



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
METROPOLITANA  
Unidad Xochimilco**



Ciencias Biológicas y de la Salud  
Licenciatura en Enfermería

Proyecto de investigación

**“Estrés laboral y su impacto en las capacidades humanas  
en las personas de la comunidad de San Miguel Topilejo”**

Alumnas:

DÍAZ MARTÍNEZ MONTSERRAT 2163064955  
GONZÁLEZ SEGURA VERÓNICA 2163063850

Asesores

Dra. Margarita Pulido Navarro  
Lic. Juan Víctor Faccio Lucero

## Índice

<b>Resumen</b> .....	1
<b>Palabras clave:</b> salud, capacidades humanas, enfermedades crónico-degenerativas, estrés laboral, historia oral.....	1
<b>Introducción</b> .....	2
<b>Pregunta de investigación</b> .....	2
<b>Justificación</b> .....	3
<b>Hipótesis</b> .....	3
<b>Objetivo general</b> .....	3
<b>Objetivos específicos</b> .....	3
<b>Lugar de realización</b> .....	4
<b>Duración y etapas</b> .....	4
<b>Características de la investigación</b> .....	4
<b>Metodología</b> .....	5
<b>Técnicas de recolección de datos</b> .....	5
<b>Técnica de procesamiento de datos</b> .....	5
<b>Marco Teórico</b> .....	6
<b>Antecedentes del estrés</b> .....	6
<b>Estrés</b> .....	6
<b>El estrés laboral</b> .....	7
<b>Causas del estrés laboral</b> .....	8
<b>Síntomas del estrés</b> .....	8
<b>Salud por María del Consuelo Chapela</b> .....	10
<b>Salud mental</b> .....	11
<b>Beneficios de la salud mental</b> .....	11
<b>¿Qué puede afectar la salud mental?</b> .....	11
<b>Estrés laboral y la salud mental</b> .....	12
<b>Señales de alerta</b> .....	13
<b>Capacidades humanas</b> .....	14
<b>El estrés y las capacidades humanas</b> .....	15
<b>Cuidados</b> .....	15
<b>Estrategias para disminuir el estrés</b> .....	16
<b>Método Historia Oral</b> .....	16
<b>Contrastación de los resultados con la hipótesis</b> .....	24
<b>Conclusión</b> .....	25

<b>Bibliografía</b> .....	27
<b>Anexos</b> .....	29
<b>Cronograma de actividades</b> .....	29
<b>Instrumento</b> .....	30

## Resumen

El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia; cuando una respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca la aparición de enfermedades que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo; así mismo el estrés laboral es identificado como un grupo de reacciones emocionales, psicológicas, cognitivas y conductuales ante exigencias profesionales que sobrepasan los conocimientos y habilidades del trabajador para desempeñarse de forma óptima.

El presente trabajo de investigación pretende dar a conocer la enorme importancia que tiene el estrés laboral en la comunidad de San Miguel Topilejo donde las personas que laboran resultan ser afectadas y limitadas en la emancipación de su salud y el desarrollo de sus capacidades humanas tales como eros, sapiens, ludens, faber y político-económicas. Este estudio realizado fue de tipo cuantitativo, cualitativo y descriptivo con una muestra por conveniencia. El total de participantes fue de 274 personas de esta comunidad con edades comprendidas entre los 16 a 82 años de edad con algún tipo de oficio; esto se identificó a través de una campaña de salud dónde se tomaron signos vitales, toma de glicemia preprandial y toma de somatometría, además de la aplicación de una escala sobre el estrés laboral de Seppo Aro (1981) y una entrevista de historia de vida a una persona de la comunidad la cual arrojó niveles muy altos de estrés laboral.

Según los resultados se afirma que un 92% de la población total sufre de un estrés prolongado en el trabajo afectando la emancipación de su salud, así como el desarrollo de sus capacidades humanas y la prevención o complicación de enfermedades crónicas degenerativas como la hipertensión arterial y diabetes mellitus.

**Palabras clave:** salud, capacidades humanas, enfermedades crónico-degenerativas, estrés laboral, historia oral.

## **Introducción**

El estrés laboral se ha definido como el resultado de la aparición de factores psicosociales de riesgo o como riesgo psicosocial que por sí mismo tiene alta probabilidad de afectar de forma importante a la salud de los trabajadores y al funcionamiento a medio y largo plazo.

El estrés se encuentra en todos los seres humanos, algunos han aprendido a manejarlo, otros están en ese proceso y muchos otros aún no saben cómo hacerlo.

Una variedad de factores externos y ambientales pueden conducir a que las personas se vean afectadas en sus tareas diarias, estos factores incluyen programación laboral de mayor o menor tranquilidad, seguridad y flujo de tareas. El desempeño laboral es el resultado de la productividad de las personas en su trabajo, es la eficacia del personal que está dentro de las organizaciones la cual es necesaria para la institución donde funcionan con una satisfacción, el rendimiento de los trabajadores va a depender de su comportamiento y también de los resultados obtenidos.

En la actualidad el estrés se ha convertido en un interés muy notable por su afectación a la salud y con ello a la delimitación de poder desarrollar las capacidades humanas correctamente en el ámbito laboral.

Esta investigación va enfocada al ámbito laboral en cuestión a la investigación de campo, presentando las experiencias y recopilación de información de forma oral de las personas de la comunidad de San Miguel Topilejo, así como técnicas para seguir desempeñando sus capacidades humanas como sapiens, eros y ludens relacionadas a la disminución y manejo del estrés.

## **Pregunta de investigación**

¿Cómo impacta el estrés laboral al desarrollo de las capacidades humanas de las personas de la comunidad de San Miguel Topilejo?

## **Justificación**

El estrés laboral es uno de los principales factores de riesgo que perjudica la salud y con ello las capacidades humanas de los trabajadores, es un problema cada vez más frecuente y que va en aumento en las personas. Existen empleos donde no tienen las condiciones necesarias para poder laborar, donde explotan a las personas con jornadas muy largas de trabajo, con actividades muy pesadas y con un sueldo injusto, esto genera estrés excesivo a los trabajadores lo que afecta su bienestar físico y mental siendo más propensos en desarrollar enfermedades crónicas degenerativas y enfermedades mentales como depresión, ansiedad, comportamientos todo el tiempo de enojo, ira, frustración y que a su vez repercute en sus familiares o personas cercanas que lo rodean. Es por esto que es de gran importancia abordar este tema en la comunidad de San Miguel Topilejo, porque después de haber observado y analizado a la comunidad nos dimos cuenta de que es una población que tiene muchos factores de riesgo para sufrir estrés laboral.

## **Hipótesis**

Las personas trabajadoras de San Miguel Topilejo se encuentran limitadas en el desarrollo de sus capacidades humanas debido al estrés laboral.

## **Objetivo general**

Explorar cómo impacta el estrés laboral en las capacidades humanas de las personas que habitan en la comunidad de San Miguel Topilejo.

## **Objetivos específicos**

- Identificar cuáles son las principales situaciones que generan estrés laboral en los trabajadores de la comunidad San Miguel Topilejo
- Evaluar cómo perjudica el estrés laboral al ejercicio de las capacidades humanas en los trabajadores de la comunidad San Miguel Topilejo
- Co-construir posibles maneras de crear espacios saludables en los cuales sea posible desarrollar las capacidades humanas para disminuir la exposición al estrés laboral con las personas trabajadoras de la comunidad San Miguel Topilejo

## Lugar de realización

Esta investigación se llevará a cabo en las personas de la comunidad de San Miguel Topilejo, CDMX.

## Duración y etapas

7 meses

Etapa I: Elección del tema y búsqueda de información

Etapa II: Reconocimiento de la población y planeación de actividades

Etapa III: Ejecución de actividades e instrumentos

Etapa IV: Recolección de datos

Etapa V: Procesamiento de datos

Etapa VI: Sistematización

Etapa VII: Preparación y presentación de informe final

## Características de la investigación

Estudio descriptivo cualitativo y cuantitativo transversal con una muestra por conveniencia.

<b>Criterios de Inclusión</b>	<b>Criterios de exclusión</b>	<b>Criterios de eliminación</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Personas del sexo femenino y masculino</li><li>• Personas que habitan en la comunidad de San Miguel Topilejo</li><li>• Personas que hayan o estén laborando</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Todo aquel que no sea habitante de la comunidad de San Miguel Topilejo</li><li>• Que no deseen participar al estudio.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Información incompleta</li></ul>

## **Metodología**

Se realizó una revisión de artículos científicos relacionados con el estrés y el estrés laboral en personas trabajadoras de cualquier edad, así como las técnicas para disminuirlo y la forma de emancipar las capacidades humanas de las personas.

Para la obtención de los datos estadísticos se usó un instrumento determinado “escala sintomática de estrés” validada por Seppo Aro<sup>1</sup> (Anexo 2) que busca identificar la sintomatología asociada con el estrés.

Se realizó toma de signos vitales, somatometría y glucemia capilar preprandial a la comunidad de San Miguel Topilejo, así como la aplicación de 1 instrumento a 274 personas a partir del 01 de marzo del 2022 hasta el 31 de mayo del 2022.

Se utilizó el método historia oral de vida realizándose una entrevista de historia de vida a un compañero del centro comunitario “Mujeres en lucha de San Miguel Topilejo” quien previamente autorizó que su nombre completo y edad fueran redactados; estas entrevistas se realizaron en tres sesiones de dos horas cada una.

## **Técnicas de recolección de datos**

**Historia oral:** se realizaron tres entrevistas a una persona que compartió su historia de vida.

**Entrevista:** se realizó una comunicación interpersonal con las personas para conocer su opinión sobre el estrés y cómo ha ido afectando a lo largo de su vida, en su labor y en su salud.

**Observación:** se observó la actitud que tomaban las personas al realizar la entrevista frente a su desempeño laboral y los problemas que pueden causar el estrés.

## **Técnica de procesamiento de datos**

Para la recolección de información se elaboró una base de datos y gráficas en el programa Windows Excel comparando y analizando los resultados obtenidos y con ello realizar una conclusión.

## **Marco Teórico**

### **Antecedentes del estrés**

El concepto de estrés se remonta a la década de 1930, cuando un joven austriaco de 20 años, estudiante de segundo año de la carrera de Medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye, hijo del cirujano austriaco Hugo Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad que padecían, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, etc. Esto llamó mucho la atención de Selye, quien lo denominó el “Síndrome de estar enfermo”.

Desarrolló sus famosos experimentos del ejercicio físico extenuante, con ratas de laboratorio con las que comprobó la elevación de las hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), la atrofia del Sistema Linfático y la presencia de úlceras gástricas. Al conjunto de estas alteraciones orgánicas, el Doctor Selye las denominó “estrés biológico”. Consideró entonces que varias enfermedades desconocidas como las cardíacas, la hipertensión arterial y los trastornos emocionales o mentales no eran sino la resultante de cambios fisiológicos debidos a un prolongado estrés en los órganos de choque mencionados y que estas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente.

Sin embargo, al continuar con sus investigaciones, descubrió, que no solamente los agentes físicos nocivos actuando directamente sobre el organismo animal son productores de estrés, sino que, además, en el caso del ser humano, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés. A partir de ahí, el estrés ha involucrado en su estudio la participación de varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas, con la aplicación de tecnologías diversas y avanzadas.<sup>2</sup>

### **Estrés**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como «el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción». En términos globales se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia. Cualquier cambio o circunstancia diferente que se presente ante nuestras vidas,

como cambiar de trabajo, hablar en público, presentarse a una entrevista o cambiar de residencia, puede generar estrés. Aunque también dependerá del estado físico y psíquico de cada individuo.<sup>3</sup>

Es un conjunto de reacciones físicas y mentales que la persona sufre cuando se ve sometida a diversos factores externos que superan su capacidad para enfrentarse a ello.<sup>4</sup>

## **El estrés laboral**

Tipo de estrés donde la creciente presión en el entorno laboral puede provocar la saturación física y/o mental del trabajador, generando diversas consecuencias que no sólo afectan la salud, sino también su entorno más próximo ya que genera un desequilibrio entre lo laboral y lo personal.<sup>5</sup>

Las causas más comunes de estrés en el trabajo son los riesgos psicosociales relacionados con la organización del trabajo, el diseño del trabajo y las condiciones de empleo, así como las condiciones externas que pueden tener influencia sobre la salud, el desempeño y la satisfacción laboral.<sup>6</sup>

Aunque el impacto de sus efectos varía de un individuo a otro, se sabe que tiene consecuencias sobre la salud, tales como enfermedades mentales, cardio/cerebrovasculares, musculoesqueléticas y reproductivas. Asimismo, el estrés laboral causa diversos problemas de comportamiento incluyendo el abuso de alcohol y drogas, el incremento del tabaquismo, el sedentarismo, y los trastornos de sueño.

La Dra. Julieta Rodríguez--Guzmán, Asesora Regional en Salud de los Trabajadores de la OPS/OMS, mencionó que "estos problemas son capaces de reducir la motivación, el compromiso y el rendimiento laboral; y producen un aumento del ausentismo, la rotación de personal y el retiro temprano. Lo que conlleva a disminuir la productividad, la competitividad y la imagen pública de las organizaciones".<sup>7</sup>

## **Causas del estrés laboral**

### Propias del trabajo

- Trabajo a ritmo rápido, presión de tiempo
- Falta de control (del ritmo de trabajo, pero también relacionada con riesgos físicos)
- Baja participación en las decisiones
- Poco apoyo de colegas o supervisores
- Pobre desarrollo de carrera
- Inseguridad laboral
- Muchas horas de trabajo
- Salarios bajos
- Acoso sexual o psicológico<sup>8</sup>

## **Síntomas del estrés**

### Emocionales

- Ansiedad
- miedo
- irritabilidad
- mal humor
- frustración
- agotamiento
- impotencia
- inseguridad
- desmotivación
- intolerancia

### Conductuales

- Disminución de la productividad
- cometer errores
- reportarse enfermo
- dificultades en el habla

- risa nerviosa
- trato brusco en las relaciones sociales
- llanto
- apretar las mandíbulas
- aumento del consumo de tabaco
- consumo de alcohol

#### Cognitivos

- Dificultad de concentración
- confusión
- olvidos
- pensamiento menos efectivo
- reducción de la capacidad de solución de problemas
- reducción de la capacidad de aprendizaje

#### Fisiológicos

- Músculos contraídos
- dolor de cabeza
- problemas de espalda o cuello
- malestar estomacal
- fatiga
- infecciones
- palpitaciones
- respiración agitada
- aumento de la presión sanguínea
- agotamiento
- mayor riesgo de obesidad y de problemas cardiovasculares
- deterioro en la memoria
- problemas de sueño
- problemas menstruales
- problemas de la piel<sup>8</sup>

## Salud por María del Consuelo Chapela

Para proponer un nuevo concepto de salud Chapela toma en cuenta también que una de las cosas que nos caracteriza como especie humana es la posibilidad de imaginar escenarios diferentes a los que vivimos. El ser humano usa estos escenarios como fuente de inspiración para modificar su entorno. Puede imaginar mejores condiciones de vida, el logro de un bienestar, la satisfacción de una necesidad o la solución de un problema. Esto permite que más allá de adaptarse a su entorno el ser humano se adapte a su entorno con la intención de que este le sea más favorable.

Chapela propuso la siguiente definición de salud:

*“...la capacidad del sujeto individual o colectivo de mirar al pasado para gobernar el presente para la construcción de futuros viables.”*

Esta definición de salud permite ubicar las dimensiones materiales y subjetivas del ser humano en interrelación. Sin embargo, podría ser una definición de desarrollo humano, de vida humana o cosa semejante. Aunque mirar al pasado, imaginar el futuro y gobernar el presente requieren de un asiento material, el cuerpo, esta definición no tiene la especificidad necesaria para responder a la relación histórica que se hace entre salud y cuerpo material. Le falta el desarrollo de la dimensión del cuerpo. La búsqueda de una definición de salud que corresponda con la propuesta de promoción de la salud presente en la Carta de Ottawa requiere atender a la aspiración, al proyecto y al cuerpo.

Por lo que propone una segunda definición:

*“Salud es la capacidad corporeizada de inventar futuros y alcanzarlos”*

Con esta definición la autora pretende hacer énfasis en el papel del cuerpo, como una entidad biológica que es la base sobre la que se inscriben los símbolos que le permiten al mismo tomar conciencia de sí y del mundo que lo rodea. Las capacidades se alojan en el cuerpo y dependen tanto de sus funciones biológicas como de los símbolos que adquiere durante su vida. En este sentido hablar de salud en una persona ya no depende únicamente de que tan bien o que tan mal funciona el cuerpo ni tampoco que tanto bienestar tienen las personas. Se trata más bien de

qué tanto pueden las personas ejercer sus capacidades humanas y sobre todo que tanto pueden controlar su medio de tal manera que logren sus aspiraciones, sus proyectos, lo que imaginaron como un futuro deseable. Entendiendo así lo saludable podemos reflexionar que cosas pueden limitar la salud, es decir que cosas pueden estar causando problemas de salud. En un primer vistazo podemos decir que si la salud es una capacidad global entonces lo que limite las capacidades humanas (faber, ludens, erótica, política, sapiens y económica) puede disminuir los niveles de salud.<sup>9</sup>

## **Salud mental**

Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno sociocultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés.

La salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de una persona y su comunidad.

## **Beneficios de la salud mental**

- Buena salud física, y rápida recuperación de enfermedades físicas
- Relaciones de calidad con las personas del entorno
- Estado de bienestar constante y proyectos para el futuro
- Mejor la calidad de vida de los individuos

## **¿Qué puede afectar la salud mental?**

- La inseguridad
- La desesperanza
- El rápido cambio social
- Los riesgos de violencia
- Los problemas que afecten la salud física
- Estrés laboral<sup>10</sup>

## **Estrés laboral y la salud mental**

La prolongación del estrés por el trabajo puede generar trastornos en la salud mental del empleado, como el "burnout" o desgaste emocional, afectando el desempeño laboral o causando actitudes poco saludables como el consumo de alcohol, tabaco y drogas, e incluso en casos extremos acciones fatales, motivadas además por un contexto adverso interno y externo.

Durante el Foro Internacional Políticas Pública de Empleo y Protección Social en México en 2013, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) reconoció que el estrés "puede llevar a una persona a la angustia, a la depresión e incluso al suicidio, como lo ha puesto en evidencia la reciente crisis y recesión en Europa."<sup>11</sup>

Un estrés persistente e intenso aumenta el riesgo de caer en depresión. En ocasiones, el estrés puede llevar a la depresión y ésta puede provocar estrés, aunque no siempre la depresión tiene su origen en el estrés ni el estrés es resultado de la depresión.

Presiones demasiado fuertes en el ámbito laboral (carga excesiva de trabajo, horarios no razonables), junto con hábitos no saludables (pocas horas de sueño, sedentarismo, mala alimentación), pueden repercutir negativamente en la persona, ocasionando incluso deterioros en su salud, su vida sentimental y familiar y por ende, en su lugar de trabajo.

Una de cada cinco personas en el trabajo puede padecer problemas de salud mental, señalan profesionales de la Dirección de Salud Mental del MSPyBS.

Está visto que la depresión en el trabajo es la causa principal de disminución de la productividad, ausencia por enfermedad y retiro prematuro. Identificar la depresión en el trabajo es clave.

## Señales de alerta

Persona con depresión	Comportamiento con los demás
Profundos sentimientos de tristeza.	Se aísla del equipo.
Pérdida de interés en el trabajo o actividades sociales	Apatía, indiferencia.
Concentración reducida.	Olvida las tareas o fechas límites.
Olvido y dificultad recordar cosas.	Parece distraído.
Dificultad para tomar decisiones.	Procrastinación, indecisión, productividad lenta.
Dificultad para dormir o dormir demasiado.	Llegar tarde al trabajo, fatiga en las tardes, mayor tendencia a accidentes.
Sentimientos de inutilidad y culpabilidad inapropiada.	Falta de confianza en sí mismo, inseguridad en sus habilidades.
Pérdida de energía o mucha fatiga.	Motivación baja.
Irritabilidad, enojo, o tendencia al llanto.	Reacciones inapropiadas, relaciones tensas.
Cambios de peso o apetito.	Cambios de apariencia.

Tabla 1. Señales de alerta por depresión<sup>12</sup>

¿Qué hacer ante una persona que está sufriendo?

- Hay que aclarar que deseas ayudar y escuchar sin juzgar.
- Apoyar a esa persona a buscar ayuda profesional.
- Si se cree que la persona está en peligro inmediato, no dejarla sola y buscar ayuda profesional de servicios de emergencia, una línea telefónica de crisis, o a un profesional de salud.
- Mantener contacto con la persona para chequear como sigue.

## Estrategias para promover la salud mental en el trabajo

- Un ambiente sano y gratificante es importante para la salud mental positiva.
- Un espacio amigable para la salud mental en el trabajo, donde se:
- Valore la diversidad.
- Incluya servicios de salud que incorporen salud mental.
- Tenga programas y políticas que promuevan y apoyen la salud y el bienestar de los trabajadores.
- Promover la capacitación para supervisores en asuntos de salud mental.
- Mantenga la confidencialidad de los empleados.
- Brinde apoyo a los empleados que buscan tratamiento, requieran hospitalización o permiso por incapacidad.<sup>13</sup>

## Capacidades humanas

- Capacidad erótica: De pasión, de rabia, de ensueño, de enojo y placer.
- Capacidad sapiens: De memoria, de razonamiento, juicio y raciocinio.
- Capacidad ludens: De crear, soñar, imaginar, hacer el infinito, lo imposible, los guiones, escenarios y reglas.
- Capacidad política: De evaluar, de construir alternativas, de elaborar proyectos, de elegir y decidir.
- Capacidad faber: De actuar con intención, de modificar a través de la práctica en el mundo material, los mundos objetivo y subjetivo en función de un proyecto, de actuar en la palabra, de inscribir la subjetividad en el mundo objetivo.
- Capacidad económica: permite al ser humano hacer el mejor uso de sus recursos para el logro de sus proyectos<sup>14</sup>

## **El estrés y las capacidades humanas**

El estrés al que los individuos se exponen en el trabajo origina una respuesta general de su organismo en diferentes niveles: primero el emocional y luego el fisiológico y conductual; la vulnerabilidad de los individuos ante el estrés se da y se expresa en función de determinantes sociales y no individuales, como pretende hacer ver la ciencia dominante, aunque esa respuesta se manifieste en forma individual y diferenciada. La expresión individual de la respuesta no depende de capacidades o habilidades innatas que puedan desarrollarse en forma individual, sino que dependen de la realidad social que a cada individuo le toca vivir y que se incorpora a su estructura psíquica en forma simbólica. Esa situación convierte el interpretar las percepciones y significaciones de los individuos en asunto importante e imprescindible a pesar de su complejidad.<sup>15</sup>

### **Cuidados**

Dado que el estrés afecta a la vida y su desarrollo en las capacidades humanas, las personas debemos tener un conocimiento de cómo podemos cuidarnos ante estas situaciones como puede ser:

- Conocer el modo en el que se manifiesta el estrés en nuestro organismo.
- Reconocer factores tanto positivos como negativos que generan aumento de estrés.
- Definir un plan y ponerlo en marcha, como métodos de relajación, ejercicios de respiración, aromaterapia, entre otros.
- Ser consciente de las sensaciones de estrés y reconocer los síntomas físicos que puede provocar.
- Planificar periodos de reflexión para evaluar el estrés.
- Buscar recursos que ayuden a desarrollar nuevas respuestas, como el platicar con otras personas.
- Racionalizar pensamientos negativos, preocupaciones y miedos exagerados.
- Sentipensar qué situaciones provocan más episodios de estrés.

## **Estrategias para disminuir el estrés**

Todas las personas en algún momento de nuestras vidas hemos experimentado estrés, para algunos esto ya es parte de la vida diaria, para otros el sentirse estresados es una situación incómoda ocasional.

Existen distintos recursos que podemos utilizar para su disminución o eliminación permanente como:

- **Meditación:** Está utilizado como pensamiento guiado individual o con algún profesional.
- **Masaje:** Dar la aplicación del tacto en la piel para aliviar la tensión muscular y articular.
- **Relajación:** Se trata del uso de la mente para controlar el sistema nervioso autónomo, como son los ejercicios de respiración profunda para lograr un estado de relajación.
- **Yoga:** Se trata de realizar distintas posturas, estiramientos y técnicas de respiración para lograr mayor control físico y mental.
- **Deporte:** La práctica habitual ayuda a equilibrar el sistema hormonal generando un aumento de endorfinas que contribuye al aumento del bienestar.<sup>16</sup>

## **Método Historia Oral**

La historia oral ha sido definida por William Baum como una metodología utilizada para preservar el conocimiento de los eventos históricos tal y como fueron percibidos por las personas.

La historia oral construye testimonios mediante la técnica de la entrevista siendo fundamental para el análisis de la época contemporánea cuando el investigador busca testimonios distintos a los que proporciona el material documental, construyendo las vivencias y percepciones de actores sociales que por distintas razones no se consiguen de forma escrita.

La entrevista oral consiste en la grabación del testimonio de una persona que participó u observó un acontecimiento o procedimiento de relevancia histórica para el investigador.<sup>17</sup>

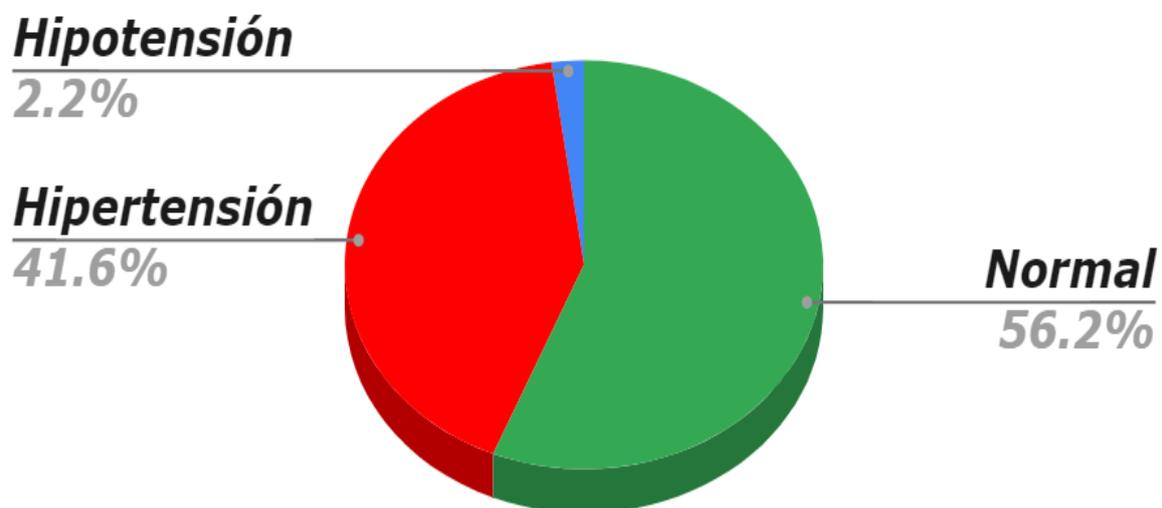
## Resultados

A continuación se describen los resultados obtenidos de distintos indicadores aplicados en 274 personas en la comunidad de San Miguel Topilejo donde el 77% corresponde a mujeres y un 23% a hombres de los cuales el 33.5% corresponden al grupo etareo adulto mayor. Se comparan dos enfermedades crónicas degenerativas: hipertensión arterial y diabetes mellitus con los resultados obtenidos de ENSANUT 2016, así como los resultados de la escala sintomática de estrés validada por Aro Seppo (1981) y con ello el análisis de una entrevista de la historia de vida de un habitante de esta misma comunidad el cual presenta niveles altos de estrés laboral.

En la gráfica 1 de pastel se muestra el resultado obtenido en el indicador de tensión arterial; la prevalencia se da en un 56.2% para un valor normal de la tensión arterial siguiendo el 41.6% para hipertensión arterial y por último un 2.2% para hipotensión arterial con una población total de 274 personas de San Miguel Topilejo. Se tomaron valores por el Programa de Acción Enfermedades Cardiovasculares e Hipertensión Arterial por la Secretaría de Salud 2001 donde la tensión arterial normal en la sistólica va de 120 a 139 mmHg y diastólica de 80 a 89 mmHg; la tensión arterial con valores arriba de 140/90 mmHg se considera hipertensión mientras que los valores por debajo de 100/60 mmHg se considera hipotensión.

La encuesta nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2016 reporta en México a nivel nacional en la población adulta una prevalencia de hipertensión arterial de un 25.5%, mientras que nosotros encontramos una prevalencia del 41.6 % en San Miguel Topilejo, lo cual nos indica que estos valores sobrepasan de manera importante la prevalencia que se reporto a nivel nacional.

## Prevalencia de valores de la Tensión Arterial en la comunidad San Miguel Topilejo



Gráfica 1. Prevalencia de valores de la tensión arterial.

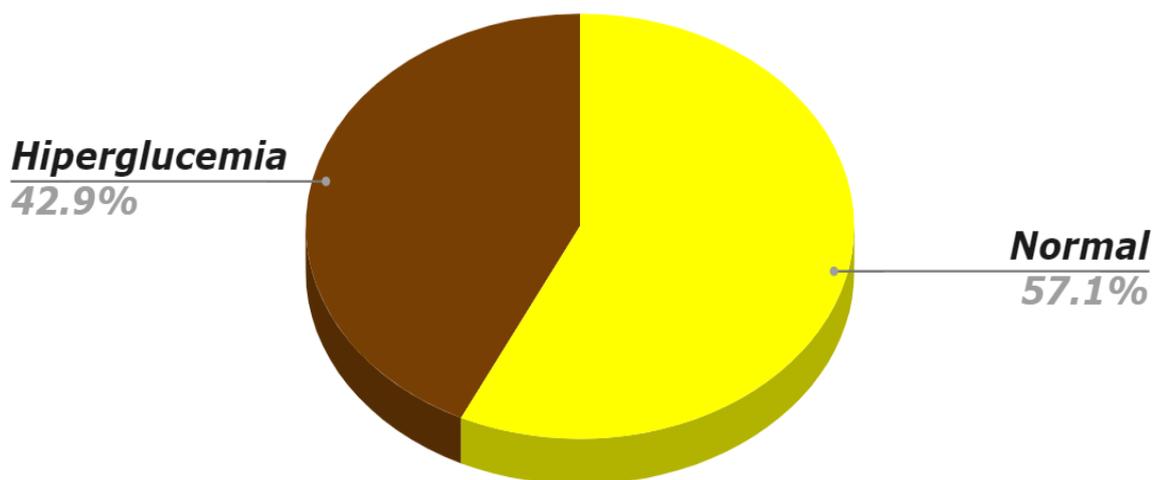
Fuente: Elaboración propia

En la gráfica 2 de pastel se muestra el resultado obtenido en el indicador de glucemia capilar preprandial en un total de 274 personas. La prevalencia de valores normales en la toma de glucosa capilar preprandial con un 57.1% seguido de un 42.9% de hiperglucemia en una población total de 174 personas. Se tomaron valores establecidos por la OMS donde la glucemia capilar normal va de 70 mg/dl a 110 mg/dl preprandial y la hiperglucemia capilar por arriba de 110 mg/dl.

Esta gráfica nos muestra que más del 50 % de las personas al ser entrevistadas arrojaron datos de glucemia capilar normal.

En cuanto al porcentaje de hiperglucemia, podemos realizar una comparación con la encuesta nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2016 en la cual reporta en México a nivel nacional en la población adulta por diagnóstico médico previo una prevalencia en diabetes mellitus de un 9.4%, mientras que nosotros encontramos una prevalencia del 42.9 % en San Miguel Topilejo, lo cual nos indica que estos valores están por muy arriba de la prevalencia a nivel nacional.

### **Prevalencia de glucemia capilar preprandial en la comunidad San Miguel Topilejo**



Gráfica 2. Prevalencia de glucemia capilar preprandial.

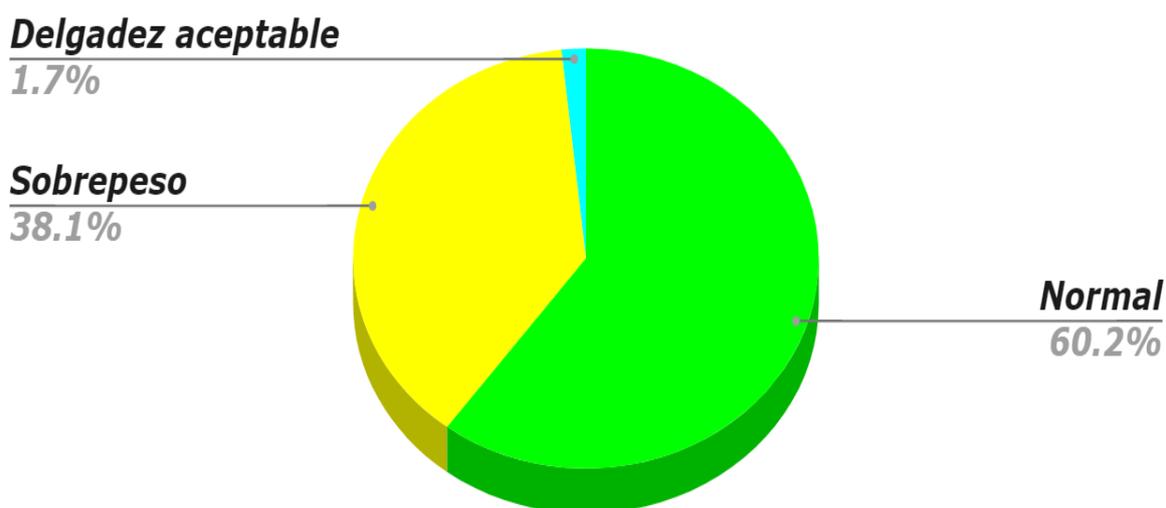
Fuente: Elaboración propia

En la gráfica 3 de pastel se muestra el resultado obtenido en el indicador del IMC en un total de 274 personas. La prevalencia del índice de masa corporal destacando con un 60.2% de IMC normal, seguido de 38.1% con sobrepeso y 1.7% en delgadez aceptable en una población total de 158 personas en la comunidad de San Miguel Topilejo, tomándose valores establecidos por la OMS donde un IMC normal va de 18.5 a 24.9, delgadez aceptable de 17.0 a 18.49, sobrepeso es un IMC igual o superior a 25 y obesidad un IMC igual o superior a 30.

Esta gráfica nos muestra que más del 50 % de las personas al ser entrevistadas arrojaron datos de un IMC normal y esto puede ser debido a que de acuerdo con datos censales el sector primario de Topilejo lo ocupa: agricultura, explotación forestal, ganadería, minería y pesca siendo actividades donde se realiza movimiento corporal.

Un dato importante a resaltar es el porcentaje de sobrepeso ya que la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2016 nos indica a nivel nacional la prevalencia de un 11.6% y para obesidad un 16.8% en población adulta, mientras que nosotros obtuvimos datos de sobrepeso de un 38.1% y sin datos de obesidad, por lo cual observamos que este valor es mayor a la prevalencia a nivel nacional.

### **Prevalencia del IMC en la comunidad San Miguel Topilejo**



**Gráfica 3. Prevalencia del Índice de Masa Corporal.**

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 2 se muestra el total de la población entrevistada en cada uno de los oficios en San Miguel Topilejo, así como el nivel de estrés en el que se encuentran.

Oficio	Total	Estrés	Límite	Normal
Ama de casa	87	82	4	1
Empleada doméstica	12	11	1	0
Estilista	21	21	0	0
Campo	8	8	0	0
Obrero	70	62	3	5
Comerciante	10	9	1	0
Costurera	6	5	1	0
Guardabosques	4	3	0	1
Maestra	17	14	2	1
Secretaria	1	1	0	0
Enfermera	8	7	0	1
Conductor	2	2	0	0
Cocinero	5	5	0	0
Cuidador	16	15	1	0
Ayudante general	3	3	0	0
Pensionado	4	4	0	0

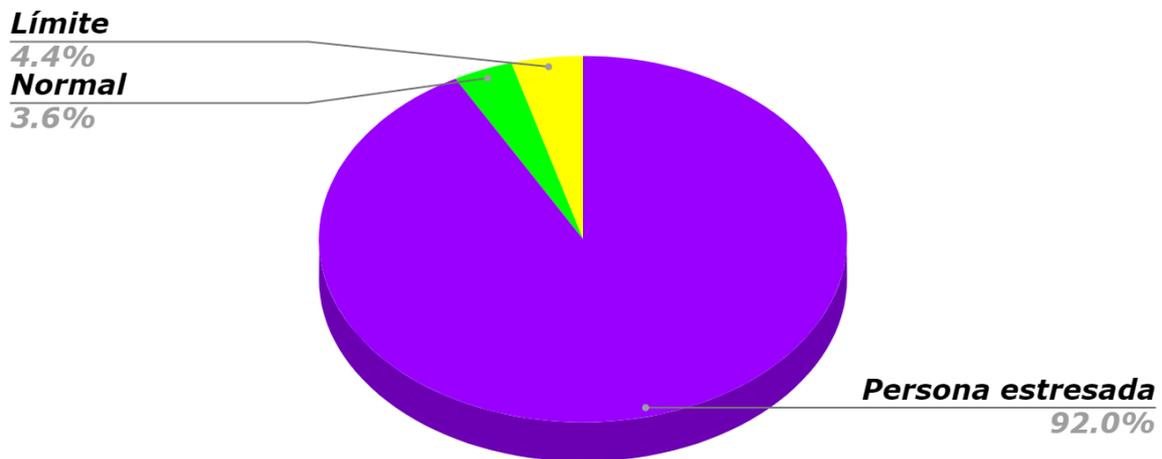
<b>Total</b>	274	252	13	9
--------------	-----	-----	----	---

Tabla 2. Nivel de estrés laboral en distintos oficios de San Miguel Topilejo  
Fuente: Elaboración propia

En la gráfica 4 se muestran los resultados de la escala sintomática de estrés laboral validada por Seppo Aro aplicadas en 274 personas obteniendo un 92.0% de personas estresadas, un 4.3% se encuentran en el límite y un 3.6% normal, en dicha escala se valoran 18 ítems y al obtener un puntaje de 11 o más se evidencian síntomas de carácter psicossomáticos asociados al estrés. Véase escala en anexo 2

Esta gráfica nos muestra que más del 50 % de las personas al ser entrevistadas arrojaron datos de niveles de estrés laboral alto por lo cual esto afecta directamente en el desarrollo parcial de sus capacidades humanas sin importar el oficio que ejerzan.

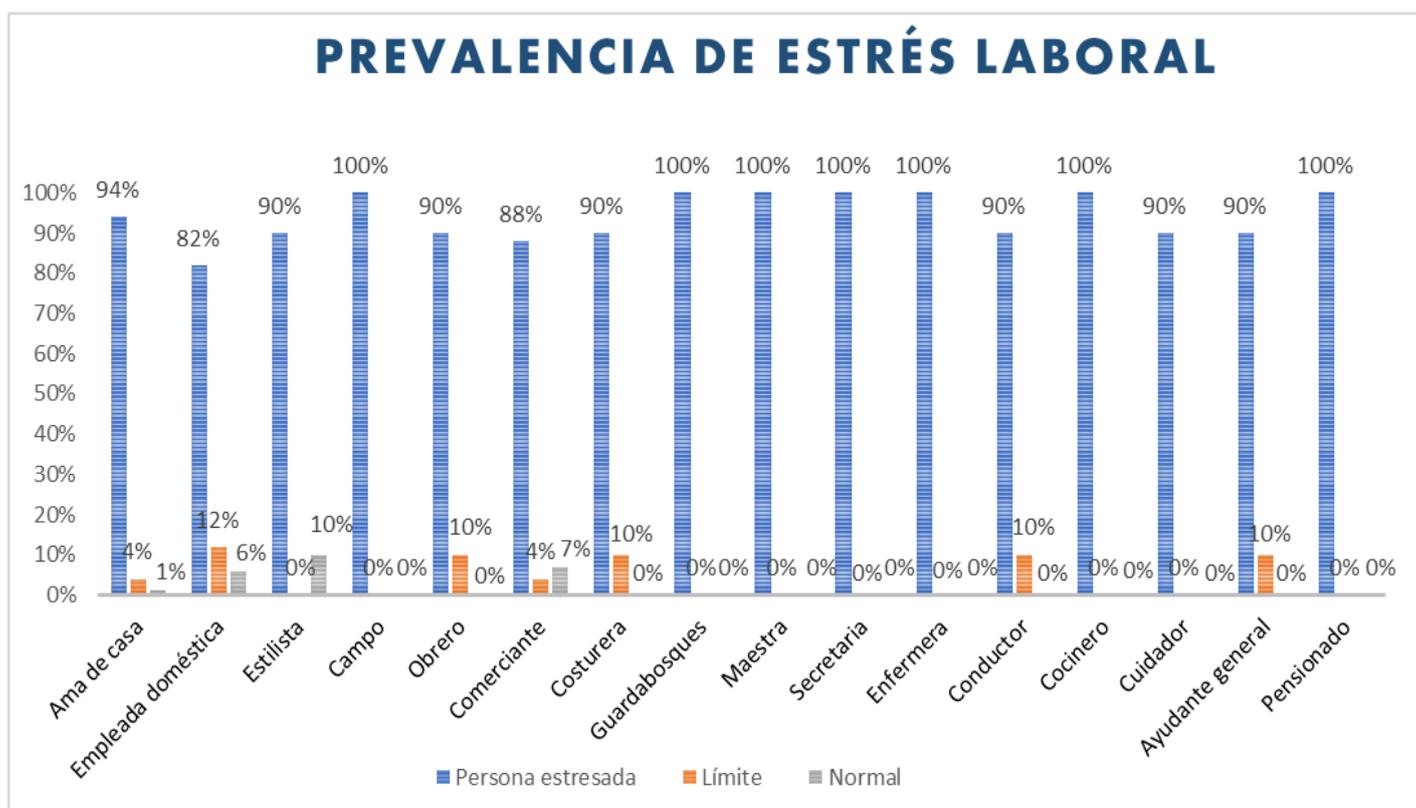
**Prevalencia de estrés laboral en la comunidad de San Miguel Topilejo**



Gráfica 4. Prevalencia de estrés laboral.  
Fuente: Elaboración propia

En la gráfica 5 se muestran los resultados de la prevalencia del nivel de estrés de 274 personas de la comunidad de San Miguel Topilejo.

Las variables representadas son el nivel de estrés en porcentaje y los oficios. Los niveles a su vez son clasificados en tres categorías: persona estresada, límite y normal pudiéndose observar que predomina por arriba del 82% personas estresadas en todos los oficios.



**Gráfica 5. Prevalencia del estrés laboral**

Fuente: Elaboración propia

## **Historia de vida oral de Ricardo Muro Benavides**

Se realizó una entrevista de la historia de vida de la persona Ricardo Muro Benavides de 45 años quien previamente autorizó que se muestren sus datos reales con fines académicos; esta grabación se realizó en el centro de servicios comunitarios “Mujeres en lucha” en San Miguel Topilejo en tres sesiones de dos horas cada una obteniendo como resultado en la aplicación del instrumento “escala sintomática de estrés laboral” un puntaje de 39 indicando un nivel alto.

Con base a su historia de vida pudimos analizar que en su pasado hubieron limitaciones en el desarrollo de sus capacidades humanas debido a la ausencia de una familia estable y un hogar digno, tomó un camino hacia las adicciones donde perjudicó su salud a niveles críticos, lo que le ocasionó no tener un oficio estable, por lo cual se dedicó solamente a pedirle dinero a otras personas y a su vez cometió distintos actos delictivos que lo privaron de su libertad, generó un estrés prolongado en su vida; este estrés crónico no le permitió que sus capacidades eros, sapiens, ludens y política económica le ayudaran al razonamiento para la resolución de sus problemas en cada etapa de su vida. Con el paso del tiempo al darse cuenta del estado en que se encontraba decidió mejorar sus condiciones de vida con ayuda de alguna religión, asociaciones para personas con adicciones y hace dos meses llegó al centro comunitario “mujeres en lucha” de San Miguel Topilejo donde se le brindó atención por parte de enfermería y posteriormente atención médica, gracias a este acercamiento con el personal del centro comunitario y al interés por cambiar su estilo de vida pudo obtener un oficio y un pequeño espacio propio para vivir, así mismo logró desarrollar poco a poco sus capacidades humanas en un entorno saludable.

## **Contrastación de los resultados con la hipótesis**

De acuerdo con la hipótesis planteada podemos decir que esta resultó ser afirmativa ya que un 92% de todas las personas entrevistadas resultaron con un nivel alto de estrés laboral mientras que el 4.4% se encuentra dentro del nivel límite y un 3.6 % en un nivel normal ocasionando la limitación parcial de sus capacidades humanas.

## Conclusión

De acuerdo a los resultados obtenidos con el estudio que se realizó podemos concluir que el estrés laboral es un factor muy importante que impide el desarrollo de las capacidades humanas y esto se relaciona con el espacio donde laboran ya que no es un lugar sano porque tienen jornadas extensas de trabajo, gran exposición al clima lluvioso y caluroso como lo es el caso de los comerciantes y campesinos, se les somete a condiciones injustas, a no ser escuchados cuando proponen mejores métodos de trabajo (capacidad política), a estar toda la jornada de pie sin poder sentarse, a salarios muy bajos, a no vender toda su mercancía teniendo que tirarla, lo que ocasiona no solo una pérdida de las ganancias si no tener que volver a invertir (capacidad económica), a no poder desarrollarse en el trabajo pues no se les permite plasmar sus habilidades ni capacidades, ni desarrollar sus potencialidades (capacidad sapiens y ludens), estos espacios no son saludables porque no se fomenta la emancipación de las capacidades humanas; este estrés prolongado que viven día a día los trabajadores desencadenan diversas enfermedades, entre ellas las crónicas degenerativas como la diabetes mellitus y la hipertensión arterial que fueron en las que nos enfocamos ya que es un foco rojo en la población de San Miguel Topilejo. La mayoría de las personas que presentaban niveles altos en la tensión arterial y glucosa en ese momento de la entrevista eran las mismas que salían con una valoración alta de síntomas de estrés en la escala de Seppo Aro que se aplicó, así podemos confirmar que el estrés juega un papel muy importante a nivel emocional, lo que ocasiona tener un mal carácter, frustración, preocupación, tristeza, depresión, ansiedad, también baja las defensas del cuerpo lo que provoca estar más expuestos a enfermedades como resfriados, depresión y ansiedad; una de las principales reacciones del organismo ante una situación de estrés es el incremento del apetito, lo cual favorece el aumento de peso que ocasiona obesidad y derivar la diabetes o enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial, el estrés también perjudica el sistema nervioso y el cerebro, afecta la memoria, la capacidad de atención, de decisiones y principalmente afecta la capacidad del desarrollo de las capacidades humanas.

También se pudo concluir que a través del uso del método historia oral las personas pueden desarrollar y emancipar sus capacidades humanas ya que con realizar

preguntas simples como ¿Cómo está? ¿Cómo se siente? son formas para crear espacios saludables y de confianza provocando el desahogo de situaciones positivas y negativas como lo pudimos observar con la realización de este método a Ricardo Muro Benavides del centro comunitario “Mujeres en lucha” de San Miguel Topilejo.

## Bibliografía

1. Aro, Seppo. (1981), Stress Morbidity and Health Related Behavior, Scand J Soc Med, Supply; 25:81-6.
2. Sánchez Juan M.. (2010). Antecedentes históricos del estrés. 14/03/2022, de Hidrogenesis Vol.8. N°2 Sitio web: <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf>
3. Torrades Sandra. Estrés y burn out. Definición y prevención. Elsevier, revista médica, Vol. 26. Núm. 10, páginas 104-107 (Noviembre 2007). <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-burn-out-definicion-prevencion-13112896>
4. Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). (2021). Estrés laboral.. 14/03/2022, de Gobierno de México Sitio web: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral>
5. Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). (2021). Estrés laboral. 14/03/2022, de Gobierno de México Sitio web: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral#:~:text=Tipo%20de%20estr%C3%A9s%20donde%20la,lo%20laboral%20y%20lo%20personal>
6. Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS). (2016). El estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades. 14/03/2022, de OPS/OMS Sitio web: [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es)
7. Osorio Julieth E. Cárdenas Lucia . (2017). Estrés laboral: estudio de revisión . 20-24-2022, de Scielo Sitio web: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-99982017000100081](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982017000100081)
8. Instituto Nacional De Salud Pública. (2020). Los riesgos del estrés laboral para la salud. 4/03/2022, de Gobierno de México Sitio web: <https://www.insp.mx/avisos/3835-riesgos-estres-laboral-salud.html>
9. Chapela Maria. (2000). Concepciones sobre la salud, la enfermedad y el

- cuerpo durante los siglos XIX y XX. México: Universidad Autónoma Metropolitana .
10. Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). (2021). Salud Mental. 14/03/2022, Gobierno de México. Sitio web: <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental>
  11. Instituto Nacional de Salud Pública. Los riesgos del estrés laboral para la salud. <https://www.insp.mx/avisos/3835-riesgos-estres-laboral-salud.html>
  12. Cómo el estrés laboral afecta tu salud mental. Julio 04 2022. <https://centralw.mx/blog/como-el-estres-laboral-afecta-a-la-salud-mental/#:~:text=Un%20estr%C3%A9s%20persistente%20e%20intenso%20aumenta%20el%20riesgo,ni%20el%20estr%C3%A9s%20es%20resultado%20de%20la%20depresi%C3%B3n>.
  13. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. (2017). ¿Sabías que el estrés laboral puede afectar a tu salud mental?. 16/03/2022, Gobierno Nacional. República de Paraguay Sitio web: <https://www.mspbs.gov.py/portal-13344/iquestsabias-que-el-estres-laboral-puede-afectar-tu-salud-mental.html>
  14. Chapela Maria . (2000). Concepciones sobre la salud, la enfermedad y el cuerpo durante los siglos XIX y XX. México: Universidad Autónoma Metropolitana .
  15. Pulido Navarro Margarita. (2012.). El lujo de enfermar. México: Miguel Angel Porrúa.
  16. Marturet Amaia (DUE). (2019). Enfermería en el manejo del estrés. 18/03/2022, de Revista Electronica de Portales Medicos Sitio web: <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/enfermeria-en-el-manejo-del-estres/#:~:text=PAUTAS%20DE%20ENFERMER%C3%8DA%3A&text=Reconocer%20factores%20tanto%20positivos%20como,respiraci%C3%B3n%20y%20otras%20terapias%20alternativas>
  17. De Garay Graciela . (1994). La Historia con micrófono . México D. F. Instituto de investigaciones Mora .
  18. Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. 2016. INEGI. Secretaria de Salud. Sitio web: [https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut\\_2018\\_presentacion\\_resultados.pdf](https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf)

## Anexos

### Cronograma de actividades

Fecha	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Actividades							
Elección del tema y búsqueda de información							
Reconocimiento de la población y planeación de actividades							
Ejecución de actividades y aplicación de instrumentos							
Recolección de datos							
Procesamiento de datos							
Sistematización							
Preparación y presentación de informe final							

# Instrumento

## ESCALA SINTOMÁTICA DE ESTRÉS (Versión IMT, 1996)

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_ Sexo: M\_\_ F\_\_  
 Ocupación. \_\_\_\_\_ Años en la ocupación actual \_\_\_\_\_  
 Ocupaciones anteriores: \_\_\_\_\_  
 Años en cada una \_\_\_\_\_  
 Fecha: \_\_\_\_\_

A continuación encontrará usted diversos síntomas que probablemente haya padecido en el último año; los relacionados con la menstruación (en el caso de mujeres) y los que pueden relacionarse con la ingestión de bebidas alcohólicas NO deben ser señalados.

Por favor señale con una cruz el espacio que usted considera que corresponde a su situación durante el último año (12 meses).

		<b>Raramente o Nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Frecuente</b>	<b>Muy frecuente</b>
1	Acidez o ardor en el estómago				
2	Pérdida de apetito				
3	Deseos de vomitar o vómitos				
4	Dolores abdominales				
5	Diarrea u orinar frecuentemente				
6	Dificultades para quedarse dormido o despertarse durante la noche				
7	Pesadillas				
8	Dolores de cabeza				
9	Disminución del deseo sexual				
10	Mareos				
11	Palpitaciones o latidos irregulares del corazón				
12	Temblor o sudoración en las manos				
13	Sudoración excesiva sin haber realizado esfuerzo físico				
14	Falta de aire sin haber realizado esfuerzo físico				
15	Falta de energía o depresión				

1 6	Fatiga o debilidad				
1 7	Nerviosismo o ansiedad				
1 8	Irritabilidad o enfurecimientos				

Valoración: \_\_\_\_\_

### INSTRUCTIVO

1. Se Suman las respuestas positivas, de acuerdo a los siguientes parámetros:

- Raramente o nunca (0)
- Algunas veces (1)
- Frecuentemente (2)
- Muy frecuentemente (3)

2. Realizar la valoración de acuerdo al puntaje obtenido. Un puntaje de 11 ó más evidencia síntomas de carácter psicossomático asociados la estrés.