



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE POSTGRADO
ESPECIALIZACIÓN EN SALUD OCUPACIONAL



**Programa de entrenamiento en respuestas de afrontamiento adaptativas al
estrés en trabajadores del área de producción de una ensambladora de vehículos
ubicada en Valencia, periodo enero-marzo 2015.**

Autor:

Desirée Maritza Figueredo Silva

Tutor:

Harold Guevara

Valencia, marzo de 2017.



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE POSTGRADO
ESPECIALIZACIÓN EN SALUD OCUPACIONAL



Programa de entrenamiento en respuestas de afrontamiento adaptativas al estrés en trabajadores del área de producción de una ensambladora de vehículos ubicada en Valencia, periodo enero-marzo 2015.

Trabajo especial de grado presentado ante la Ilustre Universidad de Carabobo para optar el Título de Especialista en Salud Ocupacional

Autor:

Desirée Maritza Figueredo Silva

Tutor:

Harold Guevara

Valencia, marzo de 2017.

DEDICATORIA

Dedico este Trabajo Especial de Grado a mi país Venezuela que hoy en día requiere de grandes esfuerzos en todas las esferas (intelectual, espiritual, psicosocial, científico, socioeconómico) para generar una transformación importante que permita continuar su crecimiento. Espero que este trabajo represente una herramienta de apoyo para todos aquellos que día a día trabajan con mucha constancia y se han convertido en personas resilientes ante las adversidades que se nos presentan.

AGRADECIMIENTOS

Afortunadamente, fueron muchos los gestos y expresiones de apoyo que logré recibir durante la construcción de mi trabajo especial de grado y el desarrollo de las actividades que involucra la especialización. Entre ellos es importante destacar a mi familia quienes se mantuvieron brindando soporte continuamente para lograr cada objetivo, mis compañeros y ahora grandes amigos que compartimos momentos de alegría y tristeza, brindándonos fortaleza a través de una solidaridad y cooperación incondicional cada día, mi tutor quien se convirtió en un coach más allá de sus aportes en conocimiento académico motivando al logro de la excelencia y valorando cada esfuerzo por avanzar en el proyecto, a FCA por la amplia confianza en mi criterio profesional y apertura a iniciativas académicas que pueden dejar huella en la organización, a todos aquellos profesores de la especialidad que se entregan a la enseñanza por vocación y trascender los conocimientos en salud y seguridad laboral a otras generaciones para mantener vivo el espíritu de la prevención.

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
Dedicatoria	iii
Agradecimientos	iv
Índice General	v
Índice de Cuadros	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
Introducción	1
Sujetos y métodos	7
Resultados	9
Discusión	10
Conclusiones y Recomendaciones	14
Programa de entrenamiento en respuestas de afrontamiento adaptativas al estrés	15
Referencias Bibliográficas	17
Anexo 1	24
Anexo 2	25

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Distribución según edad y antigüedad laboral de los trabajadores del área de producción de una ensambladora de vehículos ubicada en Valencia, periodo Enero-Marzo, 2015.....pág. 19

Cuadro 2. Distribución según gerencia de adscripción y cargo de los trabajadores del área de producción de una ensambladora de vehículos ubicada en Valencia, periodo Enero-Marzo, 2015pág. 20

Cuadro 3. Estadísticos descriptivos de las respuestas de afrontamiento al estrés medidas con el CAE, en trabajadores del área de producción de una ensambladora de vehículos ubicada en Valencia, periodo Enero-Marzo, 2015.....pág. 21

Cuadro 4. Distribución según la frecuencia de utilización de las respuestas de afrontamiento al estrés: solución de problemas, autofocalización negativa, reevaluación positiva y expresión emocional abierta, por parte de los trabajadores del área de producción de una ensambladora de vehículos ubicada en Valencia, periodo Enero-Marzo, 2015.....pág. 22

Cuadro 5. Distribución según la frecuencia de utilización de las respuestas de afrontamiento al estrés: evitación, apoyo social y religión, por parte de los trabajadores del área de producción de una ensambladora de vehículos ubicada en Valencia, periodo Enero-Marzo, 2015pág. 23

Programa de entrenamiento en respuestas de afrontamiento adaptativas al estrés en trabajadores del área de producción de una ensambladora de vehículos ubicada en Valencia, periodo enero-marzo 2015.

Autor: Desirée Maritza Figueredo Silva

RESUMEN

Los factores psicosociales han cobrado especial importancia en los estudios acerca del estrés y sus efectos sobre la salud, una exposición prolongada al estrés incrementa la prevalencia de afecciones en la población trabajadora. **Objetivo:** Diseñar un programa de entrenamiento en respuestas de afrontamiento adaptativas al estrés en trabajadores del área de producción de una ensambladora de vehículos ubicada en Valencia, periodo enero-marzo 2015. **Sujetos y métodos:** Se realizó una investigación cuantitativa, tipo proyecto factible, de campo, transversal, diseño no experimental. La muestra fue no probabilística, opinática, con sujetos voluntarios, constituida por 417 trabajadores de producción. Se solicitó el consentimiento informado, la técnica utilizada fue el interrogatorio y el instrumento aplicado el Cuestionario de Afrontamiento del estrés. **Resultados:** Se evidenciaron los porcentajes de utilización de respuestas de afrontamiento, las frecuencias intermedias fueron: 62,1 % la solución de problemas, 78,4 % la reevaluación positiva, 70 % la evitación, 65 % el apoyo social y 67,4% la religión. La frecuencia de utilización baja estuvo orientada al 53,2% en la autofocalización negativa y 70,5 % en la expresión emocional abierta. **Conclusiones y recomendaciones:** La evitación representó la respuesta desadaptativa con mayor frecuencia de utilización. Emplean con alta frecuencia las respuestas de solución de problemas, reevaluación positiva, apoyo social, religión, con baja frecuencia la autofocalización negativa y expresión emocional abierta, lo que se considera respuestas de afrontamiento adaptativas al estrés. Se propone un programa de entrenamiento en respuestas de afrontamiento adaptativas al estrés, dirigido a iniciar la utilización, mantener o aumentar su frecuencia de aplicación.

Palabras clave: Estrés, Respuestas de Afrontamiento al estrés, Adaptativo, Desadaptativo.

Adaptative coping responses training program to stress in workers at a car assembly plant located in Valencia. January-March 2015.

Author:Desirée Maritza Figueredo Silva

ABSTRACT

The psychosocial factors are becoming important in the studies about stress and how it affects general health, a prolonged exposure to stress increases health effects prevalence on the workers population. **Objective:** Design an adaptative coping responses program to stress in workers at a car assembly plant located in Valencia. January-March 2015. **Subjects and methods:** A quantitative, feasible project, field, cross-sectional, with non-experimental design investigation was made. The sample was non probabilistic in volunteer subjects, constituted for 417 production workers. An informed consent was requested, interrogation technique used and a coping responses to stress questionnaire instrument was applied. **Results:** It was evidenced percentages of use of coping responses, these were the intermediate frequencies: 62.1 % problem solving, 78.4 % positive reappraisal, 70 % avoidance, 65 % social support and 67.4% religion. Low frequency use was oriented to 53.2% negative self-targeting and 70.5 % open emotional expression. **Conclusions and recommendations:** Avoidance was the non-adaptive response with highest frequency of use. The workers use with high frequency: problem solving, positive reappraisal, social support and religion; and with lowest frequency negative self-targeting and open emotional expression; all this is considered an adaptive coping responses to stress. After the results it intends to do an adaptative coping responses training program to stress in workers in order to start, use, keep or increase frequency of application.

Key words: Stress, Coping responses to stress, Adaptative, Nonadaptative.

INTRODUCCIÓN

Los factores psicosociales han cobrado especial importancia en virtud de que los estudios acerca del estrés y sus efectos sobre la salud ante una exposición prolongada han mostrado el crecimiento de afecciones en la población trabajadora que pueden interferir en el funcionamiento de la persona en las diferentes esferas de su vida (biopsicosocial).

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT), los factores psicosociales hacen referencia a “La interacción entre el trabajo, el medio ambiente, la satisfacción laboral y las condiciones de la organización, por una parte, y, por otra, las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera y dentro del trabajo; lo cual, a través de percepciones y experiencias, puede influir en la salud y rendimiento y la satisfacción del trabajador”¹.

Actualmente, se puede afirmar que la competitividad de las empresas no se basa exclusivamente en la inversión en tecnologías, sino en el factor humano, en la calidad e iniciativa de los recursos humanos de la empresa, es por ello que una de las razones para dirigir los esfuerzos de la organización hacia su recurso humano es la creciente preocupación sobre la prevención de los factores de riesgo psicosociales y la salud de los trabajadores principalmente asociados al estrés relacionado con el trabajo.

Los casos de estrés laboral implican gastos significativos para las organizaciones, impactan incluso a las economías nacionales, esto se ve expresado a través de los reposos por este motivo y otros problemas de salud física y psicológica que ameritan ausentarse temporalmente de sus puestos de trabajo, lo que representa finalmente una carga de trabajo adicional para los compañeros.

Otra de las consecuencias que ha traído la exposición a estos factores psicosociales, es el caso de los trabajadores que sufren de estrés laboral y otros trastornos psicológicos, y van a trabajar aun cuando no son capaces de rendir adecuadamente (fenómeno conocido como presentismo), lo cual conduce a una menor productividad y en consecuencia, a una reducción de la rentabilidad en la empresa.

Como referencia de las investigaciones realizadas acerca del tema desde el punto de vista estadístico, se evidencia que en Francia los costos para el 2007 se estimaron entre 2.000 y 3.000 millones de euros. En el Reino Unido se ha calculado que durante 2009-2010, se perdieron en torno a 9,8 millones de jornadas laborales a causa del estrés relacionado con el trabajo y la duración media de los periodos de reposo de los trabajadores se ubicó en 22,6 días².

En Austria, los trastornos psicosociales constituyen el primer motivo de jubilación anticipada de los trabajadores no manuales, pues causan más del 42 % de las jubilaciones anticipadas en esta categoría laboral².

En Venezuela, de acuerdo con el Instituto Nacional de Prevención, Salud y Seguridad Laborales (INPSASEL) para el 2005 existían 10 casos de enfermedades laborales por causas psicosociales, de los cuales 3 eran por estrés ocupacional. Sin embargo, para el siguiente año eran 38 personas las que reportaban como causa de su enfermedad al estrés presentado en su ambiente laboral³.

En los últimos años se han realizado una gran cantidad de investigaciones relacionadas con la exposición de los trabajadores a condiciones de riesgo psicosocial, que se convierten en estresores y desencadenan respuestas al estrés, las cuales en unas oportunidades logran ser favorables para su salud al contribuir al manejo de los estresores y en otras circunstancias se desarrollan respuestas de afrontamiento que representan un factor de riesgo en virtud de que llegan incluso a agravar la situación planteada inicialmente.

En este orden de ideas, una de las conceptualizaciones más conocidas sobre el estrés la definen Lazarus y Folkman en 1986⁴, refiriéndose a él como “una relación particular entre el individuo y su entorno que es evaluado por el propio sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y, que pone en peligro su bienestar “.

Este enfoque corresponde a su teoría transaccional, donde considera que el estrés se produce como respuesta ante las interrelaciones entre la persona y el contexto en el que está inserto, destacando que cada persona tiene una historia de vida, características que lo definen y diferencian de otras, lo que explica que se manifiesten respuestas distintas ante el estímulo que se presenta. Cada persona realiza una

evaluación cognitiva del estímulo y le atribuye un significado asociado con la importancia personal de lo que está ocurriendo, con base a la cual se generará una reacción emocional que acompaña su respuesta de afrontamiento ante la situación.

En este sentido, el enfoque sostiene que cada persona hace uso de sus recursos personales al momento de afrontar situaciones de estrés, sin embargo, el tipo de respuesta de afrontamiento empleado dependerá de las características de la situación estresora y de la evaluación cognitiva que se haga de la misma, destacando que los recursos personales con los que se cuenta no basta con tenerlos disponibles sino las habilidades que tenga la persona para ponerlos en práctica ante las exigencias del entorno, por lo que las formas que utiliza cada individuo para hacer frente al estrés constituyen las estrategias de afrontamiento, las cuales exigen esfuerzos cognitivos y conductuales para controlar las situaciones estresoras y lograr reducir o eliminar el estresor⁵.

Las estrategias de afrontamiento serían los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las situaciones desencadenantes. El afrontamiento, implica siempre la adquisición de un cierto control sobre la situación, el cual varía significativamente desde el dominio, el hacerse dueño de la situación, hasta el arreglárselas con los recursos que tenga disponible o ejercer un control más superficial solamente sobre las emociones originadas por el evento estresante⁵, regularmente implica extraer recursos de la falta de recursos, es decir, sacar fuerzas de flaqueza.

Es importante resaltar, que algunas estrategias de afrontamiento pueden ser funcionales a corto plazo en cuanto logran el objetivo de disminuir el impacto del estresor, pero a largo plazo pueden comprometer de manera considerable la calidad de vida, la salud mental y el bienestar psicológico general de las personas⁵, como ejemplo estaría el caso de las estrategias centradas en la emoción, que pretenden evitar los problemas, y que se acompañan de una fuerte tendencia a catastrofizar, se han relacionado con síntomas depresivos, menor percepción de apoyo social, ansiedad, percepción de malestar psicológico y detrimento en la calidad de vida percibida.

Los estilos pasivos o inadaptativos implican una tendencia a perder el control sobre la situación, se caracterizan por estados de depresión y afecto negativo. Entre ellos está la autofocalización negativa, caracterizada por indefensión, culpa, sentimientos de incapacidad para afrontar la situación y creencia de que las cosas suelen salir mal, este estilo de afrontamiento afecta de manera considerable varias dimensiones de la calidad de vida percibida⁶.

Por el contrario, los estilos de afrontamiento activos que resultan adaptativos, son aquéllos que implican una confrontación adecuada de las propias emociones, se encuentran relacionados con mayor bienestar psicológico y estados afectivos positivos, entre ellos están la reinterpretación positiva, en la que el individuo se centra en los aspectos positivos de la situación y el afrontamiento centrado en la solución de problemas que se han relacionado con mayor salud mental⁶.

El afrontamiento que involucra estados optimistas en torno a la situación, favorece la salud mental y la percepción de bienestar y calidad de vida de los individuos, estos aspectos son relevantes en la medida en que proporcionan conocimiento sobre características benignas y positivas para las personas⁶.

Las estrategias de afrontamiento al estrés han sido estudiadas por diferentes investigadores asociándolas con variables diversas, Felipe et al⁴, realizaron una investigación con el objetivo de describir las relaciones entre el estilo de conducta interpersonal autoinformado y las estrategias de afrontamiento en una muestra de 162 estudiantes universitarios ante situaciones de estrés general y estrés interpersonal, la cual arrojó diferencias estadísticamente significativas en cuanto a las estrategias de afrontamiento utilizadas por los participantes en ambas situaciones, y correlaciones significativas entre los estilos interpersonales característicos y las estrategias de afrontamiento.

En su investigación, Augusto et al⁷ examinaron el papel de los componentes de la Inteligencia Emocional Percibida (atención, claridad y regulación) como posibles predictores de las dimensiones de afrontamiento, en una muestra de 251 profesores de educación primaria, obteniendo como resultado que los sujetos con alta claridad y

reparación emocional realizaron un afrontamiento activo de las situaciones estresantes.

Las respuestas de afrontamiento también se han estudiado por Montoya et al⁸ en relación al compromiso y al síndrome de Burnout, que constituye una alteración a la salud por exposición a estrés laboral, en esta oportunidad realizaron una investigación documental concluyendo que las situaciones laborales estresantes llegan a facilitar la presencia de sintomatología de Síndrome de Burnout cuando las Estrategias de Afrontamiento asumidas por la persona son centradas en la evitación y en la emoción, lo cual está en concordancia tanto con una baja autoeficacia, ausencia de control emocional y locus de control externo, así como con el tipo de personalidad.

Las estrategias de afrontamiento centradas en el problema, una elevada autoeficacia, el control emocional, locus de control interno y un estado mental engagement, disminuyen la probabilidad de desarrollar Síndrome de Burnout.

En la investigación de Tapia et al⁹ sobre el estrés laboral, las estrategias de afrontamiento y modos de cuidar de enfermería, se obtuvieron como hallazgos que ante una alteración de los modos de cuidar de la enfermera en situación de estrés laboral, las estrategias de afrontamiento son manejadas adecuadamente. Encontrándose que la creación de espacios de diálogo y el trabajo solidario, como estrategias de afrontamiento frente al estrés laboral se darán independientemente a que se dé o no la integralidad del cuidado ya que ambos son elementos inherentes a cada persona.

En la investigación desarrollada por Gismero et al¹⁰, sobre estrategias de afrontamiento cognitivo, auto-eficacia y variables laborales en docentes, plantean que los profesores se enfrentan a menudo a diversas situaciones de estrés en su trabajo que pueden llegar a poner en juego su bienestar psicológico. Los resultados indicaron que los profesores quienes encontraron más útil la formación recibida usan menos estrategias como pasividad pesimista y autorreferencia obsesiva.

En este sentido, se ha evidenciado que las respuestas de afrontamiento al estrés empleadas ante la exposición a factores de riesgo psicosociales en el trabajo pueden variar en función de diversos factores como los rasgos de la personalidad, las

habilidades personales, el tipo de respuesta que apliquen ante situaciones de estrés, y de esta manera impactar sobre el bienestar psicológico, la salud física y el funcionamiento en el trabajo, es por ello que la presente investigación identifica la necesidad de realizar intervenciones para minimizar la frecuencia de utilización de las respuestas de afrontamiento no adaptativas al estrés y fortalecer respuestas más adaptativas que permitan un mayor ajuste sobre el entorno respondiendo a las propias necesidades, de esta manera hacerlo vivible y habitable.

En concordancia con este planteamiento, se propone diseñar un programa de entrenamiento en respuestas de afrontamiento adaptativas al estrés en trabajadores del área de producción de una ensambladora de vehículos ubicada en Valencia, una vez alcanzados los siguientes objetivos específicos: Distribuir a los trabajadores de la muestra según sexo, edad, antigüedad, gerencia, cargo; identificar las respuestas de afrontamiento al estrés utilizadas por los trabajadores de la muestra; clasificar la frecuencia de utilización de las respuestas de afrontamiento al estrés adaptativas e inadaptativas, de modo tal que los trabajadores puedan ajustarse y no sostener en el tiempo respuestas de estrés que evolucionarán en alteraciones de la salud física y mental.

SUJETOS Y MÉTODOS

La investigación fue cuantitativa, tipo descriptiva, de campo, transversal y con un diseño no experimental. La población de estudio estuvo conformada por 960 trabajadores de una empresa ensambladora de vehículos ubicada en Valencia. La muestra fue no probabilística, opinática, con sujetos voluntarios, constituida por 417 trabajadores de diferentes áreas de producción (43,4 % de la población), tomando como criterios de inclusión pertenecer a la nómina activa de la empresa, aceptación voluntaria de participación en el estudio y sin diagnósticos psiquiátricos.

Se solicitó el consentimiento informado (Anexo 1) a cada uno de los trabajadores que conformaron la muestra en estudio, una vez manifestados por parte de la investigadora los propósitos de la misma. La técnica utilizada fue el interrogatorio y el instrumento aplicado fue el Cuestionario auto-administrado de Afrontamiento del Estrés (Anexo 2) aplicado de forma colectiva en grupos de 15 personas.

El Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)¹¹, cuenta con 42 ítems, en una escala tipo Likert a la cual deben responder indicando la frecuencia con la cual utilizan esas respuestas de afrontamiento (Nunca, Pocas veces, A veces, Frecuentemente, Casi Siempre) asignando valores del 0 al 4 respectivamente.

Mide 7 tipos de respuestas de afrontamiento al estrés (Búsqueda de apoyo social, Expresión emocional abierta, Religión, Focalización en la solución del problema, Evitación, Autofocalización negativa, Reevaluación positiva), entre las cuales están cuatro respuestas de afrontamiento adaptativo y tres de afrontamiento inadaptativo. Los resultados se obtienen realizando la suma de los valores marcados en cada ítem y se clasifican en baja, intermedia y alta en términos de la frecuencia de utilización de las respuestas de afrontamiento.

Las respuestas de baja frecuencia se ubican en el rango de 0 a 6 puntos, las de frecuencia intermedia en un rango entre 7 y 18 puntos, y las de alta frecuencia en un rango de 19 y 24 puntos. Siendo deseable que las respuestas de afrontamiento adaptativo al estrés se ubiquen en los niveles más altos de frecuencia.

Los datos se procesaron con el paquete estadístico PAST (software libre) versión 3.1. Los resultados se presentan en cuadros de distribución de frecuencias absolutas y relativas. Las variables edad, antigüedad laboral y todas las respuestas de afrontamiento al estrés exploradas con el CAE no se adaptaron a la distribución normal, según la prueba de Kolmogorov-Smirnov, por lo cual se describen con la mediana, percentiles 25 y 75, valor mínimo y máximo.

RESULTADOS

Se estudió una muestra de 417 trabajadores del sexo masculino. Los grupos de edad predominantes fueron el de 36 a 46 años (41,7 %) y el de 47 a 57 años con 26,4 % (Cuadro 1). La edad tuvo una mediana de 43 años, valor mínimo de 25 y máximo de 71 años, el percentil 25 se ubicó en 37 años y el percentil 75 en 50 años.

Respecto a la antigüedad laboral el grupo más frecuente fue el de 4 a 11 años con 60,2 %, seguido por el de 12 a 19 años con 26,1 % (Cuadro 1). La antigüedad tuvo una mediana de 11 años, valor mínimo de 4 años y máximo de 37 años, teniendo el percentil 25 un valor de 9 años y el percentil 75 se ubicó en 18 años.

La gerencia de adscripción más frecuente fue la TCF (Tapicería, Chassis, Motores, Línea Final, Reparación Pesada) con 33,3 % seguida de Control de Producción con 23,3 %. Los cargos más frecuentes fueron ensamblador de producción (29 %), operador de pinturas (18 %) y chequeador de materiales 16,3 % (Cuadro 2).

En el Cuadro 3 se resumen los estadísticos descriptivos de las respuestas de afrontamiento al estrés medidas con el CAE, destacando que los valores más bajos se presentaron en expresión emocional abierta (Mediana = 4) y autofocalización negativa (Mediana = 6). El resto de las respuestas de afrontamiento al estrés incluyendo solución de problemas, reevaluación positiva, evitación, apoyo social y religión tuvieron medianas entre 9 y 16, es decir, valores intermedios según la escala de valoración del CAE.

Respecto a la frecuencia de utilización de las respuestas de afrontamiento al estrés por parte de los trabajadores, se detectó que 62,1 % utiliza la solución de problemas con frecuencia intermedia, 53,2% utiliza la autofocalización negativa con frecuencia baja, 78,4 % utiliza la reevaluación positiva con frecuencia intermedia, 70,5 % utiliza la expresión emocional abierta con frecuencia baja (Cuadro 4).

En el cuadro 5 se puede apreciar que 70 % hace uso de la evitación con una frecuencia intermedia, 65 % usa el apoyo social con una frecuencia intermedia y 67,4% utiliza la religión como estrategia de afrontamiento al estrés con una frecuencia intermedia.

DISCUSIÓN

De acuerdo a los planteamientos teóricos sobre las estrategias de afrontamiento al estrés y la relación con la aparición de síntomas o trastornos psicológicos ya establecidos en las personas expuestas a situaciones de estrés en el trabajo, se evidencia que los trabajadores de la muestra estudiada emplean estrategias de afrontamiento al estrés tanto adaptativas como desadaptativas.

Hasta la fecha no se han evidenciado estudios anteriores relacionados con la identificación de las respuestas de afrontamiento al estrés en trabajadores de empresas ensambladoras de vehículos empleando algún instrumento de medición como el utilizado en la presente investigación (Cuestionario de Afrontamiento al Estrés).

La estrategia focalizada en la solución del problema, es utilizada con frecuencia intermedia por más de la mitad de los trabajadores estudiados, los cuales ante una situación considerada estresante buscan entender el problema, analizarlo y comprender que puede ser controlado por sí mismos. El uso de esta estrategia representa un factor protector para la salud de los trabajadores en virtud de que contribuye con el control de la situación minimizando la probabilidad de que ésta genere consecuencias negativas para la vida del trabajador.

Un porcentaje muy bajo de los trabajadores pocas veces se centra en el análisis del problema, lo que dificulta abordar las condiciones que se consideran estresoras.

La autofocalización negativa si bien es poco utilizada por más de la mitad de la muestra quienes se centran en características favorables de sí mismos, existe una proporción importante que la utiliza con frecuencia intermedia y alta, esto significa que responden ante las situaciones estresantes centrándose en los aspectos negativos de sí mismos, con una perspectiva altamente autocrítica donde se juzgan y culpabilizan, este estado emocional displacentero dificulta el afrontamiento y la resolución de la situación para el restablecimiento de un equilibrio emocional.

Se observa que una gran proporción de la muestra suele focalizarse en la solución de problemas y expresa escasos pensamientos de baja confianza en sí mismos ante una

situación de estrés, lo cual coincide con lo planteado por Gismero et al¹⁰ en su estudio sobre afrontamiento al estrés en profesores donde evidenciaron que la mayor parte de ellos mantenían autoconfianza con expectativas optimistas sobre su capacidad para responder a las situaciones de estrés en el trabajo, lo cual era común en profesores orientados a la solución del problema.

El uso frecuente de estrategias de afrontamiento orientadas a elaborar cognitivamente una resolución de la situación estresante y una baja frecuencia de pensamientos autocríticos, fueron considerados como elementos protectores del bienestar psicológico y facilitadores del manejo de las demandas laborales.

La reevaluación positiva empleada con frecuencias intermedias y altas por el grueso de la muestra de trabajadores representa una estrategia adaptativa ante situaciones de estrés, representando un factor protector para la salud en tanto que los trabajadores que visualizan aspectos positivos en la situación que afrontan, resignificando la experiencia estresante logran trascender las situaciones y desarrollar fortalezas personales. En este sentido, el bajo porcentaje de trabajadores que pocas veces reevalúa la situación en forma positiva manifiesta un mayor riesgo de vulnerabilidad psicológica ante las situaciones estresantes.

La expresión emocional abierta es manejada en frecuencias intermedias y altas por una proporción minoritaria de los trabajadores de la muestra, esto indica su tendencia a expresar la ira o tristeza de forma constante o inasertiva ante situaciones interpretadas como amenazantes, en oposición al grueso de la muestra quienes manifiestan sus emociones displacenteras de forma más asertiva y como se identificó inicialmente reportan alta frecuencia de respuestas centradas en la solución del problema.

Estos resultados son cónsonos con los arrojados en el estudio realizado por Augusto et al⁷, donde se puede evidenciar que las respuestas de afrontamiento al estrés estuvieron condicionadas a la presencia de habilidades asociadas a la Inteligencia Emocional Percibida (atención, claridad y regulación) en maestros de educación primaria, en este sentido, la claridad emocional facilita la utilización de estrategias

dirigidas a la resolución del problema así como el resto de las identificadas como adaptativas.

En el mismo orden de ideas, el estudio de Tapia et al⁹ sobre el estrés laboral en enfermeras asociado con el estilo de afrontamiento y el modo de cuidar en enfermería, otorga gran importancia a los espacios de diálogo empleando una forma de comunicación asertiva entre compañeras de trabajo, como una estrategia de afrontamiento adaptativa cuando se trata de expresar pensamientos y sentimientos en situaciones de estrés, considerándola como un recurso necesario para facilitar el desarrollo de la actividad laboral.

En efecto se ha evidenciado que cuando el profesional experimenta altos niveles de angustia debidos a las condiciones de la actividad laboral, se altera su modo de relacionarse con otras personas tornándose distantes, hostiles, deshumanizados cuando establecen contacto interpersonal (laboral, familiar y social).

La estrategia desadaptativa centrada en la evitación de los acontecimientos estresantes fue utilizada con alta frecuencia en el grueso de la muestra estudiada, representando ésta el mayor riesgo para la salud de los trabajadores en la medida en que conduce a evadir las situaciones que son interpretadas como amenazantes sin lograr canalizarlas o minimizar su potencialidad para causar daño.

La estrategia apoyo social utilizada con frecuencia intermedia por más de la mitad de la muestra, representa una respuesta adaptativa ante situaciones de estrés basada en la búsqueda de opiniones de personas en quienes se confía, con la oportunidad de recibir retroalimentación de su entorno y expresar emociones displacenteras asociadas al evento estresante, lo cual favorece la salud mental en contraposición con el bajo porcentaje de los trabajadores que no recurren a solicitar apoyo en otras personas limitando sus posibilidades para solventar la situación estresante al acumular la carga emocional displacentera y limitar el campo de visualización de alternativas que se genera al validar las propias opiniones con las de otras personas del entorno social cercano.

En concordancia con lo referido por Felipe et al⁴, en su investigación sobre los perfiles personales y las respuestas de afrontamiento al estrés, las personas con

perfiles interpersonales no afiliativos, se considera que tienen una mayor probabilidad de desarrollar conductas desadaptativas e incluso, resultarles difícil el manejo emocional y las relaciones interpersonales.

En este sentido, los sujetos que se estudiaron muestran perfiles interpersonales extrovertidos y agradables (afiliativos), tienden de forma más frecuente a utilizar estrategias de afrontamiento más adaptativas, mientras que las personas con perfiles interpersonales reservados, fríos y arrogantes (no afiliativos) suelen elegir más frecuentemente estrategias de afrontamiento consideradas desadaptativas.

La estrategia centrada en afianzarse en una religión es empleada por el grueso de la muestra como una respuesta adaptativa a situaciones de estrés, permitiéndoles orientarse a la reinterpretación de la situación otorgándole un significado especial a la experiencia que facilite vivenciarla a través de la transformación positiva de sí mismo.

De la misma manera, se puede alcanzar la aceptación de algunas situaciones que escapen del propio control, lo que permite minimizar la reacción emocional displacentera. Un bajo porcentaje de la muestra pocas veces acude a una creencia religiosa o espiritual cuando se encuentra ante situación de estrés.

Es relevante tener presente la intervención de las características individuales como factores que van a predisponer a sufrir o no estrés, y de éstas depende la percepción y evaluación de las demandas ambientales, de la misma manera esta evaluación será determinante en el tipo de estrategia de afrontamiento que dispone el trabajador, considerándose como lo señala Montoya et al⁸ que aquellas centradas en la expresión emocional sin control, la evitación emocional y conductual están directamente relacionadas con mayores niveles de estrés y constituyen un mayor riesgo de desarrollar trastornos psicológicos tales como el Síndrome de Burnout, mientras que las estrategias centradas en actuar directamente para controlar el estresor y modificarlo predicen la realización personal como un recurso protector para el desarrollo de una patología por exposición a estrés.

CONCLUSIONES

A partir del análisis de los resultados obtenidos en el presente estudio, se concluye que una alta proporción de los trabajadores de la muestra utilizan respuestas de afrontamiento adaptativas al estrés con una frecuencia intermedia, entre ellos están (la focalización en la solución de problemas, la reevaluación positiva, el apoyo social y la religión), es deseable que se generen este tipo de respuestas ante el estrés, sin embargo, es conveniente que su frecuencia de utilización sea alta en lugar de intermedia, en virtud de que esto denota que existen oportunidades en las que todavía no se han logrado emplear estrategias adaptativas.

Las estrategias de afrontamiento no adaptativas al estrés también forman parte de su repertorio de conductas, evidenciándose que una proporción significativamente alta de los trabajadores manifiesta frecuencias bajas de utilización de autofocalización negativa, expresión emocional abierta. Es relevante hacer notar que la evitación sí alcanza un nivel intermedio en su aplicación, por lo que se precisa reducir su uso y ajustarlo sólo en los momentos en que se considere beneficioso para el trabajador.

En este orden de ideas, es importante desarrollar recursos personales que permitan emplear con alta frecuencia las estrategias de afrontamiento adaptativas ante situaciones de estrés.

RECOMENDACIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos, se considera preciso explorar a profundidad ante cuáles situaciones estresantes en particular utilizan un tipo de estrategias más que otras, en vista que en momentos resultan responder muy adaptativamente orientados a resolver el problema, mientras que en otros también con mucha frecuencia evaden la situación que representa una amenaza para ellos. Esta información representaría un gran aporte al momento de focalizar el fortalecimiento de sus estrategias de acuerdo a sus requerimientos.

Adicionalmente, se recomienda identificar los estresores que se encuentran asociados con la organización del trabajo, tiempo de exposición, intensidad y frecuencia, que puedan ser modificables por la empresa a los fines de realizar los ajustes necesarios, independientemente de que los trabajadores sean entrenados en respuestas de afrontamiento al estrés que optimicen su capacidad para sobreponerse ante las dificultades presentes en el entorno laboral representadas por estresores, a los fines de mantener condiciones de trabajo saludables ejerciendo un control sobre la exposición de los trabajadores a los factores psicosociales en el área de producción.

Finalmente, se propone desarrollar un programa de entrenamiento en respuestas adaptativas de afrontamiento al estrés, dirigido a empezar a utilizarlas y en otros casos mantener o aumentar su frecuencia de aplicación, de esta manera mejorar su rendimiento afrontando situaciones de estrés.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN RESPUESTAS DE AFRONTAMIENTO ADAPTATIVAS AL ESTRÉS

Objetivo

Aumentar la frecuencia de aplicación de las estrategias de afrontamiento adaptativas al estrés en los trabajadores en una ensambladora de vehículos ubicada en Valencia, Estado Carabobo con el fin de generar conductas orientadas al logro de un mayor bienestar psicológico.

Meta

Un 80% de la muestra estudiada entrenada en estrategias de afrontamiento adaptativas al estrés.

Alcance

Este programa está dirigido al abordaje de los trabajadores que pertenecen al área de producción de la ensambladora de vehículos ubicada en Valencia, estado Carabobo.

Responsables

El Gerente de Seguridad y Salud Laboral y el Coordinador Médico, son los responsables de aprobar la propuesta de programa, una vez aprobado, el analista de recursos humanos encargado del área de educación e información realiza las convocatorias mensuales al personal de cada gerencia que participará en las sesiones, facilitará el equipo audiovisual y material de oficina que se requiera, así como la reserva del salón de capacitación. La facilitación de las sesiones las lleva a cabo el psicólogo del Servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Procedimiento

El programa consiste en tres fases, en las cuales se organizarán a los trabajadores por grupos para su participación en las actividades que se describen a continuación.

FASE I: Conceptualización

Objetivo: Brindar información sobre el contenido del programa.

Objetivo específico: Comunicar los temas que se abordarán durante las sesiones del programa.			
Actividad	Técnicas	Nº Personas	Tiempo
Dar a conocer conceptos: estrés, pensamientos, emociones, respuestas de afrontamiento al estrés, autorregulación, solución de problemas, toma de decisiones, autoconcepto, autoconfianza, autoeficacia, habilidades sociales, respiración.	Facilitación de información	25	2 horas

FASE II: Adquisición de Habilidades y Ensayo

Objetivo: Modelar y reproducir las actuaciones reales, la regulación de las emociones y las habilidades de afrontamiento.

Objetivo específico: Desarrollar respuestas de afrontamiento al estrés directas que sustituyan las respuestas evitativas.			
Actividad	Técnicas	Nº Personas	Tiempo
-Imaginar una situación estresante. -Poner en escena la situación y la respuesta con la colaboración del grupo. -Analizar pensamientos, emociones y conductas, reorientando. -Ensayar una alternativa de respuesta adaptativa.	- Imaginación - Reestructuración cognitiva. - Modelamiento de actuaciones reales.	20	2 horas
Objetivo específico: Identificar recursos personales y experiencias previas de éxito aplicables en situaciones estresantes.			
Actividad	Técnicas	Nº Personas	Tiempo
-Realizar una lista descriptiva de sí mismos distribuida en 4 cuadrantes donde identificarán: características que lo definen, ventajas de ser quien eres, situaciones desagradables que le han ocurrido y ha superado, y situaciones pendientes por resolver que generan estrés. -Reflexionar sobre los propios recursos e	- Autoanálisis introspectivo. - Reestructuración cognitiva.	20	2 horas

identificar los aspectos por fortalecer para afrontar las situaciones pendientes.			
Objetivo específico: Ampliar el repertorio disponible de estrategias de resolución de problemas para pensar con claridad y facilitar la toma de decisiones.			
Actividad	Técnicas	Nº Personas	Tiempo
-Identificar las principales preocupaciones valorando con un puntaje asignado a una lista preestablecida. -Definir el problema. -Plantear alternativas de solución. -Seleccionar una alternativa. -Analizar las consecuencias de aplicarla. -Escoger una alternativa. -Evaluar resultados.	-Lluvia de ideas. -Resolución analítica de problemas.	20	2 horas

FASE III: Aplicación y Seguimiento de la Consolidación

Objetivo: Monitorear el rendimiento en la aplicación de las estrategias de afrontamiento y asesorar respecto a reorientación de conductas que obstaculizan el afrontamiento adaptativo al estrés.

Objetivo específico: Identificar y evaluar la aplicación y funcionamiento de las estrategias utilizadas para afrontar el estrés.			
Actividad	Técnicas	Nº Personas	Tiempo
-El participante describe las experiencias estresantes vividas, refiere las estrategias utilizadas y los resultados obtenidos. -El terapeuta, identifica los aspectos adaptativos y desadaptativos de las respuestas utilizadas, si es necesario canaliza y orienta, brinda una retroalimentación.	-Escucha activa y empática.	20	1 hora

Cronograma de actividades

A continuación, se evidencia el cronograma propuesto para la ejecución de las actividades incluidas en las tres fases del programa, donde se identifican las gerencias que se atenderán. En su primera fase, se realizará una sesión cada mes dirigida a 25 trabajadores pertenecientes a cada gerencia. En la segunda y tercera fase las sesiones contarán con la participación de 20 trabajadores por gerencia, lo que hace posible atender a 420 trabajadores por fase.

Cronograma													
		Meses											
Actividades	Gerencia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
FASE I Conceptualización	Control de Producción	x	x	x									
	Carrocería	x	x	x									
	Pintura	x	x	x									
	TCF	x	x	x									
	Control de Calidad	x	x										
	Mantenimiento	x	x										
	Participantes	150	150	100									
FASE II de Adquisición y Habilidades Ensayo	Control de Producción				x	x	x						
	Carrocería				x	x	x	x					
	Pintura				x	x	x	x					
	TCF				x	x	x	x					
	Control de Calidad				x	x	x						
	Mantenimiento				x	x	x						
	Participantes				120	120	120	60					
FASE III y la Aplicación de Seguimiento y Consolidación	Control de Producción								x	x	x		
	Carrocería								x	x	x	x	
	Pintura								x	x	x	x	
	TCF								x	x	x	x	
	Control de Calidad								x	x	x		
	Mantenimiento								x	x	x		
	Participantes								120	120	120	60	

Recursos económicos

Los recursos materiales y humanos necesarios para ejecutar el programa se describen a continuación, siendo importante destacar que aquellas celdas donde se indica “No Aplica”, hacen referencia a los recursos que ya se encuentran disponibles para su uso en la empresa y no requieren ser adquiridos para fines de la ejecución del programa.

Descripción	Cantidad	Costo unitario	Costo Total
Salón de capacitación	1	No aplica	0
Sillas	25	No aplica	0
Pizarra	1	No aplica	0
Computador	1	No aplica	0
Videobeam	1	No aplica	0
Marcadores de pizarra acrílica	6	550	3.300
Resma de hojas de papel bond tamaño carta	4	12.500	50.000
Caja de bolígrafos	4	5.000	20.000
Servicio mensual del Psicólogo	1	177.000	1.947.000
Analista de Recursos Humanos	1	No aplica	0
Coordinador Médico	1	No aplica	0
Gerente del SSST	1	No aplica	0
Total Presupuesto			Bs. 2.020.300,00

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Factores psicosociales: metodología de evaluación. Notas Técnicas de Prevención.926:1-6. Disponible en: <http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/NTP/NTP/926a937/926w.pdf>(Último acceso 25 octubre 2015).
2. Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. Trabajos saludables: Gestionemos el estrés. Disponible en:<http://hw2014.healthy-workplaces.eu/es/stress-and-psychosocial-risks/the-business-case>(Último acceso 12 octubre 2015).
3. Instituto Nacional de Prevención, Salud y Seguridad Laborales. Registro de Enfermedades Ocupacionales año 2006. Venezuela: INPSASEL; 2006. Disponible en: http://www.inpsasel.gob.ve/moo_medios/sec_estadisticas.html (Último acceso 28 noviembre 2015).
4. Felipe Castaño E, León del Barco, B. Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. International Journal of Psychology and Psychological Therapy2010; 10(2):245-257.Disponible en: <http://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-del-estrés-ES.pdf> (Últimoacceso 05 noviembre 2015)
5. Fierro A. Estrés, afrontamiento y adaptación. Promolibro1997: 9-38. Disponible:http://www.uma.es/psicologia/docs/eudemon/analisis/estres_afrontamiento_y_adaptacion.pdf(Último acceso 25 octubre 2015).
6. Espinosa J, Contreras F, Esguerra, G. Afrontamiento al estrés y modelo psicobiológico de la personalidad en estudiantes universitarios. Diversitas: Perspectivas en Psicología 2009; 5(1):87-96. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67916259008> (Último acceso 30 octubre 2015).

7. Augusto J, López E y Pulido M. Inteligencia Emocional Percibida y estrategias de afrontamiento al estrés en profesores de enseñanza primaria: propuesta de un modelo explicativo con ecuaciones estructurales (SEM). *Revista de Psicología Social* 2011; 26(3):413-425. Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3748498> (Último acceso 03 noviembre 2015).

8. Montoya Zuluaga P, Moreno Moreno S. Relación entre síndrome de burnout, estrategias de afrontamiento y engagement. *Psicología Desde El Caribe* 2012; 29(1):205-227. Disponible en: <http://190.25.233.21/DOCUMENTOS/Latitude/Tesis/Riesgo%20Salud%20Enfermeria/Estres/Burnout/Gil%20Monte%20Sindrome%20quemarse%20en%20profesionales%20enfermeria.pdf> (Último acceso 5 noviembre 2015)

9. Tapia Ugaz D, Bustamante Edquen S. Estrés laboral: estrategias de afrontamiento y modos de cuidar de enfermería. *Revista Iberoamericana de Investigación y Educación en Enfermería* 2013; 3(4):45-51. Disponible en: <http://www.enfermeria21.com/revistas/aladefe/articulo/90/>(Último acceso 5 noviembre 2015).

10. Gismero González M, Bermejo L, Prieto M, Cagigal V, García Mina A, Hernández V. Estrategias de afrontamiento cognitivo, autoeficacia y variables laborales. Orientaciones para prevenir el estrés docente. *Acción Psicológica* 2012; 9(2):87-96. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.5944/ap.9.2.4107> (Último acceso 7 noviembre 2015).

11. Sandín B, Chorot P. Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE):Desarrollo y Validación Preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* 2003; 8(1):39-54. Disponible en: [http://www.aepcp.net/arc/03.2003\(1\).Sandin-Chorot.pdf](http://www.aepcp.net/arc/03.2003(1).Sandin-Chorot.pdf) (Último acceso 20 noviembre 2015).

Cuadro 1

Distribución según edad y antigüedad laboral de los trabajadores del área de producción de una ensambladora de vehículos ubicada en Valencia, periodo Enero-Marzo, 2015

Edad (años)	Frecuencia	Porcentaje
25 a 35	89	21,3
36 a 46	174	41,7
47 a 57	110	26,4
58 a 68	41	9,8
69 a 79	3	,7
Antigüedad (años)	Frecuencia	Porcentaje
4 a 11	251	60,2
12 a 19	109	26,1
20 a 27	49	11,8
28 a 35	7	1,7
36 a 43	1	,2
Total	417	100,0

Fuente: Datos de la investigación

Cuadro 2

Distribución según gerencia de adscripción y cargo de los trabajadores del área de producción de una ensambladora de vehículos ubicada en Valencia, periodo Enero-Marzo, 2015

Gerencia	Frecuencia	Porcentaje
TCF (Tapicería, Chassis, Motores, Línea Final, Reparación Pesada)	139	33,3
Control de Producción	97	23,3
Pintura	93	22,3
Body and White	59	14,1
Control de Calidad	17	4,1
Mantenimiento	9	2,2
Seguridad y Protección de Planta	3	,7
Cargo	Frecuencia	Porcentaje
Ensamblador de producción	121	29,0
Operador de pintura	75	18,0
Chequeador de materiales	68	16,3
Operario de electropunto	36	8,6
Líder de grupo	31	7,4
Inspector de control de calidad	17	4,1
Supervisor	14	3,4
Latonero	13	3,1
Pintor especialista	13	3,1
Montacarguista	10	2,4
Electromecánico	10	2,4
Especialista	5	1,2
Herrero-soldador	4	1,0
Total	417	100,0

Fuente: Datos de la investigación

Cuadro 3

Estadísticos descriptivos de las respuestas de afrontamiento al estrés medidas con el CAE, en trabajadores del área de producción de una ensambladora de vehículos ubicada en Valencia, periodo Enero-Marzo, 2015.

	Solución de Problemas	Autofocaliza ciónNegativa	Reevalua- ciónPositiva	Expresión Emocio- nalAbierta	Evitación	Apoyo Social	Religión
N	417	417	417	417	417	417	417
Mediana	16,00	6,00	14,00	4,00	9,00	11,00	9,00
Mínimo	0	0	0	0	0	0	0
Máximo	24	22	24	22	24	24	24
Percentiles	25	11,00	4,00	10,00	2,00	6,00	7,00
	50	16,00	6,00	14,00	4,00	9,00	11,00
	75	19,00	9,00	17,00	7,00	13,00	15,00

Fuente: Datos de la investigación

Cuadro 4

Distribución según la frecuencia de utilización de las respuestas de afrontamiento al estrés: solución de problemas, autofocalización negativa, reevaluación positiva y expresión emocional abierta, por parte de los trabajadores del área de producción de una ensambladora de vehículos ubicada en Valencia, periodo Enero-Marzo, 2015.

Solución de problemas	Frecuencia	Porcentaje
Baja (0 a 6)	39	9,4
Intermedia (7 a 18)	259	62,1
Alta (19 a 24)	119	28,5
Autofocalización negativa	Frecuencia	Porcentaje
Baja (0 a 6)	222	53,2
Intermedia (7 a 18)	192	46,0
Alta (19 a 24)	3	0,7
Reevaluación positiva	Frecuencia	Porcentaje
Baja (0 a 6)	39	9,4
Intermedia (7 a 18)	327	78,4
Alta (19 a 24)	51	12,2
Expresión emocional abierta	Frecuencia	Porcentaje
Baja (0 a 6)	294	70,5
Intermedia (7 a 18)	122	29,3
Alta (19 a 24)	1	0,2
Total	417	100,0

Fuente: Datos de la investigación

Cuadro 5

Distribución según la frecuencia de utilización de las respuestas de afrontamiento al estrés: evitación, apoyo social y religión, por parte de los trabajadores del área de producción de una ensambladora de vehículos ubicada en Valencia, periodo Enero-Marzo, 2015.

Evitación	Frecuencia	Porcentaje
Baja (0 a 6)	109	26,1
Intermedia (7 a 18)	292	70,0
Alta (19 a 24)	16	3,8
Apoyo social	Frecuencia	Porcentaje
Baja (0 a 6)	103	24,7
Intermedia (7 a 18)	271	65,0
Alta (19 a 24)	43	10,3
Religión	Frecuencia	Porcentaje
Baja (0 a 6)	111	26,6
Intermedia (7 a 18)	281	67,4
Alta (19 a 24)	25	6,0
Total	417	100,0

Fuente: Datos de la investigación

ANEXO 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha: _____

Yo _____ titular de la cédula de identidad _____ en mi carácter de trabajador de la empresa _____. Autorizo al personal que labora en el Servicio Médico a practicarle las siguientes evaluaciones de salud como parte de mi examen periódico Post-vacacional en cumplimiento con lo establecido en el artículo 40 de la Lopcymat y 27 del Reglamento Parcial de la Lopcymat:

Por favor, marque con una “X” en señal de aprobación:	
☐	Signos vitales (Enfermería)
☐	Examen físico (Médico)
☐	Audiometría (Enfermería)
☐	Espirometría (Enfermería)
☐	Visiometría (Enfermería)
☐	Toma de muestra para examen de laboratorio (Perfil 20) (Enfermería)
☐	Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) (Psicología)

Los resultados serán manejados con la correspondiente confidencialidad y entregados de manera oportuna, asimismo consiento que los mismos sean utilizados de forma parcial o total para alcanzar los siguientes objetivos específicos: Distribuir a los trabajadores de la muestra según sexo, edad, antigüedad, gerencia, cargo; identificar las respuestas de afrontamiento al estrés utilizadas por los trabajadores de la muestra; clasificar la frecuencia de utilización de las respuestas de afrontamiento al estrés adaptativas e inadaptativas.

Dichos objetivos específicos se plantean para llevar a cabo el trabajo especial de grado titulado: “Programa de entrenamiento en respuestas de afrontamiento adaptativas al estrés en trabajadores del área de producción de una ensambladora de vehículos ubicada en Valencia, periodo enero-marzo 2015”, a cargo de la investigadora Desirée Maritza Figueredo Silva, Licenciada en Psicología.

Firma	Huella
-------	--------

ANEXO 2

Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)		
Nombre:	Edad:	Sexo:
Departamento:	Cargo:	Antigüedad:
Instrucciones: A continuación se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras. Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida Ud. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. Rodee con un círculo el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican. Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Ud. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (aproximadamente durante el último año).		

Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre
0	1	2	3	4

	0	1	2	3	4
1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente					
2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían					
3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema					
4. Descargué mi mal humor con los demás					
5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras					
6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía					
7. Asistí a la Iglesia					
8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados					
9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas					
10. Intenté sacar algo positivo del problema					
11. Insulté a ciertas personas					
12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema					
13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema					
14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)					
15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo					
16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema					
17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás					
18. Me comporté de forma hostil con los demás					
19. Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema					
20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema					
21. Acudí a la iglesia para rogar que se solucionase el problema					
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema					
23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación					
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes					
25. Agredí a algunas personas					
26. Procuré no pensar en el problema					
27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal					
28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación					
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas					
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema					
31. Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga»					
32. Me irrité con alguna gente					
33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema					
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir					
35. Recé					
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema					
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran					
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor					
39. Luché y me desahogué expresando mis sentimientos					
40. Intenté olvidarme de todo					
41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos					
42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar					