



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
VICERRECTORADO DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN

INSTITUTO DE POSGRADO

TESIS PREVIA LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE MAGÍSTER EN SEGURIDAD INDUSTRIAL MENCIÓN PREVENCIÓN DE RIESGOS Y SALUD OCUPACIONAL

TEMA:

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO SUPERAR PARA LOS MÉDICOS POSTGRADISTAS DE MEDICINA FAMILIAR Y COMUNITARIA CONVENIO MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA - ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO.

AUTORA:

Jeaneth Verónica Silva Jara

TUTOR:

Dr. Fausto Maldonado Cajiao

RIOBAMBA – ECUADOR

2016

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Certifico que el presente trabajo de investigación previo a la obtención del Grado de Magister en SEGURIDAD INDUSTRIAL MENCIÓN PREVENCIÓN DE RIESGOS Y SALUD OCUPACIONAL con el tema *Estrategias de afrontamiento SUPERAR para los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo*. Ha sido elaborado por JEANETH VERÓNICA SILVA JARA con el asesoramiento permanente de mi persona en calidad de Tutor, por lo que certifico que se encuentra apto para su presentación y defensa respectiva.

Es todo cuanto puedo informar en honor a la verdad

Riobamba

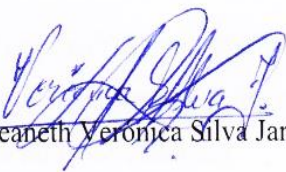


Dr. Fausto Maldonado Cajiao

TUTOR

AUTORÍA

Yo JEANETH VERÓNICA SILVA JARA con cédula de identidad N° 0603315920 soy responsable de las ideas, doctrinas, resultados y lineamientos alternativos realizados en la presente investigación y el patrimonio intelectual del trabajo investigativo pertenece a la Universidad Nacional de Chimborazo.



jeaneth Verónica Silva Jara

C.C. 0603315920

AGRADECIMIENTO

Mi eterna gratitud a los docentes y autoridades de la Universidad Nacional de Chimborazo por la iniciativa de propiciar programas de Maestrías que educan a los profesionales guiando constructivamente el aprendizaje con enfoque en Seguridad y Salud Ocupacional.

A mis maestros a lo largo de toda la carrera de maestría, quienes supieron guiarme acertadamente en cada módulo teórico y de investigación hasta llegar a su culminación. Para finalizar mi agradecimiento al Dr. Fausto Maldonado, por su amistad, por su apoyo constante y quien como Tutor de tesis me ha orientado, apoyando y corrigiendo en mi labor científica.

Jeaneth Verónica Silva Jara

DEDICATORIA

Dedico al creador de todas las cosas, el que me ha dado fortaleza para continuar cuando a punto de caer he estado, por ello con toda la humildad dedico este trabajo primero a Dios.

De igual manera dedico esta tesis a mi madre, que ha sabido fomentarme con buenos sentimientos, hábitos y valores, lo cual me ha ayudado a salir adelante en los momentos más difíciles, al igual al hombre que me dio vida, mi padre a quien ha pesar de haberlo perdido hace 2 años mientras cruzaba mis estudios en este posgrado, ha estado siempre cuidándome y guiándome desde el cielo.

Migue, gracias por tu infinita paciencia, por tu compañía y tu apoyo incondicional, gracias por compartir mi vida y mis logros, esta tesis también es tuya.

Jeaneth Verónica Silva Jara

ÍNDICE GENERAL

PORTADA	
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR	ii
AUTORÍA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
ÍNDICE GENERAL	vi
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xi
RESUMEN	xiii
ABSTRACT	xiv
INTRODUCCIÓN	xv

CAPITULO I

1. MARCO TEÓRICO	1
1.1. ANTECEDENTES	1
1.2. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA	2
1.2.1. Fundamentación Filosófica	2
1.2.2. Fundamentación Epistemológica	3
1.2.3. Fundamentación Psicológica	3
1.2.4. Fundamentación Social	5
1.2.5. Fundamentación Axiológica	6
1.2.6. Fundamentación Legal	6
1.3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
1.3.1 El estrés laboral y sus causas	8
1.3.1.1 Efectos negativos del estrés en el trabajador	9
1.3.1.2 Síndrome de burnout	11
1.3.1.3 Afrontamiento al estrés laboral	12
1.3.2 Estrategias de afrontamiento superar.	12

CAPITULO II

2.	METODOLOGÍA	18
2.1	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	18
2.2	TIPO DE INVESTIGACIÓN	18
2.2.1	Por el objetivo	18
2.2.2	Por el propósito	18
2.2.3	Por el lugar	19
2.2.4	Por el nivel	19
2.2.5	Por la dimensión	19
2.3	MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN	19
2.4	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	20
2.4.1	Técnicas	20
2.4.2	Instrumentos	20
2.5	POBLACIÓN Y MUESTRA	21
2.6	PROCEDIMIENTOS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	22
2.7	HIPÓTESIS	23
2.7.1	Hipótesis General	23
2.7.2	Hipótesis Específicas	23
2.8	OPERACIONALIZACIÓN DE LA HIPÓTESIS	25
2.8.1	Operacionalización de la Hipótesis General	25
2.8.2	Operacionalización de la Hipótesis Específica 1:	26
2.8.3	Operacionalización de la Hipótesis Específica 2:	27
2.8.4	Operacionalización de la Hipótesis Específica 3:	28
2.8.5	Operacionalización de la hipótesis graduación específica 4:	29

CAPITULO III

3	LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS	30
3.1	TEMA	30
3.2	PRESENTACIÓN	30
3.3	OBJETIVOS	31
3.3.1	Objetivo General	31

3.3.2	Objetivos Específicos	31
3.4	FUNDAMENTACIÓN	32
3.5	CONTENIDO	33
3.6	OPERATIVIDAD	34

CAPITULO IV.

4.	EXPOSICIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	35
4.1.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	35
4.1.1.	Cuestionario MASLACH antes de la aplicación de las estrategias de afrontamiento	35
4.1.2.	Encuesta MASLACH después de la aplicación de las estrategias de afrontamiento	40
4.1.2.	Encuesta para medir la satisfacción laboral	43
4.1.2.1.	Antes de la aplicación de las estrategias de afrontamiento	43
4.2.	COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS	63
4.2.1	HIPÓTESIS GENERAL	63
4.2.2.	Comprobación de la hipótesis específica 1	66
4.2.2.	Comprobación de la hipótesis específica 2	69
4.2.3.	Comprobación de la hipótesis específica 3	72
4.2.4.	Comprobación de la hipótesis específica 4	75

CAPÍTULO V.

5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	78
5.1.	CONCLUSIONES	78
	BIBLIOGRAFÍA	81
	ANEXOS	85

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla No.1. 1	Factores causantes del estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública	10
Tabla No.2. 1	Operacionalización de la hipótesis general	25
Tabla No.2. 2	Operacionalización de la hipótesis específica 1	26
Tabla No.2. 3	Operacionalización de la hipótesis específica 2	27
Tabla No.2. 4	Operacionalización de la hipótesis específica 3	28
Tabla No.2. 5	Operacionalización de la hipótesis específica 4	29
Tabla No.4.1	Parámetros para medir el estrés laboral	37
Tabla No.4.2	Encuesta Maslach, antes de la aplicación de las estrategias de afrontamiento	37
Tabla No.4.3	Estrés Laboral	38
Tabla No.4.4	Porcentajes del Estrés Laboral	39
Tabla No.4.5	Encuesta MASLACH después de la aplicación de las estrategias de afrontamiento	40
Tabla No.4.6	Encuesta MASLACH después de la aplicación de las estrategias de afrontamiento	41
Tabla No.4.7	Porcentajes del descarte de Estrés Laboral	41
Tabla No.4.8	Satisfacción Laboral	43
Tabla No.4.9	Buen ánimo para realizar su trabajo	44
Tabla No.4.10	Trabajo excesivo	45
Tabla No.4.11	Actividades laborales estresantes	46
Tabla No.4.12	Problemas de relajación	47
Tabla No.4.13	Conoce las estrategias de afrontamiento	48
Tabla No.4.14	Aplicación de terapia de meridianos	49
Tabla No.4.15	Aplicación de la terapia de reflexología podal, manual y auricular	50
Tabla No.4.16	Aplicación de la terapia de aromaterapia	51
Tabla No.4.17	Aplicación de la terapia de biomagnetismo	52
Tabla No.4.18	Satisfacción Laboral	53
Tabla No.4.19	Buen ánimo para realizar su trabajo	54
Tabla No.4.20	Trabajo es excesivo	55
Tabla No.4.21	Actividades laborales estresantes	56

Tabla No.4.22 Problemas de relajación	57
Tabla No.4.23 Conoce las estrategias de afrontamiento	58
Tabla No.4.24 Aplicación de terapia de meridianos	59
Tabla No.4.25 Aplicación de la terapia de reflexología podal, manual y auricular	60
Tabla No.4.26 Aplicación de la terapia de aromaterapia	61
Tabla No.4.27 Aplicación de la terapia de biomagnetismo	62
Tabla No.4.28 Probabilidad de un valor superior - <i>Alfa</i> (α)	64
Tabla No.4.29 Frecuencia observada hipótesis general	64
Tabla No.4.30 Frecuencia esperada hipótesis general	64
Tabla No.4.31 Fórmula de chi cuadrado hipótesis general	65
Tabla No.4.32 Frecuencia observada hipótesis 1	67
Tabla No.4.33 Frecuencia Esperada hipótesis 1	67
Tabla No.4.34 Fórmula de chi cuadrado hipótesis 1	68
Tabla No.4.35 Frecuencia observada hipótesis 2	70
Tabla No.4.36 Frecuencia Esperada hipótesis 2	70
Tabla No.4.37 Fórmula de chi cuadrado hipótesis 2	71
Tabla No.4.38 Frecuencia observada hipótesis 3	73
Tabla No.4.39 Frecuencia esperada hipótesis 3	73
Tabla No.4.40 Fórmula de chi cuadrado hipótesis 3	74
Tabla No.4.41 Frecuencia observada hipótesis 4	76
Tabla No.4.42 Frecuencia Esperada hipótesis 4	76
Tabla No.4.43 Fórmula de chi cuadrado hipótesis 4	77

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico No.1.1	Electroacupuntura	13
Gráfico No.1.2	Mapa reflexología en manos	14
Gráfico No.1.3	Reflexología Podal	14
Gráfico No.1.4	Reflexología Podal	15
Gráfico No.1.5	Aromaterapia	16
Gráfico No.1.6	Puntos que pueden formar pares biomagnéticos	17
Gráfico No.4.1	Síndrome de burnout o estrés laboral	39
Gráfico No.4.2	Descarte del síndrome de burnout o estrés laboral.	42
Gráfico No.4.3	Satisfacción Laboral	43
Gráfico No.4.4	Buen ánimo para realizar su trabajo	44
Gráfico No.4.5	Trabajo excesivo	45
Gráfico No.4.6	Trabajo excesivo	46
Gráfico No.4.7	Problemas de relajación	47
Gráfico No.4.8	Conoce las estrategias de afrontamiento	48
Gráfico No.4.9	Aplicación de terapia de meridianos	49
Gráfico No.4.10	Aplicación de la terapia de reflexología podal, manual y auricular	50
Gráfico No.4.11	Aplicación de la terapia de aromaterapia	51
Gráfico No.4.12	Aplicación de la terapia de biomagnetismo	52
Gráfico No.4.13	Satisfacción Laboral	53
Gráfico No.4.14	Buen ánimo para realizar su trabajo	54
Gráfico No.4.15	Buen ánimo para realizar su trabajo	55
Gráfico No.4.16	Actividades laborales estresantes	56
Gráfico No.4.17	Problemas de relajación	57
Gráfico No.4.18	Conoce las estrategias de afrontamiento	58
Gráfico No.4.19	Aplicación de terapia de meridianos	59
Gráfico No.4.20	Aplicación de la terapia de reflexología podal, manual y auricular	60
Gráfico No.4.21	Aplicación de la terapia de aromaterapia	61
Gráfico No.4.22	Aplicación de la terapia de biomagnetismo	62
Gráfico No.4.23	Gráfica del Chi Cuadrado hipótesis general	65

Gráfico No.4.24 Gráfica del Chi Cuadrado hipótesis 1	68
Gráfico No.4.25 Gráfica del Chi Cuadrado hipótesis 2	71
Gráfico No.4.26 Gráfica del Chi Cuadrado hipótesis 3	74
Gráfico No.4.27 Chi Cuadrado hipótesis 4	77

RESUMEN

La presente investigación que tiene como tema: Estrategias de afrontamiento SUPERAR para los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria, tiene como objetivo de demostrar como las estrategias de afrontamiento reducen el síndrome de Burnout o estrés laboral en los médicos que participan en la investigación. Se fundamentó la investigación epistemológicamente tomando el pensamiento de Marrau. A., quien indica que debemos tomar en cuenta los conceptos teóricos para aplicarlo en el conocimiento del tema investigado, y en la autora Alejandra Stortti quién habla de salud laboral y prevención de riesgos, socialmente se fundamenta en la Organización Mundial de la salud, a través de la fundamentación axiológica se puede decir que la Seguridad y Salud en las labores del trabajo tiene que desenvolverse bajo las condiciones en el que el trabajador de la salud pueda desarrollar su labor de forma eficaz evitando los riesgos laborales, además la investigación se fundamentó legalmente en concordancia a lo que estipula las diferentes leyes que ampara a la salud laboral en nuestro país, la fundamentación teórica se construyó en base a las variables de estudio. La investigación fue de diseño cuasiexperimental, el tipo de investigación fue aplicada y de campo, el método utilizado fue el científico con sus diferentes etapas, se trabajó con una muestra de 74 médicos posgradistas, de los que se consideró la aplicación de la estrategias a los 29 de los médicos posgradistas, los restantes no fueron localizados por la distribución geográfica del trabajo en diferentes centros de salud a nivel de la provincia. Para la solución del problema se planteó las estrategias de afrontamiento a través de las terapias de: meridianos energéticos, reflexología, aromaterapia, y biomagnetismo. Una vez aplicadas la estrategias de afrontamiento Superar y utilizando el Chi cuadrado del cual se obtuvo un 47,93%, de aprobación de la hipótesis, es decir que la aplicación de las estrategias de afrontamiento SUPERAR reduce el nivel de estrés laboral, reforzando este porcentaje y con la aplicación del cuestionario Maslash cuyo resultado fue (Cansancio emocional + despersonalización = 33% < 67% de Realización Personal) descartando de esta manera el estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.



ABSTRACT

The Research Coping strategies OVERCOME for Postgradistas doctors of Family and Community Medicine agreement Ministry of Public Health - Polytechnic School of Chimborazo, was created with the objective to determine the percentage by which coping strategies reduce syndrome Burnout or job stress in physicians involved in the investigation. It is based Epistemologically into thinking Marrau. A., who says that we must take into account the theoretical and application for the acquisition of knowledge, and the author who speaks Alejandra Stortti occupational health and risk prevention, socially is based on the World Health Organization, Security and health at work are intended to create the conditions so that the worker can carry out their work efficiently and safely through the axiological foundation also research legal basis in accordance with the stipulations of the different laws that protects health Ecuadorian labor, the theoretical foundation was built on the basis of the study variables: job stress and its causes negative effects of stress on the worker burnout syndrome, coping strategies Overcome. The research is quasi-experimental design, applied type of field, the method used is the scientific with its different stages, we worked with a sample of 74 posgradistas doctors, they should be considered only it applied the strategy to 29 posgradistas of the remaining have not been located by the geographical distribution in different health centers in the province level. To solve the problem coping strategies raised through therapies: energy meridians, reflexology, aromatherapy, biomagnetismo. Once applied the strategy and using the Chi square which a 47.93% was obtained, the hypothesis is approved ie applying coping strategies OVERCOME reduces the level of work stress, reinforcing this percentage and the application of Maslash which resulted questionnaire (emotional exhaustion + depersonalization = 33% <67% Personal Accomplishment) thus dismissing job stress in physicians Postgradistas Family and Community Medicine Ministry of Public Health agreement - Polytechnic School of Chimborazo.

x
Reviewed by: MsC. Geovanna Vallejo



INTRODUCCIÓN

La investigación se desarrolló con el propósito de aportar conocimiento específico en la prevención de riesgos y seguridad ocupacional para los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública, la misma que motivó a investigar su influencia en el desempeño laboral con la finalidad de contribuir a la disminución del síndrome de Burnout o estrés laboral que se suscitó por los problemas de cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal.

El informe de la investigación desarrollada se ha enfocado en los siguientes capítulos:

En el primer capítulo denominado Marco Teórico, fue constituido por un grupo de conceptos que junto a las teorías sirvieron de base para formular y desarrollar los argumentos dentro de la investigación, se apoyó en la revisión de literatura referente a los artículos, estudios y libros específicos tanto de problemas de estrés laboral como de las estrategias de afrontamiento Superar.

En el segundo capítulo denominado Metodología de investigación, se detalla el tipo y diseño de la investigación, los métodos y técnicas utilizadas, especificando la población y muestra para luego identificar los procesos para el análisis e interpretación de resultados. Con estos datos se realizó una serie de pasos correctos para extraer resultados concretos.

En el tercer capítulo denominado **Lineamientos Alternativos** se planteó las estrategias de afrontamiento Superar para disminuir el síndrome de Burnout o estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria.

En el capítulo cuarto denominado **Análisis e interpretación de resultados**, se construyeron los respectivos análisis e interpretaciones de los cuadros estadísticos.

En el capítulo quinto denominado **Conclusiones y Recomendaciones**, se especifican los juicios del resultado de la investigación.

CAPITULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES

El mundo laboral ha experimentado una transformación importante en las últimas décadas del contexto sociocultural. Así, las nuevas exigencias del trabajo y el desajuste entre los requisitos del puesto de trabajo en las organizaciones y las posibilidades de rendimiento de cada sujeto han originado la aparición de nuevos riesgos denominados psicosociales, entre ellos el síndrome de burnout (agotamiento emocional, despersonalización o deshumanización y falta de realización personal en el trabajo), cuya prevalencia se ha ido incrementando y que ha venido a constituirse en un problema social y de salud pública que con lleva, por tanto, un gran coste económico y social por lo que cualquier esfuerzo para su estudio debe ser bienvenido, como lo señaló Gil-Monte el mismo que analizó estos efectos psicosociales los mismos que en la actualidad fueron detectados en los individuos que se encuentran laborando a nivel de servicio de salud, el sistema de salud es uno de los organismos con mayor captación de problemas. (Gil-Monte, 2005).

En América latina, con los movimientos sociales iniciados alrededor de la década del 20, empezaron a surgir los primeros intentos de protección de los trabajadores, aunque con anterioridad ya existían en diversos países algunas disposiciones al respecto, generalmente con poca base técnica. Con ayuda norteamericana, se organizaron los servicios de salud ocupacional en el Perú, Chile, Bolivia, Colombia y Venezuela. Estas estrategias ergonómicas fueron también concebidas con el fin de disminuir las jornadas de inasistencia por parte de los trabajadores, enfocados en estos conceptos de Marín y Pico se puede entender que la protección laboral es un indicador de sistemas laborales que van día a día en pro mejora puesto que dada la enfermedad del estrés o el estrés como un factor que atrae a la presentación de enfermedades ha ido incrementándose es de gran importancia buscar una protección no solo física, sino también social y emocional de cada individuo con el fin de mejorar su calidad de trabajo y su calidad de vida. (Marín Pico, 2004).

El objetivo primordial de la calidad de vida laboral estriba en alcanzar una mayor humanización del trabajo por medio del diseño de puestos de trabajo más ergonómicos, unas condiciones de trabajo más seguras y saludables, y unas organizaciones eficaces más democráticas y participativas, capaces de satisfacer las demandas de sus miembros, además de ofrecerles oportunidades de desarrollo profesional y personal. (Segurado & Argulló, 2002)

Los rasgos que presenta el estrés laboral según la definición más aceptada es la de C. Maslach son: el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del desempeño personal; para el autor P. Gil-Monte lo define como: “una respuesta al estrés laboral crónico integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como por la vivencia de encontrarse agotado”. (Saborlo & Hidalgo, 2015). Los dos autores concuerda con que el estrés crónico es una bomba de tiempo en quién padece este síndrome.

Cada trabajador son vulnerables a los factores psicosociales los mismo que son complejos y difíciles de entender porque representan el conjunto de las percepciones y experiencias individuales del trabajador los mismos que puede abarcan muchos aspectos. Sauter, Murphy y Hurrell (Sauter, S.; Murphy, L.; Hurrell, J.; Levi, L., 1998) estos autores señalaron la importancia creciente de dichos factores como determinantes de la salud mental de los trabajadores.

1.2. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

1.2.1. Fundamentación Filosófica

El síndrome de burnout o estrés laboral resulta de un proceso de contrariedad, un fracaso en la búsqueda de un sentido para la vida en personas altamente motivadas por su trabajo, pero el aspecto más importante en la conducta de los trabajadores es el agotamiento emocional por encontrarse expuesto a las relaciones interpersonales por contacto frecuente con colegas y pacientes si hablamos de trabajadores de la salud, además de la carga laboral e implicaciones personales por medio del cumplimiento de responsabilidades laborales, por todos estos factores de riesgo se presentan la

sintomatología la misma que afecta el estadio psicosomático con indicios de la prevalencia del síndrome del estrés laboral. (Marrau, 2009)

La presente investigación se sustentó en la fundamentación fisiológica, porque se ha analizado e interpretado el síndrome de burnout, en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, mediante la encuesta de Maslach, la misma que dio como resultado que antes de aplicar las estrategias de afrontamiento superar los médicos presentaban síndrome de burnout, síndrome que después de la aplicación de las mencionadas estrategias fue descartado.

1.2.2. Fundamentación Epistemológica

La investigación tuvo un enfoque epistemológico que se fundamentó en concepciones, métodos, criterios, formas de enunciados y teorías, centrado sobre el carácter del conocimiento epistemológico,- científico. Su posición es de totalidad concreta por cuanto el problema presenta varios factores, causas y consecuencias que genera el síndrome de estrés laboral, mediante la implementación de las Estrategias Superar se buscando una posible disminución de la sintomatología.

Por lo expuesto, epistemología es el análisis de los axiomas, de las hipótesis y de los procedimientos propios de la actividad intelectual orientada a generar nuevos conocimientos acerca del mundo real. Se puede decir que la base epistemológica sobre la que se apoya el estudio del estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria, mediante la aplicación del cuestionario Maslach se llegó a conocer que las causas de estrés fueron el cansancio emocional y la despersonalización en los médicos al sentir agotamiento físico y emocional. Frente a estas causas es fundamental aplicar estrategias de afrontamiento para optimizar el rendimiento laboral.

1.2.3. Fundamentación Psicológica

Cuando se habla de salud laboral y prevención de riesgos, se refiere a la seguridad necesaria para garantizar el bienestar físico de los trabajadores, y también al bienestar psicológico. (Saudemia, 2016). Los elementos potenciales por los que los trabajadores

de la salud y en este caso específico los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo puede ver afectada su salud psicológica son entre otros son:

- Las Relaciones laborales precarias. Es la principal razón para que un trabajador de la salud pueda ver afectada su salud psicológica y las condiciones laborales son por debajo del límite considerado como normal. (Saudemia, 2016)
- El trabajo estresante.- El estrés laboral en los trabajadores de la salud responde a un conjunto de reacciones perjudiciales tanto físicas como emocionales cuando las exigencias del trabajo superan a sus capacidades, los recursos a las necesidades de los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (Saudemia, 2016).
- El trabajo con esfuerzo mental.- Las tareas de salud requieren gran exigencia intelectual por la cantidad de información que reciben y que deben analizarla e interpretarla para dar respuestas inmediatas, esto provoca fatiga nerviosa como consecuencia de una exigencia excesiva de la capacidad de atención y de análisis en los pacientes que son atendidos en las diferentes unidades médicas por los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (Saudemia, 2016).
- El trabajo monótono y rutinario.- el trabajo monótono o rutinario de los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo de la salud hacen que actúen de manera mecánica, no presta atención a lo que hacen y pierde concentración, se distraen y se despista al momento de atender a sus pacientes. (Saudemia, 2016)
- El acoso laboral.- conocido como *mobbing*, determina la existencia de un maltrato verbal o modal que recibe el trabajador por otro u otros en su lugar de trabajo y que atenta contra el derecho fundamental de todo ser humano a la dignidad y a la integridad física y psicológica. El cuadro de daño psicológico más habitual en los casos de acoso laboral es el síndrome de estrés postraumático crónico, cuyo

diagnóstico es muchas veces confundido con la depresión y la ansiedad. (Saudemia, 2016)

- Síndrome burn-out.- se traduce literalmente como quemarse. Se trata de un desgaste psicológico en el que el trabajador de la salud muestra daños físicos y psicológicos que derivan en enfermedades. (Saudemia, 2016)

Por lo expuesto en la fundamentación psicológica, la presente investigación se desarrolló teniendo en cuenta que el síndrome burnout o estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, se debe a distintas causas múltiples y se origina normalmente en largos periodos laborables, por lo tanto el síndrome atacaba especialmente cuando el trabajo supera las ocho horas, no se ha cambiado de ambiente laboral en largos periodos y el trabajo está mal remunerado, lo que conlleva al agotamiento emocional que es la disminución y pérdida de recursos emocionales, deshumanización en la atención de los pacientes y el trato con los colegas, la falta de realización personal conducen a vivencias de insuficiencia profesional y baja autoestima personal y síntomas físicos de estrés como resultado del cansancio, malestar general, entre otros.

1.2.4. Fundamentación Social

La fundamentación social en lo que se refiere a los trabajos de salud deben estar amparados por las leyes que regulan la seguridad laboral para la eliminación y reducción de riesgos de enfermedades físicas y psicológicas.

Por lo expuesto en la fundamentación social, las enfermedades laborales son evitables si se adopta una adecuada prevención, por ende la aplicación de las estrategias de afrontamiento Superar a los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, las mismas que disminuyeron el estrés laboral y se puede decir que un trabajador que se siente a gusto con el ambiente en el que está trabajando definitivamente es un trabajador muchísimo más productivo entonces aumenta el compromiso que tiene con su sitio laboral en este caso con sus unidades médicas y por ende con sus pacientes.

1.2.5. Fundamentación Axiológica

La Seguridad y Salud en el trabajo tiene la intención de crear las condiciones necesarias para que el trabajador pueda desenvolverse con su labor de manera eficientemente y sin riesgos, evitando sucesos y daños que puedan afectar su salud e integridad, el patrimonio de la entidad y el medio ambiente, propiciando así la elevación de la calidad de vida del trabajador, su familia y la estabilidad social. (Seguridad y Salud en el Trabajo, 2016).

La investigación se fundamenta axiológicamente ya que resalta los valores basados en la ética profesional y las condiciones laborales de salud en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, y ser aplicados las estrategias de afrontamiento superar, con lo cual se demostró que mejoro su estrés laboral puedan atender de mejor manera sus pacientes.

1.2.6. Fundamentación Legal

La presente investigación se fundamenta legalmente en: la Constitución de la República del Ecuador, Convenios Internacionales suscritos y ratificados por la OIT, Instrumento Andino de Seguridad y Salud, Decisión 584 CAN, Reglamento al Instrumento Andino de Seguridad y Salud, Resolución 957, Código del Trabajo Título IV de los Riesgos del Trabajo, Reglamento General de Seguros de Riesgos del Trabajo, Resolución 741, Norma para la investigación de accidentes e Incidentes, Resolución C.I 118, Reglamento General de Responsabilidad Patronal Resolución C.D. 298 12, Reglamento de Seguridad de Salud de los Trabajadores y Mejoramiento del Medio Ambiente de Trabajo, Decreto Ejecutivo 2393, Código Penal, Código de Procedimiento Penal Ecuatoriano, Código Civil y el Código de Procedimiento Civil

- **Constitución de la República del Ecuador.**

En el capítulo sexto Trabajo y Producción, Sección Tercera: Formas de trabajo y su retribución, en el art. 326 dice que el derecho al trabajo se basa en los siguientes principios y en el inciso cinco confirma que: Toda persona tendrá derecho a desarrollar

sus labores en un ambiente adecuado y propicio, que garantice su salud, seguridad, higiene, integridad y bienestar.

La Constitución de la Republica es clara en su normativa en lo que se refiere a los derechos de trabajo y sus principios para desempeñar su labor, pero en la actualidad los trabajadores se encuentran sensibles a la situación social y económica del país, los trabajadores que laboran en instituciones del estado y en instituciones privadas desempeñan su labor con cargas laborales que no se pueden controlar, debido a que la atención no abastece a la gran demanda.

- **Resolución 390 reglamento del seguro general de riesgos del trabajo.**

Art. 50. Cumplimiento de normas.- Las empresas sujetas al régimen de regulación y control del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, deberán cumplir las normas dictadas en materia de Seguridad y Salud en el trabajo y medidas de prevención de riesgos del trabajo establecidas en la Constitución de la República, Convenios y Tratados Internacionales, Ley de Seguridad Social, Código del trabajo, Reglamentos y disposiciones de prevención y de auditoría de riesgos del trabajo (Instituto Ecuatorino de Seguridad Social, 2011).

Los riesgos de trabajo se producen por enfermedades físicas y mentales, pero las enfermedades generadas dentro del ámbito laboral, están generando estrés en los trabajadores ya sea por la estructura organizativa disfuncional o por que las laborales generan estrés.

- **Decisión 584 (can), instrumento andino de seguridad y salud en el trabajo.**

Capítulo III Gestión de la seguridad y salud en los centros de trabajo.

Artículo 11.- En todo lugar de trabajo se deberán tomar medidas tendientes a disminuir los riesgos laborales. Estas medidas deberán basarse, para el logro de este objetivo, en directrices sobre sistemas de gestión de la seguridad y salud en el trabajo y su entorno como responsabilidad social y empresarial, para tal fin, las empresas elaborará planes

integrales de prevención de riesgos (Andina, Gestión de seguridad y salud en los centros de trabajo, 2010).

La estipulación de la Ley es clara, sin embargo en la actualidad, los empleados de la salud que trabajan en las Instituciones del Estado, tienen problemas por la carga de pacientes que tienen en consulta, cada paciente tiene un tiempo límite de atención, pero los centros hospitalarios no abastecen las demandas de servicios por parte de los pacientes, por tal razón estos centros de atención hospitalario llegan a estresar al profesional de la salud, afectando a su salud mental y física.

- **Normas nacionales de seguridad y salud.**

El Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social mediante el Sistema de Auditoria de Riesgos del Trabajo regulará el cumplimiento de la normativa legal vigente acerca de la seguridad y salud en el trabajo, en las instituciones públicas como privadas

La investigación se fundamenta legalmente en todas las leyes descritas en los párrafos mencionados anteriormente, por lo tanto los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, respondieron al cuestionario Maslach para detectarles el estrés laboral, y bajo las premisas de las leyes en lo referente a la salud laboral, se aplicaron los estrategias de afrontamiento Superar para disminuir el estrés que aquejaba a los médicos en su labor diaria.

1.3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.3.1 El estrés laboral y sus causas

Según (Rowsshan, 2009) el estrés laboral aparece como consecuencia de la intensidad de las demandas laborales o por problemas organizacionales, el trabajador comienza a experimentar vivencias negativas asociadas al contexto laboral, entre las que se destacan: apatía por el trabajo, astenia, dificultades en las relaciones interpersonales, disminución en el rendimiento laboral, tristeza, depresión, síntomas psicósomáticos que

pueden llegar a generar la aparición de determinados trastornos psicofisiológicos, al igual que marcada insatisfacción laboral.

De acuerdo a la investigación realizada, con la ayuda de la metodología del investigación en este caso, la utilización del cuestionario de Maslach, se pudo comprobar que los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, padecían el síndrome de Burnout o estrés laboral, el mismo que fue detectado porque la sumatoria del factor de agotamiento personal más despersonalización fue mayor a la sumatoria de la realización personal, debido a factores relacionados con el desarrollo de la carrera profesional, competencia para desempeñar el puesto ocupado, estructura y el clima organizacional.

1.3.1.1 Efectos negativos del estrés en el trabajador

Cuando las respuestas del estrés son excesivamente intensas, frecuentes y duraderas pueden producirse diversos trastornos en el organismo. En los momentos iniciales estos trastornos son relativamente leves, lo cual se debe a que antes que se desarrolle un trastorno importante, el organismo emite señales que permiten ponerse en guardia y prevenir el desarrollo de problemas más importantes. (Villalobos, 2006). Entre los principales efectos del estrés se destacan: Fisiológicos, Cognitivos y Motores.

Al observar las Instituciones Médicas que prestan servicios al público en general se puede observar que los profesionales de la salud tiene efectos negativos del estrés a causa de su trabajo, debido a las prolongados horarios de atención, guardias, y estructura organizacional, por esta razón es que se ha podido observar cuáles has sido los factores causantes del estrés laboral en los en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública

Tabla No.1. 1 Factores causantes del estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública

Causas	Factores influyentes	Consecuencias posibles
Condiciones de Trabajo	Sobrecarga cuantitativa de trabajo. Sobrecarga cualitativa de trabajo. Trabajo por turnos.	Fatiga física o mental. Agotamiento del sistema nervioso. Irritabilidad. Tensión nerviosa.
Papel desempeñado	Ambigüedad de los papeles.	Ansiedad y tensión nerviosa.
Factores interpersonales	Mal sistema de trabajo y falta de apoyo social. Falta de atención a los trabajadores por parte de la organización.	Disminución del rendimiento. Insatisfacción profesional. Tensión nerviosa. Hipertensión.
Progresión profesional	Avance demasiado lento. Avance demasiado rápido. Seguridad del empleo. Ambiciones frustradas	Baja de la productividad. Pérdida de la confianza en si mismo. Irritabilidad e ira.
Estructura orgánica	Estructura rígida e impersonal. Imposibilidad de participar en la toma de decisiones.	Insatisfacción profesional. Pérdida de motivación. Baja productividad.
Relación hogar-trabajo.	Repercusiones de la vida laboral en la familia. Estrés provocado por una doble carrera.	Conflictos psicológicos y fatiga mental. Falta de motivación y disminución de la productividad. Recrudescimiento de las peleas domésticas.

Fuente: (Villalobos, 2006)

Elaborado por: Verónica Silva

Los efectos negativos del estrés laboral observados en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública, con causadas por las demandas del trabajo que en salud son altas, y al mismo tiempo, la capacidad de control de toma de decisiones por falta de recursos es baja por la razón las alteraciones físicas a consecuencia de la respuesta inadaptada del organismo ante los agentes estresantes laborales. Los efectos negativos del estrés laboral no sólo pueden perjudicar a los médicos, sino que también pueden producir un deterioro en el ámbito laboral, influyendo negativamente tanto en las relaciones interpersonales como en el rendimiento y la productividad.

1.3.1.2 Síndrome de burnout

El síndrome de Burnout o estrés laboral crónico, está conformado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja (actitud de despersonalización) y hacia el propio rol profesional (falta de realización profesional en el trabajo), así como la vivencia de encontrarse emocionalmente agotado, de esta forma, está compuesto por tres componentes. (Maslach & Jackson, 1981)

- a) Agotamiento emocional: falta de recursos emocionales propios y el sentimiento de que nada se puede ofrecer a otra persona en el caso del profesional de la salud al paciente, las personas que sufren por este componente de estrés sienten desvalorización a nivel afectivo. Se encuentran emocional y físicamente agotado debido al contacto diario en lo referente a su trabajo. (Maslach & Jackson, 1981)
- b) Despersonalización: sentimientos y actitudes negativas, provocando un endurecimiento afecto al momento de atender a sus pacientes. (Maslach & Jackson, 1981)
- c) Falta de realización personal: piensan que las posibilidades de logro personal en el trabajo son nulos, lo que hace que disminuyan las expectativas personales e implica una autoevaluación negativa en donde se incluye rechazo de sí mismo y hacia los logros personales, así como sentimientos de fracaso y bajo autoestima. (Maslach & Jackson, 1981)

De acuerdo a la investigación realizada, con la ayuda de la metodología del investigación en este caso, la utilización del cuestionario de Maslach (Ver Anexo No. 2), se pudo comprobar que los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria, padecían el síndrome de Burnout o estrés laboral, el mismo que fue detectado porque la sumatoria del factor de agotamiento personal más despersonalización fue mayor a la sumatoria de la realización persona, antes de la aplicación de las estrategia de afrontamiento Superar como fueron: la aplicación de la electro acupuntura, aplicación de la terapia de reflexología podal, manual y auricular, aplicación de la aromaterapia mediante las flores de bach, aplicación de biomagnetismo mediante la aplicación de imanes, estrategias para reducir los niveles de estrés, se detectó al aplicar nuevamente el cuestionario Malach la sumatoria del factor de

agotamiento personal más despersonalización fue menor a la sumatoria de la realización persona, de esta manera de descarto el síndrome de burnout o estrés laboral.

1.3.1.3 Afrontamiento al estrés laboral

Según (Newman, J; Beher,T, 2006) señalan que las respuestas de afrontamiento en el trabajo requieren la implicación activa de la organización. Esta respuesta puede concretarse en rediseño de puestos, cambios en la estructura organizacional, "feedback" para contribuir a la clarificación del rol, redefinición de criterios de selección y ubicación, introducción de formación de relaciones humanas, mejora de las condiciones de trabajo, mejora de la comunicación y mejora de los beneficios para el trabajador así como la introducción de servicios de promoción de salud.

Una vez comprobado el síndrome de burnout o estrés laboral mediante la aplicación de la encuesta Maslach en los médicos Postgradistas objeto del estudio, se canalizaron las estrategias de afrontamiento, las mismas que llevaron el nombre de Superar, y que fueron: aplicación de la electro acupuntura, terapia de reflexología podal, manual y auricular, aromaterapia mediante las flores de bach, biomagnetismo mediante la aplicación de imanes, estrategias para reducir los niveles de estrés.

1.3.2 Estrategias de afrontamiento superar.

Estrategias de afrontamiento "SUPERAR" que se aplicara para los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo son:

Estrategia No. 1

Aplicación de la terapia de meridianos energéticos, mediante la electroacupuntura para reducir el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque fortalecer la sangre, estimular el pasaje de la energía ki y mantiene la salud en general.

Gráfico No.1. 1 Electroacupuntura



Fuente: Terapias físicas <http://www.terapia-fisica.com/electroacupuntura.html>

Se realizó la aplicación de las agujas de acupuntura conectados al equipo de electro estimulación para generar la corriente necesaria como terapia anti estrés a los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria (Mayor, 2007)

El tratamiento de electroacupuntura funcionó inmediatamente en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Si bien cada sesión de acupuntura puede tener resultados diferentes, en general sus beneficios se pueden percibir muy rápidamente. Por otro lado, esta técnica puede ayudar a superar otros malestares, lo cual es muy positivo para tu bienestar general.

Estrategia No. 2

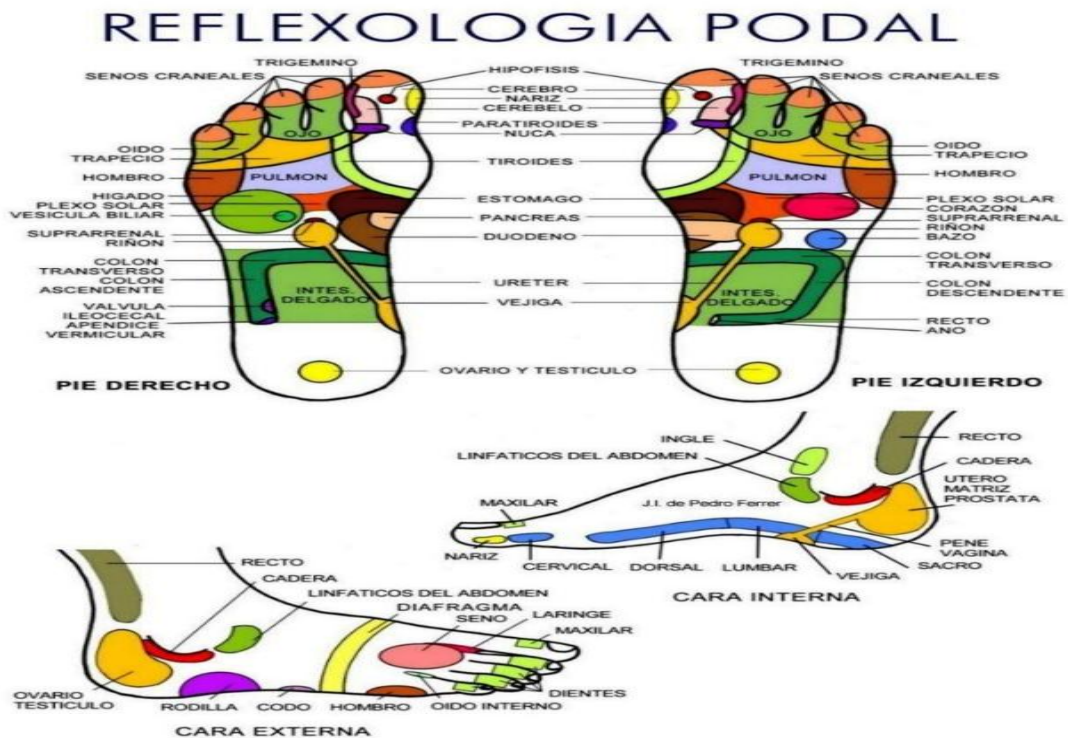
Aplicación de la terapia de reflexología podal, manual y auricular para reducir el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayuda a aliviar las tensiones musculares, dolores de espalda o de cabeza, entre otros.

Gráfico No.1. 2 Mapa reflexología en manos



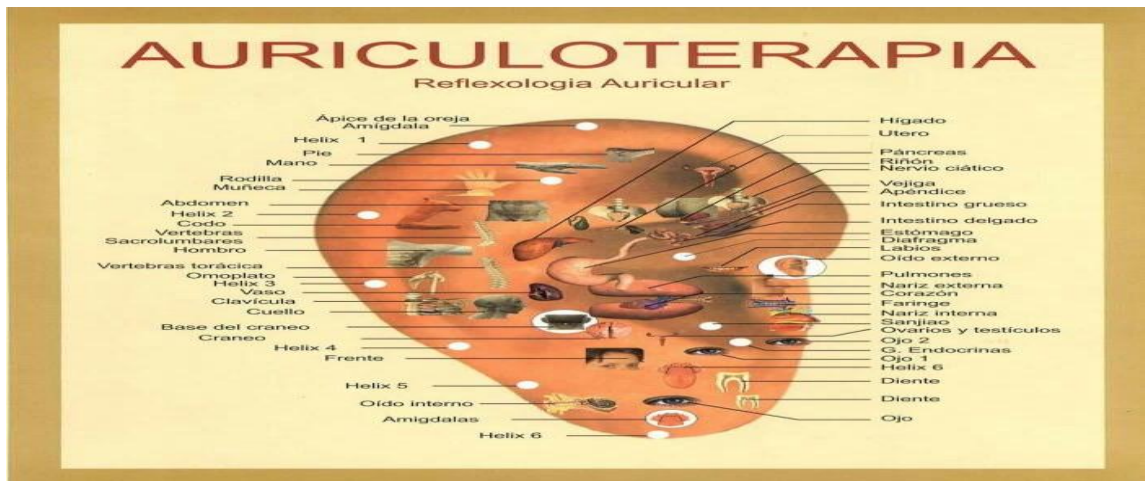
Fuente: Reflexología Manual <https://www.google.com/search?q=reflexologia+manual>

Gráfico No.1. 3 Reflexología Podal



Fuente: Reflexología podal <https://www.google.com/search?q=la+terapia+de+reflexología+podal>

Gráfico No.1. 4 Reflexología Podal



Fuente: Reflexología auricular <https://www.google.com/search?q=reflexologia+auricular>

La localización de los puntos reflejos es importante para la aplicación de la reflexología manual, podal y auricular, con el apoyo de esta terapia los médicos postgradistas, sintieron una relajación en los órganos y glándulas del organismo (Saludterapia, 2016)

Durante una sesión de reflexología en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo se trabajó en estos puntos mediante presiones y movimientos sistemáticos realizados generalmente con los dedos, produciendo una respuesta refleja en los órganos correspondientes, con quien están íntimamente relacionados. El resultado de estos toques en las redes reflejas es un reseteo del medio interno en los médicos.

Estrategia No. 3

Aplicación de la aromaterapia mediante las flores de bach para reducir el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, periodo 2014 – 2015, porque ayudan a restablecer la armonía corporal, mental y espiritual del ser.

Gráfico No.1. 5 Aromaterapia



Fuente: Aromaterapia y Flores de Bach, www.google.com/search?client=firefox-b&biw=1138&bih=548&noj=1&tbm=isch&sa=1&q=aromaterapia+y+flores+de+bach&oq=aromaterapia+y+flores+de&gs

Las Flores de Bach se las puede también relacionarlas con la homeopatía, estas flores utilizadas como terapia tienen propiedades para sanar las diferentes afecciones en las personas. (Aromaterapia, 2016)

Los aceites esenciales y sus aplicaciones aromáticas aportaron soluciones naturales e integrales de forma rápida en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública, para aliviar los síntomas físicos que se suelen manifestar tanto en situaciones de estrés puntuales y estrés crónico. Con la aplicación de esta terapia los médicos pudieron recuperar la calma, la paz y la tranquilidad gracias a los numerosos aceites esenciales que actúan sobre el sistema nervioso central y autónomo.

Estrategia No. 4

Aplicación de biomagnetismo mediante la aplicación de imanes para reducir el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayuda a incrementar la eficiencia del sistema enzimático antioxidante, el cual modifica el pH sanguíneo en el organismo, disminuye el cansancio y la fatiga, entre otros.

Gráfico No.1. 6 Puntos que pueden formar pares biomagnéticos



Fuente: Puntos para formar pares diamagnéticos

La técnica de aplicación de imanes o biomagnetismo es la terapia que en cortos lapsos de tiempo consigue eliminar microbios y en el ámbito físico equilibra el funcionamiento de las glándulas endocrinas, en el área emocional consigue un cambio de ánimo positivo en la mayoría de los pacientes que se aplica esta terapia, el estrés es liberado y provoca un mayor vigor energético. (Centro OHANI, 2016)

En consecuencia, esta técnica fue muy simple aplicarla en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, obteniendo resultados muy eficiente, fue poco invasiva y sin los dañinos efectos secundarios de los fármacos. No requirió de electricidad ni que el paciente se desnude, pues los imanes se colocan sobre la ropa.

CAPITULO II

2. METODOLOGÍA

2.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación es Cuasi Experimental, ya que al problema del estrés laboral fue comprobado y se dio una respuesta mediante la propuesta basada en las estrategias de afrontamiento SUPERAR para reducir el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria; realizando su aplicación y tomando en cuenta que los diseños cuasi experimentales son una derivación de los estudios experimentales, en los cuales la asignación de los médicos investigados no fue aleatoria aunque el factor de exposición es manipulado en dos tiempos diferentes como fueron antes y después de la aplicación de las estrategias de afrontamiento Superar.

2.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

2.2.1 Por el objetivo

Es aplicada porque fue sustentada en la investigación básica previamente realizada y con las estrategias de afrontamiento planteadas se disminuyó el estrés laboral.

2.2.2 Por el propósito

La presente investigación resolvió problemas prácticos, la misma que estuvo sustentada en la aplicación de la propuesta, que fue la aplicación de las estrategias de afrontamiento SUPERAR que sirvieron para reducir el nivel de estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

2.2.3 Por el lugar

La investigación se realizó en el lugar de los hechos esto fue en el área de postgrado para los médicos de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

2.2.4 Por el nivel

Para la comprobación de la hipótesis a través de los resultados obtenidos en la investigación se estableció una relación entre los datos de las variable independiente estrategias de afrontamiento SUPERAR y la variable dependiente el estrés laboral.

2.2.5 Por la dimensión

La investigación fue transversal, porque tuvo una fecha de inicio y una fecha de finalización. Se obtuvieron datos en un grupo determinado en un corte de tiempo determinado que es el período 2014 – 2015.

2.3 MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

Se utilizó el método hipotético-deductivo utilizando los siguientes pasos: observación del fenómeno a estudiar, creación de una hipótesis para explicar dicho fenómeno, deducción de consecuencias o proposiciones más elementales que la propia hipótesis, y verificación o comprobación de la verdad de los enunciados deducidos comparándolos con la experiencia, mediante este método se comprobó que las estrategias de afrontamiento SUPERAR reduce el nivel de estrés laboral de los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública, porque genera óptimo rendimiento laboral.

2.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

2.4.1 Técnicas

- **Bibliográfica**

La investigación fue de tipo bibliográfica, acudiendo a fuentes tales como: revistas, folletos, libros, textos, periódicos y documentos en internet, se estableció con claridad las variables objeto de estudio es decir las estrategias de afrontamiento SUPERAR y el nivel de estrés, permitiendo de esta manera abordar la temática de una manera técnica.

- **Encuesta**

Se aplicó el cuestionario Maslach y la encuesta de satisfacción a los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, con el fin de conocer opiniones o hechos específicos sobre la aplicación

2.4.2 Instrumentos

- **El fichaje**

Este instrumento sirvió para escoger los autores para estructurar del marco teórico, lo cual ayudo a conceptualizar a las variable independiente como fue es el estrés laboral, y la variable dependiente que fue las estrategias afrontamiento Superar.

Entre los autores consultados están: del autor Adina, C. Gestión de seguridad y salud en los centros de trabajo; del autor Burke, R. Estrés ocupacional, psicología de burnout y ansiedad; del autor González, P. El síndrome de Burnout en los profesionales de enfermería, entre otros autores.

- **Cuestionario de Encuesta.**

El cuestionario Maslach, tiene un formato establecido que consta de 22 preguntas que están formuladas para clasificarse en tres grupos los mismos que fueron agotamiento emocional, despersonalización y realización personal, de la sumatoria de estos grupos dependieron en primera instancia la confirmación del síndrome de burnout o estrés laboral, y después de aplicar las estrategias de afrontamiento Superar, el cuestionario de satisfacción se realizó también en dos tiempos y estas preguntas sirvieron para la comprobación de las hipótesis.

2.5 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población de Médicos posgradistas en la provincia de Chimborazo se encuentra en un total de 286. (INEC, 2013) , con esta población se realiza el cálculo de la muestra con un 10% del margen de error con lo cual se obtiene:

$$n = \frac{m}{e^2(m - 1) + 1}$$
$$n = \frac{286}{(0.10)^2(286 - 1) + 1}$$
$$n = \frac{286}{3,85}$$
$$n = 74$$

De esta manera se obtiene una muestra de 74 médicos posgradistas, de los mismos se debe considerar que solamente se ha aplicado la estrategia para 29 de los posgradistas, los restantes no han sido localizados por la distribución zonal o por la distribución en diferentes centros y subcentros de salud de la zona por lo cual se aplica a los residentes en Riobamba.

Para fines informativos se obtiene los siguientes datos de cada uno de los profesionales que se encuentran participando en la presente investigación. (Anexo No 1)

2.6 PROCEDIMIENTOS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En la investigación se planteó el siguiente procedimiento:

- Revisión crítica de la información recogida del cuestionario de Maslach y el cuestionario de satisfacción
- Nueva revisión de la recolección de los datos del cuestionario de Maslach y el cuestionario de satisfacción, para corregir fallas de contestación.
- Tabulación de los datos obtenidos del cuestionario Maslach y encuesta de satisfacción, antes de la aplicación de las estrategias de afrontamiento Superar y después de su aplicación
- Manejo de información en un cuadro resumen obteniendo la media aritmética de los resultados de cansancio emocional, despersonalización y realización personal, cuadro que contenía las alternativas, las frecuencias y los porcentajes.
- Manejo de información en un cuadro resumen de los datos de la encuesta de satisfacción por cada pregunta que contenía las alternativas, las frecuencias y los porcentajes.
- En el caso de los resultados del cuestionario Maslach, presentados en los cuadros anteriormente descritos, se utilizó la gráfica circular tanto para la aplicación del cuestionario del antes y después de la aplicación de las estrategias de afrontamiento Superar.
- En el caso de los resultados de la encuesta de satisfacción, presentados en los cuadros anteriormente descritos, se utilizó la gráfica de barras tanto para el cuestionario del antes y después de la aplicación de las estrategias de afrontamiento Superar.
- Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los resultados del cuestionario Maslach.
- Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis de la investigación, en el caso de la encuesta de satisfacción.
- Interpretación de resultados, con apoyo del marco teórico, para pronosticar el síndrome de burnout o estrés laboral antes de la aplicación de las estrategias de

afrontamiento, descartarlo después de la aplicación de las estrategias.

- Interpretación de resultados, con apoyo del marco teórico, para comprobar la satisfacción laboral antes de la aplicación de las estrategias de afrontamiento, descartarlo después de la aplicación de las estrategias.
- Comprobación de hipótesis, mediante las preguntas claves en las encuestas de satisfacción para cada una de las hipótesis específicas, para la verificación estadística, utilizando del Chi cuadrado
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

2.7 HIPÓTESIS

2.7.1 Hipótesis General

Las estrategias de afrontamiento SUPERAR reduce el nivel de estrés laboral de los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo octubre 2014 – marzo 2015, porque genera óptimo rendimiento laboral.

2.7.2 Hipótesis Específicas

- Las estrategias de afrontamiento SUPERAR a través de la terapia de meridianos energéticos para reducir el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque fortalecer la sangre, estimular el pasaje de la energía ki y mantiene la salud en general.
- Las estrategias de afrontamiento SUPERAR a través de la terapia de reflexología podal, manual y auricular reduce el nivel estrés laboral Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayuda a aliviar las tensiones musculares, dolores de espalda o de cabeza, entre otros.

- Las estrategias de afrontamiento SUPERAR a través de la aromaterapia reduce el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayudan a restablecer la armonía corporal, mental y espiritual del ser.
- Las estrategias de afrontamiento SUPERAR a través del biomagnetismo reduce el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayuda a incrementa la eficiencia del sistema enzimático antioxidante, el cual modifica el pH sanguíneo en el organismo, disminuye el cansancio y la fatiga, entre otros.

2.8 OPERACIONALIZACIÓN DE LA HIPÓTESIS

2.8.1 Operacionalización de la Hipótesis General

Las estrategias de afrontamiento SUPERAR reduce el nivel de estrés laboral de los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo octubre 2014 – marzo 2015, porque genera óptimo rendimiento laboral.

Tabla No.2. 1 Operacionalización de la hipótesis general

VARIABLE	CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADOR	TÉCNICA E INSTRUMENTO
Estrategias de afrontamiento	Son esfuerzos conductuales y cognitivos que realizan las personas para frenar el estrés	Esfuerzos conductuales y cognitivos	Emoción positiva Emoción negativa	Encuesta Cuestionario de encuesta de satisfacción
Estrés laboral	Es la tensión que presenta una persona como resultado a los requerimientos del trabajo.	Tensión	Físicos Psicológicos Socialesprofesional	Encuesta Cuestionario Maslach

Fuente: Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE) : desarrollo y validación preliminar

Elaborado por: Verónica Silva

2.8.2 Operacionalización de la Hipótesis Específica 1:

Las estrategias de afrontamiento SUPERAR a través de la terapia de meridianos energéticos para reducir el nivel estrés laboral en los médicos Posgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque fortalecer la sangre, estimular el pasaje de la energía ki y mantiene la salud en general.

Tabla No.2. 2 Operacionalización de la hipótesis específica 1

VARIABLE	CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADOR	TÉCNICA E INSTRUMENTO
Meridianos energéticos	Terapia que se aplica a la red de canales que conecta a todos los órganos, tejidos y células.	Terapia	Emoción positiva Emoción negativa	Encuesta Cuestionario de encuesta de satisfacción
Estrés laboral	Es la tensión que presenta una persona como resultado a los requerimientos del trabajo.	Tensión	Físicos Psicológicos Socialesprofesional	Encuesta Cuestionario Maslach

Fuente: . (Los meridianos y sus emociones, 2016)

Elaborado por: Verónica Silva

2.8.3 Operacionalización de la Hipótesis Específica 2:

Las estrategias de afrontamiento SUPERAR a través de la terapia de reflexología (podal, manual y auricular) reduce el nivel estrés laboral Posgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayuda a aliviar las tensiones musculares, dolores de espalda o de cabeza, entre otros.

Tabla No.2. 3 Operacionalización de la hipótesis específica 2

VARIABLE	CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADOR	TÉCNICA E INSTRUMENTO
Reflexología (podal, manual y auricular)	Terapia reflexología que consiste en la presión de las áreas de los pies, manos, y oídos.	Terapia	Emoción positiva Emoción negativa	Encuesta Cuestionario de encuesta de satisfacción
Estrés laboral	Es la tensión que presenta una persona como resultado a los requerimientos del trabajo.	Tensión	Físicos Psicológicos Sociales Profesional	Encuesta Cuestionario Maslach

Fuente: (CEP santa cruz, enseñanzas profesionales, 2016)

Elaborado por: Verónica Silva

2.8.4 Operacionalización de la Hipótesis Específica 3:

Las estrategias de afrontamiento SUPERAR a través de la aromaterapia reduce el nivel estrés laboral en los médicos Posgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayudan a restablecer la armonía corporal, mental y espiritual del ser.

Tabla No.2. 4 Operacionalización de la hipótesis específica 3

VARIABLE	CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADOR	TÉCNICA E INSTRUMENTO
Aromaterapia	La Aromaterapia de relajación para el cuerpo y la mente, esta terapia utiliza los aceites de flores y plantas medicinales.	Terapia	Emoción positiva Emoción negativa	Encuesta Cuestionario de encuesta de satisfacción
Estrés laboral	Es la tensión que presenta una persona como resultado a los requerimientos del trabajo.	Tensión	Físicos Psicológicos Sociales Profesional	Encuesta Cuestionario Maslach

Fuente: (Aromaterapia, 2016)

Elaborado por: Verónica Silva

2.8.5 Operacionalización de la hipótesis graduación específica 4:

Las estrategias de afrontamiento SUPERAR a través del biomagnetismo reduce el nivel estrés laboral en los médicos Posgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayuda a incrementa la eficiencia del sistema enzimático antioxidante, el cual modifica el pH sanguíneo en el organismo, disminuye el cansancio y la fatiga, entre otros.

Tabla No.2. 5 Operacionalización de la hipótesis específica 4

VARIABLE	CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADOR	TÉCNICA E INSTRUMENTO
Biomagnetismo	Terapia en la cual se coloca imanes en las áreas afectadas por el estrés u otros síntomas.	Terapia	Emoción positiva Emoción negativa	Encuesta Cuestionario de encuesta de satisfacción
Estrés laboral	Es la tensión que presenta una persona como resultado a los requerimientos del trabajo.	Tensión	Físicos Psicológicos Socialesprofesional	Encuesta Cuestionario Maslach

Fuente: (Centro Ohani, 2016)

Elaborado por: Verónica Silva

CAPITULO III

3 LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS

3.1 TEMA

Estrategias de afrontamiento SUPERAR para los médicos Posgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

3.2 PRESENTACIÓN

La investigación realizada refleja la realidad del personal médico que labora en las diferentes unidades médicas en la ciudad de Riobamba, tomando en cuenta los procesos realizados para la estructura de la investigación, se puede decir que los médicos en estudio se encuentra en un ambiente organizacional de trabajo a presión por los turnos designados en atención al paciente, lo cual genera una presión en sus labores por la carga horaria, además de su trabajo también se encontraba realizando un postgrado de Seguridad Industrial mención en Prevención de Riesgos y Salud Ocupacional lo que conllevó a un esfuerzo mental y físico, por lo tanto se comprobó mediante el cuestionario de Maslach el síndrome de Burnout o estrés laboral.

En las unidades médicas que trabajan los médicos los pacientes buscan ser atendido con calidad y profesionalismo en el servicio médico, por tal razón y conociendo la problemática de los médicos en estudio fue necesario que se implemente de forma emergente las Estrategias de afrontamiento SUPERA, estrategias que ayudaran a relajar en busca de una atención óptima con profesionales capaces de afrontar cualquier situación y que los mismos evidencien realización personal y amor por lo que hacen, de esta manera no solo mejoramos la relación médico – paciente, sino que preservaremos la Seguridad y Salud Ocupacional presente y futura.

3.3 OBJETIVOS

3.3.1 Objetivo General

Demostrar cómo las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” reduce el grado de estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo octubre 2014 - marzo 2015.

3.3.2 Objetivos Específicos

- Demostrar cómo las estrategias de afrontamiento SUPERAR a través de la terapia de meridianos energéticos para reducir el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque fortalecer la sangre, estimular el pasaje de la energía ki y mantiene la salud en general.
- Demostrar cómo las estrategias de afrontamiento SUPERAR a través de la terapia de reflexología podal, manual y auricular reduce el nivel estrés laboral Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayuda a aliviar las tensiones musculares, dolores de espalda o de cabeza, entre otros.
- Demostrar cómo las estrategias de afrontamiento SUPERAR a través de la aromaterapia reduce el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayudan a restablecer la armonía corporal, mental y espiritual del ser.
- Demostrar cómo las estrategias de afrontamiento SUPERAR a través del biomagnetismo reduce el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayuda a incrementar la eficiencia del sistema enzimático antioxidante, el cual modifica el pH sanguíneo en el organismo, disminuye el cansancio y la fatiga, entre otros.

3.4 FUNDAMENTACIÓN

Los lineamientos de la investigación se fundamentó legalmente en la Constitución de la República del Ecuador en su Artículo 32 que se puede interpretar para el caso del presente estudio que la salud es universal y es un derecho en cada país, por lo tanto esto significa que todos los empleadores deben garantizar este derecho a sus trabajadores, y más aún en el sector médico, donde los galenos tienen que desenvolverse en un ambiente armónico, es preciso enfatizar que la estructura organizacional de las unidades médicas públicas y privadas deben cuidar de su personal, por la razón que los trabajadores de la salud tienen la misión profesional de diagnosticar y recetar a sus pacientes.

Además la investigación se apoyó en el Modelo de Atención Integral en Salud (MAIS), que consiste en integrar y consolidar la estrategia de Atención Primaria en Salud Renovada, la misma que aplicada a los médicos en estudio quiere decir que las Unidades médicas en las que laboran deben garantizarles un ambiente de trabajo donde se cuiden los factores físicos y mentalmente de los médicos para que cumplan con el objetivo de garantizar la salud de sus pacientes, apoyados en los tres niveles de atención, los servicios médicos deben promocionar una buena salud, prevenir las enfermedades, y fortalece el proceso de recuperación, niveles que se vinculan entre sí para brindar una atención integral, de calidad y con un profundo respeto a los pacientes en su diversidad y su entorno.

La situación laboral que afronta los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública debe considerarse como un punto de importancia, puesto que; la relación de sobre carga horaria, además del incremento de actividades académicas durante el transcurso de su posgrado ha incrementado el interés en el campo de la seguridad y salud ocupacional por lo que es necesario tomar en consideración que cada uno de los parámetros considerados por la asociación americana de Psicología indica que el síndrome de Burnout o estrés laboral presentado en los médicos en estudio se caracterizó por presentar agotamiento mental, despersonalización y reducida realización personal y para combatir estos factores se aplicaron las estrategias de afrontamiento Superar.

3.5 CONTENIDO

La aplicación de las Estrategias de afrontamiento SUPERAR para reducir el grado de estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo octubre 2014 - marzo 2015, se realizó de la siguiente manera:

Estrategia No. 1

Aplicación de la terapia de meridianos energéticos, mediante la electroacupuntura para reducir el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque fortalecer la sangre, estimular el pasaje de la energía ki y mantiene la salud en general.

Estrategia No. 2

Aplicación de la terapia de reflexología podal, manual y auricular para reducir el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayuda a aliviar las tensiones musculares, dolores de espalda o de cabeza, entre otros.

Estrategia No. 3

Aplicación de la aromaterapia mediante las flores de bach para reducir el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayudan a restablecer la armonía corporal, mental y espiritual del ser.

Estrategia No. 4

Aplicación de la biomagnetismo mediante la aplicación de imanes para reducir el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayuda a incrementa la eficiencia del sistema enzimático antioxidante, el cual modifica el pH sanguíneo en el organismo, disminuye el cansancio y la fatiga, entre otros.

3.6 OPERATIVIDAD

Cuadro N. 3.1 Operatividad

Estrategias	Actividades	Ventajas	Responsable	Presupuesto Expresado en dólares
Terapia de meridianos energéticos	Aplicación en las zonas específicas estímulos de baja intensidad, para alcanzar bienestar a nivel somático y psicoemocional	<ul style="list-style-type: none"> • Invasividad mínima. • Carencia de dolor. • Eficacia probada. • Comodidad y relajación del paciente. • Realimentación inmediata • Personalización. 	Dra. Verónica Silva	725,00
Terapia de reflexología podal, manual y auricular	Presión con los dedos con movimientos sistemáticos en determinados órganos, como resultado una respuesta refleja.	<ul style="list-style-type: none"> • Reseteo o reinicialización del medio interno • Generador de relajación • Disminución del dolor y mejora de los síntomas presentes. • Autocuración para mantener la homeostasis. 	Dra. Verónica Silva	725,00
Aromaterapia	La aplicación de la aromaterapia ayuda a meditar, visualizar, concentrar la armonía interior.	<ul style="list-style-type: none"> • Regenera de células. • Ayuda de la relajación • Antiviral • Reduce los dolores de cabeza • Antidepresivo 	Dra. Verónica Silva	725,00
Biomagnetismo	La aplicación de imanes es una técnica terapéutica además actúa en las emociones.	<ul style="list-style-type: none"> • Terapia alternativa para tratamientos alopáticos tradicionales. • Corrector de las distorsiones energéticas en un organismo enfermo. • Energetizante para combatir enfermedades tan complicadas como el cáncer. 	Dra. Verónica Silva	725,00
TOTAL				\$ 2.900,00

Fuente: Instituto Misaela Acosta Solís

Elaborado por: Verónica Silva

CAPITULO IV.

4. EXPOSICIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1.1. Cuestionario MASLACH antes de la aplicación de las estrategias de afrontamiento

La aplicación del cuestionario Maslach antes y después de la aplicación de las estrategias de afrontamiento Superar a los médicos objetos de la investigación, sirvió para medir su grado del síndrome de Burnout o estrés laboral, el cuestionario contó de 22 preguntas las mismas que miden si existió agotamiento emocional, despersonalización y realización personal.

Las respuestas a las 22 preguntas del cuestionario midió los tres factores: Agotamiento Emocional, Despersonalización y Realización Personal, en los médicos en estudio

El cuestionario Maslach se encontró estructurado de las siguientes partes

Tenemos la siguiente valoración por cada pregunta:

0 = Nunca

1 = Pocas veces al año o menos

2 = Una vez al mes o menos

3 = Unas pocas veces al mes o menos

4 = Una vez a la semana

5 = Pocas veces a la semana

6= Todos los días

Cuestionario.

1. Se siente defraudado en su trabajo.
2. Al terminar su jornada se siente agotado.
3. Al levantarse por la mañana e ir a su jornada de trabajo usted se siente agotado.

4. Usted puede atender a sus pacientes.
5. Trata a sus pacientes como objetos impersonales.
6. Se cansa trabajar con los pacientes durante el día.
7. Trata con eficacia las enfermedades de los pacientes que atiende.
8. Se siente desgastado en su trabajo.
9. Siente que su diagnóstico es positivo para la salud de sus pacientes
10. Se siente insensible con los pacientes y compañeros de trabajo.
11. Se siente preocupado por el endureciendo emocionalmente que provoca su trabajo.
12. Se siente con energía para cumplir con su trabajo.
13. Se siente frustrado en su trabajo.
14. Siente que pasa mucho tiempo en su trabajo.
15. Siente que no le importa las dolencias de los pacientes que tiene que atender.
16. Le cansa el contacto directo con los pacientes que tiene que atender.
17. Usted crea fácilmente un clima laboral agradable.
18. Usted cree que sus pacientes lo estiman.
19. Cree usted en su trabajo consigo muchas cosas valiosas.
20. Se siente al límite de sus posibilidades en su trabajo.
21. Trata usted de manera adecuada sus problemas emocionales del trabajo.
22. Le parece que sus pacientes le culpan de algunas de sus dolencias

Medición.

Se obtuvo de la puntuación en Agotamiento Emocional, Despersonalización y Logros Personales.

Agotamiento Emocional: se sumó los números con los que se valoró las preguntas 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 y 20.

Despersonalización: se sumó los números con los que se valoró las preguntas 5, 10, 11, 15 y 22.

Realización Personal: se sumó los números con los que se valoró las preguntas 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 y 21.

Para conocer el grado de estrés laboral se consultó la siguiente tabla.

Tabla No.4. 1 Parámetros para medir el estrés laboral

ALTERNATIVAS	BAJO.	MEDIO.	ALTO.
Cansancio Emocional	Inferior a 16.	17-27	Superior a 28.
Despersonalización.	Inferior a 5.	6-10	Superior a 11.
Realización personal	Inferior a 40.	34-39	Inferior a 3.

Fuente: (Medicina, salud y bienestar, 2016)

Realizado: Verónica Silva

a) Aplicación de la encuesta Maslach, antes de la aplicación de las estrategias de AFRONTAMIENTO

Tabla No.4. 2 Encuesta Maslach, antes de la aplicación de las estrategias de afrontamiento

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	CANSANCIO EMOCIONAL	DESPERSONALIZACIÓN	REALIZACIÓN PERSONAL
1	3	5	3	6	4	4	5	1	5	1	6	6	2	5	1	2	3	3	5	5	5	1	30	13	38
2	3	5	3	6	4	4	5	1	5	1	2	0	2	6	5	6	2	3	0	2	0	0	32	12	21
3	6	6	6	6	6	6	6	6	0	6	6	0	6	6	5	3	0	3	0	0	3	3	45	26	18
4	6	4	6	3	1	3	6	4	5	1	5	3	5	4	6	2	5	0	5	2	3	4	36	17	30
5	4	5	4	4	6	4	4	1	5	4	6	5	2	3	6	1	2	4	3	1	2	2	25	24	29
6	5	5	5	6	1	6	5	5	5	4	6	5	3	5	5	3	5	4	5	5	3	5	42	21	38
7	4	5	4	6	5	5	5	4	5	6	5	5	1	5	5	1	3	4	6	4	4	1	33	22	38
8	5	6	6	6	5	6	5	6	5	6	4	1	3	6	4	5	3	3	5	0	5	1	43	20	33
9	5	6	5	6	3	6	5	5	6	2	4	3	2	5	4	3	4	4	3	4	4	1	41	14	35
10	5	6	6	5	6	6	4	5	5	5	6	5	5	6	4	5	5	0	5	6	2	5	50	26	31
11	5	5	3	6	4	5	6	4	6	5	5	5	1	5	6	0	0	5	6	4	4	1	32	21	38
12	5	5	3	4	3	5	5	6	5	5	5	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	38	20	30
13	6	6	6	0	6	6	2	6	2	6	2	6	2	6	6	6	5	2	6	5	3	3	49	23	26
14	6	6	6	0	6	6	1	1	2	5	5	0	1	1	4	2	0	1	3	1	4	2	30	22	11
15	6	4	1	6	4	3	6	4	6	4	3	0	3	3	6	1	0	1	2	3	3	4	28	21	24
16	6	6	2	3	6	5	0	6	4	1	3	4	0	5	5	1	5	5	4	1	3	0	32	15	28
17	2	1	3	2	2	4	2	3	1	1	2	5	0	2	4	0	6	5	6	5	5	1	20	10	32
18	6	5	5	0	3	4	6	4	1	0	5	5	4	5	5	1	6	6	5	5	0	1	39	14	29
19	2	2	0	3	4	6	3	4	5	3	5	2	4	1	2	1	6	3	5	5	3	3	25	17	30
20	6	6	6	6	3	6	5	6	5	1	6	4	6	6	1	5	1	5	1	4	5	3	51	14	32
21	5	5	2	3	4	5	5	5	6	3	4	6	0	6	0	0	0	3	0	4	0	3	32	14	23
22	3	4	2	3	5	5	6	4	6	3	1	5	3	3	0	2	6	5	0	3	0	0	29	9	31
23	5	5	5	4	4	3	3	4	3	2	4	2	3	6	2	2	1	4	5	4	3	1	37	13	25
24	6	6	5	3	2	6	5	6	6	0	5	2	3	6	0	2	0	1	3	6	5	3	46	10	25

25	6	6	4	4	4	3	3	6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37	16	25									
26	6	5	5	1	6	6	6	4	2	1	6	2	3	6	6	5	1	2	2	2	2	0	0																				42	19	16						
27	2	2	2	2	6	2	2	2	2	6	6	5	5	6	6	5	5	5	5	3	3	6																								29	30	29			
28	2	2	3	2	6	4	2	4	2	6	6	5	3	3	6	3	4	4	3	4	5	6																									28	30	27		
29	1	3	5	2	6	4	3	2	3	5	6	4	4	3	6	5	3	4	3	0	4	6																											27	29	26
																														1028	542	818																			
MEDIA ARITMÉTICA																														35	19	28																			

Fuente: Cuestionario Maslach (Medicina, salud y bienestar, 2016)

Realizado: Verónica Silva

b) Ubicación de los resultados de la media aritmética para saber el grado de estrés laboral

Tabla No.4. 3 Estrés Laboral

ALTERNATIVAS	BAJO.	MEDIO.	ALTO.
Cansancio Emocional			35
Despersonalización.			19
Realización Personal	28		

Fuente: Cuestionario Maslach (Medicina, salud y bienestar, 2016)

Realizado: Verónica Silva

c) Graficación de los resultados de la media aritmética, para comprobar el síndrome de Burnout.

Como se puede observar, los resultados obtenidos en el cuestionario Maslach, se puede decir que la sumatoria del cansancio emocional y de la despersonalización es mayor a la realización personal por tal razón se establece que existe el síndrome de Burnout.

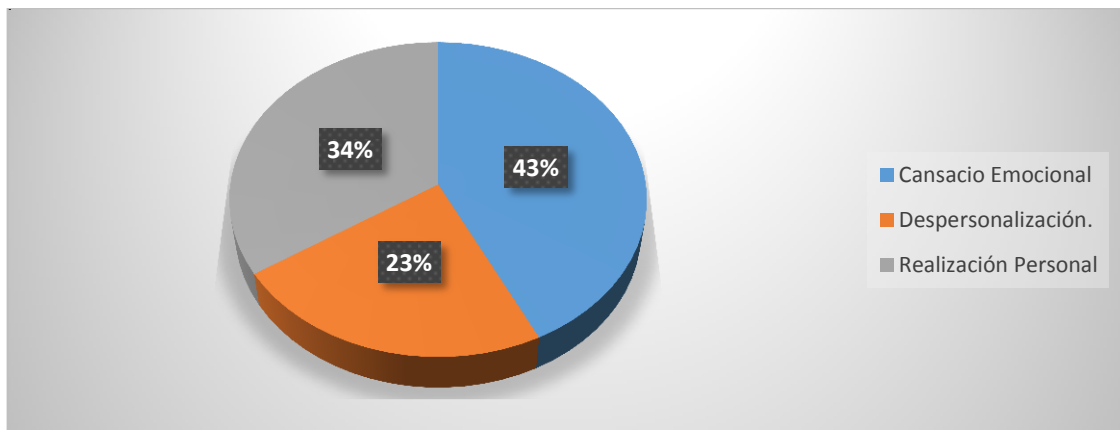
Tabla No.4. 4 Porcentajes del Estrés Laboral

ALTERNATIVAS	MEDIA ARITMÉTICA	PORCENTAJE
Cansancio Emocional	35	43%
Despersonalización.	19	23%
Realización Personal	28	34%
TOTAL	82	100%

Fuente: Cuestionario Maslach (Medicina, salud y bienestar, 2016)

Realizado: Verónica Silva

Gráfico No.4. 1 Síndrome de burnout o estrés laboral



Fuente: Tabla N. 4.4.

Realizado: Verónica Silva

d) Análisis.- Al realizar el cuestionario Maslach a los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo., se obtuvo que los investigados presentaban el síndrome de Burnout o estrés laboral ya que (la sumatoria de Cansancio emocional + despersonalización = 66% > 34% de Realización Profesional), por lo tanto se comprueba el síndrome de Burnout o estrés laboral.

d) Interpretación.- En los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, se ha detectado el síndrome de Burnout, esto se caracterizó por un creciente agotamiento físico y mental, una falta de motivación absoluta por las tareas realizadas, además, por cambios de comportamiento importantes, el cambio de actitud, relacionado generalmente con malos modales hacia sus pacientes directamente, estas fueron las tipologías claves para detectar un caso de Burnout, ya que llegó un momento en que encontraron física y mentalmente inhabilitados para desarrollar su trabajo.

4.1.2. Encuesta MASLACH después de la aplicación de las estrategias de afrontamiento

a) Aplicación de la encuesta Maslach.

Tabla No.4. 5 Encuesta MASLACH después de la aplicación de las estrategias de afrontamiento

N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	CANSANCIO EMOCIONAL	DESPERSONALIZACIÓN	REALIZACIÓN PERSONAL
1	1	4	2	6	0	1	6	0	5	1	1	6	0	1	1	1	3	3	5	1	5	5	11	8	39
2	1	3	2	6	0	1	6	0	5	1	1	6	0	1	1	1	3	3	5	1	4	5	10	8	38
3	1	4	2	6	0	1	6	0	5	1	1	6	0	1	1	1	3	3	5	1	5	5	11	8	39
4	1	4	2	6	0	1	6	0	5	1	1	6	0	1	1	1	3	3	5	1	5	5	11	8	39
5	1	4	1	4	0	1	4	0	5	1	1	5	0	1	1	1	3	3	5	1	5	4	10	7	34
6	1	3	2	6	0	1	5	0	5	1	1	5	0	1	1	1	5	4	5	1	3	4	10	7	38
7	1	4	2	6	0	1	5	0	5	1	1	5	0	1	1	1	3	4	6	1	4	4	11	7	38
8	1	3	2	6	0	1	5	0	5	1	1	4	0	1	1	1	5	4	5	1	5	4	10	7	39
9	1	4	2	6	0	1	5	0	6	1	1	6	0	1	1	1	3	3	5	1	5	4	11	7	39
10	1	4	2	5	0	1	4	0	5	1	1	6	0	1	1	1	5	4	5	1	5	4	11	7	39
11	1	4	2	6	0	1	6	0	6	1	1	5	0	1	1	1	0	5	6	1	4	5	11	8	38
12	1	4	2	5	0	1	5	0	6	1	1	3	0	1	1	1	4	4	5	1	5	5	11	8	37
13	1	4	2	5	0	1	4	0	5	1	1	6	0	1	1	1	5	4	5	1	5	5	11	8	39
14	1	3	2	5	0	1	4	0	5	1	1	6	0	1	1	1	5	4	6	1	4	5	10	8	39
15	1	4	2	6	0	1	6	0	5	1	1	6	0	1	1	1	3	3	5	1	5	5	11	8	39
16	1	3	2	6	0	1	6	0	5	1	1	6	0	1	1	1	3	3	5	1	5	5	10	8	39
17	1	4	2	6	0	1	6	0	5	1	1	6	0	1	1	1	3	4	5	1	4	5	11	8	39
18	1	3	2	6	0	1	6	0	5	1	1	5	0	1	1	1	4	3	5	1	5	5	10	8	39
19	1	4	2	5	0	1	5	0	5	1	1	6	0	1	1	1	5	4	5	1	4	5	11	8	39
20	1	3	2	6	0	1	5	0	6	1	1	5	0	1	1	1	3	4	5	1	5	5	10	8	39
21	1	4	2	5	0	1	5	0	6	1	1	6	0	1	1	1	3	3	5	1	5	5	11	8	38
22	1	4	2	5	0	1	6	0	6	1	1	5	0	1	1	1	3	3	5	1	5	5	11	8	38
23	1	3	2	4	0	1	5	0	5	1	1	6	0	1	1	1	3	5	5	1	5	5	10	8	38
24	1	3	2	5	0	1	5	0	6	1	1	5	0	1	1	1	4	3	5	1	5	5	10	8	38
25	1	4	2	5	0	1	6	0	5	1	1	5	0	1	1	1	3	4	5	1	5	5	11	8	38
26	1	3	2	4	0	1	6	0	6	1	1	6	0	1	1	1	4	3	5	1	5	5	10	8	39
27	1	4	2	5	0	1	6	0	5	1	1	6	0	1	1	1	4	3	5	1	4	5	11	8	38
28	1	3	2	2	0	1	6	0	5	1	1	6	0	1	1	1	5	4	5	1	5	6	10	9	38
29	1	3	2	5	0	1	6	0	5	1	1	6	0	1	1	1	4	4	5	1	4	6	10	9	39
TOTAL																						306	228	1113	
MEDIA ARITMÉTICA																						11	8	38	

Fuente: Cuestionario Maslach (Medicina, salud y bienestar, 2016)

Realizado: Verónica Silva

b) Ubicación de los resultados de la media aritmética para saber el grado de estrés laboral

Tabla No.4. 6 Encuesta MASLACH después de la aplicación de las estrategias de afrontamiento

ALTERNATIVAS	BAJO.	MEDIO.	ALTO.
Cansancio Emocional	11		
Despersonalización.		8	
Realización personal.		38	

Fuente: Cuestionario Maslach (Medicina, salud y bienestar, 2016)

Realizado: Verónica Silva

c) Graficación de los resultados de la media aritmética, para comprobar el síndrome de Burnout.

Como se puede observar, los resultados obtenidos en la encuesta de Maslach, se puede decir que los la sumatoria del cansancio emocional y de la despersonalización es menor a la realización personal por tal razón se establece que existe el síndrome de Burnout.

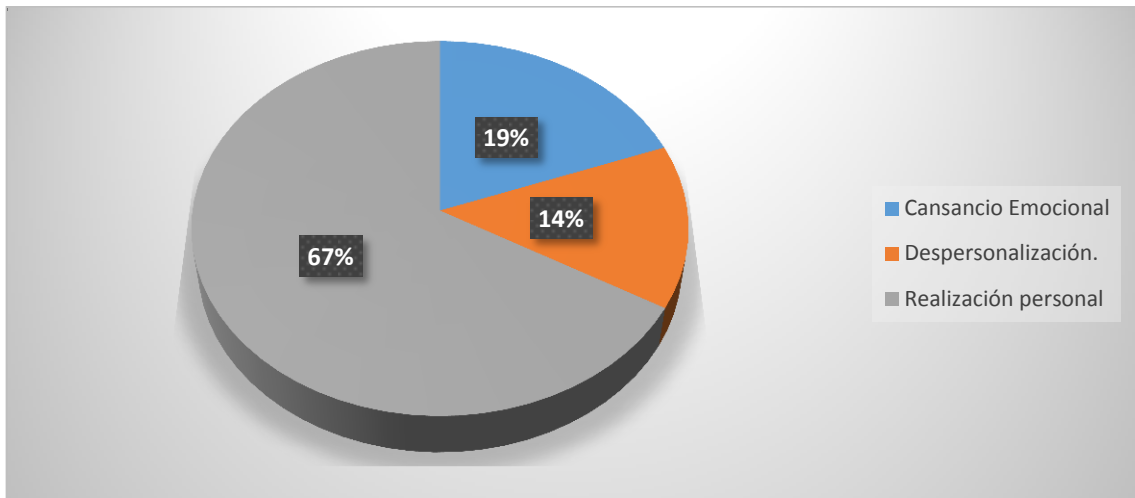
Tabla No.4. 7 Porcentajes del descarte de Estrés Laboral

ALTERNATIVAS	MEDIA ARITMÉTICA	PORCENTAJE
Cansancio Emocional	11	19%
Despersonalización.	8	14%
Realización personal	38	67%
TOTAL	57	100%

Fuente: Cuestionario Maslach (Medicina, salud y bienestar, 2016)

Realizado: Verónica Silva

Gráfico No.4. 2 Descarte del síndrome de burnout o estrés laboral.



Fuente: Tabla N. 4.7

Realizado: Verónica Silva

d) Análisis

Al realizar el cuestionario Maslach a los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo., se obtuvo el descarté del síndrome de Burnout o estrés laboral ya que (Cansancio emocional + despersonalización = 33% < 67% de Realización Personal)

e) Interpretación

En los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, con la aplicación de las estrategias de afrontamiento SUPERAR, se ha descartado el síndrome de Burnout, existe una mejora en la satisfacción laboral.

4.1.3. Encuesta para medir la satisfacción laboral

4.1.2.1. Antes de la aplicación de las estrategias de afrontamiento

1. ¿Se encuentra satisfecho con su trabajo?

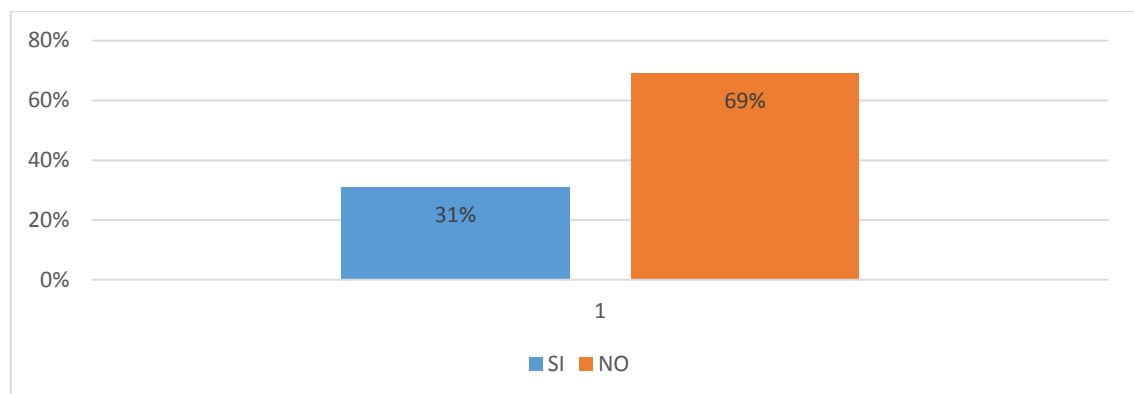
Tabla No.4. 8 Satisfacción Laboral

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	9	31%
NO	20	69%
TOTAL	29	100%

Fuente: Encuesta de Satisfacción laboral

Realizado: Verónica Silva

Gráfico No.4. 3 Satisfacción Laboral



Fuente: Taba N. 4.8

Realizado: Verónica Silva

a. Análisis.- Al consultar a los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo., referente a la satisfacción de su trabajo : el 69 % no está satisfecho y el 31% está satisfecho.

b. Interpretación.- Es necesario que los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, mediante la aplicación de las estrategias de Afrontamiento mejoren su satisfacción en sus lugares de trabajo.

2. ¿Por lo general siempre se encuentra de buen ánimo para realizar su trabajo?

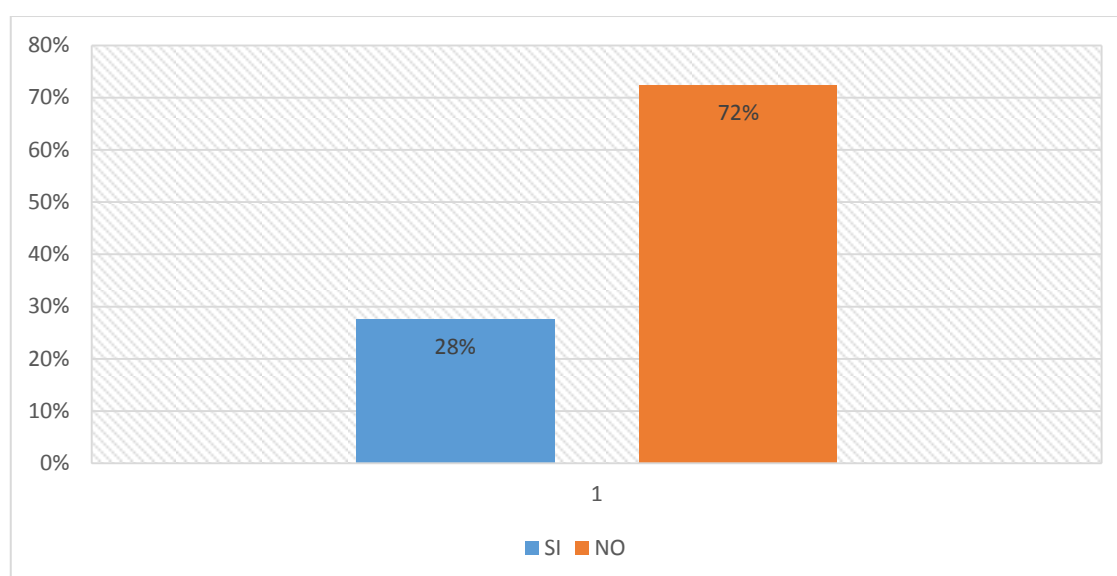
Tabla No.4. 9 Buen ánimo para realizar su trabajo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	28%
NO	21	72%
TOTAL	29	100%

Fuente: Encuesta de Satisfacción laboral

Realizado: Verónica Silva

Gráfico No.4. 4 Buen ánimo para realizar su trabajo



Fuente: Taba N. 4.9

Realizado: Verónica Silva

a. Análisis.- Al consultar a los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo., referente al ánimo para realizar su trabajo : el 72 % no tienen buen ánimo para realizar su trabajo y el 28% tienen buen ánimo para realizar su trabajo.

b. Interpretación.- Es necesario que los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, mediante la aplicación de las estrategias de Afrontamiento mejoren su ánimo laboral.

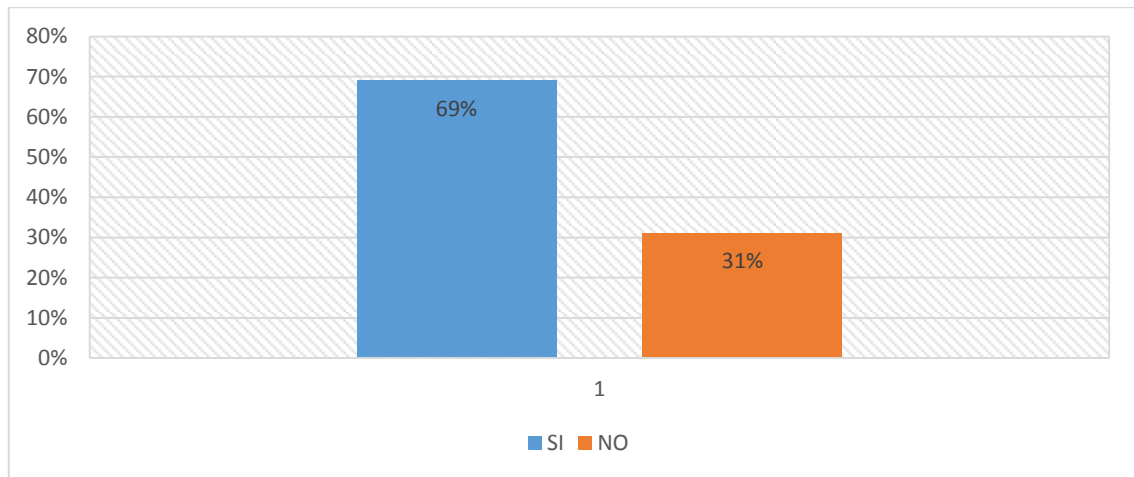
3. ¿Cree Usted que su trabajo es excesivo y no se da abasto con los procedimientos que tienen que realizar?

Tabla No.4. 10 Trabajo excesivo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	20	69%
NO	9	31%
TOTAL	29	100%

Fuente: Encuesta de Satisfacción laboral
Realizado: Verónica Silva

Gráfico No.4. 5 Trabajo excesivo



Fuente: Taba N. 4.10
Realizado: Verónica Silva

a. Análisis.- Al consultar a los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, referente al trabajo es excesivo y no se da abasto con los procedimientos que tienen que realizar: el 69 % que el trabajo es excesivo y no se da abasto con los procedimientos que tienen que realizar y el 31% indica que no es excesivo y que se da abasto.

b. Interpretación.- Es necesario que los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, mediante la aplicación de las estrategias de Afrontamiento mejoren su actividad laboral.

4. ¿Las actividades que realiza en su trabajo le causa estrés?

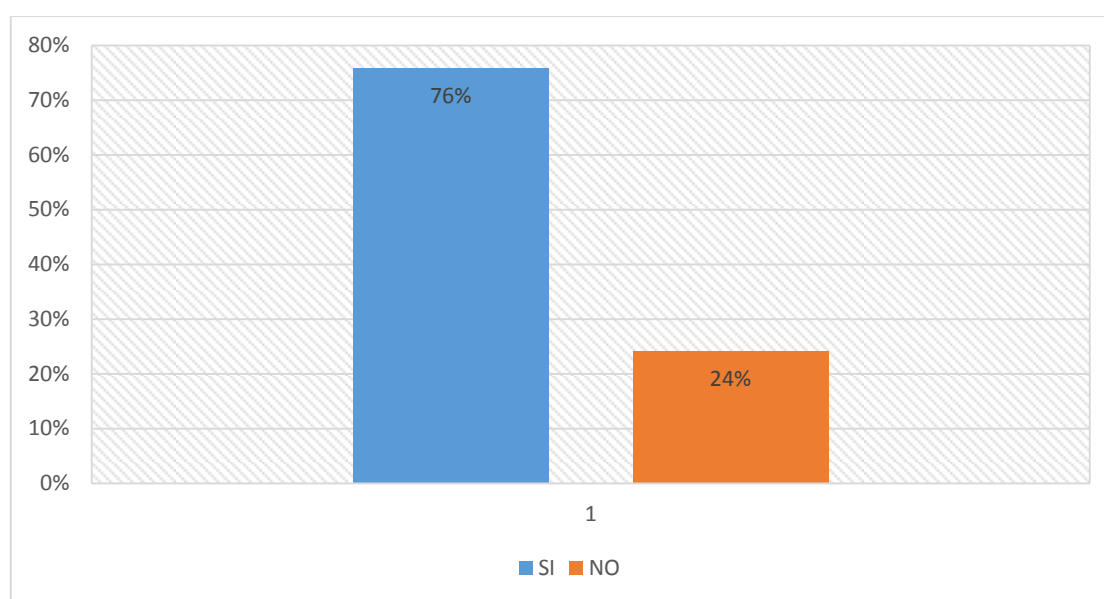
Tabla No.4. 11 Actividades laborales estresantes

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	22	76%
NO	7	24%
TOTAL	29	100%

Fuente: Encuesta de Satisfacción laboral

Realizado: Verónica Silva

Gráfico No.4. 6 Trabajo excesivo



Fuente: Taba N. 4.11

Realizado: Verónica Silva

a. Análisis.- Al consultar a los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, referente al las actividades que realiza en su trabajo le causa estrés: el 76 % que las actividades que realiza en el trabajo les causa estrés y el 21% indica que no les causa estrés.

b. Interpretación.- Es necesario que los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, mediante la aplicación de las estrategias de Afrontamiento mejoren las actividades que realiza en su trabajo para que no les cause estrés.

5. ¿Usted tiene problemas para relajarse?

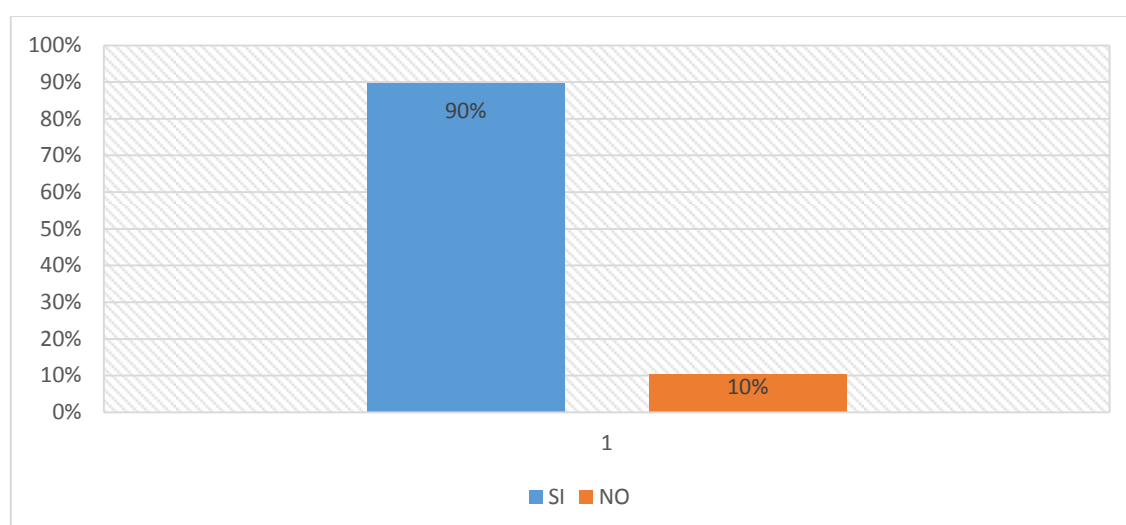
Tabla No.4. 12 Problemas de relajación

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	26	90%
NO	3	10%
TOTAL	29	100%

Fuente: Encuesta de Satisfacción laboral

Realizado: Verónica Silva

Gráfico No.4. 7 Problemas de relajación



Fuente: Taba N. 4.12

Realizado: Verónica Silva

a. Análisis.- Al consultar a los médicos Postgraduados de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, referente al problema de relajarse: el 90 % indica que si tiene problemas al relajarse y el 10% indica que no tiene problemas para relajarse.

b. Interpretación.- Es necesario que los médicos Postgraduados de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, mediante la aplicación de las estrategias de Afrontamiento mejoren su relajación.

6. ¿Cree Usted que las estrategias de afrontamiento mejoran el estrés laboral?

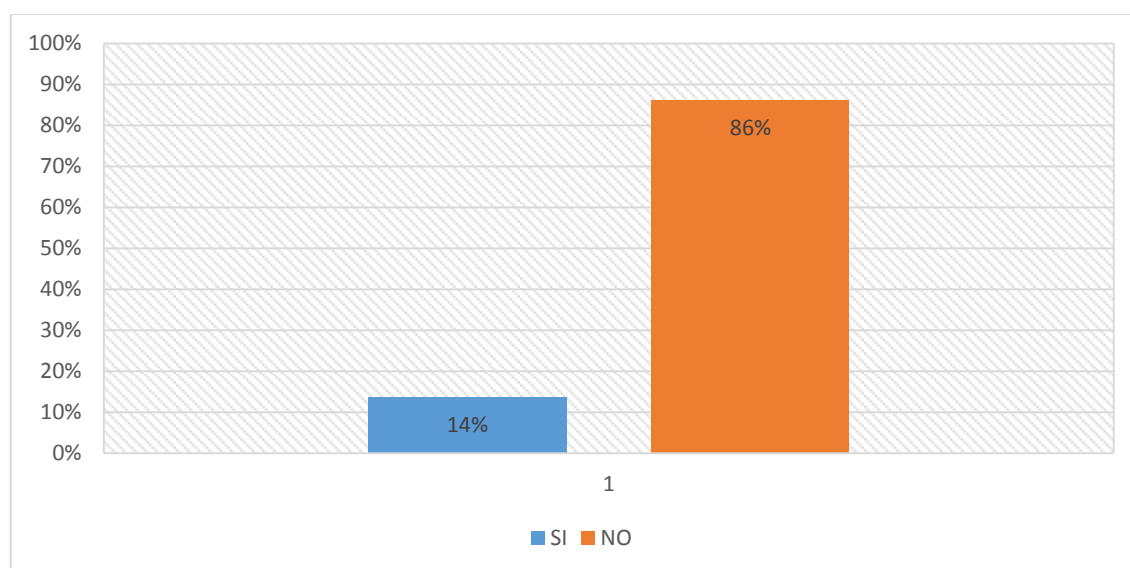
Tabla No.4. 13 Conoce las estrategias de afrontamiento

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	14%
NO	25	86%
TOTAL	29	100%

Fuente: Encuesta de Satisfacción laboral

Realizado: Verónica Silva

Gráfico No.4. 8 Conoce las estrategias de afrontamiento



Fuente: Taba N. 4.13

Realizado: Verónica Silva

a. Análisis.- Al consultar a los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, referente al conocimiento de las estrategias de Afrontamiento: el 86 % indica que no las conoce y el 14% indica que si las conoce.

b. Interpretación.- Es necesario que los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, conozcan y se apliquen las estrategias de Afrontamiento.

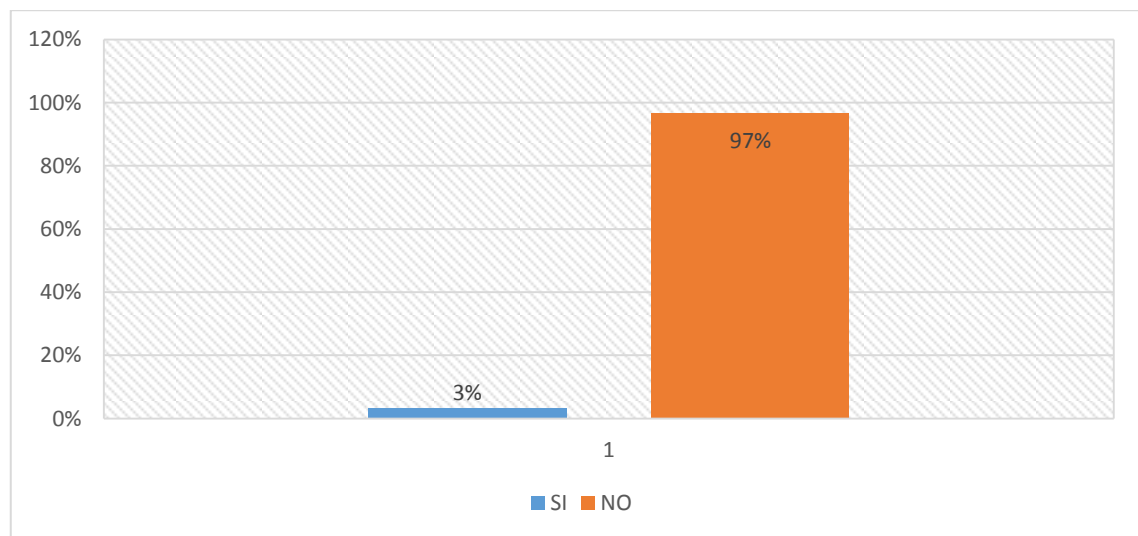
7. ¿Usted se ha realizado terapia de meridianos energéticos para mejorar el estrés laboral?

Tabla No.4. 14 Aplicación de terapia de meridianos

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	3%
NO	28	97%
TOTAL	29	100%

Fuente: Encuesta de Satisfacción laboral
Realizado: Verónica Silva

Gráfico No.4. 9 Aplicación de terapia de meridianos



Fuente: Taba N. 4.14
Realizado: Verónica Silva

a. Análisis.- Al consultar a los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, referente a la terapia de meridianos energéticos para mejorar el estrés laboral: el 97 % indica que no se han realizado la terapia de meridianos energéticos y el 3% indica que si se han realizado terapia de meridianos energéticos.

b. Interpretación.- Es necesario que los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, se realicen terapia de meridianos energéticos para mejorar el estrés laboral.

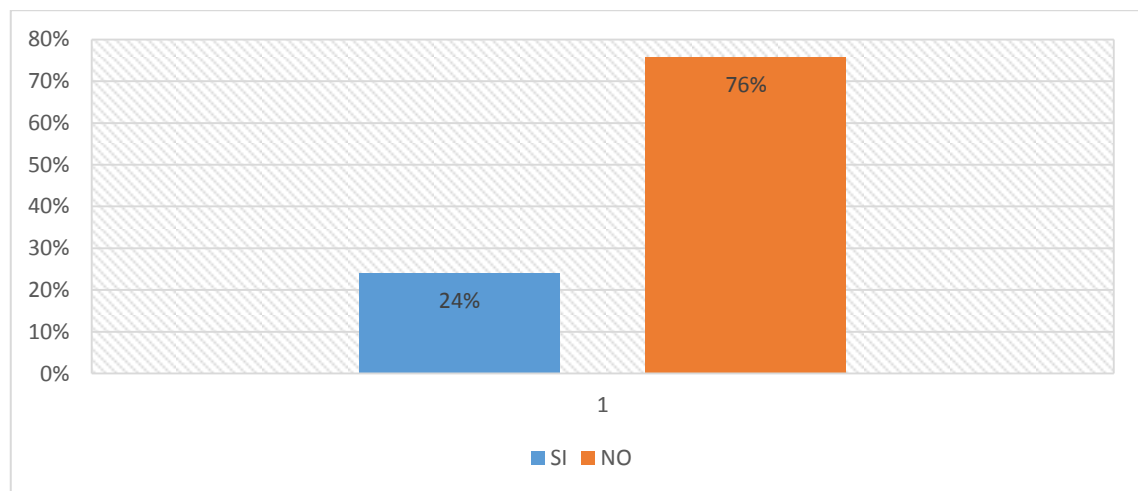
8. ¿Usted se ha realizado terapia de reflexología podal, manual y auricular para mejorar el estrés laboral?

Tabla No.4. 15 Aplicación de la terapia de reflexología podal, manual y auricular

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	24%
NO	22	76%
TOTAL	29	100%

Fuente: Encuesta de Satisfacción laboral
Realizado: Verónica Silva

Gráfico No.4. 10 Aplicación de la terapia de reflexología podal, manual y auricular



Fuente: Taba N. 4.8
Realizado: Verónica Silva

a. Análisis.- Al consultar a los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, referente a la terapia de reflexología podal, manual y auricular para mejorar el estrés laboral: el 78 % indica que no se han realizado la terapia de reflexología y el 24% indica que si se han realizado terapia de reflexología.

b. Interpretación.- Es necesario que los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, se realicen terapia de reflexología podal, manual y auricular para mejorar el estrés laboral.

9. ¿Usted se ha realizado aromaterapia para mejorar el estrés laboral?

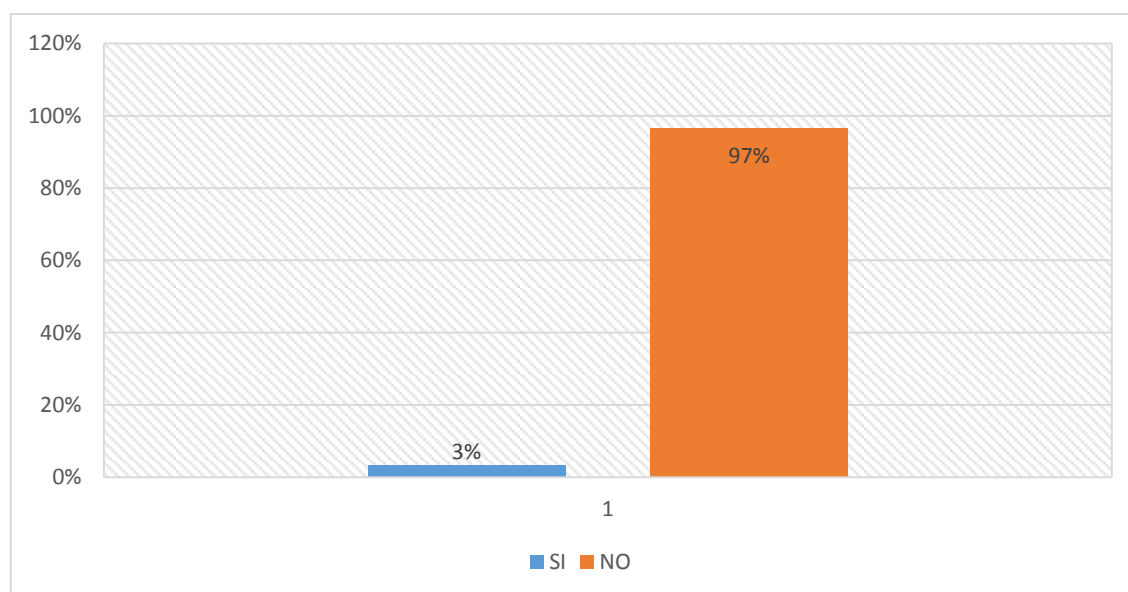
Tabla No.4. 16 Aplicación de la terapia de aromaterapia

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	3%
NO	28	97%
TOTAL	29	100%

Fuente: Encuesta de Satisfacción laboral

Realizado: Verónica Silva

Gráfico No.4. 11 Aplicación de la terapia de aromaterapia



Fuente: Taba N. 4.16

Realizado: Verónica Silva

a. Análisis.- Al consultar a los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, referente a la aromaterapia para mejorar el estrés laboral: el 97 % indica que no se han realizado la aromaterapia y el 3% indica que si se han realizado aromaterapia.

b. Interpretación.- Es necesario que los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, se realicen aromaterapia para mejorar el estrés laboral.

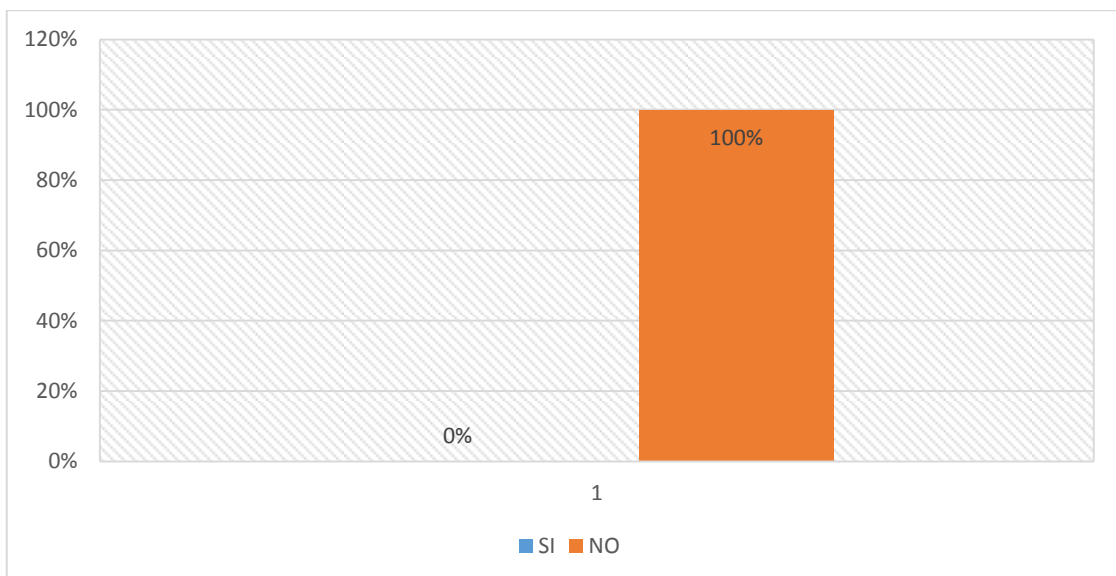
10. ¿Usted se ha realizado terapias de biomagnetismo para mejorar el estrés laboral?

Tabla No.4. 17 Aplicación de la terapia de biomagnetismo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	29	100%
TOTAL	29	100%

Fuente: Encuesta de Satisfacción laboral
Realizado: Verónica Silva

Gráfico No.4. 12 Aplicación de la terapia de biomagnetismo



Fuente: Taba N. 4.8
Realizado: Verónica Silva

a. Análisis.- Al consultar a los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, referente a las terapias de biomagnetismo para mejorar el estrés laboral: el 100 % indica que no se han realizado terapias de biomagnetismo.

b. Interpretación.- Es necesario que los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, se realicen las terapias de biomagnetismo para mejorar el estrés laboral.

4.1.2. Después de aplicar las estrategias de Afrontamiento

1. ¿Se encuentra satisfecho con su trabajo?

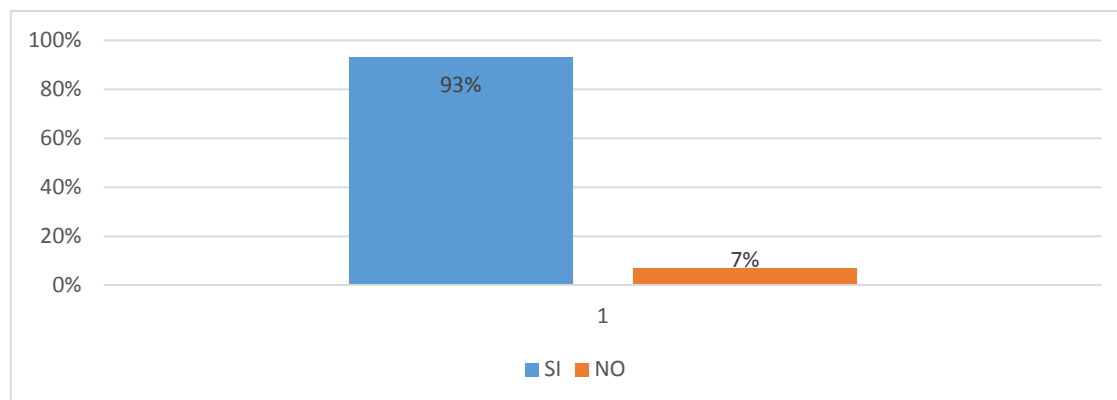
Tabla No.4. 18 Satisfacción Laboral

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	27	93%
NO	2	7%
TOTAL	29	100%

Fuente: Encuesta de Satisfacción laboral

Realizado: Verónica Silva

Gráfico No.4. 13 Satisfacción Laboral



Fuente: Taba N. 4.18

Realizado: Verónica Silva

a. Análisis.- Al consultar a los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo., referente a la satisfacción de su trabajo : el 93 % está satisfecho y el 7 % no está satisfecho .

b. Interpretación.- Es necesario que los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, mediante la aplicación de las estrategias de Afrontamiento continuando mejorando su satisfacción en sus lugares de trabajo.

2. ¿Por lo general siempre se encuentra de buen ánimo para realizar su trabajo?

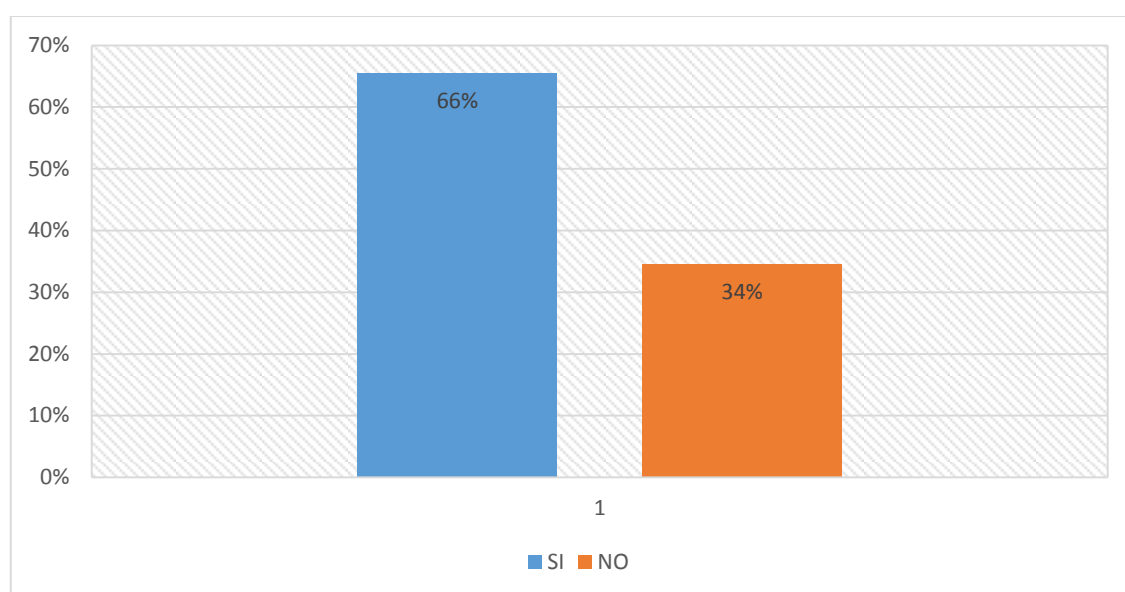
Tabla No.4. 19 Buen ánimo para realizar su trabajo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	19	66%
NO	10	34%
TOTAL	29	100%

Fuente: Encuesta de Satisfacción laboral

Realizado: Verónica Silva

Gráfico No.4. 14 Buen ánimo para realizar su trabajo



Fuente: Taba N. 4.19

Realizado: Verónica Silva

a. Análisis.-Al consultar a los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo., referente al ánimo para realizar su trabajo: el 66 % si tienen buen ánimo para realizar su trabajo y el 34% no tienen buen ánimo para realizar su trabajo.

b. Interpretación.- Es necesario que los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, mediante la aplicación de las estrategias de Afrontamiento continúen mejorando su ánimo laboral.

3. ¿Cree Usted que su trabajo es excesivo y no se da abasto con los procedimientos que tienen que realizar?

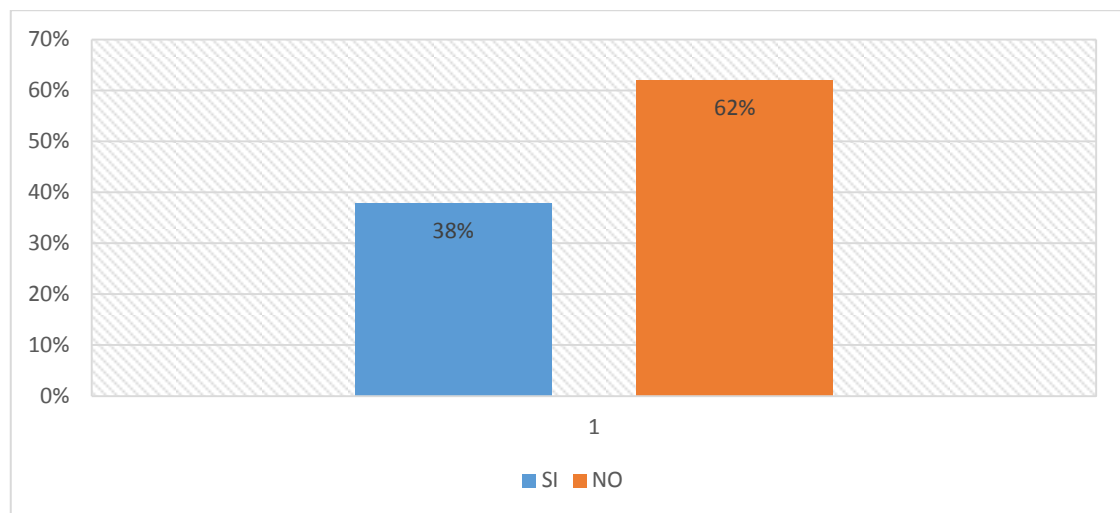
Tabla No.4. 20 Trabajo es excesivo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	11	38%
NO	18	62%
TOTAL	29	100%

Fuente: Encuesta de Satisfacción laboral

Realizado: Verónica Silva

Gráfico No.4. 15 Buen ánimo para realizar su trabajo



Fuente: Taba N. 4.20

Realizado: Verónica Silva

a. Análisis.- Al consultar a los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, referente al trabajo es excesivo y no se da abasto con los procedimientos que tienen que realizar: el 62 % que el trabajo no es excesivo y no se da abasto con los procedimientos que tienen que realizar y el 38% indica que si es excesivo y que se da abasto.

b. Interpretación.- Es necesario que los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, mediante la aplicación de las estrategias de Afrontamiento continúen mejorando su actividad laboral.

4. ¿Las actividades que realiza en su trabajo le causa estrés?

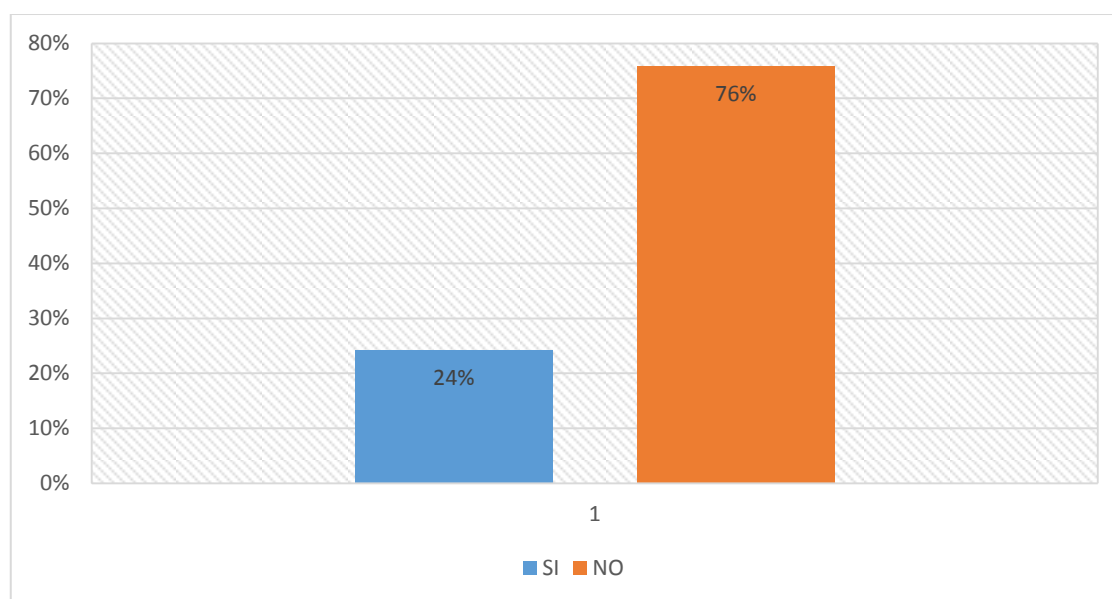
Tabla No.4. 21 Actividades laborales estresantes

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	24%
NO	22	76%
TOTAL	29	100%

Fuente: Encuesta de Satisfacción laboral

Realizado: Verónica Silva

Gráfico No.4. 16 Actividades laborales estresantes



Fuente: Taba N. 4.22

Realizado: Verónica Silva

a. Análisis.- Al consultar a los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, referente al las actividades que realiza en su trabajo le causa estrés: el 76 % que las actividades que realiza en el trabajo no les causa estrés y el 24% indica que si les causa estrés.

b. Interpretación.- Es necesario que los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, mediante la aplicación de las estrategias de Afrontamiento continuando mejorando las actividades que realiza en su trabajo para que no les cause estrés.

5. ¿Usted tiene problemas para relajarse?

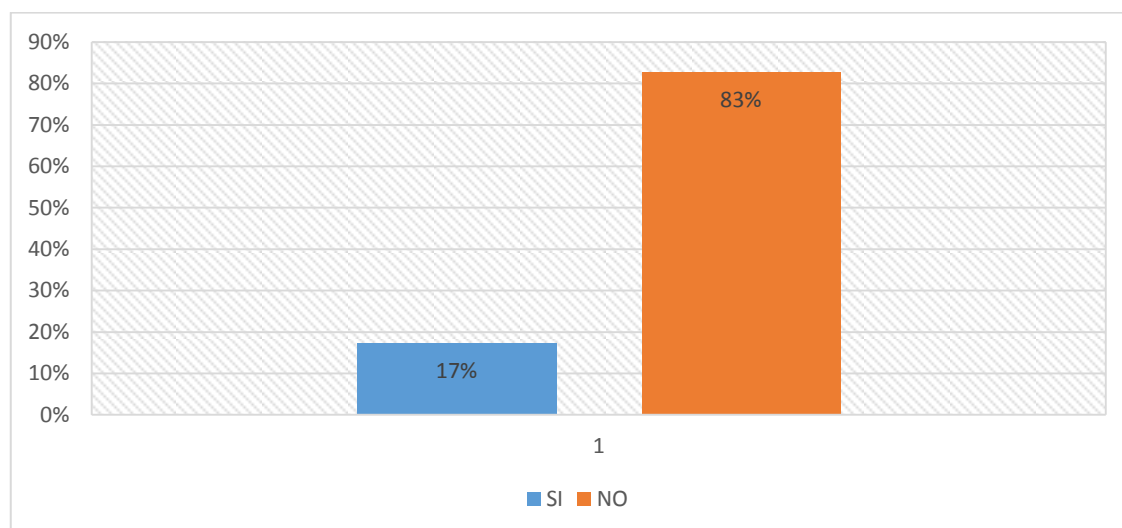
Tabla No.4. 22 Problemas de relajación

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	17%
NO	24	83%
TOTAL	29	100%

Fuente: Encuesta de Satisfacción laboral

Realizado: Verónica Silva

Gráfico No.4. 17 Problemas de relajación



Fuente: Taba N. 4.22

Realizado: Verónica Silva

a. Análisis.- Al consultar a los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, referente al problema de relajarse: el 83% indica que no tiene problemas al relajarse y el 17% indica que si tiene problemas para relajarse.

b. Interpretación.- Es necesario que los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, mediante la aplicación de las estrategias de Afrontamiento continúen mejorando su relajación.

6. ¿ Cree Usted qué las estrategias de afrontamiento mejoran el estrés laboral?

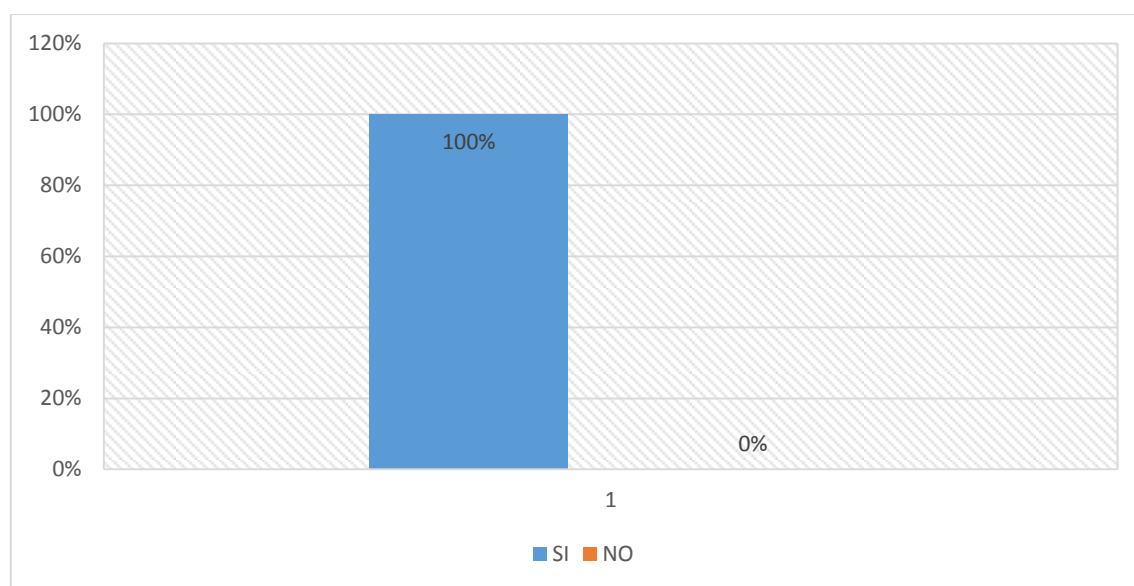
Tabla No.4. 23 Conoce las estrategias de afrontamiento

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	29	100%
NO	0	0%
TOTAL	29	100%

Fuente: Encuesta de Satisfacción laboral

Realizado: Verónica Silva

Gráfico No.4. 18 Conoce las estrategias de afrontamiento



Fuente: Taba N. 4.23

Realizado: Verónica Silva

a. Análisis.- Al consultar a los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, referente al conocimiento de las estrategias de Afrontamiento: el 100 % indica que si conocen que son las estrategias de afrontamiento y que sirven para mejorar el estrés laboral.

b. Interpretación.-Es necesario que los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, continúen aplicándose las estrategias de afrontamiento para mejorar su estrés laboral.

7. ¿Usted se ha realizado terapia de meridianos energéticos para mejorar el estrés laboral?

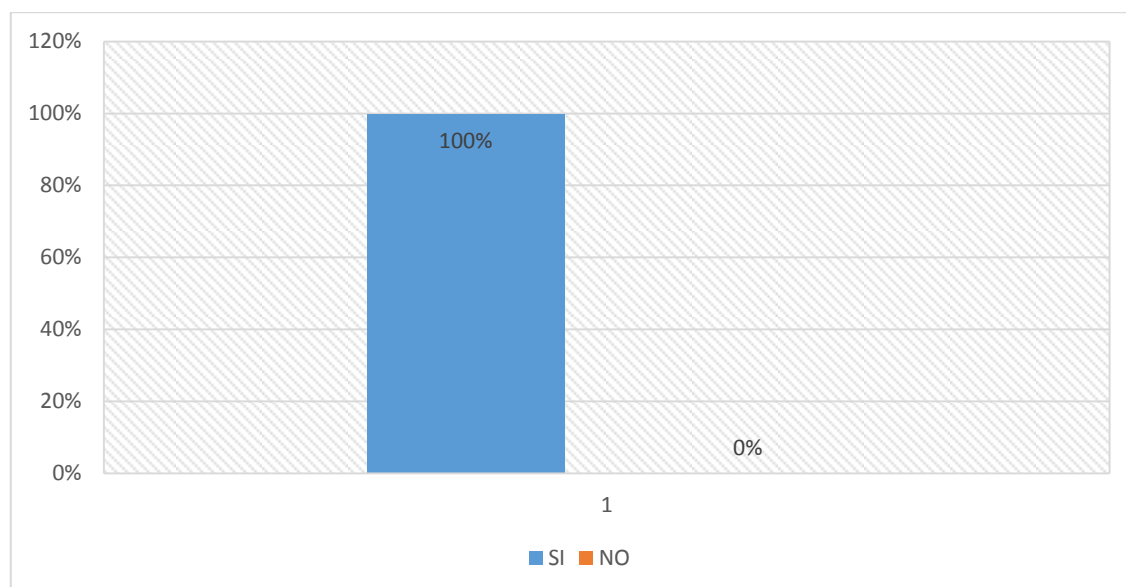
Tabla No.4. 24 Aplicación de terapia de meridianos

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	29	100%
NO	0	0%
TOTAL	29	100%

Fuente: Encuesta de Satisfacción laboral

Realizado: Verónica Silva

Gráfico No.4. 19 Aplicación de terapia de meridianos



Fuente: Taba N. 4.24

Realizado: Verónica Silva

a. Análisis.- Al consultar a los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, referente a la terapia de meridianos energéticos para mejorar el estrés laboral: el 100% indica que si se han realizado la terapia de meridianos energéticos.

b. Interpretación.-Es necesario que los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, se continúen realizando terapias de meridianos energéticos para mejorar el estrés laboral.

8. ¿Usted se ha realizado terapias de masajes de reflexología podal, manual y auricular para mejorar el estrés laboral?

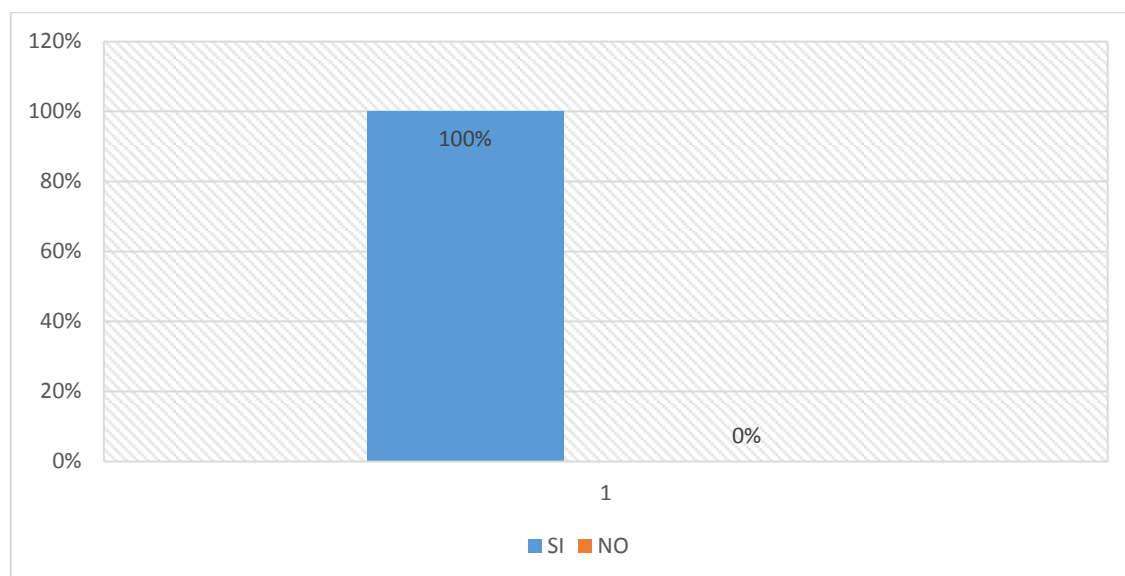
Tabla No.4. 25 Aplicación de la terapia de reflexología podal, manual y auricular

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	29	100%
NO	0	0%
TOTAL	29	100%

Fuente: Encuesta de Satisfacción laboral

Realizado: Verónica Silva

Gráfico No.4. 20 Aplicación de la terapia de reflexología podal, manual y auricular



Fuente: Taba N. 4.25

Realizado: Verónica Silva

a. Análisis.- Al consultar a los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, referente a la terapia de reflexología podal, manual y auricular para mejorar el estrés laboral: el 100% indica que si se han realizado la terapia de reflexología.

b. Interpretación.- Es necesario que los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, se continúen realizando terapia de reflexología podal, manual y auricular para mejorar el estrés laboral.

9. ¿Usted se ha realizado aromaterapia para mejorar el estrés laboral?

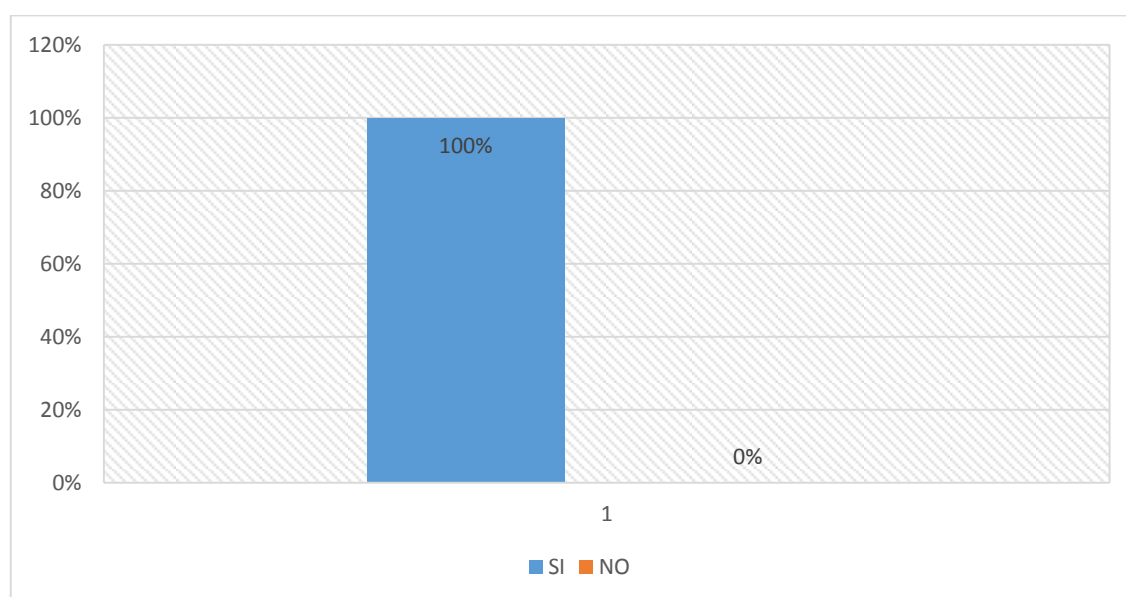
Tabla No.4. 26 Aplicación de la terapia de aromaterapia

ALTERNATIVAS	PORCENTAJE
SI	100%
NO	0%
TOTAL	100%

Fuente: Encuesta de Satisfacción laboral

Realizado: Verónica Silva

Gráfico No.4. 21 Aplicación de la terapia de aromaterapia



Fuente: Taba N. 4.26

Realizado: Verónica Silva

a. Análisis.- Al consultar a los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, referente a la aromaterapia para mejorar el estrés laboral: el 100% indica que si se han realizado la aromaterapia.

b. Interpretación.- Es necesario que los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, se continúen realizando aromaterapia para mejorar el estrés laboral.

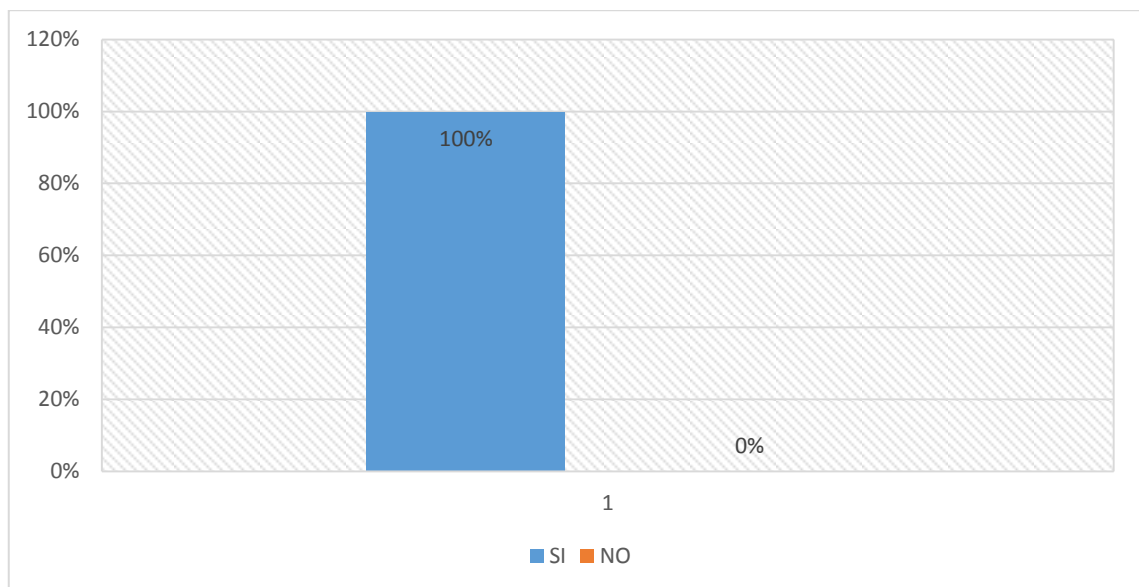
10. ¿Usted se ha realizado terapias de biomagnetismo para mejorar el estrés laboral?

Tabla No.4. 27 Aplicación de la terapia de biomagnetismo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	29	100%
NO	0	0%
TOTAL	29	100%

Fuente: Encuesta de Satisfacción laboral
Realizado: Verónica Silva

Gráfico No.4. 22 Aplicación de la terapia de biomagnetismo



Fuente: Taba N. 4.27
Realizado: Verónica Silva

a. Análisis.- Al consultar a los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, referente a las **terapias de biomagnetismo para mejorar el estrés laboral**: el 100 % indica que si se han realizado terapias de biomagnetismo.

b. Interpretación.- Es necesario que los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, se continúen realizando las terapias de biomagnetismo para mejorar el estrés laboral.

4.2. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS

4.2.1 HIPÓTESIS GENERAL

Las estrategias de afrontamiento SUPERAR reduce el nivel de estrés laboral de los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo octubre 2014 – marzo 2015, porque genera óptimo rendimiento laboral.

1.- Se establece la hipótesis Ho y Hi

Ho: Las estrategias de afrontamiento SUPERAR, no reduce el nivel de estrés laboral de los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo octubre 2014 – marzo 2015, porque genera óptimo rendimiento laboral.

Hi: Las estrategias de afrontamiento SUPERAR reduce el nivel de estrés laboral de los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo octubre 2014 – marzo 2015, porque genera óptimo rendimiento laboral.

2. – Para la investigación se seleccionó el nivel 0.05 que es el mismo para el error tipo I. Por lo tanto 0.05 es la probabilidad, por lo tanto es la misma que se rechace la hipótesis nula.

3.- Se determinó al chi cuadrado como la fórmula estadística para la prueba de la investigación

$$\chi^2 = \sum \frac{(fo-fe)^2}{fe}$$

Donde:

fo = es igual a la frecuencia observada en una frecuencia específica

fe = es igual a la frecuencia esperada en una frecuencia específica

$\chi^2 = 3.84$ (tabla)

Tabla No.4. 28 Probabilidad de un valor superior - Alfa (α)

Grados libertad	Probabilidad de un valor superior - Alfa (α)				
	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88

Fuente: (Safesy, 2016)

Realizado: Verónica Silva

4.- Se realizó el planteamiento de la regla de decisión. Este número fue determinado por el número de columnas (-1) multiplicado por el número de filas (-1) y se elaboró la tabla de contingencia, frecuencias observadas y frecuencias esperadas.

Las frecuencias observadas son los resultados del antes y después de la aplicación de la encuesta de la satisfacción.

Tabla No.4. 29 Frecuencia observada hipótesis general

Interpretación de las Estrategias Afrontamiento de	Frecuencia observada antes (fo)	Frecuencia observada después (fo)	Total (Ti)
Si	4	29	33
No	25	0	25
Total identificado y evaluado (Tj)	29	29	58 (Tt)

Fuente: Tablas 4.13 y 4.23.

Realizado: Verónica Silva

Tabla No.4. 30 Frecuencia esperada hipótesis general

Interpretación de las Estrategias de Afrontamiento	Frecuencia esperada antes (fe)	Frecuencia esperada después (fe)	Total (Ti)
Si	16,5	16,5	33
No	12,5	12,5	25
Total identificado y evaluado (Tj)	29	29	58

Fuente: Tablas 4.29

Realizado: Verónica Silva

5.- De acuerdo a la aplicación de la fórmula de chi cuadrado y se obtuvo:

Tabla No.4. 31 Fórmula de chi cuadrado hipótesis general

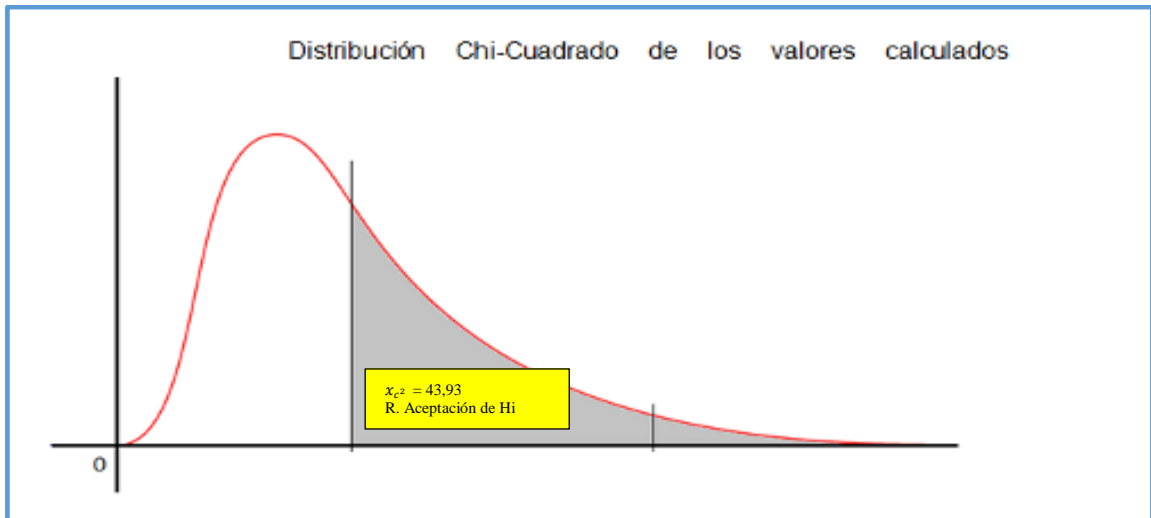
	Alternativas	fo	Fe	fo - fe	$(fo - fe)^2$	$\frac{(fo-fe)^2}{fe}$
Antes	SI	4	16,5	-12,5	156,25	9,469697
	NO	25	12,5	12,5	156,25	12,5
Después	SI	29	16,5	12,5	156,25	9,469697
	NO	0	12,5	-12,5	156,25	12,5
						Xc2= 43,93

Fuente: Tabla 4.30

Realizado: Verónica Silva

6.- Decisión.- Como chi cuadrado calculado fue $\chi_c^2 = 43,93 > \chi_t^2 = 3.841$ (tabla), se rechazó la Ho y se aceptó la Hi.

Gráfico No.4. 23 Gráfica del Chi Cuadrado hipótesis general



Fuente: Tabla 4.31

Realizado: Verónica Silva

Las estrategias de afrontamiento SUPERAR redujo el nivel de estrés laboral de los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo octubre 2014 – marzo 2015, porque generó óptimo rendimiento laboral.

4.2.2. Comprobación de la hipótesis específica 1

Las estrategias de afrontamiento SUPERAR a través de la terapia de meridianos energéticos para reducir el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque fortalecer la sangre, estimular el pasaje de la energía ki y mantiene la salud en general.

1.- Se establece la hipótesis Ho y Hi

Ho: Las estrategias de afrontamiento SUPERAR a través de la terapia de meridianos energéticos no reducir el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque fortalecer la sangre, estimular el pasaje de la energía ki y mantiene la salud en general.

Hi: Las estrategias de afrontamiento SUPERAR a través de la terapia de meridianos energéticos para reducir el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque fortalecer la sangre, estimular el pasaje de la energía ki y mantiene la salud en general.

2. – Para la investigación se seleccionó el nivel 0.05 que es el mismo para el error tipo I. Por lo tanto 0.05 es la probabilidad, por lo tanto es la misma que se rechace la hipótesis nula.

3.- Se determinó al chi cuadrado como la fórmula estadística para la prueba de la investigación

$$\chi^2 = \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

Donde:

fo = es igual a la frecuencia observada en una frecuencia específica

fe = es igual a la frecuencia esperada en una frecuencia específica

$$x_{t^2} = 3.84$$

4.- Se realizó el planteamiento de la regla de decisión. Este número fue determinado por el número de columnas (-1) multiplicado por el número de filas (-1) y se elaboró la tabla de contingencia, frecuencias observadas y frecuencias esperadas.

Las frecuencias observadas son los resultados del antes y después de la aplicación de la encuesta de la satisfacción.

Tabla No.4. 32 Frecuencia observada hipótesis 1

Interpretación de Terapia de meridianos	Frecuencia observada antes (fo)	Frecuencia observada después (fo)	Total (Ti)
Si	1	29	30
No	28	0	28
Total identificado y evaluado (Tj)	29	29	58 (Tt)

Fuente: Tablas 4.14 y 4.24

Realizado: Verónica Silva

Tabla No.4. 33 Frecuencia Esperada hipótesis 1

Interpretación de terapia de meridianos	Frecuencia esperada antes (fe)	Frecuencia esperada después (fe)	Total (Ti)
Si	15	15	30
No	14	14	28
Total identificado y evaluado (Tj)	29	29	58

Fuente: Tablas 4.14 y 4.24

Realizado: Verónica Silva

5.- De acuerdo a la aplicación de la fórmula de chi cuadrado y se obtuvo:

Tabla No.4. 34 Fórmula de chi cuadrado hipótesis 1

	Alternativas	fo	Fe	fo - fe	$(fo - fe)^2$	$\frac{(fo - fe)^2}{fe}$
Antes	SI	1	15	-14	196	13,066667
	NO	28	14	14	196	14
Después	SI	29	15	14	196	13,066667
	NO	0	14	-14	196	14
						$\chi^2 = 54,13$

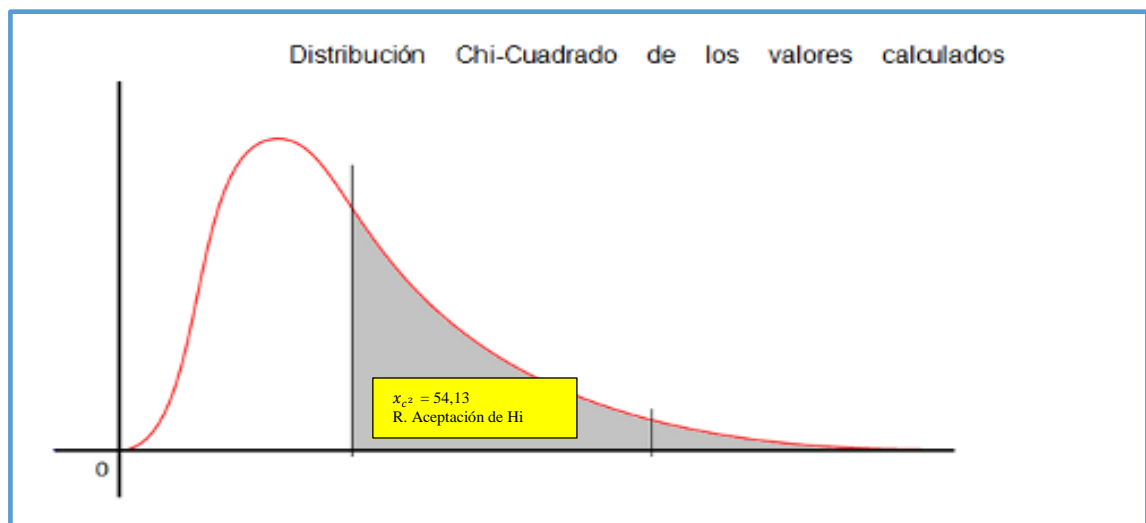
Fuente: Tablas 4.32

Realizado: Verónica Silva

6.- Decisión.-

Como chi cuadrado calculado fue $\chi_{c^2} = 54,13 > \chi_{t^2} = 3.841$ (tabla), se rechazó la Ho y se aceptó la Hi.

Gráfico No.4. 24 Gráfica del Chi Cuadrado hipótesis 1



Fuente: Tablas 4.14 y 4.24

Realizado: Verónica Silva

Se concluye que las estrategias de afrontamiento SUPERAR a través de la terapia de meridianos energéticos redujo el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, mediante esta terapia se fortalece la sangre, estimula el pasaje de la energía ki y mantiene la salud en general.

4.2.2. Comprobación de la hipótesis específica 2

Las estrategias de afrontamiento SUPERAR a través de la terapia de reflexología podal, manual y auricular reduce el nivel estrés laboral Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayuda a aliviar las tensiones musculares, dolores de espalda o de cabeza, entre otros.

1.- Se establece la hipótesis Ho y Hi

Ho: Las estrategias de afrontamiento SUPERAR a través de la terapia de reflexología podal, manual y auricular no reduce el nivel estrés laboral Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayuda a aliviar las tensiones musculares, dolores de espalda o de cabeza, entre otros.

Hi: Las estrategias de afrontamiento SUPERAR a través de la terapia de reflexología podal, manual y auricular reduce el nivel estrés laboral Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayuda a aliviar las tensiones musculares, dolores de espalda o de cabeza, entre otros.

2. – Para la investigación se seleccionó el nivel 0.05 que es el mismo para el error tipo I. Por lo tanto 0.05 es la probabilidad, por lo tanto es la misma que se rechace la hipótesis nula.

3.- Se determinó al chi cuadrado como la fórmula estadística para la prueba de la investigación

$$\chi^2 = \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

Donde:

f_o = es igual a la frecuencia observada en una frecuencia específica

f_e = es igual a la frecuencia esperada en una frecuencia específica

$$x_{t^2} = 3.84$$

4.- Se realizó el planteamiento de la regla de decisión. Este número fue determinado por el número de columnas (-1) multiplicado por el número de filas (-1) y se elaboró la tabla de contingencia, frecuencias observadas y frecuencias esperadas.

Las frecuencias observadas son los resultados del antes y después de la aplicación de la encuesta de la satisfacción.

Tabla No.4. 35 Frecuencia observada hipótesis 2

Interpretación de la Terapia de reflexología	Frecuencia observada antes (fo)	Frecuencia observada después (fo)	Total (Ti)
Si	7	29	36
No	22	0	22
Total identificado y evaluado (Tj)	29	29	58 (Tt)

Fuente: Tablas 4.15 y 4.25

Realizado: Verónica Silva

Tabla No.4. 36 Frecuencia Esperada hipótesis 2

Interpretación de la Terapia de reflexología	Frecuencia esperada antes (fe)	Frecuencia esperada después (fe)	Total (Ti)
Si	18	18	36
No	11	11	22
Total identificado y evaluado (Tj)	29	29	58

Fuente: Tablas 4.14 y 4.24

Realizado: Verónica Silva

5.- De acuerdo a la aplicación de la fórmula de chi cuadrado y se obtuvo:

Tabla No.4. 37 Fórmula de chi cuadrado hipótesis 2

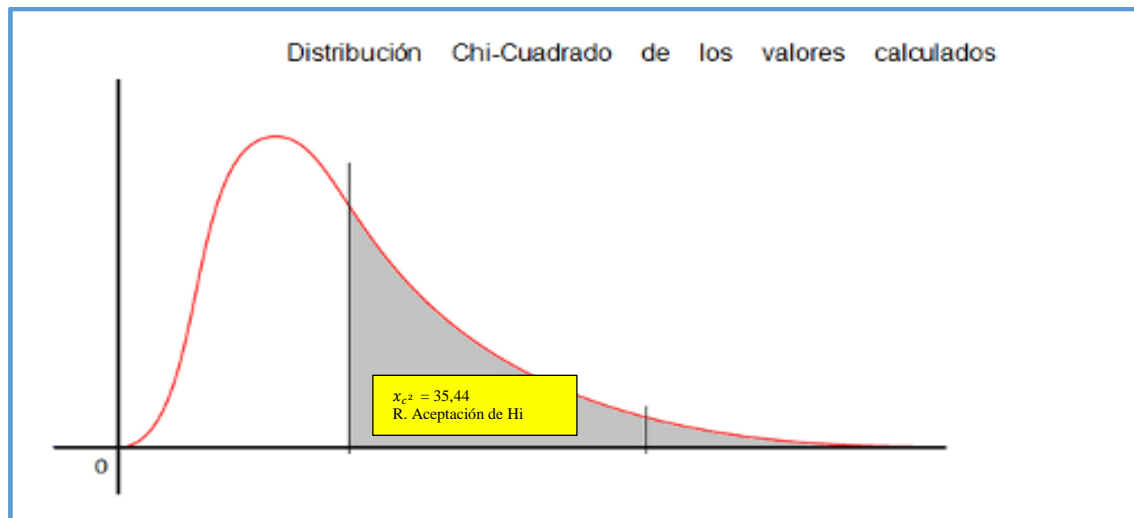
	Alternativas	fo	Fe	fo - fe	$(fo - fe)^2$	$\frac{(fo-fe)^2}{fe}$
Antes	SI	7	18	-11	121	6,7222222
	NO	22	11	11	121	11
Después	SI	29	18	11	121	6,7222222
	NO	0	11	-11	121	11
						Xc2= 35,44

Fuente: Tablas 4.36

Realizado: Verónica Silva

6.- Decisión.- Como chi cuadrado calculado $\chi_{c2} = 35,44 > \chi_{t2} = 3.841$ (tabla), se rechaza la Ho y se acepta la Hi.

Gráfico No.4. 25 Gráfica del Chi Cuadrado hipótesis 2



Fuente: Tablas 4.37

Realizado: Verónica Silva

Se concluye que las estrategias de afrontamiento SUPERAR a través de la terapia de reflexología podal, manual y auricular redujo el nivel estrés laboral Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayuda a aliviar las tensiones musculares de las zonas afectadas, dolores de espalda o de cabeza y alivio del estrés.

4.2.3. Comprobación de la hipótesis específica 3

Las estrategias de afrontamiento SUPERAR a través de la aromaterapia reduce el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayudan a restablecer la armonía corporal, mental y espiritual del ser.

1.- Se establece la hipótesis Ho y Hi

Ho: Las estrategias de afrontamiento SUPERAR a través de la aromaterapia no reduce el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayudan a restablecer la armonía corporal, mental y espiritual del ser.

Hi: Las estrategias de afrontamiento SUPERAR a través de la aromaterapia reduce el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayudan a restablecer la armonía corporal, mental y espiritual del ser.

2. – Para la investigación se seleccionó el nivel 0.05 que es el mismo para el error tipo I. Por lo tanto 0.05 es la probabilidad, por lo tanto es la misma que se rechace la hipótesis nula.

3.- Se determinó al chi cuadrado como la fórmula estadística para la prueba de la investigación

$$\chi^2 = \sum \frac{(fo-fe)^2}{fe}$$

Donde:

fo = es igual a la frecuencia observada en una frecuencia específica

f_e = es igual a la frecuencia esperada en una frecuencia específica

$$\chi^2 = 3.84$$

4.- Se realizó el planteamiento de la regla de decisión. Este número fue determinado por el número de columnas (-1) multiplicado por el número de filas (-1) y se elaboró la tabla de contingencia, frecuencias observadas y frecuencias esperadas.

Las frecuencias observadas son los resultados del antes y después de la aplicación de la encuesta de la satisfacción.

Tabla No.4. 38 Frecuencia observada hipótesis 3

Interpretación de la Aromaterapia	Frecuencia observada antes (fo)	Frecuencia observada después (fo)	Total (Ti)
Si	1	29	30
No	28	0	28
Total identificado y evaluado (Tj)	29	29	58 (Tt)

Fuente: Tablas 4.16 y 4.26

Realizado: Verónica Silva

Tabla No.4. 39 Frecuencia esperada hipótesis 3

Interpretación de la Aromaterapia	Frecuencia esperada antes (fe)	Frecuencia esperada después (fe)	Total (Ti)
Si	15	15	30
No	14	14	28
Total identificado y evaluado (Tj)	29	29	58

Fuente: Tablas 4.16 y 4.26

Realizado: Verónica Silva

5.- De acuerdo a la aplicación de la fórmula de chi cuadrado y se obtuvo:

Tabla No.4. 40 Fórmula de chi cuadrado hipótesis 3

	Alternativas	fo	Fe	fo - fe	$(fo - fe)^2$	$\frac{(fo-fe)^2}{fe}$
Antes	SI	1	15	-14	196	13,066667
	NO	28	14	14	196	14
Después	SI	29	15	14	196	13,066667
	NO	0	14	-14	196	14
						Xc2= 54,13

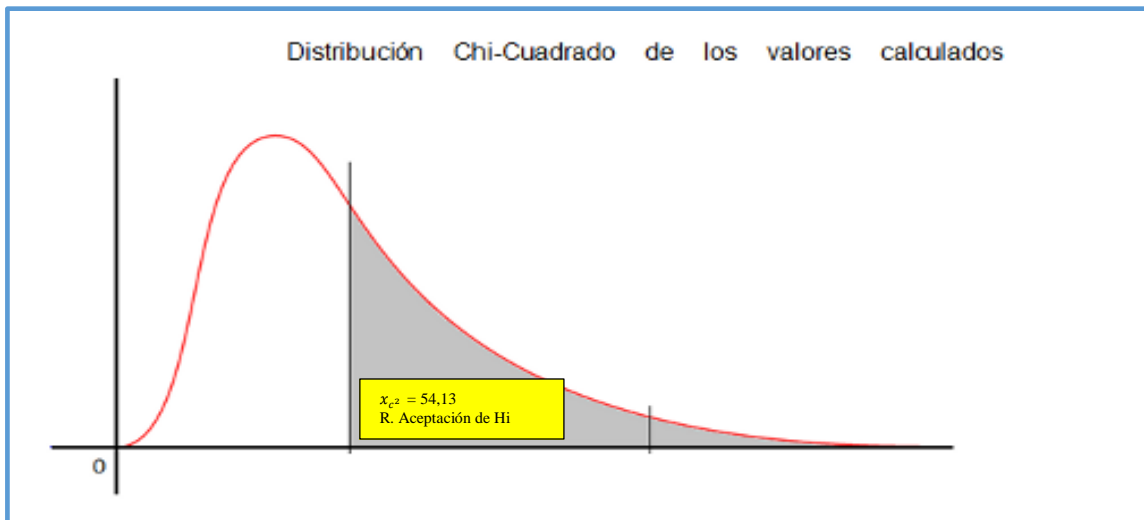
Fuente: Tablas 4.39

Realizado: Verónica Silva

6.- Decisión.-

Como chi cuadrado calculado fue $\chi_{c^2} = 54,13 > \chi_{t^2} = 3.841$ (tabla), se rechazó la Ho y se aceptó la Hi.

Gráfico No.4. 26 Gráfica del Chi Cuadrado hipótesis 3



Fuente: Tablas 4.40

Realizado: Verónica Silva

Se concluye que las estrategias de afrontamiento SUPERAR a través de la aromaterapia redujo el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayudan a restablecer la armonía corporal, mental y espiritual.

4.2.4. Comprobación de la hipótesis específica 4

Las estrategias de afrontamiento SUPERAR a través del biomagnetismo reduce el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayuda a incrementa la eficiencia del sistema enzimático antioxidante, el cual modifica el pH sanguíneo en el organismo, disminuye el cansancio y la fatiga, entre otros.

1.- Se establece la hipótesis Ho y Hi

Ho: Las estrategias de afrontamiento SUPERAR a través del biomagnetismo no reduce el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayuda a incrementa la eficiencia del sistema enzimático antioxidante, el cual modifica el pH sanguíneo en el organismo, disminuye el cansancio y la fatiga, entre otros.

Hi: Las estrategias de afrontamiento SUPERAR a través del biomagnetismo reduce el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayuda a incrementa la eficiencia del sistema enzimático antioxidante, el cual modifica el pH sanguíneo en el organismo, disminuye el cansancio y la fatiga, entre otros.

2. – Para la investigación se seleccionó el nivel 0.05 que es el mismo para el error tipo I. Por lo tanto 0.05 es la probabilidad, por lo tanto es la misma que se rechace la hipótesis nula.

3.- Se determinó al chi cuadrado como la fórmula estadística para la prueba de la investigación

$$\chi^2 = \sum \frac{(fo-fe)^2}{fe}$$

Donde:

f_o = es igual a la frecuencia observada en una frecuencia específica

f_e = es igual a la frecuencia esperada en una frecuencia específica

$$\chi^2 = 3.84$$

4.- Se realizó el planteamiento de la regla de decisión. Este número fue determinado por el número de columnas (-1) multiplicado por el número de filas (-1) y se elaboró la tabla de contingencia, frecuencias observadas y frecuencias esperadas.

Las frecuencias observadas son los resultados del antes y después de la aplicación de la encuesta de la satisfacción.

Tabla No.4. 41 Frecuencia observada hipótesis 4

Interpretación de la Biomagnetismo	Frecuencia observada antes (f_o)	Frecuencia observada después (f_o)	Total (T_i)
Si	0	29	29
No	29	0	29
Total identificado y evaluado (T_j)	29	29	58 (T_t)

Fuente: Tablas 4.17 y 4.27

Realizado: Verónica Silva

Tabla No.4. 42 Frecuencia Esperada hipótesis 4

Interpretación de la Biomagnetismo	Frecuencia esperada antes (f_e)	Frecuencia esperada después (f_e)	Total (T_i)
Si	14,5	14,5	29
No	14,5	14,5	29
Total identificado y evaluado (T_j)	29	29	58

Fuente: Tablas 4.17 y 4.27

Realizado: Verónica Silva

5.- De acuerdo a la aplicación de la fórmula de chi cuadrado y se obtuvo:

Tabla No.4. 43 Fórmula de chi cuadrado hipótesis 4

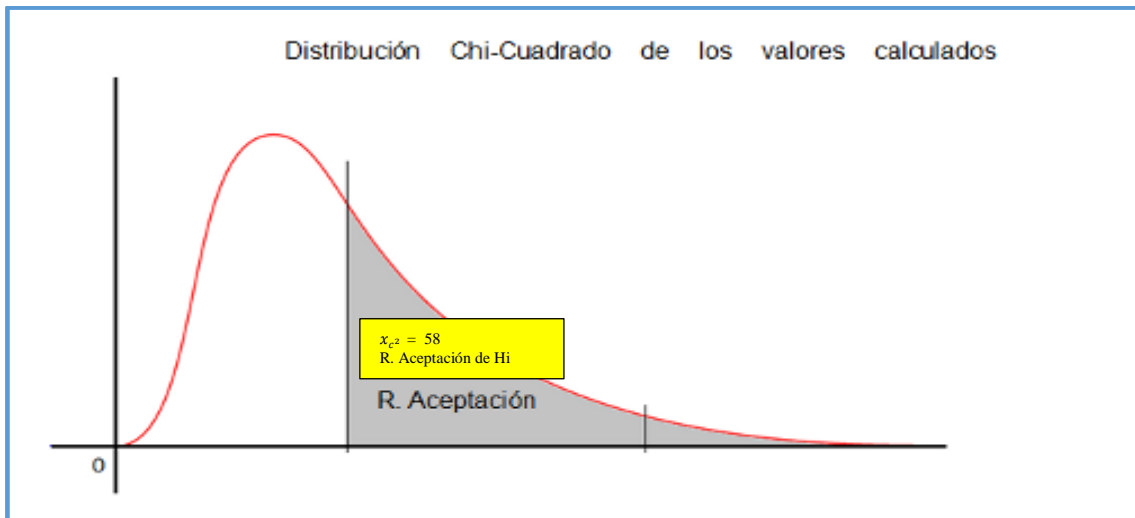
	Alternativas	fo	Fe	fo - fe	$(fo - fe)^2$	$\frac{(fo-fe)^2}{fe}$
Antes	SI	0	14,5	-14,5	210,25	14,5
	NO	29	14,5	14,5	210,25	14,5
Después	SI	29	14,5	14,5	210,25	14,5
	NO	0	14,5	-14,5	210,25	14,5
						Xc2= 58

Fuente: Tabla 4.42

Realizado: Verónica Silva

6.- Decisión.- Como chi cuadrado calculado fue $x_{c^2} = 58 > x_{t^2} = 3.841$ (tabla), se rechazó la Ho y se aceptó la Hi.

Gráfico No.4. 27 Chi Cuadrado hipótesis 4



Fuente: Tabla 4.43

Realizado: Verónica Silva

Se concluyó que las estrategias de afrontamiento SUPERAR a través del biomagnetismo redujo el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayuda a incrementa la eficiencia del sistema enzimático antioxidante, el mismo que modifica el pH sanguíneo en el organismo, disminuye el cansancio y la fatiga.

CAPÍTULO V.

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- Las Estrategias de afrontamiento SUPERAR redujo el síndrome de Burnout o grado de estrés laboral, ya que se comparó la sumatoria de (Cansancio emocional + despersonalización = 66% > 34% de Realización Profesional) antes de la aplicación de las estrategias, a la sumatoria de (Cansancio emocional + despersonalización = 33% < 67% de Realización Personal) después de la aplicación de las estrategias descartando de esta manera el estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.
- La estrategia de la terapia de meridianos energéticos, mediante la electroacupuntura redujo significativamente el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, porque fortalecer la sangre, estimular el pasaje de la energía ki y mantiene la salud en general.
- La estrategia de la terapia de reflexología podal, manual y auricular redujo significativamente el nivel estrés laboral significativamente en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, porque ayuda a aliviar las tensiones musculares, dolores de espalda o de cabeza, y estrés.
- La estrategia de la aromaterapia mediante las flores de bach redujo significativamente el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, porque ayudan a restablecer la armonía corporal, mental y espiritual del ser.

- La terapia del biomagnetismo mediante la aplicación de imanes redujo significativamente el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, porque ayuda a incrementar la eficiencia del sistema enzimático antioxidante, el cual modifica el pH sanguíneo en el organismo, disminuye el cansancio y la fatiga, entre otros.

5.2. RECOMENDACIONES

- Socializar con todos los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo investigadores, los resultados de ésta investigación a fin de comprometer al mejoramiento laboral a través de la aplicación de las estrategias de afrontamiento Superar.
- Mantener y vigilar el cumplimiento de la estrategia de afrontamiento Superar para prevenir el síndrome de Burnout o estrés laboral que pueden conllevar a los riesgos psicosociales como son el cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal.
- Aplicar periódicamente el cuestionario Maslach y la encuesta de satisfacción laboral para evaluar la reducción del síndrome de Burnout o estrés laboral.
- Continuar con la búsqueda de nuevas estrategias que reduzcan el síndrome de Burnout o estrés laboral, para que contribuya a generar un ambiente de trabajo saludable.
- Continuar con el cumplimiento de requisitos exigidos por el Ministerio de Trabajo y por el IESS en cuanto a la salud ocupacional.

BIBLIOGRAFÍA

- Instituto Ecuatorino de Seguridad Social. (2011). Cumplimiento de normas. En I. E. Social, *Resolución N°.C.D.390 Reglamento del seguro general de riesgos del trabajo* (pág. 87). Riobamba: Freire.
- Andina, C. (2010). Gestión de seguridad y salud en los centros de trabajo. En C. Andina, *Decisión 584, Instrumento Andino de seguridad y salud en el trabajo* (pág. 288). Riobamba: Freire.
- Aromaterapia. (13 de Junio de 2016). *Aromaterapia*. Obtenido de <http://www.aromaterapia.com.pe/es/articulos-aromaterapia/que-es-la-aromaterapia>
- Aromaterapia. (6 de Junio de 2016). *Aromaterapia y Flores de Bach: plantas que sanan*. Obtenido de <http://www.vivirsmart.cl/salud-y-belleza/aromaterapia-y-flores-de-bach-plantas-que-sanar/>
- ASAMBLEA CONSTITUYENTE. (2008). *Constitución del Ecuador*. Obtenido de http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion_de_bolsillo.pdf
- Asamblea Nacional de Ecuador. (2008). *Constitución de la República de Ecuador*. Quito.
- Burke, R. (2005). *Estres ocupacional, psicología de burnout y ansiedad*. New York.
- Centro Ohani. (13 de Junio de 2016). *Curar con imanes*. Obtenido de <http://www.ohani.cl/biomagnetismo3.htm>
- Centro OHANI. (6 de junio de 2016). *Curar con imanes, la asombrosa terapia del Biomagnetismo*. Obtenido de <http://www.ohani.cl/biomagnetismo3.htm>
- CEP santa cruz, enseñanzas profesionales. (2016). *Curso de reflexología podal, manual y auricular*. Obtenido de <http://www.cursostenerife.es/reflexologia-.html>
- Comunidad Andina. (2011). Gestión de la seguridad y salud los centros de trabajo. En C. Andina, *Decisión 584 Instrumento Andino de seguridad y salud en el trabajo* (pág. 288). Riobamba: Freire.
- Cornejo Abarca, J. (03 de Mayo de 2011). *Características Motrices*. Recuperado el 06 de Mayo de 2013, de <http://es.scribd.com/doc/50093455/Caracteristicas-motrices>
- Definición ABC. (2008). *Definición ABC*. Recuperado el 06 de Mayo de 2013, de <http://www.definicionabc.com/comunicacion/lectoescritura.php>
- irical study of mesasurement issues. *Journal of organizational behaviour*, 135 -150.

- Gil-Monte, P. (2005). Una Enfermedad Laboral en la Sociedad del Bienestar. En P. GIL-MONTE, *El SÍNDROME DE QUEMARSE POR EL TRABAJO (BURNOUT)* (pág. 186). Buenos Aires: Ediciones Pirámide.
- González Cabanach, R. (2010). *Comunicación, estrés y accidentabilidad. Tres Factores de actualidad*. México.
- Gonzalez, P. (Junio de 2015). *El síndrome de Burnout en los profesionales de Enfermería*. Recuperado el 28 de 02 de 2016, de UVADOC: <http://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/13265/1/TFG-L878.pdf>
- INEC. (2013). *ANUARIO DE ESTADISTICAS DE SALUD: RECURSOS Y ACTIVIDADES*. Quito: INEC.
- Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social. (2011). Sistema de gestión. En I. E. social, *Resolución N°.CD.390 Regalmento del seguro general de riesgos del trabajo* (pág. 87). Riobamba: Freire.
- Los meridianos y sus emociones. (2016). *Médico en acupuntura*. Obtenido de <http://amigosbiomagnetikos.bligoo.com.mx/los-meridianos-y-sus-emociones#.V0sknOQjOt0>
- Marín Pico, M. (2004). Fundamentos de Salud Ocupacional. En M. MARIN, & M. PICO. Caldas - Colombia: Editorial Universidad de Caldas.
- Marrau, M. (2009). El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout), en el marco contextualizador del estrés laboral. En *Fundamentos en Humanidades* (pág. 162). San Luis - Argentina.
- Martínez, A. (Septiembre de 2010). *El Síndrome de burnout*. Recuperado el 10 de 02 de 2016, de <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/vivataca/numeros/n112/PDFs/Anbelacop.pdf>
- Maslach, C., & Jackson, S. (1981). *Manual Maslach Burnout Inventory*. USA: Psychology Press.
- Mayor, D. (2007). *A Practical Manual and Resource*. Health Sciences.
- Medicina, salud y bienestar. (13 de Junio de 2016). *El síndrome de Burnout*. Obtenido de <http://www.dmedicina.com/enfermedades/psiquiatricas/sindrome-de-burnout.html>
- MINISTERIO DE TRABAJO. (12 de Diciembre de 2014). *Seguridad y Salud en el Trabajo*. Obtenido de <http://www.relacioneslaborales.gob.ec/seguridad-y-salud-en-el-trabajo/>

- Newman, J; Beher, T. (7 de Diciembre de 2006). *Sicología personal*. Obtenido de <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1744-6570.1979.tb00467.x/abstract>
- Oñate, L. (Noviembre de 2009). *Metodología PACIE*. Recuperado el 14 de Enero de 2013, de <http://iuetabvirtual.wikispaces.com/file/view/22234756-La-Metodologia-Pacie.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Salud y derechos humanos, Nota descriptiva N°323*. diciembre.
- Pazmiño, L. (2010). *Los problemas de lecto-escritura y su influencia en el rendimiento académico de los alumnos de la escuela cesar*. Recuperado el 2014, de <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/489/EB-73.pdf?sequence=1>
- Pérez Sánchez, A. (Noviembre de 2005). *Esquema Corporal*. Recuperado el 06 de Mayo de 2013, de <http://www.um.es/cursos/promoedu/psicomotricidad/2005/material/esquema-corporal.pdf>
- Rowsshan, A. (2009). *Técnicas positivas para atenuarlo y asumir el control de ti*. New York: McGraw.
- Saborlo, L., & Hidalgo, L. F. (2015). Síndrome de estrés laboral. *ASOCIACIÓN COSTARRICENSE DE MEDICINA LEGAL Y DISCIPLINAS AFINES*, 1-6.
- Safesy. (14 de Junio de 2016). *Tabla Chi cuadrado*. Obtenido de <https://dc2.safesync.com/CHmXCCS/PRONOSTICOS/Tabla%20Chi.pdf?a...>
- Saludterapia. (6 de Junio de 2016). *Reflexología*. Obtenido de <http://www.saludterapia.com/glosario/d/94-reflexolog%C3%ADa.html>
- Saudemia. (31 de Mayo de 2016). *Salud laboral - En Profundidad - Factores laborales susceptibles trastornos psicológicos*. Obtenido de <http://www.saludemia.com/-/vida-saludable-salud-laboral-en-profundidad-factores-laborales-susceptibles-trastornos-psicologicos>
- Sauter, S.; Murphy, L.; Hurrell, J.; Levi, L. (1998). Factores psicosociales y de Organización. En *Enciclopedia de Salud Ocupacional y Seguridad*.
- Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo. (2013). *Plan Nacional del Buen Vivir*. Quito.
- Segurado, A., & Argulló, E. (2002). Calidad de vida laboral: hacia un enfoque integrador desde la Psicología Social. *PSICOTHEMA*, 828-836.
- Seguridad y Salud en el Trabajo. (6 de Junio de 2016). *Prevenir asegura tu futuro*. Obtenido de <http://www.artemisradioweb.icrt.cu/subsitios/seg-salud/Inicio.html>

Stortti, A. (2006). *Etiología y Prevención del síndrome de Burnout en los trabajadores de la salud*. México.

Villalobos, J. (2 de Marzo de 2006). *Estrés y trabajo*. Obtenido de http://www.medspain.com/n3_feb99/stress.htm

Zambrano de Santos, S. (2010). *Importancia del Desarrollo del Esquema Corporal*. Recuperado el 06 de Mayo de 2013, de http://www.montetabornazaret.edu.ec/articulos/articulo_59.pdf

ANEXOS

ANEXO No. 1
Proyecto de Tesis



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
VICERRECTORADO DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN

INSTITUTO DE POSTGRADO

PROGRAMA DE MAESTRÍA EN SEGURIDAD INDUSTRIAL
MENCIÓN PREVENCIÓN DE RIESGOS Y SALUD OCUPACIONAL

DECLARACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TEMA:

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO “SUPERAR” PARA LOS MÉDICOS POSTGRADISTAS DE MEDICINA FAMILIAR Y COMUNITARIA CONVENIO MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA - ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO, PERIODO OCTUBRE 2014 – MARZO 2015.

PROPONENTE:

Jeaneth Verónica Silva Jara.

RIOBAMBA-ECUADOR

AÑO

2013-2014

1. TEMA

“Estrategias de afrontamiento “SUPERAR” para los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

2. PROBLEMATIZACIÓN

2.1.Ubicación del sector donde se va a realizar la investigación

La presente investigación se realizará en Escuela Superior Politécnica de Chimborazo ubicada en la Panamericana Sur Km 1 1/2 entre Av. Canónigo Ramos y Av. 11 de noviembre, Av. Canonigo Ramos en la ciudad de Riobamba a los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública.

2.2.Situación problemática

Trabajar es una forma de ser del hombre y una manera de recibir remuneración, aunque pueda significar, también, una posibilidad de adolecer. Según (ROTENBERG, 2004) entre las dimensiones que caracterizan los locales de trabajo, aquellas relacionadas a la carga horaria pueden causar agravios a la salud de los trabajadores. Según (LANDSBERGIS, 2004) trabajar horas extraordinarias les provoca una gran variedad de efectos nocivos sobre la capacidad física y mental, incluyendo la ocurrencia de accidentes de trabajo y otros agravios. Según (RHOADS, 2001) el trabajo realizado de modo excesivo fue característico en el inicio de la Revolución Industrial, cuando la carga horaria de trabajo semanal variaba de 60 a 80 horas. Sin embargo, en la actualidad, factores como el proceso de globalización, la competitividad aumentada, la búsqueda de mejores condiciones de vida y de acumulación de bienes, característica del sistema capitalista, igualmente llevan a los individuos a trabajar de modo excesivo. Los trabajadores, ante el exceso de horas trabajadas asociadas al ritmo y a la intensidad de la actividad pueden incluso morir. Según (IWSAKI, 2006) en Japón, por ejemplo, se conoce la terminología *karoshi*, utilizada desde la década de los 70, que indica la muerte o inhabilidad permanente por enfermedades cerebro-vasculares y enfermedades isquémicas del corazón como resultado del exceso de trabajo.

El exceso de trabajo es considerado como aquel realizado de tal modo que va más allá de la posibilidad de recuperación del individuo; este hecho puede representar un riesgo, ya que algunas personas pueden exigir mucho de su organismo y presentar dificultades de recuperación. Consecuentemente, un conjunto de síntomas puede sobreponerse al trabajador, acometiéndolo física y mentalmente, incluyendo la disminución de la capacidad de concentración y la somnolencia, considerada como señal precoz de fatiga. Se destaca que esos síntomas pueden progresar mediante lapsos de memoria, confusión, depresión, ansiedad, problemas cardíacos e incluso síndromes cerebrales orgánicos.³ Cuando se evidencia fatiga, la persona disminuye la fuerza, la velocidad y la precisión de los movimientos; lo que la lleva a hacer cosas ciertas en momentos equivocados o cosas equivocadas en el momento cierto. Según (ITIRO, 2005) cuando provoca reducción de la precisión, el exceso de carga mental retarda las respuestas sensoriales, aumentando la irregularidad de las respuestas y la ocurrencia de errores. Este evento es muy significativo en el trabajo asistencial a personas sanas o enfermas.

El trabajo en exceso o sobrecarga de trabajo, también llamado de trabajo expandido, puede ser entendido como la situación en que el trabajador aumenta por voluntad propia o por determinación del empleador la carga horaria, trabajando horas más allá de lo habitual. Significa la expansión de la carga horaria de trabajo, lo que puede ocurrir, por ejemplo, en las jornadas laborales dobles o triples realizadas en ambientes de trabajo iguales, similares o diferentes entre sí, en los horarios extraordinarios realizados en estos ambientes, en el propio domicilio del trabajador o en locales de otros vínculos laborales. La realización de ese exceso puede implicar sacrificios de horarios de alimentación, ocio, descanso, sueño y de contacto con familiares y amigos.

Específicamente en el área de la salud, es un hecho que los trabajadores presentan quejas de agravios a la salud física y mental, aparentemente relacionados al trabajo y oriundas de los variados factores de riesgos ocupacionales existentes en los ambientes laborales. Según (VASCONCELOS, 2008) basado en la literatura sobre el tema, los problemas mencionados evidencian la presencia de cansancio físico y mental, pérdida de sueño y de apetito, necesidad de utilizar ansiolíticos y/u otras drogas, adelgazamientos y/o aumento de peso corporal, episodios de llanto, sensación de tristeza, cefaleas, dolores articulares y otros, aparentemente advenidos del trabajo o su exceso.

La serie de agravios a la salud presentada por los trabajadores del área de la salud, durante el transcurrir de los años ha sido intensificada. Cambios generados por la globalización y por la apertura económica influenciaron a las personas, la sociedad y las organizaciones, que necesitaron transformar sus estructuras, actividades y procesos para seguir siendo competitivos. Sin embargo, modificaciones en la sociedad y en las relaciones de producción fueron acompañadas de transformaciones en las manifestaciones de sufrimiento y psicopatología de los individuos.

Por las razones expuestas el estrés laboral es un problema socio-productivo que ha sido muy notorio en la Provincia de Chimborazo, la mayoría de la personas padecen de enfermedades causadas o agravadas por el estrés. Estos trastornos generalmente afectan al sistema nervioso autónomo, que controla los órganos internos del cuerpo.

Por otro lado los eventos externos como generadores de estrés no necesariamente son muy notorios para los demás, sino que pueden acumularse en sus efectos hasta que llega al límite, causando graves enfermedades en la gran parte de trabajadores que padecen de este problema.

Estrategias de afrontamiento “SUPERAR” para los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, periodo Octubre 2014 – Marzo 2015

En el ambiente específico los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, también se observa la existencia del problema en estudio, ya que vivimos en medio de una sociedad en constante evolución, más aún al referirnos a las organizaciones, es por esta razón que dichos cambios acelerados es lo que provoca que la gente se estrese con facilidad, la manera como interpretamos y pensamos acerca de lo que ocurre afecta a nuestra perspectiva y experiencia de estrés, de manera que con frecuencia es nuestra interpretación lo que genera una reacción negativa de estrés, más que la situación a la que nos enfrentamos, en la prueba piloto aplicada con el cuestionario de Maslach a los médicos encuestados, se encontró que un 66% tienen cansancio emocional y se entiende por cansancio emocional un tipo de agotamiento es una respuesta al estrés crónico más que al agudo, los síntomas empeoran y se

manifiestan todos juntos: fatiga, insomnio, dolores de cabeza, resfriados persistentes, problemas digestivos, abuso de alcohol o drogas, problemas de sociabilidad, el profesional agotado se siente hastiado de su trabajo y puede renunciar de repente, se aleja de la familia y los amigos, y a veces se hunde en una depresión con intentos de suicidio; el 24% se encuentran afectados en su realización personal, y un 10% tienen despersonalización.

Es por esto que se ha tomado en cuenta esta problemática para aplicar en la población afectada anteriormente nombrada las estrategias para afrontar el estrés, como una situación inevitable por la que todos pasamos, pero el desafío consiste en hacer frente a la situación de la manera más saludable posible.

2.3. Formulación del problema

¿Cómo las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” reduce el nivel de estrés de los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo octubre 2014 – marzo 2015.?

Problemas derivados:

- ¿Cómo las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” a través de la terapia de acupuntura reduce el nivel de estrés en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015?
- ¿Cómo las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” a través de la terapia de masajes reduce el nivel de estrés laboral Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015.?
- ¿Cómo las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” a través de la aromaterapia reduce el nivel de estrés en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015?

- ¿Cómo las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” a través de la laserterapia reduce el nivel de estrés en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015?

3. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación pretende elaborar y aplicar estrategias de afrontamiento “SUPERAR” para reducir el nivel de estrés en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

La investigación tiene relevancia conociendo que uno de los trastornos que con más frecuencia presenta el recurso humano en las organizaciones es el estrés, el mismo que dificulta las relaciones humanas, el desempeño laboral y la satisfacción personal convirtiéndose en un estado habitual o una forma de ser, razones que hacen necesario su tratamiento oportuno.

Ésta investigación es novedosa debido a que en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo no existe estudios al respecto. Si bien el tema propuesto no es original, considerando el desarrollo de trabajos de investigación que reposan en la bibliotecas virtuales de las universidades, acerca de investigaciones similares aplicados a otro tipo de poblaciones, el aporte de será muy significativo para la institución educativa.

Al elaborar y aplicar esta propuesta se benefician en primer término a los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, considerando que mediante la elaboración y aplicación estrategias de afrontamiento “SUPERAR” para reducir el nivel de estrés de estrategias se beneficiará de manera indirecta a todas las personas vinculadas al quehacer laboral.

El tema de investigación es factible de realizar desde el punto de vista económico por contar con los recursos humanos, tecnológicos y económicos para desarrollar el estudio en cada uno de los procesos y determinar satisfactoriamente los resultados de la investigación, por otra parte el proyecto cuenta con respectiva autorización de la institución en estudio.

4. OBJETIVOS

4.1.Objetivo General

Demostrar cómo las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” reduce el grado de estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo octubre 2014 - marzo 2015.

4.2.Objetivos Específicos

- Determinar cómo las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” a través de la terapia de acupuntura reduce el nivel de estrés en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015
- Comprobar cómo las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” a través de la terapia de masajes reduce el nivel estrés laboral Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015
- Evidenciar cómo las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” a través de la aromaterapia, reducirá el nivel de estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo octubre 2014 - marzo 2015
- Comprobar cómo las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” a través de la laserterapia reducirá el nivel de estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo octubre 2014 - marzo 2015

5. FUNDAMENTACIÓN

5.1. ANTECEDENTES DE INVESTIGACIONES ANTERIORES

Revisados los trabajos de grado en la biblioteca de la Facultad de Ciencias la Educación de la Universidad Nacional de Chimborazo y del Instituto de Postgrado no se ha encontrado temas referentes a las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” para disminuir el grado de estrés laboral.

En la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo en el área de Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública, no se ha encontrado investigación alguna sobre el tema a investigar, por lo que se hace posible el trabajo de investigación, hay que mencionar que se han realizado varias investigaciones pero no reposan tales trabajos.

Es necesario mencionar que existen investigaciones a nivel nacional que se relacionan con el tema.

5.2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

5.2.1. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Según (JIMENEZ, 2010) el paradigma Crítico Propositivo “Este paradigma se apoya en el hecho de que la vida social es dialéctica, por tanto, su estudio debe abordarse desde la dinámica del cambio social, como manifestación de un proceso anterior que le dio origen y el cuales necesario conocer.”

Por lo tanto el paradigma que va a centrar el desarrollo y enfoque de ésta Investigación es el Paradigma Crítico Propositivo que pretende mejorar la calidad de vida del hombre ya que el sujeto y objeto de estudio en nuestro caso: Síndrome de deterioro profesional (burnout) , guarda absoluta relación con el rendimiento laboral además las leyes que rigen a éstos no son absolutas según señala este paradigma y su realidad es relativa y perfectible, es decir que se puede mejorar una situación en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela

Superior Politécnica de Chimborazo, con estrategias de afrontamiento prácticas apoyadas de la teoría.

5.2.2. FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA

La investigación tiene un enfoque epistemológico que se fundamenta en concepciones, métodos, criterios, formas de enunciados y teorías, centrado sobre el carácter del conocimiento científico. Su posición es de totalidad concreta por cuanto el problema presenta varios factores, varias causas, diferentes consecuencias, buscando una posible transformación.

La epistemología, como teoría del conocimiento, se ocupa de problemas tales como las circunstancias psicológicas, sociológicas, educativas, culturales e históricas que llevan a la obtención del conocimiento, y los criterios por los cuales se le comprueba o invalida. Lo epistemológico explica el proceso de construcción del conocimiento, esto es, cómo los seres humanos asimilamos y comprendemos la realidad y especialmente, cómo se relaciona con el medio y consigo mismo.

Por lo expuesto, epistemología es el análisis de los axiomas, de las hipótesis y de los procedimientos propios de la actividad intelectual orientada a generar nuevos conocimientos acerca del mundo real. Se puede decir que la base epistemológica sobre la que se apoya el estudio del estrés laboral, se refiere a las diferentes causas por las que los médicos sienten agotamiento físico y emocional. Frente a estas causas es fundamental aplicar estrategias de afrontamiento para optimizar el rendimiento laboral.

5.2.3. FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA

La investigación posee un enfoque de carácter axiológico, busca resaltar la naturaleza de los valores y los juicios valorativos, como: de integración, tolerancia, respeto, solidaridad, cooperación, diferencias individuales y responsabilidad. La práctica permite acceder al conocimiento; porque se facilita el trabajo en equipo y la responsabilidad para cumplir cada uno con sus obligaciones.

El mejoramiento axiológico del individuo constituye el pilar fundamental de la actividad laboral y social de la persona, una garantía de la satisfacción de sus

expectativas existenciales, es decir, aquellas que tienen que ver con su sentido de la vida, su percepción de la felicidad y el bienestar.

La investigación busca resaltar los valores como la responsabilidad, la disciplina, el respeto, la paciencia, la puntualidad, la tolerancia, de cada uno de los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

5.2.4. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Según (ASAMBLEA CONSTITUYENTE, 2008). La Constitución de la República del Ecuador del año 2008, en el Artículo 32 señala: “La Salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos, el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas, ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva.

Según (MINISTERIO DE TRABAJO, 2014). La Dirección de Seguridad y Salud en el Trabajo surge como parte de los derechos del trabajo y su protección. El programa existe desde que la ley determinara que “los riesgos del trabajo son de cuenta del empleador” y que hay obligaciones, derechos y deberes que cumplir en cuanto a la prevención de riesgos laborales.

A través del Programa de Seguridad y Salud en el trabajo se ha desarrollado el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en los Centros de Trabajo del País, afianzamiento del tema de responsabilidad solidaria en los centros de trabajo respecto a requisitos para contratación de obras y servicios.

Este Programa está sustentado en el Art. 326, numeral 5 de la Constitución del Ecuador, en Normas Comunitarias Andinas, Convenios Internacionales de OIT, Código del

Trabajo, Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y Mejoramiento del Medio Ambiente de Trabajo, Acuerdos Ministeriales.

VISIÓN:

Ser líderes en salvaguardia de la integridad, la salud y la vida de las personas trabajadoras.

MISIÓN

Coordinar la ejecución de la Política Institucional en Seguridad y Salud y el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud del Ministerio de Relaciones Laborales. Asesorar, capacitar, controlar y hacer seguimiento de programas de prevención de riesgos laborales en los centros de trabajo con la finalidad de reducir la siniestralidad laboral, mejorar la productividad y la calidad de vida de los trabajadores.

OBJETIVOS

Entre los objetivos que persigue el Programa de Seguridad y Salud en el Trabajo están:

- Mejorar las condiciones de los trabajadores referentes a Seguridad y Salud.
- Desarrollar consciencia preventiva y hábitos de trabajo seguros en empleadores y trabajadores
- Disminuir las lesiones y daños a la salud provocados por el trabajo
- Mejorar la productividad en base a la gestión empresarial con visión preventivo

Se según (MINISTERIO DE TRABAJO, 2014). El reglamento para el funcionamiento de los servicios médicos de empresas (acuerdo no. 1404)

Art. 1.- El Servicio Médico de Empresa, que se basará en la aplicación práctica y efectiva de la Medicina Laboral, tendrá como objetivo fundamental el mantenimiento de la salud integral del trabajador, que deberá traducirse en un elevado estado de bienestar físico, mental y social del mismo

5.2.5. El estrés laboral y Sus causas

Según (ROWSHAN, 2009) el estrés laboral aparece cuando como consecuencia del contenido o la intensidad de las demandas laborales o por problemas de índole organizacional, el trabajador comienza a experimentar vivencias negativas asociadas al contexto laboral, entre las que se destacan: apatía por el trabajo, astenia, dificultades en las relaciones interpersonales, disminución en el rendimiento laboral, tristeza, depresión, síntomas psicósomáticos que pueden llegar a generar la aparición de determinados trastornos psicofisiológicos, al igual que marcada insatisfacción laboral.

Los factores estresantes pueden aparecer prácticamente en cualquier ocupación, profesión o puesto de trabajo y en cualquier circunstancia en que se somete a ese individuo a una carga a la que no puede ajustarse rápidamente. En definitiva, el estrés en el trabajo es un fenómeno tan variado y complejo como la propia vida.

Según (GONZÁLEZ CABANACH, 2010) distingue algunas de las fuentes potencialmente estresantes en el contexto laboral, entre ellas destaca:

- Factores intrínsecos al propio trabajo, tales como: las condiciones físicas en que se realiza, la sobrecarga laboral, disponibilidad de recursos, el contenido de trabajo y otros.
- Factores relacionados con el desempeño de roles, por ejemplo: ambigüedad del rol, conflicto de roles, exceso o falta de responsabilidad, etc.
- Factores relacionados con las relaciones interpersonales que se generan en la vida laboral.
- Factores relacionados con el desarrollo de la carrera profesional, por ejemplo: falta de congruencia, falta de competencia para desempeñar el puesto ocupado.
- Factores relacionados con la estructura y el clima organizacional, como son: falta de participación en la toma de decisiones, carencia de autonomía, etc.

5.2.5.1. Afrontamiento al estrés laboral

Según (Burke, 2005) mediante entrevistas abiertas con personal directivo, identificó las conductas de afrontamiento ante situaciones de estrés categorizándolas en cinco grandes grupos:

- 1) hablar con otros;
- 2) trabajar más duro y durante más tiempo;
- 3) cambiar a una actividad de tiempo libre;
- 4) adoptar una aproximación de solución de problemas; y
- 5) alejarse de la situación estresante.

Partiendo de conductas de afrontamiento realizadas por administrativos y trabajadores de oficina, obtuvieron cuatro tipos de estrategias:

- 1) acciones dirigidas a la fuente de estrés;
- 2) expresión de sentimientos y búsqueda de apoyo;
- 3) realización de actividades no laborales; y
- 4) intentos pasivos de esperar que pase la situación.

Se han distinguido entre respuestas adaptativas y no adaptativas de afrontamiento. Entre las primeras incluían: planificar, organizar, priorizar tareas y conseguir apoyo de otros. Entre las segundas clasificaron las siguientes: trabajar más duro pero realizando más errores, hacer promesa poco realistas y evitar la supervisión.

Según (DEWE, P; GUEST, D, 2010) han identificado siete tipos de estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés laboral, la primera de las cuales se centra en el problema y el resto en los aspectos emocionales:

1. Abordar o trabajar sobre el problema;
2. Intentar que el problema no se apodere de ti;
3. Descarga emocional;
4. Tomar medidas preventivas;
5. Recuperarse y prepararse para abordar en mejores condiciones el problema;
6. Utilizar los recursos familiares y;
7. Intentos pasivos de tolerar los efectos del estrés.

La tipología de afrontamiento desarrollada en el Organizational Stress Indicator distingue seis tipos de afrontamiento:

1. Apoyo social;
2. Estrategias referidas a la tarea;
3. Lógica;
4. Relaciones familiares y trabajo;
5. Tiempo; y
6. Implicación.

Estas tipologías plantean el problema del afrontamiento desde la perspectiva individual, sin embargo, en el ámbito del estrés laboral, numerosos autores han puesto de relieve la necesidad de contemplar diversos niveles de análisis: individual, grupal y organizacional.

A diferencia de lo que ocurre en otros ámbitos de la vida, las estrategias de afrontamiento consideradas en el ámbito laboral no resultan eficaces para reducir las relaciones entre estresores y sus consecuencias. Por cuanto la eficacia de las estrategias de afrontamiento depende de la posibilidad de control del estresor, y por ello las estrategias estudiadas, en situaciones de trabajo resultan ineficaces ya que el control de los estresores raras veces está en manos del individuo. La mayor parte de los estresores laborales están entre los que se caracterizan como poco adecuados para las soluciones individuales. Su afrontamiento más bien requiere esfuerzos cooperativos organizados que trascienden el nivel individual, no dependiendo su solución de la habilidad de la persona para manejar sus recursos individuales. Así pues, es necesario identificar las estrategias de afrontamiento grupales y organizacionales, por cuanto con frecuencia las situaciones de estrés provienen de esos niveles.

Según (NEWMAN, J; BEHER, T, 2006) señalan que las respuestas de afrontamiento en el trabajo requieren la implicación activa de la organización. Esta respuesta puede concretarse en rediseño de puestos, cambios en la estructura organizacional, "feedback" para contribuir a la clarificación del rol, redefinición de criterios de selección y ubicación, introducción de formación de relaciones humanas, mejora de las condiciones

de trabajo, mejora de la comunicación y mejora de los beneficios para el trabajador así como la introducción de servicios de promoción de salud.

5.2.5.2.Efectos negativos del estrés en el trabajador

La exposición a situaciones de estrés no es en sí misma algo "malo" o que conlleve a efectos necesariamente negativos, solo cuando las respuestas de estrés son excesivamente intensas, frecuentes y duraderas pueden producirse diversos trastornos en el organismo. En los momentos iniciales estos trastornos son relativamente leves, lo cual se debe a que antes que se desarrolle un trastorno importante, el organismo emite señales que permiten ponerse en guardia y prevenir el desarrollo de problemas más importantes.

Entre los principales efectos se destacan:

- **Fisiológicos:** Aumento de la tasa cardiaca, la presión arterial, la sudoración, del ritmo respiratorio, la tensión muscular, así como de los niveles de adrenalina y noradrenalina. Incremento de los niveles de azúcar en la sangre. Disminución del riego sanguíneo periférico y de la actuación del sistema digestivo. Incremento del metabolismo basal, del colesterol y liberación de ácidos grasos en la sangre. Aumento de los niveles de corticoides. Inhibición del sistema inmunológico. Dificultad para respirar. Sensación de nudo en la garganta. Sequedad en la boca. Dilatación de las pupilas.
- **Cognitivos:** Preocupaciones. Dificultad para la toma de decisiones. Sensación de confusión. Incapacidad para concentrarse. Dificultades para dirigir la atención. Sentimiento por falta de control. "Estrechamiento" de la atención. Desorientación. Olvidos frecuentes. Bloqueos mentales. Hipersensibilidad a la crítica.
- **Motores:** Hablar rápido. Temblores. Tartamudeo. Voz entrecortada. Imprecisión. Precipitaciones. Explosiones emocionales. Predisposición a accidentes. Consumo de drogas (psicofármacos, alcohol, café). Comer en exceso o inapetencia. Bostezos. Trastornos del sueño.

Factores causantes del estrés laboral		
Causas	Factores influyentes	Consecuencias posibles
Condiciones de Trabajo	Sobrecarga cuantitativa de trabajo. Sobrecarga cualitativa de trabajo. Decisiones comunes. Peligro Físico. Trabajo por turnos.	Fatiga física o mental. Agotamiento del sistema nervioso. Irritabilidad. Tensión nerviosa.
Papel desempeñado	Ambigüedad de los papeles. Sexismo. Hostigamiento sexual.	Ansiedad y tensión nerviosa. Disminución del rendimiento.
Factores interpersonales	Mal sistema de trabajo y falta de apoyo social. Rivalidades Políticas. Celos profesionales. Falta de atención a los trabajadores por parte de la organización.	Insatisfacción profesional. Tensión nerviosa. Hipertensión.
Progresión profesional	Avance demasiado lento. Avance demasiado rápido. Seguridad del empleo. Ambiciones frustradas	Baja de la productividad. Pérdida de la confianza en sí mismo.
Estructura orgánica	Estructura rígida e impersonal. Discusiones políticas. Una supervisión o formación inadecuadas. Imposibilidad de participar en la toma de decisiones.	Irritabilidad e ira. Insatisfacción profesional. Pérdida de motivación. Baja productividad.
Relación hogar-trabajo.	Repercusiones de la vida laboral en la familia. Falta de apoyo del cónyuge. Peleas domésticas. Estrés provocado por una doble carrera.	Conflictos psicológicos y fatiga mental. Falta de motivación y disminución de la productividad. Recrudescimiento de las peleas domésticas.

5.2.5.3. Consecuencias del estrés para la organización:

Cada persona que sufre de estrés está pagando un alto precio por su salud personal, pero también pagan un alto costo la empresa para la cual trabaja y la economía nacional pues trae como consecuencia:

- Absentismo.
- Rotación o fluctuación del personal.
- Disminución del rendimiento físico.
- Disminución del rendimiento psicológico.
- Afectaciones en la calidad del trabajo realizado.
- Accidentes.
- Indemnizaciones por conceptos de reclamación o certificados médicos.
- Otras.

5.2.5.4. Técnicas para el control del estrés laboral

La lucha contra el estrés laboral constituye uno de los grandes empeños que deberán acometer tanto los gobiernos, como las estructuras de dirección en los diferentes niveles y los sindicatos en los próximos años. Las empresas que probablemente tengan más éxitos en el futuro serán las que ayuden a los trabajadores a hacer frente al estrés y adapten las condiciones y la organización del trabajo a las actitudes humanas.

Los elementos abordados teóricos y metodológicos abordados y las referencias empíricas con que se cuentan en la actualidad dejan por sentado que el fenómeno del estrés laboral es perfectamente controlable

Al trabajar el estrés laboral debe tomarse en cuenta que su control debe trascender necesariamente el límite de lo individual y considerar lo grupal y lo organizacional. Ha habido muchas formas de clasificar las intervenciones en este sentido Mattenson e Ivanevich (1987) distinguen entre técnicas y estrategias preventivas y curativas; Defrank y Cooper (1987) sugieren que las intervenciones pueden atender a aspectos individuales, organizacionales o de la "interfase" entre individuo y organización y Murphy (1988) diferencia tres niveles de intervención: primaria (reducción de los

estresores), secundaria (gestión o manejo del estrés) y terciaria (programas de asistencia a los empleados).

A continuación se presentan algunas sugerencias de estrategias válidas para el control del estrés laboral desde dos perspectivas:

5.2.5.5. Estrategias de intervención en el ámbito organizacional.

Al enfocar el enfrentamiento al estrés es importante tener en cuenta que el mismo debe ser enfrentado desde dos perspectivas: la individual y la organizacional.

Para abordar la forma en que las organizaciones deben enfrentar el estrés laboral es necesario considerar que cada organización, por poseer características que la hacen particular, debe adoptar formas de enfrentamiento acorde a la cultura que prevalece en la misma; a la par que por cuanto la organización se encuentra imbricada en un sistema de relaciones con otras organizaciones y con la sociedad en sentido general existe un conjunto de variables que no pueden ser controladas sólo por la misma, que pueden contribuir a la aparición de este.

Por tanto desarrollar estrategias para la disminución del estrés laboral implica, tener en cuenta la cultura de la organización, (nivel arquitectónico, valores y presunciones básicas que operan en la misma). Al igual evaluar variables que puedan influir en el comportamiento de las personas y grupos que se desarrollan en una organización tales como: estilos de dirección, liderazgo, comunicación organizacional e interpersonal, clima sociopsicológico, estilos de solución de conflictos, distribución de funciones y claridad de las mismas, organización y diseño de los puestos de trabajo, satisfacción laboral, motivación, entre otras.

El diagnóstico de estas variables no es estático, debe buscarse la explicación del funcionamiento de ellas en la organización y como los individuos operan bajo los efectos de las mismas.

Una organización en que su sistema de gestión de recursos humanos considere al hombre el centro de todos los procesos que se dan hacia dentro y fuera de la misma

traza y planifica estrategias en diferentes direcciones teniendo en cuenta las variables anteriormente mencionadas.

Para la concepción y aplicación de estas estrategias resultan necesarios entre otros los siguientes aspectos:

Estudios de puestos de trabajo, que establezcan las exigencias del mismo y por consiguiente encuentren los efectos negativos del trabajo sobre el hombre que desempeñará esas funciones, entre ellos el estrés laboral.

Diseño y puesta en marcha de sistemas de selección de recursos humanos que tomen en cuenta los efectos negativos de la relación del hombre con su actividad laboral, que permitan seleccionar personas menos vulnerables al estrés que pueda generar el puesto, que se caractericen por la flexibilidad en sus estilos comunicativos y de manejo de los conflictos, o en su defecto, detectar la vulnerabilidad de estos sujetos y trabajar profesionalmente sobre los mismos.

Implementar sistemas de capacitación en los que además de las necesidades de aprendizajes detectadas se desarrollen el conjunto de competencias laborales y sociales que permitan potenciar y fortalecer a los miembros de la organización.

Promover y tomar en cuenta las habilidades necesarias para asumir los distintos cargos y dar seguimiento a quienes los ocupan, previendo los posibles estresores.

Realizar evaluaciones frecuentes a las personas que ocupan puestos capaces de generar efectos negativos. Tener en cuenta factores o grupos de riesgos tales como: embarazadas, personal de edad avanzada, que hayan padecido enfermedades y otros.

Implementar entrenamientos, y/o sesiones de relajación antes, durante y después de la jornada laboral, proponer y facilitar la realización acciones para el uso del tiempo libre y desarrollo de adecuadas relaciones interpersonales.

Estas propuestas pueden considerarse estrategias de carácter general a seguir por la organización, lo idóneo para la realización de las mismas es que la organización sea

vista como un sistema y que no se planifique por tanto de forma aislada las acciones, pues no alcanzarían los resultados esperados y necesarios para la organización y los sujetos que la conforman.

Tratando de responder la pregunta inicial y para ser consecuentes con la teoría psicológica marxista del desarrollo de la personalidad, la organización por sí sola, aún implementando las mejores acciones para la disminución del estrés, no tendrá resultado feliz si el individuo no se compromete y establece nuevos estilos de vida que le permitan asumir el reto de aprender a manejar el estrés, por lo que es importante proponer vías para el enfrentamiento individual.

6. HIPÓTESIS

6.1.Hipótesis general

Las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” reduce el nivel de estrés laboral de los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo octubre 2014 – marzo 2015, porque genera óptimo rendimiento laboral.

6.2.Hipótesis específicas

- Las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” a través de la terapia de acupuntura reduce el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque fortalecer la sangre, estimular el pasaje de la energía qi y mantiene la salud en general.
- Las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” a través de la terapia de masajes reduce el nivel estrés laboral Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayuda a aliviar las tensiones musculares, dolores de espalda o de cabeza, entre otros.
- Las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” a través de la aromaterapia reduce el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y

Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayudan a reestablecer la armonía corporal, mental y espiritual del ser.

- Las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” a través de la laserterapia reduce el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayuda a incrementa la eficiencia del sistema enzimático antioxidante, el cual controla el exceso de radicales libres en el organismo, disminuye el cansancio y la fatiga, entre otros.

6.3. OPERACIONALIZACIÓN DE LA HIPÓTESIS

6.3.1. Operacionalización de la Hipótesis General:

Las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” reduce el nivel de estrés laboral de los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo octubre 2014 – marzo 2015, porque genera óptimo rendimiento laboral.

VARIABLE	CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADOR	TÉCNICA E INSTRUMENTO
Estrategias de afrontamiento	Esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al estrés; es decir, para tratar tanto con las demandas externas o internas generadoras del estrés, como con el malestar psicológico que suele acompañar al estrés	Orientadas a la resolución del Problema En relación a los demás Improductivo	Concentrarse en resolver el problema. Esforzarse y tener éxito. Fijarse en lo positivo Diversiones relajantes. Reducción de la tensión. Buscar Apoyo social. Invertir en amigos íntimos. Buscar Pertenencia. Hacerse ilusiones. Acción social. Buscar apoyo espiritual. Buscar apoyo profesional. Distracción Física Preocuparse. Falta de Afrontamiento. Ignorar el problema. Autoinculparse. Reservarlo para si	Observación Ficha de Observación
Estrés laboral	Tensión que surge en un individuo respecto de las exigencias del trabajo.	Tensión	Físicos Psicológicos Sociales	Observación Ficha de Observación Encuesta Cuestionario Maslach

6.3.2. Operacionalización de la Hipótesis Graduación Específica 1:

Las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” a través de la terapia de acupuntura reduce el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque fortalecer la sangre, estimular el pasaje de la energía qi y mantiene la salud en general.

VARIABLE	CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADOR	TÉCNICA E INSTRUMENTO
Terapia de acupuntura	La acupuntura es una técnica curativa usada en la medicina china tradicional. Se usan las agujas muy delgadas para estimular puntos específicos en el cuerpo. Estos puntos quedan en sendas de energía llamadas "meridianos." Se diseñan los tratamientos de acupuntura para mejorar el flujo y equilibrio de energía a lo largo de estos meridianos.	Estimular puntos específicos en el cuerpo	Aplicación de agujas Aplicación de Moxas Aplicación de tazas de vidrio redondas	Observación Ficha de Observación
Estrés laboral	Tensión que surge en un individuo respecto de las exigencias del trabajo.	Tensión	Físicos Psicológicos Sociales	Observación Ficha de Observación Encuesta Cuestionario Maslach

6.3.3. Operacionalización de la Hipótesis Graduación Específica 2:

Las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” a través de la terapia de masajes reduce el nivel estrés laboral Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayuda a aliviar las tensiones musculares, dolores de espalda o de cabeza, entre otros.

VARIABLE	CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADOR	TÉCNICA E INSTRUMENTO
Terapia de masajes	La terapia de masaje es la manipulación de los tejidos blandos del cuerpo, incluyendo la piel, los tendones, los músculos y el tejido conector, realizada por un profesional, para el relajamiento o para aumentar la capacidad del cuerpo para curarse a sí mismo	Relajamiento corporal	Físicos Fisiológicas	Observación Ficha de Observación
Estrés laboral	Tensión que surge en un individuo respecto de las exigencias del trabajo.	Tensión	Físicos Psicológicos Sociales	Observación Ficha de Observación Encuesta Cuestionario Maslach

6.3.4. Operacionalización de la Hipótesis Graduación Específica 3:

Las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” a través de la aromaterapia reduce el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayudan a reestablecer la armonía corporal, mental y espiritual del ser.

VARIABLE	CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADOR	TÉCNICA E INSTRUMENTO
Aromaterapia	La Aromaterapia es una disciplina terapéutica que aprovecha las propiedades de los aceites esenciales extraídos de las plantas aromáticas, para restablecer el equilibrio y armonía del cuerpo y de la mente para beneficio de nuestra salud y belleza.	Armonía del cuerpo y de la mente	Alegría Tranquilidad	Observación Ficha de Observación
Estrés laboral	Tensión que surge en un individuo respecto de las exigencias del trabajo.	Exigencias de Trabajo	Físicos Psicológicos Sociales	Observación Ficha de Observación Encuesta Cuestionario Maslach

6.3.5. Operacionalización de la Hipótesis Graduación Específica 4:

Las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” a través de la laserterapia reduce el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayuda a incrementar la eficiencia del sistema enzimático antioxidante, el cual controla el exceso de radicales libres en el organismo, disminuye el cansancio y la fatiga, entre otros.

VARIABLE	CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADOR	TÉCNICA E INSTRUMENTO
Laserterapia	La Laserterapia es la aplicación indolora de un rayo <u>láser</u> sobre una zona o zonas afectadas, consiguiendo acelerar la recuperación y proporcionando una mejora en centros neurálgicos, zonas óseas, músculos, tendones, ligamentos y piel.	Radiación estimulante	Efecto analgésico Efecto antiinflamatorio Efecto de bioestimulación	Observación Ficha de Observación
Estrés laboral	Tensión que surge en un individuo respecto de las exigencias del trabajo.	Tensión	Físicos Psicológicos Sociales	Observación Ficha de Observación Encuesta Cuestionario Maslach

7. METODOLOGÍA

7.1. Tipo de Investigación

- **Por el propósito**

Aplicada: La presente investigación sirve para resolver problemas prácticos, la misma que está sustentada en la aplicación de la propuesta, cuando se establezcan estrategias de afrontamiento “SUPERAR” reduce el nivel de estrés laboral de los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

- **Por el lugar**

De Campo: La investigación se realizará en el lugar de los hechos esto es en el área de postgrado para los médicos de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

- **Por el nivel**

Explicativo: como se observa las variables: independiente.- estrategias de afrontamiento “SUPERAR” y dependiente.- estrés laboral. Para la comprobación de la hipótesis a través de los resultados obtenidos en la investigación se establecerá una relación entre los datos de las variables independiente y dependiente.

- **Por la dimensión**

Temporal – Transversal, porque tiene una fecha de inicio y una fecha de finalización. Se obtendrán datos en un grupo determinado en un corte de tiempo determinado que es el período 2013 – 2014.

7.2.Diseño de la Investigación

- **Exploratorio**

Es un estudio o sondeo preliminar y superficial de la realidad a investigar, constituye una primera aproximación al problema, siendo éste el punto de partida para obtener información, además se apoya en la consulta, análisis y crítica de documentos.

Permitirá al investigador ponerse en contacto y familiarizarse con la realidad que se va a estudiar, además de proporcionar datos y elementos de juicio para plantear el problema e hipótesis de la investigación.

Porque se indagan las características del problema investigado es decir la escasa aplicación de las estrategias de afrontamiento “SUPERAR”, para poder contextualizarlo apropiadamente y establecer si esta afecta o no al el nivel de estrés laboral de los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

- **Descriptivo**

Permitirá decir como es o se manifiesta el objeto, fenómeno o problema motivo de la investigación, además se preocupa del conocimiento detallado de los aspectos exteriores del objeto o fenómeno, es decir de todo aquello que el investigador puede percibir.

Proporcionará al investigador la posibilidad de hacer predicciones aunque sean rudimentarias, es decir le permitirá describir, en todos sus componentes principales, una realidad.

Porque la investigación detalla el problema en sus causas y consecuencias, establecidas en un contexto determinado a los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

- **Correlacional**

Este estudio pretende ver como se relacionan o vinculan en nuestro caso la Variable Independiente: Burnout (Síndrome de Deterioro) con la variable dependiente el Rendimiento Laboral, tiene como propósito medir el grado de relación que existe entre las dos variables

Servirá para conocer por qué suceden ciertos hechos, analizando las relaciones causales existentes o, al menos, las condiciones en que ellos se producen dentro del grupo de estudio los mismos que son los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, se empleara para desarrollar la consecución los objetivos específicos.

7.3.Población

Para el proyecto se ha considerado la población sujeta de investigación la misma que se indica a continuación.

CUADRO N.1.1

Médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Nº	APELLIDOS	NOMBRES	C.I.	UNIDAD ASISTENCIAL DOCENTE ASIGNADA
1	Braganza Guananga	Mario Israel	0602925406	COLTA Columbe
2	Cáceres Cabrera	Adriana del Carmen	0603348467	RIO-CHAMBO Centro de Salud NORTE Riobamba
3	Chafra Romero	Luisa Paulina	0603152604	GUANO-PENIPE Centro de Salud 1 – Riobamba
4	Chinizaca Torres	Galo Daniel	0604298646	COLTA Centro Anidado de Colta
5	CongachaAushay	Iván Rodrigo	0603021056	GUAMOTE Centro Anidado de Guamote
6	Erazo Estrella	Xavier Danilo	0602468860	GUANO-PENIPE Centro de Salud Guano-Guano
7	Escobar González	Edgar Arcecio	0603059171	GUAMOTE Centro Anidado de Guamote
8	Guacho Guamán	Nancy del Pilar	0603241969	COLTA Sicalpa
9	Iñiguez Rivera	María Judith	1103125009	COLTA Gatazo

10	Jara Zúñiga	Mariana de Jesús	0602623340	GUANO-PENIPE Centro de Salud 1 – Riobamba
11	Lucero Tapia	José Luis	0602980096	COLTA Centro Anidado de Colta
12	Maldonado Coronel	Katherine Paulina	0603708314	RIO-CHAMBO Centro de Salud 3 Riobamba
13	Manotas Ferias	William Antonio	1725761389	RIO-CHAMBO Licàn-Riobamba
14	Moncayo Leon	Silvia Verónica	0604346577	GUAMOTE Centro Anidado de Guamote
15	Morán López	David Alejandro	0603558602	RIO-CHAMBO San Juan
16	Moreno Rojas	Bertha del Rosario	0603185430	COLTA Centro Anidado de Colta
17	Orozco Yanza	Jenny Patricia	0604251421	GUANO-PENIPE Centro de Salud Guano-Guano
18	Pinto Peñafiel	Monica Lucia	603385824	RIO-CHAMBO Santa Rosa Riobamba
19	Pilco Yambay	Nancy Paola	0604262394	GUAMOTE Centro Anidado de Guamote
20	Sanchez de la Torre	Mayra Elizabeth	0603302688	RIO-CHAMBO Calpi-Riobamba
21	Silva Jara	Jeaneth Verónica	0603315920	RIO-CHAMBO San Miguel de Tapi Riobamba
22	Tapia Calderón	Elsa del Pilar	0603334608	COLTA Centro Anidado de Colta
23	Uvidia Cepeda	Galo Marcelo	0603002627	GUANO-PENIPE Centro de Salud Guano-Guano
24	Valencia Olalla	Sandra del Rocío	0603256298	GUAMOTE Palmira
25	Valencia Olalla	Gricelda Emperatriz	0602356016	RIO-CHAMBO Yaruquies Riobamba
26	Vallejo Ordoñez	Greta Marisol	0604007625	RIO-CHAMBO Santa Rosa Riobamba
27	Velásquez Chalan	Lorena Fabiola	0607264458	RIO-CHAMBO LOMA DE QUITO Riobamba
28	Villa Pérez	María Luisa	0603837915	RIO-CHAMBO Yaruquies Riobamba
29	Zúñiga Vaca	Carmen Isabel	0963230954	GUANO-PENIPE Centro de Salud Guano-Guano

Fuente: Ministerio de Salud Pública

Por confiabilidad de la investigación se trabajará con el total de la población.

7.4.Muestra

Para cumplir con los objetivos de la investigación se trabajará con la población íntegra, constituida por 29 médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

7.5.Métodos de Investigación

MÉTODO CIENTÍFICO

Es el método de estudio sistemático de la naturaleza, que incluye las técnicas de observación, reglas para el razonamiento y la predicción, ideas sobre la experimentación planificada y los modos de comunicar los resultados experimentales y teóricos.

El método científico se realizará mediante la utilización de encuestas (cuestionario Maslach) y fichas de observación, obteniendo así datos de los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

En la presente investigación se utilizará este método ya que permitirá que la investigación realice la comprobación de los resultados obtenidos mediante la aplicación de una encuesta (cuestionario Maslach) a los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, llegando finalmente a la conclusión de la investigación.

MÉTODO INDUCTIVO

Este método parte de los casos particulares, para descubrir el principio general que lo rige. Va de lo fácil a lo difícil o de las partes al todo. Se basa en la experiencia, en la observación, en los hechos, y la secuencia de este método, mediante los siguientes pasos.

- Aplicación del cuestionario Maslach
- Determinación de las causas como son: cansancio emocional, despersonalización y realización personal
- Las causas anteriormente mencionadas afectan al rendimiento laboral para realizar las estrategias de afrontamiento, para reducir el nivel de estrés laboral.

MÉTODO DEDUCTIVO

Es el razonamiento que, partiendo de casos generales, se eleva a conocimientos particulares. Es decir a la inversa del método inductivo, porque se presenta las definiciones, principios, reglas, fórmulas, de los cuales se extraen las respectivas conclusiones. Este método es considerado en el trabajo investigativo, puesto que al desarrollar la metodología activa por parte de los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Se aplicará este método de la investigación ya que se pretende utilizar conceptos generales relacionados a las estrategias de afrontamiento y estrés laboral, consultadas en fuentes bibliográficas y adoptadas como principios generales a partir de la conclusión que queremos alcanzar en la investigación en el área de Postgrado orientado a los médicos de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

MÉTODO SINTÉTICO

Consiste en la reunión racional de varios elementos dispersos en una nueva totalidad, este se presenta más en el planteamiento de la hipótesis. Los investigadores sintetizarán las superaciones en la imaginación para establecer una explicación tentativa que someterá a prueba.

La aplicación de este método se debe a que en el presente trabajo investigativo está establecida una hipótesis, por lo tanto se realizará la prueba de hipótesis de forma estadística esto con el fin de comprobar si el estudio es positivo o negativo, es decir si es aplicable o no y por tanto si procede o no las estrategias de afrontamiento “Superar”.

7.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

7.6.1. Técnicas

- **Bibliográfica**

La presente investigación es de tipo bibliográfica, por cuanto se acudirá a fuentes tales como: libros, textos, revistas, periódicos e internet, para establecer con claridad las variables objeto de estudio es decir las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” y el nivel de estrés, permitiendo de esta manera abordar la temática de una manera técnica.

La elaboración y aplicación de las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” reduce el nivel de estrés laboral de los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo octubre 2014 – marzo 2015, porque genera óptimo rendimiento laboral.

- **Observación directa.-** Se utilizará con mayor importancia para el trabajo de campo con el propósito de observar las reacciones de los de los médicos Postgradistas la aplicación de las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” para tomar información, registrarla y analizarla.
- **Encuesta.-** Se realizará el cuestionario Maslach a los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, con el fin de conocer opiniones o hechos específicos sobre la aplicación.

7.6.2. Instrumentos de recolección de datos

- **Fichas Bibliográficas.-** Serán utilizadas para asentar la bibliografía y ayudar al desarrollo del marco teórico.
- **Guía de Observación.-** Se aplicarán para la observación pertinente de los fenómenos investigados, en este caso previa y posteriormente a la aplicación de las estrategias de afrontamiento “Superar” para reducir los niveles de estrés laboral.

- **Cuestionario Maslach.-** Esta herramienta está conformada por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los pacientes, tiene como función medir el desgaste profesional. Este cuestionario analiza las tres dimensiones del síndrome: Cansancio emocional (CE), despersonalización (DP) y realización personal.

1) **Subescala de cansancio emocional:** valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas de trabajo. Puntuación máxima 54.

2) **Subescala de despersonalización:** valora el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento. Puntuación máxima 30.

3) **Subescala de realización personal:** evalúa los sentimientos de autoeficiencia y realización personal en el trabajo. Puntuación máxima 48.

Puntuaciones altas en las dos primeras subescalas y baja en la tercera definen el **Síndrome Burnout.** (Grado máximo de Estrés Laboral/ desgaste profesional)

7.7. Técnicas y procedimientos para el análisis de resultados

- **Tabulación de la información.-** Análisis e interpretación de los resultados, para ello se utilizará el programa Microsoft Excel 2010 en el desarrollo de las tablas y gráficos.
- **Análisis de los resultados estadísticos.-** Se destacará tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- **Interpretación de los resultados.** Se realizará un análisis con enfoque pedagógico.
- **Comprobación de la hipótesis.-** Se aplicará el modelo estadístico Chi-cuadrado
- **Interpretación.-** Resultados de las relaciones entre las variables Independiente y Dependiente, establecer inferencias para extraer conclusiones y recomendaciones.

8. RECURSOS HUMANOS Y FINANCIEROS

a.- HUMANOS

DESCRIPCIÓN	No. De Horas	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Profesor Asesor	30	320.00	320,00
Investigadora		-----	-----
<i>SUBTOTAL 1</i>			320,00

b. TÉCNICOS

DESCRIPCIÓN	HORAS	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Computador P IV	100 horas	0.80 c/hora	80,00
Impreso láser	1000 hojas	0.4 c/hoja	40,00
Scanner	30 horas	0.80 c/hora	24,00
<i>SUBTOTAL 2</i>			144,00

c. MATERIALES

DESCRIPCIÓN	CANTIDA D	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
De oficina			80,00
Hojas papel bond A4	1000	0.02	20,00
Toner láser	2	70	140,00
Cds	10	2.5	25,00
Copias	500	0.04	20,00
Uso de internet	80 horas	1.00 c/h	80,00
Anillados	5	10	50,00
Transporte			100,00
<i>SUB TOTAL 3</i>			515,00

d. PRESUPUESTO GENERAL

TOTAL SUB 1	320
TOTAL SUB 2	144,00
TOTAL SUB 3	515,00
TOTAL	979,00

TOTAL: NOVECIENTOS SETENTA Y NUEVE DÓLARES

9. CRONOGRAMA

ACTIVIDAD DE TRABAJO	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Diseño del Proyecto	■																															
Presentación y aprobación	■	■																														
1°.Tutoría con el asesor	■	■																														
Elaboración del capítulo I			■	■	■	■																										
2°. Tutoría con el asesor							■	■	■																							
Elaboración de instrumentos											■	■	■	■																		
Aplicación de instrumento																																
Tutoría 3																																
Procesamiento de datos																			■	■	■											
Tutoría 4																																
Estructura del 3er capítulo																							■	■								
Reparación del borrador																																
Tutoría 5																																
Redacción final																											■	■	■			
Presentación e incorporación																															■	■
																															■	■

10. MARCO LÓGICO

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL
¿Cómo las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” reduce el nivel de estrés de los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo octubre 2014 – marzo 2015.?	Demostrar cómo las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” reduce el grado de estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo octubre 2014 - marzo 2015.	Las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” reduce el nivel de estrés laboral de los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo octubre 2014 – marzo 2015, porque genera óptimo rendimiento laboral.
PROBLEMAS DERIVADOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS
¿Cómo las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” a través de la terapia de acupuntura reduce el nivel de estrés en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015?	Determinar cómo las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” a través de la terapia de acupuntura reduce el nivel de estrés en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015	Las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” a través de la terapia de acupuntura reduce el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque fortalecer la sangre, estimular el pasaje de la energía qi y mantiene la salud en general.
¿Cómo las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” a través de la terapia de masajes reduce el nivel estrés laboral Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015.?	Comprobar cómo las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” a través de la terapia de masajes reduce el nivel estrés laboral Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015	Las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” a través de la terapia de masajes reduce el nivel estrés laboral Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayuda a aliviar las tensiones musculares, dolores de espalda o de cabeza, entre otros.

<p>¿Cómo las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” a través de la aromaterapia reduce el nivel de estrés en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015?</p>	<p>Evidenciar cómo las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” a través de la aromaterapia, reducirá el nivel de estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo octubre 2014 - marzo 2015</p>	<p>Las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” a través de la aromaterapia reduce el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayudan a reestablecer la armonía corporal, mental y espiritual del ser.</p>
<p>¿Cómo las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” a través de la laserterapia reduce el nivel de estrés en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015?</p>	<p>Comprobar cómo las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” a través de la laserterapia reducirá el nivel de estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo octubre 2014 - marzo 2015</p>	<p>Las estrategias de afrontamiento “SUPERAR” a través de la laserterapia reduce el nivel estrés laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo 2014 – 2015, porque ayuda a incrementa la eficiencia del sistema enzimático antioxidante, el cual controla el exceso de radicales libres en el organismo, disminuye el cansancio y la fatiga, entre otros.</p>

BIBLIOGRAFÍA

- ASAMBLEA CONSTITUYENTE. (2008). *Constitución del Ecuador*. Obtenido de http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion_de_bolsillo.pdf
- Burke, R. (2005). *Estres ocupacional, psicología de burnout y ansiedad*. New York.
- DEWE, P; GUEST, D. (2010). Methods of coping with stress at work: a conceptual analysis and empirical study of measurement issues. *Journal of organizational behaviour*, 135 -150.
- GONZÁLEZ CABANACH, R. (2010). *Comunicación, estrés y accidentabilidad. Tres Factores de actualidad*. México.
- ITIRO, L. (2005). *Ergonomia*. São Paulo.
- IWASAKI, K. (2006). Health problems due to long working hours in Japan: working hours, workers' compensation (karoshi) and preventive measures. *Industrial Health*.
- IWSAKI, K. (2006). Health problems due to long working hours in Japan: working hours, workers' compensation (karoshi) and preventive measures. *Industrial Health*.
- JIMENEZ, W. (2010). *EL PARADIGMA CRÍTICO PROPOSITIVO*.
- LANDSBERGIS, P. (2004). *Long work hours, hypertension, and cardiovascular disease*. Obtenido de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2004000600035&lng=en
- MINISTERIO DE TRABAJO. (12 de Diciembre de 2014). *Seguridad y Salud en el Trabajo*. Obtenido de <http://www.relacioneslaborales.gob.ec/seguridad-y-salud-en-el-trabajo/>
- NEWMAN, J; BEHER, T. (7 de Diciembre de 2006). *Sicología personal*. Obtenido de <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1744-6570.1979.tb00467.x/abstract>
- RHOADS, J. (2001). *OVERWORK*.
- ROTENBERG, L. (2004). *horários de trabalho e saúde*. Obtenido de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2004000600032&lng=en .
- ROWSHAN, A. (2009). *Técnicas positivas para atenuarlo y asumir el control de ti*. New York: McGraw.

VASCONCELOS, A. (2008). *Mental health at work: contradictions and limits*. *Psicol.*

Soc. Obtenido de

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-71822008000300016&lng%20=en&nr%20m=iso

ANEXO No. 2

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
INSTITUTO DE POSGRADO
CUESTIONARIO MASLACH DIRIGIDO A LOS MÉDICOS POSTGRADISTAS
DE MEDICINA FAMILIAR Y COMUNITARIA CONVENIO MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA**

OBJETIVO: Determinar el nivel de estrés laboral, mediante la valorización de las subescalas

MBI (INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH)	
A continuación encontrará una serie de enunciados acerca de su trabajo y de sus sentimientos en él. Le pedimos su colaboración respondiendo a ellos como lo siente. No existen respuestas mejores o peores, la respuesta correcta es aquella que expresa verídicamente su propia existencia. Los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales y en ningún caso accesible a otras personas. Su objeto es contribuir al conocimiento de las condiciones de su trabajo y mejorar su nivel de satisfacción.	
A cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento de la siguiente forma:	
Nunca:..... 1	Algunas veces al año:..... 2
Algunas veces al mes:..... 3	Algunas veces a la semana:..... 4
Diariamente:..... 5	
Por favor, señale el número que considere más adecuado:	
1. AE Me siento emocionalmente defraudado en mi trabajo.	
2. AE Cuando termino mi jornada de trabajo me siento agotado.	
3. AE Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento agotado.	

4. RP Siento que puedo entender fácilmente a las personas que tengo que atender.
5. D Siento que estoy tratando a algunos beneficiados de mí como si fuesen objetos impersonales.
6. AE Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa.
7. RP Siento que trato con mucha efectividad los problemas de las personas a las que tengo que atender.
8. AE Siento que mi trabajo me está desgastando.
9. RP Siento que estoy influyendo positivamente en las vidas de otras personas a través de mi trabajo.
10. D Siento que me he hecho más duro con la gente.
11. D Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.
12. RP Me siento muy enérgico en mi trabajo.
13. AE Me siento frustrado por el trabajo.
14. AE Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo.
15. D Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a las personas a las que tengo que atender profesionalmente.
16. AE Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa.
17. RP Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable en mi trabajo.
18. RP Me siento estimulado después de haber trabajado íntimamente con quienes tengo que atender.
19. RP Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.
20. AE Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades.
21. RP Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada.
22. D Me parece que los beneficiarios de mi trabajo me culpan de algunos de sus problemas.
AE: Agotamiento Emocional; D: Despersonalización; RP: Realización Personal.

ANEXO No. 2

RESULTADOS DE LA ENCUESTA PILOTO PARA CONOCER EL PORCENTAJE DE FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ESTRÉS LABORAL

ASPECTO EVALUADO	PREGUNTAS A EVALUAR
CANSANCIO EMOCIONAL	1,2,3,6,8,13, 14,16,20
DESPERSONALIZACION	5,10,11,15,22
REALIZACIÓN PERSONAL	4,7,9,12,17,18,19,21

EVALUACIÓN INDIVIDUAL

SUBESCALAS	FRECUENCIA	%
CANSANCIO EMOCIONAL	19	66
DESPERSONALIZACIÓN	3	10
REALIZACIÓN PERSONAL	7	24
TOTAL POSTGRADISTAS	29	100%

ANEXO No. 3

MÉDICOS POSTGRADISTAS DE MEDICINA FAMILIAR Y COMUNITARIA CONVENIO MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA - ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

Objetivo: Identificar si existe satisfacción laboral en los médicos Postgradistas de Medicina Familiar y Comunitaria convenio Ministerio de Salud Pública - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo

1. ¿Se encuentra satisfecho con su trabajo?

SI

NO

2. ¿Por lo general siempre se encuentra de buen ánimo para realizar su trabajo?

SI

NO

3. ¿Cree Usted que su trabajo es excesivo y no se da abasto con los procedimientos que tienen que realizar?

SI

NO

4. ¿Las actividades que realiza en su trabajo le causa estrés?

SI

NO

5. ¿Usted tiene problemas para relajarse?

SI

NO

6. ¿Conoce Usted qué son las estrategias de afrontamiento para mejorar el estrés laboral?

SI

NO

7. ¿Usted se ha realizado terapias de acupuntura para mejorar el estrés laboral?

SI

NO

8. ¿Usted se ha realizado terapias de masajes para mejorar el estrés laboral?

SI

NO

9. ¿Usted se ha realizado aromaterapia para mejorar el estrés laboral?

SI

NO

10. ¿Usted se ha realizado terapias de biomagnetismo para mejorar el estrés laboral?

SI

NO