19, personal de laboratorio que se encuentren manejando muestras de

pacientes sospechosos o confirmados por Covid-19, trabajadores de morgues que manejen cuerpos cuya causa del deceso fuera por Covid-19.

Riesgo alto de exposición

Situaciones laborales en las que existe relación con casos sospechosos o confirmados por Covid-19 pero no existe contacto estrecho, por ejemplo doctores y enfermeros que ingresen a cuartos de pacientes con sospecha o confirmación por Covid-19, trabajadores de transportes médicos y trabajadores mortuorios que trabajen con cuerpos que la causa de su deceso o se sospecha fue por Covid-19.

Riesgo medio de exposición

Aquellas actividades que requieren un contacto frecuente y/o cercano con personas que podrían portar el virus, pero estas no son pacientes que se conoce o se sospecha que tengan la enfermedad de la Covid-19. Trabajadores que estén en contacto con el público en general como por ejemplo escuelas, centros de trabajo altamente poblados, ambientes de alto volumen comercial o contacto con viajeros que provengan de lugares donde exista una transmisión generalizada de la Covid-19

Riesgo bajo de exposición

Trabajos que no requieren contacto con personas que se sospeche o se conozca que porten el virus ni tampoco tengan contacto cercano frecuente con el público en general. Los trabajadores tienen contacto mínimo ya sea con el público o sus compañeros de trabajo

Factor de riesgo biológico

Los riesgos biológicos se centran en los microorganismos y parásitos, con algún tipo de efecto negativo sobre la salud, es decir son los microorganismos, con

inclusión de los genéticamente modificados, cultivos celulares y endoparásitos, susceptibles de originar cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad. (Aguilera, 2015, p. 19)

Bioseguridad Laboral

Se define a la bioseguridad como el conjunto de medidas preventivas destinadas a mantener el control de factores de riesgo laborales procedentes de agentes biológicos, físicos o químicos, logrando la prevención de impactos nocivos, asegurando que el desarrollo o producto final de dichos procedimientos no atenten contra la salud y seguridad de trabajadores de la salud, pacientes, visitantes y el medio ambiente. (Álvarez et al., 2012, p. 81)

Mientras que Aguilera (2015) menciona que la bioseguridad laboral es: la disciplina dentro de la higiene industrial, de nacimiento relativamente reciente, cuyo objetivo es la eliminación, reducción y prevención de los riesgos laborales relacionados con la utilización de agentes biológicos ya sea con una intención de manipulación deliberada o no de los mismos. (p. 43)

Covid-19

Contexto

El 12 de diciembre de 2019 se identifican en la Provincia de Wuhan de China los primeros casos de neumonía provocados por un nuevo coronavirus. El 7 de enero del 2020 las autoridades sanitarias chinas, oficialmente anuncian al nuevo coronavirus como el causante de las afecciones respiratorias, llamado CORONAVIRUS 2019 (Covid-19)

(Palacios Cruz, et al., 2020) y el 11 de marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) declara pandemia por la Covid-19.

En Ecuador el primer caso de Covid-19 fue confirmado el 29 de febrero del 2020 y el 11 de marzo se declara estado de emergencia sanitaria en todos los establecimientos de salud.

Definición

La Covid-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus (OMS) que es causada por el SARS-CoV-2 que causa enfermedades respiratorias (Rodríguez-Morales, et al., 2020).

Sintomatología

Los principales síntomas asociados son fiebre (83-98%), tos (76-82%), disnea (31-55%) y dificultad respiratoria (17-29%) (Rodríguez-Morales, et al., 2020), también se pueden mencionar dolor muscular, confusión, dolor de garganta y pecho, vómito y náuseas (Palacios Cruz, et al., 2020)

Transmisión

Se ha demostrado que se contagia por medio del contacto directo con el virus a través de fluidos respiratorios o bucales, expulsados del cuerpo al toser y estornudar y que al no tener una higiene adecuada o medios de contención adecuados se contagian a otras personas a través de las manos, aire o superficies. Sin embargo, hay casos que se han contagiado, al estar con contacto con personas sin síntomas respiratorios previos y que desarrollan la enfermedad días después. (Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, 2020)

Grupos vulnerables

Se considera dentro del grupo vulnerable para Covid-19 a personas con enfermedad cardiovascular, hipertensos, personas con enfermedades pulmonares crónicas, diabetes, insuficiencia renal crónica, cáncer en fase de tratamiento activo, personas con enfermedades hepáticas crónicas severa, obesidad mórbida, embarazo y personas mayores a 60 años. (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social , Junio 2020)

Caso sospechoso

Persona con infección respiratoria aguda de cualquier nivel de gravedad que incluya al menos uno de estos síntomas: fiebre, tos, dificultad respiratoria; y requieran hospitalización sin etiología identificada también a la persona con antecedente de viajes, persona que hayan mantenido contacto con casos confirmados de Covid-19 en los 14 días previos al inicio de síntomas (Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, 2020).

Caso probable

Persona a la cual se le realizó pruebas para detección de Covid-19 y su resultado no fue concluyente por quienes la realizaron. O la persona no pudo realizarse la prueba por algún motivo (Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, 2020).

Caso Confirmado

Persona con confirmación de laboratorio de la infección por Covid-19, independientemente de sus signos y síntomas clínicos (Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, 2020).

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA

Tipo de Investigación

Investigación correlacional

La investigación fue de carácter correlacional debido que se pretende buscar la relación del nivel de afrontamiento de la Covid-19 y los estados emocionales por parte de los trabajadores para elaborar las medidas de bioseguridad laboral de la empresa.

Investigación Transversal

La investigación fue de tipo transversal ya que se pretendió conocer el nivel de afrontamiento de los trabajadores de la empresa en un momento preciso de tiempo para posterior realizar la propuesta de protocolos de bioseguridad laboral.

Diseño de la Investigación

Investigación no experimental

Fue de carácter no experimental debido a que se tomaron datos sobre el nivel de afrontamiento ante la Covid-19 que posteriormente no se modificaron o manipularon por el investigador.

Población de estudio

La población de estudio fueron los trabajadores en obra de la empresa SEMAICA.

Tamaño de muestra

Se trabajó con una muestra de 29 trabajadores de obra, por lo tanto no fue necesario ningún cálculo para obtener el valor de la muestra.

Técnicas de recolección de datos

Encuesta

Se aplicó a los trabajadores un cuestionario que determina el nivel de afrontamiento bajo la escala de Likert de 5 opciones. Ver Anexo 1

Se aplicó la Escala DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale) de forma online por medio de Google Forms (<https://www.google.com/intl/es/forms/about/>), ver Anexo 2, este test está constituido por tres partes que evalúan de forma independiente la depresión, ansiedad y estrés (Antúnez y Vinet, 2012).

La escala DASS-21 está compuesta por 21 ítems de tipo Likert. Las opciones de respuesta disponibles para responder a esta escala son: 0: no me ha ocurrido; 1: me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo; 2: me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo; y 3: me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo. (Ozaniz-Etxebarria et al., 2020, p. 3)

Modo de Corrección

Dentro de la escala existen 3 subescalas que se pueden evaluar por separado. Depresión corresponde a los ítems (3, 5, 10, 13, 16, 17 y 21); ansiedad a los ítems (2, 4, 7, 9, 15, 19, 20) y estrés con los ítems (1, 6, 8, 11, 12, 14, y 18).

Para poder evaluar cada subescala se debe sumar las puntuaciones de los ítems correspondientes y también se puede evaluar un indicador general sumando las puntuaciones de todos los ítems.

Puntos de Corrección

Depresión: 5-6 depresión leve, 7-10 depresión moderada, 11-13 depresión severa, 14 o más depresión extremadamente severa.

Ansiedad: 4 ansiedad leve, 5-7 ansiedad moderada, 8-9 ansiedad severa, 10 o más ansiedad extremadamente severa.

Estrés: 8-9 estrés leve, 10-12 estrés moderado, 13-16 estrés severo, 17 o más estrés extremadamente severo (Fundacion Universitaria Konrad Lorenz, s.f).

Recopilación documental

Se trabajó con documentos de organismos gubernamentales y no gubernamentales que aportaron con información actualizada y concisa como base para el desarrollo de la investigación tales como reglamentos, decretos, acuerdos, guías y protocolos

Técnicas de Análisis e interpretación de la información

Procedimiento

1. Revisión bibliográfica acerca de la situación global y nacional con respecto a la bioseguridad laboral provocada por la pandemia por la Covid-19
2. Investigación acerca del afrontamiento de la Covid-19 y la bioseguridad laboral
3. Aplicación del Test DASS-21 y cuestionario de afrontamiento a los trabajadores de la empresa SEMAICA por vía online el cual se replicó mediante el Técnico de Seguridad Industrial y Salud Ocupacional de proyecto.
4. Tabulación, análisis e interpretación de resultados del en las dimensiones de depresión, ansiedad y estrés. Ver Anexo 3, Anexo 4 y Anexo 5.

5. Elaboración de los protocolos de bioseguridad laboral que serán sugeridos a SEMAICA para su revisión.

*Operacionalización de variables***Tabla 1***Operacionalización de variables*

Variables	Concepto	Indicadores	Técnica	Instrumento
Variable Dependiente Afrontamiento de Covid-19	Esfuerzos del comportamiento que el individuo realiza para lidiar con la influencia del ambiente (Chayput y Roy, 2007).	Alto Medio Bajo	Encuesta	Test DASS21
Variable Independiente Bioseguridad laboral	Disciplina que consiste en la eliminación, reducción y prevención de los riesgos laborales relacionados con la utilización de agentes biológicos (Aguilera, 2015)	Número de medidas preventivas del protocolo sugerido	Observación	Protocolos

Elaborado por: El Autor

CAPÍTULO 4

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Análisis e interpretación de resultados

Nivel de afrontamiento

Para conocer el nivel de afrontamiento del grupo de estudio, se aplicó un cuestionario bajo escala de Likert el cual arrojó los siguientes resultados.

Pregunta 1 de Afrontamiento

¿Confía en cómo el gobierno está manejando la situación de crisis impuesta para la Covid-19?

Tabla 2

Resultado de Pregunta 1 de Afrontamiento

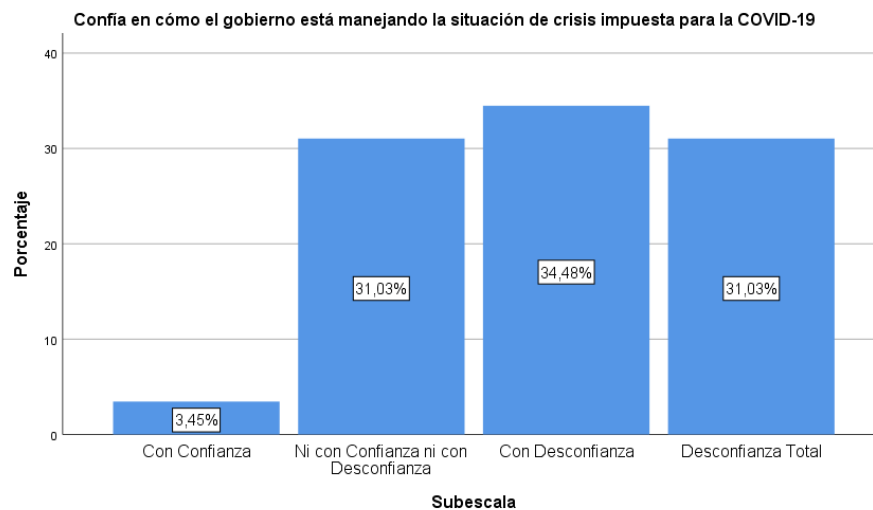
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Con Confianza	1	3,4	3,4	3,4
Ni con confianza ni con desconfianza	9	31,0	31,0	34,5
Con Desconfianza	10	34,5	34,5	69,0
Desconfianza Total	9	31,0	31,0	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Figura 1

Resultado de Pregunta 1 de Afrontamiento



Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

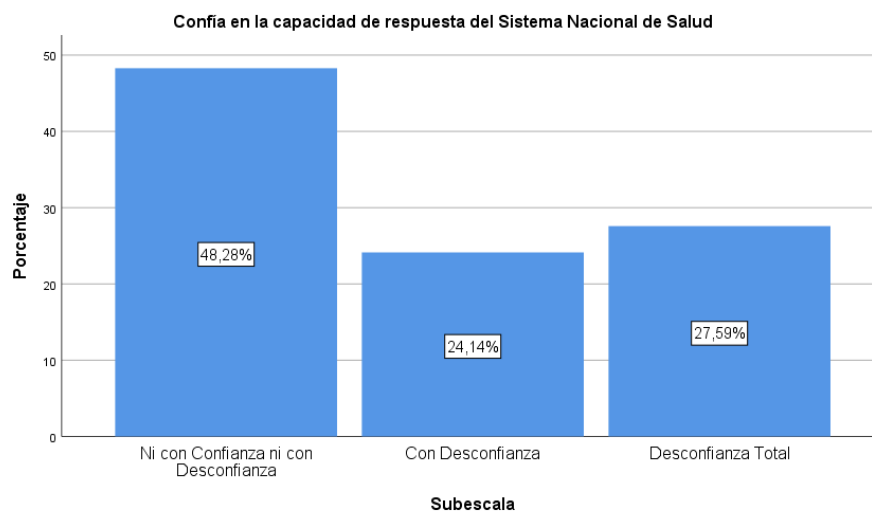
De un total de 29 trabajadores, un trabajador que representan al 3,4% tiene confianza, 9 trabajadores equivalente al 31% no confían ni desconfían, 10 trabajadores igual al 34,5 % tienen desconfianza y 9 trabajadores igual al 31 % tienen desconfianza total en cómo el gobierno está manejando la situación de crisis impuesta para la Covid-19

Pregunta 2 de Afrontamiento

¿Confía en la capacidad de respuesta del Sistema Nacional de Salud?

Tabla 3*Resultado de Pregunta 2 de Afrontamiento*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Ni con confianza ni con desconfianza	14	48,3	48,3	48,3
Con Desconfianza	7	24,1	24,1	72,4
Desconfianza Total	8	27,6	27,6	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor**Fuente:** IBM SPSS Statistics**Figura 2***Resultado de Pregunta 2 de Afrontamiento***Elaborado por:** El autor**Fuente:** IBM SPSS Statistics

De un total de 29 trabajadores, 14 trabajadores que representan al 48,3% o confían ni desconfían, 7 trabajadores equivalente al 24,1% tienen desconfianza y 8 trabajadores igual al 27,6 % desconfían totalmente, en la capacidad de respuesta del Sistema Nacional de Salud.

Pregunta 3 de Afrontamiento

¿Confía en la capacidad de respuesta de los profesionales de la Salud?

Tabla 4

Resultado de Pregunta 3 de Afrontamiento

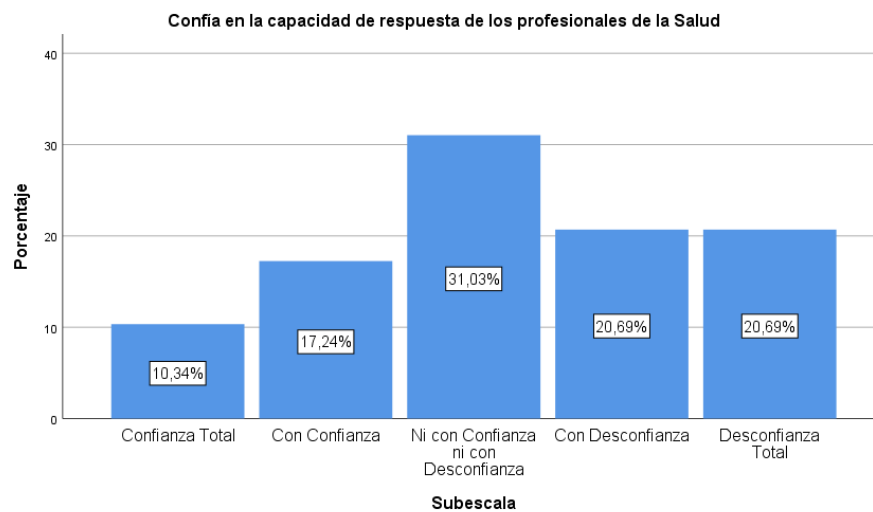
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Confianza Total	3	10,3	10,3	10,3
Con Confianza	5	17,2	17,2	27,6
Ni con confianza ni con desconfianza	9	31,0	31,0	58,6
Con Desconfianza	6	20,7	20,7	79,3
Desconfianza Total	6	20,7	20,7	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Figura 3

Resultado de Pregunta 3 de Afrontamiento



Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

De un total de 29 trabajadores, 3 trabajadores igual al 10,3% confían totalmente, 5 trabajadores equivalente al 17,2% tienen confianza, 9 trabajadores igual al 31 % no confían ni desconfían, 6 trabajadores igual al 20,7% tienen desconfianza y 6 trabajadores desconfianza total, en la capacidad de respuesta de los profesionales de la salud.

Pregunta 4 de Afrontamiento

¿Cree que la mayoría de los ciudadanos respeta y cumple con las medidas de protección impuestas por el Estado de Emergencia?

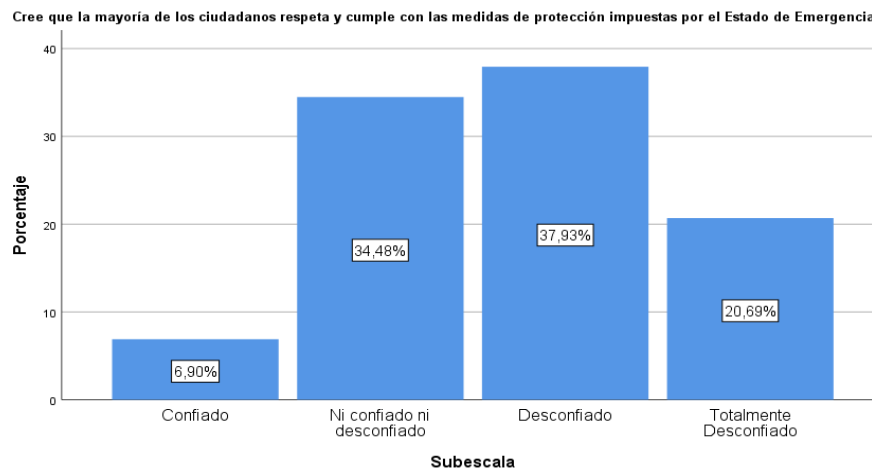
Tabla 5

Resultado de Pregunta 4 de Afrontamiento

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Confiado	2	6,9	6,9	6,9
Ni confiado ni desconfiado	10	34,5	34,5	41,4
Desconfiado	11	37,9	37,9	79,3
Totalmente Desconfiado	6	20,7	20,7	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Figura 4*Resultado de Pregunta 4 de Afrontamiento*

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

De un total de 29 trabajadores, 2 trabajadores que representan al 6,9% tienen confianza, 10 trabajadores equivalente al 34,5% no confían ni desconfían, 11 trabajadores igual al 37,9% tienen desconfianza y 6 trabajadores equivalente al 20,7% tienen desconfianza total, acerca en que la mayoría de ciudadanos respeta y cumple con las medidas de protección impuestas por el Estado de Emergencia.

Pregunta 5 de Afrontamiento

¿Cree que se verá perjudicado en su actividad profesional?

Tabla 6

Resultado de Pregunta 5 de Afrontamiento

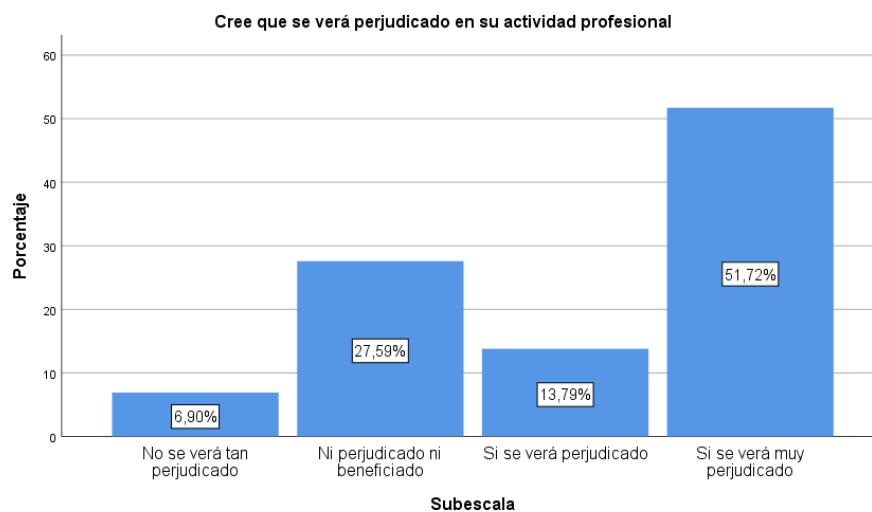
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No se verá tan perjudicado	2	6,9	6,9	6,9
Ni perjudicado ni beneficiado	8	27,6	27,6	34,5
Si se verá perjudicado	4	13,8	13,8	48,3
Si se verá muy perjudicado	15	51,7	51,7	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Figura 5

Resultado de Pregunta 5 de Afrontamiento



Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

De un total de 29 trabajadores, 2 trabajadores que representan al 6,9% no se verán tan perjudicados, 8 trabajadores equivalente al 27,6% no se verán perjudicados ni beneficiados, 4 trabajadores igual al 13,8% si se verán perjudicados y 15 trabajadores igual al 51,7% si se verán muy perjudicados, en relación a su actividad profesional

Pregunta 6 de Afrontamiento

¿Tiene miedo de ser infectado por COVID-19?

Tabla 7

Resultado de Pregunta 6 de Afrontamiento

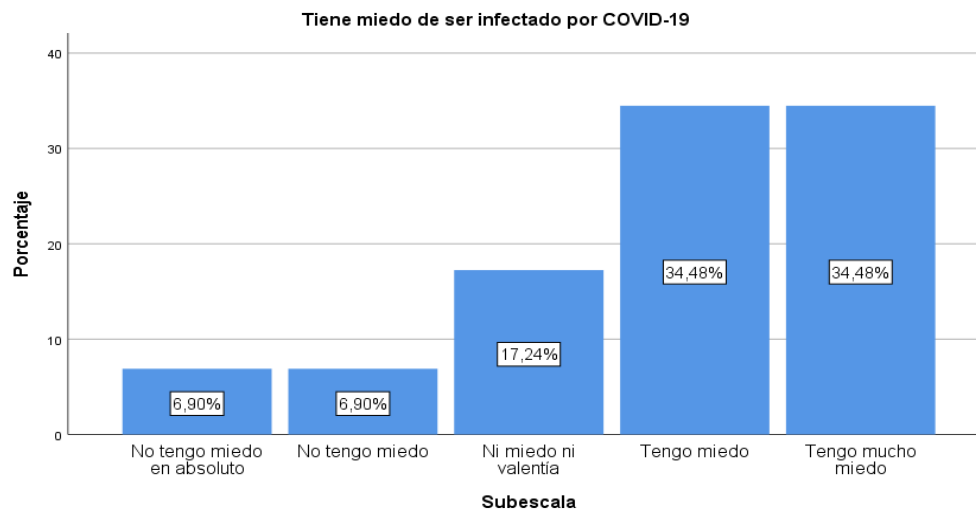
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No tengo miedo en absoluto	2	6,9	6,9	6,9
No tengo miedo	2	6,9	6,9	13,8
Ni miedo ni valentía	5	17,2	17,2	31,0
Tengo miedo	10	34,5	34,5	65,5
Tengo mucho miedo	10	34,5	34,5	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Figura 6

Resultado de Pregunta 6 de Afrontamiento



Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

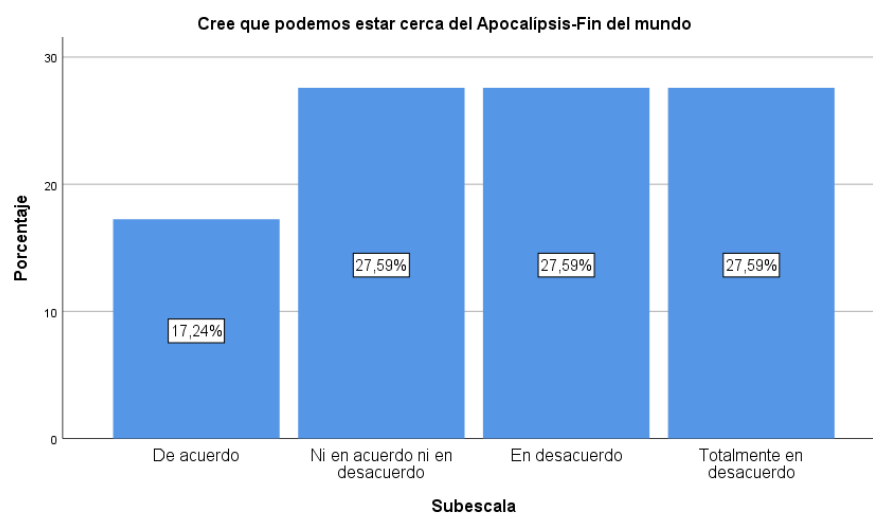
De un total de 29 trabajadores, 2 trabajadores que representan al 6,9% no tienen miedo en absoluto, 2 trabajadores equivalente al 6,9% no tienen miedo, 5 trabajadores igual al 17,2 % ni miedo ni valentía, 10 trabajadores equivalente al 34,5% tienen miedo y 10 trabajadores igual al 34,5% tienen mucho miedo, de ser infectados por Covid-19

Pregunta 7 de Afrontamiento

¿Cree que podemos estar cerca del Apocalipsis-Fin del mundo?

Tabla 8*Resultado de Pregunta 7 de Afrontamiento*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
De acuerdo	5	17,2	17,2	17,2
Ni en acuerdo ni en desacuerdo	8	27,6	27,6	44,8
En desacuerdo	8	27,6	27,6	72,4
Totalmente en Desacuerdo	8	27,6	27,6	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor**Fuente:** IBM SPSS Statistics**Figura 7***Resultado de Pregunta 7 de Afrontamiento***Elaborado por:** El autor**Fuente:** IBM SPSS Statistics

De un total de 29 trabajadores, 5 trabajadores que representan al 17,2% está de acuerdo, 8 trabajadores equivalente al 27,6% ni en acuerdo ni en desacuerdo, 8 trabajadores igual al 27,6% en desacuerdo y 8 trabajadores igual al 27,6% totalmente en desacuerdo en que podamos estar cerca del fin del mundo.

Evaluación del nivel de afrontamiento

Con los valores obtenidos anteriormente acerca del afrontamiento y mediante la opción de recodificación de variables del software estadístico IBM SPSS Statistics se obtuvo el siguiente resultado sobre el nivel de afrontamiento de los trabajadores de la empresa.

Tabla 9

Resultado del Nivel de Afrontamiento

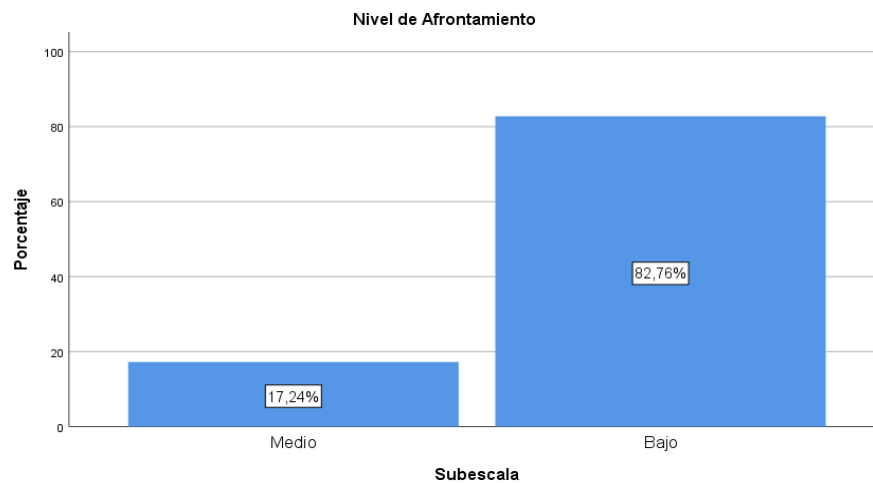
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Medio	5	17,2	17,2	17,2
Bajo	24	82,8	82,8	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Figura 8

Resultado del nivel afrontamiento



Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

De los 29 trabajadores en los cuales se realizó la investigación, 5 de ellos que representan el 17,24% presentan un nivel de afrontamiento medio y 24 trabajadores equivalente al 82,8% presentan un bajo nivel de afrontamiento. No se registraron niveles de afrontamiento alto en los trabajadores.

Test DASS -21

Luego de haber aplicado el Test DASS-21 a los trabajadores y conforme a la tabulación de las respuestas, se obtuvieron los siguientes resultados por pregunta.

Pregunta 1 de Test DASS-21

Me resultó difícil calmarme

Tabla 10

Resultado de Pregunta 1 de Test DASS-21

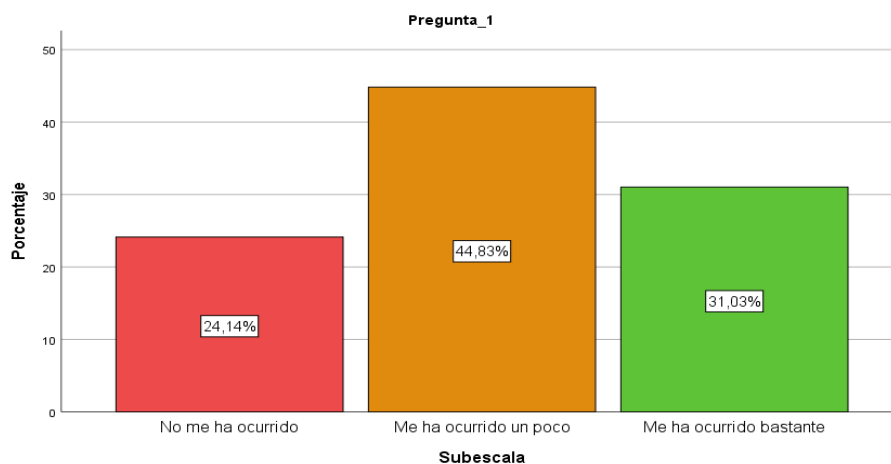
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No me ha ocurrido	7	24,1	24,1	24,1
Me ha ocurrido un poco	13	44,8	44,8	69,0
Me ha ocurrido bastante	9	31,0	31,0	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Figura 9

Resultado de la Pregunta 1 de Test DASS- 21



Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Del test aplicado a 29 trabajadores, a 7 trabajadores igual al 24,1% no les ha resultado difícil calmarse, a 13 trabajadores igual al 44,83% les ha un ocurrido un poco el difícil calmarse y 9 trabajadores igual al 31 % les ha ocurrido bastante el difícil calmarse.

Pregunta 2 de Test DASS-21

Era consciente de la resequedad de mi boca

Tabla 11

Resultado de Pregunta 2 de Test DASS- 21

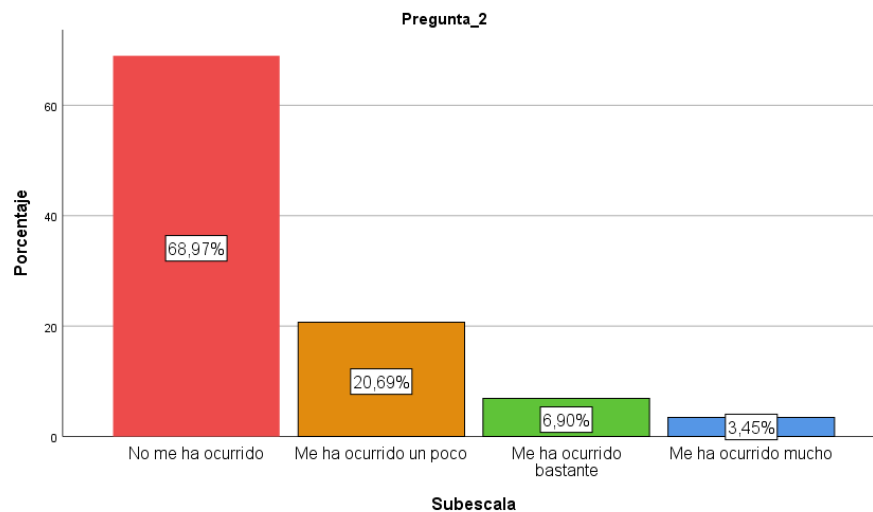
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No me ha ocurrido	20	69,0	69,0	69,0
Me ha ocurrido un poco	6	20,7	20,7	89,7
Me ha ocurrido bastante	2	6,9	6,9	96,6
Me ha ocurrido mucho	1	3,4	3,4	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Figura 10

Resultado de la Pregunta 2 de Test DASS- 21



Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

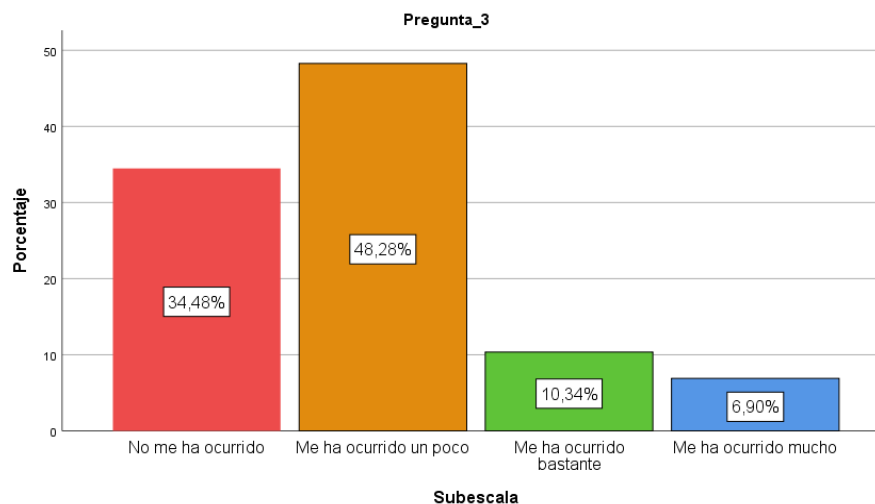
Del test aplicado a 29 trabajadores, a 20 trabajadores que corresponde 68,97% no les había ocurrido, a 6 trabajadores que corresponde el 20,69% le ha ocurrido un poco, a 2 trabajadores igual al 6,9% le ha ocurrido bastante y un trabajador igual al 3,45% le había ocurrido mucho o mayor parte del tiempo estar consciente de la resequedad de la boca.

Pregunta 3 de Test DASS-21

¿Parece que no pudo experimentar ningún sentimiento positivo?

Tabla 12*Resultado de Pregunta 3 de Test DASS- 21*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No me ha ocurrido	10	34,5	34,5	34,5
Me ha ocurrido un poco	14	48,3	48,3	82,8
Me ha ocurrido bastante	3	10,3	10,3	93,1
Me ha ocurrido mucho	2	6,9	6,9	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor**Fuente:** IBM SPSS Statistics**Figura 11***Resultado de la Pregunta 3 de Test DASS- 21***Elaborado por:** El autor**Fuente:** IBM SPSS Statistics

Del test aplicado a 29 trabajadores, a 10 trabajadores que corresponde 34,46% no les había ocurrido, a 14 trabajadores que corresponde el 48,26% le ha ocurrido un poco, a 3 trabajadores igual al 10,34% le ha ocurrido bastante y 2 trabajadores igual al 6,9% les había ocurrido mucho, no poder experimentar ningún sentimiento positivo

Pregunta 4 de Test DASS-21

Experimenté dificultad para respirar

Tabla 13

Resultado de Pregunta 4 de Test DASS- 21

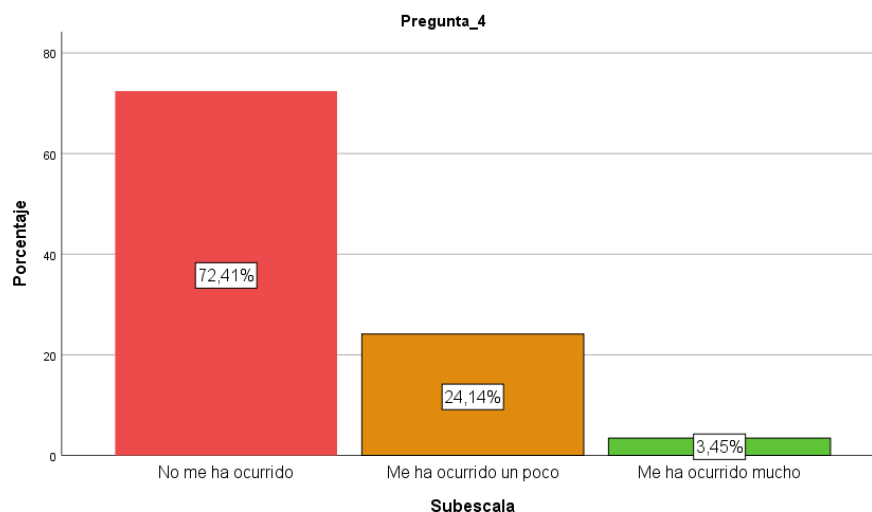
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No me ha ocurrido	21	72,4	72,4	72,4
Me ha ocurrido un poco	7	24,1	24,1	96,6
Me ha ocurrido mucho	1	3,4	3,4	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Figura 12

Resultado de la Pregunta 4 de Test DASS- 21



Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Del test aplicado a 29 trabajadores, a 21 trabajadores que corresponde el 72,41% no les había ocurrido, a 7 trabajadores que corresponde el 24,14% le ha ocurrido un poco,

a un trabajadores igual al 3,45% le había ocurrido mucho, experimentar dificultad para respirar

Pregunta 5 de Test DASS-21

Me resultó difícil tener la iniciativa para hacer las cosas

Tabla 14

Resultado de Pregunta 5 de Test DASS- 21

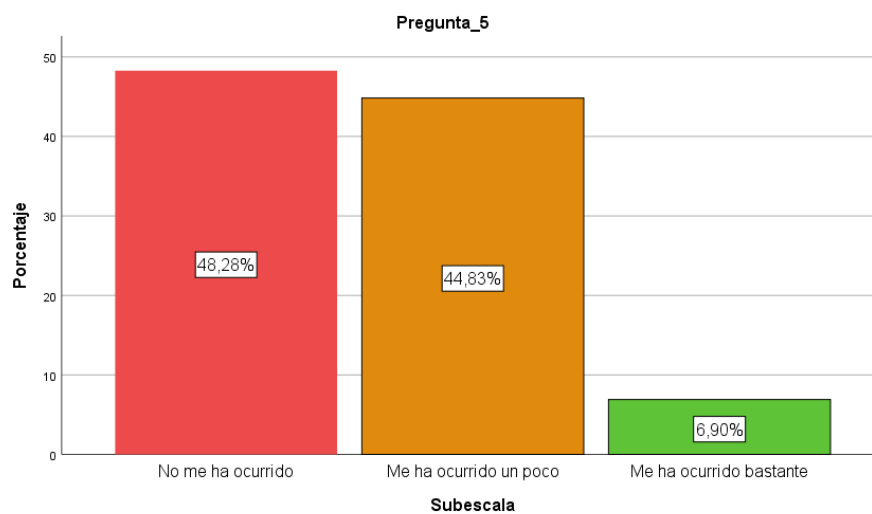
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No me ha ocurrido	14	48,3	48,3	48,3
Me ha ocurrido un poco	13	44,8	44,8	93,1
Me ha ocurrido bastante	2	6,9	6,9	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Figura 13

Resultado de la Pregunta 5 de Test DASS- 21



Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Del test aplicado a 29 trabajadores, a 14 trabajadores igual al 48,3% no les había ocurrido, a 13 trabajadores igual al 44,8% les ha ocurrido un poco y a 2 trabajadores igual al 6,9% les ha ocurrido bastante, difícil tener la iniciativa para hacer las cosas

Pregunta 6 de Test DASS-21

¿Tendía a reaccionar de forma exagerada ante situaciones?

Tabla 15

Resultado de Pregunta 6 de Test DASS- 21

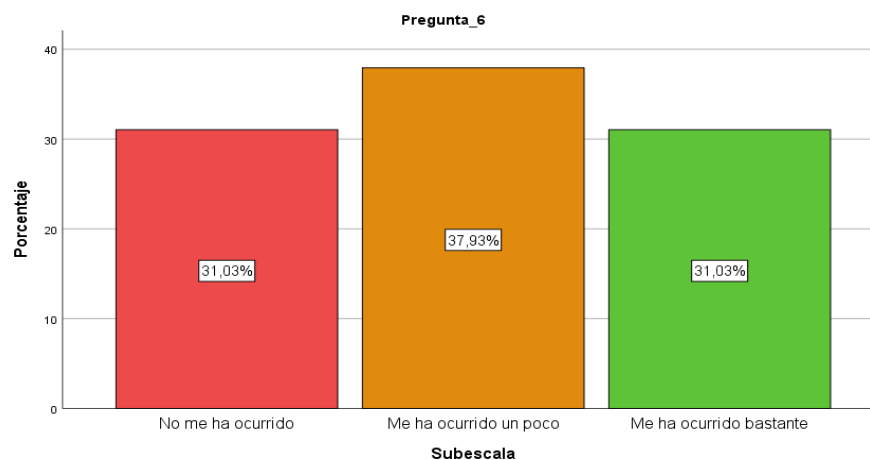
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No me ha ocurrido	9	31,0	31,0	31,0
Me ha ocurrido un poco	11	37,9	37,5	69,0
Me ha ocurrido bastante	9	31,0	31,0	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Figura 14

Resultado de la Pregunta 6 de Test DASS- 21



Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Del test aplicado a 29 trabajadores, a 9 trabajadores que corresponde el 31,0% no les había ocurrido, a 11 trabajadores que corresponde el 37,9% les ha ocurrido un poco y a 9 trabajadores igual 31% les ha ocurrido bastante, reaccionar de forma exagerada ante situaciones.

Pregunta 7 de Test DASS-21

Experimenté temblores (por ejemplo en las manos)

Tabla 16

Resultado de Pregunta 7 de Test DASS- 21

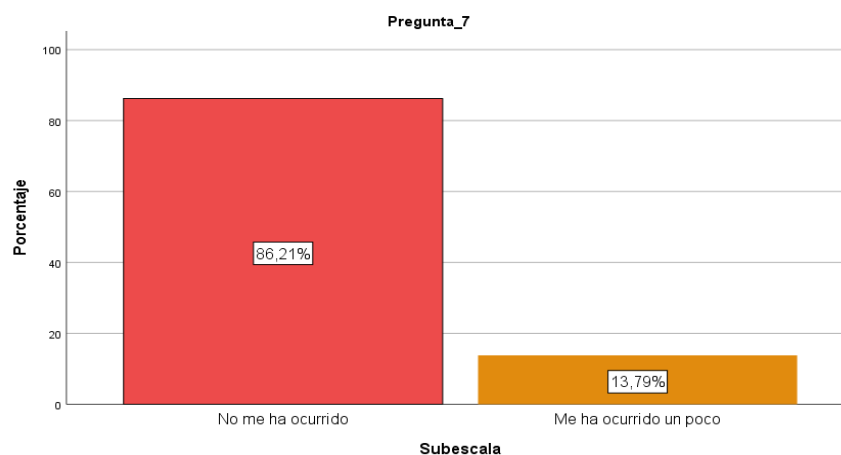
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No me ha ocurrido	25	86,2	86,2	86,2
Me ha ocurrido un poco	4	13,8	13,8	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Figura 15

Resultado de la Pregunta 7 de Test DASS- 21



Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Del test aplicado a 29 trabajadores, a 25 trabajadores igual al 86,2% no les había ocurrido mientras que a 4 trabajadores igual al 13,8% les había ocurrido un poco el experimentar temblores.

Pregunta 8 de Test DASS-21

Sentí que estaba nervioso

Tabla 17

Resultado de Pregunta 8 de Test DASS- 21

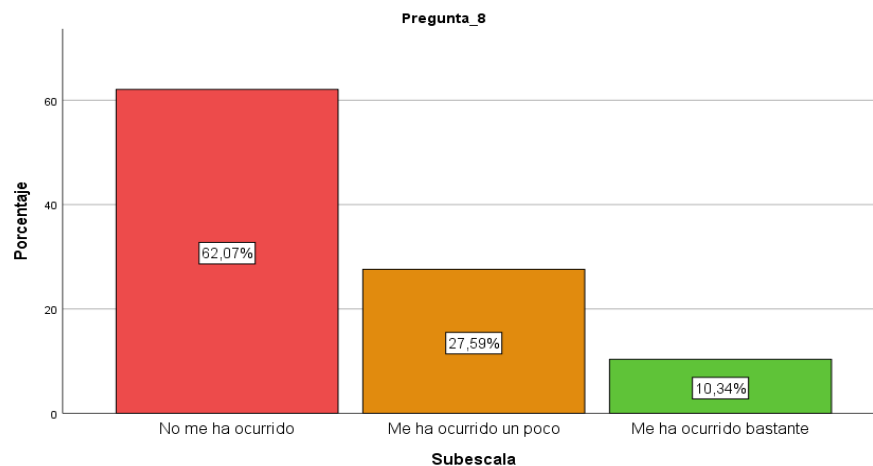
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No me ha ocurrido	18	62,1	62,1	62,1
Me ha ocurrido un poco	8	27,6	27,6	89,7
Me ha ocurrido bastante	3	10,4	10,3	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Figura 16

Resultado de la Pregunta 8 de Test DASS- 21



Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Del test aplicado a 29 trabajadores, a 18 trabajadores que corresponde el 62,1% no les había ocurrido, a 8 trabajadores que corresponde el 27,6% les ha ocurrido un poco y a 3 trabajadores igual 10,4% les ha ocurrido bastante, sentirse nervioso.

Pregunta 9 de Test DASS-21

Estaba preocupaciones por situaciones en las que podría entrar en pánico y hacer el ridículo

Tabla 18

Resultado de Pregunta 9 de Test DASS- 21

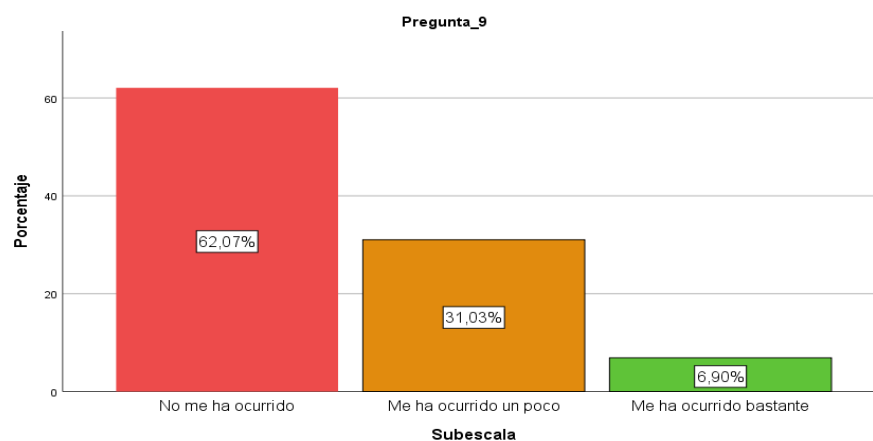
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No me ha ocurrido	18	62,1	62,1	62,1
Me ha ocurrido un poco	9	31,0	31,0	93,1
Me ha ocurrido bastante	2	6,9	6,9	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Figura 17

Resultado de la Pregunta 9 de Test DASS- 21



Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Del test aplicado a 29 trabajadores, a 18 trabajadores igual al 62,1% no les había ocurrido, a 9 trabajadores que corresponde el 31% les ha ocurrido un poco y a 2 trabajadores igual al 6,90% les ha ocurrido bastante, el encontrarse preocupado por situaciones en las que podría entrar en pánico y hacer el ridículo

Pregunta 10 de Test DASS-21

Sentí que no tenía nada por qué vivir

Tabla 19

Resultado de Pregunta 10 de Test DASS- 21

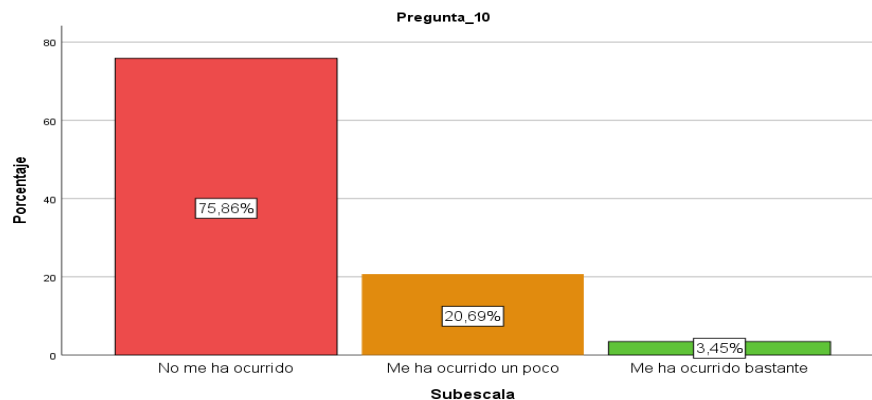
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No me ha ocurrido	22	75,9	75,9	75,9
Me ha ocurrido un poco	6	20,7	20,7	96,6
Me ha ocurrido bastante	1	3,4	3,4	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Figura 18

Resultado de la Pregunta 10 de Test DASS- 21



Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Del test aplicado a 29 trabajadores, a 22 trabajadores igual al 75,9% no les había ocurrido, a 6 trabajadores que corresponde el 44,83% les ha ocurrido un poco y a un trabajador igual al 3,4% les ha ocurrido bastante, el sentir que no tenían nada por que vivir.

Pregunta 11 de Test DASS-21

Me encontré agitado

Tabla 20

Resultado de Pregunta 11 de Test DASS- 21

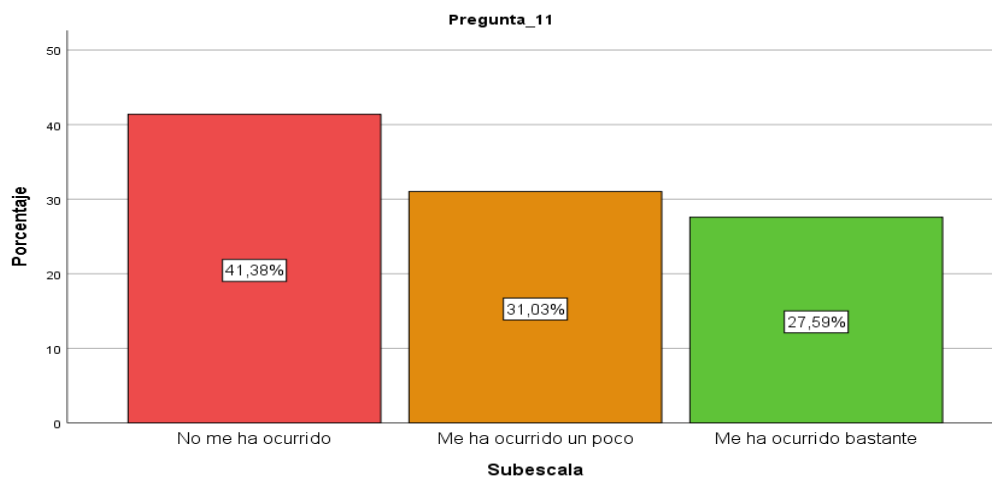
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No me ha ocurrido	12	41,4	41,4	41,4
Me ha ocurrido un poco	9	31,0	31,0	72,4
Me ha ocurrido bastante	8	27,6	27,6	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Figura 19

Resultado de la Pregunta 11 de Test DASS- 21



Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Del test aplicado a 29 trabajadores, a 12 trabajadores que corresponde el 41,4% no les había ocurrido, a 9 trabajadores que corresponde el 31% les ha ocurrido un poco y a 8 trabajadores igual al 27,6% les ha ocurrido bastante, el encontrarse agitado

Pregunta 12 de Test DASS-21

Me resultó difícil relajarme

Tabla 21

Resultado de Pregunta 12 de Test DASS- 21

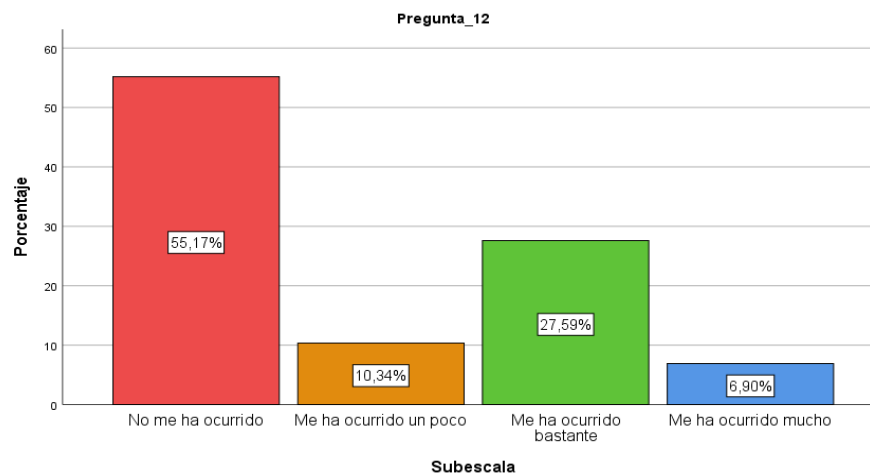
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No me ha ocurrido	16	55,2	55,2	55,2
Me ha ocurrido un poco	3	10,3	10,3	65,5
Me ha ocurrido bastante	8	27,6	27,6	93,1
Me ha ocurrido mucho	2	6,9	6,9	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Figura 20

Resultado de la Pregunta 12 de Test DASS- 21



Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Del test aplicado a 29 trabajadores, a 16 igual al 55,2% no les había ocurrido, a 3 igual al 10,3% les ha ocurrido un poco, a 8 trabajadores igual a 27,6% les ha ocurrido bastante y a 2 trabajadores igual al 6,9% le ha ocurrido mucho, el resultarles difícil relajarse

Pregunta 13 de Test DASS-21

Me sentí demasiado triste

Tabla 22

Resultado de Pregunta 13 de Test DASS- 21

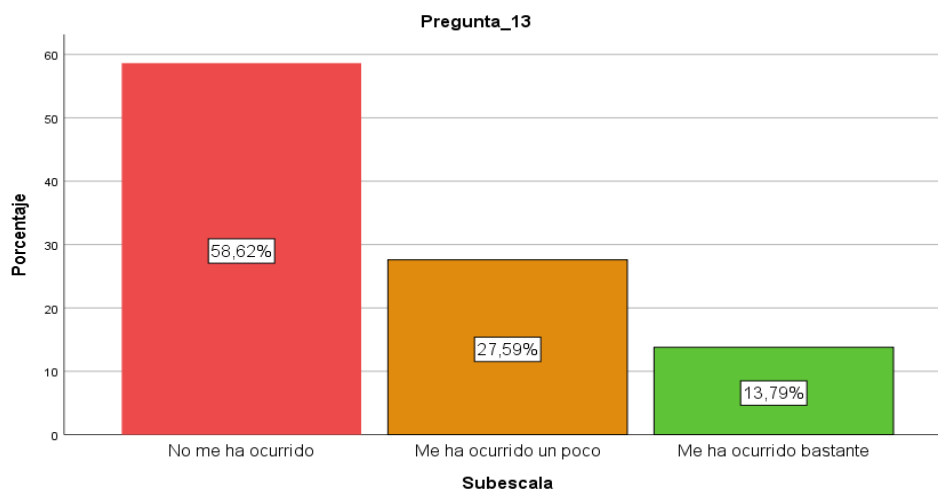
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No me ha ocurrido	17	58,6	58,6	58,6
Me ha ocurrido un poco	8	27,6	27,6	86,2
Me ha ocurrido bastante	4	13,8	13,8	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Figura 21

Resultado de la Pregunta 13 de Test DASS- 21



Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Del test aplicado a 29 trabajadores, a 17 trabajadores que corresponde el 58,6% no les había ocurrido, a 8 trabajadores que corresponde el 27,6% les ha ocurrido un poco y a 4 trabajadores igual a 13,8% les ha ocurrido bastante, el sentirse desanimado y triste

Pregunta 14 de Test DASS-21

Era intolerante con todo lo que me impedía seguir adelante con lo que estaba haciendo

Tabla 23

Resultado de Pregunta 14 de Test DASS- 21

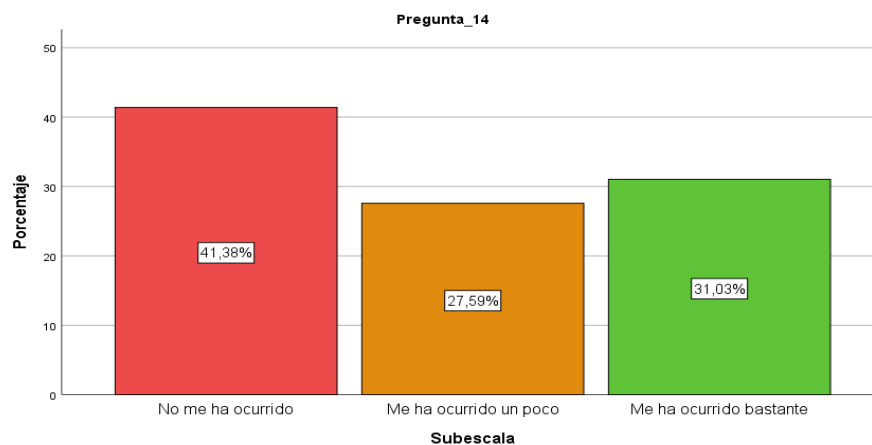
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No me ha ocurrido	12	41,4	41,4	41,4
Me ha ocurrido un poco	8	27,6	27,6	69,0
Me ha ocurrido bastante	9	31,0	31,0	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Figura 22

Resultado de la Pregunta 14 de Test DASS- 21



Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Del test aplicado a 29 trabajadores, a 12 igual el 41,4% no les había ocurrido, a 8 igual al 27,6% les ha ocurrido un poco y a 9 igual al 31% les ha ocurrido bastante, el encontrarse intolerante con las lo que le impedía seguir adelante con lo que estaba realizando

Pregunta 15 de Test DASS-21

Sentí que estaba cerca del pánico

Tabla 24

Resultado de Pregunta 15 de Test DASS- 21

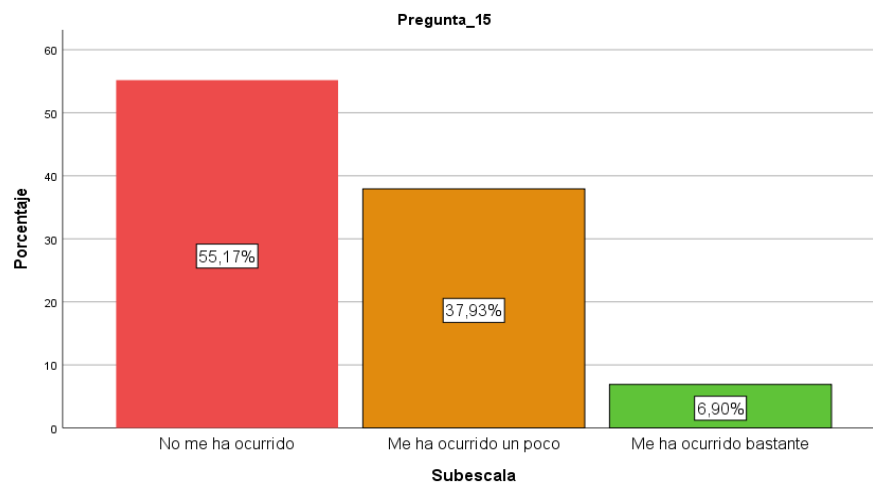
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No me ha ocurrido	16	55,2	55,2	55,2
Me ha ocurrido un poco	11	37,9	37,9	93,1
Me ha ocurrido bastante	2	6,9	6,9	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Figura 23

Resultado de la Pregunta 15 de Test DASS- 21



Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Del test aplicado a 29 trabajadores, a 16 trabajadores que corresponde el 55,2% no les había ocurrido, a 11 trabajadores que corresponde el 37,93% les ha ocurrido un poco y a 2 trabajadores igual 6,90% les ha ocurrido bastante, el encontrarse cerca del pánico

Pregunta 16 de Test DASS-21

No pude entusiasarme con nada

Tabla 25

Resultado de Pregunta 16 de Test DASS- 21

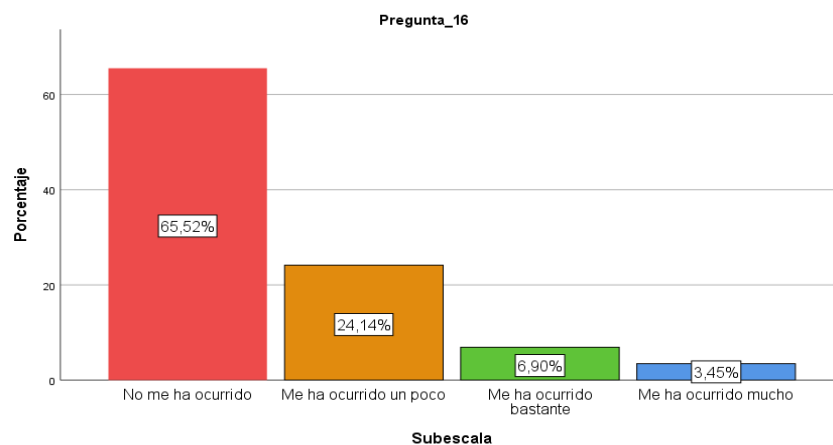
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No me ha ocurrido	19	65,5	65,5	65,5
Me ha ocurrido un poco	7	24,1	24,1	89,7
Me ha ocurrido bastante	2	6,9	6,9	96,6
Me ha ocurrido mucho	1	3,4	3,4	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Figura 24

Resultado de la Pregunta 16 de Test DASS- 21



Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Del test aplicado a 29 trabajadores, a 19 igual al 65,5% no les había ocurrido, a 7 igual al 24,1% les ha ocurrido un poco, a 2 igual al 6,90% les ha ocurrido bastante y a un trabajador igual al 3,45% le ha ocurrido bastante, el no poder entusiasmarse con nada.

Pregunta 17 de Test DASS-21

Sentí que no valía mucho como persona

Tabla 26

Resultado de Pregunta 17 de Test DASS- 21

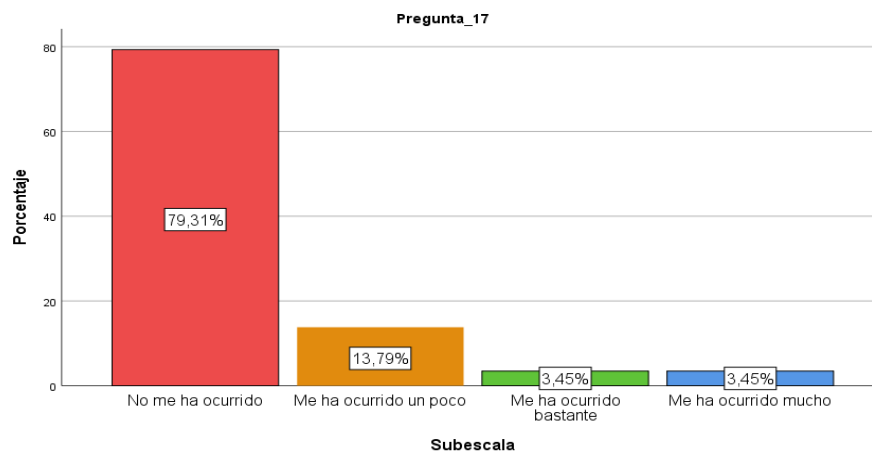
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No me ha ocurrido	23	79,3	79,3	79,3
Me ha ocurrido un poco	4	13,8	13,8	93,1
Me ha ocurrido bastante	1	3,4	3,4	96,6
Me ha ocurrido mucho	1	3,4	3,4	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Figura 25

Resultado de la Pregunta 1 de Test DASS- 21



Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Del test aplicado a 29 trabajadores, a 23 igual al 70,3% no les había ocurrido, 4 igual al 13,8% les ha ocurrido un poco, a un trabajador igual al 3,45% les ha ocurrido bastante y a un trabajador igual al 3,45% le ha ocurrido mucho, el sentirse que no valían mucho como persona.

Pregunta 18 de Test DASS-21

Sentí que era bastante delicado

Tabla 27

Resultado de Pregunta 18 de Test DASS- 21

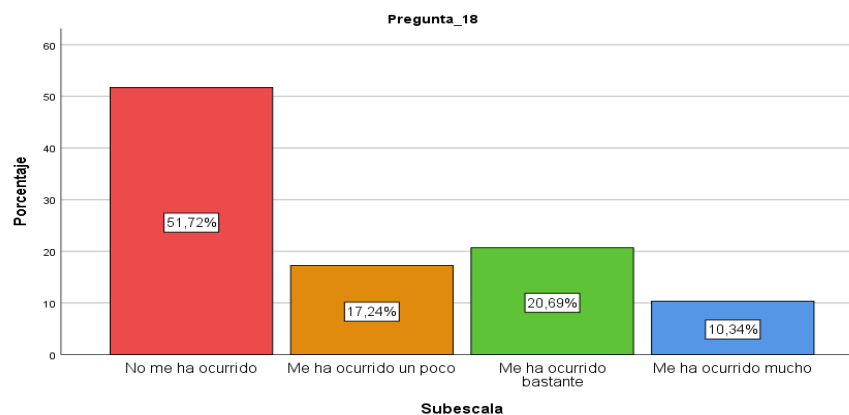
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No me ha ocurrido	15	51,7	51,7	51,7
Me ha ocurrido un poco	5	17,2	17,2	69,0
Me ha ocurrido bastante	6	20,7	20,7	89,7
Me ha ocurrido mucho	3	10,3	10,3	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Figura 26

Resultado de la Pregunta 18 de Test DASS- 21



Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Del test aplicado a 29 trabajadores, a 15 igual al 51,7% no les había ocurrido, a 5 igual al 17,2% les ha ocurrido un poco, a 6 igual al 20,7% les ha ocurrido bastante y a 3 igual al 10,3% le ha ocurrido mucho, el sentirse delicado

Pregunta 19 de Test DASS-21

Era consciente de la acción de mi corazón en ausencia de esfuerzo físico

Tabla 28

Resultado de Pregunta 19 de Test DASS- 21

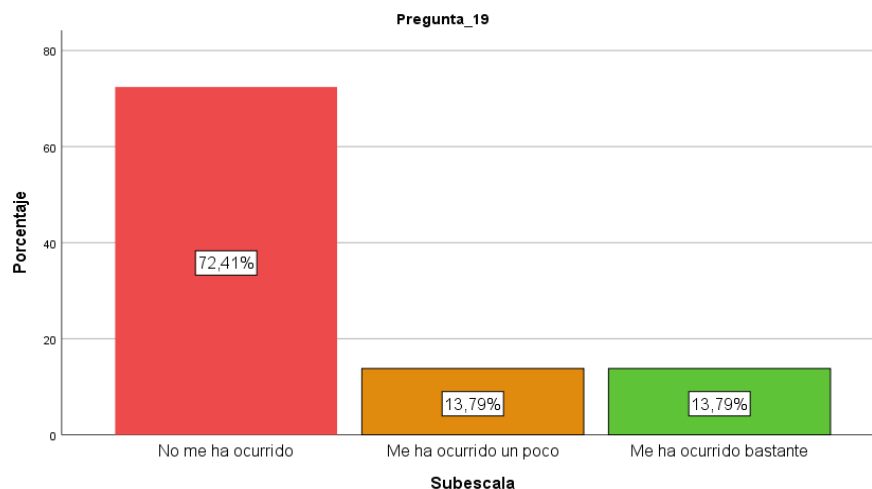
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No me ha ocurrido	21	72,4	72,4	72,4
Me ha ocurrido un poco	4	13,8	13,8	86,2
Me ha ocurrido bastante	4	13,8	13,8	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Figura 27

Resultado de la Pregunta 19 de Test DASS- 21



Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Del test aplicado a 29 trabajadores, a 21 igual 72,4% no les había ocurrido, a 4 igual al 13,8% les ha ocurrido un poco y de igual forma a 4 igual al 13,8% les había ocurrido mucho, el estar conscientes de la acción de su corazón en ausencia de esfuerzo físico

Pregunta 20 de Test DASS-21

Me sentí asustado sin ninguna buena razón

Tabla 29

Resultado de Pregunta 20 de Test DASS- 21

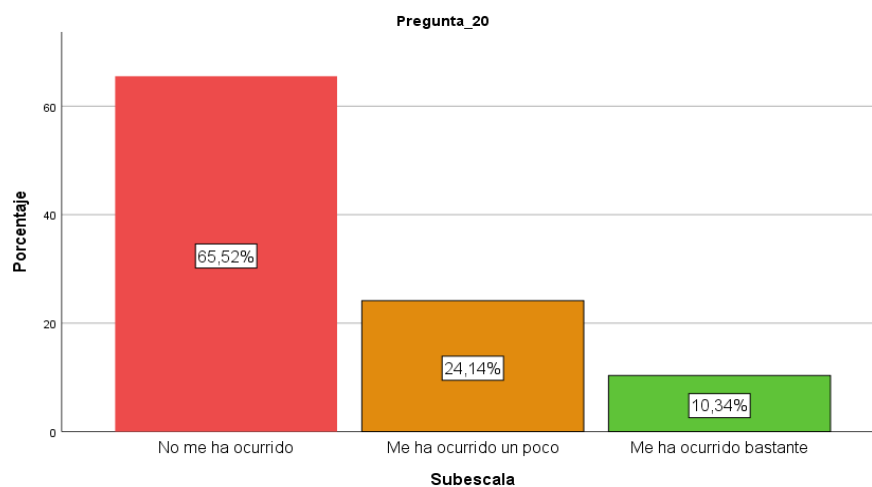
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No me ha ocurrido	19	65,5	65,5	65,5
Me ha ocurrido un poco	7	24,1	24,1	89,7
Me ha ocurrido bastante	3	10,3	10,3	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Figura 28

Resultado de la Pregunta 20 de Test DASS- 21



Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Del test aplicado a 29 trabajadores, a 19 trabajadores igual al 65,5% no les había ocurrido, a 7 trabajadores igual al 24,1% les ha ocurrido un poco, a 3 trabajadores igual al 10,3% les ha ocurrido bastante, el sentirse asustado son ninguna buena razón.

Pregunta 21 de Test DASS-21

Sentí que la vida no tenía sentido

Tabla 30

Resultado de Pregunta 21 de Test DASS- 21

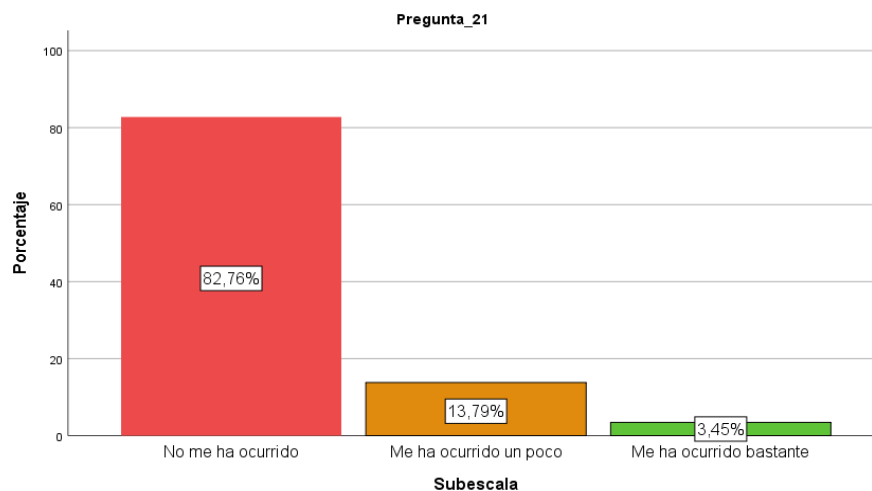
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No me ha ocurrido	24	82,8	82,8	82,8
Me ha ocurrido un poco	4	13,8	13,8	96,6
Me ha ocurrido bastante	1	3,4	3,4	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Figura 29

Resultado de la Pregunta 21 de Test DASS- 21



Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Del test aplicado a 29 trabajadores, a 24 trabajadores que corresponde el 82,8% no les había ocurrido, a 4 trabajadores que corresponde el 13,8% les ha ocurrido un poco, a un trabajador igual 3,45% les ha ocurrido bastante, el sentir que la vida no tenía sentido

Una vez analizado los resultados por pregunta obtenidos, se procede a evaluar y determinar los niveles de depresión, estrés y ansiedad

Resultados de Depresión

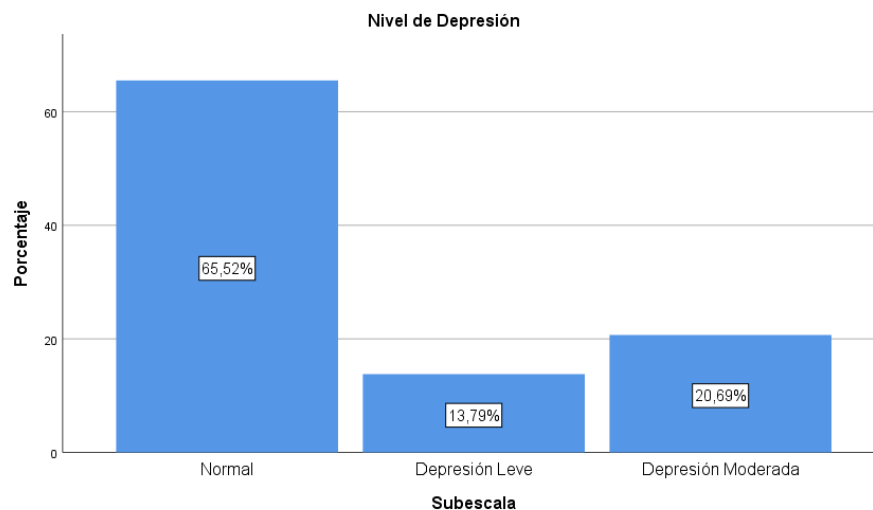
Para establecer los niveles de depresión en los trabajadores de la empresa el Test DASS-21 se basa en las siguientes preguntas y conforme a ellas se obtuvieron los siguientes resultados.

- 3. Parece que no pudo experimentar ningún sentimiento positivo
- 5. Me resultó difícil tener la iniciativa para hacer las cosas
- 10. Sentí que no tenía nada por qué vivir
- 13. Me sentí desanimado y triste
- 16. No pude entusiasarme con nada
- 17. Sentí que no valía mucho como persona
- 21. Sentí que la vida no tenía sentido

Conforme a la tabulación de las respuestas obtenidas por el Test DASS-21, ver Anexo 2, se obtuvieron los siguientes valores.

Tabla 31*Resultados de Depresión por DASS-21*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Normal	19	65,5	65,5	65,5
Depresión Leve	4	13,8	13,8	79,3
Depresión Moderada	6	20,7	20,7	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor**Fuente:** IBM SPSS Statistics**Figura 30***Resultados de Depresión por DASS-21***Elaborado por:** El autor**Fuente:** IBM SPSS Statistics

Evaluando como la metodología indicada, de 29 trabajadores, el 65,52% es decir 19 trabajadores presentan un cuadro depresivo con valores normales, el 13,79% igual a 4 trabajadores presentan un depresión leve, el 20,69% es igual a 6 trabajadores presentan

depresión moderada mientras que no existen cuadros de depresión severa ni extremadamente severa en los trabajadores.

Resultados de Ansiedad

De igual forma para establecer los niveles de ansiedad en los trabajadores el Test DASS-21 se basado en las siguientes preguntas se obtuvieron los siguientes resultados.

2. Era consciente de la sequedad de mi boca
4. Experimenté dificultad para respirar
7. Experimenté temblores (por ejemplo en las manos)
9. Preocupado por situaciones en las que podría entrar en pánico y hacer el ridículo
15. Sentí que estaba cerca del pánico
19. Era consciente de la acción de mi corazón en ausencia de esfuerzo físico
20. Me sentí asustado sin ninguna buena razón

Conforme a la tabulación de las respuestas obtenidas por el Test DASS-21, ver Anexo 3, se obtuvieron los siguientes valores.

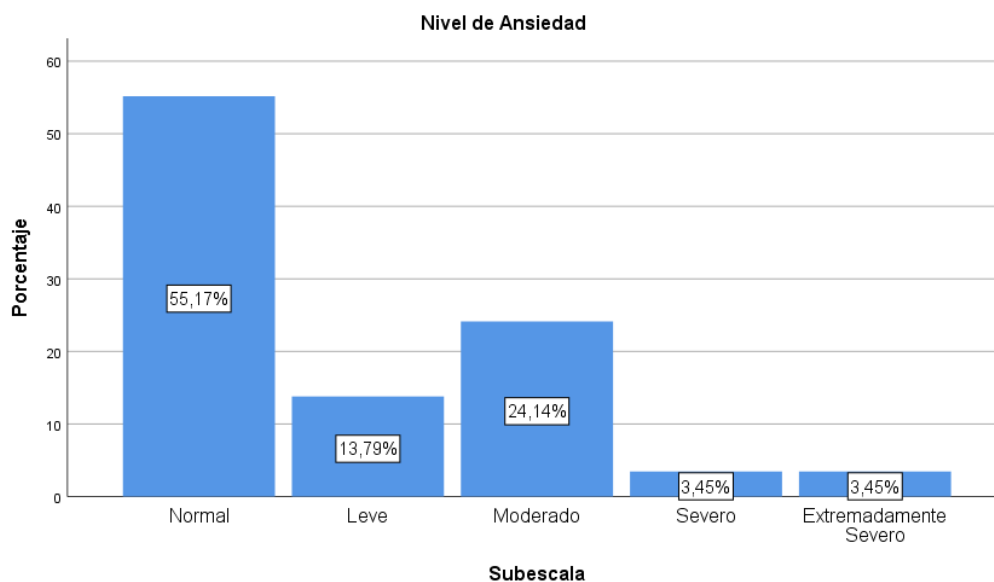
Tabla 32

Resultados de Ansiedad por DASS-21

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Normal	16	55,2	55,2	55,2
Leve	4	13,8	13,8	69,0
Moderado	7	24,1	24,1	93,1
Severo	1	3,4	3,4	96,6
Extremadamente Severo	1	3,4	3,4	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Figura 31*Resultados de Ansiedad por DASS-21***Elaborado por:** El autor**Fuente:** IBM SPSS Statistics

Los resultados según el Test DASS-21, de 29 trabajadores el 55,17% es decir 16 trabajadores presentan un cuadro de ansiedad normal, el 13,79% lo que equivale a 4 trabajadores presentan un ansiedad leve, el 24,14% que es igual a 7 trabajadores presentan ansiedad moderada, no existe cuadro de ansiedad severa en los trabajadores y el 3,45% que equivale a un trabajador que presenta un cuadro de ansiedad extremadamente severa.

Resultado de Estrés

Para establecer los niveles de estrés en los trabajadores, el Test DASS-21 se basó en las siguientes preguntas y conforme a los resultados a ellas se obtuvieron los siguientes resultados.

1. Me resultó difícil calmarme
6. Tendía a reaccionar de forma exagerada ante situaciones

8. Sentí que estaba nervioso

11. Me encontré agitado

12. Me resultó difícil relajarme

14. Era Intolerante con lo que me impedía seguir adelante con lo que estaba haciendo

18. Sentí que era bastante delicado

Conforme a la tabulación de las respuestas obtenidas por el Test DASS-21, ver Anexo 4, se obtuvieron los siguientes valores.

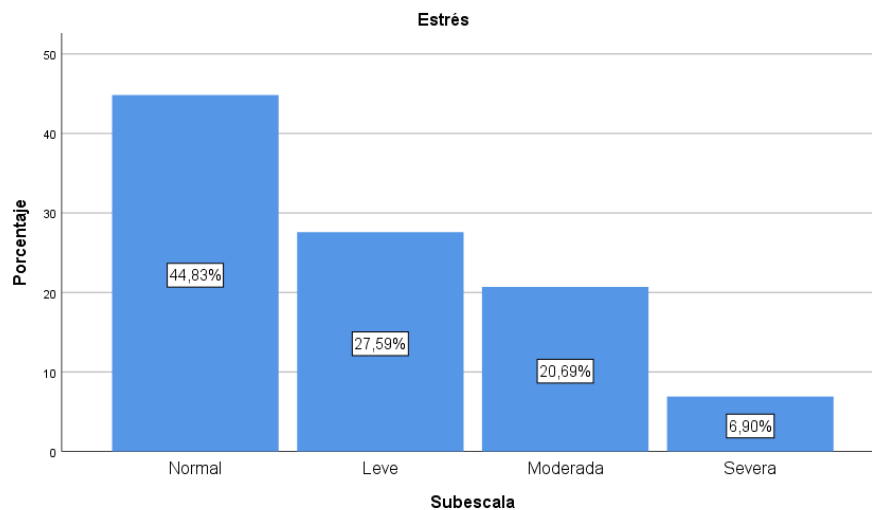
Tabla 33

Resultado de Estrés por DASS-21

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Normal	13	44,8	44,8	44,8
Estrés Leve	8	27,6	27,6	72,1
Estrés Moderado	6	20,7	20,7	93,1
Estrés Severo	2	6,9	6,9	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Figura 32*Resultados de Depresión por DASS-21***Elaborado por:** El autor**Fuente:** IBM SPSS Statistics

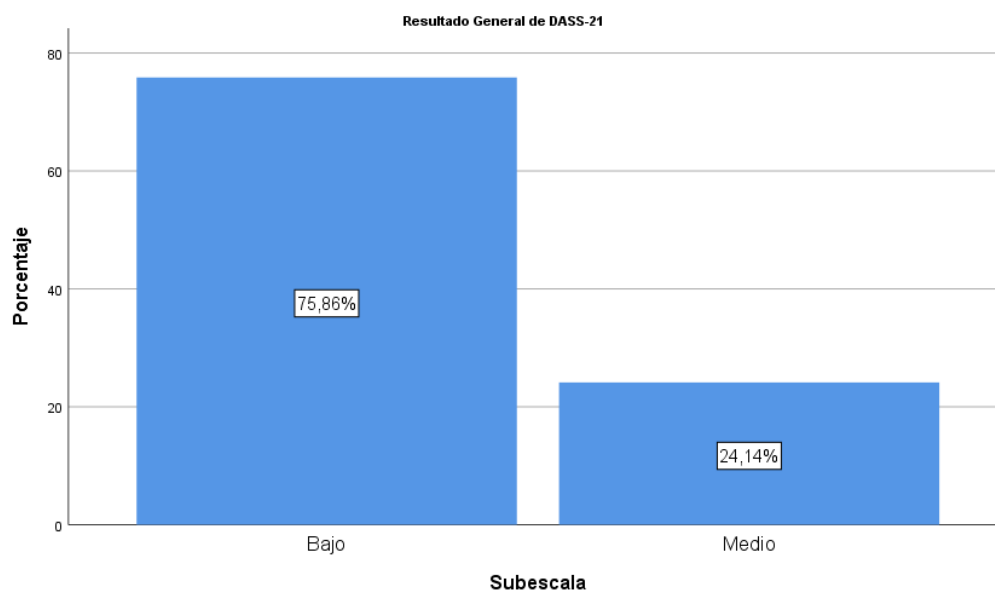
En cuanto al resultado para estrés, de 29 trabajadores el 44,8% es decir 13 trabajadores el cuadro de estrés es normal, el 27,6% lo que equivale a 8 trabajadores presentan un estrés leve, el 20,7% que representa a 6 trabajadores presentan estrés moderada y el 6,9% que equivale a 2 trabajadores presentan estrés severo en los trabajadores.

Evaluación General de DASS-21

El test DASS-21 puede proporcionar un valor general sobre la condición del grupo de estudio, se lo realizó por medio de una recodificación de variables con ayuda del software estadístico IBM SPSS Statistics. A continuación se muestra el resultado general.

Tabla 34*Resultado General de Test DASS-21*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	22	75,9	75,9	75,9
Medio	7	24,1	24,1	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Elaborado por: El autor**Fuente:** IBM SPSS Statistics**Figura 33***Resultados de Depresión por DASS-21***Elaborado por:** El autor**Fuente:** IBM SPSS Statistics

De los 29 trabajadores encuestados en la empresa, 22 trabajadores equivalente al 75,9% presentan un nivel bajo de eventos emocionales relacionados a la depresión,

ansiedad o estrés, mientras que un 7 trabajadores que representa el 24,1% presentan un nivel medio de estos mismos eventos emocionales. No se registraron niveles altos.

Correlación de resultados

Por medio de la utilización de tablas cruzadas del software estadístico SPSS se relacionaron los resultados de las variables: nivel de afrontamiento, ansiedad, depresión, estrés y resultado general de Test DASS-21 para determinar su tipo de relación que ayudará a elaborar la propuesta.

Para determinar en grado de relación entre las variables se utilizó las pruebas estadísticas de Spearman y Pearson

Nivel de afrontamiento y nivel de depresión

Tabla 35

Nivel de afrontamiento y nivel de depresión

		Medidas simétricas			
		Valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Ordinal por Ordinal	Correlación de Spearman	-,273	,162	-1,472	,153 ^c
Intervalo por intervalo	R de Pearson	-,268	,159	-1,447	,159 ^c
N de casos válidos		29			

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

El coeficiente de la correlación de Spearman indica un valor de -0,273 lo que significa que existe una correlación inversa entre la variable afrontamiento y el nivel de depresión. De igual forma según el valor de R de Pearson de -0,268 que indica que existe

una relación inversa entre la variable afrontamiento y el nivel de depresión evaluado en los trabajadores.

Lo que indica que mientras más bajo sea el nivel de afrontamiento más alto será el nivel de depresión, aunque la relación según los valores es débil

Nivel de afrontamiento y nivel de ansiedad

Tabla 36

Nivel de afrontamiento y nivel de ansiedad

		Medidas simétricas			
		Valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Ordinal por Ordinal	Correlación de Spearman	-,141	,178	-,740	,466 ^c
Intervalo por intervalo	R de Pearson	-,160	,161	-,840	,408 ^c
N de casos válidos		29			

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

El coeficiente de la correlación de Spearman indica un valor de -0,141 lo que significa que existe una correlación inversa entre el nivel afrontamiento y el nivel de ansiedad. De igual forma según el valor de R de Pearson de -0,160 que indica que existe una relación inversa entre la el nivel de afrontamiento y el nivel de ansiedad evaluado en los trabajadores.

Lo que indica que mientras más bajo sea el nivel de afrontamiento más alto es el nivel de ansiedad aunque la relación es débil

*Nivel de afrontamiento y nivel de estrés***Tabla 37***Nivel de afrontamiento y nivel de estrés*

		Medidas simétricas			Significación aproximada
		Valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	
Ordinal por Ordinal	Correlación de Spearman	-,346	,163	-1,917	,066 ^c
Intervalo por intervalo	R de Pearson	-,320	,164	-1,753	,091 ^c
N de casos válidos		29			

Elaborado por: El autor**Fuente:** IBM SPSS Statistics

El coeficiente de la correlación de Spearman indica un valor de -0,346 lo que significa que existe una correlación inversa entre el nivel afrontamiento y el nivel de estrés. De igual forma según el valor de R de Pearson de -0,320 que indica que existe una relación inversa entre la el nivel de afrontamiento y el nivel de estrés evaluado en los trabajadores.

Lo que indica que mientras más bajo sea el nivel de afrontamiento más alto es el nivel de estrés en los trabajadores aunque la intensidad de la relación es débil.

Resultado General de DASS-21 y nivel de depresión

Tabla 38

Resultado General de DASS-21 y nivel de depresión

		Medidas simétricas			
		Error estándar			Significación
		Valor	asintótico ^a	T aproximada ^b	aproximada
Intervalo por intervalo	R de Pearson	,807	,102	7,089	,000 ^c
Ordinal por ordinal	Correlación de Spearman	,807	,098	7,098	,000 ^c
N de casos válidos		29			

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Acorde a los coeficientes de Pearson y Spearman ambos con valor 0,807 que indica una relación directa y fuerte, se puede mencionar que el nivel de depresión incide en el resultado general de DASS-21.

Resultado General de DASS-21 y nivel de ansiedad

Tabla 39

Resultado General de DASS-21 y nivel de ansiedad

		Medidas simétricas			
		Error estándar			Significación
		Valor	asintótico ^a	T aproximada ^b	aproximada
Intervalo por intervalo	R de Pearson	,653	,119	4,486	,000 ^c
Ordinal por ordinal	Correlación de Spearman	,666	,116	4,643	,000 ^c
N de casos válidos		29			

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Acorde a los coeficientes de Pearson y Spearman ambos con valor 0,653 y 0,666 respectivamente indican una relación directa y fuerte, se puede mencionar que el nivel de ansiedad incide en el resultado general de DASS-21.

Resultado General de DASS-21 y nivel estrés

Tabla 40

Resultado General de DASS-21 y nivel de estrés

		Medidas simétricas			
		Valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Intervalo por intervalo	R de Pearson	,649	,112	4,430	,000 ^c
Ordinal por ordinal	Correlación de Spearman	,621	,110	4,116	,000 ^c
N de casos válidos		29			

Elaborado por: El autor

Fuente: IBM SPSS Statistics

Acorde a los coeficientes de Pearson y Spearman ambos con valor 0,649 y 0,621 respectivamente indican una relación directa y fuerte, se puede mencionar que el nivel de estrés incide en el resultado general de DASS-21.

CONCLUSIONES

- El nivel de afrontamiento presentado por los trabajadores de obra de SEMAICA acorde al cuestionario aplicado, como resultado se obtuvo que la gran mayoría es decir el 82,8% de los trabajadores presentan un bajo nivel de afrontamiento y el 17,2% restante presentan un nivel medio de afrontamiento ante la Covid-19, es decir la mayoría presenta dificultad para adaptarse a la nueva normalidad, presenta dificultades para lidiar con el entorno actual lo cual su estilo y calidad de vida se ven afectados.
- Por medio del Test DASS-21 como herramienta para evaluar los niveles de depresión, ansiedad y estrés se obtuvo que un 65,52% de trabajadores presentan un cuadro depresivo normal, un 13,79% presenta depresión leve y un 20,69% depresión moderada; en cuanto a la ansiedad un 55,17% presentan cuadros de ansiedad normal, el 13,79% ansiedad leve, el 24,14% ansiedad moderada, y con el 3,45% con ansiedad severa y el 3,45% extremadamente severa; con relación al estrés un 44,8% cuadros de estrés es normal, el 27,6% presentan un estrés leve, el 20,7% estrés moderado y el 6,9% presentan estrés severo. Como evaluación general en cuanto a los tres estados emocionales se concluye que un 75,9% presentan un nivel bajo de eventos emocionales relacionados a la depresión, ansiedad o estrés, mientras que 24,1% presentan un nivel medio de estos mismos eventos emocionales.
- Las estadísticas de correlación muestran que el nivel del afrontamiento ante la Covid-19 se relaciona de forma inversa aunque sin intensidad fuerte con los estados emocionales de depresión, ansiedad y estrés ante la Covid-19, es decir mientras el trabajador presente un nivel de afrontamiento alto los estados de emocionales

tenderían a disminuir. De igual forma podemos concluir que mediante la evaluación general de los estados emocionales ante la Covid-19 por el Test DASS-21 con el estado emocional que tiene mayor relación es con la depresión, aunque no por mucho están también la ansiedad y el estrés de los trabajadores.

RECOMENDACIONES

- Se propone a la empresa SEMAICA un Plan de Bioseguridad Laboral que abarca todos los protocolos laborales necesarios basados en los datos de investigación obtenidos que mejorarán el nivel de afrontamiento ante la Covid-19 y por ende la salud y seguridad en el trabajo.
- Se recomienda realizar valoraciones de estados emocionales en los trabajadores con una frecuencia de la menos 2 veces al año o al menos durante la emergencia sanitaria por la Covid-19 y realizar un seguimiento a los casos moderados y severos.
- Se recomienda actualizar constantemente el Plan de Bioseguridad Laboral propuesto para mantener su efectividad ante el nivel de afrontamiento de los trabajadores por la Covid-19, tomando en cuenta que al ser una enfermedad nueva las investigaciones en relación al tema no son completamente contundentes en ciertos aspectos, el plan propuesto debe ser sujeto a la mejora continua acorde a las nuevas necesidades que puedan suscitarse a futuro
- El trabajador debe sentirse protegido, seguro y motivado al momento de realizar su actividad laboral, al estarlo su productividad aumenta y la probabilidad de cometer errores disminuye, es por ello recomendable no dejar de vigilar los estados emocionales y la adaptación de los trabajadores ante la nueva normalidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Administración de Seguridad y Salud Ocupacional. (2020). *Guía sobre la preparación lugares de trabajo para COVID-19 (OSHA 3992-03 2020)*. Departamento del trabajo de los EE.UU.
<https://www.osha.gov/pls/publications/publication.athruz?pType=Industry&pID=651>
- Aguilera, R. (2015). *Riesgos biológicos laborales: “erbio”, un nuevo método de evaluación teórica* [Tesis doctoral. Universidad Pública de Navarra]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/2454/21117>
- Álvarez, F., Faizal, E., y Valderrama, F. (2012). *Riesgos biológicos y bioseguridad*. Ecoe Ediciones.
- Antúnez, Z., y Vinet, E. (2012). Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS - 21): Validación de la Versión abreviada en Estudiantes Universitarios Chilenos. *Terapia Psicológica*, 30(3), 49-55. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000300005>
- Beaton, R. (1998). Ansiedad relacionada con el trabajo. En Organización Internacional del Trabajo, *Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo* (3era ed., p. 5.12). Chantal Defrusne.
- Chayput, P., y Roy, C. (2007). Psychometric Testing of the Thai Version of Coping and Adaption Processing Scale-Short form (TCAPS-SF). *Thai Journal of Nursing Council*, 22(3), 29-39.
- Código de Trabajo [CT]. (2007). Artículo 349 . Corporacion de estudios y publicaciones.

- Fuentes, E. (2020). La industria alimentaria frente a la nueva normalidad post Covid-19. *CienciAmérica*, 9(2). <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.290>
- Fundacion Universitaria Konrad Lorenz. (s.f). *ClinikLab*.
<https://blogs.konradlorenz.edu.co/files/dass-21.pdf>
- Gutiérrez, C. (2009). Escala de medición del proceso de afrontamiento y adaptación de Callista Roy: una propuesta metodológica para su interpretación. *Hallazgos*, 6(12), 201-213.
- Hervas, B. (2020). *Análisis de los factores que inciden en la adopción de comportamientos que reducen el contagio del Covid-19 en Bolivia*.
<https://www.ucbca.edu.bo/analisis-de-los-factores-que-inciden-en-la-adopcion-de-comportamientos-que-reducen-el-contagio-del-covid-19-en-bolivia/>
- Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social. (2020). *Guía de prevención y actuación integral frente al SARS-Cov-2 (Covid-19) en el ámbito laboral*. Dirección del Seguro General de Riesgos del Trabajo. <http://www.competencias.gob.ec/wp-content/uploads/2020/03/GUIA-DE-PREVENCI%C3%93N-Y-ACTUACI%C3%93N-INTEGRAL-FRENTE-AL-SARS-CoV-2-COVID-19-EN-EL-%C3%81MBITO-LABORAL-MARZO-2020.pdf-1.pdf>
- Lasser, J., y Kahn, J. (1998). Salud Mental. En Organización Internacionl del Trabajo, *Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo* (3era ed., pp. 5.2-5.20). Chantal Defrusne.
- Mingote Adán , J., Gálvez Herrer, M., Pino Cuadrado, P., y Gutiérrez García, M. (2009). El paciente que padece un trastorno depresivo en el trabajo. *Medicina y Seguridad*

en el Trabajo, 55(214), 41-63.

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2009000100004

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social . (Junio 2020). *Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición a SARS-CoV-2*.

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRL_COVID-19.pdf

Ministerio de Trabajo. (2020). *Guía de actuación para la prevención y control de Covid-19*. Dirección de Seguridad y Salud en el Trabajo . http://www.trabajo.gob.ec/wp-content/uploads/2020/05/22_05_2020_GU%C3%8DA-DE-PRL_COVID19-1.pdf

Organización Mundial de la Salud. (s.f). *Depresión*.

<https://www.who.int/topics/depression/es/>

Ozaniz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., y Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos Saúde Pública* , 36(4), 1-10. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00054020>

Palacios Cruz, M., Santos, E., Velazquez Cervantes, M., y León Juárez, M. (2020). COVID-19, una emergencia de salud pública mundial. *Revista Clínica Española*. <https://doi.org/10.1016/j.rce.2020.03.001>

Plaza, C. (2007). Estrés, Aspectos Médicos. *La Mutua (Madrid)*(18), 67-92.

<https://www.fraternidad.com/es-ES/download/estres-aspectos-medicos>

Rodríguez-Morales, A., Sánchez-Duque, J., Hernandez, s., Pérez, C., y et al. (2020).

Preparación y control de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) en América Latina. *Acta Med Perú*, 37(1), 3-7. <https://doi.org/10.35663/>

Unión General de Trabajadores de Andalucía. (s.f). *Guía de Prevención de Riesgos*

Psicosociales en el Trabajo. Departamento de Asistencia Técnica para la Prevención de Riesgos Laborales UGT Andalucía.

http://portal.ugt.org/saludlaboral/publicaciones_new/files_riesgospsicosocialesand/publication.pdf

Urzúa, A., Vera-Villaruel, P., Caqueo-Úrizar, A., y Polanco-Carrasco, R. (2020). La

Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. *Terapia Psicológica*, 38(1), 103-118. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000100103>.

Cree que la mayoría de los ciudadanos respeta y cumple con las medidas de protección impuestas por el Estado de Emergencia *

1 2 3 4 5

Totalmente confiado Totalmente desconfiado

Cree que se verá perjudicado en su actividad profesional *

1 2 3 4 5

No se verá perjudicado Si se verá muy perjudicado

Tiene miedo de ser infectado por COVID-19 *

1 2 3 4 5

No tengo miedo en absoluto Tengo mucho miedo


Cree que podemos estar cerca del Apocalipsis-Fin del mundo *

1 2 3 4 5

Totalmente de acuerdo Totalmente en desacuerdo

Elaborado por: El Autor
Fuente: Google Forms

Anexo 2 -Test DASS-21



Unach

Sección 1 de 5

Cuestionario acerca de cómo afrontó la COVID-19 ✕ ⋮

Estimados trabajadores.

Le invitamos a participar voluntariamente en la presente investigación cuyo fin es conocer cómo ustedes afrontan la pandemia por COVID-19, la investigación es de carácter meramente académico investigativo.

El objetivo es establecer la prevalencia de síntomas psicológicos e identificar los factores protectores que intervienen en ellos.

Le solicitamos que responda a este cuestionario con la mayor sinceridad la cual contribuirá a mejorar el conocimiento sobre cómo las personas ven y tratan la pandemia de la COVID-19.

Para garantizar la protección de los derechos, la seguridad y el bienestar de los participantes, es de manera voluntaria, sin nombres, las respuestas son anónimas y se garantiza la confidencialidad de los datos.

¿Cómo afrontó la pandemia COVID-19? ✕ ⋮

Escala de ansiedad, depresión y estrés (DASS 21)
 No hay buena o mala respuesta, no gastes demasiado tiempo en cualquier declaración.
 Escala:
 0 - No se aplica en mi en absoluto
 1- Aplicado a mi hasta cierto punto, o algo de tiempo
 2- Aplicado a mi a un considerable grado o una buena parte del tiempo
 3- Aplicado a mi mucho o más del tiempo

Me resultó difícil calmarme *

	0	1	2	3	
No se aplica en mi en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Aplicado a mi mucho o más del tiempo

Era consciente de la sequedad de mi boca *

	0	1	2	3	
No se aplica en mi en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Aplicado a mi mucho o más del tiempo

Parece que no pudo experimentar ningún sentimiento positivo *					
	0	1	2	3	
No se aplica en mi en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Aplicado a mi mucho o más del tiempo
Experimenté dificultad para respirar (por ejemplo respiración excesivamente rápida, falta de aliento en la ausencia de esfuerzo físico) *					
	0	1	2	3	
No se aplica en mi en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Aplicado a mi mucho o más del tiempo
Me resultó difícil tener la iniciativa para hacer las cosas *					
	0	1	2	3	
No se aplica en mi en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Aplicado a mi mucho o más del tiempo
Tendía a reaccionar de forma exagerada ante situaciones *					
	0	1	2	3	
No se aplica en mi en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Aplicado a mi mucho o más del tiempo
Experimenté temblores (por ejemplo en las manos) *					
	0	1	2	3	
No se aplica en mi en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Aplicado a mi mucho o más del tiempo
Sentí que estaba nerviosa *					
	0	1	2	3	
No se aplica en mi en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Aplicado a mi mucho o más del tiempo
Estaba preocupado por situaciones en las que podría entrar en pánico y hacer el ridículo *					
	0	1	2	3	
No se aplica en mi en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Aplicado a mi mucho o más del tiempo
Sentí que no tenía nada porque vivir *					
	0	1	2	3	
No se aplica en mi en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Aplicado a mi mucho o más del tiempo

Me encontré agitado *					
	0	1	2	3	
No se aplica en mi en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Aplicado a mi mucho o más del tiempo
Me resultó difícil relajarme *					
	0	1	2	3	
No se aplica en mi en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Aplicado a mi mucho o más del tiempo
Me sentí desanimado y triste *					
	0	1	2	3	
No se aplica en mi en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Aplicado a mi mucho o más del tiempo
Era intolerante con todo lo que me impedía seguir adelante con lo que estaba haciendo *					
	0	1	2	3	
No se aplica en mi en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Aplicado a mi mucho o más del tiempo
Senti que estaba cerca del pánico *					
	0	1	2	3	
No se aplica en mi en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Aplicado a mi mucho o más del tiempo
No pude entusiasmarme con nada *					
	0	1	2	3	
No se aplica en mi en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Aplicado a mi mucho o más del tiempo
Senti que no valía mucho como persona *					
	0	1	2	3	
No se aplica en mi en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Aplicado a mi mucho o más del tiempo
Senti que era bastante delicado *					
	0	1	2	3	
No se aplica en mi en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Aplicado a mi mucho o más del tiempo

:::				
Senti que era bastante delicado *				
	0	1	2	3
No se aplica en mi en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Aplicado a mi mucho o más del tiempo			

Era consiente de la acción de mi corazón en ausencia de esfuerzo físico (por ejemplo, sensación * de aumento de la frecuencia cardíaca, el corazón pierde el latido)				
	0	1	2	3
No se aplica en mi en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Aplicado a mi mucho o más del tiempo			

Me sentí asustado sin ninguna buena razón *				
	0	1	2	3
No se aplica en mi en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Aplicado a mi mucho o más del tiempo			

Senti que la vida no tenía sentido *				
	0	1	2	3
No se aplica en mi en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Aplicado a mi mucho o más del tiempo			

Elaborado por: El Autor

Fuente: Google Forms

Anexo 3 - Tabulación de respuestas de Depresión

Tabla 41

Tabulación Depresión

		Depresion-Items								
		3	5	10	13	16	17	21	Total	Subescala
Muestra	1	1	0	0	0	0	0	0	1	Normal
	2	0	1	0	0	0	0	0	1	Normal
	3	2	1	1	1	1	0	1	7	Moderada
	4	1	0	0	0	0	0	0	1	Normal
	5	0	0	0	1	0	0	0	1	Normal
	6	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal
	7	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal
	8	1	2	1	2	1	0	0	7	Moderada
	9	0	1	1	0	0	1	1	4	Normal
	10	1	1	0	1	1	1	0	5	Leve
	11	1	1	0	0	0	0	0	2	Normal
	12	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal
	13	2	1	0	2	0	0	0	5	Leve
	14	3	1	0	0	0	0	0	4	Normal
	15	1	0	0	0	0	0	0	1	Normal
	16	3	1	0	2	3	0	0	9	Moderada
	17	1	0	1	1	1	1	1	6	Leve
	18	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal
	19	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal
	20	1	0	0	0	0	2	0	3	Normal
	21	1	1	1	2	2	0	0	7	Moderada
	22	1	0	0	0	0	0	0	1	Normal
	23	0	0	0	1	0	0	0	1	Normal
	24	2	1	0	1	1	0	0	5	Leve
	25	1	1	0	0	1	0	0	3	Normal
	26	1	1	1	0	2	1	1	7	Moderada
	27	1	0	0	0	0	0	0	1	Normal
	28	0	2	2	1	0	3	2	10	Moderada
	29	1	1	0	1	1	0	0	4	Normal

Elaborado por: El autor

Fuente: Microsoft Excel 2013

Anexo 4 - Tabulación de Respuestas de Ansiedad

Tabla 42

Tabulación Ansiedad

		Ansiedad-Items								
		2	4	7	9	15	19	20	Total	Subescala
Muestra	1	0	1	0	0	1	2	0	4	Leve
	2	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal
	3	1	1	0	2	0	1	0	5	Moderada
	4	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal
	5	0	0	0	1	1	0	0	2	Normal
	6	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal
	7	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal
	8	0	0	1	1	1	2	0	5	Moderada
	9	1	0	0	0	1	0	0	2	Normal
	10	0	0	1	1	1	0	1	4	Leve
	11	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal
	12	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal
	13	3	0	0	1	1	0	0	5	Moderada
	14	0	0	0	0	0	0	1	1	Normal
	15	1	0	0	0	0	0	0	1	Normal
	16	0	0	1	1	2	0	1	5	Moderada
	17	1	1	1	1	0	1	1	6	Moderada
	18	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal
	19	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal
	20	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal
	21	0	1	0	2	1	0	1	5	Moderada
	22	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal
	23	2	0	0	0	0	2	2	6	Moderada
	24	1	1	0	1	1	0	0	4	Leve
	25	1	1	0	0	2	2	2	8	Severa
	26	0	1	0	0	1	1	1	4	Leve
	27	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal
	28	2	3	0	1	1	1	2	10	ExtremadamenteSevera
	29	0	0	0	1	1	0	1	3	Normal

Elaborado por: El autor

Fuente: Microsoft Excel 2013

Anexo 5 - Tabulación de repuestas de Estrés

Tabla 43

Tabulación Estrés

		Estrés-Itmes								
		1	6	8	11	12	14	18	Total	Subescala
Muestra	1	1	2	0	2	0	2	1	8	Leve
	2	1	1	0	0	0	0	0	2	Normal
	3	1	2	1	2	2	1	1	10	Moderada
	4	1	0	0	0	0	0	0	1	Normal
	5	2	1	0	0	1	1	0	5	Normal
	6	1	0	0	0	0	0	0	1	Normal
	7	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal
	8	2	2	1	1	1	1	1	9	Leve
	9	1	0	2	1	0	1	0	5	Normal
	10	1	2	1	1	2	1	2	10	Moderada
	11	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal
	12	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal
	13	2	1	0	1	2	1	1	8	Leve
	14	0	1	1	0	0	0	0	2	Normal
	15	0	1	0	0	0	0	0	1	Normal
	16	1	1	1	0	2	2	1	8	Leve
	17	0	0	1	1	1	1	0	4	Normal
	18	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal
	19	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal
	20	0	1	1	2	0	2	2	8	Leve
	21	2	2	0	1	2	1	2	10	Moderada
	22	1	0	0	0	0	0	2	1	Normal
	23	2	1	0	0	0	0	0	2	Normal
	24	1	2	0	2	3	2	0	1	Moderada
	25	1	2	1	1	1	1	2	1	Leve
	26	1	1	0	2	0	2	2	1	Leve
	27	0	0	0	0	0	0	0	0	Normal
	28	1	2	0	2	2	0	3	1	Moderada
	29	2	1	0	1	1	1	0	2	Normal

Elaborado por: El autor

Fuente: Microsoft Excel 2013

Anexo 6 – Tabulación de respuestas de afrontamiento

Tabla 44

Tabulación de afrontamiento

		Preguntas de afrontamiento						
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7
Muestra	1	2	4	3	2	5	5	3
	2	5	5	3	3	3	3	5
	3	4	5	3	2	5	2	4
	4	3	3	3	3	5	3	4
	5	4	3	3	4	5	4	3
	6	1	1	1	5	4	5	3
	7	4	3	1	4	5	4	5
	8	3	3	2	2	3	2	2
	9	4	4	2	4	2	3	2
	10	2	3	2	2	2	2	3
	11	3	2	4	4	3	3	4
	12	5	5	3	4	5	5	3
	13	5	3	3	2	3	1	2
	14	3	3	3	2	3	3	4
	15	3	2	2	2	2	5	4
	16	2	3	2	5	1	2	5
	17	5	3	3	3	5	3	3
	18	5	5	5	5	5	1	5
	19	5	5	5	5	5	5	5
	20	4	1	1	4	1	1	5
	21	3	2	2	3	5	5	3
	22	3	3	1	3	5	5	2
	23	5	4	2	4	5	4	5
	24	1	5	5	3	3	2	1
	25	3	3	1	3	5	5	2
	26	5	3	2	2	3	2	2
	28	2	3	2	3	5	1	4
	29	1	3	2	2	2	1	2

Elaborado por: El autor

Fuente: Microsoft Excel 2013

PROPUESTA

PLAN DE BIOSEGURIDAD LABORAL-SEMAICA

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	
Fecha: 15-08-2020		Página 1 de 92

Introducción

El presente documento tiene como objetivo proporcionar un plan de bioseguridad laboral para mejorar el afrontamiento de los trabajadores de SEMAICA ante la Covid-19, el documento se basa en lineamientos de carácter legal y técnico tomados de entidades internacionales y nacionales.

El contenido del mismo cuenta con protocolos de bioseguridad que permitirán realizar las actividades relacionadas con la empresa a manera preventiva y correctiva entorno a la pandemia actual, los protocolos están diseñados a manera de propuesta y basados en la investigación previa, la empresa determinará su implementación total o parcial, el plan puede ser susceptible a actualizaciones o modificaciones acorde nuevas disposiciones o sugerencias legales y técnicas a futuro.

El presente plan de bioseguridad está diseñado como un instrumento de información, guía y apoyo que los involucrados en la parte de Seguridad y Salud Ocupacional de la empresa pueden hacer uso para mejorar las condiciones laborales, impartir capacitaciones o como fuente de consulta.

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	
Fecha: 15-08-2020		Página 2 de 92

Objetivo

Orientar las actividades laborales del personal de obra en la empresa SEMAICA por medio de los protocolos sugeridos, con el fin de mejorar el afrontamiento de los trabajadores de la Covid-19, evitar contagios y evitar al máximo la exposición al virus que provoca la enfermedad.

Alcance

El presente plan está dirigido a los trabajadores en obra de la empresa SEMAICA.

Definiciones y Abreviaturas

Riesgo Laboral

El Código de Trabajo (2007) afirma que: “son las eventualidades dañosas a que está sujeto el trabajador, con ocasión o por consecuencia de su actividad. Para los efectos de la responsabilidad del empleador se consideran riesgos del trabajo las enfermedades profesionales y los accidentes” (art. 347).

Bioseguridad Laboral

Conjunto de medidas preventivas destinadas a mantener el control de factores de riesgo laborales procedentes de agentes biológicos, físicos o químicos, logrando la prevención de impactos nocivos (Álvarez et al., 2012, p. 81).

Covid 19

La Covid-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus (OMS) que es causada por el SARS-CoV-2 que causa enfermedades respiratorias (Rodríguez-Morales, et al., 2020)

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	
Fecha: 15-08-2020		Página 3 de 92

Caso Sospechoso

Persona con infección respiratoria aguda de cualquier nivel de gravedad que incluya al menos uno de estos síntomas: fiebre, tos, dificultad respiratoria; y requieran hospitalización sin etiología identificada (Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, 2020)

Caso Probable

Persona a la cual se le realizó pruebas para detección de Covid-19 y su resultado no fue concluyente por quienes la realizaron. O la persona no pudo realizarse la prueba por algún motivo (Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, 2020)

Caso Confirmado

Persona con confirmación de laboratorio de la infección por COVID-19, independientemente de sus signos y síntomas clínicos (Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, 2020)

Triage

Proceso en el cual la persona es valorado y catalogado acorde a sus condiciones por parte de un especialista.

OMS

Organización Mundial de la Salud

EPP

Equipo de Protección Personal

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	 SEMAICA
Fecha: 15-08-2020		Página 4 de 92

MSDS

Material Safety Data Sheet por sus siglas en inglés, que significa Hoja de Datos de Seguridad de Materiales, es un documento con información referente a la composición química, instrucciones de uso, procedimientos de emergencia, peligrosidad de compuestos.

Funciones y Responsables

Alta Dirección

- a. Acatar la normativa legal vigente y disposiciones por el Gobierno Nacional
- b. Dotar de recursos tanto económicos, tecnológicos o humanos necesarios para mitigar y afrontar la pandemia por Covid-19
- c. Evaluar y apoyar las gestiones propuestas por los técnicos de seguridad, médico de empresa, comité paritario, etc. para el correcto manejo en la prevención de contagios por Covid-19

Superintendente de obra

- a. Mantener informados a todos los trabajadores sobre las medidas implementadas para la prevención y mitigación de contagios.
- b. Designar personal exclusivo para el control y evaluación del cumplimiento de los protocolos propuestos
- c. Liderar el cumplimiento de los protocolos de bioseguridad dentro y fuera de obra
- d. Sancionar a las personas trabajadoras que incumplan los protocolos y pongan en riesgo la seguridad de sus compañeros de trabajo

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	 SEMAICA
Fecha: 15-08-2020		Página 5 de 92

Unidad de Seguridad y Salud ocupacional

- a. Proponer un equipo de contingencia que permita abordar situaciones relacionadas a la bioseguridad en la empresa
- b. Desarrollar continuamente protocolos que permitan mejorar el afrontamiento, prevención y mitigación por la Covid-19
- c. Socializar y oficializar el plan de bioseguridad a acatar en el desarrollo de la obra en construcción.
- d. Supervisar el cumplimiento de las medidas establecidas en el presente documento en la obra
- e. Permanecer actualizado ante las medidas dispuestas por las entidades gubernamentales dentro de su competencia
- f. Documentar diariamente las acciones que contemplan en el plan de bioseguridad
- g. Actualizar la matriz de riesgos contemplando la crisis sanitaria actual en la sección de riesgos biológicos y psicosociales
- h. Supervisión, control y disposición en la generación de residuos y desechos en la obra
- i. Realizar la identificación, evaluación e implementación de los protocolos pertinentes para afrontar la pandemia por Covid-19 en la obra

Jefe de cuadrilla

- a. Conocer y practicar los protocolos de bioseguridad para la obra en curso

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	 SEMAICA
Fecha: 15-08-2020		Página 6 de 92

- b. Reportar el incumplimiento de los protocolos de bioseguridad al encargado de la unidad seguridad y salud ocupacional.
- c. Proponer mejoras en los centros de trabajo y directrices para mejorar el afrontamiento de los trabajadores en la obra
- d. Colaborar con la difusión de los protocolos de bioseguridad con su cuadrilla de trabajo
- e. Incentivar a sus trabajadores al cumplimiento del plan de bioseguridad dentro y fuera de obra
- f. Colaborar con la unidad de seguridad y salud ocupacional con la documentación requerida y control uso correcto de EPP.

Trabajadores de obra

- a. Acatar los protocolos de bioseguridad propuestos en todo momento y sin excepción alguna.
- b. Asistir a las capacitaciones entorno a las medidas de bioseguridad a implementar en la obra

Lineamientos Generales

El plan de bioseguridad laboral está basado en lineamientos de prevención, contención, comunicación y apoyo psicológico enfocados en el bienestar del trabajador dentro y fuera de la empresa.

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	
Fecha: 15-08-2020		Página 7 de 92

Protocolos de Prevención

Identificación a trabajadores

En la Figura 1 se muestra el diagrama de flujo que indica los pasos para identificar y levantar información sobre los trabajadores.

Se recomienda realizar reportes de estados de salud frecuentes (al menos 2 veces por semana) al médico ocupacional de empresa y seguimiento del mismo para descartar infección por SARS-Cov-2.

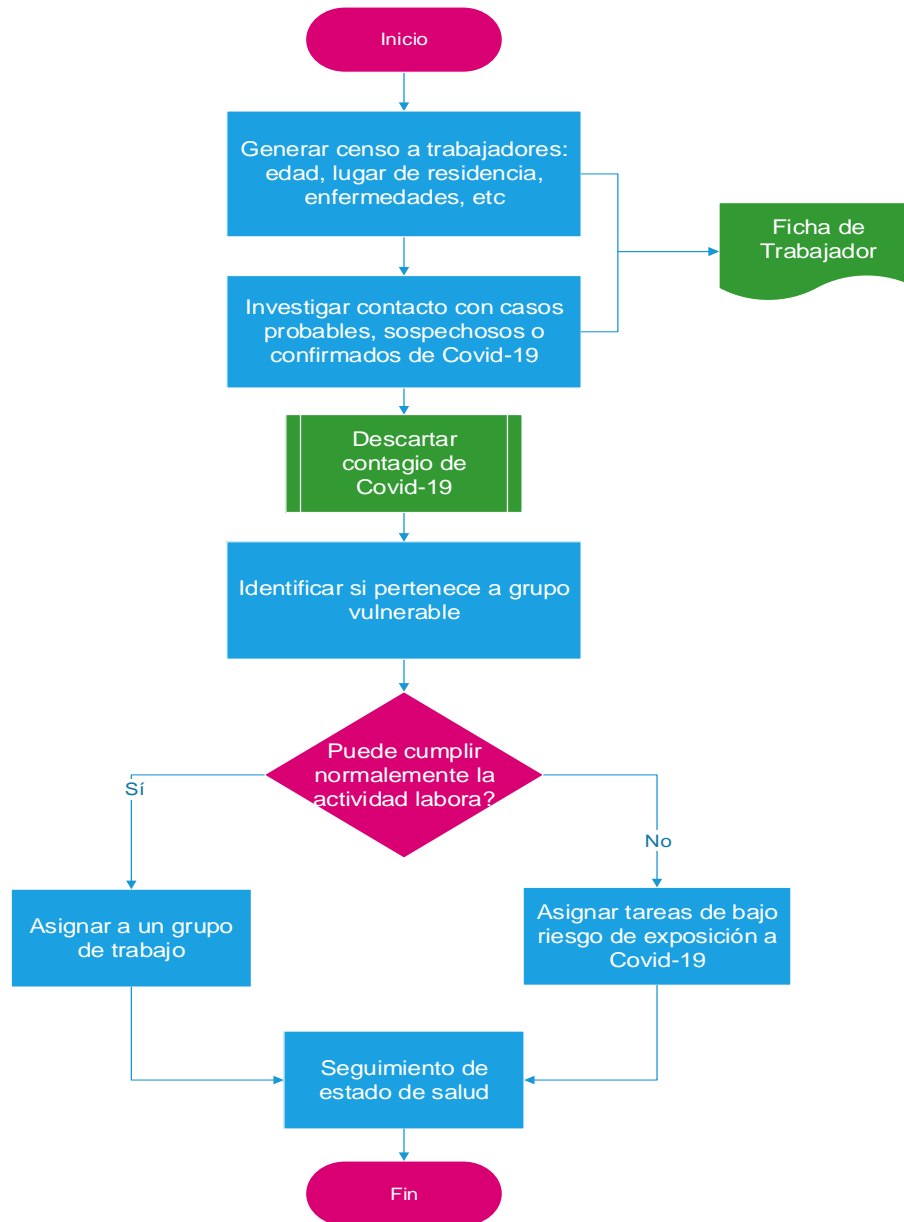
Para la recolección de datos se puede utilizar el Registro de Evaluación por Exposición a Riesgo Biológico: Infecciones Respiratorias y la Encuesta de Salud Ocupacional. Anexo 1 y Anexo 2

Ingreso de personal

Es recomendable que la empresa proporcione transporte de forma exclusiva. En la Figura 2 se muestra el proceso para ingreso a la obra, de igual manera se deberá realizar un control al salir de la misma.

Figura 1

Diagrama de identificación a trabajadores

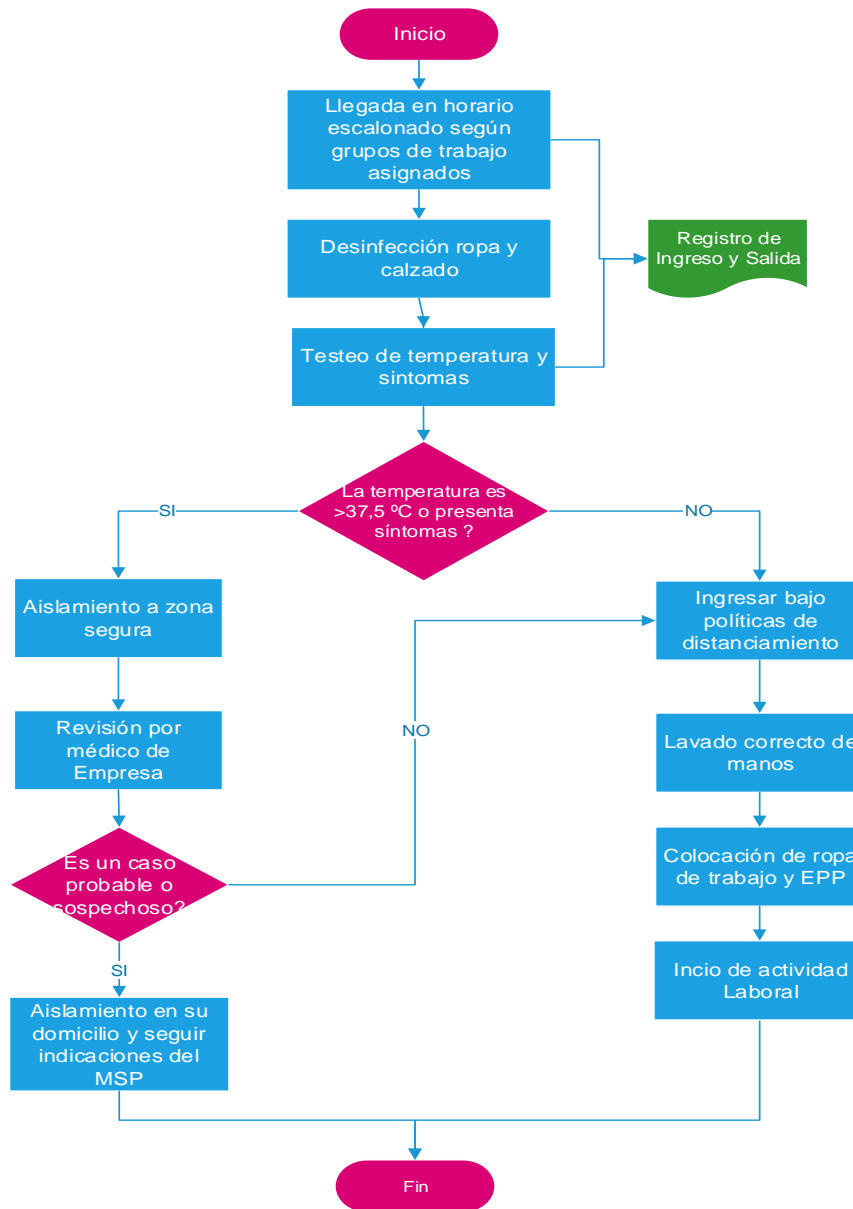


Elaborador por: El autor

Fuente: Microsoft Visio Professional 2016

Figura 2

Ingreso de personal



Elaborador por: El autor

Fuente: Microsoft Visio Professional 2016

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	 SEMAICA
Fecha: 15-08-2020		Página 10 de 92

Generación de grupos de trabajo

A continuación se muestran lineamientos a tener en cuenta para la generación de grupos de trabajo

- a. Para la generación de centros de trabajo se considerará la magnitud y lugar de la obra, tiempos de ejecución, recursos disponibles y la información de cada trabajador recomendada en el apartado anterior
- b. Adoptar la modalidad de teletrabajo para personal administrativo y que no sea indispensable su presencia en la obra.
- c. Dar prioridad a grupos vulnerables y personal con discapacidad al momento de asignar los grupos de trabajo, es decir asignar actividades de bajo riesgo y exposición.
- d. Contar en primera instancia con trabajadores que vivan cerca de la obra evitando así largos periodos en el desplazamiento.
- e. Generar grupos de trabajo que eviten a futuro la rotación de personal, para evitar el contacto con trabajadores de otros grupos de trabajo.
- f. Asignar horarios exclusivos y flexibles de entrada, descanso, hidratación, aseo personal, necesidades biológicas, alimentación y salida en los cuales se impida la aglomeración de trabajadores.

Bodega

- a. Solo los delegados de las cuadrillas de trabajo podrán interactuar, recibir o entregar materiales en bodega.

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	 SEMAICA
Fecha: 15-08-2020		Página 11 de 92

- b. Evitar mantener los ambientes cerrados, promulgar la circulación de aire naturalmente
- c. Minimizar la transferencia física de documentación, recomienda la gestión documental realizarla por medios electrónicos en su totalidad.
- d. Delimitar los accesos en las áreas de bodega y evitar las aglomeraciones
- e. Antes de cualquier interacción entre bodeguero y trabajador, ambos deberán portar mascarilla y hacer uso de gel alcohol antibacterial.
- f. Desinfectar las áreas de bodega dos veces por turno de trabajo

Traslado de trabajadores

- a. Es recomendable que la empresa facilite el transporte exclusivo para sus trabajadores, tanto de la casa hasta la obra y viceversa.
- b. Todos los vehículos deberán ser desinfectados antes del ingreso de los trabajadores
- c. Las unidades deberán disponer de alcohol antiséptico y/o gel antibacterial y el uso deberá ser obligatorio al subir a la unidad
- d. El uso de mascarilla y el distanciamiento de 2 metros son obligatorio dentro de la unidad
- e. No utilizar el aire acondicionado, preferible abrir las ventanas
- f. Prohibido el consumo de alimentos y bebidas en el interior de la unidad

<p>Versión 1.0</p>	<p>Plan de Bioseguridad Laboral</p>	
<p>Fecha: 15-08-2020</p>		<p>Página 12 de 92</p>

Cuidados en el domicilio

Los cuidados fuera de la empresa juegan un papel fundamental y es necesario advertir que el contagio no solo puede darse en el trabajo. En la siguiente infografía se muestra las recomendaciones a seguir por parte de los trabajadores en los domicilios.

Figura 3

Recomendaciones en domicilios



Fuente: Organización Colegial de Enfermería (2020)

Comedores

- a. No se podrá consumir alimentos fuera de los espacios designados

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	 SEMAICA
Fecha: 15-08-2020		Página 13 de 92

- b. Se deberá establecer los lugares y horarios específicos para cada cuadrilla, evitando al máximo la interacción con otros grupos de trabajo, siempre respetando el distanciamiento. Es necesario tener un registro de esta información
- c. Los comedores deberán estar ventilados de forma natural, disponer en todo momento de jabón líquido, toallas desechables, alcohol y gel antibacterial
- d. Los enceres de comedor deberán ser desinfectados antes y después de cada uso
- e. No se podrá servir los alimentos en la modalidad buffet o self-service
- f. Implementar el uso de vajilla y cubiertos de carácter desechable

Proveedores y Clientes

- a. Todos los proveedores y clientes deberán estar informados del plan de bioseguridad implementado en la empresa y su ejecución será obligatoria.
- b. El ingreso a la obra será solo cuando sea estrictamente necesario, esta decisión estará a cargo del superintendente de obra.
- c. Las entregas de material a la obra deberán ser programadas con anterioridad con el fin de prever el lugar, la hora exacta, el motivo, etc para evitar cruces con otros proveedores o clientes.
- d. Para su ingreso deberán pasar el control al ingreso y salida de la obra
- e. Se debe evitar al máximo la transferencia física de documentación, de ser posible se debe realizar por medios electrónicos
- f. Toda persona ajena que ingrese a la obra deberá portar mascarilla en todo momento

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	 SEMAICA
Fecha: 15-08-2020		Página 14 de 92

- g. Las visitas deberán ser rápidas y con la presencia nomas de 4 personas simultáneamente

Higiene

- a. Se deberá fomentar el lavado de manos frecuente, se sugiere por lo menos cada 3 horas o cada vez que el trabajador realice actividades distintas a su tarea habitual laboral, por ejemplo ingreso y salida de la obra, en caso alimentación, hidratación, necesidades biológicas, uso de maquinaria, uso de celular, revisión médica, uso de mascarilla, etc.

En la Figura 4 se muestra de manera didáctica el correcto lavado de manos que servirá como herramienta para las capacitaciones y/o señalética en puntos estratégicos.

- b. Evitar tocarse el rostro, ojos y nariz en el transcurso de la jornada laboral
- c. El personal debe portar aparte de su EPP acorde a su actividad, mascarilla y gafas el cual debe tener conocimiento sobre su uso correcto, ver Figura 5.
- d. Al toser y estornudar realizarlo con el ángulo interno que forma el brazo con el antebrazo flexionado, ver Figura 6.
- e. La empresa debe proporcionar en puntos específicos y estratégicos el acceso a alcohol antiséptico y/o gel antibacterial ambos glicerinado de al menos el 70°, en la Figura 7 se muestra la forma correcta entorno a la desinfección de manos.
- f. No saludar estrechando la mano, beso o abrazo.

Figura 4

Lavado de manos

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

🕒 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos

0



Mójese las manos con agua;

1



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;

2



Frótese las palmas de las manos entre sí;

3



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;

4



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;

5



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;

6



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

7



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;

8



Enjuáguese las manos con agua;

9



Séquese con una toalla desechable;

10



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;

11



Sus manos son seguras.



Organización Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCION MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Complete el lector es responsable de la interpretación y el uso del material. La organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a la Universidad de Ginebra (SUVA), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la realización de este material.

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010

Fuente: Organización Mundial de la Salud (2010)

Figura 5

Utilización de mascarilla

CÓMO UTILIZAR UNA MASCARILLA MÉDICA DE FORMA SEGURA

who.int/epi-win

QUÉ DEBEMOS HACER →



Lávese las manos antes de tocar la mascarilla



Compruebe que no esté rasgada ni con agujeros



Localice la parte superior, donde está la pieza metálica o borde rígido



Asegúrese que el lado de color quede hacia fuera



Coloque la pieza metálica o borde rígido sobre la nariz



Cúbrase la boca, la nariz y la barbilla o mentón



Ajústela para que no queden aberturas por los lados



Evite tocarla



Quitesela manipulándola desde detrás de las orejas o la cabeza



Mientras se la quita, manténgala alejada de usted y de cualquier superficie



Deséchela inmediatamente después de usarla, preferiblemente en un recipiente con tapa



Lávese las manos después de desecharla

QUÉ NO DEBEMOS HACER →



No utilice mascarillas rasgadas o húmedas



No se cubra solo la boca, cúbrase también la nariz



No use la mascarilla poco ajustada



No toque la parte frontal de la mascarilla



No se la quite para hablar ni para realizar otra acción que requiera tocarla



No deje su mascarilla usada al alcance de otras personas



No reutilice la mascarilla

Recuerde que las mascarillas por sí solas no lo protegen de la COVID-19. Aunque lleve puesta una mascarilla, mantenga al menos 1 metro de distancia de otras personas y lávese bien las manos frecuentemente.

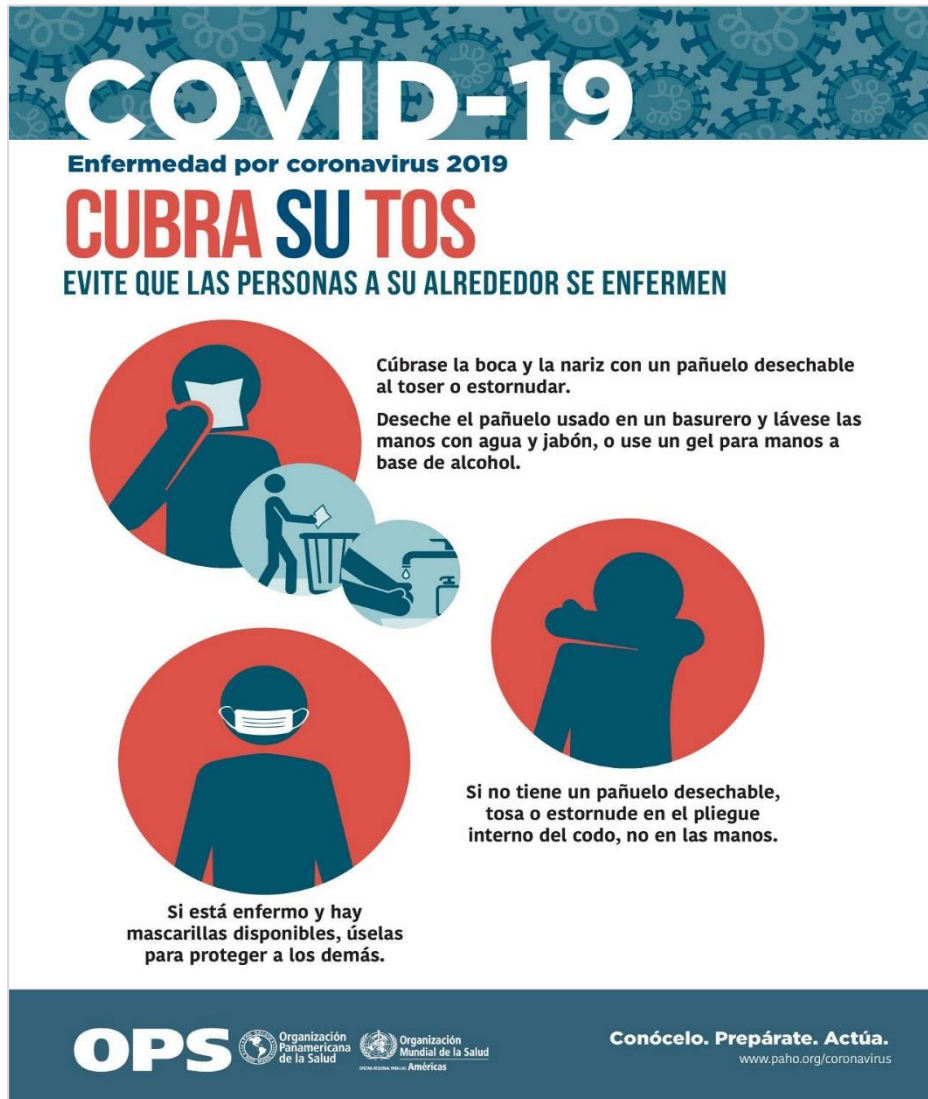



Fuente: Organización Panamericana de la Salud (2020)

<p>Versión 1.0</p>	<p>Plan de Bioseguridad Laboral</p>	
<p>Fecha: 15-08-2020</p>		<p>Página 17 de 92</p>

Figura 6

Toser y/o estornudar



Fuente: Organización Panamericana de la Salud (2020)

Figura 7

Desinfección de manos

¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

⌚ Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos

1a



1b



2



3



4



5



6



7



8



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;

Frótese las palmas de las manos entre sí;

Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;

Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;

Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;

Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;

Una vez secas, sus manos son seguras.



Organización Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente
UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES
Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud no toma responsabilidad por la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compártelo con responsabilidad y al uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a las Hospitales Universitarias de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010

Fuente: Organización Panamericana de la Salud (2020)

g. Incentivar evitar el consumo de cigarrillo, en la Figura 8 podemos destacar el motivo y la importancia de evitar el consumo de tabaco ante la Covid-19

Figura 8

Consumo de Tabaco



COVID-19

UNA RAZÓN MÁS PARA DEJAR DE FUMAR

Las personas fumadoras tienen más probabilidades de desarrollar síntomas graves de la COVID-19 y de fallecer a causa de esta enfermedad, que ataca principalmente los pulmones.

Entre los efectos nocivos del tabaco al organismo se encuentra la reducción de las defensas y el deterioro de la función pulmonar. Por eso quienes fuman podrían ser más vulnerables al nuevo coronavirus, así como a otras enfermedades respiratorias.

DE 1 A 9 MESES:
se reducen la tos y la disnea

DE 2 A 12 SEMANAS
mejora la circulación y la función pulmonar en un 30%, y es más fácil caminar

A LAS 72 HORAS:
LOS BRONQUIOS SE RELAJAN Y SE RESPIRA MEJOR

A LOS 20 MINUTOS DEL ÚLTIMO CIGARRILLO:
se restablece la presión arterial, el pulso, y la temperatura de los pies y las manos

A LAS 12 HORAS:
se normaliza el monóxido de carbono y el oxígeno en la sangre

A LAS 24 HORAS:
disminuye la probabilidad de un ataque cardíaco

A LAS 48 HORAS:
regresa el gusto y el olfato

BENEFICIOS A CORTO PLAZO DEL ABANDONO DEL CONSUMO DE TABACO







Fuente: Organización Panamericana de la Salud

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	 SEMAICA
Fecha: 15-08-2020		Página 20 de 92

- h.** En la medida de lo posible y sin que interfiera en sus actividades laborales se recomienda que cada trabajador debe llevar consigo alcohol antiséptico o gel antibacterial para evitar el máximo el traslado a los puntos de higiene y limpieza.

Limpieza y Desinfección

- a. Primero se debe proceder al proceso de limpieza para a posterior realizar la desinfección de la zona.
- b. Para la desinfección se recomienda el uso de amonio cuaternario para superficies, hipoclorito de sodio al 0.1% para pisos y alcohol antiséptico al menos del 70° para objetos personales o uso cutáneo.
- c. Las sustancias químicas a utilizar en la desinfección de las áreas comunes deberán haber sido analizadas y avaladas por la unidad de seguridad y salud ocupacional de la empresa y claramente establecidos sus usos.
- d. Es recomendable realizar la desinfección por medio de bombas de aspersion o pulverizadores para cubrir toda superficie.
- e. Desinfectar las zonas de trabajo de forma programada haciendo hincapié en superficies metálicas y plásticas
- f. La limpieza y desinfección de herramientas deben realizarse antes y después de uso.
- g. Limpiar y desinfectar continuamente o cuando la ocasión lo amerite mesas, equipos y herramientas de trabajo, llaves, vajilla personal, guantes de trabajo, dinero, celular, manubrios, palancas, pulsadores, etc.

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	 SEMAICA
Fecha: 15-08-2020		Página 21 de 92

- h. Cascos y gafas de seguridad deben ser limpiados y desinfectados después de su uso con alcohol antiséptico.
- i. El personal deberá reemplazar la mascarilla en el caso de que sea de un solo uso, caso contrario proceder a la limpieza y desinfección acorde a las instrucciones del fabricante.
- j. La limpieza y desinfección de áreas comunes como letrinas, baños, lavabos, vestidores, comedor y oficinas deben ser limpiadas y desinfectadas antes y después de la jornada laboral, en lo posible realizarlo 2 veces por turno de trabajo.
- k. El personal encargado de limpieza, desinfección y gestión de residuos deberá poseer un traje de bioseguridad completo y de una sola pieza, guantes de nitrilo/PVC, mascarilla apta para uso de sustancias químicas y gafas de protección para la correcta manipulación de químicos acorde a las MSDS proporcionadas por el fabricante de los compuestos de limpieza.
- l. Capacitar al personal encardo de limpieza, desinfección y gestión de residuos acerca del procedimiento de la actividad, insumos a utilizar, frecuencia de ejecución, EPP, horarios, entre otros
- m. Garantizar en todo momento jabón líquido para manos y toallas desechables en baños y puntos de desinfección

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	 SEMAICA
Fecha: 15-08-2020		Página 22 de 92

Gestión de residuos

- a. Se recomienda colocar en puntos estratégicos contenedores de basura con tapa y accionados por pedal para el desecho de residuos usado para la higiene respiratoria
- b. Se deberá fomentar una correcta disposición de los residuos una vez realizada la higiene respiratoria por los trabajadores
- c. Los contenedores de basura se deberán estar correctamente etiquetados para el fin requerido, además de poseer funda para su fácil extracción de los residuos y disposición final

Protocolos de Contención y Mitigación

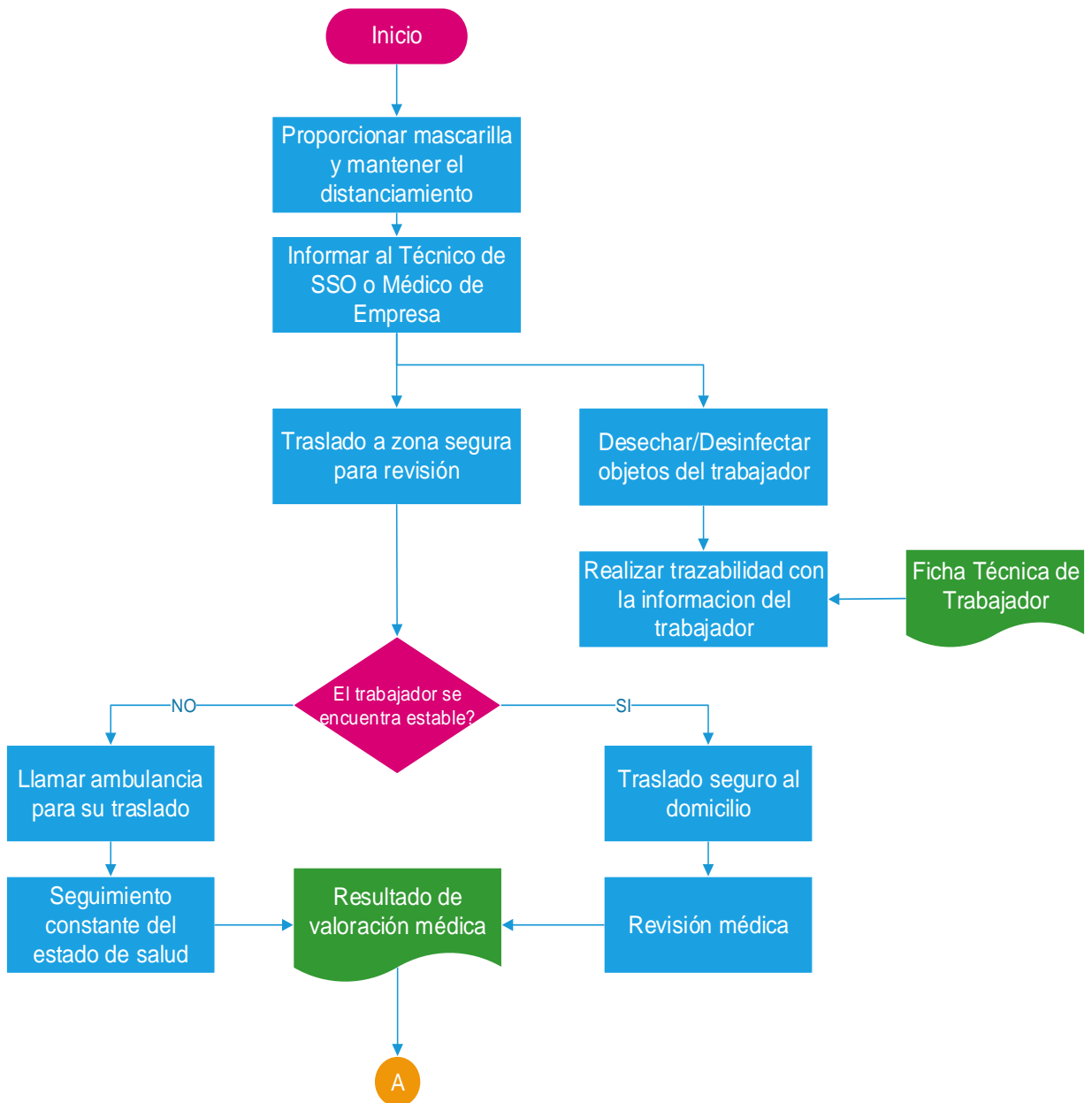
Detección de caso probable o sospechoso

En caso de que un trabajador presente síntomas relacionados a Covid-19 (fiebre, tos seca, disnea, dolor muscular) o se detecte que haya tenido contacto estrecho con personas infectadas por el virus SARS-CoV-2, es de suma importancia brindarle un trato humanizado sin discriminación y que permita mantenerlo en calma. Recuerde que el propósito del Plan de Bioseguridad a implementar pretender mejorar el nivel de afrontamiento de todos los trabajadores en la obra ante la crisis sanitaria actual.

En el diagrama de la Figura se muestra el accionar a seguir en caso de detección de un caso por Covid-19

Figura 9

Diagrama de detección de caso sospechoso o probable

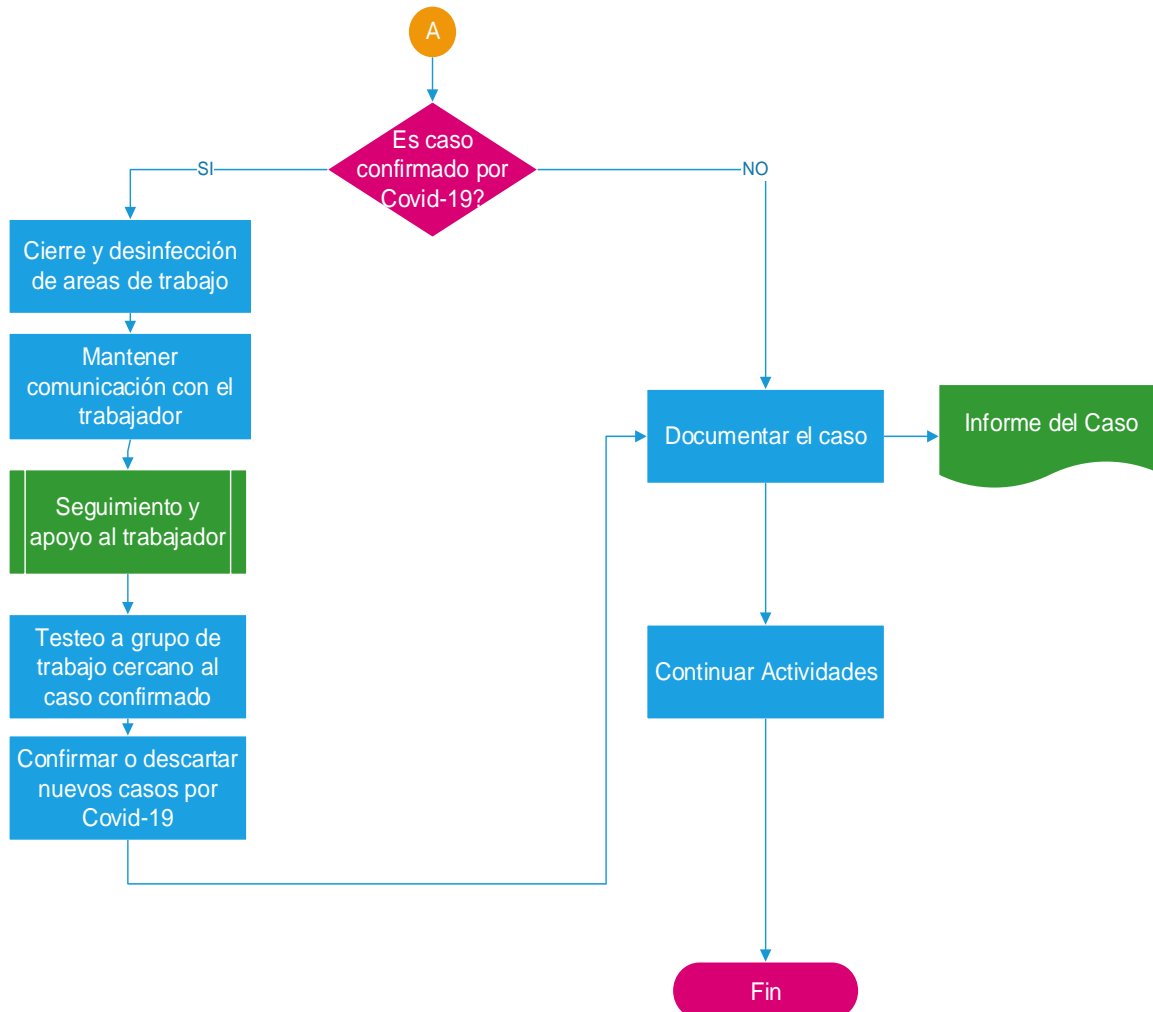


Elaborado por: El autor

Fuente: Microsoft Visio Professional 2016

Figura 10

Diagrama de detección de caso probable o sospechoso



Elaborado por: El autor

Fuente: Microsoft Visio Professional 2016

- a. Se recomienda realizar una retroalimentación de lo sucedido con los trabajadores informando como se ha manejado la situación, refuerzo medidas de bioseguridad y llamado a la tranquilidad.

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	 SEMAICA
Fecha: 15-08-2020		Página 25 de 92

- b. Si es necesario se recomienda desarrollar un plan de continuidad en el que se tome en cuenta también a los clientes externos de la empresa para responder a un cierre completo o parcial de la obra o en caso de limitaciones de las operaciones en el sitio de construcción.
- c. Realizar seguimiento en los estados de salud de los contactos cercanos al trabajador portador del virus, si es necesario colocarlos en aislamiento preventivo hasta un testeado que arroje datos confirmados sobre el estado de salud para una reintegración a sus labores.

Gestión de residuos de casos sospechosos, probables o confirmados por Covid-19

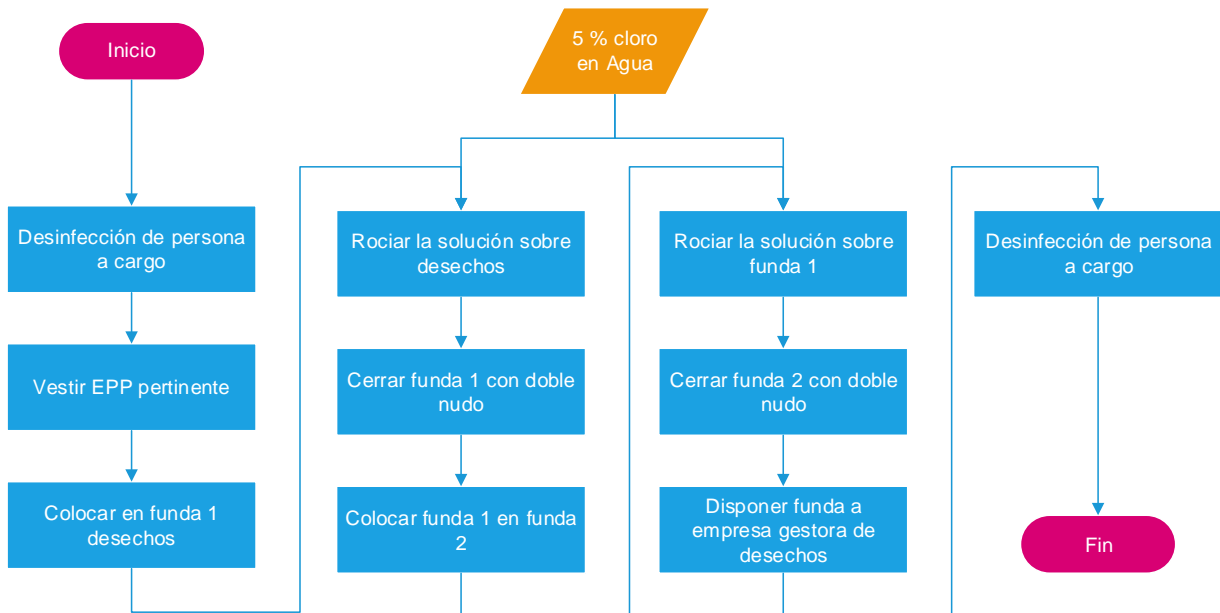
En este apartado se hace énfasis en la disposición final del EPP e insumos médicos utilizados con trabajadores con posible contagio o sospecha de Covid-19, acorde al Protocolo de manejo de desechos generados ante evento coronavirus Covid-19 emitido por el COE Nacional.

- a. El técnico de ambiente o de seguridad y salud ocupacional deberá gestionar el correcto almacenamiento de los residuos.
- b. No se deberán mezclar con la basura común, todo el personal en la obra deberá conocer este apartado
- c. Los contenedores para este tipo de residuos deberán estar señalizados, bajo cubierta de agua y viento.

- d. Todo el material desechable utilizado por el trabajador con sospecha o posible contagio por Covid-19 debe ser almacenado en fundas de basura sin opción a ser reutilizadas o recicladas a futuro siguiendo el siguiente diagrama:

Figura 11

Diagrama de gestión de residuos



Elaborado por: El autor

Fuente: Microsoft Visio Professional 2016

Protocolo de Comunicación

Los medios de comunicación deberán ser gestionados por la empresa para garantizar la comprensión de las nuevas normas de bioseguridad y la normativa referente a la pandemia actual. La comunicación entre todos los mandos en la empresa será clave para mejorar el afrontamiento de los trabajadores ante el Covid-19 ya sea haciendo uso de los

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	 SEMAICA
Fecha: 15-08-2020		Página 27 de 92

medios tradicionales pero también implementando medios tecnológicos ya sean redes sociales, paginas oficiales de empresa o gobierno, correo electrónico, sistemas SAP, códigos QR, plataformas virtuales, etc.

- a. Es responsabilidad de la Unidad de Seguridad y Salud ocupacional el difundir el presente protocolo deberá ser difundido y entendido por todos los trabajadores antes de ingresar a la ejecución de actividades laborales en la obra.
- b. Se debe realizar charlas diarias rápidas siempre haciendo énfasis en la concientización y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad.
- c. Es recomendable solicitar las opiniones de los trabajadores ante los cambios que se planifiquen a posterior, en los cuales ellos están inmersos.
- d. Ante cambios a realizarse ya sean en reglamentos, normativas o procedimientos de trabajos se deberán comunicar a los trabajadores con anterioridad con la intención de que las nuevas reglas hayan sido asimiladas y entendidas en su totalidad.
- e. Es importante mantener informado permanentemente a todo el personal de trabajar sobre las disposiciones gubernamentales y COE Nacional, al igual que actualizaciones referente a la pandemia actual
- f. Las capacitaciones en su posibilidad deben ser impartidas por medios digitales sean por plataforma Zoom, Google Meet, Facebook Live, etc
- g. Deberá existir señalética al ingreso a la obra acerca del cumplimiento obligatorio de las normas de bioseguridad que rigen en la empresa, de igual forma sobre

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	
Fecha: 15-08-2020		Página 28 de 92

medidas complementarias que permiten un mejor afrontamiento ante la emergencia sanitaria actual.

- h. Ubicar en puntos estratégicos de la obra la señalética que indique las prácticas de prevención, información, emergencia, prohibición, obligación relacionadas al Covid-19, se recomienda utilizar la señalética y/ o la infografía propuesta por la OMS u OPS y se sugieren como mínimo las siguientes:

Apoyo psicológico

El empleador mediante la Unidad de Seguridad y Salud Ocupacional de la empresa son los encargados de llevar a cabo la identificación, evaluación y control de los riesgos psicosociales el cual conllevará a tomar acciones.

Ante la situación en la que la población global está afrontando, el miedo conjuntamente con la incertidumbre han sido los principales causantes para una alteración emocional y de acuerdo a las investigaciones acerca del afrontamiento el manejo correcto de sentimientos negativos juegan un papel fundamental al momento de mitigar los contagios por Covid-19.

Para mejorar el afrontamiento de los trabajadores por medio del apoyo psicológico, este debe basarse en los siguientes aspectos:

- Conocer a fondo el problema, es decir todo acerca de la pandemia.
- Fomentar la empatía en los trabajadores
- Protección ante el miedo e incertidumbre al menos en el ámbito laboral
- Comunicación en todos los rangos y los medios posibles

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	 SEMAICA
Fecha: 15-08-2020		Página 29 de 92

- Evitar la estigmatización ante algún contagio en la obra
- Facilitar el proceso de adaptación y afrontamiento ante la nueva normalidad

Entre las recomendaciones para obtener un buen estado de salud mental entre los trabajadores se recomienda:

- a. Realizar charlas de motivación e instaurar en las capacitaciones bajo modelos psicoeducativos en el que el protagonista será el trabajador, estas ocasiones serán propicias para felicitar o “premiar” al correcto desenvolvimiento de los mismos en sus respectivos puestos de trabajo.
- b. Es recomendable no reprender o regañar en frente de otros compañeros de trabajo, si lo hace la autoestima y el empoderamiento del trabajador disminuirá considerablemente
- c. Indicar que las tareas que realizan son tan importantes como la de otros compañeros de trabajo, ayudarle a encontrar un motivo por la cual realiza la tarea es clave para elevar la autoestima.
- d. Realizar un testeo rápido sobre la salud mental de todos los trabajadores dentro de la obra, esta información recolectada servirá para realizar un seguimiento y poder tratar de forma individualizada en casos severos o persistentes en torno al depresión, ansiedad o estrés.
- e. Evitar la improvisación en las tareas de los trabajadores, la improvisación conlleva a la desconfianza y está a posterior al miedo y/o la insubordinación. El trabajador

<p>Versión 1.0</p>	<p>Plan de Bioseguridad Laboral</p>	
<p>Fecha: 15-08-2020</p>		<p>Página 30 de 92</p>

debe sentir confianza y protección en las acciones que realiza y en sus colaboradores más cercanos

- f. Promover evitar la sobreinformación y desinformación, esto conlleva el aumento de la percepción de sensación de riesgo lo que provoca ansiedad. Proporcione información veraz y de fuentes confiables para sus trabajadores cuando lo amerite.
- g. Reforzar la importancia del trabajo en equipo y la empatía, asumir roles de responsabilidad fomenta el sentimiento de pertenencia

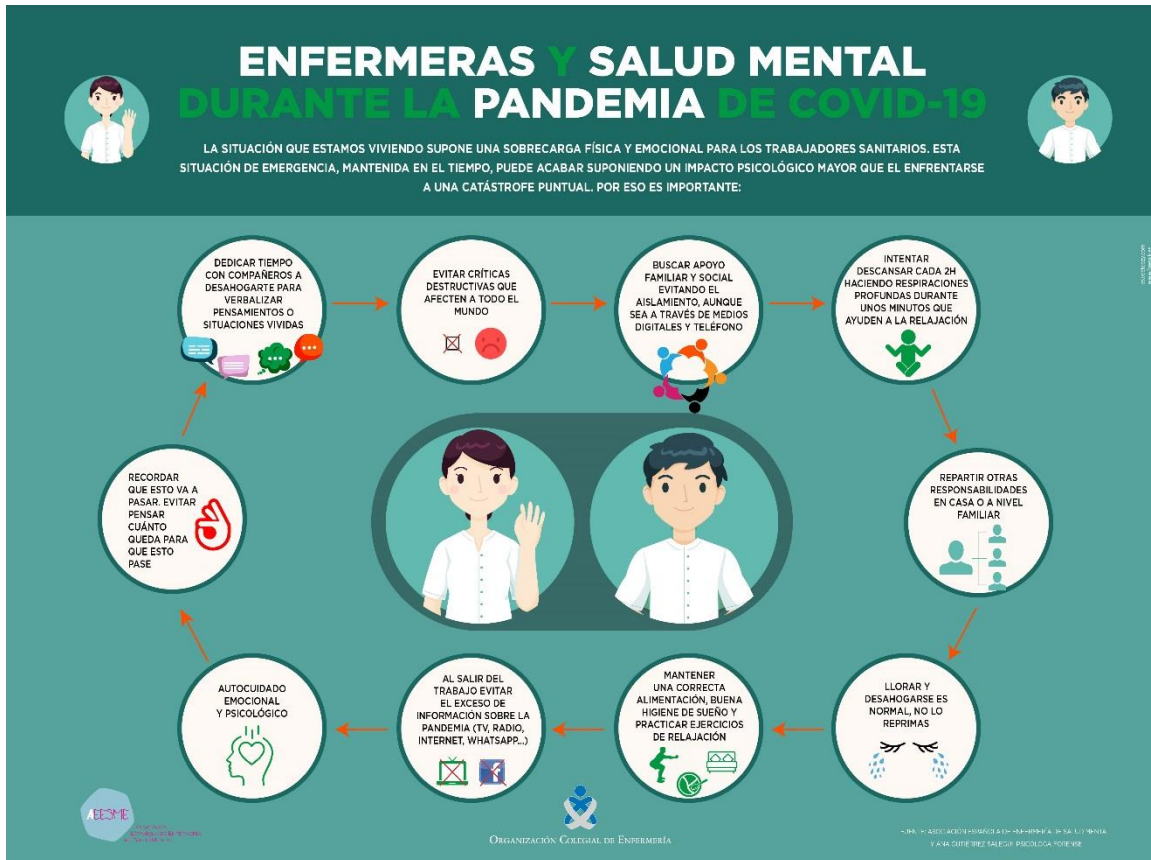
En caso de detectar trabajadores con emociones negativas se recomiendan seguir orientaciones como:

- a. Establecer una correcta relación con el afectado y mostrar preocupación sobre sus cambios percibidos en el desarrollo de actividades.
- b. Mostrar predisposición hacia una escucha activa
- c. Mostrar actitudes de apoyo
- d. Proporcionar ayuda profesional o direccionarlo a un tratamiento que permita mejora sus estados de animo
- e. Garantizar la reincorporación laboral después de haber superado la crisis emocional por parte del trabajador

<p>Versión 1.0</p>	<p>Plan de Bioseguridad Laboral</p>	
<p>Fecha: 15-08-2020</p>		<p>Página 31 de 92</p>

Figura 12

Salud mental durante la pandemia



Fuente: Organización Colegial de Enfermería (2020)

Manejo del estrés

Como organización la clave es prevenir, aunque no todos los riesgos se podrán prevenir de la forma esperada es imperante establecer medidas preventivas que controlen la aparición de estrés laboral. Para evitar la aparición del estrés en los trabajadores hay que hacer énfasis en los siguientes puntos tanto a nivel personal como organizacional.

1. Alimentación correcta, variada y equilibrada

<p>Versión 1.0</p>	<p>Plan de Bioseguridad Laboral</p>	
<p>Fecha: 15-08-2020</p>		<p>Página 32 de 92</p>

2. Descanso y sueño, respetar las horas mínimas necesarias
3. Ejercicio físico, al menos evitar el sedentarismo en las medidas de las posibilidades
4. Eliminación de hábitos tóxicos, fumar, ingerir alcohol o sustancias psicoactivas
5. Se puede utilizar el sentido del humor como herramienta para disminuir los niveles de estrés laboral
6. Mermar pensamientos negativos en los grupos de trabajo, reorientar que la situación actual terminará y que no es eterna, una comunicación asertiva ayuda a fomentar pensamientos positivos
7. A nivel organizacional no dejar de lado la capacitación y el desarrollo personal de los trabajadores,
8. El respeto y los valores practicados en todos los rangos de la empresa hacia toda la colectividad es obligatorio para un clima laboral agradable

En la Figura 13 podemos observar de manera más sintetizada lo que se entiende por estrés, causas, síntomas y formas de combatirlo. Este material puede ser expuesto en carteleras o zonas de tránsito como información para los trabajadores

Figura 13

Estrés



Fuente: Prevencionar.com

Para el manejo correcto del estrés laboral después de haber realizado prácticas de prevención en la empresa, se sugiere:

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	 SEMAICA
Fecha: 15-08-2020		Página 34 de 92

- a. Realizar una valoración previa al colectivo y análisis detallado de la situación de la empresa y/o obra en construcción. Incluye una valoración técnica basado en una evaluación de riesgos e informes de valoración psicosocial.
- b. Vigilancia de salud colectiva e individual por parte del especialista por medio de encuestas, entrevistas, exámenes de salud, etc.
- c. Tomar acción inmediata con medidas de mitigación acorde a los valores encontrados por los apartados anteriores.

Referencias

- Álvarez, F., Faizal, E., y Valderrama, F. (2012). *Riesgos biológicos y bioseguridad*. Ecoe Ediciones.
- Azcona, José., Guillén, C., Meléndez, A., y Pastrana, J. (2016). *Guía sobre el manejo de estrés desde Medicina del Trabajo*. <https://www.sesst.org/wp-content/uploads/2019/02/guia-manejo-estres-medicina-trabajo.pdf>
- Cámara Colombiana de la Construcción. (2020). *Protocolo-Obras de Construcción de edificaciones y cadenas de valor*.
<https://www.camacolantioquia.org.co/2020/COMUNICACIONES/PrevencionCovid19/ProtocoloObrasDeConstruccion/PROTOCOLO%20-%20EDIFICACIONES%20-%20VF.pdf>
- Código de Trabajo [CT]. (2007). Artículo 349 . Corporacion de estudios y publicaciones.
- GAD Municipal de Loja. (2020). *Protocolo de medidas de bioseguridad para el sector de la construcción y su cadena productiva que no cuente con protocolos específicos*

Versión 1.0	Plan de Bioseguridad Laboral	
Fecha: 15-08-2020		Página 35 de 92

para su reapertura, en el ámbito de la emergencia sanitaria por Covid- 19.

https://www.loja.gob.ec/files/image/tramites/covid19/2_protocolos_bioseguridad_sector_construccion_protocolo_vfo.pdf

Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social. (2020). *Guía de prevención y actuación integral frente al SARS-Cov-2 (Covid-19) en el ámbito laboral*. Dirección del Seguro General de Riesgos del Trabajo. <http://www.competencias.gob.ec/wp-content/uploads/2020/03/GUIA-DE-PREVENICI%C3%93N-Y-ACTUACI%C3%93N-INTEGRAL-FRENTE-AL-SARS-CoV-2-COVID-19-EN-EL-%C3%81MBITO-LABORAL-MARZO-2020.pdf-1.pdf>

Rodríguez-Morales, A., Sánchez-Duque, J., Hernandez, s., Pérez, C., y et al. (2020). Preparación y control de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) en América Latina. *Acta Med Perú*, 37(1), 3-7. <https://doi.org/10.35663/>

Servicio Nacional de Gestión de Riesgos y Emergencias. (2020). *Protocolo de manejo de desechos generados ante evento coronavirus Covid-19*. <http://www.calidadsalud.gob.ec/wp-content/uploads/2020/04/MTT1-PRT-002-VERSIO%CC%81N-4-PROTOCOLO-MANEJO-DE-DESECHOS-COVID-19.pdf>

<p>Versión 1.0</p> <p>Fecha: 15-08-2020</p>	<p>Plan de Bioseguridad Laboral</p>	 <p>Página 36 de 92</p>
---	--	---

Anexos

Anexo 1 – Registro de Evaluación por Exposición a Riesgo Biológico: Infecciones Respiratorias.

Tabla 45

Evaluación por Exposición a Riesgo Biológico: Infecciones Respiratorias

		EVALUACIÓN POR EXPOSICIÓN A RIESGO BIOLÓGICO: INFECCIONES RESPIRATORIAS		SALUD OCUPACIONAL		
EMPRESA:		CI				
NOMBRE Y APELLIDOS:		EDAD				
CARGO:		FONO				
FECHA DE VIAJE INTERNACIONAL EN EL ÚLTIMO MES	DESDE:	HASTA:				
FECHA ENCUESTA						
ÁREA GEOGRÁFICA DE EXPOSICIÓN (MARQUE CON UNA X)						
INDIQUE LUGARES DE VISITA EN LOS ÚLTIMOS 14 DÍAS						
SINTOMATOLOGÍA Y CONTACTOS (MARQUE CON UNA X)				SI	NO	COMENTARIOS
¿Ha tomado o está tomando algún medicamento antiviral o antibiótico para algún proceso respiratorio en los últimos 14 días?						
¿ha acudido a algún médico por alguna sintomatología respiratoria en los últimos 14 días?						
¿Ha estado en contacto con personas expuestas a síntomas respiratorios infecciosos, como tos, fiebre, ?						
¿Ha tenido o tiene algún síntoma como fiebre, tos, estornudos, expectoración, dificultad respiratoria, luego de un viaje en los últimos 14 días?						Cuál?
¿En los últimos 14 días a recibido a un familiar de otro país con riesgo COVID-19?						
¿En los últimos 14 días, en su hogar se hospeda una persona de otro país con riesgo COVID-19?						
¿Se administró vacuna contra la influenza en este último año?						Fecha:
¿Se administró vacuna antineumococica (neumonía) en este último año?						Fecha:
Declaro que todo lo manifestado es verdad: Firma: Ct:..... Email:		Autorización:				
		Dr.				
		MEDICO OCUPACIONAL				
		INGRESO A LA EMPRESA				
		DOMICILIO				
		CENTRO MÉDICO				

Fuente: Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (2020)

<p>Versión 1.0</p>	<p>Plan de Bioseguridad Laboral</p>	
<p>Fecha: 15-08-2020</p>		<p>Página 37 de 92</p>

Anexo 2 – Encuesta de Salud Ocupacional

Tabla 46

Encuesta de Salud Ocupacional

SEMAICA	ENCUESTA SALUD OCUPACIONAL COVID-19		Formulario N°
NOMBRE Y APELLIDOS:		C.C.	
SEXO:		EDAD:	
CARGO:		CELULAR	
FECHA ENCUESTA:		CIUDAD:	
ENCUESTA (MARQUE CON UNA X):	SI	NO	COMENTARIOS
Presenta a usted alguno de estos síntomas: <ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para respirar de moderada a grave (no puede decir frases completas) • Fiebre o sentirse afebrados (escalofríos, sudoración) • Dificultad para respirar NO puede caminar una cuadra o subir 6 gradas porque le falta el aire (no grave) • Dolor de cabeza • Tos • Moqueo o congestión nasal • Pérdida de gusto y olfato • Dolor de garganta • Dolores musculares, dolores corporales o dolor de cabeza • Cansancio o fatiga • Náuseas, vómitos o diarrea • Tos con sangre (más de una cucharita) 			

<p>Versión 1.0</p>	<p>Plan de Bioseguridad Laboral</p>	
<p>Fecha: 15-08-2020</p>		<p>Página 38 de 92</p>

¿Ha tomado o está tomando algún medicamento antiviral o antibiótico para algún proceso respiratorio en los últimos 14 días?			
¿Ha acudido a algún médico por alguna sintomatología respiratoria en los últimos 14 días?			
¿Ha estado en contacto con personas expuestas a síntomas respiratorios			Mencione sus nombres:
¿Ha realizado algún viaje nacional o internacional en los últimos 14 días?			Indique el/ los lugar/ es:
			Indique el/ las fechas:
¿En los últimos 14 días ha recibido a un familiar de otro			
¿En los últimos 14 días, en su hogar se hospeda una persona de otro país con riesgo COVID-19?			
¿Se administró vacuna contra la influenza en este último			Fecha:
¿Se administró vacuna antineumocócica (neumonía) en			Fecha:
<p>Declaro que toda la información incluida en este formulario es verdadera, correcta, completa, y de mi entero conocimiento.</p> <p>Firma:</p>	<p>Recibido por:</p> <p>Firma</p> <p>Nombre del funcionario</p> <p>Nombre del Departamento encargado del personal de la empresa</p>		

Fuente: Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (2020)