

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA



TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA CON MENCIÓN EN SALUD
OCUPACIONAL

PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO FRENTE AL ESTRÉS
LABORAL EN LOS EMPLEADOS DE UNA EMPRESA
AGROINDUSTRIAL. MOTUPE, 2017.

Autora: Lic. Aracelly Lisbeth Gómez Ojeda.

Asesora: Mg. Lucy Zenelia Barrantes Cruz.

Trujillo, Perú

2019

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONOR ORREGO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL
DE ENFERMERÍA



**PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO FRENTE AL ESTRÉS
LABORAL EN LOS EMPLEADOS DE UNA EMPRESA
AGROINDUSTRIAL. MOTUPE, 2017.**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO DE SEGUNDA
ESPECIALIDAD PROFESIONAL DE ENFERMERÍA CON
MENCIÓN EN SALUD OCUPACIONAL**

Autora: Lic. Aracelly Lisbeth Gómez Ojeda.

Asesora: Mg. Lucy Zenelia Barrantes Cruz.

Trujillo, Perú

2019

DEDICATORIA

A Dios, quien me dio la vida y la fuerza espiritual para llevar a cabo este trabajo de investigación, a mis padres Fernando, Marilú y mi hermana Fernanda, por su apoyo incondicional, ya que ellos con amor, sabiduría y enseñanzas han sido precursores de mi formación, a Juan Enrique por ser mi fortaleza permanente para seguir perseverando por un mejor futuro profesional.

AGRADECIMIENTOS

A los colaboradores que participaron en esta investigación, quienes permitieron ser entrevistados de forma altruista; dedicando su tiempo, paciencia y amabilidad; compartiendo sus sentimientos y experiencias.

A los miembros del jurado y a mi asesora, que han tenido la ardua labor de llevar a cabo todo el proceso de evaluación de esta investigación, para que el resultado sea satisfactorio.

RESUMEN

El autocuidado, es un importante aspecto que presenta un complejo mecanismo de aprendizaje de conductas que conlleven al organismo a mantener su estado de salud, la falta de ellas en el ámbito laboral puede generar estrés, afectando la productividad y calidad de vida al trabajador.

Conociendo el autocuidado, surge el problema de esta investigación:

¿Cuáles son las prácticas de autocuidado que son empleadas por los trabajadores de una empresa agroindustrial frente el estrés laboral?, esta investigación cualitativa con abordaje metodológico de estudio de caso, tuvo por objetivo: determinar y analizar las prácticas de autocuidado frente a estrés laboral. Se recogió información a través de una entrevista abierta, de una población muestra de 20 empleados administrativos (por saturación y redundancia), obteniendo las categorías siguientes: Satisfaciendo parcialmente necesidades esenciales y Preservando su buena salud frente a enfermedades. Las conclusiones fueron: Los empleados realizan actividades de autocuidado frente al estrés como la respiración profunda pero sin ninguna pauta por algún personal de salud, además tratan de evitar las comidas del día supliéndolo con productos comestibles no saludables por tratar de cumplir con tareas asignadas, están 14 horas fuera de casa desde muy temprano alterando su ciclo del sueño, acuden a exámenes médicos ocupacionales que realiza la empresa y otros deciden hacerse chequeos particulares, también buscan practicar algún deporte, actividad de ocio, para liberar el estrés o planifican un viaje durante el año.

Palabras claves: Prácticas de autocuidado, Estrés laboral.

ABSTRACT

Self-care is an important aspect that involves complex learned behaviors aiming to maintain good health, and the lack of it at the workplace can generate stress for workers, affecting their productivity and life quality. The objective of this qualitative research using case study approach was to identify and analyse the self-care practices adopted by

workers of a agricultural industry facing occupational stress.. Data collection was performed through open interview with a sample population of 20 administrative employees (by saturation and redundancy), regarding the following categories: Partially satisfying essential needs and Preserving your good health avoiding diseases. The conclusions were: Employees perform self-care activities in face of stress such as deep breathing, but without guidance from a health care specialist . Also, they often substitute daily meals by eating unhealthy products in order to have more time to fulfill the tasks assigned for the day. They are usually 14 hours away from home, from very early in the day, altering their sleeping cycle. Some employees perform occupational medical examinations in clinics where the company takes them, while others go to private clinics for completing their medical analysis. They also seek to playing some sport, having leisure activities or planning a trip along the year as a way to relieve their stress.

Keywords: Self-care practices, Occupational stress.

ÍNDICE

CARÁTULA -----	i
CONTRACARATULA-----	ii
DEDICATORIA-----	iii
AGRADECIMIENTO-----	iv
RESUMEN -----	v
ABSTRACT -----	vi
1. INTRODUCCIÓN -----	8
2. OBJETIVOS-----	10
3. MARCO TEÓRICO-----	11
3.1 ANTECEDENTES DE PROBLEMA -----	11
3.2 BASE TEÓRICA CONCEPTUAL -----	13
4. MATERIALES Y MÉTODOS-----	26
4.1. MATERIAL -----	26
4.1.1 POBLACIÓN -----	26
4.1.2 MUESTRA -----	26
4.1.3 UNIDAD DE ANÁLISIS -----	26
4.2. MÉTODO-----	26
4.2.1 TIPO DE ESTUDIO -----	26
4.2.2 ABORDAJE O ENFOQUE DE LA TESIS-----	27
4.2.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS-----	30
4.2.4 ANÁLISIS DE LOS DATOS-----	30
4.2.5 RIGOR CIENTÍFICO-----	31
4.2.6 PRINCIPIOS BIOÉTICOS -----	33
5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN-----	34
6. PROPUESTA -----	46
7. CONCLUSIONES-----	48
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS -----	50
ANEXOS-----	56

1. INTRODUCCIÓN

Para Mansilla y Favieres, en su artículo llamado “El estrés laboral y su prevención”, el estrés laboral es un fenómeno frecuente, que aumenta cada día más en la sociedad, aludiendo esto al cambio que han experimentado los trabajos en las décadas últimas, cambios que han afectado el bienestar no sólo físico sino también psicológico al trabajador, perjudicando de alguna manera la relación del grupo de trabajo. No siempre querer tener a tiempo nuestras tareas y de manera óptima en el trabajo, debe tener un carácter negativo, a veces es necesario niveles moderados de estrés para responder a las exigencias del entorno y hacer frente a situaciones difíciles en la actualidad.

“Nuestra sociedad en la cual existimos, usualmente manejamos niveles de estrés, para que nuestro cuerpo pueda estar alerta y ejerza nuestras actividades diarias. Los niveles de estrés diarios deben de ser lo suficiente para obtener la satisfacción laboral, pero sin sobrepasar para no caer en la enfermedad”. Las características en estructura de las empresas como su situación, diseño, distancia e imagen de la misma pueden ser causa de estrés laboral, un ejemplo de ello es la localización de la misma en caso de mineras o agroindustrias, que al estar lejos de las urbes son muy distantes de la residencia del trabajador, aumentando así el estrés. Por consiguiente, uno de los trastornos recurrentes en colaboradores de

organizaciones es el estrés laboral. (COMIN DE LA FUENTE, GRACIA. ESPAÑA, 2012)

Por lo mencionado anteriormente nos formulamos la siguiente pregunta: ¿Cuáles son las prácticas de autocuidado que son empleadas por los trabajadores de una empresa agroindustrial frente el estrés laboral? Con el objetivo de identificar las prácticas de autocuidado frente al estrés laboral, destacando aquellos aspectos que son más relevantes, aplicando una investigación con un enfoque cualitativo que permite realizar un análisis y descripción detallada de los discursos recopilados.

Por consiguiente, con la empresa se coordinó el permiso para la ejecución de la presente tesis, no teniendo impedimento alguno para conocer cuáles son las prácticas de autocuidado que realizan los empleados para hacer frente al estrés laboral, se aseguró la confidencialidad llevándolos a un ambiente externo a las oficinas. Se les manifestó las razones del estudio y se les solicitó que firmaran su consentimiento informado.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL:

Conocer las prácticas de autocuidado frente el estrés laboral en empleados administrativos de la empresa agroindustrial Plantaciones del Sol, Motupe 2017.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar las prácticas de autocuidado frente el estrés laboral en empleados administrativos de la empresa agroindustrial Plantaciones del Sol, Motupe 2017.

- Comprender las prácticas de autocuidado frente el estrés laboral en empleados administrativos de la empresa agroindustrial Plantaciones del Sol, Motupe 2017.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

Antecedentes Internacionales

En una investigación realizada por Trujillo y García (Madrid, 2007) con el objetivo de medir el estrés laboral en la institución financiera Cooperativa FAVI, dieron a conocer a gerentes, secretarias y funcionarios los entes que amenazan a los colaboradores expuestos a agentes. Las conclusiones a las que llegaron estos investigadores plasmadas en su escrito titulado: Impacto del estrés laboral en la institución financiera cooperativa FAVI de la Universidad Tecnológica de Pereira, concluye que en el trabajo abundan estímulos que provocan en corto y largo plazo, estrés tanto a administrativos como empleados. En FAVI, las personas que tiene personal a cargo son generadores y fomentadores del estrés y que una forma de autocuidado empleado por los trabajadores de FAVI es la práctica de deportes los fines de semana para liberar el estrés.

Ya en el contexto sudamericano, el estudio realizado por Sánchez (Argentina, 2011) bajo el título: Estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológico en empleados de una industria cerealera. Sánchez tenía como objetivo encontrar una relación entre los ítems mencionados en

su título, concluyendo que en este tipo de industria existe un grado de estrés laboral por:

- Turnos rotativos,
- Sobre exigencias y multiempleos.
- Mala comunicación con supervisores
- Incompatibilidad de tareas y falta de reconocimiento

Esto le permitió corroborar la relación proporcional entre las variables para empleados que no practicaban ningún deporte, estos presentaban estrés laboral, por ende su complacencia en el trabajo disminuye y su bienestar psicológico es afectado, caso contrario de los practicaban deporte, una práctica para hacer frente al estrés laboral, en ellos se evidenciaba menos estrés y más satisfacción en el trabajo y bienestar psicológico. (SÁNCHEZ. ARGENTINA, 2011).

Antecedentes Nacionales

En Perú, la falta de investigaciones relacionadas al estrés laboral, se hace de suma importancia el resaltar trabajos como el de Montero (Lima, 2010), quién se plantea en su investigación que lleva por nombre: Nivel del estrés laboral y patrón de conducta en los empleados de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, que tuvo como objetivo la relación de conducta-estrés laboral, en diferentes niveles como facultades, carreras o sexo, lo que le permitió concluir que no hay significativas diferencias de estrés en los niveles mencionados, y que el rendimiento

académico sí se ve afectado por el estrés, relacionando así que a mayor estrés, menos rendimiento.

Antecedentes Locales

En el ámbito local no se encontraron investigaciones relacionadas al estrés laboral y su relación con el autocuidado, tornándose así de suma importancia la investigación realizada en este proyecto siendo así uno de los primeros documentos académicos relacionados a este tema.

2.2 BASE TEÓRICA CONTEXTUAL

A través de la historia, entender el significado de autocuidado ha sido la primera fase para ponerlo en práctica, ya que permite asumir la responsabilidad del autocuidado frente el estrés. Para Chaverra (Colombia, 2003) “La práctica es la acción que se desarrolla con la aplicación de ciertos conocimientos”. Siendo estas prácticas., dogmas, conocimientos y cualidades, presentes en la sociedad, donde la ciencia, cultura e historia cumplen un importante papel en la evolución de las mismas, aportando al crecimiento del patrimonio, dando dirección al cuidado de la vida y la salud.

Según Uribe J. (Colombia, 1999), Grecia fue una de las primeras culturas que mediante corrientes filosóficas (estoicismo), acuñaron una práctica importante en torno del autocuidado llamado: “Del cultivo de si”,

con énfasis en la importancia de cuidarse y respetarse, generando una relación de individuo-consigo mismo.

Para Epitecto, filósofo griego representante del estoicismo, la existencia del ser humano que le diferencia de otro ser vivo, es la inquietud que este tiene de sí, acota además que esta diferencia es un don, una predilección que nos ratifica la libertad. Los griegos dieron la visión global referente al cuidado de sí, remarcando el cuidado de cuerpo y alma. Al cuerpo se le puede administrar ejercicios como una forma de autocuidarse, pero sin excesos, debe ser medido. El alma se puede autocuidar con meditación, interpretación, un libro leído, una plática escuchada o reflexionar sobre las verdades conocidas. (URIBE J. COLOMBIA. 1999.)

A través del tiempo fueron cambiando los conceptos, según Peredeo M, (2010) quien refiere menciona a Dorothea Orem (una de las enfermeras teóricas más destacadas de Estados Unidos) el autocuidado es: “Una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia su ámbito, para reglar los componentes que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida o bienestar”. También mencionan que existen “Requisitos de autocuidado universales y se proponen ocho requisitos comunes: El mantenimiento de un aporte suficiente de aire, un aporte idóneo de alimentos, un aporte idóneo de agua, la provisión de cuidado

asociado con los procesos de eliminación, un equilibrio entre la actividad y el descanso, una armonía entre la interacción social y la soledad, la precaución de peligros para la vida, el funcionamiento y el bienestar humano, la promoción del funcionamiento humano y el progreso en los grupos sociales en concordancia con el habilidad humana, las limitaciones humanas conocidas y el deseo humano de ser normal”.

Tres requerimientos son identificados para el autocuidado de desarrollo: Provisión de condiciones que fomentan el desarrollo; la implicación en el autodesarrollo y las situaciones vitales negativas que afecten el desarrollo humano. (PEREDA. MÉXICO, 2010)

Tener una cultura de autocuidado, nos permitirá tomar decisiones asertivas para poner en práctica actividades saludables que mejoren el cuidado de la salud, teniendo siempre en cuenta que no todo depende de la educación e información que tengamos sobre autocuidado, ya que existen factores internos y externos que se escapan de la mano interviniendo. Pereda acota finalmente que el autocuidado son actividades puestas en prácticas por personas que realizan en pro de vida, salud y bienestar y que se rigen a dos frases: “para uno mismo” y “dado por uno mismo”. (PEREDA. MÉXICO, 2010)

En años más recientes el autocuidado ha formado parte de cinco dimensiones: “La primera dimensión es la capacidad de autocuidado:

conlleva un equilibrio entre aquellas acciones de defensa y estímulo de formación, actitudes y conductas saludables. La segunda son los estilos de vida saludable: tienden fundamentalmente a un cambio de hábitos o a la formación de hábitos que respondan a este principio. La tercera es el apoyo mutuo: se refuerza la necesidad de reconocerse como parte de un grupo y sentirse apoyado por el entorno. La cuarta es la protección del ambiente: está referido en particular al ambiente en el que se desenvuelve la persona. Y la quinta dimensión es la participación: referida a los cambios de hábitos y de la adquisición de conductas saludable”. (MARRINER T. 2011)

En el mundo actual, el no mantener el equilibrio físico y emocional, lleva por nombre “estrés”, un fenómeno que en el mundo laboral se ha vuelto frecuente, dejando secuelas severas en la salud de quién lo padece. Ya que el mundo económico y social, crece y se transforma, ha permitido que esta patología se acreciente de manera proporcional, teniendo como foco de afección, empleados con difíciles problemas por superar, generando en ellos estrés laboral. (COMIN DE LA FUENTE, GRACIA. ESPAÑA, 2012)

Por consiguiente, la población en estudio son los empleados de una empresa agroindustrial. Motupe 2017, donde la jornada laboral es de 8 horas (7 am – 5pm, con 2 horas para refrigerio), la empresa cuenta con el servicio de transporte para de los empleados, el que se inicia a las 5 am (2

horas de viaje de ida y 2 horas de regreso), haciendo un total de 14 horas fuera de sus hogares.

Los trabajadores de la empresa, están divididos en operarios de campo (gente que cosecha en los campos) y los empleados divididos en las siguientes áreas y sub-áreas: gerencia (gerencia general, gerencia agrícola, gerencia comercial); área administrativa (Recursos humanos, salud, costos, contabilidad, sistemas); área agrícola (Palto, uva, stevia, maquinaria); área de exportación (logística, almacén). Todas estas áreas tienen factores en común: trabajar bajo presión, uso constante de equipos informáticos, celulares, sistema de posicionamiento global, trabajo en campo, manejo de personal, manejo de movilidades personales, coordinación constante de las diferentes actividades durante el día, generando un estrés laboral según manifestaciones.

Dependiendo del tiempo en que nos situemos, el estrés tiene diferentes reflexiones, por ejemplo, el fisiólogo francés Claude Bernard a mitad del siglo XIX planteó que una alteración en el ambiente puede desestabilizar el organismo, y que para que el organismo realice su propio ajuste a tales cambios, obtendrá el equilibrio de su "milieu interieur" (medio interior). Imponiendo con este concepto talvez uno de los primeros conceptos relacionados al desequilibrio del organismo a causa de someterse a ESTRÉS. Claude Bernard para llegar a esta conclusión, se

basó en Robert Hooke (finales del siglo XVII), y en la ingeniera que él aplicaba, donde, si un impulso externo se aplicaba sobre un armazón físico, éste veía afectado (tergiversar, deformar) en su estructura. Este parangón de ideas tiene un sentido que proviene de manera no técnica del siglo XIV, para referirse a dificultades, adversidades o contrariedades. (PATLÁN. MEXICO, 2016)

Desde una perspectiva etimológica, el estrés tiene su origen en el verbo latino “Stringerea” y significa apretar, oprimir, estrechar, o contraer. En 1920 el fisiólogo estadounidense Walter Cannon encauzó su investigación hacia las reacciones específicas, esenciales para mantener el equilibrio interno en situaciones de emergencia, en realidad se enfrenta a lo que, previa evolución, se habría de convertir en el concepto actual de ESTRÉS. (PATLÁN. MEXICO, 2016)

En años recientes, el estrés se contextualiza como “Un fenómeno que aparece cuando la vida requiere de demandas que se perciben demasiado difíciles, generando rápidas palpitaciones del corazón al sentirse impetuoso y tensos”. "El estrés es lo que uno advierte cuando se responde a la presión, sea del mundo exterior sea del interior de uno mismo, siendo una reacción normal de la vida de las personas de cualquier edad. Está sobreenvenido por el instinto del organismo de protegerse de las

coacciones físicas o emocionales o, en situaciones extremas, del peligro".
(ALCALDE DE HOYOS. ANDALUCIA, 2010)

Según Comin, De la Fuente, Gracia. (2012). "En la sociedad que vivimos es imprescindible una cierta cuota de estrés para estar alerta y ejercer nuestra profesión. La escala de estrés tiene que ser la suficiente para incrementar la satisfacción laboral, pero sin sobrepasarla para no caer en la enfermedad". Las empresas presentan cualidades como situación, diseño o imagen, que pueden ser origen de estrés en el trabajador.

Por la localización de la empresa el estrés también puede ser generado al trabajador, es especial si este presenta una familia a su cargo. El trecho vivienda-empresa crea perturbaciones psicofísicas, una causa es levantarse a tiempo (muchas veces de madrugada) para ser puntual en la hora de entrada, inclusive una solución rápida a este problema es desplazarse a vivir a un lugar más cercano al centro de labores, lo que puede conllevar a más problemas familiares, por la falta de adaptación al nuevo núcleo urbano por el resto de la familia, en especial si hay niños con edad escolar o universitaria, desoptimizando la relación familiar. (COMIN, DE LA FUENTE, GRACIA. ESPAÑA, 2012)

Otro generador de estrés, es adjudicado a la imagen empresarial, la que se ve con mayor énfasis en empresas grande, donde es más complejo el esquema organizacional, requiriendo de trabajadores más completos y especializados, lo que exige una mayor cualificación del personal. Esta coyuntura requiere de fiscalización constante, horarios rígidos, falta de autonomía ya que todo está parametrizado y un ritmo de trabajo constante, entre otros más, lo que deteriora no sólo físicamente al empleado sino también psicológicamente. A todo lo anteriormente mencionado, se le denomina estresores, estímulos que en un momento dado, desencadenan estrés. Si ante estos estímulos el individuo responde de manera negativa produciendo malestar y angustia, entonces padece de distrés o estrés negativo, lo contrario de eustres o estrés positivo, generadora de respuestas positivas como bienestar y alegría. (COMIN, DE LA FUENTE, GRACIA. ESPAÑA, 2012)

En 1998 el endocrinólogo canadiense Hans Selye, inserta un concepto llamado Síndrome General de Adaptación (SGA), un conjunto de respuesta fisiológica frente a estresores, basándose en que el estrés es una respuesta fisiológica generalizada y no específica. Para Selye hay tres etapas SGA: Etapa de alarma, de resistencia y de agotamiento, cada una de ella con características propias.

Etapa de alarma: Frente a un estresor, el Sistema Nervioso Simpático se activa, produciendo un aumento en la frecuencia respiratoria y cardiaca, se dilatan las pupilas (midriasis ocular), se seca la mucosa oral, y la presión arterial aumenta. En esta etapa también son secretadas hormonas como la adrenalina y noradrenalina, aumentando la atención y concentración ante situaciones adversas. Normalmente esta etapa es de un período corto, después de ello el organismo vuelve a su estado normal, si en caso no sucede es porque la segunda etapa está entrando.

Etapa de resistencia: Es una fase prolongada donde el cuerpo reacciona adaptándose a un esfuerzo requerido, mediante alteraciones metabólicas. Si esta etapa persiste se entra a la fase de agotamiento.

Etapa de agotamiento: Colapsa el organismo, se debilita, el estrés es intenso y aparecen alteraciones físicas en todos los niveles (Digestivos, respiratorios, nerviosos, sexuales, dermatológicos, musculares, cardiovasculares e inmunológicas), alteraciones psicológicas también aparecen las que inclusive pueden llevar al suicidio.

Por ello es de suma importancia hacer frente al estrés laboral realizando acciones que beneficien la salud física y mental, por ejemplo: métodos de relajación (de los más convencionales) como el método de Jacobson, que consiste en encoger los músculos de una región hasta conseguir una

relajación profunda, permitiendo al individuo distinguir relajación de tensión. (CESÁREO, MADRID, 2012).

El control de la respiración para los investigadores también es una manera efectiva de controlar el estrés, y es una buena forma de autocuidado porque mejora la oxigenación del organismo y el ritmo de inspiración-espирación es regulado. Cabe resaltar que las técnicas de respiración se han usado tanto en la religión, como la hinduista dentro de las posturas yoga, como en las artes marciales para mejora la concentración. (KLEINKE L. MADRID, 2001).

Otra forma efectiva de combatir el estrés es la meditación, investigadores como Richard David exponen que la meditación cambia permanentemente el cerebro para mejor. La meditación es recomendada en tratamientos psicológicos para combatir la depresión e inclusive dolores crónicos. Una gran ventaja de esta técnica es que puede ser practicada por cualquier persona que quiera hacer frente al estrés. (VELÁSQUEZ M. MEXICO, 2011).

La abrazoterapia de la misma manera que la risoterapia y la musicoterapia son de las muchas herramientas, que disponemos para liberar la hormona anti-estrés llamada Oxitocina o más conocida como la hormona del “apego”, y es secretada de manera innata desde cuando la madre toma a

su hijo recién nacido, o cuando lo amamanta. Un abrazo no sólo permite la liberación de Oxitocina sino también de serotonina y dopamina, lo que genera esa sensación de bienestar, tranquilidad, paz, plenitud. Un abrazo es una buena forma de hacer frente al estrés, te acerca al mundo alejándote de la soledad y aislamiento. (TRUCCO. M. ARGENTINA, 1995).

Existen maneras diversas de combatir el estrés, pero cuando ya este se ha complicado, afectando de manera drástica la salud, el tratamiento psicoterapéutico y farmacológico puede ayudar, en el caso de la psicoterapia se utiliza un psiquiatra (relación médico-paciente), por el lado farmacológico, este es prescrito, cuando ya existe una sintomatología que comienza a deteriorar un órgano. (AAMODT M. MEXICO, 2010).

En el año 2008 en un CONGRESO DE NEUROCIENCIAS realizado en Washington DC, se expuso una investigación, cuya conclusión abordada mencionaba que el masticar chicle combate el estrés, el estudio realizado en la Universidad de Northwestern, tenía una muestra de individuos que mascaban chicle en momentos de estrés y este tendía a disminuirlo hasta 5 veces su nivel, ellos también experimentaban una mejora en su memoria de corto plazo. Los científicos aún no han descifrado el factor responsable del efecto (azúcar, sabor o la mecánica de masticar). (LANDY F. Y CONLE J. MÉXICO, 2007).

Finalmente, ejercitarse, buena alimentación (dieta saludable), reír al menos 2 veces al día (ataque de risa que liberen endorfinas), almuerzos en climas agradables, evitar preocupaciones, juegos de mesa, tienen un efecto de liberación de estrés para las personas que lo padecen. (CARASO Y CHÁVEZ. COSTA RICA, 2015).

4. MATERIALES Y MÉTODOS

4.1. MATERIAL

4.1.1. Población: Compuesta por empleados del área de administrativos de la empresa Plantaciones del Sol. S.A.C, localizada en la región Lambayeque, provincia Lambayeque, distrito de Motupe.

4.1.2. Muestra: Estuvo conformada por 20 empleados de la empresa Plantaciones del Sol. S.A.C. La información fue recolectada por saturación y redundancia.

4.1.3 Unidad de análisis: Empleados de una empresa agroindustrial.

4.2. MÉTODO

4.2.1. Tipo de estudio: Esta investigación tuvo un enfoque cualitativo lo que permitió el análisis y discusión de las entrevistas obteniendo una

descripción detallada de la situación real de los empleados administrativos de una empresa agroindustrial, relacionado con sus prácticas de autocuidado frente al estrés laboral. Se realizó una entrevista abierta a profundidad, donde los participantes expresaron experiencias, creencias, actitudes, pensamientos y reflexiones que se viven a diario. (POLIT. MÉXICO, 2000).

4.2.2. Abordaje o Enfoque de la Investigación

Esta investigación tuvo un abordaje metodológico, que se basó en el enfoque de estudio de caso realizado por Manga Lüdke E Marie. D. A. André. En esta investigación, los siguientes principios de estudio y características, fueron tomados en cuenta:

- a) Los estudios de caso fueron dirigidos al descubrimiento, tomando central atención en cómo viven a diario los empleados, sus experiencias, situaciones vividas y aspectos de ella. Además de las prácticas de autocuidado usadas para contrarrestar su estrés laboral.
- b) Los estudios de caso permiten hacer interpretaciones en el contexto, este tipo de estudios se basan en tener en cuenta el contexto del objeto para comprender mejor el problema, necesidades y reacciones involucradas que ocurren en la relación contexto-objeto. Por ello, para comprender y analizar cómo los empleados (objeto)

hacen frente al estrés laboral, se realizó un estudio en un escenario laboral verdadero (contexto): La empresa agroindustrial Plantaciones del Sol S.A.C Motupe.

- c) El objetivo de los estudios de caso, es retratar una realidad compleja y profunda, los estudiosos que utilizan este método de estudio siempre buscan revelar las múltiples dimensiones que se encuentran presentes en los problemas de una determinada situación, focalizándolos como un todo. Cabe resaltar que los estudios de caso, es un abordaje que hace énfasis a las múltiples circunstancias, que se relacionan en sus componentes. Fueron investigadas las prácticas de autocuidado frente al estrés laboral de los empleados de una empresa agroindustrial.

- d) Los estudios de caso revelan experiencias permitiendo generalizaciones naturales, es decir que los investigadores relatan sus experiencias obtenidas durante el estudio, permitiendo que otros investigadores del área, tomen esas experiencias que se asemejan a las suyas y la apliquen a su realidad.

- e) Los relatos de estudio utilizan un lenguaje accesible, lo que permite que los datos de estudio puedan presentarse de diferentes formas como: diseños, fotografías, redacciones, narrativa y más. Li

importante es que el investigador se centre en desarrollar la comprensión del caso en estudio, donde el objeto es único dentro de la multidimensionalidad que lo envuelve. Para esta investigación, la población fue conformada por empleados de la empresa agroindustrial Plantaciones del Sol S.A.C. Motupe.

Es trascendental señalar las 3 fases que se emplean a lo largo de esta investigación, basándose en la propuesta de Nisbet y Watt, citados por Ludke, éstas son:

- a) Fase abierta o exploratoria: Para entrevistar a los empleados, la investigadora tuvo que viajar al distrito de Motupe a pedir el permiso respectivo a la empresa Plantaciones del Sol. S.A.C, para poder aplicarla. Luego tuvo que hablar de manera personal a cada uno de los empleados para leerles el consentimiento informado para que se sintieran libres de participar haciéndoles conocer el objetivo de la investigación.

- b) Fase de delimitación del estudio: La información fue recolectada con una entrevista abierta a profundidad sobre las prácticas de autocuidado frente al estrés de los empleados de una empresa agroindustrial, para la recolección de la información se quiso utilizar una grabadora de voz, pero el consentimiento no fue brindado.

c. Fase análisis sistemático y elaboración de informe: Realizada ya la recolección de información, fue necesario la elaboración de relatorios donde se transcribieron las entrevistas y así verificar y validar lo manifestado por los empleados de la empresa agroindustrial Plantaciones del Sol S.A.C. Motupe.

4. 2.3. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Para esta parte de la investigación, se usó la técnica de entrevista abierta a profundidad. Fue usada una guía conformada de dos partes, la primera contiene los datos generales: Seudónimo, edad, estado civil, tiempo de trabajo, área de trabajo, grado de instrucción y domicilio. La segunda parte estuvo conformada por una pregunta orientadora: ¿Qué prácticas de autocuidado realiza usted para mantener en equilibrio su salud frente al estrés laboral?

4.2.4. Análisis de los Datos

Para tratar los resultados fue usado el análisis temático, que permite caracterizar los resultados acordes al objeto de investigación, y establecer la interacción de lo conocido y lo que se necesita conocer. Encontrar resultados plausibles y creíbles fue el objetivo fundamental de esta investigación, lo que se logró mediante la relación de recolección y análisis de información esenciales para la validez y confiabilidad.

4.2.5. Rigor Científico

La investigación en ciencias de la salud, busca de manera sistemática el conocimiento y su validación, en temas de importancia para los diferentes campos de estudio, y así brindar a los profesionales una base sólida de conocimientos que le permitan crecer profesionalmente. En Enfermería, donde se busca entender y superar las debilidades del ser, hace que la meta del investigador sea buscar con ahínco la eficiencia y eficacia. Esta investigación no está exenta de rigor científico, para ello fueron consideradas pautas propuestas por Guba y Lincoln. (MORAL. C. BARCELONA. 2000)

a) Confidencialidad:

Fue explicado a cada participante que toda la información obtenida en la presente investigación sería asumida con responsabilidad, y que cada respuesta sería codificada bajo un seudónimo dado para cada trabajador entrevistado, garantizando así la confidencialidad requerida.

b) Credibilidad:

Todos los datos que fueron obtenidos se describieron sin alteraciones, permitiendo que los participantes reafirmaran su participación a lo largo de la entrevista.

c) Confirmabilidad:

Las descripciones transcritas sin alteraciones fueron analizadas, teniendo en cuenta describir el contexto en el que se daba la entrevista.

d) Auditabilidad:

Una de las características esenciales de la investigación, es que esta puede ser reproducida por otros investigadores, es por ello que en el presente estudio los registros, documentación e información completa serán disponibles para que los investigadores sigan el mismo trayecto en otros contextos.

e) Fiabilidad

Los resultados de este proyecto fueron obtenidos de una investigación minuciosa de cada discurso obtenido, los que fueron analizados y comprendidos siguiendo los procesos ya mencionados.

4.2.6. Principios Bioéticos

Toda investigación y más aquellas donde se interactúa directamente con la muestra de estudio, debe ser respaldada y justificada con principios éticos, los cuales para este trabajo fueron basados en los principios éticos descritos por Belmont citados en Polit.

a) Principio de Respeto a la Dignidad Humana

Para las entrevistas realizadas se solicitó un consentimiento previo, en la cual se detalla minuciosamente a cada participante, el porqué del estudio (naturaleza del mismo) y los derechos que gozan.

b) Principio de Beneficencia

Se evaluó constantemente durante todas las fases de la investigación, el costo/beneficio para cada sujeto de estudio, así como los riesgos a lo que están expuestos comparados con el beneficio social que esta investigación proveerá.

c) Principio de Justicia

El trato justo fue brindado de manera equitativa para cada trabajador durante toda la investigación., antes, durante y después de la entrevista, sin excepciones y prejuicios.

5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

a) CATEGORÍA I: SATISFACIENDO PARCIALMENTE NECESIDADES ESENCIALES

- a.1 Realizan respiración profunda.
- b.2 Ingesta de alimentos en horarios variables.
- c.3 Jornada laboral más el tiempo de traslado.
- d.4. Durmiendo de 4 a 5 horas diarias.

b) CATEGORÍA II: PRESERVANDO SU BUENA SALUD FRENTE A ENFERMEDADES

- b.1 Realizan sus chequeos médicos.
- b.2 Mantener lazos afectivos y momentos de recreación.

Las necesidades humanas se manifiestan a través de conductas, Maslow representa estas necesidades en una pirámide dividida en 5 escalones ascendentes, comenzando con el escalón básico de las necesidades fisiológicas., respirar, comer, beber, descanso, etc, las cuales una vez que están cubiertas podemos pasar a cubrir las necesidades del segundo escalón., seguridad frente a cualquier daño. Los siguientes tres escalones, afecto, auto-reconocimiento y recreación, sólo son alcanzados si los dos primeros escalones son satisfechos ya que la persona se siente

físicamente segura para alcanzar metas personales y sentirse autorealizada. (BOEREE & GAUTIER, 2010)

El satisfacer las necesidades humanas nos ha conducido mediante el autocuidado a obtener de manera holística buena salud. Orem define a estas necesidades como “la realización de actividades que una persona inicia y realiza por su propia voluntad para mantener la vida, salud y el bienestar”. Orem asevera que el autocuidado se debe formar y surgir de la combinación de experiencias tanto cognitivas, como sociales. (PEREDA, 2010)

En este trabajo, el autocuidado se verá reflejado con las prácticas de autocuidado que los empleados de la empresa agroindustrial Plantaciones del Sol S.A.C. Motupe realizan frente el estrés laboral. Estas prácticas serán analizadas y comparadas con literatura existente sobre el tema. Los resultados serán estructurados en categorías y subcategorías.

a) CATEGORIA I: SATISFACIENDO PARCIALMENTE NECESIDADES ESENCIALES

El autocuidado es una función que regula el hombre, esta se distingue de cualquier otro tipo de funciones como el de regulación de oxigenación, porque esta se debe formar y desarrollar de manera progresiva de acuerdo a los requisitos reguladores de cada persona. (BRINDO, 2013)

a.1. Realizan respiración profunda

Para algunos investigadores, el control de la respiración sirve contra el estrés, para otros contrarrestaran los resultados negativos del estrés. La respiración y los ejercicios realizados con ella favorecen la buena oxigenación de tejidos y órganos principales como el cerebro y la regulación del ritmo inspiración-espriación. (COMIN, DE LA FUENTE, GRACIA. ESPAÑA, 2012).

Los discursos de los empleados permiten afirmar que realizan la respiración profunda como práctica de autocuidado, la cual realizan sin tener ninguna pauta, siendo esta no tan eficiente para contrarrestar o disminuir el estrés, por lo tanto, no se logra una buena oxigenación para liberar el estrés.

“...Yo cuando me siento cansado y comienzo a sentir adormecimiento en los hombros, cierro mis ojos y empiezo a respirar

profundo unas tres veces, pero la sensación de estrés no pasa del todo...”

(Zeus)

“...Yo respiro diez veces, cada vez que siento mi cabeza explotar de tanto trabajo con fechas límites, eso no me pasa el dolor, pero si me tranquiliza un poco...” (Artemisa)

En los dos discursos anteriormente mencionados se puede evidenciar que los empleados tratan de realizar el método de la respiración profunda de diferentes procedimientos, sin tener un resultado de todo satisfactorio. Por consiguiente, podemos afirmar que empleados no tienen un conocimiento claro de una buena práctica de respiración profunda y esto no logra atenuar las molestias producidas por el estrés laboral.

a.2. Ingesta de alimentos en horarios inestables

Tener una alimentación en horarios adecuados, establece que la persona tenga los nutrientes necesarios para mejorar la función del organismo y mantener el equilibrio de nutrientes esenciales, teniendo además una coordinación del horario de comida con la liberación del ácido clorhídrico del estómago, para evitar complicaciones gástricas más adelante. Esto es muy trascendental para el normal desenvolvimiento en el día a día, haciendo frente al desgaste físico y psicológico. (POTTER, 2002)

En las entrevistas obtenidas de los empleados, se cuenta con dos discursos con información clara y detallada.

“... yo estoy encargada de la venta del producto y ando en constante coordinación, así que me es un poco difícil siempre comer en el horario establecido, yo traigo siempre frutas que no sean ácidas para comer cuando se me hace tarde para mis comidas, porque si no me empieza arder el estómago y me estreso más...” (Atenea)

“... usualmente como en el horario establecido por la empresa que es de 7:30 am el desayuno y 1:30 pm el almuerzo, pero cuando estamos por cerrar el mes, hay mucho estrés, ya a veces no desayuno y en la tarde solo pido que me lleven una galleta y agua mineral para el almuerzo porque debo tener listo todo porque son fechas límites...” (Poseidón)

Los discursos mencionados reflejan que ambos empleados tratan de suplir las comidas por algún aperitivo más ligero y así evitar molestias gástricas que intensifican su estrés laboral. Por lo tanto, se puede afirmar en esta investigación que los empleados por causa del estrés laboral han alterado la necesidad de alimentación e hidratación.

a.3 Jornada laboral más el tiempo de traslado

El descanso (estado mental y físico reducido), restablece la energía de la persona y el funcionamiento corporal se optimiza. (POTTER, 2002)

“...El carro de la empresa para poder llegar a la hora nos pasa recogiendo a las 5 am... yo trabajo de lunes a viernes de 7am a 5pm con dos horas de refrigerio, y los sábados hasta el mediodía, usualmente los días de semana voy llegando a casa a las 7:15 pm cansado, con las justas ceno, veo a mis hijos y me quedo dormido hasta la 4 am que me tengo que levantar para alistarme para el trabajo... pero para evitar ansiedad y tensión, o sea el estrés, trato de disfrutar los poco momentos que tengo en casa y trato de dormir no tan tarde para que no me cueste levantarme ...”
(Dionisio)

“...Hay a veces que llego muy cansada y no quiero que me hablen, que hagan sonidos fuertes, solo quiero una ducha y mi cena, para eliminar el estrés... solo llegó a dormir dice siempre mi madre jajaja ...” (Hera)

Los anteriores discursos, me permite asegurar que los empleados de la empresa Plantaciones del sol, tienen 14 horas fuera de casa, 10 horas en la empresa (8 horas laborales y 2 horas de refrigerio) y 4 horas viajando,

además tienen que desempeñarse en el trabajo siendo este muy agotador, teniendo como resultado el cansancio.

a.4 Durmiendo de 4 a 5 horas diarias

El sueño agrupa procesos en gran medida fisiológicos, realizando cascadas de reacciones neuroquímicas en el sistema nervioso central. Existe un fenómeno cíclico llamado ritmo circadiano, que varía de acuerdo a cada etapa de la vida, en los adultos jóvenes que presentan una vida activa es recomendable según estudiosos del tema que duerman entre 7 y 8 horas cada noche. (POTTER 2002).

A demás de lo mencionado, se puede añadir que cada persona es diferente y por ende los relojes biológicos también lo son, hay personas que tienen preferencia a espacios específicos para dormir, otros que rinden mejor en diferentes etapas del día. A este reloj biológico se le conoce como oscilador interno y se ubica detrás del hipotálamo, el reloj biológico se adapta a factores como la luz, oscuridad o actividad social. (POTTER 2002)

“Apenas llego de trabajar y me gana el sueño, me estoy durmiendo un promedio de 11pm, al levantarme me siento agitado y ansioso pensando que llegare tarde y que me deja la movilidad... por eso trato de dormir a

una hora prudente para evitarme los sobresaltos” (Apolo -Lambayeque- 5h de sueño)

“Usualmente me acuesto a las 11 pm, siento que apenas hace unos cinco minutos me acabo de acostar, me siento cansado y tengo que levantarme a las 3 am ... y del trabajo voy llegando a las 8:20 pm de la noche a mi casa y no tengo ganas de hacer nada” (Hermes- Cayaltí- 4h de sueño)

Con los discursos ya mencionados, podemos aseverar que los empleados tienen alterado el ciclo del sueño ya que como se ha mencionado una persona adulta debe dormir un promedio de 7 a 8 horas y por lo tanto las horas de sueño son inadecuados sean estos por la modalidad de trabajo o por el tiempo de viaje para desplazarse de casa al centro de labores, dejando en evidencia que los empleados quedan expuestos a manifestar irritabilidad, ansiedad y cansancio.

b) CATEGORIA II: PRESERVANDO SU BUENA SALUD FRENTE A ENFERMEDADES

Para estar protegidos se deben tomar medidas de prácticas de autocuidado, para hacer frente a problemas que atente a nuestra salud. Teniendo en cuenta que en el estrés, específicamente en la etapa de agotamiento, colapsa el organismo y aparecen alteraciones tanto físicas

como psicológicas, ya mencionadas anteriormente. (FERNANDEZ. MADRID, 2012).

b.1 Realizan sus chequeos médicos

“...siempre que me toca mis exámenes médicos ocupacionales de rutina, me los realizo para evitar enfermarme y atacar la enfermedad cuando recién aparece, porque en el trabajo con tanto estrés uno se enferma de cualquier cosita...” (Ares)

“...yo tuve gastritis, el gastroenterólogo me dijo que en parte era del estrés laboral, las horas inadecuadas de alimentación y mi falta de manejo de emociones... para evitar enfermarme trato de cumplir con mi tratamiento y métodos de relajación como respirar profundo, moverme de mi sitio y estirarme para liberar el estrés” (Afrodita)

En los discursos mencionados se evidencia que una manera de hacerle frente a los problemas de salud causados por estrés, es acudiendo a los exámenes médicos ocupacionales que les realiza la empresa o hacerse sus chequeos particulares para evitar complicaciones en su salud, realizado de manera adicional algún método para afrontar el estrés.

b.2 Mantener lazos afectivos y momentos de recreación

Relacionarse en la sociedad, encamina al individuo a crear vínculos afables, que son aceptados por todos (KOSIER, MADRID, 1993)

El sedentarismo se ha convertido en un tipo de vida usual en un mundo cotidiano, donde las exigencias dejan cada vez menos tiempo para realizar actividades físicas o recreacionales, cada vez más, los trabajadores están sentados frente a un ordenador. Realizar actividades físicas en momentos libres protege al cuerpo de las enfermedades porque la sensación de bienestar físico y psicológico libera hormonas como la endorfina, disminuye el estrés, eliminando la adrenalina que durante el día se ha acumulado. Un valor agregado a realiza actividades físicas es que permite dejar los problemas de lado para divertirse de manera sana, consecuentemente genera una sensación de mayor energía y vitalidad. (CARASO Y CHÁVEZ. COSTA RICA, 2015)

“... cuando me siento muy estresado, trato de relajarme con mi hijo y mi esposa. El sábado salgo con ellos a jugar el parque y los domingos salimos a comer a la calle o vamos a visitar a mis padres o los de ella...”
(Hefesto)

“Para liberarme del estrés de la semana, algunos fines de semana quedamos con mis amigos del trabajo para jugar fútbol y otros fines de semana quedamos para ir a bailar con nuestro grupo más cercano de amigos...” (Deméter)

“Una de las formas que tengo para hacer frente al estrés laboral es pedir mis vacaciones y planificar un viaje en familia y relajarme, es lo que más me relaja, alejarme de todo lo que tenga que ver con el trabajo...” (Hades)

En cuanto a lo mencionado por los empleados, podemos afirmar que buscan practicar algún deporte, actividad de ocio, para liberar el estrés y de esta manera poder empezar la semana más relajados o en el caso del último discurso planifican un viaje para liberar el estrés acumulado.

6. PROPUESTA

- Al Ministerio de Salud, para que incluya estrategias en coordinación con el Ministerio de Trabajo y se promueva un enlace de redes de apoyo para generar espacios para profesionales de la salud especialistas en salud ocupacional en las diferentes Instituciones donde se trabaje con personal a cargo, haciendo frente al estrés laboral dentro de un programa de promoción de la salud en los centros laborales y así crecer a una dimensión holística del cuidado humanizado empoderando a los trabajadores sobre conocimientos de prácticas de autocuidado frente al estrés laboral.

- A la Universidad Privada Antenor Orrego, se le recomienda impulsar investigaciones cualitativas direccionadas a salud ocupacional, teniendo de esta manera una mirada más amplia de nuestra labor enfermero y cubrir de manera holística al ser humano al que brindamos cuidado.

- A las empresas privadas dentro de ellas la empresa Plantaciones del Sol S.A.C, se les recomienda dentro de sus posibilidades manejar horarios de entrega de trabajos más flexibles, implementar pausas activas de 5 minutos realizadas por el equipo de salud, , también se puede incluir una motivación para el personal administrativo al mes y finalmente desarrollar talleres cada cierto tiempo para liberar el estrés, con los diferentes profesionales de salud

de acuerdo a su campo de acción brindándole una posibilidad de momentos de descanso y relajación.

- A los empleados, que se siempre busquen las formas de autocuidarse, mejorando su alimentación respetando el horario de las comidas, manejando su tiempo en casa para tener las horas de sueño adecuadas, seguir acudiendo a sus chequeos médicos, tener momentos de recreación y así ir disminuyendo el estrés laboral, de esta manera puedan seguir manteniendo un clima laboral, entorno laboral y vida familiar óptimas.

7. CONCLUSIÓN

En esta investigación, al realizar el análisis correspondiente a las categorías y subcategorías en los estudios caso, se concluye lo siguiente:

- Los empleados no tienen un conocimiento claro de una buena práctica de respiración profunda.
- Tienen alterada la necesidad de alimentación, por molestias gástricas por no comer a sus horas y alimentos saludables.
- Los empleados tienen alterado el ciclo de sueño, manifestando irritabilidad, ansiedad, cansancio debido al estrés laboral.
- Los empleados hacen frente al estrés, acudiendo a los exámenes médicos ocupacionales o hacerse sus chequeos particulares.
- Las personas en estudio, buscan también practicar algún deporte, actividad de ocio, para liberar el estrés y de esta manera poder hacerle frente a estrés laboral.
- El estudio finalmente podemos decir que la conclusión final es que los empleados buscan una forma de hacerle frente al estrés laboral, con sus conocimientos básicos, están ávidos de adquirir información para enfrentar a este desequilibrio tanto físico como emocional, se realizan sus exámenes médicos por parte de la empresa o de manera particular, para los atenuar los efectos de este estrés y de esta manera poder mejorar su calidad de vida en su entorno laboral y familiar.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aamodt M. (2010). Manejo del estrés, como ocuparse de las demandas de la vida y el trabajo. Turbay G. y Pérez E. (Eds.). *Psicología Industrial Organizacional*. (pp.576-580). México: Cengage Learning.

Alcalde H. (2010). *Estrés Laboral*. Recuperado el 04 de abril de 2017, de http://www.juntadeandalucia.es/salud/export/sites/csalud/galerias/documentos/c_3_c_1_vida_sana/promocion_salud_lugar_trabajo/estres_laboral_informe_pslt.pdf

Boeree G & Gautier R. (2003). La pirámide de necesidades de Abraham Maslow. Recuperado el 15 de febrero de 2018, de <http://webpace.ship.edu/cgboer/maslowesp.html>.

Brindo I. (2013). *Autocuidado de la salud*. Recuperado el 09 de abril de 2017, de <http://sosmama.com/docequinze/salud/910-autocuidado-de-la-salud-yadolescencia.html>.

Carazo V. y Chávez C. (2015). Salud Mental. Fernández (Ed). *Recreación como estrategia para el afrontamiento del estrés en ambientes laborales*. (pp.58-60) Costa Rica. EmásF.

Cesáreo F. (2010). *El estrés en las enfermedades cardiovasculares*. Recuperado el 09 de abril de 2017, de http://www.fbbva.es/TLFU/microsites/salud_cardio/mult/fbbva_libroCorazon_cap66.pdf

Chaverra F. (2003). *Una aproximación al concepto de práctica en la formación de profesionales en educación física*. Medellín, Colombia. Universidad de Antioquia, Instituto Universitario de Educación Física.

Comín A. De la Fuente A. y Gracia G. (2012). *El estrés y el riesgo para la salud*. Recuperado el 16 de abril de 2017, de <http://www.uma.es/publicadores/prevencion/wwwuma/estres.pdf>

Cruz M. y Vargas F. (2001). Medios para aminorar el estrés. Fernández (Ed.). *Estrés entenderlo es manejarlo*. (pp. 107-113). Chile: Alfaomega.

Fernández. (2010) *El estrés en las enfermedades cardiovasculares*. Recuperado 20 de mayo del 2017, de http://www.fbbva.es/TLFU/microsites/salud_cardio/mult/fbbva_libroCorazon_cap66.pdf

Freudenberger, H. (1998), *Stress and Burnout and their implication in the Work Environment*. Recuperado el 07 de mayo de 2017, de

<http://www.uma.es/publicadores/wwwuma/estreslaboral/Sindromedeburnout.pdf>.

Kleinke L. (2001). *Cómo afrontar los desafíos de la vida*. Brouwer (Ed.). Inteligencia Emocional. (pp. 31-33). Madrid: Colección Srendipty Maior.

Kozier B, Erb G, Olivieri R. (1993) *Necesidad de Descanso y sueño*. (Ed.) McGraw-Hill. Interamericana. Madrid.

Landy F. y Conle J. (2007). *Estrés y Salud en el trabajo*. Campos P. (Ed.) Psicología Industrial. (pp.575-577). México: Mc Graw – Hill Interamericano.

Manga E. y André D. (2005) *Pesquisa em educação*. Recuperado el 15 de mayo de 2017, de <http://www.es/publicadores/wwwuma/Abordagem.qualitativa.pdf>.

Mansilla F. y Favieres A. (2016) *El estrés laboral y su prevención*. Recuperado el 17 de mayo de 2017, de <http://madridsalud.es/el-estres-laboral-y-su-prevencion/>

Marriner T. (2011). *Modelos y Teorías en Enfermería*. España. Elsevier.

Martín T. (2013). La resiliencia en la superación del estrés. Montero (Ed.). *La personalidad resiliente*. (pp. 71; 72). Madrid, España: Síntesis.

Montero G. (2010). *Nivel del estrés laboral y patrón de conducta en los empleados de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle La Cantuta*. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle La Cantuta. Perú.

Moral. C (2000) Criterios de validez en la Investigación Cualitativa actual. Recuperado 10 de marzo de 2018, <http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/97351/93461>.

Muchinsky M. (2007). Salud Ocupacional. Arellano G. y Galindo I. (Eds.) *Psicología aplicada al trabajo*. (pp. 351-357). México: Cengage Learning.

Patlán P. (2016) *Calidad de vida en el trabajo*. Recuperado el 25 de mayo de 2017, de <https://books.google.com.pe/books?id=MgB8DQAAQBAJ&pg=PT239&lpg=PT239&dq=Claude+Bernard+sugirió+que+los+cambios+externos+en+el+ambiente+pueden+perturbar+al+organismo,+y+que+era+esencial&source=bl&ots=vxQqtEdGBL&sig=U7aDIZfU46wjWLhUZwaJathhlo&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj5qIzj-93RAhWDMSYKHVnXDRIQ6AEIITAB#v=onepage&q=Claude%20Bernard%20sugiri%C3%B3%20que%20los%20cambios%20externos%20>

en%20el%20ambiente%20pueden%20perturbar%20al%20organismo
%2C%20y%20que%20era%20esencial&f=false

Pereda M. (2010). *Teoría del auto cuidado de Orem*. Recuperado el 28 de mayo de 2017, de <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2011/ene113j.pdf>

Polit H. (2000). *Investigación científica en ciencias de la salud*. México. Mc Graw Hill Interamericana

Potter, Patricia (2002). *Fundamentos de Enfermería*. (Ed) Harcourt – Brace. Madrid

Sánchez F. (2011). *Estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológico en empleados de una industria cerealera*. Universidad Abierta Interamericana. Argentina.

Trucco. M. (1995). Estrés Post. Traumático. Mendoza (Ed.) *Psiquiatría*. (pp.556-558). Argentina: Médica Panamericana.

Trujillo L. y Trujillo V. (20017). *Impacto del estrés laboral en la Institución financiera cooperativa FAVI*. Universidad Tecnológica de Pereira. Colombia.

Uribe J. (1999). *El auto cuidado y su papel en la promoción de la salud.*

. Recuperado el 02 de junio de 2017, de <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd26/fulltexts/0467.pdf>

Velásquez M. (2011). La salud mental en las organizaciones. Noriega (Ed). *Psicología del trabajo en la organización.* (pp. 229-233). México: Limusa.

ANEXOS

ANEXO N° 01

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO

Consentimiento Informado

Yo _____ el abajo firmante declaro que acepto participar en la investigación: Estudio de caso Prácticas de autocuidado frente al estrés laboral en los empleados de una empresa agroindustrial, Motupe 2017, realizada por la estudiante de la segunda especialidad de Enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, Lic. Aracelly Lisbeth Gómez Ojeda, asesorada por la Lic. Lucy Barrantes, teniendo como objetivo: Analizar y comprender las prácticas de autocuidado frente al estrés laboral en los empleados de la empresa Plantaciones del Sol. Acepto participar de las entrevistas asumiendo que la información dada será solamente de conocimiento de la investigadora y de su asesora, quienes garantizan el secreto, respeto a mi privacidad. Estoy consciente que el informe final de la investigación será publicado, no siendo mencionados los nombres de los participantes, al contrario, las respuestas serán codificadas usando un seudónimo, garantizándole así mi derecho a la intimidad, autonomía e imagen personal, teniendo libertad de retirar mi consentimiento en cualquier instante y dejar de colaborar del estudio sin que esto origine algún perjuicio y/o gasto. Sé que de tener dudas sobre mi participación podré aclararlas con la investigadora. En último lugar, declaro que después de las puntualizaciones realizadas consiento participar de la presente investigación. Lambayeque, 2018.

Firma de la Informante

Firma de la Investigadora

ANEXO N° 02

“UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO” SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA

ENTREVISTA

Propósito: Analizar y comprender cuáles son las prácticas de autocuidado que son empleadas por los trabajadores de una empresa agroindustrial frente el estrés laboral.

DATOS GENERALES

Seudónimo: _____ Edad: _____ Estado Civil: _____

Tiempo de trabajo: _____ Área de trabajo: _____

Grado de instrucción: _____ Domicilio: _____

DATOS ESPECÍFICOS

¿Qué prácticas de autocuidado realiza usted para mantener en equilibrio su salud frente al estrés laboral?

- ✓ ¿Qué acciones realiza cuando empieza a estresarse mentalmente?
- ✓ ¿Qué acciones realiza cuando empieza a estresarse físicamente?
- ✓ ¿Qué acciones realiza cuando empieza a estresarse emocionalmente?