

## CONTENIDOS

<b>I. RESUMEN EJECUTIVO</b> .....	7
<b>II. INTRODUCCIÓN</b> .....	8
<b>III. ANTECEDENTES GENERALES</b> .....	10
<b>CAPÍTULO 1: MARCO TEÓRICO</b> .....	12
1.1. Historia y antecedentes del estrés.....	12
1.2. Concepto de Estrés.....	13
1.3. Fisiopatología del Estrés.....	14
1.4. Características Individuales.....	15
1.5. Enfermedades por Estrés.....	16
1.6. Estrés laboral.....	18
1.7. Estado de Arte del Estrés Laboral.....	19
<b>CAPÍTULO 2: OBJETIVOS Y METODOLOGÍA</b> .....	22
2.1. Introducción.....	22
2.1.1. Objetivo General.....	22
2.1.2. Objetivos Específicos.....	22
2.2. Metodología de la investigación.....	23
2.2.1. Tipo de Investigación.....	23
2.2.2. Fuentes de información.....	24
2.2.3. Selección de la muestra.....	25
2.2.4. Tamaño de la muestra.....	26

2.2.5.	Principales definiciones .....	26
2.2.6.	Muestreo Probabilístico .....	27
2.2.7.	Estratificación de la muestra.....	27
2.2.8.	Recolección de los datos .....	28
2.2.9.	Método de recolección de los datos .....	29
2.2.10.	Instrumento de medición .....	30
2.2.11.	Procedimiento para construir un instrumento de medición.....	30
2.2.12.	Variables e indicadores analizados .....	35
2.2.13.	Aplicación del instrumento.....	35
2.2.14.	Procesamiento de los datos .....	37
2.2.15.	Análisis estadísticos de la investigación.....	38
2.2.15.1.	Análisis descriptivo.....	38
2.2.15.2.	Análisis factorial .....	39
<b>CAPÍTULO 3: RESULTADOS DE LA INVESTIGACION</b> .....		<b>40</b>
3.1.	Descripción Muestra .....	40
3.2.	Identificación factores internos y externos que favorecen el estrés laboral.....	43
3.2.1.	Desarrollo de la investigación y hallazgos de los objetivos específicos 45	
3.3.	Plan de acción para el manejo del estrés .....	58
3.3.1.	Interpretación general del plan de acción .....	61
<b>CAPÍTULO 4: CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....		<b>62</b>
4.1.	Conclusiones de los objetivos específicos.....	62
4.1.1.	Objetivo 1: Identificación de factores internos y externos que favorecen el estrés laboral.....	62

4.1.2. Objetivo 2: Identificar estamento de trabajadores, que presentan el grado más alto de estrés laboral.....	63
4.1.2.1. Objetivo 2.1: Relacionar presencia de estrés laboral y nivel de responsabilidad funcionaria .....	63
4.1.3. Objetivo 3: Proponer un plan de Acción que mitigue el estrés laboral en los funcionarios del hospital regional de Talca .....	63
4.2. Conclusiones del objetivo general .....	63
4.2.1. Técnicas de afrontamiento de estrés.....	67
4.3. Limitaciones y sugerencias del estudio.....	68
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>69</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>72</b>

## **TABLAS**

Tabla 1: Distribución Servicios Clínicos	39
Tabla 2: Estamentos por Servicios clínicos	40
Tabla 3: Distribución estamentos y servicios clínicos	41
Tabla 4: Clasificación de Factores Internos y Externos	43
Tabla 5: Análisis de Media por variables causantes de estrés	45
Tabla 6: Análisis de media Enfermeras	48
Tabla 7: Análisis de media Matronas	49
Tabla 8: Análisis de media Técnicos Paramédicos	50
Tabla 9: Análisis de media Auxiliares	52
Tabla 10: Resumen Variables más estresantes	52
Tabla 11: Insensibilidad ante funciones	53
Tabla 12: Análisis Factorial	55
Tabla 13: Plan de Acción	58

## **GRÁFICOS**

Gráfico 1: Distribución en porcentaje funcionarios servicios clínicos	40
Gráfico 2: N° de casos encuestados por estamento	41
Gráfico 3: Distribución puntajes de variables	44
Gráfico 4: Variables estandarizadas y análisis de media	47