

Estrés laboral a consecuencia de factores de riesgos psicosociales, extralaborales en el personal de salud del Centro Salud Tipo C San Rafael, Ciudad de Esmeraldas

Work stress as a result of psychosocial risk factors, outside work in the health personnel of the San Rafael Type C Health Center, City of Esmeraldas

Estresse no trabalho como resultado de fatores de risco psicossociais, fora do trabalho no pessoal de saúde do Centro de Saúde San Rafael Tipo C, Cidade de Esmeraldas

María José Gómez Mendoza

maria.gomez@pucese.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-8504-2415>

Docente de la Escuela de Enfermería PUCESE, Ecuador.

David Ricardo Macas Mendoza

drmacas92@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2913-5956>

Magíster en Gestión de Riesgos mención Prevención en Riesgos Laborales.

Karla Andreina Cabezas Gámez

karlacabezas2022@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1868-0510>

Magíster en Salud Pública mención Urgencias y Emergencias Hospital General Esmeraldas sur Delfina Torres de Concha

Yara Valeria Meza Guagua

yarameza1994@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-7393-4870>

Licenciada en Enfermería

Sabrina Mercedes Becerra Nazareno

sabrinabecerra@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-9619-5671>

Auditora Medico -Hospital Delfina Torres de Concha Maestría en Gestión de Riesgos Mención Prevención de Riesgos Laborales.

RESUMEN

Los factores no relacionados con la actividad laboral de los trabajadores como por ejemplo, el entorno de la vivienda, los ingresos económicos familiares, acceso a medios de transporte para movilizarse hacia su lugar de trabajo, la comunicación familiar y los servicios básicos se denominan condiciones extralaborales, y desde el enfoque de la prevención de los riesgos laborales se los clasifica como factores psicosociales extralaborales; estos factores dependiendo de sus características pueden ser percibidos por los trabajadores como un riesgo, experimentando niveles de estrés que repercuten en el desarrollo de sus actividades laborales. El principal objetivo de la investigación fue identificar los factores de riesgos psicosociales extralaborales a los que se encuentran expuestos el personal de consulta externa del Subcentro San Rafael y determinar el nivel de estrés. La metodología empleada fue de tipo descriptiva-transversal con un enfoque cuantitativo de alcance descriptivo. Se determinó como resultados finales que el factor psicosocial extralaboral en nivel de riesgo que prevalece en todos los grupos evaluados corresponde a comunicación y relaciones interpersonales. Finalmente, se estableció recomendaciones para los niveles de estrés muy bajo-bajo y acciones para el estrés medio a consecuencia de las condiciones psicosociales extralaborales identificadas en los grupos evaluados.

Palabras claves: estrés laboral, factores de riesgo psicosocial, extralaborales

ABSTRACT

Factors not related to the work activity of workers, such as the housing environment, family income, access to means of transportation to get to their workplace, family communication and basic services are called non-work conditions. , and from the occupational risk prevention approach they are classified as extra-occupational psychosocial factors; Depending on their characteristics, these factors can be perceived by workers as a risk, experiencing levels of stress that affect the development of their work activities. The main objective of the research was to identify the extra-occupational psychosocial risk factors to which the outpatient staff of the San Rafael Subcenter are exposed and to determine the level of stress. The methodology used was descriptive-cross-sectional with a quantitative approach of descriptive scope. It was determined as final results that the extra-labor psychosocial factor in the level of risk that prevails in all the groups evaluated corresponds to communication and interpersonal relationships. Finally, recommendations were established for very low-low stress levels and actions for medium stress as a result of the psychosocial conditions outside work identified in the groups evaluated.

Keywords: work stress, psychosocial risk factors, extra-occupational

RESUMO

Fatores não relacionados à atividade laboral dos trabalhadores, como ambiente de moradia, renda familiar, acesso a meios de transporte para chegar ao local de trabalho, comunicação familiar e serviços básicos são denominados condições não laborais. são classificados como fatores psicossociais extra-ocupacionais; Dependendo de suas características, esses fatores podem ser percebidos pelos trabalhadores como de risco, vivenciando níveis de estresse que afetam o desenvolvimento de suas atividades laborais. O objetivo principal da pesquisa foi identificar os fatores de risco psicossociais extra-ocupacionais a que estão expostos os profissionais do ambulatório do Subcentro San Rafael e determinar o nível de estresse. A metodologia utilizada foi descritiva-transversal com abordagem quantitativa de escopo descritivo. Determinou-se como resultado final que o fator psicossocial extralaboral no nível de risco que prevalece em todos os grupos avaliados corresponde à comunicação e às relações interpessoais. Por fim, foram estabelecidas recomendações para níveis de estresse muito baixo-baixo e ações para estresse médio em decorrência das condições psicossociais fora do trabalho identificadas nos grupos avaliados.

Palavras-chave: estresse no trabalho, fatores de risco psicossociais, extra-ocupacional

INTRODUCCION

En la actualidad las organizaciones públicas y privadas realizan esfuerzos para establecer en sus procesos productivos una cultura de prevención de riesgos laborales, para lo cual entregan equipo de protección personal a los trabajadores, establecen señalización de las condiciones de riesgos, ejecutan capacitaciones para que los trabajadores identifiquen los peligros en sus actividades diarias, supervisan el cumplimiento de los procedimientos seguros de trabajo, entre otras; todo ello para prevenir accidentes de trabajo o enfermedades profesionales, cumplir con la normativa legal en seguridad y salud ocupacional para evitar sanciones por parte de los organismos de control pero lamentablemente se olvidan de incluir en este sistema de seguridad y salud ocupacional la implementación de un programa de prevención de riesgos psicosociales enfocadas a eliminar los factores de riesgos psicosociales intra y extralaborales sin entender que estos afectan directamente la salud de los trabajadores y la productividad (Fajardo A. , 2008).

Para comprender el origen de los factores de riesgos psicosociales, es importante primero analizar el término factores psicosociales, definido por Altamirano como las condiciones que vive y experimenta la persona cuando se relaciona con el medio de trabajo que lo rodea, siendo percibidas por el trabajador como condiciones favorables para su rendimiento, o como una condición desfavorable que afecta su bienestar y productividad, convirtiéndose en un factor de riesgo psicosocial, por lo tanto no se puede considerar riesgo sino hasta el momento en que se convierte en algo potencialmente negativo para el individuo o cuando estos desequilibran su bienestar (Altamirano, 2004).

Algunos factores de riesgos psicosociales relativos a la organización del trabajo pueden ser el contenido del trabajo, la carga de trabajo excesiva, ritmo inadecuado para realizar las actividades, el impacto del tiempo de trabajo en las relaciones familiares y sociales, la falta de participación en la toma de decisiones relacionadas con las tareas, relaciones interpersonales conflictivas, ambigüedad y conflicto de rol, imposibilidad de interacción casa-trabajo, entre otras (Moreno, 2011).

Así como se ha mencionado los factores de riesgo psicosociales relacionados a la organización del trabajo o aspectos intralaborales, existen también los factores de riesgos psicosociales extralaborales relacionados con el entorno familiar, social y económico del trabajador. Los factores de riesgos psicosociales extralaborales incluyen las condiciones de la vivienda y el entorno en el cual reside el trabajador las cuales pueden influir en la salud y bienestar, el tiempo disponible después de su jornada laboral para realizar actividades con sus familiares y amigos, la situación económica familiar que le permita solventar sus gastos, las facilidades para el desplazamiento vivienda-trabajo-vivienda, la comunicación y relación con sus familiares, consecuencias perjudiciales para la salud y bienestar del trabajador, siendo el efecto más común el estrés laboral, considerado un riesgo psicosocial debido a la exposición de los factores de riesgos psicosociales (Villalobos, 2018).

El estrés laboral es uno de los riesgos psicosociales más frecuentes que experimentan los trabajadores debido a la exposición permanente de situaciones estresantes de origen intra y extralaboral, que dan origen al deterioro de su estabilidad emocional, ante lo cual el trabajador experimenta ansiedad, irritabilidad, falta de atención y concentración, dolores de cabeza y manifestaciones psicósomáticas, entre otros; de tal manera que la salud se comienza a ver afectada y empieza a somatizar la situación con respuestas que descompensan a su estado físico, estas situaciones pueden ser generadas por condiciones del trabajo intralaborales o condiciones extralaborales (Monte, 2012).

A consecuencia de lo expuesto, se determina la necesidad de investigar sobre los factores de riesgos psicosociales extralaborales en el personal de salud Subcentro San Rafael de la ciudad de Esmeraldas, de igual forma determinar el nivel de estrés laboral que experimenta el personal de salud.

La investigación presenta carácter innovador porque no se ha realizado un estudio del nivel de estrés

laboral a consecuencia de la exposición a factores de riesgos psicosociales extralaborales en el personal de salud San Rafael, en el año 2021, esto permitió analizar la problemática, contar con datos actualizados y proponer recomendaciones para la vigilancia de la salud de los trabajadores. Es de relevancia social debido a que pone en evidencia las causas y efectos del problema en el personal de salud, permitiendo la toma de decisiones y mejora de las condiciones de trabajo sobre las condiciones psicosociales extralaborales.

Como objetivo tenemos Analizar el nivel de estrés laboral a consecuencia de la exposición a Factores de Riesgos Psicosociales Extralaborales en el personal de consulta externa del Subcentro San Rafael de la Ciudad de Esmeraldas.

MARCO TEORICO

La investigación referida al estrés laboral a consecuencia de factores de riesgos psicosociales extralaborales, tuvo en consideración varias fuentes teóricas publicadas con anterioridad. Se describe en este apartado, diferentes teorías que orientaron la realización de la investigación y sirvieron de fundamento para una adecuada descripción.

La definición del estrés es un término muy controvertido desde el momento en que se importó para la psicología por parte del fisiólogo canadiense Selye (1974). El estrés se puede entender como respuesta, como estímulo y como interacción. En la actualidad, este último planteamiento, se acepta como el más completo. De esta manera se puede considerar que el estrés se produce como consecuencia del desequilibrio entre las demandas del ambiente (estresores internos o externos) y los recursos disponibles del sujeto. (Selye, 1974).

Factores psicosociales

Para la OIT, los factores psicosociales se los define como la interacción entre el trabajo, el ámbito, la satisfacción gremial y las condiciones de la organización en un apartado. Esto significa que está relacionado con sus necesidades personales y su situación fuera de su lugar de trabajo; a través de percepciones y experiencias que puedan afectar la salud, el desempeño y la satisfacción laboral de los trabajadores (Organización Internacional del Trabajo, 1986).

Factores de riesgos psicosociales

Se entiende como factores de riesgos psicosociales todo aspecto de la organización y gestión del trabajo, así como su contexto social y ecológico, que tiene el potencial de causar problemas físicos, sociales o psicológicos en el empleado (Agencia Europea de Salud y Seguridad en el Trabajo OSHA, 2000).

Estos factores de riesgo psicosociales pueden ser por condiciones intralaborales o extra laborales, relacionados con: el contenido del trabajo, sobre carga de trabajo, horarios, tipo de control, ambiente y equipos, relación trabajo familia, situación económica del grupo familiar, seguridad contractual, entre otros (Moreno, 2011).

Clasificación de los factores de riesgos psicosociales

Se puede concluir que los factores de riesgo psicosociales comprenden los aspectos intralaborales, extralaborales o externos a la organización y las condiciones individuales (Ministerio de Protección Social, 2010)

Factores de riesgos psicosociales intralaborales

Para Fajardo (2008) las condiciones intralaborales son entendidas como aquellas características y

demandas del trabajo, liderazgo, relaciones sociales entre compañeros y jefes, control y autonomía sobre las tareas, etc. que influyen en la salud y bienestar del individuo.

Factores de riesgos psicosociales extralaborales

Según el Ministerio de Protección Social de Colombia (2010), las condiciones extralaborales se clasifican en siete dimensiones que se detallan a continuación, y que son la base para la presente investigación:

Relaciones familiares

Se considera a la familia como el aglomerado de vinculaciones afectivas que existe entre los integrantes de una familia, la presencia de amor, respeto, armonía, apoyo y unión, son aspectos que de una u otra manera llegan a influir en el estado y personalidad del trabajador. Por lo tanto, puede ser considerado un riesgo cuando estas relaciones puedan ser conflictivas inclusive agresivas (Díaz, 2011).

Comunicación y relaciones intrapersonales

Se relacionan con las características de comunicación e interrelacionarse con sus amigos más cercanos o allegados. Se puede considerar riesgo cuando la relación con su entorno o más allegados es dificultosa y el apoyo social que recibe de sus amistades o más allegados es dificultosa (Fernández, 2012).

Influencia del entorno extralaboral sobre el trabajo

Corresponde a todas las responsabilidades y exigencias personales o familiares que afectan el bienestar y el trabajo de la persona. Se puede considerar riesgo en los casos en que su vida personal o familiar afecta el bienestar, el desempeño o las relaciones con otros compañeros de trabajo (Fernández, 2012).

La OIT (2013), define el estrés laboral como una respuesta física y mental causada por un desequilibrio entre las necesidades percibidas y el conocimiento, los recursos y la capacidad de un individuo para hacer frente a esas necesidades. El estrés se puede relacionar con el trabajo debido a la mala organización y el diseño del trabajo, las relaciones laborales cuando las exigencias del puesto superan las capacidades, recursos o necesidades de la persona involucrada en las expectativas de la cultura organizacional de la empresa.

Causas del estrés

Para Altamirano (2004), determina que existen dos factores que causan estrés, uno de ellos son los factores organizacionales como la estructura de la organización, el contenido de la tarea, etc.; y el segundo son los factores extra organizacionales, que se encuentran fuera de su jornada laboral pero que tienen gran incidencia en el desempeño de las tareas y en su trabajo en general. La capacidad de manejar el estrés depende de varios aspectos como el estilo y personalidad de cada individuo, del apoyo social que recibe, la salud y estilo de vida que mantiene; de ahí que en algunas personas se desarrolle un agotamiento físico y mental, y en otras las vean como condiciones estimulantes y retos.

Efectos del estrés

Para Sánchez (2001), los efectos del estrés pueden ser subjetivos (como ansiedad, depresión, vergüenza, irritabilidad, baja autoestima), conductuales (propensión a accidentes, alcoholismo, conducta impulsiva), cognitivos (incapacidad para tomar decisiones y concentrarse, olvidos

frecuentes); fisiológicos (elevación de niveles de glucosa, incrementos en el ritmo cardíaco y presión sanguínea); organizacionales (absentismo, baja productividad, relaciones laborales escasas, rotación de personal).

Cuando los trabajadores están inmersos en situaciones estresantes sufren un desequilibrio emocional, el reto está en reducir las consecuencias negativas en el individuo. Una forma de evitar el estrés en los

trabajadores es que las organizaciones se comprometan a practicar una buena administración, crear trabajos significativos, modificar la estructura de la organización a fin de que esta permita que los empleados estén satisfechos con el puesto de trabajo que ocupan, animar a la competencia laboral y desarrollar actividades que garantizan una buena salud mental (Altamirano, 2004).

Síntomas del estrés laboral

Los principales síntomas del estrés en el trabajo están asociados a síntomas fisiológicos, intelectuales y psicoemocional, afectando el desempeño de los empleados, ya que causan falta de concentración y agotamiento (Cascio & Guillen, 2010).

Síntomas fisiológicos

Tenemos como ejemplos dolores en el cuello y espalda o tensión muscular; problemas gastrointestinales, úlcera péptica, acidez, problemas digestivos o del colon; problemas respiratorios; dolor de cabeza; trastornos del sueño somnolencia durante el día o desvelo en la noche; palpitaciones en el pecho o problemas cardíacos; falta de apetito y problemas relacionados con la función de los órganos genitales (impotencia, frigidez) (Cascio & Guillen, 2010).

Síntomas de comportamiento social

Dificultades en las relaciones familiares; para permanecer quieto o para iniciar actividades; dificultad en las relaciones con otras personas, sensación de aislamiento y desinterés (Altamirano, 2004).

Síntomas intelectuales y laborales

Sentimiento de sobrecarga de trabajo; dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes; aumento en el número de accidentes de trabajo; sentimiento de frustración, de no haber hecho lo que se quería en la vida; cansancio, desgano; disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad; deseo de no asistir al trabajo; bajo compromiso o poco interés con lo que se hace; dificultad para tomar decisiones y deseo de cambiar de empleo (Charría, 2017).

Síntomas psicoemocionales

Sentimiento de soledad y miedo; sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos; sentimiento de angustia, preocupación o tristeza; consumo de drogas para aliviarla tensión o los nervios; sentimientos de que "no vale nada", o "no sirve para nada"; consumo de bebidas (Altamirano, 2004).

METODOLOGIA

El tipo de investigación que se desarrolló fue de tipo cuantitativo, en razón que los datos se obtuvieron por métodos estadísticos. El alcance del estudio fue descriptivo, ya que permitió identificar los factores de riesgos psicosociales extralaborales predominante en el personal de consulta externa, finalmente, el tipo de diseño fue transversal, porque la recolección de datos se realizó en el mismo lugar y en un periodo de tiempo (julio del 2021). Para la investigación se consideraron las variables: Factores de Riesgos Psicosociales Extra laborales y Estrés Laboral. Para el desarrollo de la presente investigación se utilizaron los siguientes instrumentos de evaluación el cuestionario para la evaluación de factores de riesgos psicosociales extralaborales y Cuestionario para la evaluación del estrés tercera versión 2010.

RESULTADOS

Factores de riesgos psicosociales extralaborales por grupos de trabajo

Médicos – Tabla 1

Las condiciones extralaborales identificadas en el grupo de médicos según la Tabla 1, evidencian tres dimensiones con porcentajes altos en riesgo medio, correspondientes a: desplazamiento vivienda-trabajo-vivienda (95%), Tiempo fuera del trabajo (80%) y Comunicación y relaciones interpersonales (70%), en las dos últimas dimensiones se observan resultados en riesgo alto 5% y 15% respectivamente. Finalmente, en la dimensión Características de la vivienda y de su entorno se obtuvieron resultados en riesgo medio (25%) y riesgo alto (20%).

Resultados factores de riesgo psicosocial extralaboral – Médicos- Centro de Salud San Rafael

CONDICIONES EXTRALABORALES	NIVEL DE RIESGO				Riesgo muy alto
	Sin riesgo	Riesgo bajo	Riesgo medio	Riesgo alto	
Tiempo fuera del trabajo	--	15%	80%	5%	--
Relaciones familiares	--	--	--	--	--
Comunicación y relaciones interpersonales	--	15%	70%	15%	--
Situación económica del grupo familiar	65%	35%	--	--	--
Características de la vivienda y de su entorno	--	55%	25%	20%	--
Influencia del entorno extralaboral	95%	--	5%	--	--
Desplazamiento vivienda trabajo vivienda	--	5%	95%	--	--

Fuente: los autores (2022)

Enfermeras – Tabla 2

En la Tabla 2, se observa que la condición psicosocial extralaboral Comunicación y Relaciones Interpersonales es considerado por el 100% del grupo de enfermeras un nivel de riesgo (83% medio y 17% alto), seguido de las condiciones: Desplazamiento- vivienda-trabajo (70% riesgo medio) y Tiempo fuera del trabajo el (60% riesgo medio). Las otras condiciones psicosociales extralaborales se encuentran en riesgo bajo y sin riesgo.

Resultados factores de riesgo psicosocial extralaboral – Enfermeras- Centro de Salud San Rafael

CONDICIONES EXTRALABORALES	NIVEL DE RIESGO				Riesgo muy alto
	Sin riesgo	Riesgo bajo	Riesgo medio	Riesgo alto	
Tiempo fuera del trabajo	--	40%	60%	--	--
Relaciones familiares	--	--	--	--	--
Comunicación y relaciones interpersonales	--	--	83%	17%	--
Situación económica del grupo familiar	80%	20%	--	--	--
Características de la vivienda y de su entorno	--	87%	13%	--	--
Influencia del entorno extralaboral sobre el trabajo	87%	13%	--	--	--
Desplazamiento vivienda trabajo vivienda	--	30%	70%	--	--

Fuente: los autores (2022)

Odontólogos – Tabla 3

Los resultados del grupo de odontólogos evidencian al 100% en nivel de riesgo medio en la condición psicosocial extralaboral Comunicación y Relaciones Interpersonales. Las Características de la vivienda y de su entorno es considerado riesgo alto para el 40% y para 20% de los odontólogos como riesgo medio. Por otro lado, se observa sin riesgo a las condiciones psicosociales extralaborales: Influencia del entorno extralaboral sobre el trabajo y Situación económica del grupo familiar. Ver tabla 3.

Resultados factores de riesgo psicosocial extralaboral – Odontólogos- Centro de Salud SanRafael

CONDICIONES EXTRALABORALES	NIVEL DE RIESGO				
	Sin riesgo	Riesgo bajo	Riesgo medio	Riesgo alto	Riesgo muy alto
Tiempo fuera del trabajo	--	100%	--	--	--
Relaciones familiares	--	--	--	--	--
Comunicación y Relaciones interpersonales	--	--	100%	--	--
Situación económica del grupo familiar	100%	--	--	--	--
Características de la vivienda y de su entorno	--	40%	20%	40%	--
Influencia del entorno extralaboral sobre el trabajo	100%	--	--	--	--
Desplazamiento vivienda trabajo vivienda	--	100%	--	--	--

Fuente: los autores (2022)

Obstetras – Tabla 4

Las condiciones extralaborales identificadas en el grupo de obstetras según la Tabla 4, evidencian tres dimensiones con porcentajes altos en riesgo medio, correspondientes a: Comunicación y relaciones interpersonales (60%), Tiempo fuera del trabajo (40%) y Desplazamiento vivienda trabajo vivienda (40%). Finalmente, en la dimensión Características de la vivienda y de su entorno se observa riesgo medio (20%) y riesgo alto(20%).

Resultados factores de riesgo psicosocial extralaboral – Obstetras- Centro de Salud San Rafael

CONDICIONES EXTRALABORALES	NIVEL DE RIESGO				
	Sin riesgo	Riesgo bajo	Riesgo medio	Riesgo alto	Riesgo muy alto
Tiempo fuera del trabajo	--	60%	40%	--	--
Relaciones familiares	--	--	--	--	--
Comunicación y Relaciones interpersonales	--	40%	60%	--	--
Situación económica del grupo familiar	100%	--	--	--	--
Características de la vivienda y de su entorno	--	60%	20%	20%	--
Influencia del entorno extralaboral sobre el trabajo	100%	--	--	--	--
Desplazamiento vivienda trabajo vivienda	--	60%	40%	--	--

Fuente: los autores (2022)

Laboratoristas – Tabla 5

Los resultados del grupo de laboratoristas, detallado en Tabla 5 evidencian al 100% en nivel de riesgo medio en las condiciones psicosociales extralaborales Comunicación y Relaciones Interpersonales y Desplazamiento vivienda trabajo vivienda. Por otro lado, se observa sin riesgo a las condiciones psicosociales extralaborales: Influencia del entorno extralaboral sobre el trabajo y Situación económica del grupo familiar.

Resultados factores de riesgos psicosociales extralaborales-laboratoristas

CONDICIONES EXTRALABORALES	NIVEL DE RIESGO				
	Sin riesgo	Riesgo bajo	Riesgo medio	Riesgo alto	Riesgo muy alto
Tiempo fuera del trabajo	--	80%	20%	--	--
Relaciones familiares	--	--	--	--	--
Comunicación y relaciones interpersonales	--	--	100%	--	--
Situación económica del grupo familiar	100%	--	--	--	--
Características de la vivienda y de su entorno	--	100%	--	--	--
Influencia del entorno extralaboral sobre el trabajo	100%	--	--	--	--
Desplazamiento vivienda trabajo vivienda	--	--	100%	--	--

Fuente: los autores (2022)

Recomendaciones para los niveles de estrés identificados en el personal de salud del “San Rafael”

Con base en lo que establece la interpretación de los resultados del cuestionario de evaluación de estrés tercera versión (Batería Colombiana) en relación con los niveles de estrés que experimentan el personal de salud del área de consulta externa “San Rafael” se recomienda las siguientes actividades:

Niveles de estrés bajo

Si lleva horas trabajando, aparte 15 minutos de su actividad para hacer ejercicios de respiración, para estirarse.

Realizar actividad física, ayudará a mejorar su salud cardiovascular, sino que le permitirá liberar la presión que tenga acumulada o que se genere diariamente.

Dormir 8 horas diarias, descansar suficientemente durante la noche puede ayudarle a pensar con más claridad y a tener más energía.

Evite las situaciones estresantes siempre como le sea posible, aléjese de la fuente del estrés. Por ejemplo, si su familia discute en los días festivos, dese un descanso y salga a caminar o a dar una vuelta en el auto.

Técnicas de relajación física es una técnica simple se puede realizar en cualquier lugar. Comenzando por sus pies y los dedos de estos, concéntrese en apretar sus músculos por unos cuantos momentos y luego liberarlos. Continúe con este proceso, avanzando hacia la parte superior de su cuerpo, concentrándose en un grupo de músculos a la vez.

Técnicas de control de la respiración siéntese o acuéstese y coloque una mano sobre su estómago.

Coloque su otra mano sobre su corazón, inhale lentamente hasta que sienta que su estómago se eleva repita el procedimiento 5 minutos.

Conclusiones

El factor de riesgo psicosocial extralaboral que prevalece en todos los grupos evaluados (médicos, enfermeras, odontólogos, obstetras y laboratoristas) corresponde a Comunicación y relaciones interpersonales; seguido del factor desplazamiento vivienda-trabajo-vivienda considerado riesgo por el grupo de médicos, enfermeras, obstetras y laboratoristas. La dimensión extralaboral Tiempo fuera del trabajo se identificó como riesgo en los médicos, enfermeras y obstetras. Finalmente, las Características de la vivienda y de su entorno presente como riesgo en el grupo de médicos, odontólogos y obstetras.

Del total del personal de consulta externa evaluado, el 3% experimenta nivel de estrés medio, identificado exclusivamente en el grupo de médicos debido a los factores de riesgos psicosociales extralaborales: Características de la vivienda y de su entorno, Tiempo fuera de su lugar de trabajo, Desplazamiento vivienda – trabajo-vivienda, Comunicación y Relaciones Interpersonales. En el grupo de enfermeras y odontólogos el nivel de estrés que experimentan corresponde a muy bajo y bajo con escasa afectación a la salud. En el personal de obstetras y laboratoristas se observa que el 100% del personal evaluado experimentan un nivel muy bajo de estrés con escasa afectación a la salud.

Las autoridades del subcentro de salud, no establecieron ningún tipo de estrategias para que los profesionales de la salud no sean afectados por las condiciones psicosociales extralaborales, han enfrentado esta labor por sus propios medios y sin orientaciones que le permitan evitar sufrir etapas de estrés que afecten a su salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Agencia Europea de Salud y Seguridad en el Trabajo OSHA. (2000). Factores psicosociales.
- Altamirano, E. (2004). Riesgo Psicosocial personal administrativo en una empresa manufactura. Quito: Equinoccio Series Académicas.
- Aranda, A., González, C., Pando, J., & Hidalgo, R. (2013). Factores de riesgo psicosociallaborales, apoyo social y síndrome de burnout. . Guadalajara.
- Arenas, J. (2011). Estrés en médicos residentes en una unidad de atención médica tercer nivel. Bogotá: Cirujano General.
- Bobadilla, A., Garzón, P., & Charría, C. (2017). Identificación de riesgos psicosociales en una clínica de alta complejidad. Caribe.
- Cascio, P., & Guillen, A. (2010). Psicología del Trabajo. Barcelona: Planeta.
- Charría, V. (2017). Estrés laboral en personal asistencial de cuatro instituciones de salud III. Cali : Universidad y Salud. .
- Chiavenato. (2009). Comportamiento Organizacional, México: Mc Graw Hill. Confederación de Empresarios. (2013). Guía de Prevención de Riesgos. Málaga: CEM. Constitución de la República del Ecuador. (2008). Reglamento de la constitución. Quito.
- Díaz, D. (2011). Estrés Laboral y sus factores de riesgo psicosocial. México: Rev. CES Salud Pública.
- Estados Unidos: Libros básicos Estados Unidos.
- Fajardo, A. (2008). Factores psicosociales en personal administrativo en una empresa agrícola en ciudad de Cali. Cali.
- Fernández, C. (2012). Factores de Riesgo Psicosocial. Madrid: Universidad de la Rioja.
- Francisco, U. S. (2010). Exposición a factores de riesgos psicosociales, salud, estrés y satisfacción en médicos residentes. Quito.
- García, A., Andrade, P., & Bravo, D. (2007). Relación entre los factores de riesgo psicosocial y la resistencia al cambio en su lugar de trabajo. Bogotá.
- Guerrero, P. (1997). Estudio de estrés laboral en empresa de productos artesanos. México. IEISS. (2016). Instituto Ecuatoriano de Seguridad y Social. Ecuador.

- Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social. (2015). <https://www.iess.gob.ec/>. Obtenido de <https://www.iess.gob.ec/>.
- Juárez, A. (2007). Factores psicosociales, estrés y salud en distintas ocupaciones. Mexico: Investigación en Salud.
- Karasek , R. (1979). Demandas laborales, libertad de decisión laboral y tensión mental.
- Lazarus, P. (1986). Estudio de riesgos psicosociales y estres laboral empresa agricola.
- Ministerio de Protección Social. (2010). Bateria de Instrumentos para la Evaluacion deRiesgos Psicosociales. Bogota: Ministerio de Protección Social de Colombia.
- Ministerio de Salud Pública. (2021). Planificación del personal de salud. Esmeraldas:Subcentro Tipo C San Rafael.
- Monte, C. (2012). Algunas razones para considerar los riesgos psicosociales (2 ed.).Madrid, España: Española de.
- Moreno, J. (2011). Factores y RIESGOS Psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas practicas. Madrid.
- Norma Internacional ISO 45001. (2018). ISO 45001. Ginebra: Primera.
- Observatorio Permanente UGT. (2006). Guía sobre Factores y. Madrid : ComisiónEjecutivo Confederal de UGT.
- Observatorio Permanente UGT. (2009). Guía de prevención de riesgos psicosociales en.Andalucia: Comisión Ejecutivo Confederal de UGT.
- Patiño , A., Yarmely, E., & Alvaran , L. (2016). Factores psicosociales intralaboral yextralaboral y el nivel de estres en el centro cardiovascular de caldas. Caldas.
- Patiño Sanchez , L. (2019). Evaluacion de factores de riesgo psicosocial en medicos deconsulta externa. Cali.
- Schüller R. (1980). Estres laboral en personal administrativo en una empresa agricola .España .
- Selye, H. (1974). Teoria de estres, causas y consecuencias. Mexico.
- Soler, J. (2016). Factores de riesgo psicosociales extralaborales y estres de una compañiamanufacturera. Bogota.
- Villalobos, S. (2018). Diseño de un sistema de vigilancia epidemiologica de factores deriesgos psicosociales en el trabajo. Chile: Primera edicion.
- Wagner , P., & Hollenbeck , C. (2000). Tipos de estres laboral.
- Weiten , M. (2006). Psicología: temas y variaciones. Mexico: Thomson & Wadsworth.