



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERIA
“SAN VICENTE DE PAUL”**

TÍTULO:

**COMPLICACIONES FRENTE AL ESTRÉS LABORAL DEL
PERSONAL DE ENFERMERÍA QUE TRABAJA EN EL
QUIRÓFANO DE EMERGENCIA DEL HOSPITAL LUIS
VERNAZA DEL MES DE OCTUBRE DEL 2014 A FEBRERO
DEL 2015**

**Trabajo de Titulación previo a la Obtención del Título de
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

AUTORES:

**AREVALO BODERO IVONE MARIELA
LINO SANCHEZ PAULO CLEMENTE**

TUTOR:

Dr. LUIS OVIEDO PILATAXI

**Guayaquil, Ecuador
2015**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE MEDICINA
CARRERA DE ENFERMERIA
“SAN VICENTE DE PAUL”**

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo fue realizado en su totalidad por IVONE MARIELA AREVALO BODERO y PAULO CLEMENTE LINO SANCHEZ, como requerimiento parcial para la obtención del Título de LICENCIADA(O) en enfermería

TUTOR

DR. LUIS OVIEDO PILATAXI

DIRECTORA DE LA CARRERA

**Lcda. ANGELA MENDOZA VINCES Mgs
DIRECTORA DE LA CARRERA**

Guayaquil, a los 15 días del mes de Febrero del año 2015



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE MEDICINA
CARRERA DE ENFERMERIA
“SAN VICENTE DE PAUL”**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Nosotros: **IVONE MARIELA AREVALO BODERO** y
PAULO CLEMENTE LINO

DECLARAMOS QUE:

El Trabajo de Titulación: **Complicaciones frente al estrés laboral del personal de enfermería que trabaja en el quirófano de emergencia del Hospital Luis Vernaza del mes de octubre del 2014 a febrero del 2015**, previa a la obtención del Título de LICENCIADA (O) EN ENFERMERIA, ha sido desarrollado en base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan al pie de las páginas correspondientes, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, a los 15 días del mes de Febrero del año 2015

LOS AUTORES

IVONE AREVALO BODERO

PAULO LINO SANCHEZ



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE MEDICINA
CARRERA ENFERMERÍA
“SAN VICENTE DE PAUL”

AUTORIZACIÓN

Nosotros: IVONE MARIELA AREVALO BODERO y
PAULO CLEMENTE LINO

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación: **Complicaciones frente al estrés laboral del personal de enfermería que trabaja en el quirófano de emergencia del hospital Luis Vernaza del mes de octubre del 2014 a febrero del 2015**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 15 días del mes de Febrero del año 2015

LOS AUTORES

IVONE AREVALO BODERO

PAULO LINO SANCHEZ

AGRADECIMIENTO

Agradecemos primeramente a dios por permitirnos cumplir con nuestra meta que nos propusimos.

Además a nuestra familia por estar siempre apoyándonos y siempre dándonos ánimo.

Gratitud especial a nuestro tutor al SR DR. LUIS OVIEDO PILATAXI, quien con su abnegación y valiosos conocimientos supo orientar nuestro trabajo.

De todo corazón agradecemos a los directivos y trabajadores del hospital Luis Vernaza quienes en forma desinteresada nos abrieron las puertas para realizar este trabajo y forjar cambios positivos para la salud.

En definitiva gracias a todas esas personas que nos apoyaron con sus palabras de aliento para que se haga realidad nuestras aspiraciones de conseguir este título de licenciada(o) en enfermería.

LOS AUTORES

DEDICATORIA

Dedicamos nuestro esfuerzo y superación a los seres que nunca nos fallan y con los que siempre contamos en los momentos difíciles.

A nuestras familias por su incondicional apoyo en todos los momentos de la vida y dedicarlo a forjar un peldaño más en esta etapa de nuestra formación profesional

LOS AUTORES

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

**LUIS OVIEDO PILATAXI
PROFESOR GUÍA Ó TUTOR**

(NOMBRES Y APELLIDOS)

PROFESOR DELEGADO



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE MEDICINA
CARRERA: DE ENFERMERIA**

CALIFICACIÓN

**LUIS OVIEDO PILATAXI
PROFESOR GUÍA Ó TUTOR**

INDICE

CERTIFICACIÓN	II
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD	III
AUTORIZACIÓN	IV
AGRADECIMIENTO	V
DEDICATORIA	VI
INDICE	IX
INDICE DE GRÁFICOS	XI
INDICE DE CUADROS.....	XI
RESUMEN.....	XII
ABSTRACT	XIII
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
Ubicación del problema en un contexto	3
JUSTIFICACION	3
Preguntas de investigación.....	6
JUSTIFICACIÓN.....	7
OBJETIVOS	8
Objetivo General	8
Objetivos Específicos	8
CAPÍTULO II.....	9
FUNDAMENTACIÓN CONCEPTUAL.....	9
Estrés	9
Clasificación del Estrés	9
Tiempo de estrés:.....	11
Alarma.....	12
Factores causantes el estrés	12
Enfermedades por estrés.	13
Estrés laboral	14
El estrés en Casa de Salud.	14

Tipos de estrés laboral.	15
Efectos del estrés laboral.	15
Cómo enfrentar el estrés.	16
Para disminuir el estrés	17
Dorothea Orem.....	17
La teoría del Autocuidado.....	18
Marco Legal.....	20
VARIABLES.....	21
OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	21
CAPÍTULO III.....	23
DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	23
Diseño de Investigación	23
Lugar de Estudio	23
Universo.....	23
Criterios de Inclusión y Exclusión	24
Inclusión.....	24
Exclusión.....	24
Técnicas.....	24
Instrumentos.....	24
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	25
ANÁLISIS DE DATOS	25
CONCLUSIÓN.....	37
RECOMENDACIONES.....	38
BIBLIOGRAFÍA.....	39

INDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico N° 1 Edad	25
Gráfico N° 2 Genero	26
Gráfico N° 3 Estado emocional	27
Gráfico N° 4 Ocupación	28
Gráfico N° 5 Tiempo de labores.	29
Gráfico N° 6 Estado civil	30
Gráfico N° 7 Número de hijos	31
Gráfico N° 8 Empatía con personal que labora	32
Gráfico N° 9 Exceso de pacientes	33
Gráfico N° 10 Percepción del ámbito laboral	34
Gráfico N° 11 Otras actividades económicas	35
Gráfico N° 12 Gastos mayores a ingresos	36

INDICE DE CUADROS

	Pág.
Cuadro N° 1 Estrés	21
Cuadro N° 2 Complicaciones del estrés laboral	22

RESUMEN

El estrés laboral es un problema de respeto que se lo evidencia en la persona que tiene sobrecarga laboral, personas que se las ve agotada y sin el dinamismo propio de una persona que siente responsabilidades por sus compromisos. El tema de este trabajo investigativo es: Complicaciones frente al estrés laboral del personal de enfermería que trabaja en el quirófano de emergencia y tiene por objetivo general Determinar las complicaciones del estrés laboral en el personal de enfermería. Para la realización de este trabajo investigativo se usa el método descriptivo-diagnóstico, lo cual significa que se observará la situación y luego de ello, se la describirá tal cual ocurre. El universo está constituido por 45 elementos entre profesionales y no profesionales de enfermería que laboran en el área de investigación. Se utilizó como instrumento de la investigación una encuesta compuesta por 15 preguntas. Luego del análisis de los resultados de la investigación se concluyó: Que la complicación del estrés laboral en el personal de enfermería se percibe en el 82% de los consultados, que sienten frecuentemente los músculos del cuello y la espalda tensos. Y por la realización en el 56% de los encuestados de otras actividades económicas. Por tal motivo se recomienda: Que el personal de enfermería se responsabilice por su salud y descanse el número de horas necesarias para que el organismo recupere sus capacidades y reflejos para enfrentar la nueva jornada laboral. Que toda señal o signo de estrés debe ser atendido inmediatamente por un profesional, para evitar complicaciones que pueden causar graves perjuicios en la salud y afectar las responsabilidades laborales.

Palabras claves:

Estrés, carga laboral, factores, personal de enfermería.

ABSTRACT

Work stress is an issue of respect that is evidenced in the person having work overload, people are seen exhausted without the dynamism of a person who feels accountable for their commitments. The subject of this research work is: Complications against job stress of nurses working in emergency surgery and has the general objective establish the complications of occupational stress in nurses. For conducting this research work the descriptive diagnosis method is used, which means that the situation and then it will be observed, as it is the case described. The universe consists of 45 elements between professional and non-professional nursing staff in the research area. It was used as an instrument of research a survey composed of 15 questions. After analyzing the results of the investigation concluded: That the complication of occupational stress in nurses perceived in 82% of the respondents, who often feel the muscles tense neck and back. And by performing 56% of respondents from other economic activities. Therefore it is recommended: That the nurses take responsibility for their health and rest the number of hours required for the body to regain their skills and reflexes to face the new workday. That any sign or signs of stress should be treated immediately by a professional to avoid complications that can cause serious damage to health and affect job responsibilities.

Keywords:

Stress, workload, factors, nurses.

INTRODUCCIÓN

Se ha documentado que los trabajadores de enfermería son vulnerables al síndrome de desgaste profesional (SDP) y se relaciona con características propias del trabajo.

Así como el género y su relación conflictiva entre el desarrollo profesional con la vida familiar (actividades domésticas, cuidado de hijos, atención del esposo), esto por tratarse de una ocupación mayoritariamente femenina.

Por lo cual en esta investigación se tuvo como objetivo determinar las complicaciones del estrés laboral en el personal de enfermería que trabaja en el área de quirófano de emergencia del hospital Luis Vernaza que sufren del Síndrome de Desgaste Profesional, mediante un estudio observacional y descriptivo, aplicado a la totalidad del personal de enfermería, de ambos sexos, de los 3 diferentes turnos, mediante la aplicación de encuestas.

Los efectos del estrés varían según los individuos. La sintomatología e incluso las consecuencias del estrés son diferentes en distintas personas". (Peiró, 1993)

La actividad laboral se asocia a incrementos en los valores medios de presión arterial que pueden o no atravesar el umbral de la hipertensión.

Podemos decir que el estrés parece el verdugo más infalible en la actualidad. Miles de personas viven con demasiado estrés producido por las actividades diarias y sobre todo por la carga laboral que se impone sobre ellos.

Se ha comprobado que la respuesta puede ser diferente en hombres y mujeres trabajadoras. Mientras que el varón se ve más afectadas por las demandas profesionales y situaciones de agresividad, la mujer, sobre todo si es además madre de familia, presentaría mayor respuesta al estrés durante su trabajo.

Las complicaciones frente al estrés laboral del personal de enfermería que trabaja en el quirófano de emergencia del hospital Luis Vernaza del mes de octubre del 2014 a febrero del 2015 pueden desempeñar un papel importante en el desarrollo de enfermedades como:

Gastritis

Aumento del gasto cardiaco

Fatiga visual

Hipertensión arterial

Accidentes laborales

Obesidad

Problemas neurológicos

Problemas sociales

Alcoholismo

Estados de shock

Factores psicosociales en el trabajo

Fatiga visual

Para una mejor comprensión de este tema investigativo se lo ha dividido en los siguientes capítulos:

Capítulo I: Se hace un enfoque sobre el problema observado, el lugar en que se desenvuelve la situación que se investiga.

Capítulo II: base teórica y científica en la que se respalda esta investigación

Capítulo III: Metodología empleado en el desarrollo investigativo. Los resultados de la investigación, con sus respectivos análisis y conclusiones sobre el mismo.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Ubicación del problema en un contexto

En el hospital Luis Vernaza se ha demostrado que hay estrés crónico, lo que nos ha permitido realizar este proyecto de investigación: Complicaciones frente al estrés laboral del personal de enfermería que trabaja en el quirófano de emergencia del Hospital Luis Vernaza del mes de octubre del 2014 a febrero del 2015.

Se debe tener conocimientos teóricos, prácticos, tener una buena autoestima, contar con un equilibrio mental y físico.

El enfermero (a) por su constante relación con los pacientes está sometida a una recarga traumática y dolorosa por el sufrimiento humano y la muerte.

La ansiedad y la recarga traumática incide con la vida familiar y sus actividades personales, que puede desembocar en conductas y respuestas emocionales que pueden tener complicaciones en su capacidad para poder brindar una buena atención.

JUSTIFICACION

El burnout o síndrome de “estar quemado” designa un estado emocional, físico o mental, un tipo de estrés entendido como desequilibrio entre las demandas y las capacidades para hacer frente a dichas demandas.

“Síndrome de agotamiento profesional, despersonalización y baja realización personal, que se da en personas que trabajan con personas” (Maslach y Jackson, 1986)

Enfermería es una de las profesiones que se encuentra sometida a múltiples factores estresantes tales como la sobrecarga de trabajo, entre otros.

La salud física y mental del personal de enfermería es indispensable para mantener equilibrio en sus actividades, para brindar una atención de calidad al paciente.

Este trabajo de investigación es importante ya que permite identificar a tiempo este síndrome que daña la salud mental y la estabilidad del personal de enfermería.

El propósito de esta investigación está dirigido a determinar la participación del profesional de enfermería frente a las complicaciones del estrés laboral en el personal de quirófano de emergencia del hospital Luis Vernaza de la ciudad de Guayaquil.

El estudio justifica por la relevancia que presenta desde el punto de vista social, práctico, metodológico y teórico, la relevancia social viene dada por el aporte de la información recolectada a la solución de un problema de carácter social como lo es la atención prestada a los enfermeros (as) que sufren del estrés laboral, contribuyendo así a prevenir las complicaciones que pudieran derivarse de esta enfermedad.

Por su parte la relevancia práctica se encuentra estrechamente relacionada con la anterior al proporcionar la oportunidad de proporcionar los hábitos de salud y los autocuidados destinados a mejorar la calidad de vida de los enfermeros (as) del área del quirófano de emergencia del hospital Luis Vernaza de la ciudad de Guayaquil, con la finalidad de contribuir al mejoramiento de su calidad de vida.

Es de suma importancia la actividad educativa para el personal de enfermería para su recuperación, contribuyendo a mejorar la calidad de servicio al usuario.

Es necesario reducir las complicaciones del estrés laboral en el personal de enfermería ya que constituye un problema de salud pública, siendo necesario aplicar estrategias dirigidas a la prevención de las secuelas que pudieran desprenderse de esta enfermedad.

El personal de enfermería del quirófano de emergencia del hospital Luis Vernaza siempre debe prestar un óptimo servicio a la comunidad.

Se debe tener conocimientos teóricos, prácticos, tener una buena autoestima, contar con un equilibrio mental y físico.

El enfermero (a) por su constante relación con los pacientes está sometida a una recarga traumática y dolorosa por el sufrimiento humano y la muerte.

La ansiedad y la recarga traumática incide con la vida familiar y sus actividades personales, que puede desembocar en conductas y respuestas emocionales que pueden tener complicaciones en su capacidad para poder brindar una buena atención.

También se puede ver reflejada por la responsabilidad que se tiene por la afectividad de los resultados de las diferentes intervenciones, las órdenes que se reciben de los médicos y las respuestas oportunas y efectivas que se tienen de dar los mismos.

En la Unidad de Cirugía siempre se está sometido a situaciones que causan estrés, como son la responsabilidad del trabajo, la presencia de los excesivos ruidos, la iluminación defectuosa, el espacio inadecuado para realizar las labores que le corresponde, ausencia de personal médico y enfermeras en urgencias, sobre carga de trabajo, críticas constantes por parte de sus propias colegas de salud, falta de comunicación entre compañeras de trabajo.

En relación con los alcances de la investigación , el presente trabajo se circunscribirá como ya fue mencionado en su objetivo general a determinar la participación del profesional de enfermería en la promoción del estilo de vida saludable a través del desarrollo de sus actividades , con el fin de prevenir las complicaciones que pudieran derivarse .

Preguntas de investigación.

1. ¿Cómo afecta el estrés al trabajo del personal en el área de cirugía?.
2. ¿Qué factores intervienen en el estrés laboral?
3. ¿Cómo influye el estrés laboral en el personal de enfermería a las funciones que desempeña en el quirófano de emergencia del Hospital Luis Vernaza del mes de octubre del 2014 a febrero del 2015?

JUSTIFICACIÓN

El personal de enfermería como parte integrante e importante del equipo multidisciplinario de salud debe que enfrentar diversas situaciones que lo exponen al estrés, ya que participa en el proceso de enfermedad – recuperación del paciente, para lo cual debe de poseer capacidades que le permitan enfrentarse³ al estrés, siendo dominador del mismo, lograr dominar los eventos mediante la utilización de mecanismos propios que le dirijan en la adaptación plena al sistema, lo que le permitirá cumplir su papel con eficacia y efectividad.

A través de los resultados del este estudio se brindará información relevante y a la vez actualizada al Hospital Luis Vernaza, de tal manera que pueda determinar estrategias orientadas a fortalecer el trabajo del personal de enfermería disminuyendo a la vez el problema del estrés que afecta el estado emocional disminuyendo los resultados esperados lo que repercute la calidad de cuidados que se proporciona al paciente en un estado en que más lo necesita.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Determinar las complicaciones del estrés laboral en el personal de enfermería que trabaja en el Quirófano de Emergencia del Hospital Luis Vernaza del mes de octubre del 2014 a febrero del 2015

Objetivos Específicos

- Describir los signos y síntomas más frecuentes del estrés laboral en el personal de enfermería del quirófano de emergencia del Hospital Luis Vernaza desde el mes de octubre del 2014 a febrero del 2015.
- Señalar los factores que propician el estrés en el personal de enfermería en el Quirófano de Emergencia del Hospital Luis Vernaza.
- Identificar el estilo de vida del personal de enfermería de quirófano de emergencia del Hospital Luis Vernaza.

CAPÍTULO II

FUNDAMENTACIÓN CONCEPTUAL

Estrés

Hans Selye, en el año 1926, es quien por primera utiliza el término en el ámbito de la salud, y lo define como la respuesta del organismo a la carga de trabajo que se presenta en el ambiente laboral de la salud.

En efecto esta es la definición más concreta porque el personal profesional o no profesional de la salud enfrenta cargas excesivas de trabajo y por el tipo no solo afecta físicamente sino en el aspecto emocional y psíquico.

El término tiene su origen en la voz inglesa stress, pero fue adaptada al castellano siendo como lo conocemos.

El manejar situaciones repentinas causa en la persona muchos efectos los cuales están entrelazados ocasionando alteraciones en el organismo de todo tipo como: cambios físicos, problemas de orden biológico, lo que afecta a la vez en las respuesta obligatorias de las demandas del medio en que interactúa.

Estas respuestas no son iguales en todos las personas por la diferencia del organismo de cada uno y a la potencialidad de reacción del individuo, pero es visible que a muchas personas les afecta en el orden digestivo, a otros en el aspecto psicológico, a otros en el área física.

Clasificación del Estrés

Es estrés se presenta en una diversidad de formas, lo que ha permitido hacer una clasificación del mismo resultando lo siguiente:

Según sus efectos:

Eustres: El individuo puede interactuar con el estresor, pero este no le afecta, ya que ante el mismo mantiene la mente abierta y a la vez

creativa, lo que le permite a la vez tener su cuerpo preparado en unión a su mente en óptimo estado de funcionamiento. El eustres, es lo que se podría decir un estrés positivo, el individuo enfrenta una carga laboral pero está receptor al mismo porque se siente motivado a esas actividades por tanto busca dar lo mejor de él. Es cierto que sacrifica sus alegrías, sus placeres, sus momentos de satisfacción por la actividad por el cumplimiento de una actividad que lo tiene motivado y su preocupación es por dar lo mejor de él.

Un estresor es una situación que copa al individuo en todas sus áreas, motivándolo, un estresor puede ser una cita amorosa, un paseo, un viaje de placer, puede ser cualquier cosa que lo obligue a concentrarse en eso buscando dar la mejor respuesta al estresor.

Distres: Este es también un tipo de estrés pero en anteposición al antes mencionado, este es de carácter negativo. Es así mismo producto de una sobre carga laboral pero en contraposición al agradable, no es aceptado en forma integral por el individuo manifestando una forma de rechazo por la falta de asimilación a la actividad, lo que a la vez causa un desequilibrio psicológico conllevándolo a una disminución de los resultados de producción, esto provoca que surjan patologías de orden psicosomáticas.

Este distrés está relacionado con estresores de carácter negativo, lo cual puede ser un ambiente laboral apático, un fracaso o la pérdida de un ser querido, un rompimiento de relaciones familiares. Si los dotes naturales del individuo no son acorde a la exigencia laboral es cuando surge el estrés negativo, lo que claramente es visible en los resultados laborales, lo que le puede causar un despido.

Componentes.

Para que aparezca el estrés se necesita de la concurrencia de los siguientes elementos: estresores y la respuesta a estos elementos, es decir el estrés.

Estresores, los estresores se dividen en dos grupos, los individuales y los grupales. Los primeros son las situaciones que se le presentan a una persona dentro de su entorno, y por la v reacción a ellos, positiva o negativa le produce el estrés del mismo grado, aceptable o rechazable.

La respuesta al estrés, se define como la reacción a la la situación que lo causa. Son dos las respuestas que pueden darse: La positiva y la negativa.

Síntomas

Una persona estresada puede ser reconocida por los siguientes síntomas: cefalea, depresión, intestino irritable, estados de nerviosismo, taquicardia, etc.

Tiempo de estrés:

Estrés agudo: Este es un tipo de estrés muy común y es el resultante de la presión más la demanda más el tiempo que se lleve en la misma situación.

Estrés crónico. Este estrés puede ser bueno cuando es en dosis pequeñas que el organismo puede sobrellevarlo, pero si es crónico comienza a causar daños en la salud del individuo. Podría ponerse de ejemplo los problemas de las familias dentro de los rangos de pobreza y con problemas matrimoniales, porque el estrés ha dañado su cuerpo, mente, en general la vida misma.

Estrés según el contexto

Estrés laboral: Este es problema de salud que se presenta en las personas que desempeñan funciones en una forma que superior a las expectativas que puede cumplir. A lo que se adiciona, la presión de los directivos de la institución, los jefes y compañeros con rangos superiores, la falta de comprensión de los compañeros laborales, la crítica de los colegas, e innumerables situaciones más. Esta suma de factores son los que generan un estrés de tal magnitud que baja la carga de defensas desencadenándole problemas de salud, unos más graves que otros.

Estrés cotidiano. Este estrés es de orden de relaciones del individuo con su núcleo social, es decir las relaciones que tiene con la familia, con los amigos, se lo puede denominar estrés de pareja, cuando los problemas con su pareja, esposa o novia, y hay entre ellos una mala comunicación lo que le produce un estado de preocupación.

Puede darse con la familia, denominándose en esas circunstancias, estrés familiar, este se relaciona con la mala comunicación que tienen entre los miembros que la integran, padres, hermanos hijos, etc.

Fisiopatología del estrés.

El estrés en una persona puede ser notado ante la presencia de las siguientes fases:

Alarma

El organismo estresado será identificado por la activación de las glándulas como el hipotálamo y la hipófisis, ambas ubicadas en la parte baja del cerebro. Las otras glándulas que también sufrirán alteración en su funcionamiento son las suprarrenales, que están localizadas en los riñones. Estas glándulas funcionan de la siguiente manera, al sentir el cerebro la amenaza estimula al hipotálamo a liberar una sustancia para zonas específicas del organismo. Surge aquí el equilibrio entre el medio interno y externo de la persona estresada. Pero si el organismo resiste no pasa nada, pero si no resiste pasa a la siguiente fase

Agotamiento

Es la depreciación ante el estrés prolongado que le va causando un deterioro en sus funciones y en sus capacidades agotándolo, hasta que lo hace sucumbir por la inadaptación al medio.

Factores causantes el estrés

Biológicos: Cambios en el organismo cuyo estado llega a afectarle creándole el estrés, por ejemplo embarazo, es un estado que por su

condición podría estresar; otro ejemplo puede ser el sobrepeso, esta falta de agilidad en momentos le crea estrés. Un accidente, una condición que lo imposibilita y corta sus libertades es también factor causal de estrés. Una enfermedad que la persona no logre sobrellevarla, agota su estado a tal punto que le genera estrés.

Psicológicos: Se relaciona con la personalidad, las características de cada organismo para aceptar situaciones que atraviesa, si no tiene la capacidad de aceptación de las condiciones que atraviesa lo obliga a sufrir el estrés.

Socioculturales: Las conductas sociales o culturales, pueden ponerlo en condición de sufrir estrés. Por ejemplo, el matrimonio, es una responsabilidad que tiene con un grupo social, el que dirán del matrimonio, su nuevo rol social lo predispone al estrés. También puede darse el caso contrario del divorcio, que en la misma forma es una situación de respuesta a un grupo social. En cuanto a las causas de estrés teniendo como factor a la cultura, se lo puede ejemplificar con el cambio de medio en donde se vea obligado a adoptar otras costumbres que no las pueda manejar.

Enfermedades por estrés.

Por estrés una persona se verá en los siguientes casos patológicos, Estrés agudo. En estas situaciones la patología que se le presente será reversible, por la poca exposición que ha tenido, pero puede presentar:

- Úlcera por Estrés
- Estados de Shock
- Neurosis Post Traumática
- Neurosis Obstétrica
- Estado Postquirúrgico

En estrés crónico.

La permanencia de los estresores en el organismo de un individuo, por

meses o años va destruyendo el organismo cuyos daños pueden ser graves o de mayor importancia. Causa alteraciones de orden fisiológico lo que degenera a la vez la psiquis de la persona y a la vez fallas de ciertos órganos y presentar las siguientes patologías: afección al aparato respiratorio, contaminándoles, la garganta, las vías respiratorias y afectando a la vez los bronquios y pulmones. Si el estrés le afecta el sistema renal, sentirá problemas en las vías urinarias, en los riñones. Otras patologías pueden ser: colitis, gastritis, alcoholismo, hipertensión, disfunción sexual, trombosis, y por último podría generarles trastornos de conducta de nivel antisocial.

Estrés laboral

Se define al estrés laboral como la suma de fenómeno que tienen concurrencia en el organismo como resultante de la aparición de estresores negativos, causados por el desempeño de las funciones que cumple o por causa de este afectando la salud del servidor laboral, perjudicándolo tanto física como psicosocial, afectando a su rendimiento

El estrés en Casa de Salud.

Toda persona en el lugar donde labore y de acuerdo al tipo de servicio en algún momento puede sentir una carga de estrés. Ninguna de las empresas o instituciones son iguales, hay unas que por el tipo de servicio pueden llegar a crear en cierto momento carga laboral sobre abundante y por no estar planificada, el personal podría no abastecerse. En este caso se ubican las casas de salud, hospitales, que enfrentan repentinamente una carga de trabajo a la que se verá expuesto el personal del turno.

Por ejemplo en el caso de un accidente de tránsito, se han producido graves daños a los pasajeros y unos están con mayor gravedad que otros. Estar en una situación de estas genera un caos tremendo en donde se ve a todo el personal correr de un lado a otro, el ruido de dolor de las personas heridas, el pedido de auxilio de los heridos, el llanto. La incapacidad a cubrir una situación de esa índole a pesar de la magnitud del lugar, no cuenta con los equipos para atender la sobre demanda. A

ello se suma la ansiedad de los familiares que en su desesperación interrumpen las labores del personal preguntando por el estado de salud de su familiar. Este ejemplo no es una ficción, es la memoria de una de tantas situaciones vividas en el Hospital Luis Vernaza de la ciudad de Guayaquil, necesaria para evidenciar lo que atraviesa un trabajador de la salud en momentos inesperados y con frecuencia.

Tipos de estrés laboral.

Toda persona trata de crear estrategias que le permitan enfrentar el estrés laboral que representa el ambiente laboral que rodea sus funciones; estos tipos se los conoce con el nombre de episódico o crónico.

Episódico:

Este tipo se presenta en forma momentánea, al pasar los factores desencadenantes los síntomas desaparecen. Por ejemplo una persona a quien le llega el desahucio a sus funciones, sentirá emociones de todo tipo, pensará en lo que va a ser de su vida, si podrá conseguir otro empleo, y que hará para sobrevivir, como cubrir todas las deudas que tiene, pero así mismo pasarán unos días asimilará la situación y se animará para solucionar sus problemas y para buscar otro empleo.

Crónico:

Este tipo de estrés es consecuencia del sometimiento constante de estresores, un ejemplo típico es una persona en el cumplimiento de sus funciones tiene la responsabilidad constante de tomar decisiones importantes, probablemente en un ambiente laboral no apropiado; enfrenta sobrecarga laboral con responsabilidades en las que no puede fallar, porque las sanciones que enfrentaría son de alto costo.

Efectos del estrés laboral.

Son complejas las reacciones de la salud del individuo que enfrenta un estrés laboral, para determinarlo es necesario la realización de exámenes y un conjunto de procedimientos para estabilizar la salud del trabajador, recordando que los efectos del estrés generalmente son imperceptibles,

porque siempre se cree que el problema de salud obedece a un problema de salud pero nunca a la consecuencia de la vivencia laboral. Una de los efectos que puede presentar es la ansiedad manifestada a través de:

Nivel cognitivo-subjetivo:

En este nivel una persona demuestra miedo a tomar decisiones, y sus pensamientos siempre serán negativos por el temor que siente, a no lograr el control de la situación, no logra concentrarse y por eso son las dificultades.

De nivel fisiológico:

Es fácil notar en estas personas una tensión a nivel de músculos, problemas respiratorios, problemas para tragar, escalofríos, etc.

De nivel sensorial:

Situaciones como tics nervioso, movimientos sin sentido, tartamudeo, entre otras situaciones que revelan intranquilidad.

El estrés puede causar entre otras situaciones, coraje, furia, tristeza, estados depresivos, podría notarse también cansancio físico, y bajo o ningún rendimiento, etc. De acuerdo a la durabilidad podría afectar terriblemente al aspecto mental a tal punto de producirle desórdenes mentales.

Cómo enfrentar el estrés.

Para evitar el estrés luego de su jornada laboral o en momentos en que sienta mayor tensión realice lo siguiente:

- Dedique 15 minutos para respirar profundamente, aspirando y sosteniendo el oxígeno lo más que pueda y luego exhale. Mientras lo hace traiga a su mente un recuerdo de un momento feliz.
- Debe de revisar los problemas que le presenten y aceptar que hay unos en los que no se puede intervenir para cambiarlos. Son así y aceptarlos.
- Los ejercicios son recomendables, dedíquele tiempo para practicar un deporte, o para realizar cualquier actividad física.

- No gaste su tiempo en consumo de alcohol, tabacos o cualquier sustancia que lejos de hacerle bien, perjudicarán más su salud.
- No piense en nada que le produzca enojo o preocupación
- Organice sus problemas y busque solucionarlos en orden y uno a la vez,
- Cuando se enfrente a una situación que deba de atender tenga pensamiento positivo.
- Una persona debe saber decir en el momento que corresponda. No permita intimidación y diga No si necesita.

Para disminuir el estrés

- Respire profundamente un tiempo prudencial, logrará que sus músculos se relajen.
- Dedíquese tiempo y aprovéchelo en dar un paseo.
- Solo piense en forma positiva y libérese de negativismo.
- Antes de responder a un evento respire y realice una cuenta de diez, luego responda.
- Dedique diez minutos diarios para estirar sus músculos, sentirá un relax y disminuirá la tensión.
- Identifique los músculos que sienta tensos y dele masaje, por lo general son el cuello, espalda, sentirá descanso y relajación inmediata.
- Un baño con agua caliente es recomendable para bajar la tensión.
- Una música suave le proporcionará relajamiento.
- Busque ayuda con sus amigos, una buena conversación en la que usted les cuente sus problemas posiblemente le hagan sugerencias que le ayuden en su estado de ánimo.
- Es necesario dormir bien, si no logra hacerlo busque ayuda de un profesional.

Dorothea Orem

Fue una norteamericana originaria de Baltimore, dedicada a la enfermería responsable de la salud de las personas dedicó su tiempo para hacer

conocer la Teoría del Autocuidado y así poder atender la salud de todas las personas, sean estas en estado supuestamente sano, porque es difícil que una persona sea considerada completamente sana y para recuperar el estado de salud de las personas en circunstancia que su salud se encuentre afectada.

La teoría del Autocuidado

La teoría del Autocuidado orienta a las personas a la realización de una serie de prácticas para mantener el estado de salud, es decir, orienta hacia un propósito (Enfermería, 2012).

Hablar de autocuidado es pensar en los cuidados que una persona debe de mantener para que su salud no se vea afectada por el problema del entorno o las circunstancias que tenga que afrontar. Para ello es necesario atender la alimentación la cual debe de ser en forma ordenada y a la hora en que el organismo debe de alimentarse, respetando siempre el horario de alimentación. Además de ello, seguir una alimentación sana, siempre con legumbres y frutas, cuidarse de las carnes rojas. En esa forma logrará que las eliminaciones de los desechos orgánicos sean sin complicaciones. Beber mucha agua, para que pueda eliminar las toxinas del organismo y no le produzca daños o alteraciones en el sistema orgánico (Orem, 2013)

Parte de las necesidades del organismo es el descanso diario, las horas necesarias en cada día para enfrentar la nueva jornada del día siguiente. En la misma forma son necesarias las actividades sociales, interactuar con sus amistades y actividades de recreación.

Dorothea Orem en la teoría sobre el déficit de autocuidado, señala la forma y los medios en que los profesionales y trabajadores de la salud debemos de guiar a las personas a cuidar de su salud (Orem, 2013)

Una persona que desempeñe funciones dentro del ámbito de la enfermería debe de estar capacitada para cuidar a una persona que tenga

dificultades para proporcionarse a sí mismo los cuidados hasta que logre recuperar su nivel de salud.

Como enfermeras o enfermeros no debemos de olvidar el rol decidido por nosotros, porque cada uno decide en su vida las funciones a desempeñar laboralmente, pero para cuidar de un enfermo es necesario estar sanos, por tanto es aconsejable que las prácticas de cuidados a la salud primeramente las debemos de cuidar y respetar nosotros, única justificación para recomendar lo que practicamos (Navarro Peña Y; Castro Salas M, 2010)

Marco Legal

Constitución de la República del Ecuador

Sección cuarta

TÍTULO VII Régimen del Buen Vivir / Sección Segunda / Salud

Art. 363.- El Estado será responsable de:

1. Formular políticas públicas que garanticen la promoción, prevención, curación, rehabilitación y atención integral en salud y fomentar prácticas saludables en los ámbitos familiar, laboral y comunitario.
2. Universalizar la atención en salud, mejorar permanentemente la calidad y ampliar la cobertura.
3. Fortalecer los servicios estatales de salud, incorporar el talento humano y proporcionar la infraestructura física y el equipamiento a las instituciones públicas de salud.
4. Garantizar las prácticas de salud ancestral y alternativa mediante el reconocimiento, respeto y promoción del uso de sus conocimientos, medicinas e instrumentos.
5. Brindar cuidado especializado a los grupos de atención prioritaria establecidos en la Constitución.
6.
7.
8. Promover el desarrollo integral del personal de salud.

VARIABLES

- Estrés laboral

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Cuadro N°1

Variable	Definición	Dimensión	Indicadores	Escala		
Estrés	Proceso que responde a la falta de adaptación del entorno en que se encuentra, afectándolo emocional y psíquicamente.	Personal que labora en Quirófano de Emergencia del Hospital Luis Vernaza	Edad	20 a 30 años 31 a 40 años 41 a 60 años + de 61 años		
			Género	Hombre Mujer		
			Estado emocional	Depresivo Ansiedad		
			Tiempo de labores	Menos de 1 año De 1 a 3 años De 5 a 8 años Más de 9 años		
		Signos y Síntomas	Proceso que responde a la falta de adaptación del entorno en que se encuentra, afectándolo emocional y psíquicamente.	Personal que labora en Quirófano de Emergencia del Hospital Luis Vernaza	Pensamiento	Temor al fracaso Excesiva autocrítica, Olvidos, Dificultad para tomar decisiones, Pensamientos repetitivos.
					Conductas: Trato brusco	Muy frecuente Frecuente Nunca
					Cambios físico: Tensión muscular	Muy frecuente Frecuente Nunca

Cuadro N°2

Variable	Definición	Dimensión	Indicadores	Escala
Complicaciones del estrés laboral	Elementos que contribuyen a fortalecer el estrés consecuencia de las labores que desempeña en el cumplimiento de las labores dentro de la Institución. .	Carga laboral	Exceso de pacientes	Siempre Casi siempre Nunca
			Poco personal en el área	Siempre Casi siempre Nunca
			Inseguridad laboral	Siempre Casi siempre Nunca
			Problemas en el Trabajo	Siempre Casi siempre Nunca
			Tiene otras actividades económicas	Siempre Casi siempre Nunca
		Familiares	Problemas en la familia	Siempre Casi siempre Nunca
		Económicos	Gastos mayores a sus ingresos	Siempre Casi siempre Nunca
			Tiene muchas deudas	Siempre Casi siempre Nunca
		Descanso	Duerme más de 8 horas diarias	Siempre Casi siempre Nunca
			Sale de paseo	Siempre Casi siempre Nunca
			Mucho ruido en su entorno	Siempre Casi siempre Nunca

CAPÍTULO III

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Para la realización de este trabajo investigativo se hace uso del método descriptivo-diagnóstico, lo cual significa que se observará la situación y luego de ello, se la describirá tal cual ocurre. Se identificarán las actividades que realiza el personal de enfermería dentro del Quirófano de Emergencia del Hospital Luis Vernaza, y el nivel de atención en el cumplimiento de sus labores.

Diseño de Investigación

El diseño de la investigación es no experimental, en razón de que no se manipularán las variables, se observó la situación en su contexto, se analizó y auscultó el ánimo del personal de enfermería en el Área.

DESCRIPCIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS PARA LA OBTENCIÓN DE DATOS

El estudio tuvo su realización dentro de los meses de Noviembre del 2014 a Febrero del 2015 en el Quirófano de Emergencia del Hospital Luis Vernaza de la ciudad de Guayaquil, El personal en estudio será observado, y se identificarán su estado anímico necesario en las acciones que cumple, dentro del Quirófano de Emergencia. Se les hará conocer la investigación que se realiza y los criterios de inclusión y exclusión para su participación. Se les proporcionará los instrumentos elaborados, que son la encuesta y recaudaremos la información necesaria para la realización del trabajo investigativo.

Lugar de Estudio

Quirófano de Emergencia del Hospital Luis Vernaza de la ciudad de Guayaquil.

Universo

El universo está constituido por 45 elementos entre profesionales y no

profesionales de enfermería que laboran en el área de investigación.

Criterios de Inclusión y Exclusión

Inclusión

- Que laboren en el Quirófano de Emergencia
- Debe ser auxiliar o Licenciada en enfermería.
- Sexo masculino o femenino.

Exclusión

- Que no desee participar
- Que no corresponda al Área señalada.

Técnicas

Se aplicará una encuesta dirigida al personal de enfermería, que labora en la unidad indicada.

Instrumentos

El instrumento utilizado es una encuesta aplicada al personal de enfermería entre profesionales y no profesionales del Quirófano de Emergencia del Hospital Luis Vernaza

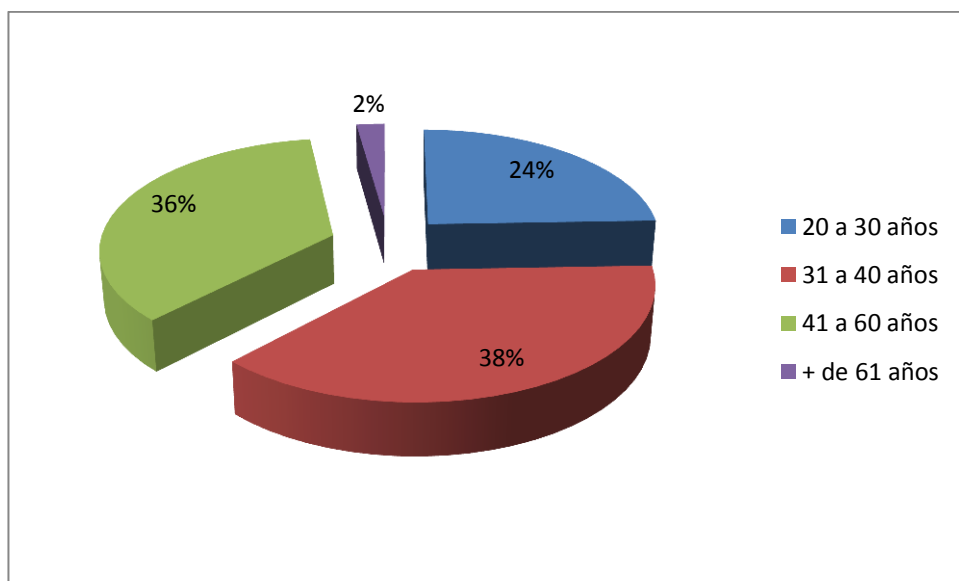
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

ANÁLISIS DE DATOS

ENCUESTA DIRIGIDA AL PERSONAL PROFESIONAL Y AUXILIAR DE ENFERMERÍA QUE LABORA EN EL QUIROFANO DE EMERGENCIA DEL HOSPITAL LUIS VERNAZA

1.- Edad

Gráfico N° 1



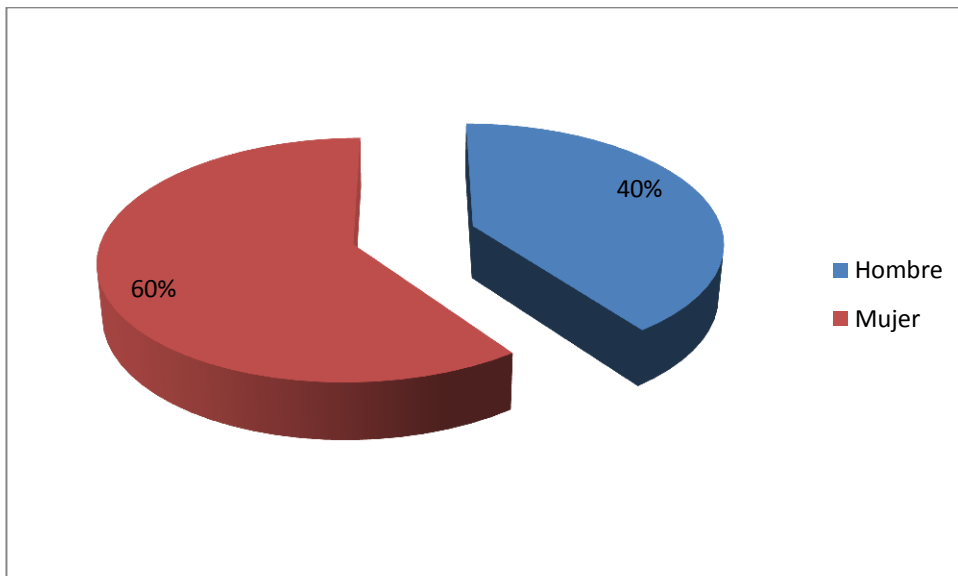
Fuente: Encuesta personal de enfermería del Quirófano de Emergencia H. L. Vernaza
Elaborado por: Ivone Mariela Arévalo Bodero
Paulo Clemente Lino

Análisis:

Luego del análisis de la encuesta realizada al personal de enfermería se pudo determinar que el 38% de los consultados están en el rango de 31 a 40 años, el 36% corresponde a 41 a 60 años, el 24% tiene de 20 a 30 años y el 2% es de más de 61 años. Lo que refleja que la población mayoritaria está constituida por las edades de 31 a 40 y de 41 a 60 en su respectivo orden. Este es un indicador de experiencia en su área pero a la vez sinónimo de estrés por el tiempo de exposición a los estresores si no tiene las medidas de protección a la situación.

2.- Género

Gráfico N° 2



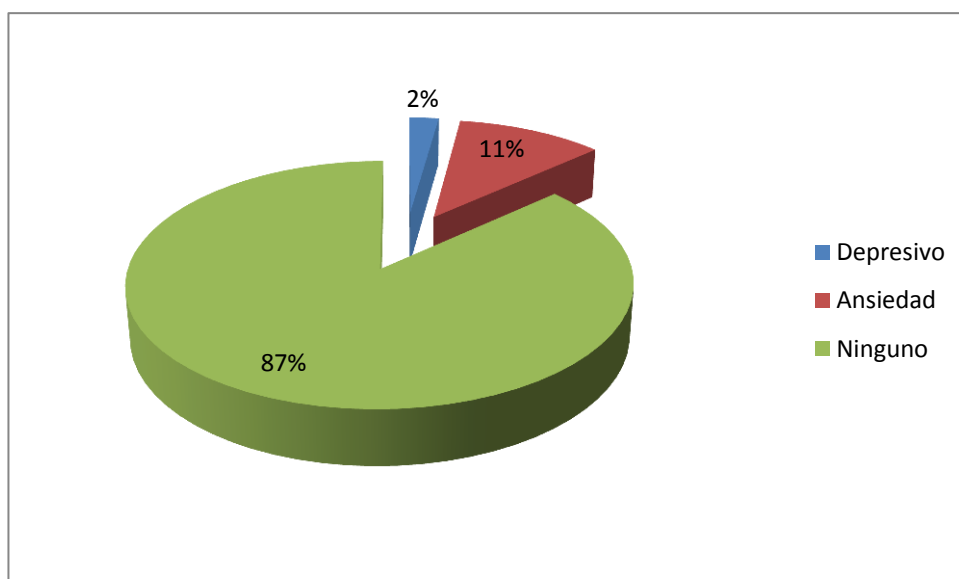
Fuente: Encuesta personal de enfermería del Quirófano de Emergencia H. L. Vernaza
Elaborado por: Ivone Mariela Arévalo Boderó
Paulo Clemente Lino

Análisis:

Se pudo conocer que en el Quirófano de Emergencia el personal encuestado en el 60% corresponde al sexo femenino y el 40% al género masculino. Lo que deja en relieve que en el área existen más enfermeras.

3.- Como ubicaría su estado emocional

Gráfico N° 3



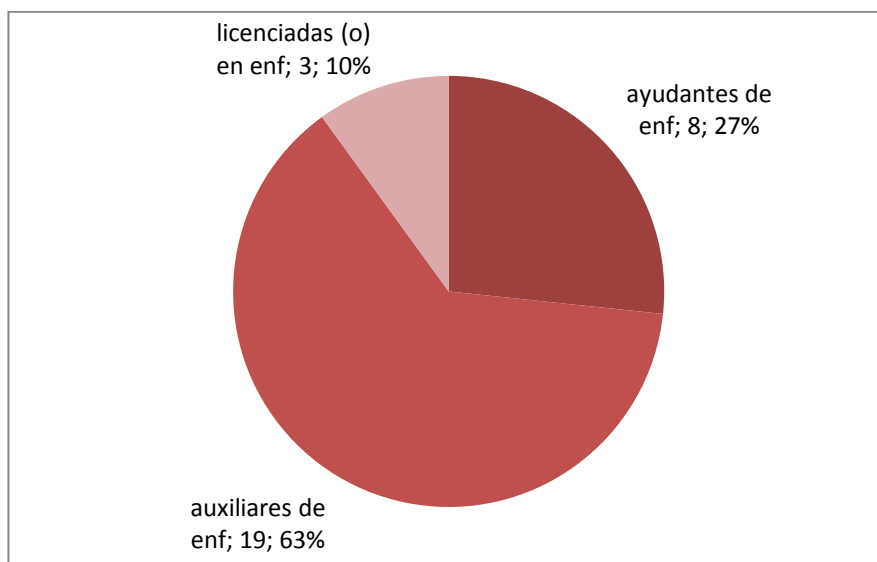
Fuente: Encuesta personal de enfermería del Quirófano de Emergencia H. L. Vernaza
Elaborado por: Ivone Mariela Arévalo Bodero
Paulo Clemente Lino

Análisis:

Al consultarles a los encuestados como ubicarían su estado emocional el 87% se ubicó como ninguno de los estados mencionados, en tanto que el 11% lo ubicó con ansiedad y el 2% depresivo. Por las condiciones de trabajo las personas pueden mostrar ansiedad o depresión, signos que deben ser controlados inmediatamente a su identificación, impidiendo que se vuelvan parte de la conducta de la persona.

4.- Ocupación

Gráfico N° 4



Fuente: Encuesta personal de enfermería del Quirófano de Emergencia H. L. Vernaza

Elaborado por: Ivone Mariela Arévalo Boderó

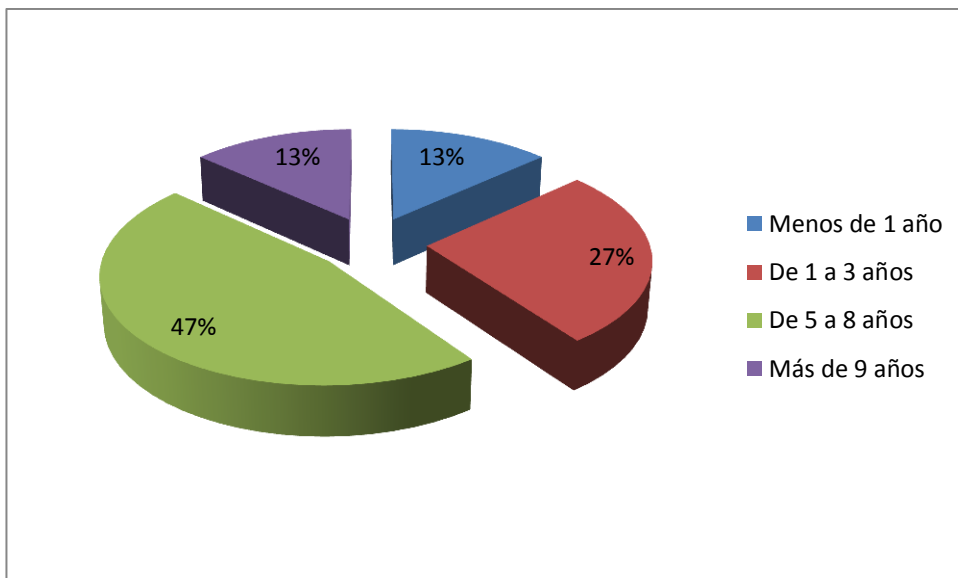
Paulo Clemente Lino

Análisis:

Se pudo conocer mediante esta pregunta que el 39% de los encuestados son auxiliares de enfermería, el 27% son ayudantes de enfermería y que el 10% son licenciados en enfermería.

5.- Tiempo de labores

Gráfico N° 5



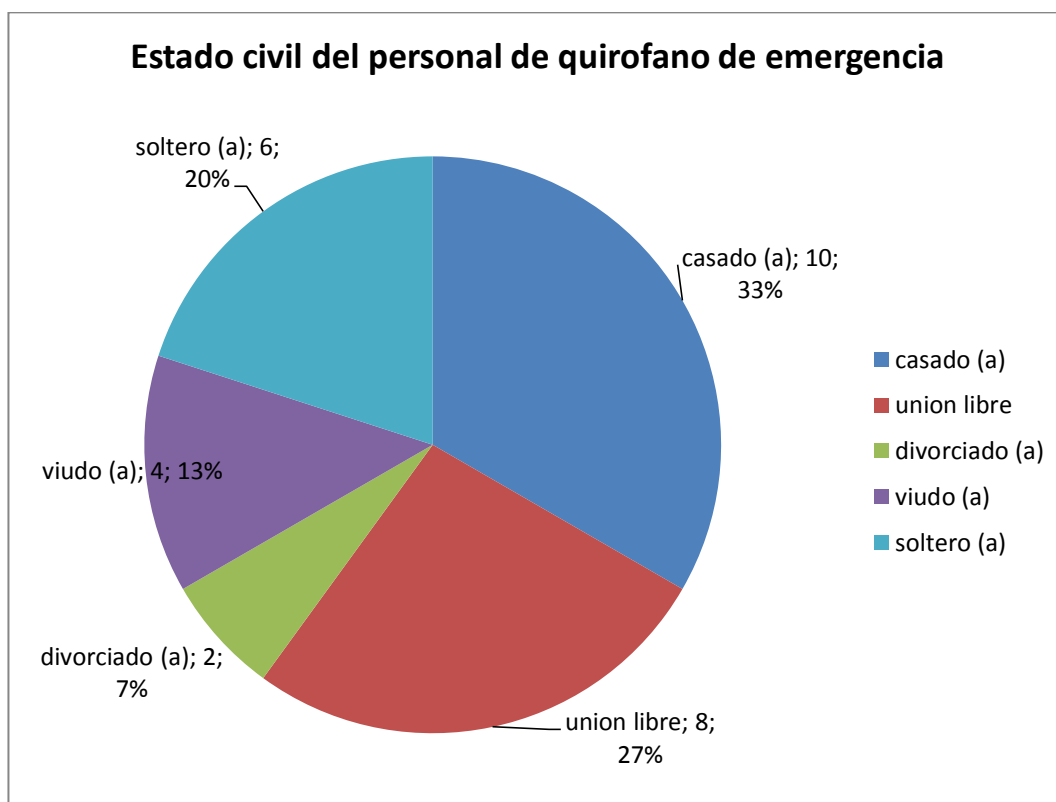
Fuente: Encuesta personal de enfermería del Quirófano de Emergencia H. L. Vernaza
Elaborado por: Ivone Mariela Arévalo Boderó
Paulo Clemente Lino

Análisis:

Al consultarle el tiempo de labores del personal encuestado se pudo conocer que el 60% tiene más de 6 años de labores, de donde se refleja que tienen experiencia en el área y que están adaptadas a los momentos de emergencia en que se genera sobrecarga laboral.

6.- Estado civil

Gráfico N° 6



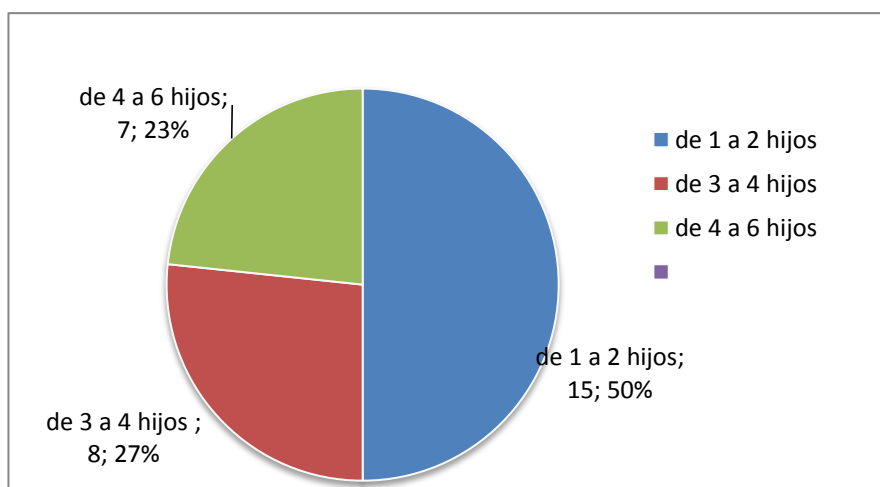
Fuente: Encuesta personal de enfermería del Quirófano de Emergencia H. L. Vernaza
Elaborado por: Ivone Mariela Arévalo Boderó
Paulo Clemente Lino

Análisis:

Al consultar a los encuestados nos vamos a dar cuenta que el 33% corresponde al personal casado (a), el 27% corresponde a los de unión libre, el 20% corresponde al personal soltero(a), el 13% corresponde al personal viudo(a) y el 7% corresponde al personal divorciado(a).

7.- Número de hijos

Gráfico N° 7



Fuente: Encuesta personal de enfermería del Quirófano de Emergencia H. L. Vernaza
Elaborado por: Ivone Mariela Arévalo Boderó
Paulo Clemente Lino

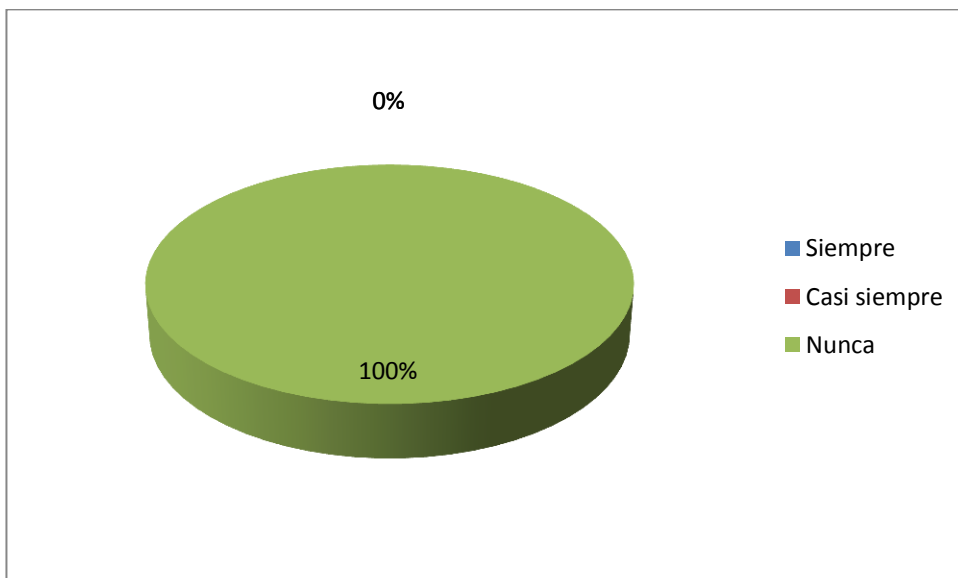
Análisis:

Al realizar las encuestas al personal de enfermería nos damos cuenta que el 50% corresponde de 1 a 2 hijos, el 27% corresponde de 3 a 4 hijos y el 23% de 4 a 6 hijos.

SIGNOS Y SINTOMAS DE ESTRES

8.- Empatía con personal que labora.

Gráfico N° 8



Fuente: Encuesta personal de enfermería del Quirófano de Emergencia H. L. Vernaza

Elaborado por: Ivone Mariela Arévalo Boderó

Paulo Clemente Lino

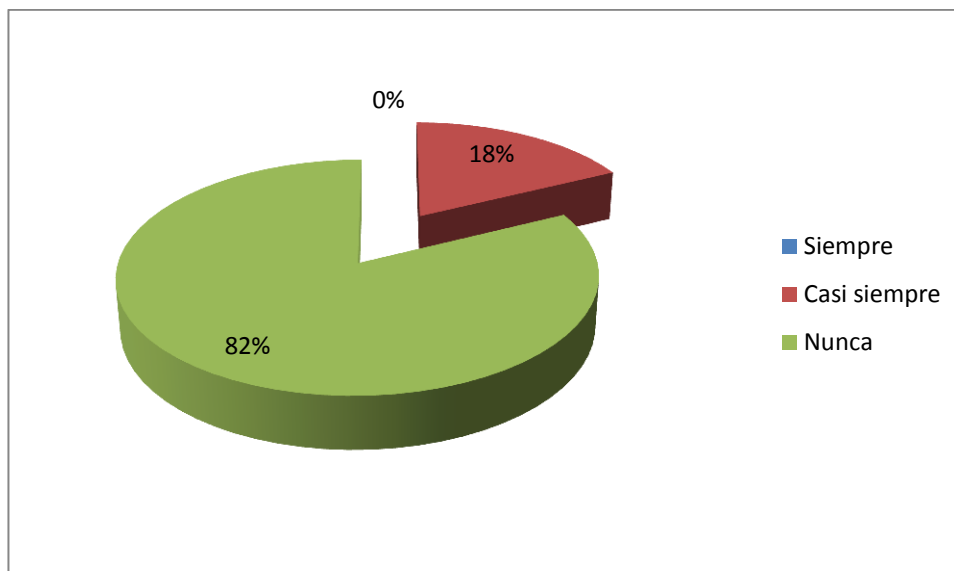
Análisis:

Al ser consultados los encuestados el manejo del trato no adecuado con los compañeros y pacientes, el 100% indicó nunca, lo que es importante porque se generarían otros problemas en la Institución y a la largo daños a la imagen.

CARGA LABORAL

9. Hay exceso de pacientes con frecuencia en su área

Gráfico N° 9



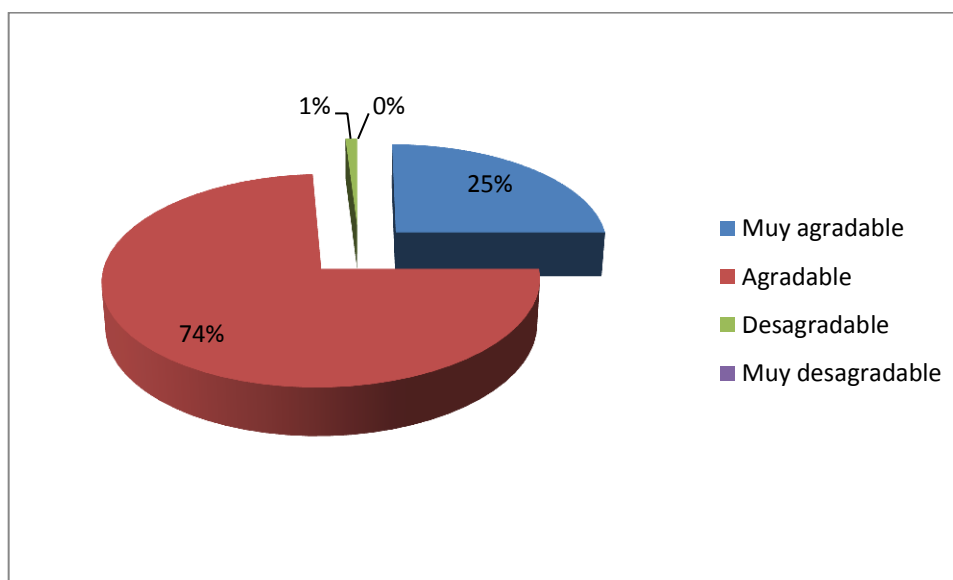
Fuente: Encuesta personal de enfermería del Quirófano de Emergencia H. L. Vernaza
Elaborado por: Ivone Mariela Arévalo Boderó
Paulo Clemente Lino

Análisis:

Ante esta interrogante sobre el exceso de pacientes en el Área, el 82% señaló nunca frente al 18% que indicó casi siempre. El análisis de estas respuestas indican que no enfrentan demandas de atención en el área por tal motivo pueden cumplir sus funciones con tranquilidad.

10.- Percepción del ámbito laboral

Gráfico N° 10



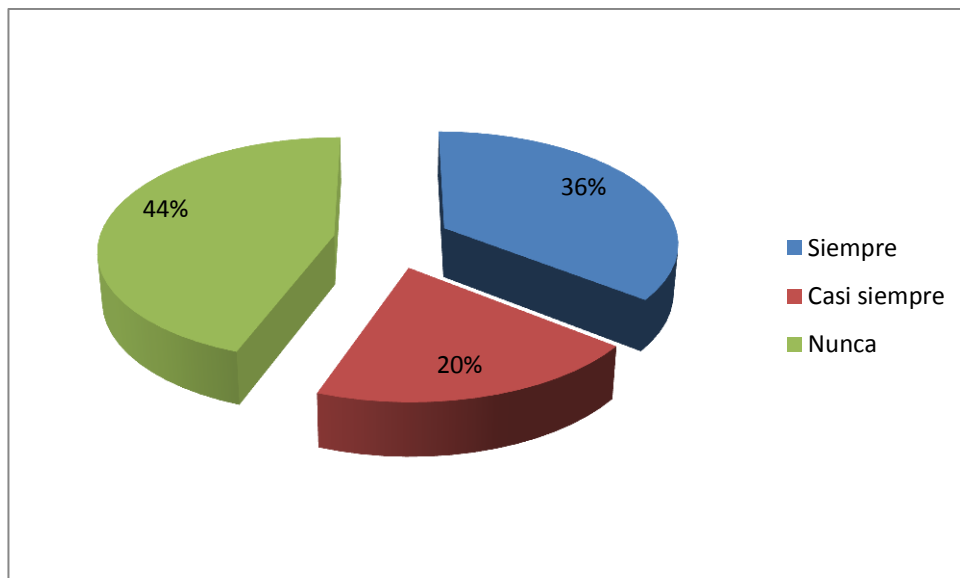
Fuente: Encuesta personal de enfermería del Quirófano de Emergencia H. L. Vernaza
Elaborado por: Ivone Mariela Arévalo Bodero
Paulo Clemente Lino

Análisis:

A los encuestados se les consultó sobre la percepción que tenían del ambiente laboral, el 74% señaló agradable, y el 25% muy agradable, en tanto que el 1% desagradable. Estas respuestas reflejan que el personal se encuentra muy identificado con las labores que desempeña y con el ambiente laboral que tiene.

11.- Realiza otras actividades económicas.

Gráfico N° 11



Fuente: Encuesta personal de enfermería del Quirófano de Emergencia H. L. Vernaza
Elaborado por: Ivone Mariela Arévalo Boderó
Paulo Clemente Lino

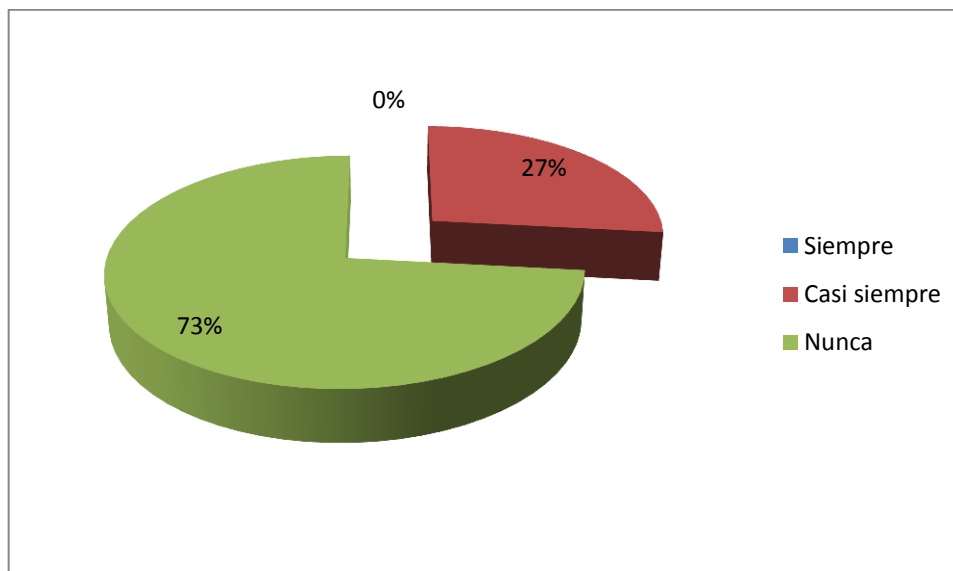
Análisis:

Al consultarles si realizaban otras actividades económicas, el 44% señaló nunca, el 36% siempre y el 20% casi siempre. La realización de una segunda actividad económica es consumo de energía e incremento de responsabilidad que quitan a la persona su derecho al descanso, percibiéndosela como agotada, y exhausta. Su concentración en la actividad se disminuye lo que afecta al nivel de producción que se espera de ella.

ECONÓMICOS

12.- Son sus gastos mayores a sus ingresos

Gráfico N° 12



Fuente: Encuesta personal de enfermería del Quirófano de Emergencia H. L. Vernaza
Elaborado por: Ivone Mariela Arévalo Boderó
Paulo Clemente Lino

Análisis:

El 73% señaló que sus gastos nunca son mayores a sus ingresos, en tanto que el 27% indicó casi siempre. Cuando una persona no puede cumplir con sus obligaciones económicas se pone tensa y vive con la preocupación constante en su mente, lo que afecta a su salud y perjudica a su producción laboral.

CONCLUSIÓN

Luego del análisis de los resultados estadísticos se puede concluir:

- Que la complicación del estrés laboral en el personal de enfermería se percibe en el 56% de los consultados, lo cual se justifica en las actividades extras que realiza en base a que sus gastos son mayores a sus ingresos.
- Los factores causantes del estrés laboral es el exceso de pacientes indicado por el 18%. En cuanto al factor económico, personas que tienen doble trabajo y no les queda tiempo para descansar.
- Los signos y síntomas del estrés laboral son la ansiedad en el 11% y la depresión en el 2% de los consultados. El temor al fracaso es otro de los signos, lo que dificulta en la toma de decisiones, aunque debe ser considerado una muestra de responsabilidad a sus funciones, por cuanto se trabaja con vidas humanas

RECOMENDACIONES

En base a las conclusiones se recomienda:

- Que el personal de enfermería se responsabilice por su salud y descanse el número de horas necesarias para que el organismo recupere sus capacidades y reflejos para enfrentar la nueva jornada laboral.
- Que toda señal o signo de estrés debe ser atendido inmediatamente por un profesional, para evitar complicaciones que pueden causar graves perjuicios en la salud y afectar las responsabilidades laborales.
- A pesar de las obligaciones y compromisos que tenga una persona debe de asignar tiempo para su descanso, ya que la primera responsabilidad es consigo mismo.

BIBLIOGRAFÍA

- Albadejo, R. (2004). Síndrome De Burnout En El Personal De Enfermería. *Revista Española De Salud Pública* , 78,4,505-516.
- Balanza, J. (2003). Situaciones Relacionadas Con La Salud Mental ,Depresión ,Ansiedad , Estres. En J. Balanza, *Situaciones Relacionadas Con La Salud Mental ,Depresión ,Ansiedad , Estres* (Págs. Lxv, 1836-1852). México: Jano.
- Doris, C. .. (2004). Nurse Burnout And Patient Satisfaction . *Medical Care* 2, 42,57-66.
- G., B. A. (2005). *El Síndrome De Burnout En Personal De Enfermería De Áreas Críticas*. México: México Df.
- Gas, B. (1988 - 2003). Tratado De Enfermería Práctica ;Burnout Syndrome Among Mexican Hospital Nurse . *Revista Médica Del Imss*, 43, 1,11-15.
- Hernández, S. (2004). *El Estrés Del Personal De Enfermería Y Las Repercusiones En La Salud Laboral*. México : México Df .
- Leon, E. L. (2007). Desgaste Profesional En Médicos Familiares Y Su Asociación Con Factores Sociodemográficos Y Laborales. *Revista Médica Del Imss*, 45,1,13-19.
- Martínez López, C. L. (2005). Características Del Síndrome De Burnout En Un Grupo De Enfermeras Mexicanas. *Archivos De Medicina Familiar* , 1,7,6-9.
- Maslach C Jackson Se, L. M. (1996). Maslach Burnout Inventory Manual. En L. M. Maslach C Jackson Se, *Maslach Burnout Inventory Manual* (Pág. 30 Edición). California : Edición Palo Alto .
- Molina Linde, J. (2005). Burnout En Enfermería De Atención Hospitalaria. *Nursing*, 5,15,275-282.
- Pinelo Cervantes, N. (2002). *Comparación Del Nivel De Burnout En Diferentes Staff Médicos Y Paramédicos*. México : México Df .
- Albadejo, R. (2004). Síndrome De Burnout En El Personal De Enfermería. *Revista Española De Salud Pública* , 78,4,505-516.

- Balanza, J. (2003). Situaciones Relacionadas Con La Salud Mental ,Depresion ,Ansiedad , Estres. En J. Balanza, *Situaciones Relacionadas Con La Salud Mental ,Depresion ,Ansiedad , Estres* (Págs. Lxv, 1836-1852). Mexico: Jano.
- Doris, C. .. (2004). Nurse Burnout And Patient Satisfaction . *Medical Care* 2, 42,57-66.
- G., B. A. (2005). *El Síndrome De Burnout En Personal De Enfermería De Áreas Críticas*. Mexico: Mexico Df.
- Gas, B. (1988 - 2003). Tratado De Enfermería Práctica ;Burnout Syndrome Among Mexicam Hospital Nurse . *Revista Médica Del Immss*, 43, 1,11-15.
- Hernandez, S. (2004). *El Estrés Del Personal De Enfermería Y Las Repercusiones En La Salud Laboral*. Mexico : Mexico Df .
- Leon, E. L. (2007). Desgaste Profesional En Médicos Familiares Y Su Asociación Con Factores Sociodemográficos Y Laborales. *Revista Médica Del Immss*, 45,1,13-19.
- Martinez Lopez, C. L. (2005). Características Del Síndrome De Burnout En Un Grupo De Enfermeras Mexicanas. *Archivos De Medicina Familiar* , 1,7,6-9.
- Maslach C Jackson Se, L. M. (1996). Maslach Burnout Inventory Manual. En L. M. Maslach C Jackson Se, *Maslach Burnout Inventory Manual* (Pág. 30 Edición). California : Edición Palo Alto .
- Molina Linde, J. (2005). Burnout En Enfermería De Atención Hospitalaria. *Nursing*, 5,15,275-282.
- Pinelo Cervantes, N. (2002). *Comparación Del Nivel De Burnout En Diferentes Staff Médicos Y Paramédicos*. Mexico : Mexico Df .
- Ramirez Torres, J. (2005). *Confiableidad Del Cuestionario Maslach Burnout Inventory* . Mexico: Mexico Df .
- Roman Hernandez, J. (2003). Estrés Y Burnout En Profesionales De La Salud De Los Niveles Primarios Y Secundarios De Atención. *Revista Cubana De La Salud Pública* , 2,29.
- Salud, O. M. (2005). Informe Sobre La Salud En El Mundo 2001. Salud Mental. En O. M. Salud, *Informe Sobre La Salud En El Mundo*

2001. *Salud Mental* (Pág. Conjunto De Guías Sobre Servicios Y Políticas De Salud Mental). Mexico: Editores Mexicanos .

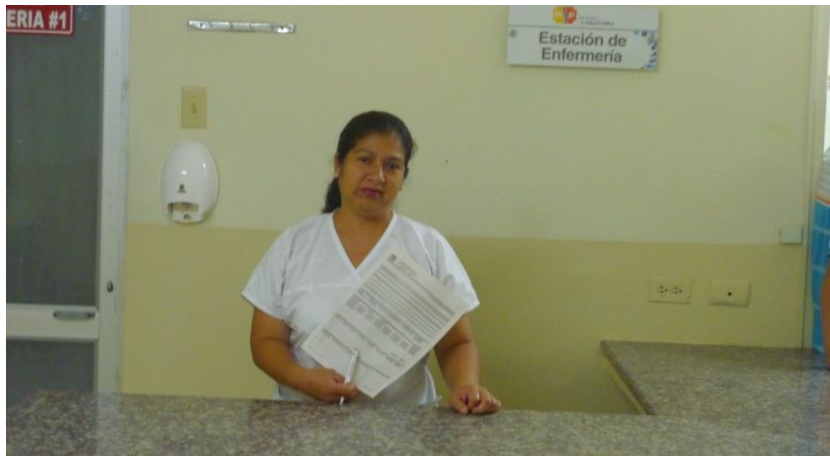
Soto Camara, R. (2005). Prevalencia Del Burnout En La Enfermería De Atención Primaria. *Nursing*, 3,15,123-130.

Vanesa Thomas, M. (2006). Etiología Y Prevención Del Síndrome De Burnout En Los Trabajadores De La Salud . *Revista De Postgrado De La Catedra De Medicina* , 153-18.

ANEXOS

ANEXOS









**UNIVERSIDAD CATÓLICA “SANTIAGO DE GUAYAQUIL”
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICA
CARRERA DE ENFERMERÍA
“SAN VICENTE DE PAUL”**

ENCUESTA DIRIGIDA AL PERSONAL DE ENFERMERÍA QUE LABORA EN EL ÁREA DE QUIRÓFANO DE EMERGENCIA DEL HOSPITAL LUIS VERNAZA.

I.- Señale la respuesta que considere adecuada a su estado y conocimientos.
Indique el rango de edad en que se encuentra

- 20 a 30 años
- 31 a 40 años
- 41 a 60 años
- + de 61 años

II.- Género

- Hombre
- Mujer

III.- Como ubicaría su estado emocional

- Depresivo
- Ansiedad
- Ninguno

IV.- Tiempo de labores

- Menos de 1 año
- De 1 a 3 años
- De 5 a 8 años
- Más de 9 años

SIGNOS Y SINTOMAS DE ESTRES

V.- Señale una de las situaciones expuestas a continuación que identifiquen su pensamiento

- Temor al fracaso
- Excesiva autocrítica,
- Olvidos,
- Dificultad para tomar decisiones,
- Pensamientos repetitivos.

VI.- Trato brusco o grosero hacia los pacientes o compañeros de labores.

- Siempre
- Casi siempre
- Nunca

VII.- Siente a sus músculos del cuello o espalda tensos.

- Siempre
- Casi siempre
- Nunca

VIII.- CARGA LABORAL

Hay exceso de pacientes con frecuencia en su área

- Siempre
- Casi siempre
- Nunca

IX.- Hay problema de inseguridad laboral en su área

- Siempre
- Casi siempre
- Nunca

X.- Tiene problemas de trabajo

- Siempre
- Casi siempre
- Nunca

XI.- Realiza otras actividades económicas

- Siempre
- Casi siempre
- Nunca

ECONÓMICOS

XII.- Son sus gastos mayores a sus ingresos

- Siempre
- Casi siempre
- Nunca

XIII.- Sus deudas son excesivas

- Siempre
- Casi siempre
- Nunca

DESCANSO

XIV- Duerme más de 8 horas diarias

- Siempre
- Casi siempre
- Nunca

XV.- Sale de paseo con frecuencia (mínimo una vez a la semana)

- Siempre
- Casi siempre
- Nunca

XVI.- Es afectado su descanso por ruidos o bullas procedentes de fuera o del lugar de descanso

- Siempre
- Casi siempre
- Nunca

HLV-DOF-CCI-008
Guayaquil, 04 de Marzo de 2015

Señor
PAÚL LINO SÁNCHEZ
INVESTIGADOR PRINCIPAL

Señorita
IVONE AREVALO BODERO
INVESTIGADOR PRINCIPAL

Estimados Señores:

Me permito informar a ustedes que el Proyecto de Investigación “**SÍNDROME DE BURNOUT EN EL PERSONA DE ENFERMERÍA QUE LABORA EN EL QUIRÓFANO DE EMERGENCIA DEL HOSPITAL LUIS VERNAZA DEL MES DE OCTUBRE DEL 2014 A FEBRERO DEL 2015**”, con fecha 02 de marzo de 2015, fue aprobado por el Comité Científico, con el fin de que se lleve a cabo dentro del Hospital General Luis Vernaza.

Solicito a ustedes comunicar al Comité el inicio, ejecución del proyecto y cualquier circunstancia que se observe mientras se efectúa el proyecto a su cargo.

Atentamente,



Junta de Beneficencia de Guayaquil
HOSPITAL LUIS VERNAZA
COMITÉ CIENTÍFICO

DR. ENRIQUE URAGA PAZMIÑO
PRESIDENTE COMITÉ CIENTÍFICO
euraga@jbgye.org.ec
PBX 2560300 Ext. 3029

Erika D.

Copia: Dr. Joseph Mc Dermott Molina - Director Técnico
Dr. Rodolfo Farfán Jaime - Jefe del Departamento de Docencia Hospitalaria
Dr. Daniel Tettamanti Miranda - Jefe del Departamento de Investigación Médica



Certificado No CQR-1497



CARRERA DE ENFERMERIA

www.ucsg.edu.ec
Apartado 09-01-0571

Teléfonos:
2200052 - 2200266
Ex. 1818 - 11817

Guayaquil-Ecuador

CE- 876 -2014

24 de Noviembre del 2014


**DOCTOR
JOSEPH MCDERMOTT
DIRECTOR TÉCNICO
HOSPITAL LUIS VERNAZA**
En su despacho.-

De mis consideraciones:

La suscrita Directora de la Carrera de Enfermería "San Vicente de Paul" de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil, condecora de su espíritu de colaboración en lo que a Docencia se refiere, se permite solicitar a Usted, la autorización para que los estudiantes AREVALO BODERO IVONE MARIELA y LINO SANCHEZ PAULO CLEMENTE, realicen el trabajo de titulación con el tema "COMPLICACIONES FRENTE AL ESTRÉS LABORAL DEL PERSONAL DE ENFERMERIA QUE TRABAJA EN EL QUIROFANO DE EMERGENCIA DEL HOSPITAL LUIS VERNAZA DE NOVIEMBRE 2014 A ENERO 2015" en la de la institución que Usted dirige, para lo cual es necesario acceder a la base de datos estadísticas, con fines educativos.

*agradeciendo a la presente, aprovecho la oportunidad para reiterarle mis agradecimientos.

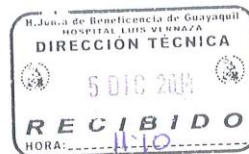
Atentamente


Lcda. Angela Mendoza Vinces
DIRECTORA (E)
CARRERA DE ENFERMERIA

Cc: Archivo

AMFátima

2560300
Ext. 2170
2172



Urkund Analysis Result

Analysed Document: MARCO TEORICO LINO PAUL.docx (D13510580)
Submitted: 2015-03-10 18:04:00
Submitted By: paulo-lino@hotmail.es

Sources included in the report:

Instances where selected sources appear:

0



A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Paulo Lino', is located in the lower right quadrant of the page.



2 de Marzo del 2015

Señores Doctores
Comisión Científica
Comunicado Interno

De mis consideraciones:

Por medio de la presente informo a ustedes que he procedido a la revisión del Proyecto de Investigación del Sr. Paul Lino Sánchez y Srta. Ivone Arevalo Boderó; como requisito previo para la obtención del título de **Licenciados en Enfermería**, con el tema:

"Síndrome de Burnout en el personal de enfermería que labora en el quirófano de emergencia del Hospital Luis Vernaza del Mes de octubre del 2014 a febrero del 2015".

Siendo un estudio de tipo prospectivo, observacional; se ha realizado las correcciones pertinentes, por lo tanto pasa a su conocimiento para la evaluación y aprobación definitiva.

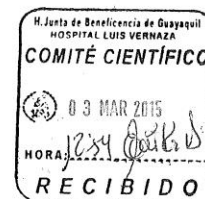
Comprometiéndose a presentar los respectivos avances de la investigación a este departamento.

Atentamente,

H. Junta de Beneficencia de Guayaquil
HOSPITAL LUIS VERNAZA

Dr. Daniel Tettamanti M.
JEFE DEL DPTO. DE INVESTIGACIÓN
REG. HOSP. 1-1-139-000-000 REG. N.º 139-000-000

Dr. Daniel Tettamanti M.
Jefe del Dpto. de Investigación Médica
dtettmanti@central.jbgve.org.ec
PBX: (593) 4 2560300 Ext. 2404



c.c. Archivo

CAPÍTULO II FUNDAMENTACIÓN CONCEPTUAL Estrés Hans Selye, en el año 1926, es quien por primera utiliza el término en el ámbito de la salud, y lo define como la respuesta del organismo a la carga de trabajo que se presenta en el ambiente laboral de la salud. En efecto esta es la definición más concreta porque el personal profesional o no profesional de la salud enfrenta cargas excesivas de trabajo y por el tipo no solo afecta físicamente sino en el aspecto emocional y psíquico. El término tiene su origen en la voz inglesa stress, pero fue adaptada al castellano siendo como lo conocemos. El manejar situaciones repentinas causa en la persona muchos efectos los cuales están entrelazados ocasionando alteraciones en el organismo de todo tipo como: cambios físicos, problemas de orden biológico, lo que afecta a la vez en las respuesta obligatorias de las demandas del medio en que interactúa. Estas respuestas no son iguales en todos las personas por la diferencia del organismo de cada uno y a la potencialidad de reacción del individuo, pero es visible que a muchas personas les afecta en el orden digestivo, a otros en el aspecto psicológico, a otros en el área física. Clasificación del Estrés Es estrés se presenta en una diversidad de formas, lo que ha permitido hacer una clasificación del mismo resultando lo siguiente: Según sus efectos: Eustres: El individuo puede interactuar con el estresor, pero este no le afecta, ya que ante el mismo mantiene la mente abierta y a la vez creativa, lo que le permite a la vez tener su cuerpo preparado en unión a su mente en óptimo estado de funcionamiento. El eustres, es lo que se podría decir un estrés positivo, el individuo enfrenta una carga laboral pero está receptor al mismo porque se siente motivado a esas actividades por tanto busca dar lo mejor de él. Es cierto que sacrifica sus alegrías, sus placeres, sus momentos de satisfacción por la actividad por el cumplimiento de una actividad que lo tiene motivado y su preocupación es por dar lo mejor de él. Un estresor es una situación que copa al individuo en todas sus áreas, motivándolo, un estresor puede ser una cita amorosa, un paseo, un viaje de placer, puede ser cualquier cosa que lo obligue a concentrarse en eso buscando dar la mejor respuesta al estresor. Distres: Este es también un tipo de estrés pero en anteposición al antes mencionado, este es de carácter negativo. Es así mismo producto de una sobre carga laboral pero en contraposición al agradable, no es aceptado en forma integral por el individuo manifestando una forma de rechazo por la falta de asimilación a la actividad, lo que a la vez causa un desequilibrio psicológico conllevándolo a una disminución de los resultados de producción, esto provoca que surjan patologías de orden psicosomáticas. Este distres está relacionado con estresores de carácter negativo, lo cual puede ser un ambiente laboral apático, un fracaso n la pérdida de un ser querido, un rompimiento de relaciones familiares. Si los dotes naturales del individuo no son acorde a la exigencia laboral es cuando surge el estrés negativo, lo que claramente es visible en los resultados laborales, lo que le puede causar un despido. Componentes. Para que aparezca el estrés se necesita de la concurrencia de los siguientes elementos: estresores y la respuesta a estos elementos, es decir el estrés. Estresores, los estresores se dividen en dos grupos, los individuales y los grupales. Los primeros son las situaciones que se le presentan a una persona dentro de su entorno, y por la v reacción a ellos, positiva o negativa le produce el estrés del mismo grado, aceptable o rechazable. La respuesta al estrés, se define como la reacción a la la situación que lo causa. Son dos las respuestas que pueden darse: La positiva y la negativa. Síntomas Una persona estresada puede ser reconocida por los siguientes síntomas: cefalea, depresión, intestino irritable, estados de nerviosismo, taquicardia, etc. Tiempo de estrés: Estrés agudo: Este es un tipo de estrés muy común y es el resultante de la presión más la demanda más el tiempo que se lleve en la misma situación. Estrés crónico. Este estrés puede ser bueno cuando es en dosis pequeñas que el organismo puede sobrellevarlo, pero si es crónico comienza a causar daños en la salud del individuo. Podría ponerse de ejemplo los problemas de las familias dentro de los rangos de pobreza y con problemas matrimoniales, porque el estrés ha dañado su cuerpo, mente, en general la vida misma. Estrés según el contexto Estrés laboral: Este es problema de salud que se presenta en las personas que desempeñan funciones en una forma que superior a las expectativas que puede cumplir. A lo que se adiciona, la presión de los directivos de la institución, los jefes y compañeros con rangos superiores, la falta de comprensión de los compañeros laborales, la crítica de los colegas, e innumerables situaciones más. Esta suma de factores son los que generan un estrés de tal magnitud que baja la carga de defensas desencadenándole problemas de salud, unos más graves que otros. Estrés cotidiano. Este estrés es de orden de relaciones del individuo con su núcleo

social, es decir las relaciones que tiene con la familia, con los amigos, se lo puede denominar estrés de pareja, cuando los problemas con su pareja, esposa o novia, y hay entre ellos una mala comunicación lo que le produce un estado de preocupación. Puede darse con la familia, denominándose en esas circunstancias, estrés familiar, este se relaciona con la mala comunicación que tienen entre los miembros que la integran, padres, hermanos hijos, etc. Fisiopatología del estrés. El estrés en una persona puede ser notado ante la presencia de las siguientes fases: Alarma El organismo estresado será identificado por la activación de las glándulas como la hipófisis y la hipófisis, ambas ubicadas en la parte baja del cerebro. Las otras glándulas que también sufrirán alteración en su funcionamiento son las suprarrenales, que están localizadas en los riñones. Estas glándulas funcionan de la siguiente manera, al sentir el cerebro la amenaza estimula al hipotálamo a liberar una sustancia para zonas específicas del organismo. Surge aquí el equilibrio entre el medio interno y externo de la persona estresada. Pero si el organismo resiste no pasa nada, pero si no resiste pasa a la siguiente fase Agotamiento Es la depreciación ante el estrés prolongado que le va causando un deterioro en sus funciones y en sus capacidades agotándolo, hasta que lo hace sucumbir por la inadaptación al medio. Factores causantes el estrés Biológicos: Cambios en el organismo cuyo estado llega a afectarle creándole el estrés, por ejemplo embarazo, es un estado que por su condición podría estresar; otro ejemplo puede ser el sobrepeso, esta falta de agilidad en momentos le crea estrés. Un accidente, una condición que lo imposibilita y corta sus libertades es también factor causal de estrés. Una enfermedad que la persona no logre sobrellevarla, agota su estado a tal punto que le genera estrés. Psicológicos: Se relaciona con la personalidad, las características de cada organismo para aceptar situaciones que atraviesa, si no tiene la capacidad de aceptación de las condiciones que atraviesa lo orilla a sufrir el estrés. Socioculturales: Las conductas sociales o culturales, pueden ponerlo en condición de sufrir estrés. Por ejemplo, el matrimonio, es una responsabilidad que tiene con un grupo social, el que dirán del matrimonio, su nuevo rol social lo predispone al estrés. También puede darse el caso contrario del divorcio, que en la misma forma es una situación de respuesta a un grupo social. En cuanto a las causas de estrés teniendo como factor a la cultura, se lo puede ejemplificar con el cambio de medio en donde se vea obligado a adoptar otras costumbres que no las pueda manejar. Enfermedades por estrés. Por estrés una persona se verá en los siguientes casos patológicos, Estrés agudo. En estas situaciones la patología que se le presente será reversible, por la poca exposición que ha tenido, pero puede presentar: • Úlcera por Estrés • Estados de Shock • Neurosis Post Traumática • Neurosis Obstétrica • Estado Postquirúrgico En estrés crónico. La permanencia de los estresores en el organismo de un individuo, por meses o años va destruyendo el organismo cuyos daños pueden ser graves o de mayor importancia. Causa alteraciones de orden fisiológico lo que degenera a la vez la psiquis de la persona y a la vez fallas de ciertos órganos y presentar las siguientes patologías: afección al aparato respiratorio, contaminándoles, la garganta, las vías respiratorias y afectando a la vez los bronquios y pulmones. Si el estrés le afecta el sistema renal, sentirá problemas en las vías urinarias, en los riñones. Otras patologías pueden ser: colitis, gastritis, alcoholismo, hipertensión, disfunción sexual, trombosis, y por último podría generarles trastornos de conducta de nivel antisocial. Estrés laboral Se define al estrés laboral como la suma de fenómenos que tienen concurrencia en el organismo como resultante de la aparición de estresores negativos, causados por el desempeño de las funciones que cumple o por causa de este afectando la salud del servidor laboral, perjudicándolo tanto física como psicosocial, afectando a su rendimiento El estrés en Casa de Salud. Toda persona en el lugar donde labore y de acuerdo al tipo de servicio en algún momento puede sentir una carga de estrés. Ninguna de las empresas o instituciones son iguales, hay unas que por el tipo de servicio pueden llegar a crear en cierto momento carga laboral sobre abundante y por no estar planificada, el personal podría no abastecerse. En este caso se ubican las casas de salud, hospitales, que enfrentan repentinamente una carga de trabajo a la que se verá expuesto el personal del turno. Por ejemplo en el caso de un accidente de tránsito, se han producido graves daños a los pasajeros y unos están con mayor gravedad que otros. Estar en una situación de estas genera un caos tremendo en donde se ve a todo el personal correr de un lado a otro, el ruido de dolor de las personas heridas, el pedido de auxilio de los heridos, el llanto. La incapacidad a cubrir una situación de esa índole a pesar de la magnitud del lugar, no cuenta con los equipos para atender la sobre demanda. A ello se suma la

ansiedad de los familiares que en su desesperación interrumpen las labores del personal preguntando por el estado de salud de su familiar. Este ejemplo no es una ficción, es la memoria de una de tantas situaciones vividas en el Hospital Luis Vernaza de la ciudad de Guayaquil, necesaria para evidenciar lo que atraviesa un trabajador de la salud en momentos inesperados y con frecuencia. Tipos de estrés laboral. Toda persona trata de crear estrategias que le permitan enfrentar el estrés laboral que representa el ambiente laboral que rodea sus funciones; estos tipos se los conoce con el nombre de episódico o crónico. Episódico: Este tipo se presenta en forma momentánea, al pasar los factores desencadenantes los síntomas desaparecen. Por ejemplo una persona a quien le llega el desahucio a sus funciones, sentirá emociones de todo tipo, pensará en lo que va a ser de su vida, si podrá conseguir otro empleo, y que hará para sobrevivir, como cubrir todas las deudas que tiene, pero así mismo pasarán unos días asimilará la situación y se animará para solucionar sus problemas y para buscar otro empleo. Crónico: Este tipo de estrés es consecuencia del sometimiento constante de estresores, un ejemplo típico es una persona en el cumplimiento de sus funciones tiene la responsabilidad constante de tomar decisiones importantes, probablemente en un ambiente laboral no apropiado; enfrenta sobrecarga laboral con responsabilidades en las que no puede fallar, porque las sanciones que enfrentaría son de alto costo. Efectos del estrés laboral. Son complejas las reacciones de la salud del individuo que enfrenta un estrés laboral, para determinarlo es necesario la realización de exámenes y un conjunto de procedimientos para estabilizar la salud del trabajador, recordando que los efectos del estrés generalmente son imperceptibles, porque siempre se cree que el problema de salud obedece a un problema de salud pero nunca a la consecuencia de la vivencia laboral. Una de los efectos que puede presentar es la ansiedad manifestada a través de: Nivel cognitivo-subjetivo: En este nivel una persona demuestra miedo a tomar decisiones, y sus pensamientos siempre serán negativos por el temor que siente, a no lograr el control de la situación, no logra concentrarse y por eso son las dificultades. De nivel fisiológico: Es fácil notar en estas personas una tensión a nivel de músculos, problemas respiratorios, problemas para tragar, escalofríos, etc. De nivel sensorial: Situaciones como tics nerviosos, movimientos sin sentido, tartamudeo, entre otras situaciones que revelan intranquilidad. El estrés puede causar entre otras situaciones, coraje, furia, tristeza, estados depresivos, podría notarse también cansancio físico, y bajo o ningún rendimiento, etc. De acuerdo a la durabilidad podría afectar terriblemente al aspecto mental a tal punto de producirle desórdenes mentales. Cómo enfrentar el estrés. Para evitar el estrés luego de su jornada laboral o en momentos en que sienta mayor tensión realice lo siguiente: • Dedique 15 minutos para respirar profundamente, aspirando y sosteniendo el oxígeno lo más que pueda y luego exhale. Mientras lo hace traiga a su mente un recuerdo de un momento feliz. • Debe de revisar los problemas que le presenten y aceptar que hay unos en los que no se puede intervenir para cambiarlos. Son así y aceptarlos. • Los ejercicios son recomendables, dedíquele tiempo para practicar un deporte, o para realizar cualquier actividad física. • No gaste su tiempo en consumo de alcohol, tabacos o cualquier sustancia que lejos de hacerle bien, perjudicarán más su salud. • No piense en nada que le produzca enojo o preocupación • Organice sus problemas y busque solucionarlos en orden y uno a la vez, • Cuando se enfrente a una situación que deba de atender tenga pensamiento positivo. • Una persona debe saber decir en el momento que corresponda. No permita intimidación y diga No si necesita. Para disminuir el estrés • Respire profundamente un tiempo prudencial, logrará que sus músculos se relajen. • Dedíquese tiempo y aprovéchelo en dar un paseo. • Solo piense en forma positiva y libérese de negativismo. • Antes de responder a un evento respire y realice una cuenta de diez, luego responda. • Dedique diez minutos diarios para estirar sus músculos, sentirá un relax y disminuirá la tensión. • Identifique los músculos que sienta tensos y dele masaje, por lo general son el cuello, espalda, sentirá descanso y relajación inmediata. • Un baño con agua caliente es recomendable para bajar la tensión. • Una música suave le proporcionará relajamiento. • Busque ayuda con sus amigos, una buena conversación en la que usted les cuente sus problemas posiblemente le hagan sugerencias que le ayuden en su estado de ánimo. • Es necesario dormir bien, si no logra hacerlo busque ayuda de un profesional. Dorothea Orem Fue una norteamericana originaria de Baltimore, dedicada a la enfermería responsable de la salud de las personas dedicó su tiempo para hacer conocer la Teoría del Autocuidado y así poder atender la salud de todas las personas, sean estas en estado supuestamente sano, porque es difícil que una persona sea

considerada completamente sana y para recuperar el estado de salud de las personas en circunstancia que su salud se encuentre afectada. La teoría del Autocuidado La teoría del Autocuidado orienta a las personas a la realización de una serie de prácticas para mantener el estado de salud, es decir, orienta hacia un propósito CITATION Amb12 \l 3082 (Enfermería, 2012). Hablar de autocuidado es pensar en los cuidados que una persona debe de mantener para que su salud no se vea afectada por el problema del entorno o las circunstancias que tenga que afrontar. Para ello es necesario atender la alimentación la cual debe de ser en forma ordenada y a la hora en que el organismo debe de alimentarse, respetando siempre el horario de alimentación. Además de ello, seguir una alimentación sana, siempre con legumbres y frutas, cuidarse de las carnes rojas. En esa forma logrará que las eliminaciones de los desechos orgánicos sean sin complicaciones. Beber mucha agua, para que pueda eliminar las toxinas del organismo y no le produzca daños o alteraciones en el sistema orgánico CITATION Dor13 \l 3082 (Orem, 2013) Parte de las necesidades del organismo es el descanso diario, las horas necesarias en cada día para enfrentar la nueva jornada del día siguiente. En la misma forma son necesarias las actividades sociales, interactuar con sus amistades y actividades de recreación. Dorothea Orem en la teoría sobre el déficit de autocuidado, señala la forma y los medios en que los profesionales y trabajadores de la salud debemos de guiar a las personas a cuidar de su salud CITATION Dor13 \l 3082 (Orem, 2013) Una persona que desempeñe funciones dentro del ámbito de la enfermería debe de estar capacitada para cuidar a una persona que tenga dificultades para proporcionarse a sí mismo los cuidados hasta que logre recuperar su nivel de salud. Como enfermeras o enfermeros no debemos de olvidar el rol decidido por nosotros, porque cada uno decide en su vida las funciones a desempeñar laboralmente, pero para cuidar de un enfermo es necesario estar sanos, por tanto es aconsejable que las prácticas de cuidados a la salud primeramente las debemos de cuidar y respetar nosotros, única justificación para recomendar lo que practicamos CITATION Nav10 \l 3082 (Navarro Peña Y; Castro Salas M, 2010)

Hit and source - focused comparison, Side by Side:

Left side: As student entered the text in the submitted document.
Right side: As the text appears in the source.

[Imprimir](#)[Cerrar](#)

Re: HI LICENCIADA COMO ESTAS BUENAS TARDE NO SE OLVIDE DE LAS PREGUNTES

De: **Olga Muñoz Roca** (olarmuro144@gmail.com)

Enviado: lunes, 16 de marzo de 2015 17:07:11

Para: MATHIAS SHAMYR.... OSORIO GARCIA (telavid_@hotmail.com); Dr. Ramón Villacrés Mgs. (drramonvillacrespastor@hotmail.com); paulo-lino@hotmail.es; mery.batioja@hotmail.com (mery.batioja@hotmail.com); Homero Ruiz (hoxaru232@gmail.com); Adela Balcazar (adelabalcazar@hotmail.com); licencabero@hotmail.com; licenreyesgalarza@hotmail.com; kenya_fuentes@hotmail.com (kenya_fuentes@hotmail.com); David Chavez (davidch_punk182@hotmail.com); Danny Iturralde (danny-41980@hotmail.com); meche_jg@hotmail.com

1. Qué lo motivo a elegir este tema ?
2. Las conclusiones responden a los objetivos propuestos y preguntas de investigación ?
3. La metodología utilizada le ayudo a conseguir datos en la investigación?
4. Que recomendaciones sugiere ante la problemática ?

Lic. Olga Muñoz Roca

"Cuando apuntas con el dedo, recuerda que tres dedos te señalan a ti".

2015-03-16 17:57 GMT-05:00 MATHIAS SHAMYR.... OSORIO GARCIA
<telavid_@hotmail.com>: