

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPS-  
“MAYRA GUTIÉRREZ “

“RELACIÓN EXISTENTE ENTRE LAS CONDICIONES LABORALES  
GENERADORAS DE ESTRÉS Y LAS REACCIONES PSICOSOMÁTICAS  
EN LOS INQUILINOS DEL MERCADO MUNICIPAL EL GUARDA”

Informe Final de Investigación  
Presentado al Honorable Consejo Directivo  
De la Escuela de Ciencias Psicológicas

POR

EVELYN EDITH CASTILLO ARREAGA

Previo a optar al título de

PSICÓLOGA

En el grado académico de

LICENCIATURA

Guatemala, Septiembre de 2017

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPS-  
“MAYRA GUTIÉRREZ “

**MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO**

M. A. Mynor Estuardo Lemus Urbina  
**Director**

Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizábal  
**Secretaria**

Licenciada Karla Amparo Carrera Vela  
Licenciada Claudia Juditt Flores Quintana  
**Representantes de los Profesores**

Pablo Josue Mora Tello  
Mario Estuardo Sitaví Semeyá  
**Representantes Estudiantiles**

Licenciada Lidey Magaly Portillo Portillo  
**Representante de Egresados**

C.c. Control Académico  
CIEPs.  
Archivo  
Reg.247-2001  
CODIPs. 1185-2006

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

14 de marzo de 2017

Estudiante  
Evelyn Edith Castillo Arreaga  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto UNDÉCIMO (11º) del Acta TREINTA Y OCHO GUIÓN DOS MIL SEIS (38-2006), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 14 de julio de 2006, que copiado literalmente dice:

**“UNDÉCIMO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“RELACIÓN EXISTENTE ENTRE LAS CONDICIONES LABORALES GENERADORAS DE ESTRÉS Y LAS REACCIONES PSICOSOMÁTICAS EN LOS INQUILINOS DEL MERCADO MUNICIPAL EL GUARDA”**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

**Evelyn Edith Castillo Arreaga**

**CARNÉ: 95-13990**

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Carmen Molina de Rímola y revisado por el Licenciado José Alfredo Enríquez Cabrera. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

  
Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizabal  
SECRETARIA

/Gaby

**INFORME FINAL**

Guatemala, 20 de abril de 2017

**Señores**  
Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que el licenciado **José Alfredo Enríquez Cabrera** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“RELACIÓN EXISTENTE ENTRE LAS CONDICIONES LABORALES  
GENERADORAS DE ESTRÉS Y LAS REACCIONES PSICOSOMÁTICAS EN LOS  
INQUILINOS DEL MERCADO MUNICIPAL EL GUARDA”.**

**ESTUDIANTE:**  
Evelyn Edith Castillo Arreaga

**CARNE No.**  
95-13990

**CARRERA:** Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por el Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**



**Licenciado Rafael Estuardo Espinoza Méndez**  
**Coordinador**  
**Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.**  
**“Mayra Gutiérrez”**



Guatemala, agosto 23 del 2005

Licda. Mayra Luna de Álvarez  
Departamento De Tesis  
Centro de Investigaciones en Psicología  
CIEPS "MAYRA GUTIÉRREZ"

Le saludo augurándole éxito en sus labores profesionales.

El motivo de la presente es para informarle que realicé la última revisión del Informe Final de Investigación, titulado:

**"RELACIÓN EXISTENTE ENTRE LAS CONDICIONES LABORALES  
GENERADORAS DE ESTRÉS Y LAS REACCIONES PSICOSOMÁTICAS EN LOS  
INQUILINOS DEL MERCADO MUNICIPAL EL GUARDA".**

**ESTUDIANTE:**

**EVELYN EDITH CASTILLO ARREAGA**

**CARNÉ No:**

**95-13990**

**REVISADO POR: LIC. JOSÉ ALFREDO ENRÍQUEZ CABRERA**

**CARRERA: LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

Por considerar que el mismo cumple con los requerimientos establecidos por el Centro de Investigaciones, lo doy por **APROBADO**, y solicito se proceda con los trámites respectivos para graduación.

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

(F) *Carmen M de Rimola*  
**LICENCIADA CARMEN MOLINA DE RÍMOLA**  
**ASESORA DE TESIS**

**CARMEN M DE RIMOLA**  
Licda. en Psicología  
Cel. 1305

Guatemala, marzo 31 de 2005

Licda. Mayra Luna de Álvarez  
Departamento de Tesis  
Centro de Investigaciones en Psicología  
CIEPS "MAYRA GUTIÉRREZ"

Le saludo augurándole éxitos en sus labores profesionales.

El motivo de la presente es para informarle que en el Mercado El Guarda, se realizó el programa de intervención titulado:

**"RELACIÓN EXISTENTE ENTRE LAS CONDICIONES LABORALES  
GENERADORAS DE ESTRÉS Y LAS REACCIONES PSICOSOMÁTICAS EN  
LOS INQUILINOS DEL MERCADO MUNICIPAL EL GUARDA".**

El cual se desarrolló en 8 sesiones de dos horas cada una y contó con la participación de los inquilinos de la denominada "cuadra mexicana".

El mismo fue dirigido por la estudiante:

**EVELYN EDITH CASTILLO ARREAGA**

**CARNÉ No. 95-13990**

**CARRERA: LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.**

Sin otro particular me despido agradeciendo de antemano la atención brindada a la presente.

Atentamente,

(F)   
María del Carmen Morales Pérez  
Presidenta Sector 22 Cuadra Mexicana  
Mercado El Guarda

***MADRINA DE GRADUACIÓN***

LICDA. EN PSICOLOGÍA LIGIA MERCEDES GUERRA ALEMÁN  
COLEGIADO No. 5910

# **ACTO QUE DEDICO**

## **A DIOS**

Gracias por su infinito amor, por las bendiciones que ha enviado a mi vida y permitirme alcanzar ésta meta. Porque Jehová da la sabiduría, y de su boca viene el conocimiento y la inteligencia. Proverbios 2:6

## **A MIS PADRES**

Mateo Castillo Pineda

Q.E.P.D.

Rósula Otilia Arreaga Navarro

Con amor y gratitud por su comprensión, apoyo, consejos, por ser la inspiración y ejemplo en mi vida.

## **A MIS HERMANAS**

Susana y Reginalda gracias por los momentos compartidos y el apoyo que me brindaron.

Nineth gracias por tu dedicación, consejos, cariño y apoyo, por las bellas etapas que hemos compartido.

## **A MIS SOBRINOS**

Magnolia y Jhonatan, gracias por compartir tantas alegrías conmigo.

Wilfredo, gracias por sus consejos y enseñanzas.

Gaby y Gabriel gracias por el amor, alegría y motivación que brindan a mi vida. Los quiero mucho.

## **A MIS PRIMOS**

Orlando, Berenice, Tito, Arely, Radinel y Lidia gracias por su bondad y cariño.

## **A MI FAMILIA**

Gracias por todo el cariño y apoyo que me han brindado.

## **A MIS PASTORES**

Lic. Edgar Ávalos y Prof.<sup>a</sup> Loidy de Ávalos, por su liderazgo, guía, motivación, dedicación y solidaridad en todo tiempo, son un ejemplo a seguir. Los aprecio y respeto mucho.

## **A MIS AMIGAS**

Wendy Morán, Irene Morales, Lorena Pinto, Cory Úbeda, Lorena Monterroso, Ligia Guerra, Heady Gil, Silvia Ramírez y Alma Salas, por todo el amor, la aceptación, el respeto y el apoyo incondicional que en todo momento me han brindado. Las quiero mucho.

## **AGRADECIMIENTOS**

A:

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA, por formarme profesionalmente, brindando los medios necesarios para desarrollar investigaciones en Guatemala.

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, por brindarme los conocimientos teóricos y prácticos para desarrollar la investigación y el ejercicio profesional, fomentando y reforzando los valores éticos del psicólogo.

LICDA. CARMEN MOLINA DE RÍMOLA, infinitas gracias por su apoyo, asesoría y tiempo dedicado en el presente estudio.

LIC. JOSÉ ALFREDO ENRRIQUEZ, muchas gracias por la orientación y dedicación brindada al proceso de investigación.

INQUILINOS DEL MERCADO MUNICIPAL EL GUARDA, gracias por su colaboración, interés y entusiasmo, porque ello hizo posible que se realizara el presente estudio.

FAMILIAS: OROZCO ARAGÓN, REVOLORIO MAZARIEGOS Y ARREAGA REYNA, muchas gracias por toda la colaboración brindada en el proceso de investigación.

Gracias a todas las personas que de una u otra manera participaron en la realización de la investigación.

# ÍNDICE

Prólogo	
CAPÍTULO I	
Introducción	1
1.1 Marco Teórico	2
¿Qué es el Sector Informal Urbano?	8
El Trabajo como Contexto Psicosocial	17
¿Qué es el Estrés?	28
Causas del Estrés	30
Efectos del Estrés (Estrés y Enfermedad)	37
Trastornos Psicofisiológicos	41
Estrés y sus Consecuencias Psíquicas	51
Angustia	54
Manejo Adecuado del Estrés	58
1.2 Premisas y Postulados	72
1.3 Hipótesis	73
1.4 Variables e Indicadores	73
CAPITULO II	
2. Técnicas e Instrumentos	77
CAPITULO III	
3. Presentación, análisis e interpretación de resultados	81
Conclusiones	143
Recomendaciones	144
Bibliografía	145
Anexos	148
Resumen	171

## **PRÓLOGO**

Las personas que laboran en el mercado municipal "El Guarda" carecen de conocimientos básicos sobre cómo mejorar su calidad de vida y la relación que esta tiene con el estrés, también ignoran que las condiciones laborales son fuente de estresores que pueden ocasionarles reacciones psicósomáticas.

Al realizar el proceso de intervención informando a la población directamente afectada, sobre qué es el estrés, cuáles son sus causas, cuándo el eustrés se transforma en distrés y que ello genera respuestas a nivel psíquico y físico, encaminando a la persona a enfermarse holísticamente, se generó como respuesta de los inquilinos de "El Guarda", cambios en los hábitos de vida, por ejemplo, empezaron a practicar técnicas de relajación, a cuidar de su dieta, descansar periódicamente, turnarse para comer y no interrumpir el proceso de alimentarse en horarios de trabajo, practicar deporte, involucrarse en actividades sociales, culturales y/o religiosas.

Las microempresas se conforman por familias que se manejan con el estilo de familia sobretrabajada, al concientizar al respecto padres e hijos empezaron a modificar su estilo de vida y brindarse tiempo personal y familiar, lo que anteriormente era visto como innecesario incluso en algunos casos como pérdida de tiempo porque no se generaban ingresos económicos, en otros casos se veían como privilegios a los que una persona que no tiene estabilidad económica no puede gozar.

Además al saber que las emociones de los seres humanos también necesitan de atención pueden acudir a consulta psicológica y mejorar sus relaciones intrapersonales e interpersonales, fortaleciendo las relaciones familiares y laborales recuperando su salud psíquica y física.

El programa se desarrolló con la participación activa y amena de los inquilinos, se mostraron interesados al exponerles sobre el tema, manifestaron entusiasmo y concientizaron sobre su vida en las áreas: personal, familiar, laboral y social, estableciendo la relación preponderante que el trabajo tiene en cada una de ellas comprendiendo como el mismo las

beneficia o perjudica, por ello iniciaron una serie de modificaciones en horarios y estrategias para disminuir los estresores que se relacionan con el trabajo y eliminar y/o minimizar las reacciones psicosomáticas.

Esta investigación es útil como un antecedente para que se realicen otros estudios encaminados a atender las distintas situaciones que viven los integrantes de ésta fuerza laboral.

Evelyn Edith Castillo Arreaga  
Autora

## **CAPITULO I**

### **1. INTRODUCCIÓN**

La presente investigación determinó la relación existente entre las condiciones laborales inadecuadas que generan estrés y las reacciones psicosomáticas en los inquilinos del mercado municipal "El Guarda".

Para ello se tomó una muestra de treinta personas que laboran en la denominada "cuadra mexicana" en el mercado "El Guarda", de ambos sexos, mayores de edad, sin discriminar su nivel académico formal, el programa se desarrolló en ocho sesiones con una duración de dos horas por sesión, que hicieron un total de dieciséis horas.

Se aplicó una guía de entrevista, con la que se obtuvo información sobre qué situaciones les provocan estrés y cómo reaccionan ante éste; se utilizó la batería de test, Escala de Apreciación del Estrés (EAE), aplicando la Escala G, que mide la incidencia de los distintos acontecimientos estresantes que han tenido lugar a lo largo del ciclo vital de cada sujeto, y la Escala S, la que tiene como función principal el estudio del estrés en el ámbito laboral; posteriormente se realizaron talleres encaminados a orientar e informar a la población sobre qué es el estrés, causas y efectos del mismo y la forma adecuada de manejarlo, se aplicó un test y re-test, que permitió determinar que sí se presentó aprendizaje al respecto.

Los datos que se obtuvieron fueron analizados por medio de la estadística descriptiva, a través de la técnica de análisis porcentual.

Los talleres se impartieron utilizando la metodología participativa, se incluyeron técnicas de relajación así como reflexiones individuales y grupales, sobre las situaciones que cada quien vive, que le generan estrés, lo que el mismo provoca y como se puede mejorar o cambiar tal condición, en pro del desarrollo integral personal, familiar y laboral, debido a que las microempresas son atendidas por familias, era indispensable que se estableciera la relación interdependiente entre ellas.

## **1.1 MARCO TEÓRICO**

### **ANTECEDENTES**

Desde tiempos antiguos el hombre ha cuestionado la posibilidad de que exista una relación entre las reacciones físicas y lo que actualmente denominamos emociones. Por ejemplo podemos citar a Aristóteles, para quien el hombre era una sustancia compuesta de materia y de alma inmaterial, para él las funciones superiores están en relación de dependencia real con las funciones inferiores, lo que implica que no hay en el hombre un solo acto superior que no tenga su correlativo físico, ni una idea sin una imagen, ni una volición sin una emoción, entonces el fenómeno concreto que se ofrece a la conciencia presenta el carácter de un complejo psicológico y fisiológico a un tiempo.

La conciencia de que el estado mental puede influir en el cuerpo tiene una larga historia. En el Siglo XVII Mesmer, sostuvo que podía modificar el curso de los síntomas físicos al utilizar su "magnetismo personal". En el Siglo XIX, Charcot, fue precursor del uso de la hipnosis, en el tratamiento de males corporales, a principios del Siglo XX Freud, aplicó conceptos psicoanalíticos en síntomas físicos. Freud, pensaba que los síntomas somáticos tenían una importancia simbólica: representaban compromisos entre impulsos prohibidos, conflictos intrapsíquicos y la necesidad de defenderse de la ansiedad. En las décadas de los años 30 y 40 se hizo popular la hipótesis psicosomática. De acuerdo con esta teoría, los síntomas corporales pueden tener como causa un bloqueo de la expresión emocional.

En trabajos de investigación se ha encontrado que cambian las reacciones corporales cuando las personas están expuestas a varios estímulos que hacen que se dispersen las emociones. Se ha visto que la tensión emocional influye en el sistema nervioso autónomo y las glándulas endocrinas. Una de las glándulas, la Médula Adrenal, libera sus hormonas cuando la situación implica "lucha o correr". Como resultado los ritmos de respiración, pulsación y la tensión muscular aumentan. Estos y otros cambios corporales provocados por respuestas emocionales al estrés preparan al organismo para la lucha por la supervivencia.

Pese a que el estrés es un término muy utilizado actualmente por las distintas disciplinas científicas, en Guatemala, se cuenta con pocas investigaciones realizadas en la población para detectar causas, evolución y un abordaje adecuado de este.

En cuanto a las Ciencias Psicológicas se han realizado algunos estudios sobre el estrés, aunque difieren de población y objetivos, entre ellos se consideraron los siguientes:

- ✓ Desorden de Estrés Post-Traumático, Desensibilización y Reprocesamiento a través de movimientos oculares (E M D R). Licda. María Morales y Lic. Jorge Alonzo.<sup>1</sup> En el plantean que el E M D R, es un instrumento efectivo en el tratamiento de los traumas psicológicos y sus consecuencias manifestadas en el desorden de estrés post-traumático.

Es un método estructurado con convergencias teóricas: los recuerdos de la edad temprana. Fancine Shapiro Ph. D., (psicóloga norteamericana) es la creadora y experta de el método E M D R, se basa en el movimiento de los ojos de izquierda a derecha, al mismo tiempo que la terapeuta desplaza un objeto frente al paciente.

El objetivo es disminuir drásticamente el sufrimiento de cualquier recuerdo traumático de personas a nivel físico o mental. Las sesiones normalmente van de 10 a 12.

Los objetivos de este estudio eran: difundir entre los profesionales de la salud mental los beneficios de usar el E M D R, informar que el método se adapta a cualquier corriente psicológica, evidenciar las estructuras que fundamentan el método para lograr una cura, promover aplicación terapéutica del método.

El trabajo se realizó seleccionando al azar 10 pacientes de ambos sexos, comprendidos entre las edades de 20 a 55 años, quienes buscaron ayuda por sus medios o fueron referidos por otros profesionales, con el diagnóstico de Desorden de estrés post-

---

<sup>1</sup>Morales María y Jorge Alonzo. *Desorden de Estrés Post-Traumático, Desensibilización y Reprocesamiento a través de movimientos oculares (E M D R)*. Tesis USAC, Escuela de Ciencias Psicológicas Guatemala, 2000

traumático, las conclusiones a las que llegaron los investigadores fueron: a) la información y creencias negativas que el paciente llevaba fue modificado por medio del método E M D R, logrando con esto que su actitud frente al problema se resuelva de forma adaptativa, b) en corto tiempo los pacientes manifestaron sentirse mejor a nivel físico y psíquico (con más descanso, menor ingesta de alcohol, etc.)

- ✓ Eficacia de un Programa de Relajación (Desensibilización Sistemática) Para Disminuir el Estrés en Personal Paramédico (Auxiliar de Enfermería) de la Unidad de Labor y Partos del Hospital General San Juan de Dios. Licda. Dora Escobar y Licda. Argelia Arando.

<sup>2</sup>El estudio se realizó con una muestra de 30 personas, tomadas de forma intencional, auxiliares de enfermería de la Unidad de Labor y Partos del Hospital General San Juan de Dios, de sexo femenino, comprendidas en las edades de 20 a 46 años, de clase media, casadas y solteras.

Se utilizó como técnica la observación espontánea, durante 3 días, luego se utilizaron como instrumentos: la encuesta, orientada al personal paramédico, fue elaborada para detectar y explorar la existencia de estrés, la entrevista, dirigida a el Jefe del Departamento Clínico y Supervisoras, se aplicó de forma individual, en ella se evidenciaron los indicadores de la variable dependiente de la investigación, la evaluación por medio del cuestionario "Las Crisis Pueden Ser Calculadas", se realizó de forma colectiva, sin límite de tiempo, para medir los niveles tolerante, alarmante y crítico sobre angustia, ansiedad, sentimientos de culpa, interés, seguridad, hábitos y consumo de drogas.

El programa se impartió en 6 sesiones, en reuniones mensuales de dicha unidad, se aplicó test y re-test para comparar los niveles de estrés que manejaba el personal previo al programa y luego de participar en el mismo.

---

<sup>2</sup>Escobar Dora y Argelia Arando. *Eficacia de un Programa de Relajación (Desensibilización Sistemática) Para Disminuir el Estrés en Personal Paramédico (Auxiliar de Enfermería) de la Unidad de Labor y Partos del Hospital General San Juan de Dios*. Tesis USAC, Escuela de Ciencias Psicológicas Guatemala, 2000

Las conclusiones planteadas en este estudio fueron: a) a través de la aplicación del programa de relajación disminuyó el estrés en personal paramédico que labora en la Unidad de Labor y Partos del Hospital General San Juan de Dios, b) Con ello se logró también que el personal tenga un mayor conocimiento de sus capacidades y limitaciones en situaciones críticas. c) se determinó mediante la implementación del programa de relajación Desensibilización Sistemática la disminución del estrés con un 13% en el nivel alarmante y un 14% en el nivel crítico y aumento el 26.4% el nivel tolerante, que corresponde a la normalidad.

- ✓ El Estrés en Pilotos de Microbuses Urbanos en sus Respective Turnos Diurno y Nocturno. Lic. Edgar Leonel del Águila Mayorga. <sup>3</sup> La muestra se tomó al azar conformada por 40 pilotos de sexo masculino, entre 18 y 60 años, clase baja, turnos de 6:30 a 20:00 horas y de 1:00 a 6:30 a. m. Equivalentes a 20 horas de trabajo, la ruta fue 20 calle zona 10 a la estación del ferrocarril.

El objetivo de este estudio era demostrar que los pilotos presentan actitudes variadas debido a los distintos estímulos estresantes, por ejemplo competencia en las rutas, exceso de calor, exceso de pasajeros, relaciones públicas desagradables.

Se concluyó: a) el 50% opinan que el trabajo les causa tensión y el 25% opina que las horas de la mañana son más estresantes, el 13% cree que por la noche es más estresante y el 25% que ninguna hora.

Efectividad del Taller de Relajación Para Disminuir Niveles de Estrés en el Estudiante Universitario que Asiste a la Unidad de Salud de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Licda. Vilma Lorena León Oliva. <sup>4</sup> Se realizó el taller durante 4 sesiones de dos horas cada una, con una muestra de 19 estudiantes de diferentes facultades de la USAC, de ambos sexos, 14 masculinos y 5 femeninos, comprendidos en las edades de 19 a 25 años.

---

<sup>3</sup>del Águila, Edgar Leonel *El Estrés en Pilotos de Microbuses Urbanos en sus Respective Turnos Diurno y Nocturno*. Tesis USAC, Escuela de Ciencias Psicológicas. Guatemala, 2000

El objetivo del estudio era disminuir los niveles de estrés de un grupo de estudiantes. Se utilizó como instrumento el cuestionario "Signos y Síntomas Indicadores de Estrés", mide síntomas de ansiedad, angustia, depresión, sentimientos de culpa, timidez y soledad. Se concluyó que: a) más del 50% de los participantes disminuyeron los niveles de estrés utilizando las técnicas de relajación, previo al taller presentaban relajación Desensibilización Sistemática la disminución del estrés con un 13% en el nivel alarmante y un 14% en el nivel crítico y aumento el 26.4% el nivel tolerante, que corresponde a la normalidad.

El Estrés en Pilotos de Microbuses Urbanos en sus Respective Turnos Diurno y Nocturno. Lic. Edgar Leonel del Águila Mayorga.<sup>4</sup> La muestra se tomó al azar conformada por 40 pilotos de sexo masculino, entre 18 y 60 años, clase baja, turnos de 6:30 a 20:00 horas y de 1:00 a 6:30 a. m. Equivalentes a 20 horas de trabajo, la ruta fue 20 calle zona 10 a la estación del ferrocarril.

El objetivo de este estudio era demostrar que los pilotos presentan actitudes variadas debido a los distintos estímulos estresantes, por ejemplo competencia en las rutas, exceso de calor, exceso de pasajeros, relaciones públicas desagradables.

Se concluyó: a) el 50% opinan que el trabajo les causa tensión y el 25% opina que las horas de la mañana son más estresantes, el 13% cree que por la noche es más estresante y el 25% que ninguna hora.

- ✓ Efectividad del Taller de Relajación Para Disminuir Niveles de Estrés en el Estudiante Universitario que Asiste a la Unidad de Salud de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Licda. Vilma Lorena León Oliva.<sup>4</sup> Se realizó el taller durante 4 sesiones de dos horas cada una, con una muestra de 19 estudiantes de diferentes facultades de la USAC, de ambos sexos, 14 masculinos y 5 femeninos, comprendidos en las edades de 19 a 25 años.

---

<sup>4</sup>León Oliva, Vilma Lorena *Efectividad del Taller de Relajación para Disminuir Niveles de Estrés en el Estudiante Universitario que Asiste a la Unidad de Salud de la Universidad de San Carlos de Guatemala*. Tesis USAC, Escuela de Ciencias Psicológicas Guatemala, 2000

El objetivo del estudio era disminuir los niveles de estrés de un grupo de estudiantes. Se utilizó como instrumento el cuestionario "Signos y Síntomas Indicadores de Estrés", mide síntomas de ansiedad, angustia, depresión, sentimientos de culpa, timidez y soledad.

Se concluyó que: a) más del 50% de participantes disminuyeron los niveles de estrés utilizando las técnicas de relajación, previo al taller presentaban niveles elevados de estrés y luego de recibirlo redujeron dichos niveles. Por lo que se comprueba la efectividad de las técnicas de relajación.

Los estudios expuestos anteriormente han aportado de forma científica datos de cómo las personas al ignorar y/o desatender los estresores en su vida pueden alterar su conducta laboral, escolar y el sentido de la vida, sin embargo al recibir orientación y asesoría profesional psicológica, se evidenciaron mejoras notables respecto a cómo se sienten en el trabajo, a nivel físico y mental.

En este trabajo de investigación se pretende recopilar información sobre los inquilinos del Mercado Municipal "El Guarda", que forman parte del sector informal urbano (SIU), a través de ello determinar si los estresores por las condiciones laborales generan reacciones psicosomáticas en dicha población.

Guatemala, es un país en vías de desarrollo y frente a necesidades económicas crecientes y la falta de empleo en las compañías del sector moderno, las personas se ven forzadas a crear su propio empleo. Incorporándose a lo que se llama economía informal, generalmente se usa el término de economía informal, cuando se refieren a las unidades económicas (establecimientos) como las microempresas. Cuyas características son: operaciones en pequeña escala, utilización de la mano de obra de familiares y recursos locales, escasa dotación de capital, tecnología con uso intensivo de mano de obra, barreras limitadas para el ingreso económico, alto grado de competencia, una fuerza de trabajo no calificada y adquisición de conocimientos fuera del sistema educativo académico. Debido a ello es conveniente realizar una descripción de lo que implica el sector informal urbano.

## **¿QUÉ ES EL SECTOR INFORMAL URBANO?**

La organización interna en el llamado sector informal: Las actividades del llamado sector informal son informales en lo que se refiere a la estructura orgánica interna de la unidad de producción o de la ocupación en cuestión. En otras palabras, la jerarquía laboral y las funciones dentro del lugar de trabajo son más flexibles y sencillas. Un caso extremo de esta informalidad es la del empleador por cuenta propia o independiente que combina las funciones de trabajador, gerente y propietario en un solo individuo. ***Lo que implica recarga en las funciones de las personas, ya que no existe una delegación y limitación de responsabilidades laborales fijas y establecidas.***

***Las relaciones con el mundo exterior:*** Las ocupaciones del sector informal tienden a ser informales en lo que se refiere a las relaciones que mantienen con el mundo que las circunda como, por ejemplo, las relaciones con los proveedores, los clientes y el Estado. Estas relaciones son menos definidas o más fluidas que las que mantienen los negocios formales o modernos, no se firman contratos formales, las horas de trabajo son flexibles, lo que ocasiona jornadas extensas, y los contactos son irregulares.

Por ello a este sector también se le conoce como el sector "abandonado o no organizado", especialmente con respecto a la mano de obra. Debido a lo difícil que es determinar claramente las relaciones con el mundo exterior, los negocios del sector informal se caracterizan por su invisibilidad, y es frecuente que las estadísticas oficiales, especialmente los censos económicos, los pasen por alto.

***Rama de actividades:*** La informalidad se define en este contexto por el hecho de que en una sola unidad de producción, comercio o servicios existen combinaciones de actividades diferentes, por la simultaneidad de las actividades y por la frecuencia con que se cambia de actividad, sobre todo por motivos de temporada. Por ejemplo las microempresas de servicios comerciales independientes del Mercado Municipal "El Guarda", tienden a vender ropa y accesorios de playa en época de verano, capas, sombrillas, etc. en época de lluvia, suéteres, edredones, etc. en época en que hay frío, útiles escolares y similares cuando inicia el ciclo

escolar, en temporada navideña se comercia con tarjetas, adornos para la temporada, árboles plásticos o de bricho, fruta como uvas, manzana, fruta seca, conservas, etc. Es decir se realiza la actividad comercial de acuerdo a la temporada, ésta define lo que el consumidor necesita, el capital es escaso, por lo que se selecciona un tipo o línea de producto.

**Proceso de Producción:** En el sector informal, el ciclo de producción tiende a la discontinuidad, la variabilidad y la flexibilidad, debido en parte al nivel rudimentario de la tecnología utilizada por los negocios de ese sector y por el bajo nivel de capitalización. Generalmente no se da el proceso de producción en los inquilinos del Mercado Municipal "El Guarda", debido a que en su mayoría venden productos que les son provistos por fábricas o empresas formales, se presenta el proceso de producción esencialmente en el área artesanal, por ejemplo, tejidos, arreglos florales, o la elaboración de comida, y en la elaboración de colgantes, pulseras típicas y similares.

**Falta de separación entre el consumo y la producción:** El análisis económico trata el consumo y la producción en diferentes esferas, es sumamente difícil aplicar esta separación a las actividades económicas en microescala, en las que los egresos, ingresos, bienes y mano de obra del negocio y del hogar se hallan inextricablemente ligados. Como señala Tokman (1978), lo que le permite al sector informal mantener activos los negocios, es el hecho de poder recurrir a bienes, vivienda, vehículos e incluso muebles de uso personal. Es frecuente observar que muchos de los inquilinos del Mercado Municipal "El Guarda", viven cerca de su área de trabajo, por distancia y situaciones de embotellamiento de tránsito, la jornada extensa de trabajo, han optado por alquilar una casa que a la vez funciona como bodega, o un local donde realizan las transacciones comerciales y acomodan para dormir en él durante la noche, pese al hacinamiento e incomodidad, permanecen más tiempo en su trabajo, y a la vez resguardan de robos sus pertenencias.

La sucinta categorización de Vanessa Cartaya de las definiciones de sector informal ofrece base esclarecedora que toma cuatro maneras distintas de analizar dicho sector, en la presente investigación se apoya el aporte brindado por la teoría del excedente de oferta de trabajo y el enfoque neomarxista, a continuación se describirán los enfoques:

- ✓ El enfoque basado en una teoría del excedente de oferta de trabajo, identificado a menudo con el PREALC, (Programa Regional del Empleo Para América Latina y el Caribe).
- ✓ El enfoque neomarxista.
- ✓ La economía negra o enfoque de la economía subterránea
- ✓ El enfoque neoliberal.

**Excedente de oferta de trabajo:** Este enfoque estructuralista argumenta, que la gran mayoría de los que trabajan en el sector informal lo hacen porque no hay oportunidades de trabajo en el sector formal moderno. La falta de fuentes de trabajo se debe a imperfecciones estructurales del mercado de capital, la refuerza la formación de oligopolios que limita la competencia en los mercados de trabajo y bienes, mientras mantiene elevados los precios de los bienes consumidos por los grupos de ingresos más altos.

Esta situación reduce la demanda de trabajo por parte de las compañías modernas que producen artículos para los sectores de mayores ingresos. Como resultado, muchos de los que buscan empleo en este sector no lo encuentran y deben, por ende, crear sus propios empleos en el sector informal, el cual suele pagar salarios muy bajos.

**Enfoque Neomarxista:** Hace hincapié en la explotación de los trabajadores del sector informal por los productores capitalistas del sector formal. Se basa en el argumento de que la explotación de trabajadores y operadores de negocios del sector informal contribuye a: primero, reducir los costos de la materia prima y los insumos para la producción del sector formal y segundo, mantiene más bajos los costos de la mano de obra de este sector mediante la provisión de bienes salariales a sus trabajadores a un costo más bajo del que el mismo sector formal podría generar.

**Economía Subterránea:** La economía subterránea es el resultado de las presiones ejercidas por una mayor competencia a escala internacional que ha dado lugar a un nuevo tipo de industria basada en la subcontratación y el trabajo a destajo.

Este sistema permite que los empleadores tengan mayor flexibilidad para contratar y despedir a los trabajadores, cambiar las tareas que éstos realizan, modificar el estilo y componentes de los productos fabricados. Esa flexibilidad permite que los empleadores respondan más rápidamente a los gustos y patrones de consumo a escala internacional que cambian a un ritmo veloz y puedan, competir mejor en los mercados internacionales y en el mercado interno cuando los artículos internacionales rivalizan con los productos nacionales.

**Enfoque Neoliberal:** Este enfoque es identificado con frecuencia con Hernando de Soto, y otros analistas conservadores, quienes consideran al sector informal como el caracterizado por la ausencia de documentación legal o falta de cumplimiento con los requisitos legales por parte de las firmas que lo componen. Y el sector formal es aquel que cumple con las normas legales, como la concesión de licencias, los reglamentos sobre el salario mínimo y los pagos del seguro social, mientras que el sector informal es el grupo de firmas que no observan estas convenciones legales.

Esta es la categorización que dicha autora ha incluido como distintas teorías que se han construido con el paso del tiempo, en torno a la situación del ¿por qué o cómo surgió la economía informal; es sumamente pertinente considerar los siguientes planteamientos para dar una respuesta justa a tales interrogantes, realizar una categorización apegada a la realidad que se vive en los países latinoamericanos, en donde Guatemala, no es la excepción frente a situaciones que frenan su desarrollo social.

Aun dentro de la parte del sector informal que se puede llamar microempresarial, la heterogeneidad es la regla. Hay dos tipos de clasificación que resultan útiles para dividir el sector informal microempresarial. La primera se refiere a la clasificación industrial de dichas empresas en industriales o manufactureras, de servicios y comerciales. El segundo tipo de clasificación de micronegocios se refiere a las diferentes características de las firmas en su relación con toda la economía.

Pueden identificarse bajo esta categoría tres grupos principales. Están primero las diversas formas de lo que en otra parte se denomina "trabajo ocasional", que comprenden las

actividades temporales o estacionales (o actividades que se llevan a cabo mientras los operadores buscan otro empleo más estable). Las actividades inestables de supervivencia, el acarreo de cargas pesadas y la venta ambulante sin local fijo, situaciones que se registran en el Mercado Municipal "El Guarda", como respuesta ante el desempleo que se ha constituido en un mal de nuestra sociedad.

El segundo grupo se compone de micronegocios independientes y más o menos estables, como pequeñas tiendas o pequeñas operaciones manufactureras. En este rubro se encuentran la gran mayoría de inquilinos del Mercado Municipal "El Guarda".

El último tipo es la subcontratación; este grupo de microempresas constituye una forma de empleo salarial disfrazado más que un negocio independiente. En general estas firmas tienen un solo cliente o unos pocos más que les compran toda la producción. Por lo general producen sólo ciertos componentes de un producto que luego se venden a una compañía del sector formal, a una empresa más grande para su montaje.

Cabe mencionar que en la presente investigación no se registró ningún caso, que se pueda incluir en este rubro.

Es obvio, que las intervenciones políticas son fundamentales, las políticas de apoyo al sector de microempresas son aquellas que se orientan hacia las actividades del comercio, de ellas se tiene escaso o nulo conocimiento en dicha población, la que manifiesta que no ha recibido algún tipo de asesoramiento y/o ayuda gubernamental ni no gubernamental.

Las políticas macroeconómicas y regulatorias deben diseñarse de modo que actúen en forma complementaria con las intervenciones directas que se están aplicando en varios países de América Latina, para favorecer el desarrollo de microempresas. Además hay quien argumenta que el apoyo que se preste a las microempresas ha de tener efectos positivos en las metas macroeconómicas, por ejemplo, un mayor crecimiento económico y menor necesidad de recurrir a la importación.

La capacitación de la mano de obra y las políticas en materia de educación son áreas importantes que pueden tener efectos positivos en el sector de microempresas. Deberá instarse a las instituciones académicas a preparar currículos que estén a tono con las necesidades de los trabajadores independientes, ésta será una de las pocas alternativas de empleo para muchos egresados y desertores escolares, para las personas que no califican para formar parte del sector moderno, por escasa o nula escolaridad, por desconocimiento de la tecnología actual.

**PREALC** (Programa Regional del Empleo Para América Latina y el Caribe), se basa fundamentalmente en dos nociones para definir el sector informal, ellas son:

La de un excedente de oferta de trabajo.

La escasez de recursos productivos complementarios del trabajo esencialmente escasez de capital.

***Lo más importante aún las personas que trabajan en el Sector Informal Urbano, no generan empresas informales para evitar el pago de impuestos, es por razones vinculadas a las necesidades de sobrevivir. El concepto de la economía subterránea no es útil, por consiguiente, porque no distingue entre los formales y los informales de forma justa de acuerdo a la realidad nacional.***

El sector informal, entonces, es un conjunto de unidades económicas que incluyen en un extremo a los trabajadores por cuenta propia y en el otro, las microempresas. La fuerza de trabajo de estas unidades es difícil de medir, salvo cuando es posible hacer encuestas a establecimientos informales; ante esta dificultad de medir se ha usado, como una aproximación a la fuerza de trabajo del sector informal, estos conjuntos de categorías ocupacionales.

**¿Qué es el sector informal?** El **SIU**, es un conjunto heterogéneo de actividades productivas cuyo principal elemento común es emplear a un número de personas que no podrían ocuparse en el sector moderno y deben subemplearse con relativamente escaso acceso a factores de producción complementarios del trabajo. La manifestación más clara de

ese escaso acceso es la baja relación capital - trabajo, como una consecuencia de ello, los bajos ingresos laborales.

Las actividades económicas informales pueden clasificarse en dos grupos: las que son competitivas con unidades que pertenecen al estrato moderno de la economía urbana y las que no son competitivas y no pertenecen al estrato moderno. Ambos grupos comparten las características de estar subordinados al sector moderno e incluso de ser explotados por él. Las unidades informales competitivas no tienen acceso al progreso técnico por razones históricas vinculadas al proceso de acumulación capitalista que toma características oligopólicas en economías en desarrollo con fuerte escasez de capital.

Para sobrevivir en el mercado es necesario vender a precios competitivos con los del sector moderno, las microempresas se ven forzadas a reducir las remuneraciones al trabajo y aún a otros activos propios, que a menudo no son específicamente productivos. Las demás empresas del sector informal, que no compiten con el estrato moderno en el mercado particular en que ofrecen sus bienes o servicios, se insertan como pueden en "intersticios" o "nichos" de la actividad económica que por distintas razones no son aprovechados por el sector moderno.

En general, estas actividades son poco atractivas como potenciales generadoras de rentas oligopólicas, los trabajadores informales que se ocupan en ellas son explotados -en este caso al nivel macroeconómico- por la vía de ser excluidos de las actividades rentables en que se concentra el sector moderno capitalista.

Los trabajadores que desempeñan estas actividades en el sector informal urbano puede dividirse en dos grupos: los exitosos y el grueso del excedente de oferta de trabajo urbano. Los empresarios informales exitosos conducen empresas informales viables que en algunos casos tienen una capacidad positiva, aun cuando muy pequeña, de acumulación.

***El excedente de trabajo debe entenderse, entonces, como un número de trabajadores excluidos del empleo moderno y no como un grupo específico de***

***personas que ha quedado fuera de él. La oferta excedente se ve forzada a optar entre tres posibilidades: ubicarse, como hace la mayoría, en ocupaciones informales de bajo ingreso, quedarse desempleados "haciendo cola" para ingresar al estrato moderno, o retirarse de la fuerza laboral formando el llamado "desempleo oculto".***

Para beneficiar a el SIU, es necesaria la capacitación en contabilidad, la extensión comercial y la asistencia por tipo de producción, tiene mayor impacto en las microempresas con capacidad para expandirse y el deseo de hacerlo. Es necesario realizar diagnóstico, capacitación, asesoría y crédito. También es importante realizar programas de intervención orientados a favorecer la salud mental de las personas. El SIU, se interpreta como un sector productivo específico, gestado por el excedente estructural de fuerza laboral, no absorbido por el sector productivo moderno, con múltiples y complejas relaciones entre este sector y el informal, al que se agrega el limitado acceso a diversos factores: insumos, capital, tecnología, mercado, etc. Según esta definición el SIU, quedaría identificado con el conjunto de unidades económicas productivas con estructuras heterogéneas a nivel tecnológico y ocupacional, autocreadas por la fuerza laboral excluida del sector moderno de la economía. Estas pequeñas empresas, tienen varios denominadores comunes, entre los más importantes están:

- ✓ Sus limitaciones de carácter económico: escaso o nulo acceso al capital y al crédito y por tanto al uso de tecnologías adecuadas, lo que a su vez se refleja en la baja inversión por puesto de trabajo.
- ✓ De carácter técnico: fuertes vacíos respecto a acabados y diseños, baja calificación técnica, escasa o nula organización productiva.
- ✓ De carácter legal y administrativo: ausencia de marco legal y organizativo, falta de registros contables elementales.
- ✓ Y de carácter social: ausencia de seguro y demás prestaciones sociales, uso relativamente frecuente de trabajo familiar no remunerado.

Como integrantes del *sector informal urbano (SIU)*, se encuentran las microempresas de los vendedores del Mercado "El Guarda", desarrollan su actividad laboral bajo las

circunstancias anteriormente descritas, las que generan situaciones que son fuente de estrés, se exponen con mucha frecuencia a cambios de mercadería, cambios de personal, escaso capital y un espacio físico que no ofrece condiciones mínimas de seguridad, al contrario de otros comercios, no pueden colocar barrotes para resguardarse un poco de la delincuencia y violencia que se vive a cada segundo en nuestro país, no cuentan con servicios básicos de higiene y salud, que deberían ser brindados por la municipalidad de Guatemala, como por ejemplo limpieza de las calles, tragantes en buen estado, botes de basura, programas de educación ambiental adaptados para la población del SIU, etc.

Además simultáneamente que cambian de tipo de mercadería, enfrentan la presión de los cambios climáticos, de los que con su ingenio y propia creatividad se resguardan así mismos y a su producto, por ejemplo en época de lluvia se debe evitar que la mercadería se deteriore, porque representa pérdida, no pueden colocar un techo seguro y fijo, las estructuras donde se exhibe el producto se deben montar y desmontar diariamente. En los meses cálidos de marzo y abril se encuentran expuestos a las temperaturas elevadas del sol, se constituyen en un grupo con riesgo de sufrir los efectos nocivos para la salud: insolación, cáncer en la piel, problemas visuales, etc.

Durante la época de fin de año, se encuentran expuestos a temperaturas muy bajas especialmente cuando se presentan ondas frías, en ésta temporada la jornada laboral es mucho más extensa y demandante, es cuando se efectúan más transacciones comerciales, deben iniciar la actividad laboral alrededor de las 5:30 a 6:00 horas, comen en su área de trabajo y se interrumpe dicha actividad para efectuar ventas; cierran los negocios alrededor de las 19:30 a 20:30 horas, luego de ello se dedican a ordenar el producto que adquieren hasta altas horas de la noche, e incluso aún durante la madrugada.

Otra situación que se presenta es que las microempresas son atendidas de forma familiar, es decir, se involucran padres, hijos, nietos, tíos, sobrinos, primos, etc., inclusive si emplean a alguna persona por lo general ésta vive con la familia, porque proviene de algún departamento, ha emigrado a la capital con el fin de sobrevivir porque no hay trabajo en el lugar de donde es originario y si lo hay es mal remunerado. Si relacionamos el hecho de que

la familia conforma la microempresa y la actividad laboral se desarrolla en condiciones generadoras de estrés, es oportuno mencionar lo que indica la psicología social: "la relación vital más importante en la existencia humana es aquella entre yo y tú, entre yo y nosotros (Buber)".

Esta relación es tan importante que se considera como la fuerza motora de las actividades humanas, ningún ser humano existe por sí mismo, el deseo de pertenecer al otro (en amor), a los otros (en todas las relaciones de la vida), es el empuje más decisivo en la actividad humana, por ello es conveniente evaluar en qué medida las condiciones en que ellos interactúan puedan repercutir a nivel laboral, familiar y físico.

<sup>5</sup>La autora Dolores Curran, en su libro "El Estrés y la Familia Sana" dice: "El estrés familiar difiere de otras clases de estrés por las interrelaciones que tiene. Si un miembro de la familia está sufriendo de estrés toda la familia resulta afectada. De igual forma la familia y la sociedad son interdependientes, lo que enriquece y lesiona a una, enriquece y lesiona a la otra. El estrés puede provocar enfermedades físicas, debilita el sistema inmunológico; se ha descubierto que en el estrés crónico se inhibe la producción por el organismo de células anticancerosas, incluyendo los linfocitos —T y los macrófagos." Es indispensable reflexionar sobre las condiciones en las que se desarrolla la actividad laboral de dicha población.

### **EL TRABAJO COMO CONTEXTO PSICOSOCIAL**

El trabajo constituye la actividad humana primordial, el marco de referencia crucial que define el sentido de la existencia de los seres humanos, las sociedades se organizan en función del trabajo y las personas estructuran su vida en etapas y tiempos laborales. El trabajo constituye el principal contexto moldeador de los seres humanos, la principal raíz de su ser y su quehacer.

---

<sup>5</sup> Curran, Dolores. *EL ESTRÉS Y LA FAMILIA SANA*. Argentina, Ed. Sudamericana/Planeta 1987 Pp. 18

El sector informal urbano se ha fomentado e incrementado en las sociedades latinoamericanas, en Guatemala se ha constituido en un medio de sobrevivencia para miles de familias que han emigrado a la ciudad en vías de mejorar su calidad de vida, lo que implica cambios y adaptaciones en todos los aspectos de su vida. Se considera a dicho medio laboral como un contexto moldeador de la nueva vida de muchas personas. Es necesario recordarlo antes de examinar las formas específicas de la interacción personal, el sentido de ese hacer entre personas está condicionado desde su misma base por el contexto laboral. Cuando se deja de lado el contexto laboral, la interacción humana queda abstraída de sus raíces inmediatas y privada del sello cotidiano que le da su forma social concreta. El análisis de la percepción, de las actitudes o de los intercambios personales debe ser continuamente referido al contexto laboral, que constituye su molde esencial de posibilidades y de significación histórica social.

### **NATURALEZA DEL TRABAJO**

Etimológicamente, el término trabajo está relacionado con una forma de tortura, el "tripalium", que era una especie de cepo consistente en tres maderos cruzados ("tres palus"), a los que se sujetaba al reo. De este modo, trabajar se convirtió con el paso del tiempo en sinónimo de sufrir, esforzarse dolorosamente, y todavía conserva ese sentido, por ejemplo cuando se hace referencia al "trabajo de parto". Ahora bien si en la esencia del trabajo está el esfuerzo, físico o intelectual, no es parte suya necesaria el carácter de dolor o de sufrimiento. Desvincular al trabajo de este sello peyorativo es precisamente uno de los principales cauces de la humanización.

***Desde el punto de vista social, el trabajo es la actividad más importante en la organización de la vida humana. Porque la vida de los individuos se articula alrededor del trabajo.***

El individuo dedica una buena porción de su vida a prepararse para el trabajo, como aprendiz en los sistemas sociales más tradicionales, o como estudiante en los sistemas de organización social contemporánea. Todavía después de graduarse el individuo dedica tiempo

a actualizar sus conocimientos en función de su trabajo actual o futuro. Ya involucrado en una actividad laboral, el individuo determina su lugar de vivienda, la organización de su tiempo, la distribución de sus otras actividades partiendo de las exigencias del trabajo. De esta manera el trabajo se constituye en el núcleo alrededor del cual el individuo organiza su vida personal.

El trabajo organiza la vida del individuo, la misma vida social se estructura principalmente en función del trabajo. Los asentamientos poblacionales han seguido en la historia las exigencias del trabajo y de su división social, así como las estructuras urbanas establecen una regulación de espacio (y aún de tiempo) en función de las necesidades impuestas por el trabajo. Una clara muestra de ello lo constituye los inquilinos que se ubican en los alrededores de "El Trébol", en las banquetas o las pasarelas, de igual manera los vendedores ambulantes dentro de los mismos mercados o en los buses urbanos y extraurbanos, viven cerca del área del trébol.

En última instancia el trabajo es la actividad que más organiza las relaciones humanas, estableciendo las determinaciones fundamentales para la interacción. Mediante la apropiación social del producto del trabajo, un sector de la población adquiere poder para imponer sus intereses, mientras que la enajenación del fruto de su trabajo deja a otro sector de la población impotente para avanzar sus intereses al interior del sistema social. Así la división social del trabajo en relación con la propiedad de los medios de producción separa a la sociedad en grupos y clases contrapuestas.

***En el aspecto psicológico el trabajo constituye la actividad fundamental para el desarrollo del ser humano.*** La persona dedica un largo tiempo de su vida a aprender aquellos conocimientos y habilidades necesarias para el desempeño de un trabajo, es la praxis laboral la que determinará después el carácter y alcance del desarrollo de la persona.

El trabajo articulado socialmente como rol (obrero o campesino, médico o abogado, comerciante o profesor), constituirá el marco de referencia para que el individuo establezca sus aspiraciones y su estilo de vida, para que perciba su propia identidad y la identidad de las personas que con él se relacionan. El trabajo constituye así la principal atalaya desde donde

las personas adquirimos una perspectiva sobre lo que somos y lo que son los demás, sobre nuestros derechos y nuestros deberes sociales, sobre el mundo y nuestra incardinación en él. Es por fin a través del trabajo como el individuo va objetivando su ser plasmándolo en realizaciones, en éxitos y en fracasos, que le llevarán no sólo a las alegrías y tristezas más importantes de su día tras día, sino, sobre todo, a la satisfacción o a la insatisfacción consigo mismo, a su realización o a su frustración existencial.

En el caso de los inquilinos del Mercado "El Guarda", es de particular interés, el hecho de que muchos desertan de los centros educativos, si se está en edad de escolarización a nivel básico o de diversificado y personas que han ingresado a la universidad, esto es en el caso de los más jóvenes, manifiestan hacerlo porque no cuentan con el tiempo suficiente para estudiar, deben colaborar en el negocio, ahí no cuentan con espacio físico ni temporal para avanzar en tareas, en tanto la otra parte que es la mayoría está constituida por personas adultas que son padres de familia, no aspiran a recibir cursos de ninguna índole que aporten conocimientos para mejorar su calidad de vida, incluso capacitaciones que contribuirían a mejorar sus ingresos económicos, manifiestan que no cuentan con el tiempo para asistir a los mismos y que la remuneración económica no les permite excederse en gastos "extras", la compra de textos, pagos de inscripción o mensualidades, etc. Además no pueden dejar sin supervisión el negocio debido a que pueden sufrir robos. Los inquilinos manifiestan que su trabajo actual no les exige más que saber operaciones matemáticas básicas, memorizar el precio de los productos, conocer el dinero en circulación para realizar las transacciones comerciales, ser amable con el cliente a la vez ser muy cuidadoso para evitar pérdidas en el negocio, por lo que no consideran necesario algún tipo de instrucción formal, tampoco manifiestan interés por desarrollar habilidades artísticas, el tiempo bien invertido es sinónimo de ganancias, esto es trabajando, el tiempo mal invertido es sinónimo de pérdidas, esto es cuando se descansa o se realiza otra actividad que interfiere con el trabajo.

Consideran que la prioridad es generar ingresos para poder subsistir a nivel personal y familiar. Estas situaciones permiten que se presente un estancamiento en la recepción de información y en la participación en actividades que contribuirían con el desarrollo integral de

las personas, es evidente que no existe conciencia de que es necesario invertir tiempo y dinero en el propio bienestar físico y mental, la relación que ello tiene con la familia y la esfera laboral.

### **EL TRABAJO COMO RAÍZ PERSONAL**

La persona humana es producto de su propia historia, lo que incluye los determinismos biológicos, los determinismos sociales, el impacto de las fuerzas que confluyen en el individuo y las acciones que el individuo realiza en el entramado de esas fuerzas. En la medida en que el trabajo es la principal actividad que conforma la historia humana, es claro que el trabajo constituye el molde fundamental donde se acuña la vida de las personas.

***Al ingresar en el mundo del trabajo, la persona entra en el juego dialéctico de la realización o enajenación de su expresión y desarrollo personal a través de su quehacer, o de su alienación instrumental como eslabón productivo al interior de un sistema despersonalizante.***

***En el trabajo, el ser humano puede encontrar el venero principal que dé sentido a su vida:*** la persona sabe lo que está haciendo, sabe la importancia de lo que está realizando y se sabe a sí misma frente al producto de su quehacer. A través del trabajo la persona se hace socialmente significativa, se conoce como alguien que aporta algo valioso a los demás. Si en lugar de asumir el trabajo como expresión y proyección de su persona, el individuo tiene que integrarse al trabajo como un elemento instrumental más, como parte insignificante y sustituible de una cadena productiva, de una burocracia anónima, desaparece el carácter dotador de sentido del trabajo, que se transforma en fuente de alienación de enquistamiento y de desintegración personal.

Erikson, define las edades del ser humano en relación con los conflictos cruciales que en cada etapa debe resolver, "el conflicto que caracteriza al período de madurez es el de la

generatividad frente al estancamiento".<sup>6</sup> Para Erikson, la generatividad incluye tanto la productividad como la creatividad humana, se centra en el legado que cada persona transmite a la siguiente generación.

Resulta entonces lógico que el conflicto que caracteriza la última etapa de la vida humana según Erikson, sea el de la identidad del yo frente a la desesperación; la persona que logra realizarse como tal a través de su existencia, que lo es en forma esencial a través del trabajo, mantiene su integridad humana, mientras quien tiene que alienarse día tras día en un quehacer rutinario o embrutecedor se va desintegrando objetiva y subjetivamente.

***Precisamente porque el trabajo juega un papel tan crucial en la definición de la existencia personal, en lo que una persona puede llegar a ser mediante lo que hace, resulta tan grave la falta generalizada de trabajo que se presenta como situación normal para una mayoría de latinoamericanos.***

"Las tasas de desempleo de la población económicamente activa han llegado en años recientes a niveles superiores al 50%, en varios países latinoamericanos, en Guatemala a nivel nacional el desempleo en el área rural es el 3.2%, en el área urbana el 7.9%, la informalidad la conforma el 69.7%, en el área urbano-metropolitana el 45.1% y el empleo formal lo constituye el 54.9% de la población".<sup>7</sup>

***Esta trágica realidad apenas logra ser paliada por el empleo ocasional o los subempleos marginales. El primer problema que se plantea a un sector muy grande de la población latinoamericana es el de encontrar trabajo, sólo en segundo lugar el de desarrollarse personalmente en el trabajo que se le ofrece.***

---

<sup>6</sup>Baró, Martín. *ACCIÓN E IDEOLOGÍA: Psicología social desde Centroamérica*. El Salvador Editorial UC A. 1997. Pp. 248

<sup>7</sup>www.INEGOB.GT Fuente: CEPAL: **Balance Preliminar de las Economías de América Latina y el Caribe**. Chile

En este sentido, el planteamiento no es ante todo el de realización o alienación, es el de la simple subsistencia; es necesario encontrar trabajo, cualquier trabajo, para poder subsistir. La búsqueda continua de empleo es la principal ocupación del latinoamericano medio y su más profunda preocupación. Sólo después de obtener trabajo se plantea el problema del sentido laboral.

### **EL TRABAJO COMO CONTEXTO**

El trabajo ubica al individuo en un contexto material, un medio donde día tras día tiene que realizar tareas. Este contexto sea la oficina, el campo, el comercio, etc. Constituye un marco ineludible que en buena medida define las posibilidades y las exigencias de la actividad laboral que ha de realizar y el grado de personalización que se puede poner en ese quehacer.

***Por ende el trabajo se constituye en contexto de la existencia humana: el mundo del trabajo, cada mundo laboral concreto, constituye un sistema social específico con sus intereses grupales, sus valores y sus principios, sus normas y su estilo de vida.***

En otras palabras, cada contexto laboral admite y exige un particular tipo de comportamiento. Cada mundo laboral propicia y reclama una forma característica de comportarse, es ahí donde los intereses en juego se convierten en valores y los valores se traducen en expectativas cuando no en exigencias normativas inapelables. Por ejemplo el individualismo, la competencia o la violencia para conseguir los objetivos de la empresa pueden ser impuestos a las personas en determinados medios laborales. Todo ello va moldeando a la persona su quehacer cotidiano no puede menos de transformarse poco a poco en actitudes profundas y en opciones más o menos asimiladas. Por encima de la determinación particular de cada contexto laboral está la determinación del sistema de producción dominante que, en nuestro medio, impone la producción y los intereses del productor como criterio último del quehacer social.

El consumismo no es sino la consecuencia de la producción guiada por el lucro mayor en beneficio de aquellos pocos que controlan los medios productivos de la sociedad. La sociedad capitalista se organiza en función de lo que resulta mejor producir para lucrar más, así tenga que someterse a la población a una continua presión para que acepte innumerables objetos innecesarios.

***El consumidor se convierte así en consumido, en un ente social impulsado por las exigencias perentorias de mil necesidades aparejadas a un estilo de vida que se le presenta engañosamente como ideal y alcanzable. El individuo se someterá de este modo a las condiciones más enajenantes en su trabajo con tal de lograr escalar los peldaños de la jerarquía social, materializados como niveles de consumo cada vez mayor. La vida en última instancia, se convierte de este modo en un trabajar para lograr un objetivo por lo general elusivo y cuya consecución parcial deja siempre una creciente sensación de frustración y vacío.***

Por lo citado anteriormente es útil reflexionar sobre la relación existente entre el trabajo de los inquilinos del Mercado "El Guarda" y su estilo de vida, debido al desempleo se ven obligados a crear su propia microempresa, por lo que es conveniente cuestionarse hasta qué punto las personas se sienten identificadas en su quehacer, o hasta qué punto el medio para cubrir la necesidad de sobrevivir se convierte en un ente alienador, al luchar por la subsistencia diaria se constituyen en familias sobretrabajadas, que mantienen hábitos nocivos para la salud ello se evidencia cuando no distribuyen el tiempo de forma adecuada en pro de su salud, no se recrean con frecuencia de forma individual y familiar, no tienen horario ni área específica para alimentarse y consumen bebidas del tipo cola, (coca-cola, pepsi-cola) y otras como gatorade, o simplemente si desean consumir agua pura la compran embotellada, en la calle no pueden conservar bebidas de forma higiénica y refrescante para cuando el organismo la requiere, ello incrementa los gastos significativamente porque en cada microempresa pueden haber varias personas laborando.

<sup>8</sup>"Los inquilinos manifiestan que en varias ocasiones hay desacuerdos en el hogar, los hijos sean niños o adolescentes les solicitan que les compren ropa de determinada marca o que esté de moda, argumentando que "para eso se trabaja", y dicha población labora juntamente con sus progenitores, por lo que ejercen presión y esto en ocasiones origina discusiones. Los adultos expresan con frecuencia que desean saldar hipotecas o deudas que han adquirido con otras personas a quienes pagan intereses, para luego ahorrar y adquirir propiedades o inmuebles que les permita mejorar su calidad de vida, como por ejemplo electrodomésticos, vehículos, etc."

La mayoría viven en las cercanías del mercado "El Guarda", en función de economizar, resguardar la mercadería de robos, o por factor tiempo y desplazamiento de una zona a otra de la capital, se han trasladado a dicha área, viéndose en la necesidad de adaptarse a un nuevo vecindario, se ha iniciado una mezcla en la Colonia El Progreso, que es donde se ubica el Mercado "El Guarda", es un área residencial y comercial a la vez, denota ciertas características especiales el sector, no cuenta con áreas verdes o áreas recreativas y deportivas cercanas y seguras para que los niños, jóvenes y adultos puedan jugar, practicar deportes o simplemente relacionarse sin temor a sufrir experiencias negativas, producto de la violencia que caracteriza al lugar.

Durante el día y la noche las calles aún están ocupadas por las "tarimas" (estructuras metálicas que sirven de base para colocar la mercadería), o están barriendo la basura en las distintas cuerdas, que por cuenta propia los inquilinos se organizan y contratan a varias personas para que limpien las calles durante la noche, por lo que los niños no pueden jugar en ellas como lo hacen la mayoría de coetáneos en una zona netamente residencial.

<sup>9</sup>"En el área también funcionan varios centros nocturnos (prostíbulos) que contribuyen a que el contexto en el que crecen niños y niñas guatemaltecos no sea seguro ni higiénico, en las calles se pueden observar personas ebrias peleando o evacuando productos fisiológicos

---

<sup>8</sup>Comentario realizado por inquilinos del Mercado Municipal "El Guarda", en pláticas informales. Febrero 2003.

<sup>9</sup>Comentario realizado por inquilino del mercado municipal "El Guarda", en plática informal. Febrero 2003.

propios de su condición. Estos centros atraen la presencia de jóvenes pandilleros que cometen actos delictivos en dicho sector, esto es altamente peligroso para la seguridad e integridad personal, los inquilinos refieren que con frecuencia se escuchan descargas de armas de fuego, o han sido testigos de altercados entre jóvenes o adultos bajo efectos de estupefacientes”.

Lo que ha generado que el ambiente sea percibido como hostil, inseguro y amenazante. Por las razones expuestas anteriormente se hace evidente que las condiciones de trabajo y el estilo de vida de los inquilinos del Mercado "El Guarda", se encuentra realmente cargado de agentes estresores nocivos a la salud física y mental, aunado a ello no cuentan con áreas adecuadas que permitan realizar actividades como para canalizar por alguna vía sana la ansiedad o angustia producto del estrés permanente en el que viven.

Las sociedades latinoamericanas se encuentran en una crisis, producto de los cientos de años del proceso de colonización y como consecuencia de ello actualmente aún se mantienen oligopolios, formas de explotación a quienes encuentran un empleo, y el resto debe subemplearse conformando el sector informal urbano, o quedarse desempleado, esto ha originado ciertas actitudes en las distintas clases sociales.

Los inquilinos del Mercado "El Guarda", manifiestan inconformidad con el fruto de su trabajo, laboran arduamente y no hay solvencia económica, expresan que se sienten marginados y desatendidos, no cuentan con servicios básicos en el área de trabajo que funcionen adecuadamente para atender sus necesidades, además expresan que se sienten agredidos por la violencia generalizada en el país; por la frecuente incertidumbre en que trabajan, a menudo surgen rumores de que la Municipalidad, amenaza con desalojarlos del espacio físico donde se encuentran actualmente, o cambiar las paradas de buses, por lo que en ocasiones han salido a manifestar su descontento ante tal situación.

Expresan que es el único medio de sobrevivencia con el que cuentan por lo que la realización de tal acto, implicaría la supresión del medio para alimentarse, vestirse y atendería en contra del proceso de aprendizaje formal de sus hijos, quienes ante tal hecho tendrían que

desistir de la escuela, por falta de recursos económicos, además no podrían solventar compromisos económicos adquiridos en pro del negocio familiar.

Esta situación es interpretada por la mayoría de personas de la siguiente manera, quien tiene recursos económicos acumulados, tiene el poder de decidir, quien no los tiene, aunque no quiera se debe someter, ello se refleja ante las expresiones: "como el alcalde tiene oficina donde trabajar, no piensa en las necesidades de los demás, como ellos no tienen necesidad de trabajar no comprenden que nosotros necesitamos vender para vivir, ¿cómo vamos a vivir, cómo vamos a alimentar a nuestros hijos?, ¿si no hay empleos de qué vamos a vivir?" ello lleva a las reacciones de resistencia a través de la búsqueda del diálogo con las autoridades municipales, cuando ello no ha sido posible han manifestado e incluso han llegado a bloquear las calles de la ciudad, con el propósito de hacerse escuchar y plantear sus necesidades y poder llegar a un acuerdo.

El hecho de querer solventar sus deudas y luego poder tener una capacidad adquisitiva y acumulativa de bienes, lo que les lleva a mantener un estilo de familia sobretrabajada podría estar relacionado con el hecho de necesitar manejar cierto poder e independencia, ello gratifica al ser reconocido y respetado por otras personas. Especialmente si se ha tenido la sensación como consecuencia de experiencias anteriores de no ser respetado como ser humano, el medio que se visualiza para lograrlo es el dinero. Sin embargo no manifiestan tener una conciencia del coste individual y familiar que están pagando, al no invertir tiempo en el sano desarrollo integral. Es conveniente reflexionar: <sup>10</sup>"se trabaja para vivir y no se vive para el trabajo." Si no se establecen los mecanismos óptimos se estaría recargando al organismo de estrés físico y psíquico. Se pueden y deben crear estrategias que realmente beneficien el negocio y a quienes lo atienden, satisfaciendo sus necesidades materiales, emocionales y espirituales.

---

<sup>10</sup>Licda. Velásquez de Campang, Carolina. Documento *"La Terapia Familiar Sistémica, Un Enfoque Holístico e Integral"*. Noviembre 2002.

## **¿ QUE ES EL ESTRÉS?**

Los términos: tensión, angustia, molestias, depresión, malestar físico, amenaza, irritabilidad, impotencia, etc. Hacen una clara alusión al carácter demandante, de presión ambiental e inhibidor que presenta el estrés.

Esta referencia negativa toca lo que en la literatura sobre el tema se conoce como distrés, o estrés negativo. Sin embargo el estrés tiene un aspecto positivo, motivador y estimulante, que se conoce con el nombre de eustrés o estrés positivo.

El estrés en sí mismo no es un fenómeno negativo. Una cantidad regulable de estrés resulta deseable y necesaria como elemento activador y motivador que ayuda al individuo a enfrentar demandas, retos del ambiente y al logro de ciertas metas u objetivos. Por lo general el estrés excesivo resulta incontrolable para los individuos y constituye para éstos un verdadero problema que resulta necesario enfrentar y dominar.

En el Diccionario de Psicología encontramos la definición de estrés de la siguiente forma: <sup>11</sup>"voz inglesa que significa esfuerzo, tensión, acentuación y se emplea en fisiología y psicología con el sentido general de sobrecarga impuesta al individuo, creando un estado de tensión exagerada," Lázarus (1986) refiere que en el Siglo XVIII, el término estrés se vinculaba o utilizaba como tensión en la física, y era entendido como el grado de presión o fuerza ejercida desde el exterior sobre un cuerpo, que provocaba cierta deformación en él y ante la cual este se resistía, tratando de mantener su forma original.

## **EL ESTRÉS COMO RESPUESTA**

Los pioneros en la investigación del estrés fueron C. Bernard, W. Cannon y Hans Selye, quienes lo abordaron con un enfoque médico, definiéndolo como respuesta adaptativa del organismo frente a los estímulos o situaciones nocivas que amenazaban su estabilidad.

---

<sup>11</sup>Dorsch, Frederick *DICCIONARIO DE PSICOLOGÍA*. Pp. 568

Claude Bernard, enunció un principio, era que tanto el animal como el hombre, tenían la necesidad de mantener un estado de equilibrio interno frente a los cambios que sucedían en el medio externo. Este principio fue retomado por W. Cannon, (1935), se refirió a este como homeostasis, planteó que tanto el animal como el hombre, cuando se enfrentan a una situación que amenaza o pone en peligro su equilibrio interno, tienen dos opciones: o bien escapar de la situación o luchar, (respuesta de huida o ataque). Cannon, realizó un estudio en 1942, sobre la llamada "*muerte vodu*", en el se demostró que la muerte del individuo es causada por la angustia que experimenta cuando el brujo dictamina que él morirá.

### **EL ESTRÉS Y EL SÍNDROME DE ADAPTACIÓN GENERAL**

La palabra estrés es de origen anglosajón, fue tomada por el profesor Hans Selye (fisiólogo canadiense) para usarlo en fisiología, definiéndolo como una respuesta no específica del organismo a todo estímulo. Paralelamente en física como en fisiología se concluye que, si se quiere que una tensión no origine desperfectos o daños, ésta debe permanecer ocasional y por debajo de determinado umbral.

Sin embargo en estudios de la psicología del estrés Hans Selye, sometió una variedad de animales de laboratorio a muchas clases de situaciones estresantes. En forma invariable encontró que las glándulas endocrinas entran en acción cuando hay riesgos corporales o ambientales de daño para el organismo, por lo que acuñó la frase ***síndrome de adaptación general***. Se refirió a este como un patrón de reacciones del organismo al estrés prolongado. Este empieza con una fase de choque o de alarma a la que le sigue una fase de recuperación o resistencia. Durante la fase de alarma, las glándulas adrenales muestran cambios notables: aumentan de tamaño y secretan su provisión de esteroides, tal proceso provoca que cambien de amarillo a café, al eliminar el estrés, en experimentos hechos con animales, las glándulas adrenales volvieron a su tamaño normal y parecían reanudar el funcionamiento normal, la recuperación era sólo temporal. Después de varias semanas de volverlos a someter al estrés, las glándulas crecían de nuevo y perdían su provisión de esteroides. Selye, encontró que si el estrés es muy agudo y continúa por mucho tiempo el animal termina por morir debido al

agotamiento. Como consecuencia de tales cambios en el funcionamiento corporal, las presiones psicológicas severas y prolongadas pueden causar enfermedades físicas como presión sanguínea alta y úlceras estomacales, cefaleas, problemas articulatorios y urinarios, entre otros.

### **CAUSAS DEL ESTRÉS**

Cuando la persona se enfrenta a una novedad o tiene que atender una demanda del entorno, el sistema nervioso orienta sus recursos en la dirección de agudizar los sentidos, mantenerse alerta y fijar la atención. En este proceso de registro del medio externo, gran parte del organismo se silencia (la frecuencia cardíaca disminuye), el cerebro se desentiende del medio interno para procesar los estímulos del exterior y obtener información sobre el ambiente. A ésta respuesta automática se le llama reflejo de orientación o de atención, y se da en todos los seres vivos.

Aunque este reflejo de atención implica una cierta activación nervioso-central inicialmente desprovista de componentes emocionales, la atención, la recepción y el procesamiento cerebral de los estímulos se producen de una forma prácticamente instantánea y pone en marcha una respuesta emocional congruente con la lectura que el cerebro hace de la situación.

***A esta operación compleja de otorgar significados a los estímulos en función de su relación consigo mismo se le denomina cognición. Una cognición es una apreciación inconsciente que hace el cerebro, a base de comparar lo que ya sabe (y guarda almacenado en su memoria) con lo que no sabe y tiene que afrontar.***

En esta apreciación se sopesa lo que el estímulo tiene de amenazador en relación con la situación y los recursos personales, y como resultado de este cálculo se llega a una conclusión que es automática e inconsciente.

La cognición no es un proceso racional ni una convicción, el sujeto no sabe lo que su cerebro conoce, sino una operación sustentada por una parte del cerebro (el sistema límbico), que compartimos con los mamíferos. De ahí el frecuente divorcio entre nuestros estados emocionales -determinados por cogniciones automáticas- y nuestra razón (consciente) para explicarlos.

La universalidad del estrés se debe a que la vida es cambiante, por lo que requiere de una gran capacidad de adaptación en tal proceso el ser humano puede sufrir de *estrés fisiológico* y *estrés psíquico*; es fisiológico cuando se carece de oxígeno, cuando hay ruido, o por ejemplo se desarrolla hipoglucemia, o cuando se da la excitación del Sistema Nervioso por obra de alcaloides como la nicotina, teína, cafeína o moléculas anormales de origen alimenticio, debido a el consumo de productos edulcorados, azucarados o no naturales, el *término amenaza* se refiere a la percepción o apreciación de dicha situación o estímulo, por parte del individuo, como algo potencialmente peligroso o dañino. Las personas que consideran amenazadora una situación experimentarán una reacción de ansiedad.

***El término estado de angustia*** se emplea para describir una reacción emocional que consiste en las sensaciones subjetivas de la tensión, temor, nerviosismo y preocupación, aumento de la actividad del Sistema Nervioso Autónomo. Al proceso se le denomina tensión.

***El estrés puede deberse a causas endógenas o exógenas.*** Es endógeno cuando surge como consecuencia de lo que la misma persona se impone y que puede suprimir, por ejemplo, el hábito de fumar, alimentación inadecuada, actitud pesimista, sedentarismo, etc. Es exógeno cuando las causas las constituyen principalmente las condiciones de trabajo, los horarios, transporte, etc. en donde una forma de controlarlo es aceptarlos minimizando sus inconvenientes de acuerdo a las posibilidades, no han sido impuestas por la propia persona sino se debe a las circunstancias del ambiente.

El estrés lleva a la Depresión Nerviosa generando angustia, nerviosismo e insomnio, como consecuencia de sus efectos sobre el psiquismo, predispone para todas las dolencias psicósomáticas como: asma, úlcera en el estómago, gastritis, colon irritado, o los estados

inflamatorios (colitis, artritis, etc.). Esto es debido al desequilibrio nervioso que sufre el organismo en el cual se distingue: *El sistema nervioso voluntario*, del que se es consciente y está formado esencialmente por la capa exterior del cerebro (córtex). También se encuentra el sistema nervioso vegetativo, que se ocupa automáticamente del buen funcionamiento del organismo, sin intervención consciente, regulando por ejemplo, el ritmo cardíaco y los mecanismos de la digestión.

El sistema nervioso vegetativo se compone de dos redes independientes:

**Simpático:** acelera el metabolismo, acrecentando la presión sanguínea, el ritmo cardíaco y respiratorio.

**Parasimpático:** desacelera el ritmo cardíaco, la presión sanguínea y el metabolismo básico. Actúa fundamentalmente durante la noche o en períodos de reposo y asegura la reconstitución de reservas, la reparación de tejidos y la asimilación de los alimentos. A él se debe la inervación intestinal.

El equilibrio nervioso es fruto de una sutil alternancia entre el parasimpático y el simpático. Uno elabora las reservas que el otro gasta. El problema del estrés se resume en un agotamiento del simpático sin que llegue a secundarlo el parasimpático.

Los inquilinos del Mercado "El Guarda", deben trabajar pese a los distintos agentes productores de estrés, entre ellos se encuentran: las jornadas realmente extensas, cuyos beneficios económicos son escasos,<sup>12</sup> "hay un factor generador de angustia que caracteriza a muchas personas, es el no dominio del tiempo. La hora se impone, la hora ayuda o condena y hace dependiente al individuo, en nuestra sociedad el tiempo es también la imagen de todas esas horas que se escapan, son partes de uno mismo que no se reproducirán más, entonces hay que aprovechar el tiempo al máximo trabajando."

Otra situación que conviene mencionar, es el hecho de que la mayoría de inquilinos del Mercado "El Guarda", son originarios de los departamentos y además en las microempresas

---

<sup>12</sup>Marc Louise, Jean. *LA ANGUSTIA*. Editorial Atlántida, Argentina. 1989 Pp. 37

se integran como fuerza laboral personas que también provienen de dichas regiones, por tal situación conviven con la familia que requiere de sus servicios, menciona el autor del libro, titulado *La Angustia*, de Jean Marc Louis: <sup>13</sup> "La angustia es la patología de los desarraigos, esas personas viven un combate interno que se traduce en angustia. Se da un sentimiento de culpa, a veces el de haber dejado a una familia y a amigos. Al dejar una región uno deja también costumbres y un poco de sí mismo..."

***El desarraigo*** implica la pérdida de los afectos, este espacio nuevo que se impone por las necesidades de sobrevivencia exige una adaptación que compromete la evolución. Este se convierte entonces en un estresor que conlleva a experimentar angustia en dicho proceso de adaptación necesaria en los seres a los lugares que no los formaron, y el problema es más crucial en cuanto a que, debido a esta ruptura el individuo deja de ubicarse en el tiempo, es decir en esos años que vivió y que le permitieron convertirse en lo que es.

Debe trazar una línea sobre esos momentos que eran él mismo y que eran enriquecidos y evocados por anécdotas y personas. El tiempo de su vida inscripto en los gestos pasados ya no existe, ya no tiene un afianzamiento espacio-temporal. Desprovisto de su pasado, el hombre debe reconstruir nuevos puntos de referencia.

Fuera del hecho de que las personas se deben someter al espacio y al tiempo, con sus exigencias la vida moderna agrade al cuerpo, con las presiones cotidianas vinculadas precisamente con la necesidad de luchar contra el tiempo y el espacio, contrariedades y emociones, exigen de la persona que a menudo vea postergada la satisfacción de sus necesidades primarias, y debe realizar esfuerzos para adaptarse.

Estas tensiones constituyen el estrés, con frecuencia el organismo reacciona ante estos ataques a su equilibrio. Tiene respuestas apropiadas en forma de síntomas (insomnio, cefaleas, cólicos, etc.) que reabsorbe rápidamente una vez desaparecida la causa del estrés. Pero si éste se repite engendra trastornos crónicos. Entonces sobreviene la enfermedad con la ansiedad correspondiente: el miedo de no curarse para concretar determinado proyecto, el de

---

<sup>13</sup> Marc Louise, Jean. *LA ANGUSTIA*. Editorial Atlántida, Argentina 1989 Pp. 24

verse disminuido en la lucha por la vida que caracteriza a nuestra sociedad basada en la competitividad; ésta decreta plazos que no deben excederse, situaciones de "todo o nada" decisivas y vitales que alimentan la angustia.

Este miedo acumulado nutre a la enfermedad que segrega miedo en dosis aún más grandes. Se establece un círculo sin fin que poco a poco encierra al individuo en un ciclo nefasto cuyos por menores no capta. El proceso se aleja de la causa inicial, pierde su sentido reactivo. El individuo se ve librado a la incertidumbre de un cuerpo y de un miedo cuyos lenguajes ya no descifra.

En la sociedad guatemalteca la lucha por la sobrevivencia ha generado un cierto ***aislamiento entre las personas***, cuando se visita una aldea, caserío, etc. es frecuente que las personas de la región se saluden mutuamente e incluso a quienes son visitantes; en la ciudad capital dicha práctica se ha perdido, debido al crecimiento demográfico y por razones de seguridad personal por la delincuencia. Se considera que el aislamiento psicológico de los individuos es consecuencia de la competitividad que ha engendrado el miedo a otra persona, el encierro y el individualismo son las resultantes de esta situación de hecho alimentada además por una modificación de las relaciones humanas engendradas sobre todo por la violencia. Otra persona es temida intelectualmente y cada vez más físicamente.

La multitud no es percibida como protección, es la multiplicación de posibles encuentros desafortunados. Estas situaciones han llevado a una regresión de la comunicación interpersonal, ello se evidencia ante la angustia que los vendedores pueden experimentar cuando simultáneamente deben atender a varios clientes, pueden ser agredidos a través de robos o asaltos por dichas personas, ello genera que brinden la atención con una actitud hostil y a la defensiva, surgen roces verbales y hasta físicos por ambas partes. Los vendedores manifiestan que luego de haber sido objeto de tales situaciones sufren de malestares físicos entre ellos: cefaleas, náuseas, temblor de manos, irritabilidad en el estado de ánimo y en ocasiones hasta presentan pesadillas al respecto.

Cabe mencionar que no solamente laboran en determinado sector sino que en

muchos casos viven en dicha área, considerada peligrosa, para evitar saqueos y robos de mercadería. Esto indica que perciben el ambiente como inseguro y hostil.

<sup>14</sup> "La conversión del miedo en inseguridad también es obra de un debilitamiento de las instituciones de los Estados. En función de un mecanismo psicológico primario, cuando el individuo comprueba o siente que en lo que a él respecta la amenaza es superior a los medios de defensa, empieza a tener miedo y ese miedo se mantiene mientras persiste el desequilibrio. En el recurso a la autodefensa por parte de las personas no debe verse otra cosa que su deseo de restablecer dicho equilibrio o algo parecido a un equilibrio entre sus medios de defensa individuales e institucionales y las amenazas que reciben."

<sup>15</sup> "El aislamiento se ve acentuado por la **pérdida de identidad individual segregada por la organización social y sus parámetros**. El ser humano percibe cómo la colectivización aniquila su identidad. Los problemas de inserción en una sociedad son reconocidos desde hace tiempo como fuente de angustia." El sector informal urbano ha surgido como resultado de la necesidad de sobrevivir de los guatemaltecos y guatemaltecas que no tienen acceso a laborar en la economía formal, por nula o escasa educación formal, falta de acceso a la tecnología actual, falta de capital, entre otras situaciones, es por ende una población que ha sido segregada a nivel gubernamental y privado.

Esto explica en parte la reacción de los inquilinos ante la propuesta de la municipalidad a reubicarles y de desalojarles de determinadas áreas dentro de la ciudad, lo que fue percibido e interpretado por los mismos, como una **amenaza a su sobrevivencia**, si tenemos en cuenta la representación del desempleo en la conciencia colectiva de la sociedad y con ello en el inconsciente de los individuos, la idea de que por alguna razón la municipalidad no cumpliera con el compromiso, lo que con el paso de los años ha caracterizado a las instituciones gubernamentales, que por falta de espacio la persona podría quedar fuera al momento de reubicar y de realizar cambios administrativos, aunando a ello la falta de información acerca de

---

<sup>14</sup> Marc Louise, Jean. *LA ANGUSTIA*. Editorial Atlántida. Argentina 1989. Pp. 29

<sup>15</sup> Marc Louise, Jean. *LA ANGUSTIA*. Editorial Atlántida. Argentina 1989. Pp. 27

dichos cambios hacia la población directamente afectada, se refleja la idea de que nadie estaría a salvo de lo que sucedería, el empleo no es un medio para vivir bien; ante todo es la condición para vivir y cumplir con las responsabilidades para el sustento del hogar, ayuda al individuo a forjarse una identidad, a independizarse, a sentirse libre, ello es fundamental en el desarrollo de cualquier persona.

### **ESTRÉS Y EL MODELO BIOPSIICOSOCIAL**

Indica que una persona, se puede considerar un sistema con subsistemas biológicos, psicológicos y sociales que interactúan. El cerebro procesa resultados físicos y no físicos (sucesos del entorno, ideas) generan pensamientos y comportamientos; regula funciones del organismo.

En cualquier momento el circuito del cerebro permite la "programación" simultánea de datos respecto a las esferas biológicas, psicológicas y sociales.

Con frecuencia los problemas biopsicosociales surgen cuando la vida de las personas se ve alterada por cambios en el entorno, desafíos y limitantes. El término homeostasis (a nivel físico) se refiere al mecanismo mediante el cual un organismo se moviliza para recuperar un equilibrio dinámico al enfrentar estas perturbaciones.

En la actualidad, la mayoría de los investigadores y clínicos creen que, para cualquier individuo, un grupo de variables (físicas, psicológicas y sociales) contribuyen al fenómeno que conocemos como "**enfermarse**".

Si bien es cierto que existen diferencias individuales en la vulnerabilidad ante la enfermedad de los órganos del cuerpo, éstas se deben considerar de acuerdo con las características de la personalidad, los factores ambientales y la condición general del cuerpo.

## **EFFECTOS DEL ESTRÉS (ESTRÉS Y ENFERMEDAD)**

La probabilidad de la aparición de una enfermedad puede variar por distintos factores, que incluyen la edad, forma particular de la enfermedad y lo que sucede en la vida de la persona. El estrés provoca una variedad de cambios físicos. Entre otras cosas, estimula las secreciones hormonales (sobre todo las de las glándulas pituitaria y adrenal), activa el sistema autónomo, provoca cambios químicos y altera el nivel eléctrico del cerebro. A pesar que todas las personas tenemos estas reacciones ante el estrés, la fuerza y patrón de las mismas dependen de la naturaleza del estímulo estresante, de las características biológicas del individuo, su personalidad y las experiencias de la vida.

### **A NIVEL FISIOLÓGICO EL ESTRÉS AFECTA LOS SISTEMAS:**

**La información biológica:** Según las aportaciones de la Teoría General de Sistemas, un Sistema es un conjunto de elementos interconectados entre sí por las relaciones de jerarquía y orden, de tal forma que sus propiedades trascienden a las de sus elementos por separado. Es decir que subordina el funcionamiento de las células a su funcionamiento general.

En consecuencia el funcionamiento del sistema depende de la información que circula por él para que el orden general se mantenga y cada elemento sepa a qué atenerse, de ahí que la información haya pasado a ser incluso más importante que la materia y la energía para que cualquier sistema se sostenga.

Existen dos tipos de sistemas: abiertos y cerrados.

**Los sistemas cerrados** funcionan desconectados del entorno y mantienen su estabilidad gracias a la retroinformación negativa. Por ejemplo un calentador de agua.

En cambio **los sistemas abiertos** tienden al crecimiento y a la transformación, e intercambian materia, energía e información con el entorno que los rodea, estos sistemas

reciben el nombre de organismos, y la información que circula por ellos sirve para que el sistema se transforme sin desorden, en busca de estados finales. Por lo tanto los organismos se regulan por retroinformación positiva que anticipa el estado futuro del sistema, al margen de su estabilidad presente.

Esta búsqueda de estados finales recibe el nombre de teleonomía, y explica el hecho de que los embriones "sepan" de qué manera tienen que crecer y desarrollarse. La estructura que procesa la información en los organismos es el Sistema Nervioso Central.

Existen tres tipos de información biológica que procesa el Sistema Nervioso Central.

- ✓ **Bioeléctrica:** Circula por las neuronas muy rápidamente de acuerdo a un código binario (sí/no). Es la información que maneja específicamente el sistema nervioso, y a ella se traducen todas las informaciones biológicas restantes. Un estudioso de ello fue Pavlov, quien con el uso de "neurosis experimentales" demostró que era posible desorganizar el funcionamiento de un organismo, en base a la aplicación de estímulos estratégicos, información ambigua o contradictoria.
  
- ✓ **Información Molecular:** Circula más lento, por la vía sanguínea y depende de la síntesis de ácidos nucleicos (código genético) y hormonas. Estas moléculas que contienen información van en busca de las estructuras u órganos diana (receptores, antígenos o glándulas endocrinas) que reciben sus mensajes y se comportan de acuerdo con las necesidades del sistema, regulado en última instancia por la información neuronal. El Hipotálamo ventro-medial, es el punto donde confluyen los tres tipos de información biológica-bioeléctrica, molecular y simbólica; recibe la información procesada en la corteza cerebral (simbólica) y producen factores que regulan la secreción hormonal de la hipófisis.
  
- ✓ **La información simbólica:** depende de los procesos noéticos (conocimiento) y abstractos, más allá de las respuestas neuronales a los estímulos físicos, y se basa en la atribución de significados y en la evaluación cognoscitiva del entorno. Evaluación

que recibe el nombre de cognición y está determinada por las particularidades perceptivas de cada sujeto y por factores irracionales. Y su importancia biológica ha sido comprobada en estudios que indican que se presentan niveles más bajos de cortisol circulante, en circunstancias de estrés.

Los Subsistemas Adaptativos: Para que el organismo mantenga su estado uniforme en el transcurso de sus continuas interacciones con el medio, se necesitan subsistemas correctores que lo acomodan a cualquier demanda. Estos subsistemas adaptativos se ponen en marcha en función del procesamiento cortical de toda la información biológica y preparan al organismo para la acción y el afrontamiento.

Los principales subsistemas adaptativos son:

**El Sistema Simpático Adrenal:** Está configurado por la formación reticular, que es una red de neuronas que recoge toda la estimulación del organismo y asciende hasta la corteza para proceder a su encendido, el sistema simpático que sale del hipotálamo y llega al corazón, a los músculos y a las vísceras, a las glándulas suprarrenales (en particular, la médula) que producen adrenalina para energizar al organismo. Es un sistema que está regulado por información mixta-bioeléctrica y molecular, se trata de un circuito neuronal que estimula la producción de una hormona que lo retroalimenta por vía sanguínea. La finalidad de este sistema es la de activar al organismo para la acción y el afrontamiento, en la línea de una verdadera reacción de alarma, su predominio funcional no implica necesariamente un estado de estrés en el sujeto. La actividad simpático adrenal tiene que ver sobre todo con la activación, que es un estado en el que el organismo fuerza sus parámetros biológicos, con el fin de redistribuir adecuadamente sus recursos y optimizar sus rendimientos.

**El Sistema Neuroendocrino:** Está constituido por los factores liberadores hipotalámicos, que son hormonas que traducen la información neuronal a información molecular (hormonas) y la transmiten a la Hipófisis para que produzca hormonas precursoras que estimularán la secreción de las distintas glándulas endocrinas.

La pauta de secreción en respuesta a los estímulos activadores es diferente para cada tipo de hormona, en función de sus propiedades biológicas, de manera que inicialmente se liberan las hormonas con propiedades activadoras y anabólica (catecolaminas, prolactina y hormona del crecimiento) a continuación se liberan corticoesteroides en caso de que la activación del organismo rebase sus posibilidades de adaptación y por último se libera la hormona tiroidea que regula los procesos metabólicos generales.

En la activación neuroendócrina también participan los opioides endógenos, que son los péptidos precursores de muchas hormonas y que han sido descubiertos de una manera curiosa. Ya que se descubrió que habían receptores específicos ampliamente distribuidos en el Sistema Nervioso Central, a los que se fijaba la morfina y las sustancias derivadas del opio.

Entonces se inició la búsqueda de sustancias orgánicas afines a la morfina, cuando se les identificó se les nombró endorfinas (morfinas internas), participan en la regulación del estado de ánimo, tienen una potente acción analgésica y están siendo objeto de estudio exhaustivo en la actualidad.

**El Sistema Inmunitario:** Está compuesto por órganos con capacidad para sintetizar proteínas y otorgar nuevas propiedades a células circulantes por el torrente sanguíneo, de modo que utiliza información molecular y está sometido a la influencia del sistema neuroendócrino (los corticoides inhiben su actividad).

Los procesos de síntesis y transformación proteica se ponen en marcha cuando un cuerpo o sustancias (proteínas o polisacáridos que es igual a los antígenos) son identificados como extraños a partir del reconocimiento celular. Entonces el sistema inmunitario responde con la producción de anticuerpos, que son proteínas especializadas que se adhieren al antígeno y lo destruyen.

El sistema inmunitario está sometido al control de la actividad nerviosa superior a través del hipotálamo, actividad simpática y sobre todo, de la corteza cerebral, como se ha visto en neurosis experimentales, es factible la obtención de respuestas inmunitarias condicionadas.

**La Conducta:** Maneja exclusivamente información simbólica. El organismo modifica el entorno con sus actos y recibe información de los efectos de su conducta, con el fin de reevaluar su interacción con el medio y decidir la estrategia adecuada.

Esta "decisión" no consiste en una elección deliberada y racional, depende de procesos cognitivos subliminales a la conciencia, más próximos al modo de percibir animal que al tipo de conocimiento característico de los humanos.

Estas formas preconscientes de evaluación dependen del sistema límbico, que es una parte del cerebro formada por el Hipotálamo, el área septal (que regula la vida instintiva) el Hipocampo (que reconoce y almacena información sobre el entorno) y la corteza temporal (que contiene la memoria de la propia experiencia).

Al sistema límbico se le denomina "cerebro emocional" y "cerebro visceral", su disfunción da lugar a la aparición de síntomas psicósomáticos. Cuando el organismo se encuentra expuesto a situaciones estresantes de forma frecuente entonces se presentan los trastornos psicofisiológicos.

## **TRASTORNOS PSICOFISIOLÓGICOS**

El término se aplica tradicionalmente a las condiciones físicas en las cuales, los sucesos que tienen una importancia psicológica se relacionan en forma estrecha con los síntomas corporales.

Se puede considerar que los trastornos psicofisiológicos son el producto final de los procesos biopsicosociales. Una cantidad de problemas físicos se estudian desde un punto de vista psicofisiológico. Los datos clínicos como las observaciones informales sugieren la importancia de los factores psicológicos en muchos de los trastornos de los sistemas cardiovasculares, respiratorios, gastrointestinal, músculo esquelético, genitourinario y la piel.

## **DOLORES DE CABEZA**

Los dolores de cabeza tienen... tres componentes:

- ✓ Cambios fisiológicos (por lo general pueden ser contracciones musculares o dilatación de los vasos sanguíneos.
- ✓ La experiencia subjetiva del dolor (aflicción, angustia, fatiga, etc.).
- ✓ Comportamiento motivado por el dolor, por ejemplo, tomar medicamentos, retiro de la familia y las actividades sociales, ausencia del trabajo.

Los dolores de cabeza por tensión o contracción muscular, que se distinguen por cambios en los músculos óseos, son quizá la forma más común de dolor de cabeza.

La persona reporta una sensación dolorosa, embotada y opresora, es probable que el cuero cabelludo se sienta blando al oprimirlo con la mano y se presentan sensaciones persistentes de dolor en forma de banda o tensión en la cabeza. Aún no se descubre la causa exacta de los dolores de cabeza por contracción muscular. Las investigaciones sugieren que las personas que padecen de dolores de cabeza por tensión son hiperreactivas al dolor y el estrés.

**Las migrañas:** se localizan a un lado de la cabeza o en la frente. Son severas y tienden a ser recurrentes y suelen estar acompañadas por una variedad de síntomas somáticos. El dolor palpitante característico de la migraña, puede durar varias horas. Son comunes las náuseas y vómito.

En algunos casos la arteria craneal dilatada esta suave y visible. Regularmente la migraña, está precedida por una molestia sensorial, motriz o de estado de ánimo que se conoce como aura, se puede presentar zumbido en los oídos, estremecimientos, aturdimiento o debilidad de las extremidades, sensibilidad extrema a la luz, visión borrosa, percepción distorsionada que da profundidad, náuseas o incontables cambios que pueden ser emocionales.

Los ataques de migraña pueden empezar con los cambios estresantes de la vida. Esta se presenta con más frecuencia en mujeres.

Actualmente se tiene la idea de que una onda de actividad eléctrica cerebral puede provocar el aura, o la sensación de advertencia, y los dolores de cabeza se desarrollan cuando la onda alcanza los vasos sanguíneos sensibles al dolor. Ante la pregunta ¿qué dispara esta onda? se sospecha que sea el estrés, el hambre, fluctuaciones hormonales, alimentos, alcohol, dormir demasiado, retiro de la cafeína, ruido, etc. Hace poco tiempo se descubrió que la serotonina, un transmisor de las células nerviosas, disminuye en el cerebro durante un ataque de migraña. Algún desequilibrio en la función de la serotonina parece ser un componente central, la causa principal, en la producción de dolor y otros síntomas en la migraña.

**Los dolores de cabeza en grupo: (de acuerdo al tiempo de duración)** se localizan en un lado de la cabeza con un dolor que es muy agudo y llega a su máximo en un período de 3-5 minutos, desapareciendo después de un hora. Algunas veces los pacientes no sufren ningún dolor durante períodos prolongados, pero después experimentan una serie de dolores de cabeza en un día, en ocasiones por varias semanas.

Los dolores de cabeza casi siempre ocurren durante la noche y despiertan a las personas del sueño profundo.

Muy seguido los pacientes se sienten aturdidos y en ocasiones se golpean la cabeza contra las paredes en un intento por mitigar el dolor. Es más común en los hombres.

Una técnica muy utilizada en los dolores de cabeza es la retroalimentación, es una técnica de amplificación que se utiliza en la medicina conductual para dar tratamiento a problemas como la hipertensión, la presión sanguínea muy susceptible al cambio y la epilepsia. Se pretende que la persona controle a voluntad el ritmo cardíaco, presión sanguínea y las ondas cerebrales.

Este modelo parte de la teoría de las atribuciones y considera que el estado motivacional y emocional de un organismo es el resultado de hipótesis y presunciones respecto a la posibilidad de controlar el medio con la propia conducta.

## **ESTRÉS Y SUEÑO**

La acción del estrés modifica el registro de las ondas eléctricas del cerebro en un encefalograma. Según sea el estado mental del sujeto, pueden distinguirse diferentes modalidades:

- ✓ Ritmo Beta: corresponde a un estado de actividad física o emocional.  
Ejemplo, mirando, reflexionando, trabajando.
- ✓ Ritmo Zeta y Delta: corresponden al sueño profundo.
- ✓ Ritmo Alfa: sobreviene de manera espontánea al cabo de unos momentos después de cerrar los ojos. Denota cierto estado mental de calma. Ejemplo, aparece al relajarse, orar, meditar, inicio del sueño.

En cuanto al sueño, se ha observado que la recuperación nerviosa se opera sobre todo durante las fases de sueño paradójico, que suelen durar unos minutos cada hora y media. Razón por la que es perjudicial cualquier alteración del sueño, *los trastornos primarios del sueño*, no tienen como etiología otra enfermedad mental, enfermedad médica o una sustancia.

Estos trastornos del sueño aparecen presumiblemente como consecuencia de alteraciones endógenas en los mecanismos del ciclo sueño-vigilia, que a menudo se ven agravadas por factores de condicionamiento.

Estos trastornos se subdividen en *disomnias*, caracterizadas por trastorno en la cantidad, calidad y horario del sueño, y en *parasomnias*, caracterizadas por acontecimientos o conductas anormales asociadas al sueño, a sus fases específicas o a los momentos de transición sueño-vigilia. Mediante la polisomnografía se pueden registrar cinco estadios del sueño diferentes:

- ✓ REM: sueño con movimientos oculares rápidos. En el estadio 1 REM, se produce la transición de la vigilia al sueño y constituye un 5% del tiempo total de sueño en los adultos sanos. Durante el sueño REM, el cual tiene lugar la mayor parte de la actividad onírica, constituye alrededor del 20-25% del sueño total.
- ✓ NREM: reducción de los movimientos oculares rápidos (1, 2, 3 y 4). El estadio 2 NREM, que se caracteriza por ondas electroencefalográficas específicas (husos del sueño y complejos K) constituye el 50% del tiempo de sueño. Estos estadios 3 y 4 NREM (también conocidos como sueño de ondas lentas) son los períodos de sueño más profundo y constituyen aproximadamente un 10-20% del sueño.

Estos estadios de sueño presentan una organización temporal a lo largo de la noche. Los estadios 3 y 4 NREM tienden a aparecer desde el primer tercio hasta la mitad de la noche y aumentan su duración en respuesta a la privación del sueño. El sueño REM aparece de un modo cíclico a lo largo de la noche, alternándose con el sueño NREM cada 80-100 minutos. Los períodos de sueño REM aumentan su duración al amanecer.

<sup>16</sup> "De acuerdo a hallazgos de laboratorio por medio de pruebas psicofisiológicas, se encontró un nivel de activación alto, (tensión muscular aumentada o reactividad fisiológica al estrés excesiva). Los individuos con insomnio primario pueden obtener puntuaciones altas en los cuestionarios psicológicos y de personalidad (por ejemplo en los perfiles que indican depresión y ansiedad crónica y leve, un estilo "internalizador" de resolución de conflictos y una focalización somática).

Los individuos con insomnio primario pueden presentar fatiga y cansancio, pero no muestran ninguna otra irregularidad en la exploración física. Puede existir un aumento de la incidencia de problemas psicofisiológicos relacionados con el estrés (por ejemplo cefalea tensional, tensión muscular aumentada, molestias gástricas)."

---

<sup>16</sup>Asociación Americana de Psiquiatría, *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. México. Editorial Ciencia y Cultura Latinoamericana S. A. De C. V. 1996. Pp. 568

## **ESTRÉS Y ALIMENTACIÓN**

La glucosa es la energía fundamental para el cuerpo humano, proviene de los glúcidos (cereales y frutas), es necesaria razón de unos 500 g/ al día. El cerebro de un adulto normal pesa 1,4 kg. o sea un 2% del peso del cuerpo, pero consume un 15% de la glucosa. Es tan importante la glucosa en el cuerpo humano que existe un mecanismo de regulación especial para mantener su tasa en la sangre dentro de los niveles de 1 g/l. Si la tasa desciende (hipoglucemia) automáticamente la adrenalina transformará las reservas de glucógeno del hígado en glucosa.

A la inversa si la glucosa es excesiva (hiperglucemia), la insulina que segrega el páncreas transforma parte de la glucosa en glucógeno.

El estrés altera los mecanismos de la glucosa haciendo que segregue adrenalina. A corto plazo, esto da pie a disponer de más glucosa para prevenirse del peligro, a la larga el estrés, dificulta la asimilación de los alimentos y desajusta la regulación de la glucemia.

Para que se de un funcionamiento correcto, los mecanismos de la glucosa consumen vitaminas, sales minerales y enzimas, cuando la alimentación es inadecuada se deja abierto el portillo a la hipoglucemia permanente y más tarde a la diabetes. Por ejemplo cuando se usa y abusa de excitantes como el café, tabaco, té, falta de horario fijo y área adecuada para la ingesta de alimentos, etc.

La alimentación inadecuada es parte de los estresores fisiológicos y una respuesta a tal situación, en distintas regiones en el mundo, se han realizado estudios, que han distinguido tres clases de alimentación:

- ✓ La alimentación vitalizante: la constituyen las frutas en particular las exóticas, granos germinados, legumbres, pescado de preferencia seco y no enlatado, huevos y carne de buena clase, miel, agua pura. Plantean que ello evitaría estrés al organismo.
- ✓ La alimentación degenerativa: provoca la degeneración del organismo, produciendo

una gama de trastornos en la salud, entre ellos el estrés. Los alimentos degenerativos son: café, leche y sus derivados, exceso de grasas (carnes, embutidos, aceite, salsas, margarina), los productos refinados y en conserva, el azúcar y sus derivados, los alcoholes fuertes (güisqui, ginebra, licores) bebidas edulcoradas del tipo "sodas", preparación artificial desvitalizadora y formación de moléculas tóxicas (fritos y cocción a elevadas temperaturas).

- ✓ Alimentación intermedia: la constituye fundamentalmente las frutas y legumbres que se consumen crudas y cocidas al vapor o estofadas. Carnes y pescados en cantidades moderadas, huevos crudos o pasados por agua, cereales enteros cocidos, aceites vegetales, miel, agua pura y zumo de fruta exprimidos (sin agregar azúcar), evita el exceso de estímulos estresores y prepara para la vitalizante.

Los nutricionistas indican que es conveniente ingerir todo tipo de alimento en cantidades moderadas y evitar comerlos fritos, pero que es conveniente incluir carnes, estas proporcionan elementos que suministran energía al cuerpo.

### **ESTRÉS, RESERVAS Y VITAMINAS**

Cuando el individuo se siente en peligro, el estrés entra en acción disminuyendo vitaminas y elementos minerales, cuando esto ocurre reiteradamente se sufrirá de carencias, operándose una desmineralización progresiva, especialmente si la alimentación es inadecuada y el descanso es insuficiente.

Cuando una persona es sometida a estrés aumenta sus necesidades de vitaminas del grupo B (que intervienen en los mecanismos de la glucosa) vitamina C (la de la vitalidad) y magnesio (que desempeña un cometido importante dentro del equilibrio nervioso).

***Hipócrates, considerado como el padre de la medicina actual dijo: "que el alimento sea tú única medicación".***

## **ESTRÉS Y SISTEMA INMUNITARIO**

El sistema inmunitario equivale a un servicio de orden que patrulla por la sangre. Identifica, neutraliza y despeja toda sustancia extraña que aparezca en el organismo. De aquí la importancia de fortalecerlo, porque al debilitarse se producen enfermedades.

El estrés excita a los mecanismos inmunitarios, debilitando el sistema inmunológico, por lo que el organismo es más receptivo respecto a las enfermedades, desde una gripe hasta el cáncer.

## **ESTRÉS Y SISTEMA CARDIOVASCULAR**

Cuando el individuo se siente en peligro, el estrés permite acelerar el corazón y aumenta la presión arterial, pudiendo pasar el ritmo cardíaco de 60 a 120 pulsaciones por minuto, en menos de 60 segundos, lo que permite disponer de oxígeno suficiente y más sangre para enfrentar la situación.

El caudal de sangre es proporcional al metabolismo y al consumo de oxígeno. El ritmo cardíaco es un indicador de la velocidad de desgaste del organismo. Cuanto más se envejece mayor es la aceleración del corazón, un adulto normal debería tener un pulso en reposo de unas 60 pulsaciones por minuto, el ritmo cardíaco en reposo de una persona sometida a estrés se encuentra cerca de las 90 pulsaciones por minuto. Se observa escasa capacidad al esfuerzo.

Además el estrés acrecienta la agregabilidad de las plaquetas, por lo que se forman coágulos sanguíneos, que dan lugar a infartos, artereosclerosis, trombosis, vasoconstricción periférica, etc.

Trastornos Cardiovasculares: El corazón es un músculo altamente especializado que bombea sangre a todo el cuerpo. La sangre fluye por el organismo en un circuito infinito de vasos sanguíneos, que se conoce como sistema circulatorio. Cada día el corazón humano late

aproximadamente 100,000 veces transportando el equivalente a 16,300 litros de sangre a todas las partes del cuerpo. Las arterias proporcionan alimento y oxígeno a las células, las venas retiran el bióxido de carbono y los productos de desecho.

El término trastornos cardiovasculares, se refieren a las condiciones patológicas que se relacionan con el funcionamiento del corazón y los vasos sanguíneos. Cada vez hay más evidencia de que los factores psicológicos y sociales desempeñan un papel importante en dos trastornos cardiovasculares: la enfermedad coronaria del corazón y la hipertensión.

La enfermedad coronaria del corazón se produce por lesiones de las arterias coronarias, que son las que transportan dentro del corazón mismo. Una o más de las tres arterias coronarias se encuentran obstruidas parcial o totalmente por depósitos llamados placas, que engrosan la pared arterial.

Cuando las arterias coronarias se vuelven rígidas y angostas como resultado de estos depósitos de placa, el abastecimiento de sangre a las distintas partes del corazón se suspende en forma temporal o permanente.

La enfermedad coronaria del corazón, adquiere una variedad de formas:

- ✓ En la Angina de Pecho, las personas sufren de dolores de pecho periódicos que provoca un abastecimiento insuficiente de sangre rica en oxígeno al corazón. Este abastecimiento insuficiente de sangre se relaciona con la formación de placa (que se conoce como artereosclerosis en las arterias).
- ✓ Infarto al Miocardio que es a causa de un abastecimiento insuficiente de sangre al corazón.

Desde la edad de piedra hasta nuestros días, los seres humanos han respondido a los cambios y las amenazas en el entorno liberando cantidades mayores de hormonas adrenales y otras hormonas del estrés, seguidas por incremento en el ritmo cardíaco y la respiración, así como la dilatación de los vasos que transportan sangre a los músculos.

Estas respuestas fisiológicas primitivas son de poca ayuda para manejar la mayor parte de los problemas de la vida moderna, sino más bien se relacionan con el desarrollo de enfermedades.

No se requiere de las mismas unidades de oxígeno para caminar en alguna calle que para ascender a una montaña, no se requieren las mismas cantidades hormonales para realizar una transacción comercial que las adecuadas para soportar y sobrevivir una guerra o al ataque de una fiera.

### **LA COLUMNA VERTEBRAL Y EL ESTRÉS**

Las tensiones nerviosas que suelen engendrar un estado de estrés prolongado crispán los músculos pudiendo llegar a provocar tensiones musculares.

Estas tensiones acarrearán cierto encogimiento sobre uno mismo, como consecuencia se producen todas esas actitudes típicas del nerviosismo y la agresividad: apretar los puños, bajar la cabeza, encorvar la espalda.

Cuando la persona se encuentra cansada, la columna vertebral tenderá a enrollarse sobre sí misma, hasta aproximarse a la postura fetal. Esto se debe a que la columna vertebral está compuesta por tres segmentos a partir de su zona más elevada:

- ✓ El primero corresponde a la base del cráneo y las vértebras cervicales, y va ligado a los ganglios parasimpáticos.
- ✓ El segundo corresponde a la mitad de la espalda, y va ligado a los ganglios simpáticos.
- ✓ El tercero corresponde al sacro, va ligado a los ganglios parasimpáticos.

El estrés supone cierta dimisión del parasimpático, no acierta a compensar los excesos del simpático. Los segmentos correspondientes a las vértebras lumbares y cervicales no son capaces de mantenerse erguidos y se deforman.

A nivel relacional, el estrés responde a un repliegue sobre uno mismo, un individuo estresado se muestra menos abierto, menos comunicativo.

Eso no tiene nada de anormal, la necesidad del momento se centra en descansar, en aislarse. Como ocurre en la curvatura de espalda, el estrés supone psicológicamente una regresión a la etapa fetal.

## **EL ESTRÉS Y SUS CONSECUENCIAS PSÍQUICAS**

### **LA TENSIÓN CRÓNICA**

<sup>17</sup> "La mayoría de la gente con alteraciones emocionales y síntomas psicósomáticos suele ser víctima de inadaptaciones crónicas que son producto de acomodaciones forzadas a distintas circunstancias de la vida. Por ejemplo, matrimonio fallido, tensiones laborales, problemas económicos perennes, etc." El sujeto puede acostumbrarse a vivir resignadamente en estas circunstancias sin reparar en sus efectos insalubres, es incapaz de identificar agentes patógenos inmediatos que expliquen el origen de su malestar. Esto es así porque después de mucho tiempo de inadaptación al medio, su resistencia puede claudicar, sin que quede claro el por qué de la aparición de los síntomas, cuando de hecho no ha ocurrido nada nuevo que pueda perjudicarlo.

La tensión crónica implica la existencia de un estado de alarma permanente, que da lugar a activación neuroendócrina y a la liberación sostenida de corticoides, con la consiguiente inhibición inmunitaria y un riesgo mayor de enfermedad.

Es necesario reconocer los síntomas y las disfunciones que acostumbran a presentarse como correlatos biológicos de las alteraciones emocionales y afectivas que resultan del fracaso adaptativo.

---

<sup>17</sup> Marc Louise, Jean. *LA ANGUSTIA*. Editorial Atlántida. Argentina 1989 Pp. 58

Por **síntomas** se entienden todas las quejas que manifieste el sujeto a propósito de sensaciones que le provocan malestar, y por **disfunciones** consideramos cualquier alteración del funcionamiento de órganos, aparatos o sistemas estructuralmente íntegros.

**La enfermedad:** el fracaso adaptativo no sólo genera estados emocionales negativos y síntomas funcionales, predisponen al organismo a enfermedades que lo conducen a la muerte. Por ejemplo un paro cardíaco por shock neurógeno, habitualmente provoca una desorganización de la actividad nerviosa superior, que es la responsable del mantenimiento del equilibrio orgánico.

Es natural, la dotación genética del sujeto y la adición de vulnerabilidades adquiridas y de factores de riesgo concomitantes decidirá que la enfermedad sea de una u otra naturaleza.

Algunas de estas enfermedades son banales y monosintomáticas. Por ejemplo alopecia secundaria a traumatismo de intensa resonancia emocional, y otras se desencadenan a partir del estrés y evolucionan de una manera autónoma de acuerdo con su propia biología. A este grupo pertenecen la úlcera gastrointestinal, la colitis hemorrágica, enfermedad coronaria (Angina de Pecho e Infarto de Miocardio) y algunas formas del cáncer.

El estrés es un factor precipitante del envejecimiento prematuro.

Debido a que no siempre existe una correspondencia entre el funcionamiento objetivo del organismo y las sensaciones corporales del sujeto, se hizo necesario distinguir entre signos y síntomas:

- ✓ Signos: Alteraciones observables.
- ✓ Síntomas: Manifestaciones subjetivas.

Lo habitual es que la demanda de atención médica dependa de la aparición de estos últimos, que juegan el papel de señales de alarma y advierten al sujeto de que en su organismo algo no funciona bien.

Esta connotación del síntoma como estímulo sugerente de amenaza permite entender la enfermedad como agente estresante por excelencia, provoca alarma e incertidumbre en el sujeto, sin concederle apenas margen para el uso de conductas operantes que desactivan el peligro. De hecho la única conducta adaptativa es la de pedir ayuda a un médico, lo que da una idea del estado de indefensión que vive el sujeto. El estrés es un estado que informa que el organismo no ha encontrado la manera de acomodarse al ámbito en que le toca vivir, ese mal ajuste personal es el que ha de ser objeto de tratamiento.

Algunas reacciones psicológicas, orgánicas y conductuales que el ser humano presenta ante situaciones que le provocan estrés:

### **Respuestas Psicológicas:**

- Sentirse perturbado.
- Incapacidad para concentrarse.
- Irritabilidad.
- Pérdida de la confianza en sí mismo.
- Preocupación.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Pensamientos recurrentes.
- Distractibilidad.

### **Respuestas Orgánicas:**

- Pulso rápido.
- Palpitaciones.
- Aumento en la transpiración.
- Tensión de los músculos de brazos y piernas.
- Respiración cortada.
- Rechinar los dientes.

## **Respuestas Conductuales:**

- Deterioro de la efectividad del desempeño.
- Tabaquismo y consumo de alcohol y otras drogas para la diversión.
- Propensión a los accidentes.
- Ademanos nerviosos (golpear con los pies, morderse las uñas).
- Aumento o reducción del apetito.
- Aumento o reducción del sueño.

## **LA ANGUSTIA**

<sup>18</sup> "Es evidente que especialmente en el adulto, el estrés alimenta la angustia. El Dr. Apfeldorfer, determina sobre todo dos fases: una reacción de alarma caracterizada por modificaciones sanguíneas y hormonales y por una estimulación de ciertas zonas del cerebro. En caso de estrés intenso o repetido, el organismo se ve obligado a movilizar en forma continua todas sus defensas contra el agente agresor. Se debe entonces llevar adelante la reacción de resistencia, que constituye, por lo tanto una verdadera guerra de desgaste, hay quienes se vuelven más frágiles. El estrés abre el camino a la angustia."

La angustia no es una enfermedad, en el sentido de "una alteración orgánica o funcional más o menos grave y duradera". La persona angustiada sufre en su cuerpo, los órganos en los que se asientan los dolores o las irregularidades no muestran ni una lesión. La angustia puede definirse como: una emoción cuya excesiva intensidad trae aparejada una alteración de ciertas funciones esenciales del organismo. Una vez desaparecida la fuente psíquica, el cuerpo recupera su plenitud y no muestra ninguna secuela.

Esta noción es importante como el siguiente corolario: el angustiado no es un enfermo, con todo lo que el término implica de disminución, incapacidad y dependencia duraderas. Su malestar es doble: en primer lugar, psíquico: la persona angustiada vive un miedo cuya causa y cuyo origen no logra entender.

---

<sup>18</sup>Marc Louise, Jean. *LA ANGUSTIA*. Editorial Atlántida. Argentina. 1989 Pp.60

Espera un mal inminente al que no podrá sustraerse. Se siente blanco de un ataque nocivo, más temible cuando le resulta desconocido. El otro aspecto que caracteriza a la angustia es propiamente el somático: a molestias de orden general (impresión de ahogo, sudores, contracciones musculares, etc.) se suman, según los casos, trastornos fisiológicos más marcados que varían de acuerdo con los individuos (dolores precordiales, ataques hepáticos, diarreas).

Se manifiestan en forma de crisis o de estado la angustia intensiva, constituye una gran sobrecarga: afecta al individuo en su vida afectiva e intelectual como social, por el simple hecho de que ésta gira en torno de su malestar, y lo confina a una pasividad nacida de la espera del peligro inminente y de la escucha de su cuerpo; pasividad que engendra a menudo una exclusión social, familiar y profesional, el sufrimiento genera además una agresividad cuyas causas no son entendidas por quienes lo rodean.

<sup>19</sup> "La angustia es un fenómeno producto del estilo de vida de la sociedad moderna, y su estudio fisiológico revela un proceso físico-químico que a partir de un estímulo externo que desencadena un comportamiento emocional de defensa, lleva al cerebro a provocar un aumento de adrenalina. Esta engendra modificaciones orgánicas y de actitudes (huida, defensa)."

De modo que el miedo sería un mecanismo saludable en el sentido de que nos permite enfrentar un peligro y evita que corramos riesgos que comprometan nuestra supervivencia. En ese caso es una manifestación de nuestro instinto de conservación.

En la sociedad actual el miedo está presente, por ejemplo el miedo colectivo a las guerras, de forma individual se teme a la vejez, a la agresión, cáncer, enfermedades cardiovasculares, entre otras. El miedo es cuantificable, es objeto de sondeos de procesos de identificación y de reconocimiento su característica esencial reside en que el individuo aparece marcado por una toma de conciencia de su objeto.

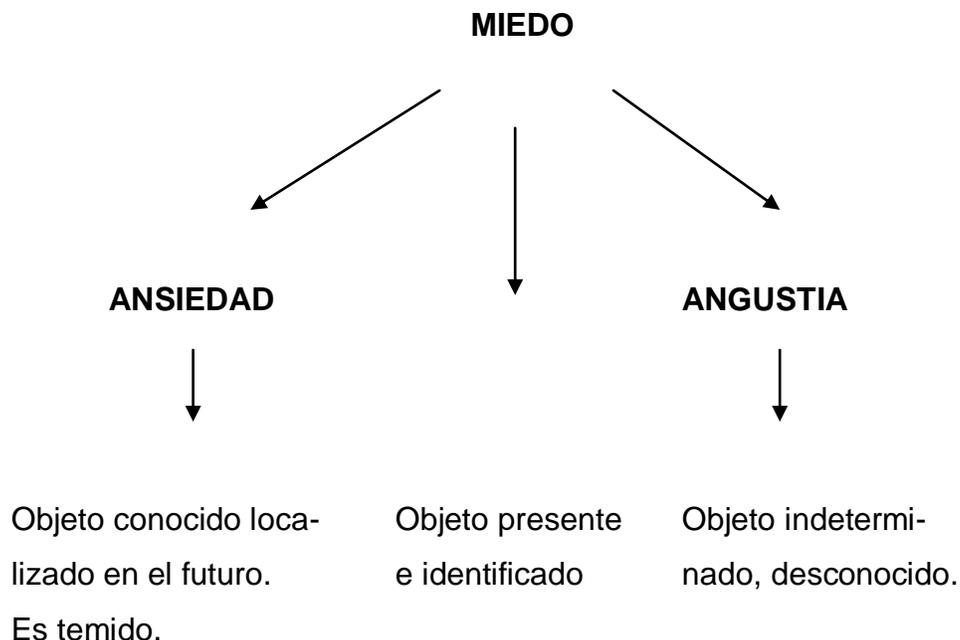
---

<sup>19</sup>Marc Louise, Jean. *LA ANGSTIA*. Editorial Atlántida. Argentina. 1989 Pp.12

Uno le tiene miedo a algo, queda así definido el miedo que durante muchísimo tiempo fue el único estado tímérico del hombre identificado. La angustia se define como una sensación de estrechamiento epigástrico acompañado de dificultad respiratoria, de aceleración del pulso y de un sentimiento de ansiedad, de intensa aprensión, de desasosiego.

La distinción entre angustia, miedo y ansiedad se ha afirmado en las últimas décadas. "La ansiedad normal es el estado de afectividad, con repercusiones fisiológicas de todo tipo (trastornos circulatorios y nerviosos, respiratorios, digestivos, intestinales, sudatorios), en las grandes ansiedades que resulta de la previsión o el temor de un peligro próximo, generalmente bastante bien determinado, para sí mismo y para otros" -señala Andrés Le Gall. Ésta definición debe ser relacionada con la de la angustia, elaborada por Freud: "Los caracteres inherentes a la angustia son la indeterminación y la ausencia de objetos. En el uso correcto del idioma su nombre mismo cambia una vez que ha encontrado un objeto: lo reemplaza por el nombre de miedo".

En base a la estructura común de manifestaciones fisiológicas parecidas aunque más puntuales y más violentas en lo que a miedo respecta, se operan las siguientes distinciones:



Se observa la estrecha relación entre la angustia, ansiedad y miedo, que enmarca la realidad psíquica y no obstante los matices fundamentales que hacen, más específicamente la angustia, un elemento de captación compleja. Se concluye que la angustia aparece como un estado afectivo variable, marcado por la esfera de un peligro relacionado con circunstancias y en terminales estados que suscita así mismo trastornos orgánicos.

<sup>20</sup> "Debe distinguirse la angustia de la depresión y el estrés. A menudo, la angustia, el estrés y la depresión coexisten con interferencias y frecuentes relaciones de causa y efecto. De hecho, el estrés es una reacción fisiológica de nuestro organismo a ciertos estímulos y exigencias del medio ambiente, la angustia podría entenderse como una reacción ante todo psicológica, a esos mismos elementos. La depresión es una reacción psíquica posterior a un "shock", a la toma de conciencia de un estado de hecho, frente al cual el individuo se ve impotente."

La angustia encuentra en los modos de vida condiciones de reafirmación y desarrollo que le confieren, en un grado dado, un carácter de trastorno. La angustia invadió a los filósofos, los metafísicos y los poetas, porque se originaba en la confrontación de éstos con un universo que sus aspiraciones rechazaban.

En nuestros días la angustia oprime a todos los estratos de la sociedad, lo que permite presumir que el hombre encuentra un medio ambiente desfavorable.

Estos elementos orientan el análisis de los mecanismos que insertan a la angustia en lo cotidiano y condiciona los caminos que deben buscarse para luchar eficazmente contra ella. Sería ilusorio creer en los efectos de una terapia única, en su naturaleza la angustia es múltiple y lo importantes es ante todo, circunscribirla.

---

<sup>20</sup>Marc Louise, Jean. *LA ANGUSTIA*. Editorial Atlántida Argentina. 1989. Pp. 14

Cabe mencionar tres grandes formas de angustia:

- ✓ La angustia traumática: que es una forma de reacción que acompaña al miedo y al terror.
- ✓ La angustia neurótica: que va a provocar un marcado desface entre el individuo íntimo y el ser social que compone a una misma persona.
- ✓ La angustia neurótica fóbica: en la que el miedo del individuo va a focalizarse en objetos y hechos sin que pueda explicarse la naturaleza de las relaciones entre el miedo y su materialización.

Estas tres grandes formas tienen como origen lo que Freud, llama: "el fondo de ansiedad" —término que aquí está tomado en el sentido de miedo-, que marca al hombre en los primeros tiempos de su vida. La mutación de este miedo en forma de angustia proviene de hechos que han marcado nuestra vida, sobre todo nuestro inconsciente.

Éste miedo inicial vuelve a surgir cuando circunstancias o elementos del medio ambiente fisuran nuestro ser al punto de reactivarlo. Afección las más de las veces ignorada y diseñada, la angustia puede ser fácilmente vencida en sus efectos perversos mediante actitudes adaptadas a cada situación vivida.

El enfoque medicamentoso -los elementos existenciales y psíquicos anteriormente abordados nos hacen comprenderlo- no debe darse ayuda parcial, debe ir acompañada de un "arte de vivir" y de una filosofía que son ya en sí mismo elementos predictivos de la angustia. Frente a ella el individuo debe **actuar**. Es la **acción** orientada hacia uno mismo o hacia el entorno donde el angustiado creará las condiciones favorables para dominar la angustia.

### **MANEJO ADECUADO DEL ESTRÉS**

En estos tiempos es común encontrar libros que se encargan de indicar que el estrés es un fenómeno de carácter universal, un mal con efectos en la sociedad, o que existe

angustia colectiva, todo ello se considera producto de la desaparición de valores, la falta de dominio de los elementos socioeconómicos y la crisis de las ideologías, éstos han hecho que las sociedades hayan perdido el manejo de su destino.

Se ha abordado el impacto del trabajo en el hombre, como indicó Marx: "El trabajo dignifica al hombre", las pautas culturales no otorgan al trabajo su verdadero significado, se han registrado dos extremos: vivir para y por el trabajo y la ociosidad, con todo lo que esto implica en el individuo que no sabrá administrar su tiempo.

<sup>21</sup>"Nuestra época es de batalla de ideologías, del comentario, no se da más la acción propiamente dicha, la ideología todo lo relativiza, abstrae al individuo del mundo que lo rodea y al cual pertenece. Es el factor de la deshumanización más probado no está en relación con la acción. La sociedad ha disminuido el número de personas que actúan, hace proliferar a los pensadores y los ha enfrentado. Actores como pensadores son víctimas de la ideología. A los primeros los robotizó y a los otros porque se apartan de lo real, del afianzamiento de su humanidad. En ninguno de los dos casos son ellos mismos y viven el miedo, miedo que es el de la pérdida de su identidad."

La pasividad que se instauró en muchos comportamientos crea un sentimiento de vacío, de impotencia. El hombre no es dueño de sus perspectivas. La pasividad reafirma la conciencia de las dependencias, fortalece su tejido.

La pasividad es la duda, referida al lugar que uno puede tener en su medio, a sus capacidades, a sus valores, a su identidad. Esta lleva al hombre a tener miedo de sí mismo y de lo que lo rodea, no ha sabido imprimirle su sello, es la adhesión forzada a las cosas tal como se dan, es el reconocimiento de que todo se juega fuera de uno mismo.

Es "objetivarse", renunciar a la identidad, aceptar ser juguete de fuerzas e intenciones externas. El mundo de lo abstracto invade, desconcierta y vuelve pasiva a las personas. Si la

---

<sup>21</sup>Marc Louise, Jean. *LA ANGUSTIA*. Editorial Atlántida Argentina. 1989. Pp. 30

acción es cada vez menos refugio de los individuos, se debe también a que el hombre "no siente el mundo", olvidó ver, sentir, gustar, oír, tocar.

Es como un ciego en el mundo, el cual se ha convertido en un medio extraño, desconocido, incontrolable y por eso es fuente de estrés y angustia.

Éstas deficiencias que se enmarcan en las sociedades actuales impiden que las personas sean eficaces en el trabajo, y afecta la realización personal, y las relaciones familiares, con otras personas. Éstas debilidades requieren ser analizadas y superadas porque tienen consecuencias muy negativas.

El propósito de reflexionar acerca de dichas limitantes o afecciones sociales que deben ser analizadas a nivel individual primero, para que surjan cambios, no es para cultivar el sentimiento de culpa, por ello es conveniente discutir y profundizar en las causas que dan origen a los mismos, entre ellas pueden mencionarse las siguientes:

- ✓ La Ideología: Es una realidad objetiva indispensable en la existencia de toda sociedad. Su función principal consiste en reforzar las condiciones de existencia de una sociedad determinada, lo cual realiza a través del sistema de ideas y del sistema de comportamientos sociales.
- ✓ Sistema de Ideas: Es el conjunto de representaciones sociales, abarca ideas políticas, jurídicas, religiosas, estéticas, filosóficas de una sociedad determinada.

En síntesis se refiere a la forma de pensar, de explicar y justificarnos.

- ✓ El Sistema de Comportamientos o Actitudes: Se refiere al conjunto de hábitos, costumbres y tendencias a reaccionar de una determinada manera. En resumen es la forma de actuar y de relacionarnos con nuestros compañeros y nuestra organización.

La ideología, o sea nuestra forma de pensar y de actuar, no puede considerarse aisladamente, ella es una instancia de la vida social, si la sociedad se construye sobre la base de la justicia y la cooperación económica y política, en ella la ideología promoverá ideas y

costumbres sociales de colaboración, que corresponderán a los objetivos de la economía y la política de esa sociedad.

Por el contrario si la sociedad fomenta la competencia, el afán de lucro, el individualismo y el egoísmo entre los hombres, y si la injusticia, la desigualdad, la explotación y la opresión son el fruto de la organización económica y política de una sociedad, en ella, la ideología buscará reforzar la dominación, intentará hacer ver justo lo injusto, y promoverá actitudes y "valores" individualistas e inconsecuentes con el bien común de las sociedades.

La sociedad latinoamericana presenta ciertas características debido al choque cultural que sufrió con la llegada de los colonizadores procedentes del continente europeo, por razones étnicas, clases sociales, religión, cultura, etc., con el paso de los años no se ha podido equilibrar la balanza, hay pobreza, falta de acceso a servicios: salud, educación, recreación y hasta el trabajo, le da ciertos matices a la ideología con que se maneja la sociedad guatemalteca. Es imprescindible superar tales situaciones, el primer paso para hacerlo es descubrir y reconocer la presencia de los frenadores que a nivel individual menguan el desarrollo personal, por ende el de los hijos, el reconocer que se poseen antivalores, que son producto en parte de una sociedad que los fomenta, no libera de la responsabilidad ni excusa de la obligación de erradicarlos en la propia persona y en el ambiente.

Para transformar la conciencia y operar cambios, es necesario descubrir y analizar la ideología, que sostiene una forma de pensar y actuar, contraria a los valores que dignifican al ser humano y que armonizan la convivencia entre los hombres y la sociedad. La ideología es una realidad que impregna todas las actividades del hombre. Está en todas las acciones, en las actitudes, juicios morales y políticos, junto a las obligaciones y responsabilidades, en la honestidad, resignación y rebeldía.

<sup>22</sup>"La ideología gobierna los comportamientos familiares de los individuos, sus relaciones con los otros hombres y con la naturaleza, está presente en el juicio acerca del sentido de la

---

<sup>22</sup>Pérez, Marcelino *VALORES HUMANOS Y MÉTODOS DE TRABAJO DEL DIRIGENTE POPULAR*. México, 1990 Editorial Imdec. Pp. 33

vida, etc. Todo análisis de lo vivido está profundamente marcado por la acción ideológica. Determinadas costumbres, determinados hábitos de trabajo cierto estilo de dirección de mando a nivel familiar".

El refrán <sup>23</sup>"del dicho al hecho hay mucho trecho", permite comprender que es más fácil cambiar la ideología en el sentido estricto, más que cambiar los hábitos o la forma de actuar, por ello es necesario transformar la conciencia, para que no haya divorcio entre el pensar y el actuar. El proceso de transformación de la conciencia tiene tres características: es un proceso gradual, que se da en una práctica social y en un colectivo. No es un movimiento mecánico, nace de un convencimiento profundamente espiritual y coherente con una práctica comprometida, es decir, que es una decisión consciente por construir en las personas auténticos valores humanos.

***Uno de los métodos más utilizados, que contribuyen al desarrollo de la conciencia, es el método dialéctico del conocimiento y la transformación social. Para el método dialéctico los hombres no son productos mecánicos de las estructuras opresoras, las actitudes, hábitos y costumbres que se poseen no son eternas ni absolutas, están sujetas a transformación.***

Para alcanzar una conciencia nueva se necesita desarrollar el método dialéctico del conocimiento y transformación social, en primer lugar a través de conocer profundamente la realidad individual (de mí mismo). Y luego conocer la realidad social en que se desenvuelve el individuo, ese mundo que lo rodea, que es necesario transformar.

Nadie puede transformar lo que no conoce, ni puede transformar su conciencia si no se descubre a sí mismo. .Al conocer la realidad y al conocerse así mismo, se descubre que existe una serie de contradicciones producto de intereses en conflicto que están presentes en la vida económica, social y política de las sociedades. Esas contradicciones se encuentran reflejadas

---

<sup>23</sup> Pérez, Marcelino *VALORES HUMANOS Y MÉTODOS DE TRABAJO DEL DIRIGENTE POPULAR*. México, 1990. Editorial Imdec Pp. 32

en las mismas personas, a través de pensamientos, ideas, costumbres y se manifiestan en actitudes. Para descubrir la forma en que se expresan las contradicciones en las actitudes, es necesario partir de lo simple a lo complejo, de lo particular a lo general. Es necesario un autodiagnóstico y autocrítica.

El autodiagnóstico, es el punto de partida, es la primera fase del proceso de transformación de la conciencia, que se desarrolla en la esfera del conocimiento de la propia persona, para lo cual tiene que realizarse una exploración interna, un autodiagnóstico objetivo, sincero y modesto, es decir, un autodiagnóstico lo más profundo posible. Esto no es una tarea fácil, se interponen una serie de obstáculos presentes en la propia persona, con una jerarquía de principios, que sin serlo impiden llegar al fondo de las posibilidades personales. La autocrítica, es una fase esencial dentro de dicho proceso, puesto que supone la exposición crítica espontánea, sincera y modesta de lo que se es. Implica que la persona se cuestione a sí misma, a sus actitudes y valores humanos. No significa relatar con simpleza las fallas, debilidades, defectos y errores, es un esfuerzo por desentrañar las raíces que motivan estos comportamientos.

Ésta debe ser honesta, sincera, franca y por ello requiere de una gran humildad, exige plena disposición, un corazón abierto dispuesto a interrogar las entrañas de sus debilidades. No debe limitarse al simple reconocimiento y relato de las actitudes inconsecuentes, ni al almacenamiento de las cualidades negativas, que debe establecerse una prioridad o jerarquía, que permita su superación progresiva.

***Cuando se halla creado conciencia del estilo de vida que la persona mantiene y las razones por las cuales lo hace, entonces estará en condiciones de aceptar que puede y debe hacer cambios en pro de su beneficio personal, familiar, laboral y social.***

De acuerdo a lo planteado anteriormente se brindan tres maneras de modificar una interacción de este tipo; es decir entre el sujeto y su ambiente:

- ✓ Se puede modificar un elemento de la interacción. Por ejemplo, el ambiente para que

al ser distinto permita que el otro elemento encaje mejor.

- ✓ Se puede modificar el sujeto, para que se adapte mejor al primero, o sea al ambiente.
- ✓ Se puede operar sobre las relaciones entre los dos elementos al margen de cómo es cada uno.

El cambio del entorno y de la situación: El entorno es cambiante, y eso no quiere decir que haya que cambiar la naturaleza del universo, se trata de modificar aspectos particulares del entorno, a fin de que la interacción se haga más tolerable. Como por ejemplo que designen un día de la semana para que pueda descansar una persona, evitar la sobrecarga laboral, la persona puede recrearse, estudiar, o descansar si así lo desea; de igual manera designar un horario fijo para alimentarse y hacerlo por turnos o parejas, para que no haya necesidad de interrumpir la comida para brindar un servicio, etc.

Coordinar con los inquilinos de los mercados municipales, la capacitación con temas que aporten beneficios al desarrollo socioeconómico, personal, familiar, psicológico, etc. Que se realicen en distintos horarios y adaptados a la población a quien se dirigirá, para que los miembros de las familias puedan asistir sin desatender su negocio y obtengan beneficio de dichas actividades.

El cambio del sujeto: Una persona puede ir cambiando gradualmente su modo de entender la vida, moral, política o en cuanto a lo afectivo, de forma que su relectura facilite una adaptación mejor a las demandas del entorno cambiante. ***Otras veces el cambio resulta de una percepción súbita, de una reflexión de una toma de decisión para afrontar la situación estresante es en ese sentido, que el estrés es promotor de adaptación al ser un agente que obliga al replanteamiento de la experiencia.***

## **RELAJACIÓN**

Cuando somos niños andamos relajados, y lo que se debe hacer es aprender a volver a ese estado que una vez disfrutamos. Para ello se necesitará una habitación tranquila, que

sea lo suficientemente abrigada como para yacer inmóvil durante una hora sin sentir frío. Deberá estar bien ventilada para evitar que esté cargado el ambiente y sería preferible que esté iluminada. Deberá haber una cama, sillón o silla cómoda. No debe haber interrupciones: llamadas telefónicas o sonidos que puedan generar desconcentración o preocupación.

Se recomienda hacer dos sesiones diarias de quince a veinte minutos, durante la primera semana a diez días del entrenamiento. Es mejor tener sesiones cortas y regulares que largas y ocasionales. Conforme se va dominando la técnica, se puede abreviar las sesiones de entrenamiento, llevarlas a cabo en distintas condiciones, aun en el trabajo. Algunas investigaciones sugieren que se presentan mejores beneficios al practicar las sesiones al llegar del trabajo y antes de dormirse.

#### Reglas Mnemotécnicas Para Grupos de Músculos:

Se ha comprobado que las personas recuerdan estos grupos de músculos si emplea la regla mnemotécnica: bicota potable. Por consiguiente la primera letra representa la palabra inicial de cada grupo de músculos que han de tensarse y relajarse.

- Bi (brazos y manos).
- Co (cuello y hombros).
- Ca (cejas, párpados y frente).
- Ble (boca, labios, lengua y garganta).
- Ta (tronco: pecho, abdomen y caderas).
- Po (piernas).

Las instrucciones son las siguientes:

- ✓ Tense los músculos... manténgalos en esa posición mientras cuenta lentamente hasta cinco....
- ✓ Relájese.
- ✓ Cálmesese y aprecie la diferencia entre tensión y relajación en los ulteriores sesenta segundos.

La técnica de la relajación diferencial, surge de forma rápida y natural una vez que se domina la relajación muscular profunda. El propósito de la relajación diferencial es muy simple, con la práctica se aprende a mantener sueltos y relajados los grupos de músculos que no necesitan estar en tensión. Esto permite liberarse de tensión innecesaria cuando se realizan actividades físicamente fatigosas. Puede ser utilizada para propósitos menos agotadores, cuando el rendimiento se ve realzado por una relajada confianza y seguridad.

El entrenamiento de la relajación diferencial consiste en: la habilidad de poder relajar los grupos de músculos que no están siendo usados activamente. Se practica utilizando por turno los diferentes grupos de músculos, mientras se mantiene el resto del cuerpo muy relajado. Se comienza con los ojos y se sigue con los músculos del cuello. Se habla mientras se permanece inmóvil y cómodo. Se mueven los dedos y después los brazos. Se pone de pie y se moviliza de manera muy relajada.

En los programas de adiestramiento para eliminar o disminuir la angustia, es importante que elimine las afirmaciones negativas y las sustituya por una autorreflexión positiva, que comprenda las estrategias adecuadas para hacer frente de forma acertada al problema de una situación de angustia.

Debe considerarse que la relajación en su primer momento no es tarea fácil, supone escuchar al cuerpo. Ahora bien, escuchar a un cuerpo alterado física y psíquicamente por la angustia o por el estrés puede ser angustiante. La violencia de los trastornos y el sentimiento de miedo intenso que pueden caracterizar al estado de angustia son el primer obstáculo para la relajación.

Puede tomarse como base el entrenamiento autógeno de Schulz, se inicia concentrándose en una parte del cuerpo, después en varias y después en la totalidad del cuerpo para, con la ayuda del pensamiento, volverlas pesadas y calientes, llegando luego de una progresión respetada, a sentir todo el cuerpo pesado y caliente, es decir completamente distendido.

A esto se incorporarán ejercicios autógenos de control de la respiración y del ritmo cardíaco para llegar a una respiración y un ritmo cardíaco lentos. Las ventajas de esta práctica que debe realizarse con la ayuda de un especialista, dados los riesgos psicológicos y físicos que pueden existir, son múltiples: en primer lugar hay un fortalecimiento y una valoración del Yo, a través del trabajo de concentración que hace tomar conciencia al sujeto de que existe. De esto deriva una concientización referida a la vida de los órganos, del cuerpo y sus relaciones.

Implica la toma de conciencia del poder del sujeto sobre ellos y por lo mismo sobre su cuerpo. Esto constituye un arma importante cuando surjan posteriormente síntomas orgánicos de la angustia. El dominio del cuerpo implica la reducción de los síntomas a su proporción real a saber un signo y no un sufrimiento que aniquila y disminuye. La relajación precisamente a través del canal de esta dominación del cuerpo permite que la persona se comporte de manera distinta en la vida cotidiana y pueda acusar los impactos emocionales. La relajación regenera las fuerzas psíquicas de defensa. Cuando escucha cómo vive y funciona su cuerpo y siente el carácter complementario de los órganos y la armonía que lo rige, el individuo condiciona sus fuerzas mentales y psíquicas a dicha armonía. Las unifica y las consolida.

Está entonces mejor equipado contra los elementos generadores de angustia, que éstos provengan de las profundidades de su ser o de su medio. Pero también en este caso se trata de un trabajo de mucho tiempo, adaptado a la angustia que juega con el tiempo para desgastar al ser humano. Esta atención dedicada al cuerpo mediante la práctica de una técnica traerá aparejada una toma de conciencia de las necesidades fundamentales y naturales del cuerpo. Necesidades cuya no satisfacción constituye a menudo un elemento que amplifica el fenómeno de angustia cuando no participa en su eclosión.

Cuando la persona crea conciencia puede regenerarse y cambiar su filosofía de vida, y así pasará de la pasividad a la acción, y al practicarlo reafirmará su nuevo estilo de vida.

## **UNA FILOSOFÍA DE VIDA: LA ACCIÓN**

Sólo la acción puede hacer frente a la angustia o al estrés: la pasividad inhibe el cuerpo, anestesia la mente y reduce al individuo al estancamiento. Se vuelve presa fácil de la angustia que se estanca en él. Por el contrario la acción aniquila los mecanismos de miedo.

Es algo científicamente probado: en una situación de marcado peligro, cuanto más convincente y valorizante es la tarea que el individuo debe realizar, menos miedo tiene. La mente es movilizada y la imaginación no puede elaborar situaciones negativas que abran paso al miedo o a la angustia. La acción o el poder de actuar, o sea el proyecto, son los únicos remedios eficaces. Actuar es imponerse a los demás, al medio ambiente, es darse una identidad, es ser reconocido.

Es reivindicar y encontrar su lugar en lo establecido. Es también participar en la eterna creación del mundo, es dominarlo y afirmar dicha dominación, a través de la acción, el hombre se opone a la angustia que está dentro de él.

Actuar positivamente no significa hacer cualquier cosa bajo cualquier condición. Una acción necesita de un contexto: un punto de partida, un terreno que la sostenga y un fin.

Ante ello debe evitarse ceder a las modas, la acción positiva debe basarse en la convicción de la persona en que tal o cual acción será positiva para él o ella, por eso tendrá voluntad para hacerlo.

Las modas sean terapéuticas, psicológicas, del comportamiento, sólo son referencias no un cimiento. Lo importante en la acción positiva que las modas no permiten es que el sujeto se asuma a sí mismo.

Hasta cierto punto, la moda es una coartada, una manera de escapar a las responsabilidades que uno tiene frente a sí mismo. La acción debe volver independiente al sujeto. La moda lo esclaviza y lo engaña.

## **EL ARRAIGO**

Es necesario arraigar el cuerpo, es un microcosmos del universo, funciona a partir de las ondas telúricas que nos rodean, nació de la tierra, vive como ella en función de ciclos.

***Desarraigado por la vida moderna el cuerpo reacciona: estrés y angustia, por lo tanto hay que volver a las fuentes, el primer punto es precisamente el respeto por los ritmos biológicos, (sueño-vigilia, apetito-saciedad, descanso-laboriosidad).***

Hay en nuestro cuerpo un reloj invisible ajustado por la **VIDA**, el mismo que administra la existencia del mundo animal o vegetal: determina las necesidades de alimentos, la naturaleza de éstos, los ritmos del cuerpo como lo son; el hambre, sueño, etc. el cuerpo expresa necesidades, reacciones a las estaciones, etc. Disponemos de un núcleo central que nos pone en contacto con la tierra, inscribiendo en nosotros una sensación de solidez, de arraigo. A través de él nos afianzamos en el mundo.

<sup>24</sup>En cuanto a la relación del hombre con las fuerzas telúricas vemos que hay elementos científicamente establecidos, en la medicina geo-dinámica que pretende restituir al hombre al medio vibratorio natural, única garante de su equilibrio físico y psíquico.

Esta traduce la necesidad vital del hombre de estar en contacto con los elementos naturales, especialmente los centros cosmotelúricos (manantiales, colinas, bosques) donde podrá captar energías indispensables para alimentar las ondas benéficas que circularán por su cuerpo."

Ésta comunión física con la naturaleza va acompañada en este contacto de un elemento psicológico importante.

La relación del hombre con el medio natural se inserta dentro de un proceso de vinculación tranquilizador.

---

<sup>24</sup>Marc Louise, Jean **LA ANGUSTIA**. Editorial Atlántida. Argentina 1989 Pp. 85

El hombre toma conciencia de la coherencia de la naturaleza y se siente parte de un tejido caracterizado por normas y etapas que lo reconfortan.

La naturaleza tiene sus leyes, el hombre que las ha comprendido y aceptado deja de tener miedo, por otra parte, el contacto con la naturaleza nos muestra cuan perfecta es.

La naturaleza envuelve al hombre con un aro de certezas que le dicen que está en su lugar en el universo, que éste está hecho para él y no en su contra.

Se ha demostrado la influencia que tiene un paisaje natural sobre el equilibrio nervioso: de hecho, la serenidad proviene de una osmosis recuperada entre lo más profundo del individuo y una composición donde la distribución de las formas y los colores y su naturaleza misma son fundamentales.

### **LA VUELTA A UNO MISMO**

<sup>25</sup>"El descubrimiento de la persona pasa por un retorno a las raíces, eso no significa genealogía, es tomar el pasado, sean personas o hechos, para intentar captar por qué se es lo que se es. Comprender las mentalidades, las dificultades, los modos de pensar de quienes le hicieron no por una cuestión histórica sino para comprenderse."

A menudo la persona está angustiada porque es el fruto de la angustia de padres o abuelos que enfrentaron modos de vida que los llevaron a transmitirle esa angustia. Este reconocimiento es indispensable para permitir que capte modalidades particulares que son sus raíces y en las cuales puede encontrar un antídoto para la angustia.

Los ritos, las costumbres, los gestos simples sistemáticos que expresan el sentimiento del hombre en su medio ambiente, la confirmación de su naturaleza.

---

<sup>25</sup> Marc Louise, Jean *LA ANGUSTIA*. Editorial Atlántida. Argentina. 1989. Pp. 87

Si reflexionamos en lo citado anteriormente y analizamos que desde el punto de vista psicológico, se plantea que los niños y niñas son seres humanos que se encuentran en crecimiento y desarrollo, es un proceso a nivel físico, psíquico y social, entonces se comprende porque se hace imperante que a nivel familiar, educativo y social se brinden las condiciones para manejar de forma más adecuada el estrés y la angustia.

La historia nos indica que las distintas culturas en el mundo, han cambiado con el paso del tiempo, en cuanto a su estructura social, económica e incluso religiosa, lo que repercute directamente en las familias que conforman las sociedades y éste hecho afecta a la niñez en general, existe una interdependencia entre la sociedad y la familia.

La Autora del libro, *El Estrés y la Familia Sana*, dice:<sup>26</sup> “lo que afecta o lesiona a una incide en la otra, y lo que ayuda y beneficia a una lo hace también en la otra.” Y además consideramos lo que Olson, Rusell y Sprenkle definen como cohesión familiar:<sup>27</sup> “los lazos emocionales que los miembros de la familia tienen unos con otros y el grado de autonomía personal que experimentan”.

La ola de violencia que oprime a los guatemaltecos, la inseguridad, ansiedad, y zozobra que se vive como consecuencia de ello, los índices elevados de desempleo, la violencia intrafamiliar, problemas de alcoholismo y otros tipos de drogas por parte de uno o ambos padres y otros familiares que puedan convivir con los niños y niñas.

De la misma forma la carencia y decadencia en la formación de valores a nivel familiar y escolar, la desintegración de hogares, el maltrato infantil verbal, físico, psicológico o la combinación de estos, la cultura del machismo, la escasa remuneración laboral, el estilo de familia sobretrabajada, el escaso o nulo acceso a la educación formal en los padres de familia y en los niños, disminuyen sus posibilidades de manejar de forma más adecuada ciertas situaciones.

---

<sup>26</sup>*PSICOTHEMA* 2002. Vol. 14 # I Pp. 159

<sup>27</sup>*PSICOTHEMA* 2002. Vol. 14 # 1. Pp. 165

El estrés producto de todo lo citado anteriormente, hacen de los niños y niñas una población de alto riesgo en cuanto a carecer de una instrucción adecuada en relación a su formación y desarrollo integral.

Además cabe mencionar que si es bajo estos valores que los niños y niñas crecen y se desarrollan, ellos se convertirán en entes reproductores, se adaptarán a estos patrones de crianza, es decir, a esta instrucción que se les está brindando.

Si se realiza una intervención adecuada se pueden alcanzar cambios adaptativos en beneficio del núcleo familiar así lo indica Olson, Rusell y Sprenkle: <sup>28</sup> "la adaptabilidad es la habilidad del sistema familiar para cambiar su estructura de poder, relaciones de roles y reglas de relación en respuesta al estrés situacional y evolutivo."

## **1.2 PREMISAS Y POSTULADOS**

### **❖ PREMISA**

#### **CONDICIONES LABORALES INADECUADAS**

En el sector informal urbano la actividad laboral se desarrolla en un clima de inseguridad en cuanto a la integridad física y resguardo del patrimonio comercial, existe inestabilidad económica para invertir, no cuentan con servicios básicos, por ejemplo agua, servicios sanitarios, drenajes en buen estado, recipientes para basura y adecuada iluminación eléctrica que permitan que el área laboral sea confortable y limpia, la exposición a las condiciones climáticas cambiantes, la contaminación ambiental, y la extensa jornada laboral así como la falta de hábitos y condiciones adecuadas para alimentarse sanamente, son otros factores que también afectan a dicha población.

---

<sup>28</sup> *PSICOTHEMA* 2002. Vol. 14 # 1. Pp. 168

## ❖ POSTULADO

### ESTRÉS Y REACCIONES PSICOSOMÁTICAS

Cuando el organismo humano se ve sometido a situaciones demandantes, angustiantes o que representan cambios u oportunidades, éstas generan un estado de alarma en el organismo si esto es crónico conlleva al agotamiento físico provocándole enfermedades.

#### 1.3 HIPÓTESIS GENERAL O DE INVESTIGACIÓN

Las reacciones psicosomáticas de los inquilinos del mercado municipal "El Guarda" pueden ser consecuencia del estrés laboral.

#### 1.4 VARIABLES E INDICADORES

##### VARIABLE INDEPENDIENTE:

##### CONDICIONES LABORALES INADECUADAS

En el sector informal urbano la actividad laboral se desarrolla en un clima de inseguridad en cuanto a la integridad física y resguardo del patrimonio comercial, existe inestabilidad económica para invertir, no cuentan con servicios básicos, por ejemplo agua, servicios sanitarios, drenajes en buen estado que permitan que el área laboral sea confortable y limpia, la exposición a las condiciones climáticas cambiantes también es otro factor que afecta a dicha población.

##### INDICADORES DE VARIABLE INDEPENDIENTE:

##### CONDICIONES LABORALES INADECUADAS

- Ambiente expuesto a la delincuencia.

- Ambiente expuesto a la contaminación ambiental.
- Ambiente expuesto a condiciones climáticas cambiantes.
- Jornada extensa de trabajo.
- Falta de horario fijo para comer
- Falta de espacio físico adecuado para comer.
- Falta de tiempo destinado para el descanso y la recreación a nivel individual.
- Falta de tiempo destinado para el descanso y la recreación a nivel familiar.
- Estilo de familia sobretrabajada.
- Escasos recursos económicos y financieros, que permitan generar más ingresos de forma constante.
- Tensión para poder saldar compromisos adquiridos.
- Tensión para ser competitivos con los productos que venden.

**VARIABLE DEPENDIENTE:**

**ESTRÉS Y REACCIONES PSICOSOMÁTICAS**

Cuando el organismo humano se ve sometido a situaciones demandantes, angustiantes o que representan cambios u oportunidades, éstas generan un estado de alarma en el organismo si esto es crónico conlleva al agotamiento físico provocándole enfermedades.

- Cefaleas.
- Dolor y cansancio muscular.

- Presencia de trastornos estomacales.
- Tendencia a sudar en exceso.
- Tendencia al temblor de manos y/o cuerpo.
- Alteración en el estado de ánimo.
- Dificultad para dormir.
- Sensación de cansancio y agotamiento.
- Caspa.
- Acné.
- Trastornos cardiovasculares.



## **CAPITULO II**

### **2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

- **TÉCNICA DE MUESTREO**

Se trabajó con una muestra de la población, de tipo no aleatoria, por lo que se tomó a 30 personas que son inquilinos de la cuadra denominada "mexicana", la muestra incluyó personas de ambos sexos, que son mayores de dieciocho años de edad, de cualquier estado civil y sin discriminar ningún tipo de nivel académico.

- **INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Se utilizó para la recolección de información una **guía de entrevista**. Y se aplicó una evaluación psicométrica, que consta de una batería de test denominada **"Escalas de Apreciación del Estrés"**.

Se utilizó un ***Test y Re-test***, que permitió evaluar la información que la población posee sobre el estrés, causas, efectos y formas de manejo adecuado.

- **Guía de Entrevista**: Se realizó de forma individual, en la microempresa del inquilino, fue estructurada y dirigida, se pretendía obtener información sobre qué situaciones le generan estrés y cuáles son sus reacciones psicosomáticas.
- **Escalas de Apreciación del Estrés (EAE)**

La escala de apreciación del estrés, es una batería de test, que ha sido diseñada con el objetivo de conocer el peso de los distintos acontecimientos en la vida de los individuos. Cabe destacar tres objetivos:

- Conocer el número de acontecimientos estresantes que han estado presentes en la vida del sujeto.
- Aprender la intensidad con que cada uno vive o ha vivido esos sucesos vitales.
- Conocer si esos acontecimientos estresantes han dejado de afectarle o todavía le siguen afectando.

La batería de pruebas sobre el estrés consta de cuatro escalas independientes en la investigación se utilizaron dos:

- **EAE-G:** Escala General de Estrés. La escala consta de cuatro grandes temáticas, que son: salud, relaciones humanas, estilo de vida y asuntos laborales y económicos. Dirigida a población comprendida entre las edades de 18 y 60 años.
- **EAE-S:** Escala de Estrés Sociolaboral. Esta escala se distribuye en tres ámbitos de contexto: trabajo en sí mismo, contexto laboral y relación del sujeto con el trabajo. Dirigida a población de 20 a 60 años de edad.

Cada una de las escalas incluye tres categorías o parámetros de medida y son los siguientes:

- Presencia / no presencia de los distintos acontecimientos estresantes.
- Valoración personal de la intensidad con que han afectado dichos acontecimientos.
- Afectación en la actualidad o en el pasado.

Esta batería de test fue elaborada por J. L. Fernández Seara y M. Mielgo Robles, al aplicarla el tiempo de duración varía de 20 a 30 minutos aproximadamente en cada escala, es dirigida a adultos desde 18 a 60 años, de forma individual o grupal.

- ✓ **TEST Y RE-TEST:** Se aplicó al inicio y finalización del programa de intervención, de forma individual, en el área designada para la ejecución del mismo, su objetivo era determinar qué información tenía la población a atender, antes y luego de participar en los talleres que se realizaron en el desarrollo del programa.

### **TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS DE TRABAJO**

- ✓ **GUÍA DE ENTREVISTA:** Esta se presentó de forma individual, se dieron las instrucciones de forma verbal, en caso de alguna duda sobre el significado de alguna definición se explicó de forma que quedara claro lo que se estaba planteando. Para su aplicación se dispuso de un espacio y condiciones adecuadas que facilitaron el diálogo con el entrevistado.
- ✓ **ESCALAS DE APRECIACIÓN DEL ESTRÉS (EAE):** Se realizó de forma colectiva, en grupos de cinco a ocho personas, se contó con el material completo al iniciar con la aplicación de la prueba, para ello se requirió del manual y hojas de respuestas, ambos comunes a la escala que se aplicó, para los fines de esta investigación se utilizaron: La Escala General de Estrés (EAE-G) y la Escala de Estrés Socio-Laboral (EAE-S), como material auxiliar un lápiz y borrador.

Antes de comenzar la sesión de aplicación era conveniente conseguir un clima de empatía que favoreciera la sinceridad y la honradez de los sujetos -sobre todo ancianos- y así evitar interpretaciones erróneas. Por supuesto que se tomaron en cuenta los requisitos habituales como disposición de la sala para el examen, condiciones ambientales adecuadas, etc.

El procedimiento a seguir fue el mismo independientemente de la escala que se aplicó. Cuando las personas estaban cómodas, se repartieron las hojas de respuestas, pidiéndoles que rellenaran los datos que se piden en la cabecera de la misma. Y a continuación se añadió: "tracen una cruz o un aspa en el recuadro que está detrás de las letras". (Se dice la que corresponde a la escala que se va a aplicar y se comprueba que lo han hecho correctamente).

Se repartieron a continuación los ejemplares de la escala que se aplicó dejando la portada hacia arriba y advirtiendo: "no escriban nada en esta hoja, en ella están las cuestiones que tienen que contestar.

Antes vamos a leer las instrucciones que figuran en la portada al mismo tiempo ustedes pueden hacerlo en voz baja para que todos entiendan lo que tienen que hacer y el modo de dar las respuestas".

Se hizo así y luego de leer el ejemplo se añadió: "en el caso de que ustedes sufran o hayan sufrido un castigo o sanción que no han merecido deberán trazar una X encima del SI, que aparece en la parte superior de la hoja de respuestas, detrás de la palabra EJEMPLO, si no es así pondrán la X, encima de la palabra NO.

Háganlo (si es necesario, ayudar a localizar el lugar en que han de dar su respuesta y el modo de hacerlo).

Solamente si han contestado SÍ, deben precisar el grado de influencia que este hecho ha tenido o tiene sobre ustedes, marcando otra X sobre uno de los números que vienen a continuación y según la siguiente escala:

O = nada; 1 = poco; 2 = mucho; 3 = muchísimo.

Por último, quienes hayan contestado SÍ marcarán la letra A si todavía les está afectando y la letra P si les ha dejado de afectar o apenas les afecta.

¿Han entendido bien todos lo que tienen que hacer? (ACLARAR SI FUERA NECESARIO).

Por favor, sean sinceros en las respuestas y contesten a todos los enunciados. Trabajen con rapidez y sin pensar demasiado sus contestaciones. Si se equivocan rodeen con un círculo la marca que hayan hecho y pongan otra señal. ¿Preparados?, "den vuelta a la hoja y empiecen". Cuando todos hayan terminado se recogen las hojas y los ejemplares.

### **CAPITULO III**

#### **3. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

El informe de investigación "Relación existente entre las condiciones laborales generadoras de estrés y las reacciones psicósomáticas en los inquilinos del mercado municipal El Guarda", se desarrolló con la asistencia de treinta inquilinos que laboran en el sector denominado "cuadra mexicana", los participantes eran de ambos sexos, mayores de edad, de diferentes niveles de instrucción académica formal, sin discriminar estado civil, se realizó durante ocho sesiones de dos horas cada una que hicieron un total de dieciséis horas.

Para detectar si los inquilinos del mercado municipal "El Guarda" presentan estrés por la forma en que se desarrolla la actividad laboral y los niveles de intensidad con que lo experimentan se utilizaron: la escala de medición del estrés sociolaboral y la escala de medición general del estrés.

Para identificar que situaciones generan estrés negativo o distrés exógeno y endógeno, se aplicó una entrevista de forma individual recopilando información sobre los hábitos que se relacionan con los ritmos biológicos: sueño, descanso, alimentación, recreación y jornada laboral. Se indagó sobre como perciben el ambiente donde trabajan, cuáles son sus intereses personales, y las condiciones ambientales bajo las cuales se desempeñan diariamente. En la entrevista también se investigó sobre los síntomas somáticos generales musculares, síntomas somáticos generales sensoriales, síntomas gastrointestinales y síntomas del sistema nervioso autónomo, todos ellos se relacionan estrechamente como consecuencia de encontrarse expuesto de forma constante y/o intensa a eventos que son estresantes.

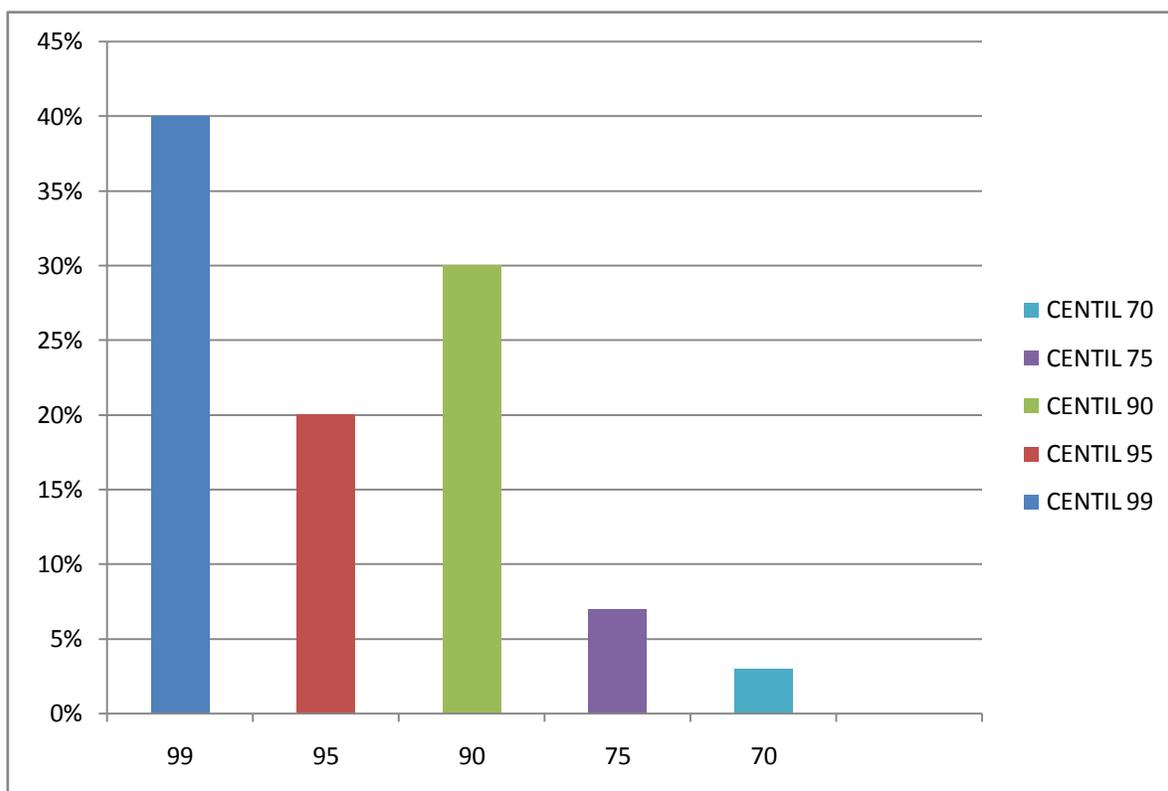
Para medir si los participantes obtuvieron conocimientos al asistir a los talleres que se brindaron en el programa de intervención dirigido a orientar a los inquilinos para que comprendan que es el estrés (eustrés cuando es positivo y distrés cuando es negativo o nocivo para la salud mental y física), causas, efectos y formas de manejarlo adecuadamente, se utilizó un test y un re-test. En base a los resultados obtenidos se acepta la hipótesis general

de investigación: las condiciones en las que se desarrolla la actividad laboral de los inquilinos del mercado municipal "El Guarda", son fuente generadora de estrés y este provoca reacciones psicosomáticas. A continuación se presentan las gráficas que brindan los resultados obtenidos durante la investigación.

**GRÁFICAS SOBRE**  
**LA ESCALA DE**  
**ESTRÉS SOCIO-**  
**LABORAL “S” Y**  
**“G” DE ACUERDO**  
**A PUNTUACIÓN**  
**TOTAL DE**  
**INTENSIDAD DE**  
**LOS INQUILINOS**  
**DEL MERCADO**  
**“EL GUARDA”**

### GRÁFICA # 1

#### GRÁFICA DE BARRAS DE LA ESCALA DE ESTRÉS SOCIO-LABORAL "S" DE ACUERDO A PUNTUACIÓN TOTAL DE INTENSIDAD DE LOS INQUILINOS DEL MERCADO "EL GUARDA"

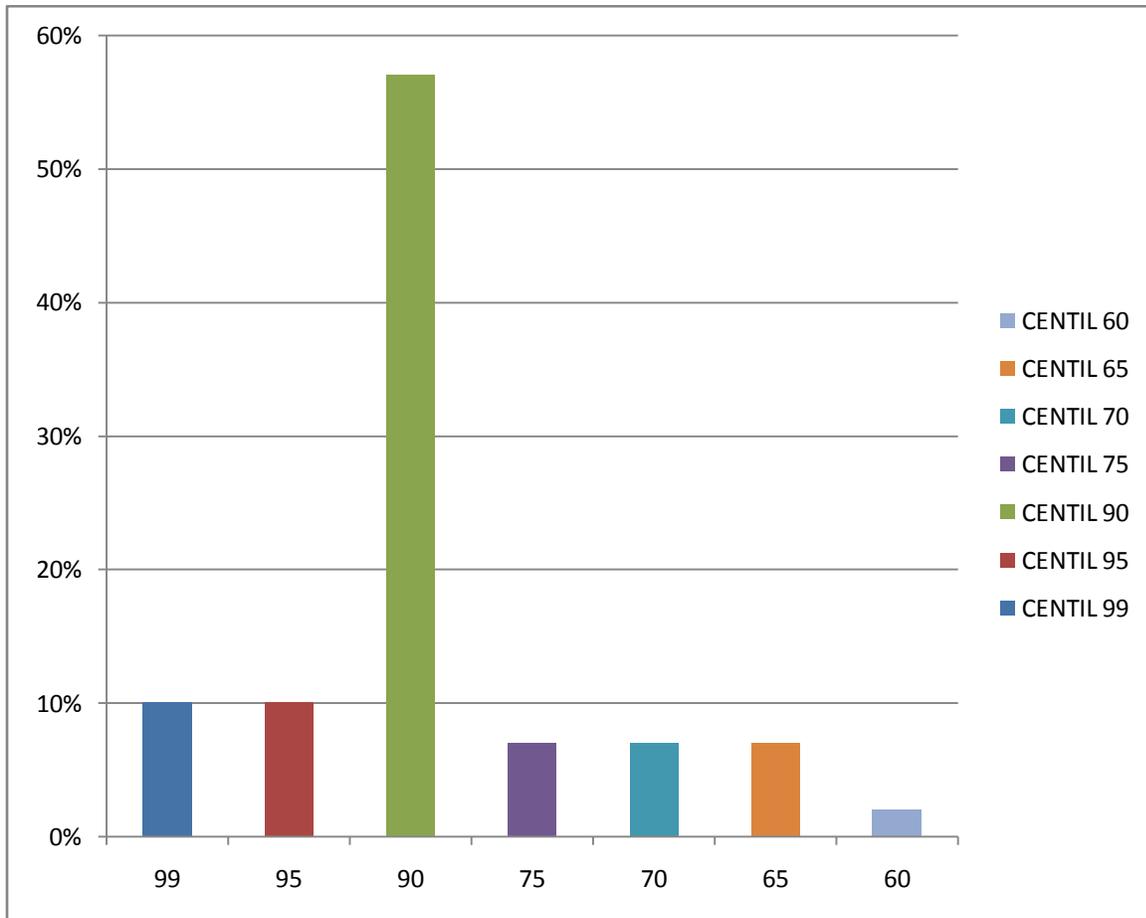


Interpretación: Los inquilinos del mercado municipal “El Guarda” desarrollan la actividad laboral en condiciones que generan estrés en niveles intensos, en cuanto al trabajo en sí mismo, contexto laboral y relación del sujeto con el trabajo, porque el noventa por ciento de la muestra se encuentra en puntuación 90, 95 y 99 de intensidad y el diez por ciento restante entre 70 y 75 puntos de intensidad.

Fuente: Resultados obtenidos al aplicar la Escala “S” de las Escalas de Apreciación del Estrés, a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

## GRÁFICA # 2

### GRÁFICA DE BARRAS DE LA ESCALA GENERAL DE ESTRÉS "G" DE ACUERDO A PUNTUACIÓN TOTAL DE INTENSIDAD DE LOS INQUILINOS DEL MERCADO "EL GUARDA"



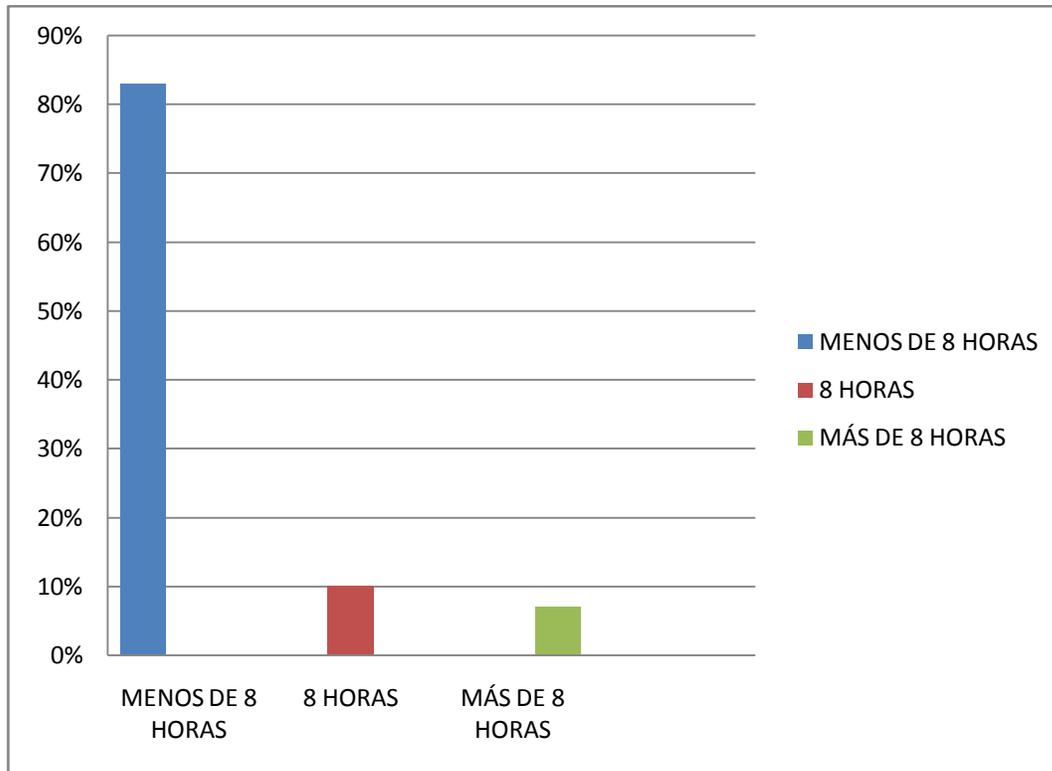
Interpretación: Los inquilinos del mercado municipal "El Guarda" , reflejan niveles de estrés intensos en cuanto a la salud, relaciones humanas, estilo de vida, asuntos laborales y económicos porque el setenta y siete por ciento se encuentran entre 90, 95 y 99 puntos, y el veintitrés por ciento restante están entre sesenta, sesenta y cinco, setenta y setenta y cinco puntos.

Fuente: Resultados obtenidos al aplicar la Escala "G" de las Escalas de Apreciación del Estrés, a los inquilinos del mercado municipal "El Guarda". Septiembre de 2004.

**“HÁBITOS QUE SE**  
**RELACIONAN CON**  
**LOS RITMOS**  
**BIOLÓGICOS**  
**DE LOS**  
**INQUILINOS DEL**  
**MERCADO**  
**MUNICIPAL EL**  
**GUARDA ”**

### GRÁFICA # 3

#### GRÁFICA DE LAS HORAS QUE DUERMEN LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA”

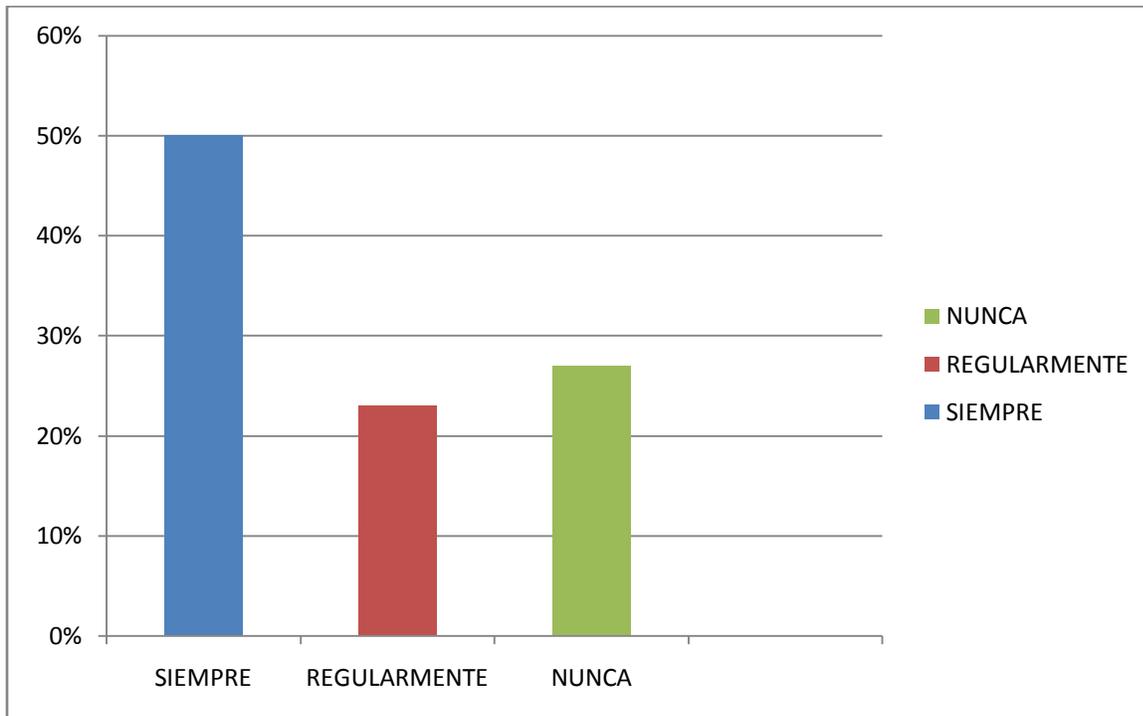


Interpretación: Los inquilinos del mercado municipal “El Guarda” no duermen suficiente tiempo, el ochenta y tres por ciento duerme menos de 8 horas, lo que implica que el organismo no se recupera adecuadamente, por lo que envejecen prematuramente, porque cuando se duerme el cuerpo elimina las células muertas y regenera células vivas, el diez por ciento duerme ocho horas y el siete por ciento duerme más de ocho horas.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

#### GRÁFICA # 4

### GRÁFICA SOBRE LA DIFICULTAD DE CONCILIAR EL SUEÑO DURANTE LA NOCHE DE LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA”

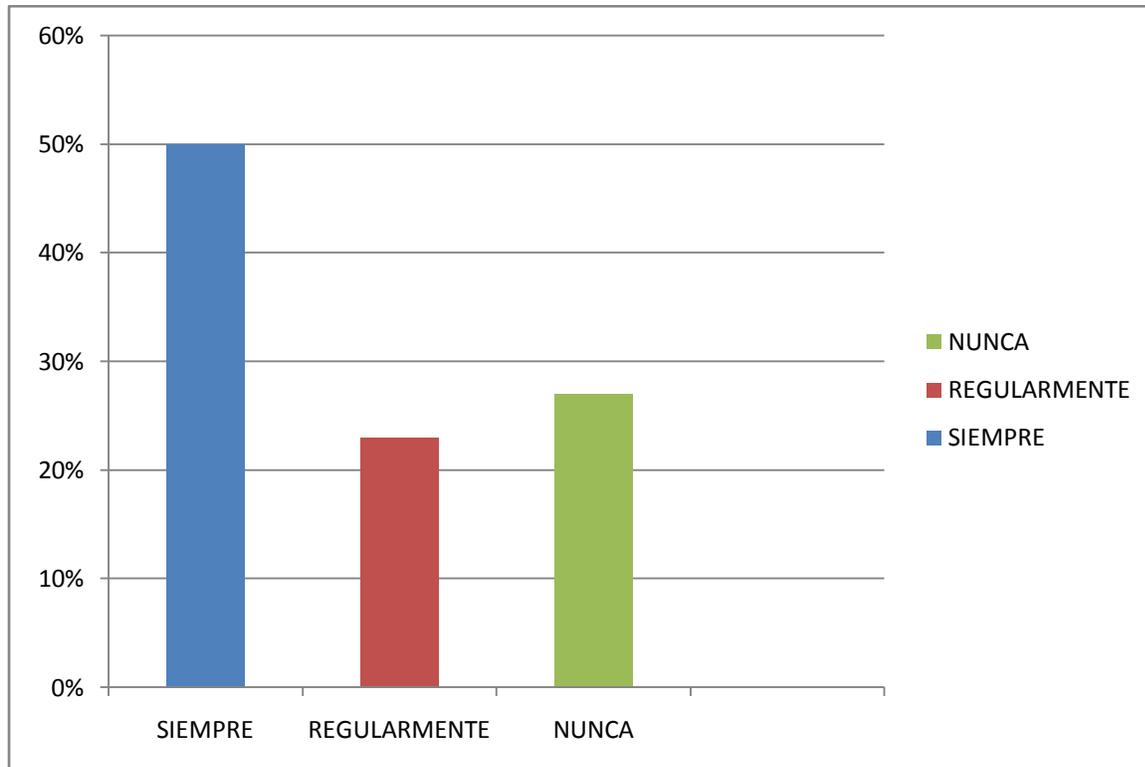


Interpretación: El cincuenta por ciento de la muestra siempre tiene dificultades para conciliar el sueño, el veintitrés por ciento regularmente y el veintisiete por ciento nunca. El setenta y tres por ciento de la muestra ve alteraciones en la conciliación del sueño por lo que el tiempo de recuperación del sistema nervioso y los ritmos biológicos disminuye y dicha alteración del sueño constituye un indicador de distrés.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

## GRÁFICA # 5

### GRÁFICA SOBRE DESPERTAR UNA O VARIAS VECES DURANTE LA NOCHE DE LOS INQUILINOS DEL MERCADO "EL GUARDA"

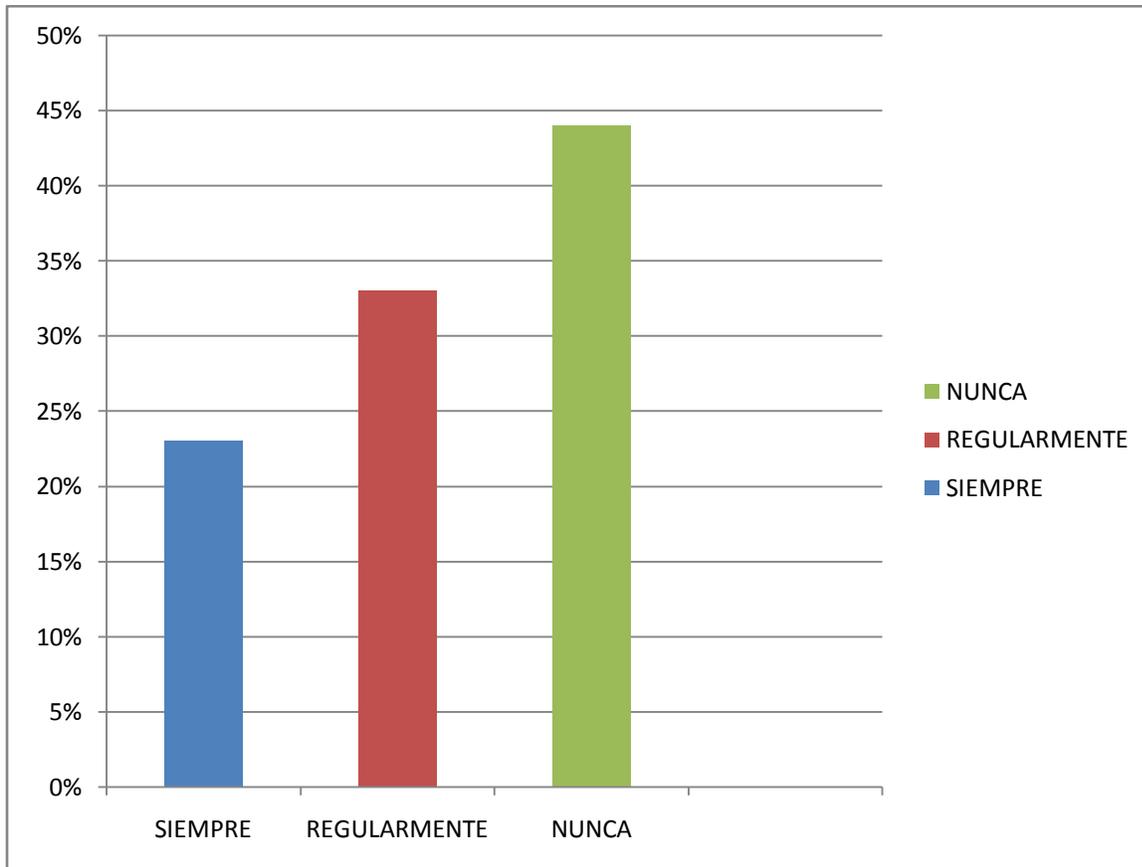


Interpretación: El setenta y tres por ciento de la muestra presenta alteraciones del sueño interrumpiendo dichos estadios que son los que permiten la recuperación del organismo de las actividades realizadas durante el día. La interrupción del sueño durante la noche es un indicador de estrés. El cincuenta por ciento siempre presenta dichas alteraciones, el veintitrés por ciento regularmente y el veintisiete por ciento restante nunca sufrirlo.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal "El Guarda". Septiembre de 2004.

## GRÁFICA # 6

### GRÁFICA SOBRE SUFRIR PESADILLAS DURANTE LA NOCHE DE LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA”

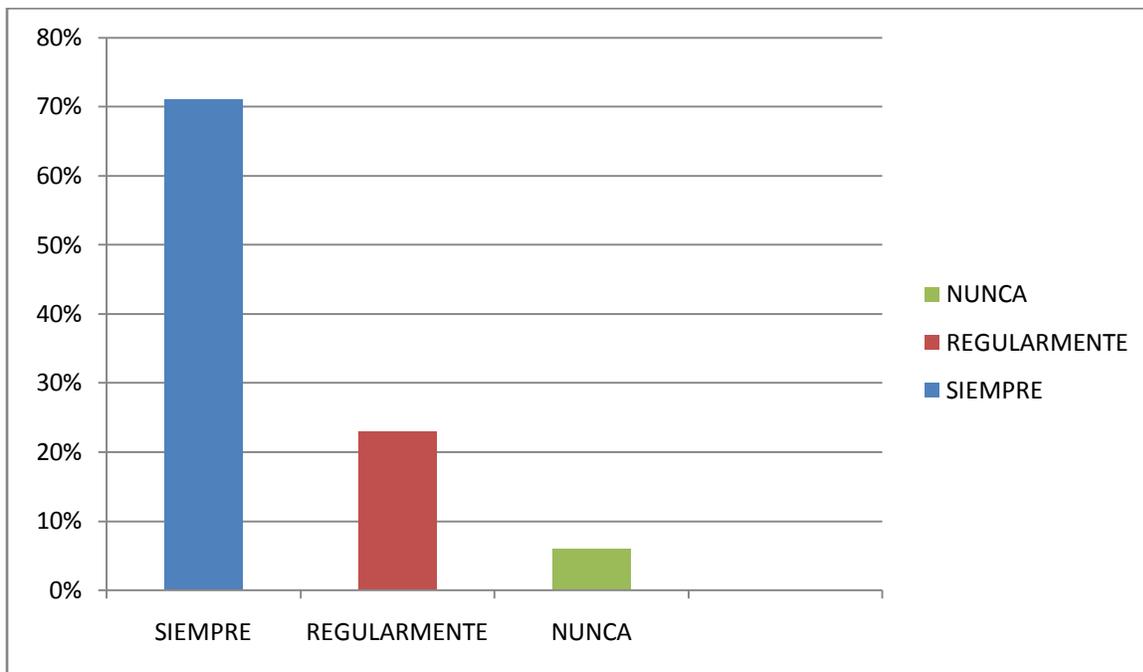


Interpretación: El veintitrés por ciento de la muestra siempre presenta pesadillas, el treinta y tres por ciento regularmente, es decir que el sesenta y seis por ciento de la muestra sufre pesadillas. Lo que indica que las horas de descanso no son gratas ni revitalizantes para dicho porcentaje de la población entrevistada. El cuarenta y cuatro por ciento no sufre pesadillas presentando mayor recuperación del desgaste físico y psíquico que sufren diariamente.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

## GRÁFICA # 7

### GRÁFICA SOBRE EL CANSANCIO Y DESÁNIMO QUE SIENTEN AL DESPERTAR Y REALIZAR LAS ACTIVIDADES DE RUTINA LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA”

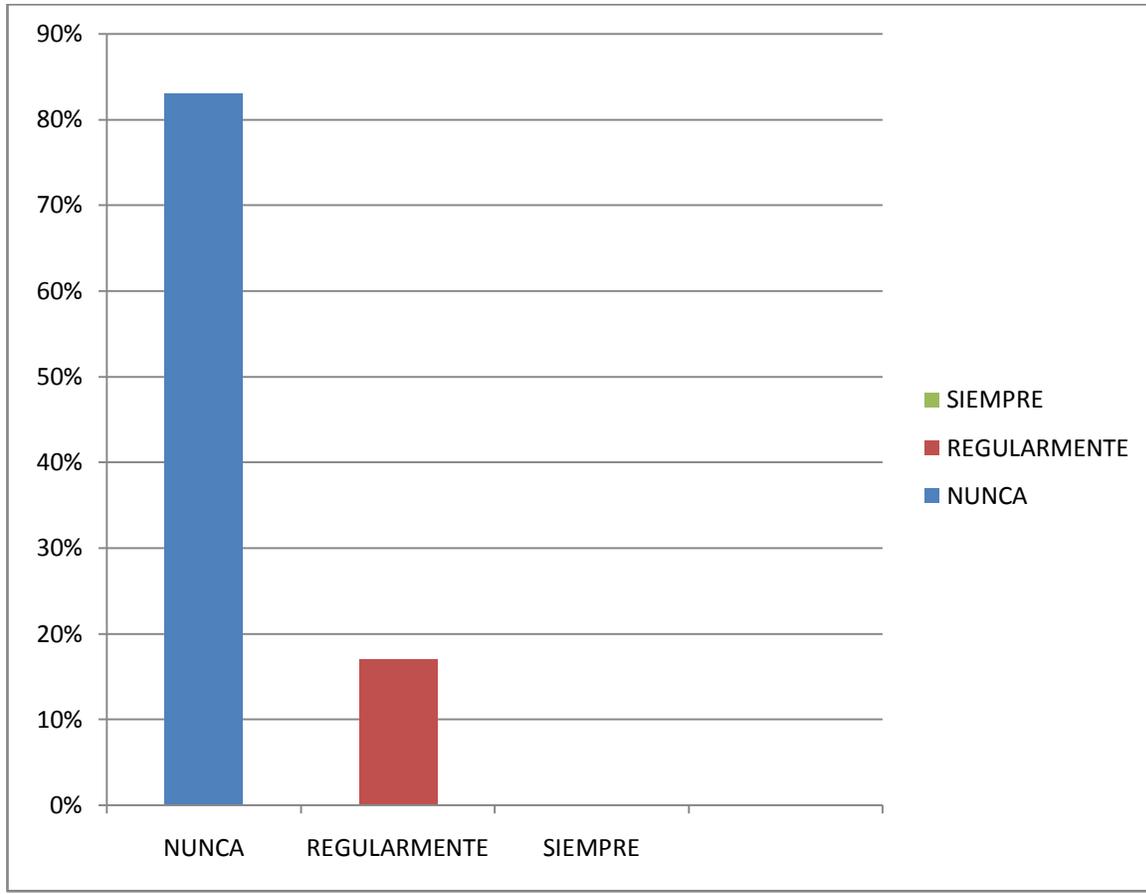


Interpretación: El noventa y cuatro por ciento de la muestra se siente cansado o desanimado cuando despierta, el setenta y uno por ciento siempre se siente cansado, el veintitrés por ciento regularmente y el seis por ciento indica que nunca se siente cansado cuando despierta, si se toma en cuenta que duermen menos de ocho horas, cuando se disponen a dormir se les dificulta conciliar el sueño, despiertan durante la noche y sufren de pesadillas, es congruente que se sientan cansados cuando despiertan por la mañana y no tengan ánimo para realizar las actividades de rutina.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

### GRÁFICA # 8

#### GRÁFICA SOBRE EL TIEMPO DEDICADO A LA SEMANA PARA EL DESCANSO Y LA RECREACIÓN DE LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA”

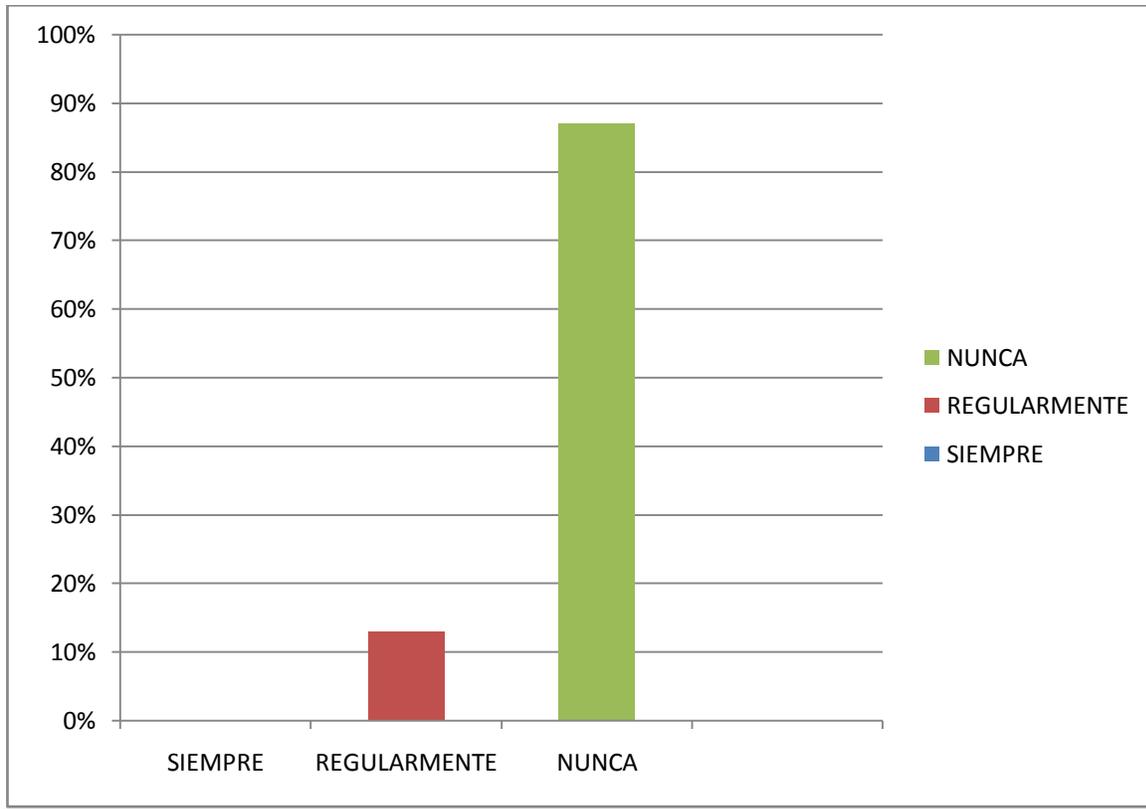


Interpretación: El ochenta y tres por ciento de la muestra nunca dedica tiempo durante la semana para descansar y recrearse y el diecisiete por ciento lo hace regularmente, lo que indica que la mayor parte del tiempo se encuentran trabajando o realizando alguna actividad que no permite descansar.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

### GRÁFICA # 9

#### GRÁFICA DE TIEMPO DEDICADO A LA SEMANA PARA EL DESCANSO Y LA RECREACIÓN PERSONAL DE LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA”

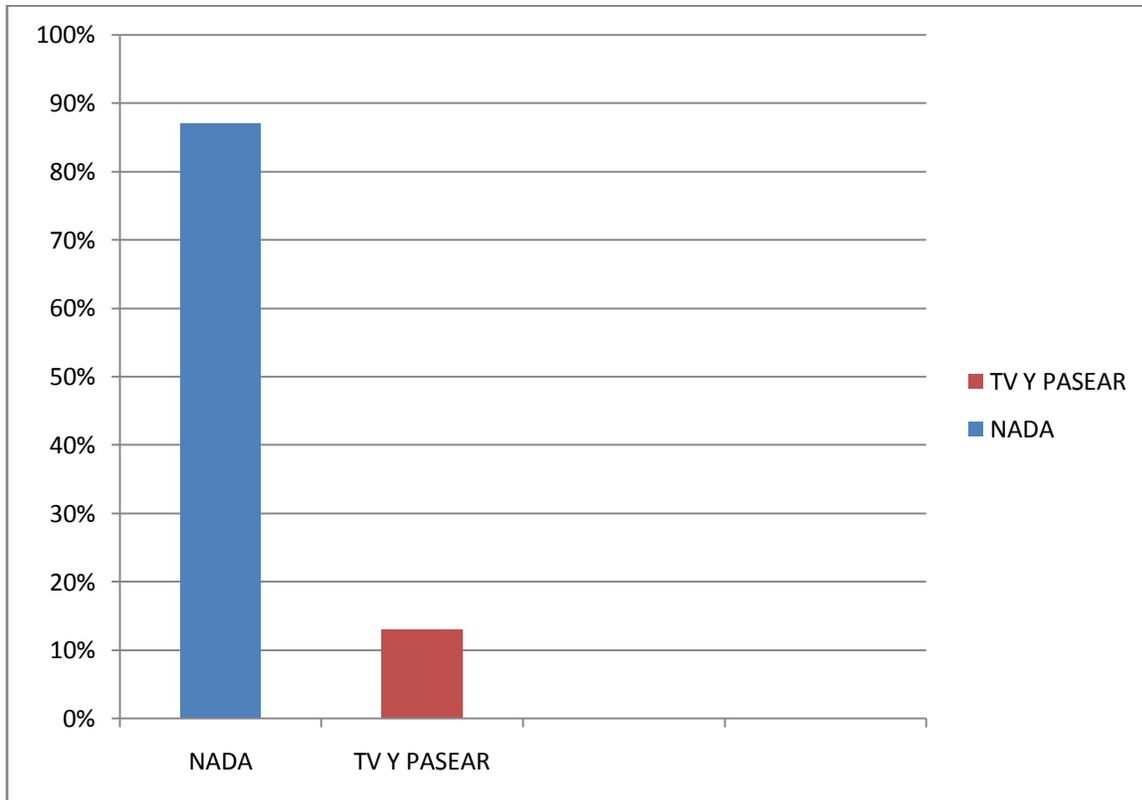


Interpretación: El ochenta y siete por ciento de la muestra nunca dedica tiempo a la semana para el descanso y la recreación personal y el trece por ciento lo hace regularmente, lo que sugiere que mantienen un estilo de vida sobretabajada y sin expansión a actividades que permitan incrementar el conocimiento, salud y ampliar las relaciones sociales. Esta situación se constituye en un distrés físico porque no permite la recuperación del organismo y en distrés psíquico porque limita el desarrollo social de las personas.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

**GRÁFICA # 10**

**GRÁFICA DE ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE LA SEMANA PARA EL  
DESCANSO Y LA RECREACIÓN FAMILIAR DE LOS INQUILINOS DEL  
MERCADO “EL GUARDA”**

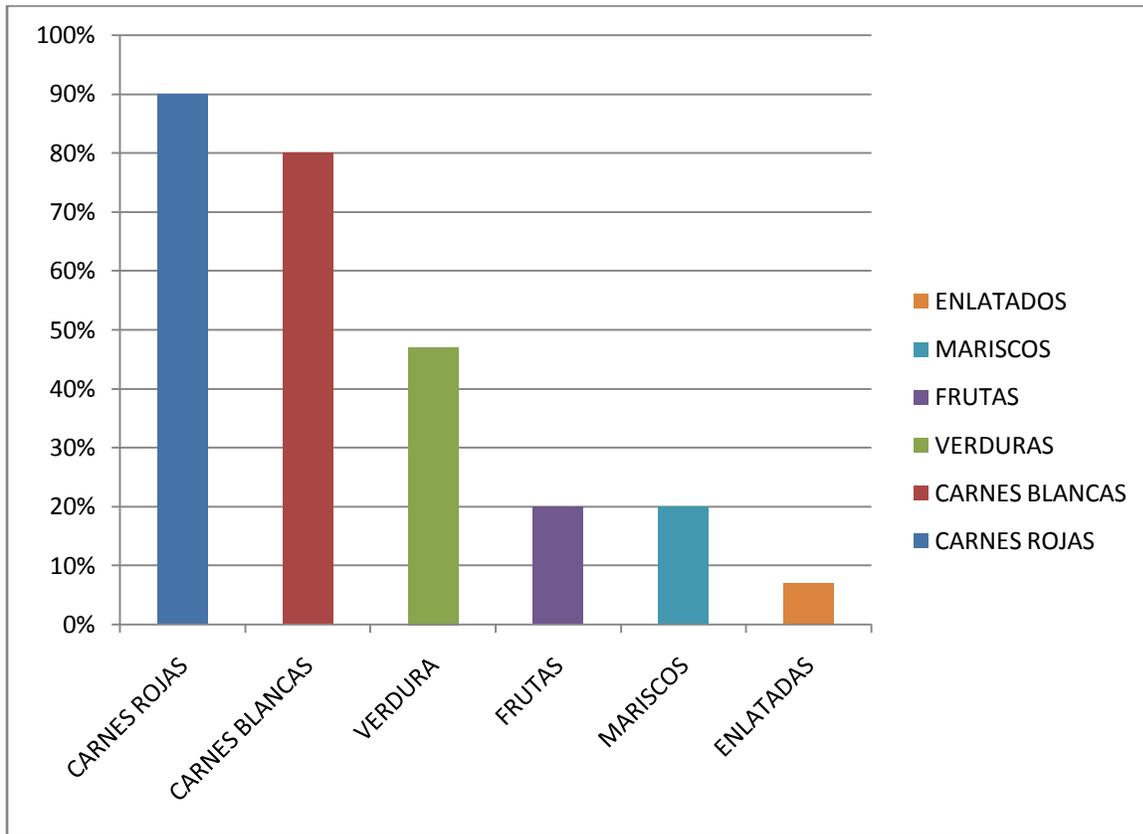


Interpretación: El ochenta y siete por ciento de la muestra no realiza ninguna actividad a la semana para el descanso y recreación familiar, el trece por ciento durante la semana ve televisión o pasea. Lo que indica que no se asigna un tiempo semanal para compartir y fortalecer los lazos familiares, en un ambiente fuera de lo laboral, porque las microempresas son atendidas por grupos familiares, de acuerdo a los datos es la forma en que interactúan diariamente.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”.  
Septiembre de 2004.

### GRÁFICA # 11

#### GRÁFICA DE ALIMENTOS CONSUMIDOS CON MÁS FRECUENCIA POR LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA”

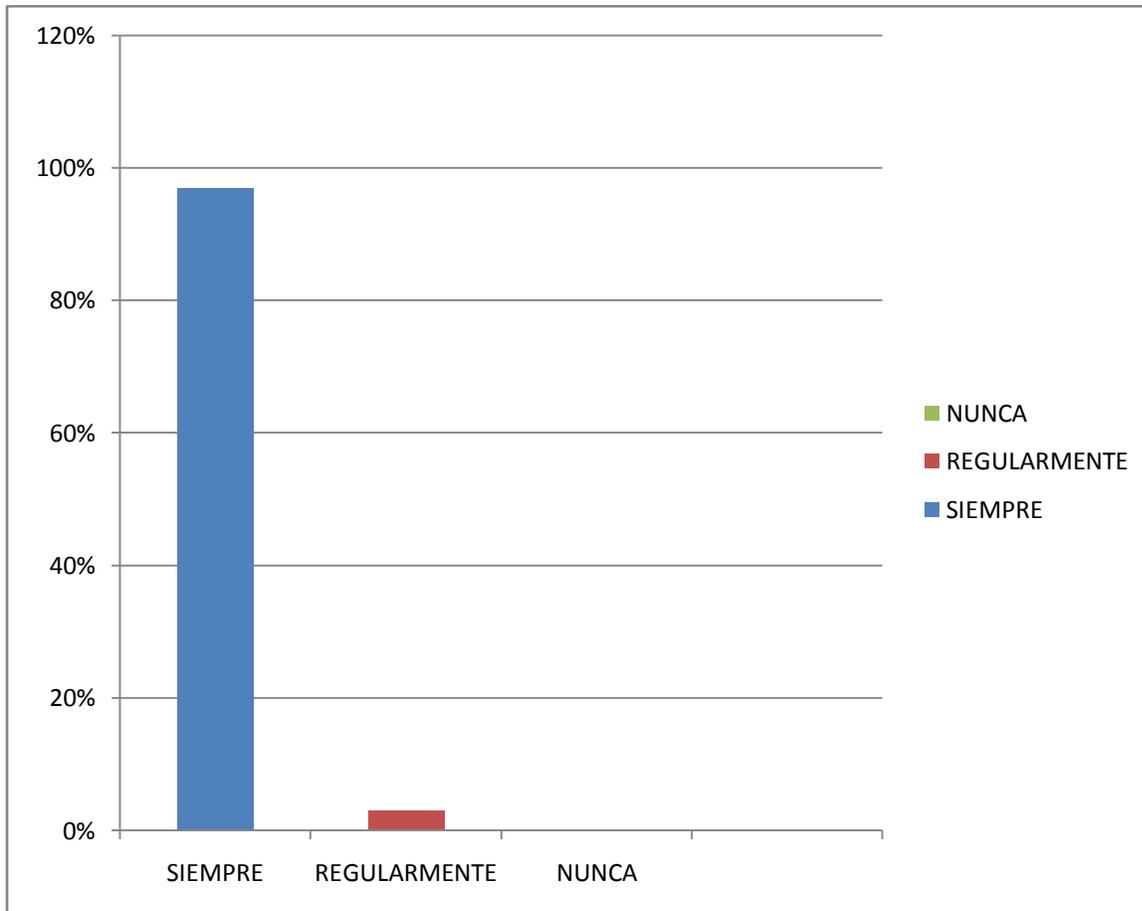


Interpretación: Con una frecuencia del noventa por ciento le muestra consume carnes rojas, en un ochenta por ciento se consume carnes blancas, en una cuarenta y siete por ciento se consume verduras, en un veinte por ciento se consumen frutas y mariscos y en un siete por ciento se consume enlatados. Lo que indica que la alimentación inadecuada debido a las exigencias laborales se constituye en una causa de distrés físico exógeno.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

**GRÁFICA # 12**

**GRÁFICA DE CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS Y EDULCORADAS DE  
LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA”**

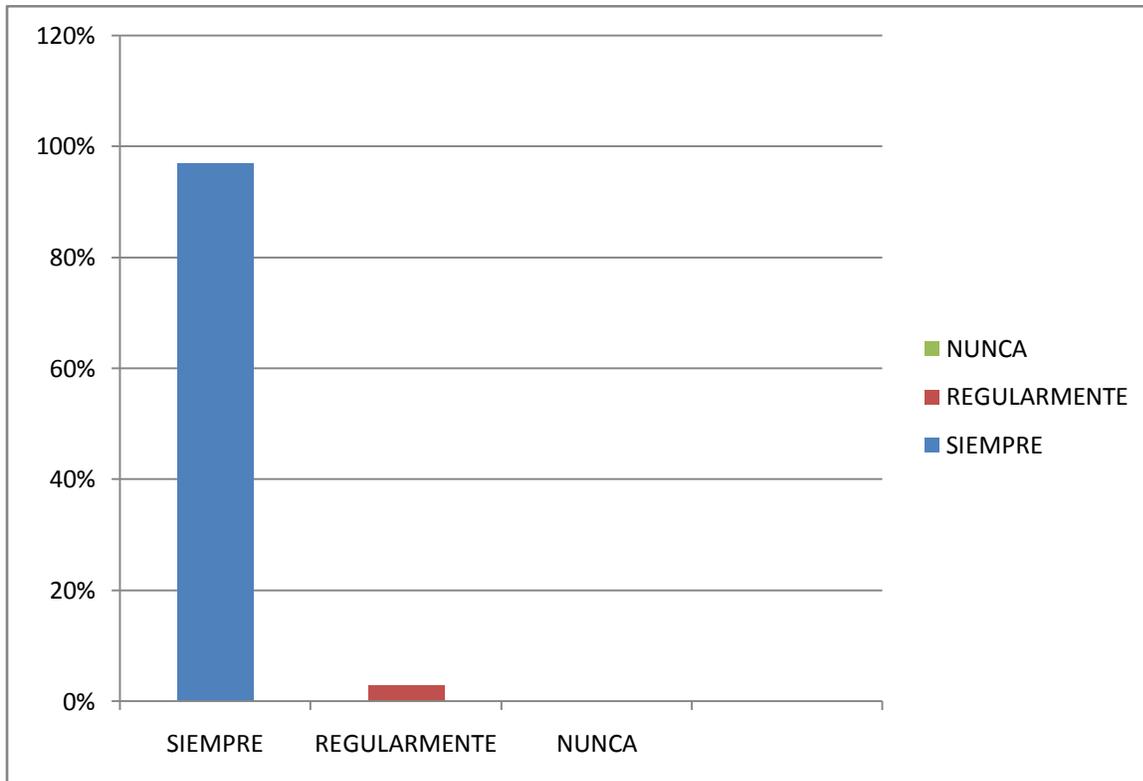


Interpretación: El noventa y siete por ciento de la muestra consume siempre bebidas azucaradas y edulcoradas y el tres por ciento lo hace regularmente durante la semana, convirtiéndose en una causa de distrés exógena.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

### GRÁFICA # 13

#### GRÁFICA SOBRE LA INTERRUPCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN PARA ATENDER EL NECOGIO DE LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA”

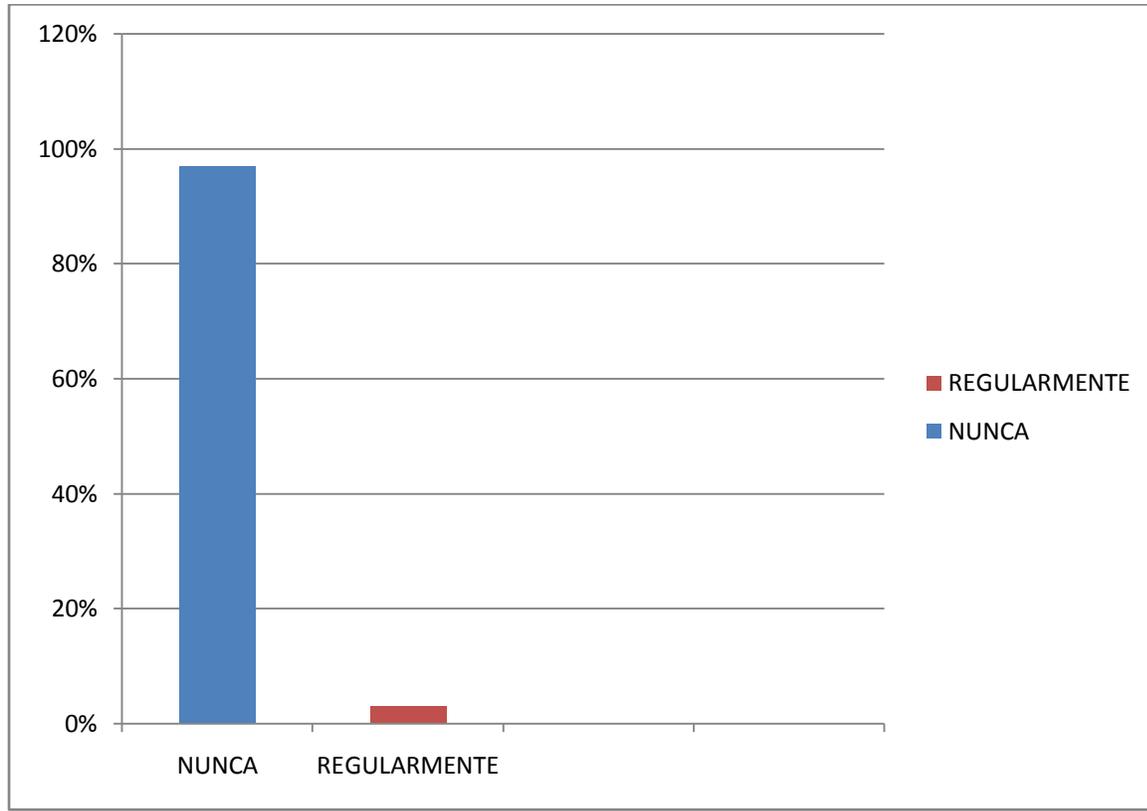


Interpretación: El noventa y siete por ciento de la muestra siempre interrumpe su alimentación para atender el negocio y el tres por ciento restante lo hace regularmente, por lo que se interrumpe el proceso digestivo que permite la ingesta de los nutrientes que el organismo requiere para subsistir, convirtiéndose en un catalizador para desarrollar trastornos digestivos.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

**GRÁFICA # 14**

**GRÁFICA SOBRE LA EXISTENCIA DE HORARIO FIJO PARA ALIMENTARSE  
DE LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA”**

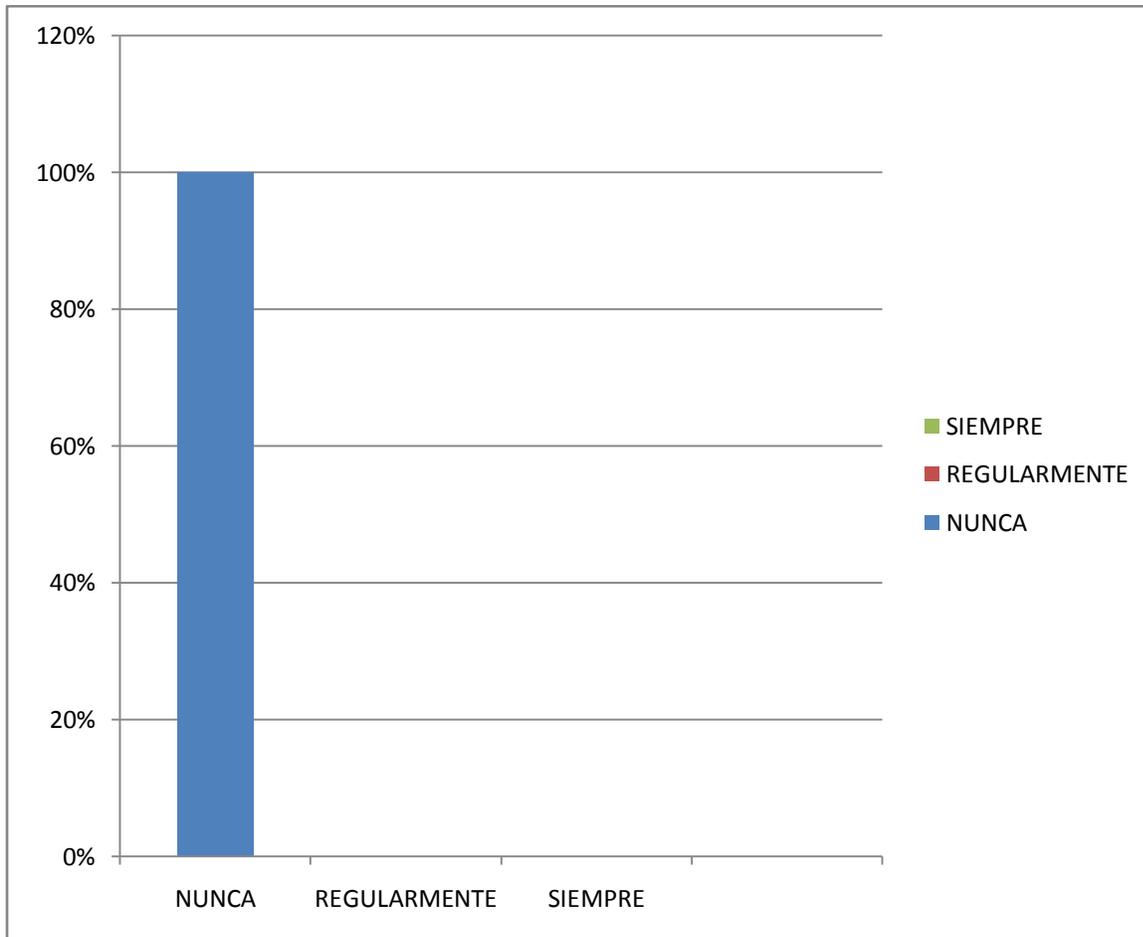


Interpretación: El noventa y siete por ciento de la muestra nunca mantiene un horario fijo para alimentarse y el tres por ciento lo mantiene regularmente. Lo que indica que se alteran los procesos metabólicos del organismo por la ausencia de hábitos alimenticios adecuados, además es una causa de distrés exógeno.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”.  
Septiembre de 2004.

**GRÁFICA # 15**

**GRÁFICA SOBRE EL ÁREA ADECUADA DESIGNADA PARA ALIMENTARSE  
EN EL NEGOCIO DE LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA”**

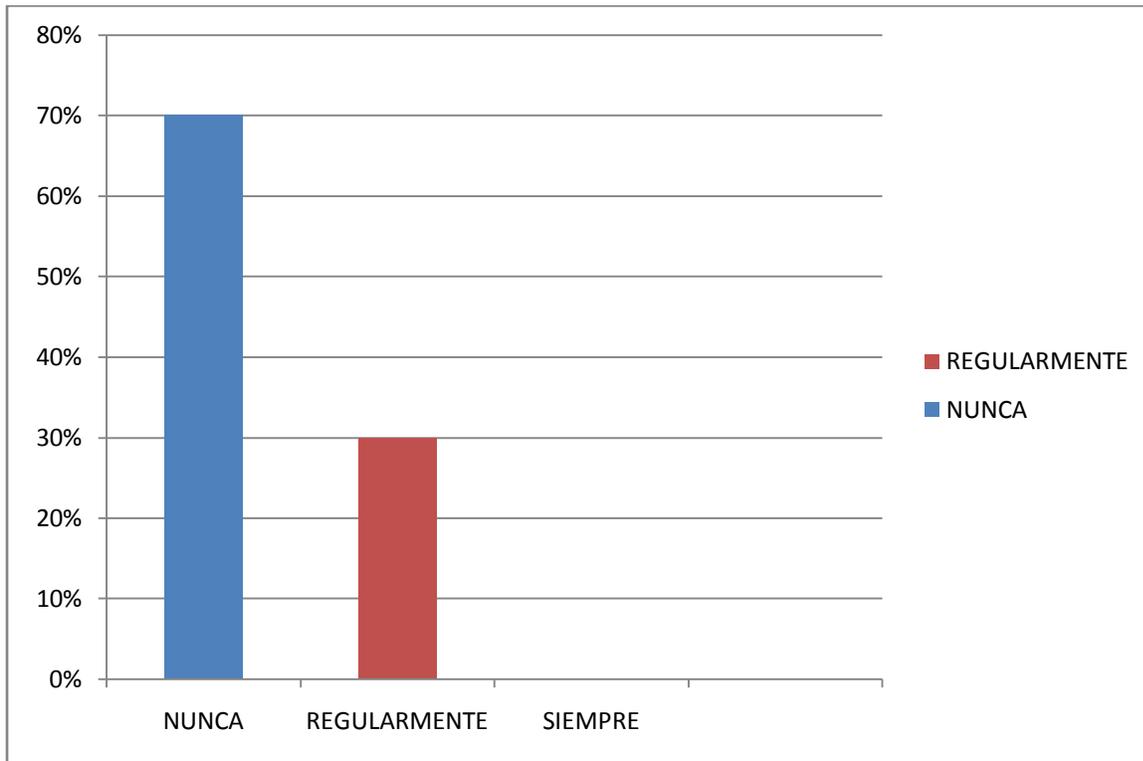


Interpretación: El cien por ciento de la muestra nunca tiene un área adecuada para alimentarse, ello dificulta el proceso de digestión y puede ocasionar desórdenes estomacales, se convierte en un hábito que genera distrés exógeno.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

## GRÁFICA # 16

### GRÁFICA SOBRE LA FRECUENCIA CON QUE SE ALIMENTAN EN FAMILIA LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA”

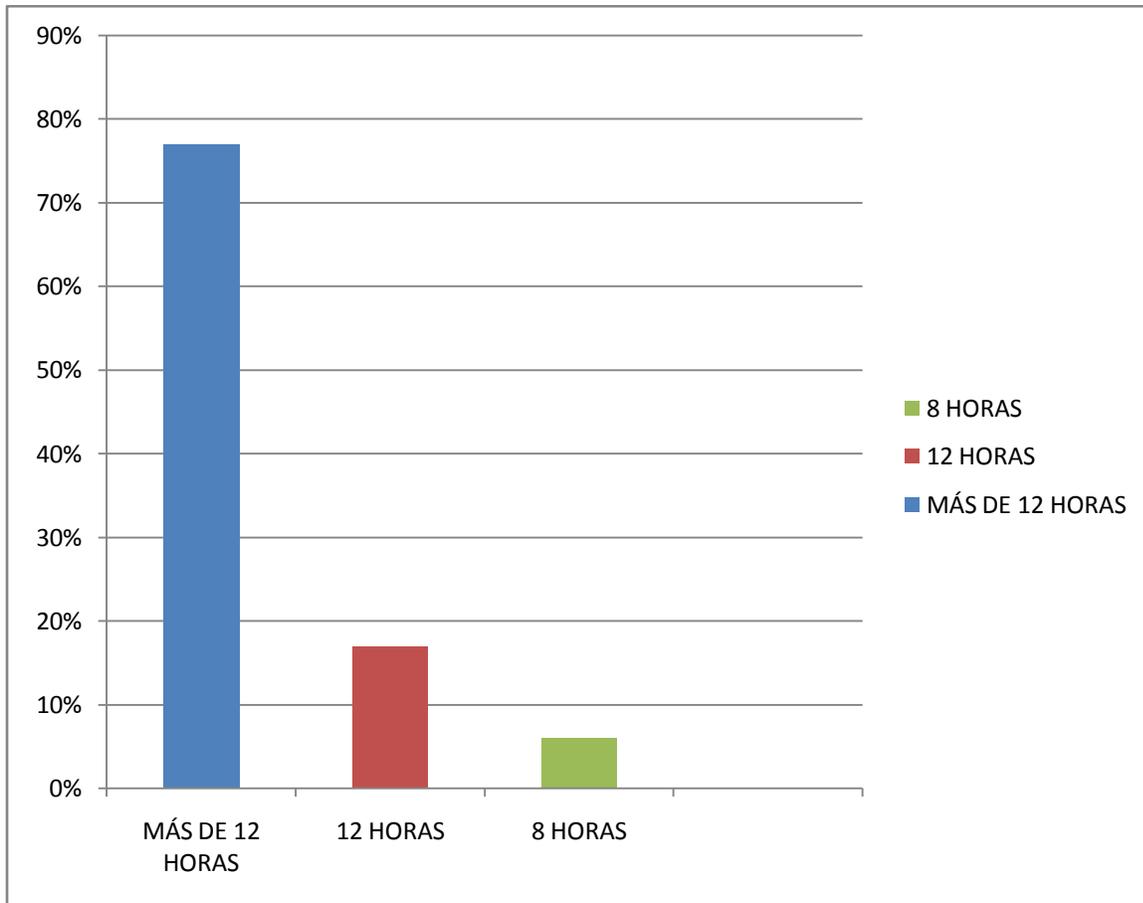


Interpretación: El setenta por ciento de la muestra nunca se alimenta en familia y el treinta por ciento regularmente, la interacción familiar de los inquilinos del mercado “El Guarda” se ve regida por las exigencias laborales, generalmente desayunan, almuerzan y cenan en el trabajo, las familias que no son sobretrabajadas comparte la hora de la comida para estar juntos, dialogar y descansar un momento, sin embargo dichas personas no disponen de ese lapso de tiempo que es vital para enseñar hábitos alimenticios a los niños, supervisar y corregir lo que no sea beneficioso para la salud física y mental.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

**GRÁFICA # 17**

**GRÁFICA SOBRE LA JORNADA LABORAL DIARIA DE LOS INQUILINOS  
DEL MERCADO “EL GUARDA”**

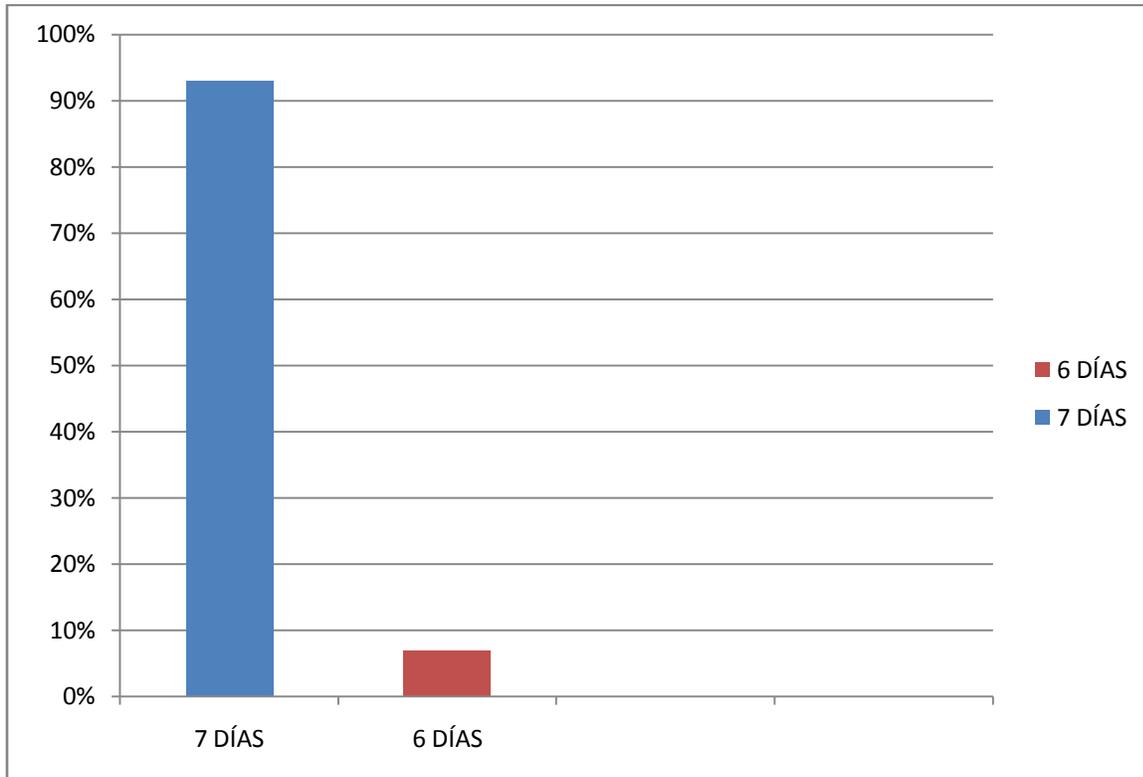


Interpretación: El setenta y siete por ciento de la muestra labora diariamente más de doce horas, el diecisiete por ciento labora doce horas y el seis por ciento labora ocho horas, lo que indica que la jornada laboral es extensa y por ende desgastante a nivel físico y psíquico.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

## **GRÁFICA # 18**

### **GRÁFICA SOBRE LOS DÍAS DE LA SEMANA QUE LABORAN LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA”**



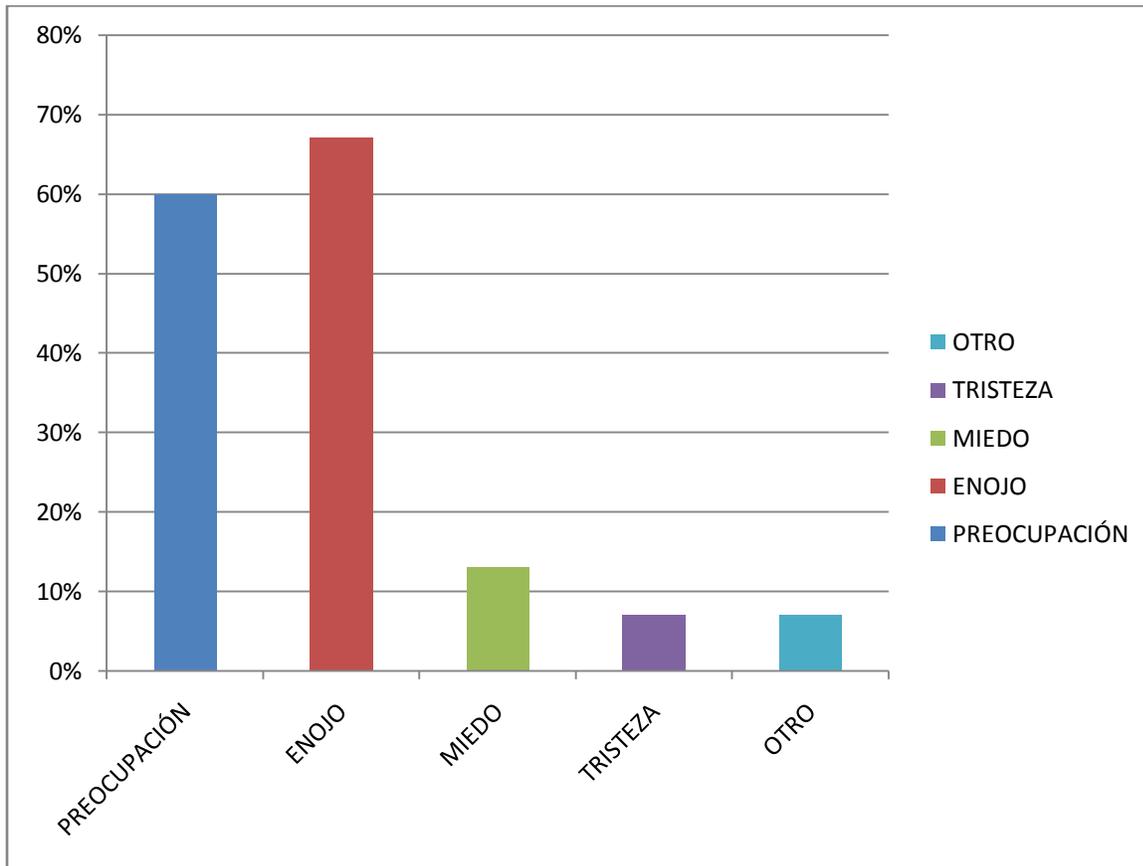
Interpretación: El noventa y tres por ciento de la muestra labora siete días a la semana y el siete por ciento labora seis días durante la semana, lo que refleja que las personas y familias se manejan con el estilo de familia sobretrabajada. La mayoría no dedica un día a la semana para descansar, recrearse o asistir algún curso académico, deportivo o algún grupo religioso, estas áreas también necesitan desarrollarse y si o se les dedica tiempo constantemente se detienen vedando el desarrollo integral de la persona, constituyéndose en un distrés psíquico y físico de origen exógeno.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

**“GRÁFICAS**  
**SOBRE LA**  
**PERCEPCIÓN DEL**  
**AMBIENTE POR**  
**PARTE DE LOS**  
**INQUILINOS DEL**  
**MERCADO**  
**MUNICIPAL EL**  
**GUARDA”**

### GRÁFICA # 19

#### GRÁFICA SOBRE LOS DÍAS DE LA SEMANA QUE LABORAN LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA”

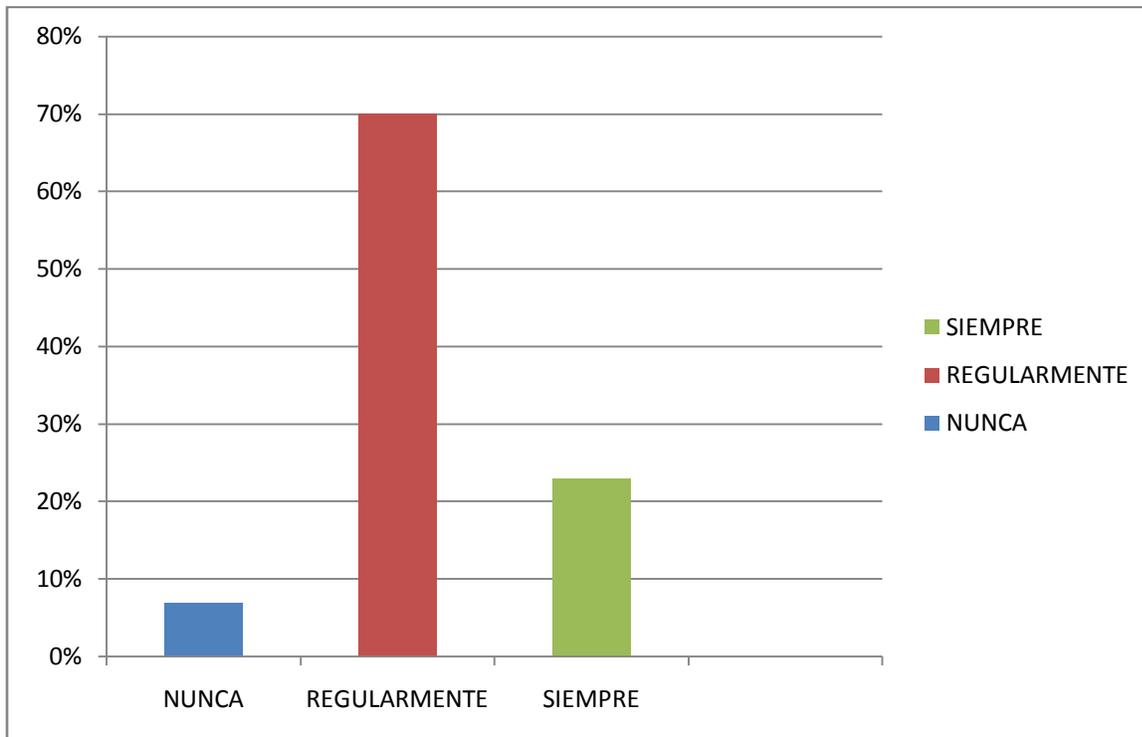


Interpretación: Con una frecuencia del setenta por ciento de la muestra expresó sentir preocupación porque deben cancelar facturas de la mercadería que reciben a través de crédito, con una frecuencia del sesenta y siete por ciento expresaron que también sienten enojo porque no se reúne el dinero que se necesita para cancelar la deuda contraída, con frecuencia del trece por ciento indicaron que también sienten miedo y con una frecuencia del siete por ciento expresaron sentir tristeza y otros sentimientos.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

## GRÁFICA # 20

### GRÁFICA SOBRE EL TEMOR QUE SIENTEN LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA” ANTE COMPRADORES

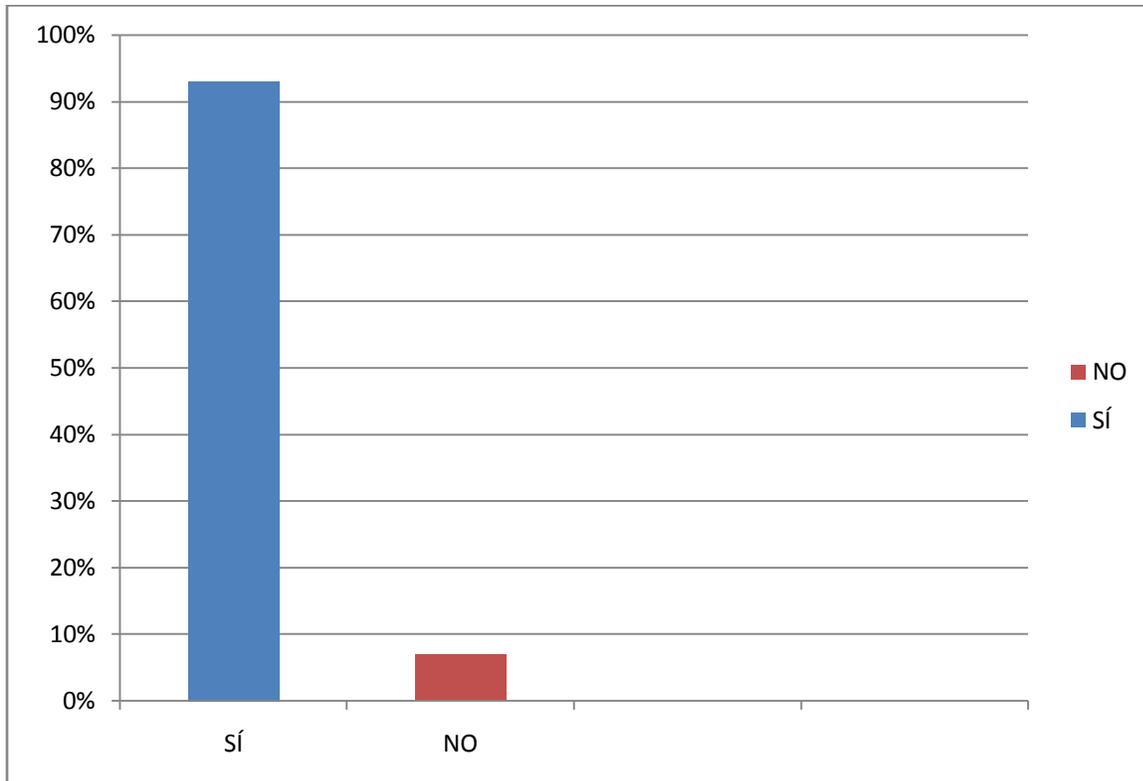


Interpretación: El siete por ciento nunca experimenta temor ante los compradores, el setenta por ciento de la muestra regularmente siente temor ante los compradores, y el veintitrés por ciento siempre siente temor ante los compradores. El noventa y tres por ciento de la población desarrolla la actividad percibiendo el ambiente como hostil, amenazador y peligroso lo que genera distrés psíquico de origen exógeno sobre el cual no se tiene el control porque no pueden colocar barrotes, alarmas o cualquier otra medida de seguridad que les permita proteger los artículos de robos o daños, por ende no disminuye el estrés y es una situación que se presenta diariamente en la jornada laboral.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

## GRÁFICA # 21

### GRÁFICA SOBRE LA CONSIDERACIÓN DE LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA” DE SUFRIR ROBO O ASALTO EN EL TRABAJO

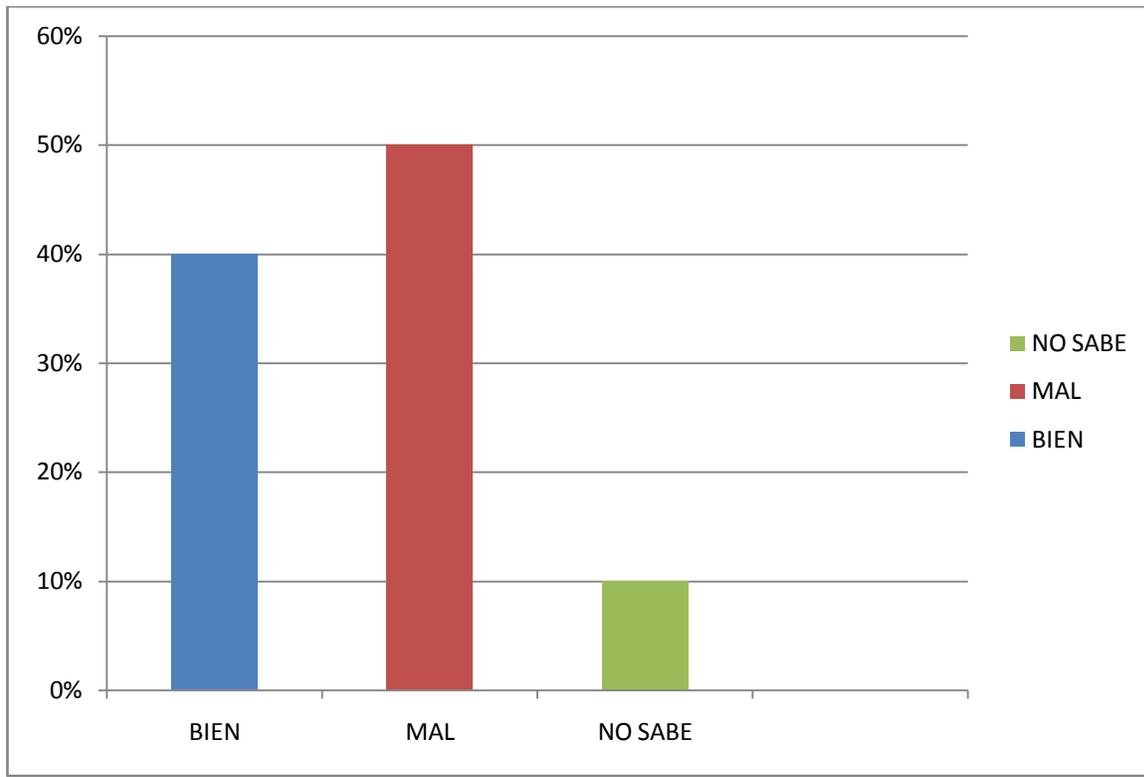


Interpretación: El noventa y tres por ciento de la muestra considera que sí puede sufrir robo o asalto en su trabajo y el siete por ciento considera que no. La mayoría de las personas laboran percibiendo que el ambiente es inseguro y que pueden ser agredidos física y/o psicológicamente, porque han sido testigos o víctimas directas de una o ambas situaciones, lo que favorece la presencia de distrés psíquico exógeno.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

## GRÁFICA # 22

### GRÁFICA SOBRE CÓMO SE SIENTEN LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA” CON LA VIDA QUE LLEVAN

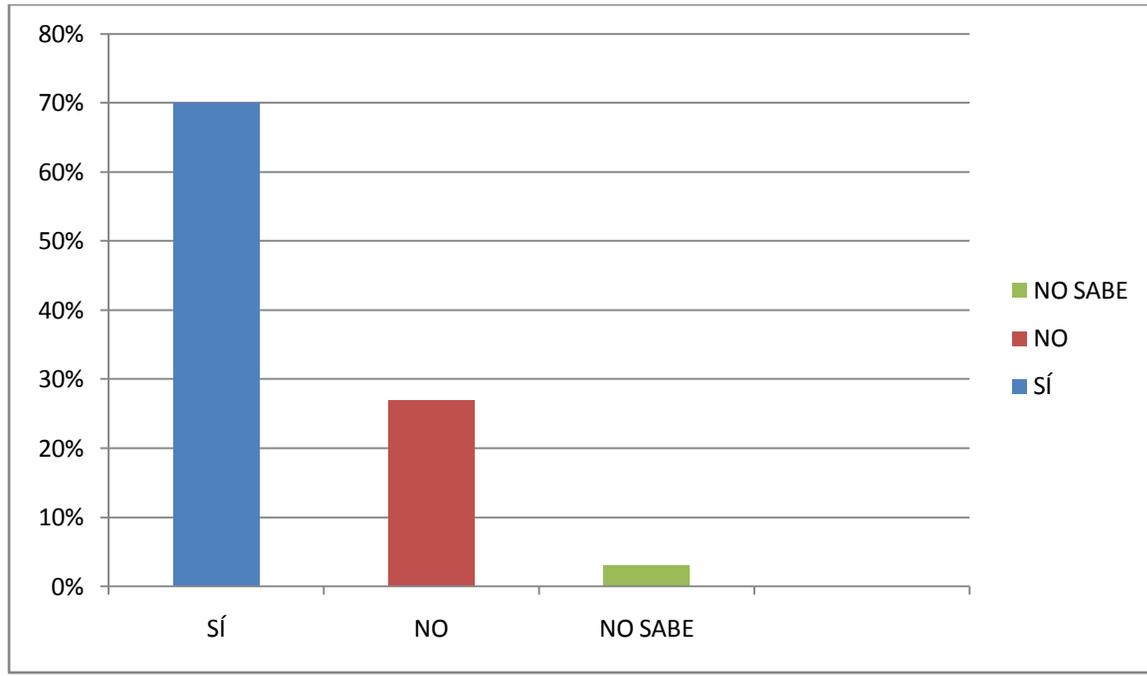


Interpretación: El cuarenta por ciento de la muestra indica sentirse bien, el cincuenta por ciento de la muestra expresa sentirse mal y el diez por ciento no sabe. Estos datos reflejan que la mayoría de las personas no se sienten satisfechos con la vida que llevan, pero no en el sentido de alcanzar metas más altas, sino con la sensación de no estar logrando los objetivos propuestos, experimentan desesperanza, frustración y preocupación. Esta sensación se convierte en un círculo vicioso que puede generar o ser producto de distrés psíquico.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

### GRÁFICA # 23

#### GRÁFICA SOBRE EL DESEO DE CAMIBAR LA SITUACIÓN ACTUAL POR PARTE DE LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA”

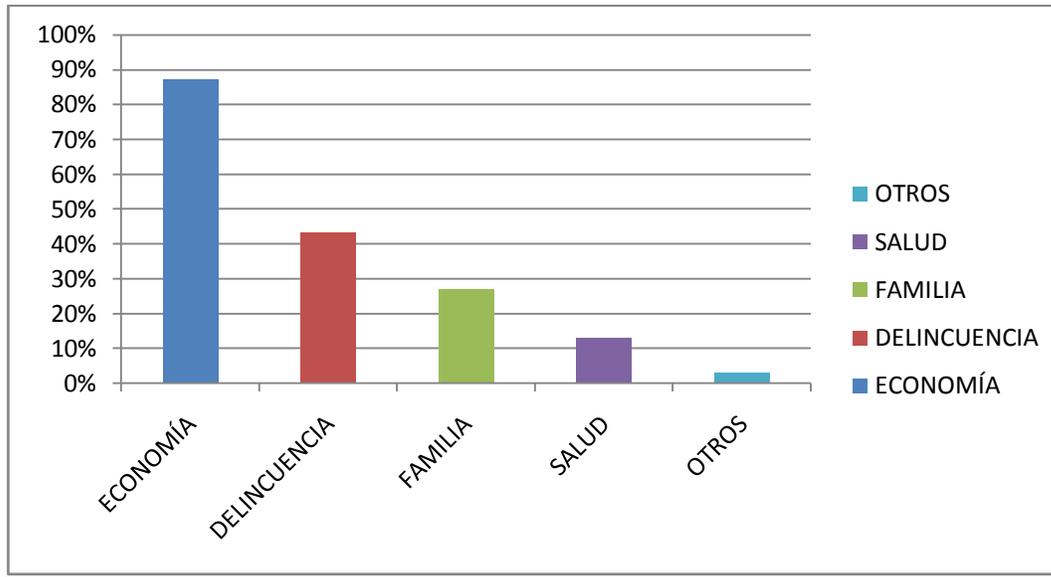


Interpretación: El setenta por ciento de la muestra indica que si desea cambiar su situación actual porque consideran que no se están superando económicamente, han contraído deudas, no descansan y no gozan de buena salud, el veintisiete por ciento de la muestra indica que no siente deseos de cambiar su situación actual porque tienen trabajo y antes no lo tenían y aunque hay limitaciones pueden alimentarse y enviar a estudiar a sus hijos, el tres por ciento de la muestra indica que no sabe si desea cambiar su situación actual. El setenta y tres por ciento de la muestra que conforman la mayoría, perciben su situación actual como insuficiente para satisfacer sus necesidades sobre todo económicas, lo que genera tensión, preocupación y frustración convirtiéndose en una fuente generadora de estrés psíquico exógeno.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

## GRÁFICA # 24

### GRÁFICA SOBRE LAS SITUACIONES QUE LE PREOCUPAN ACTUALMENTE A LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA”

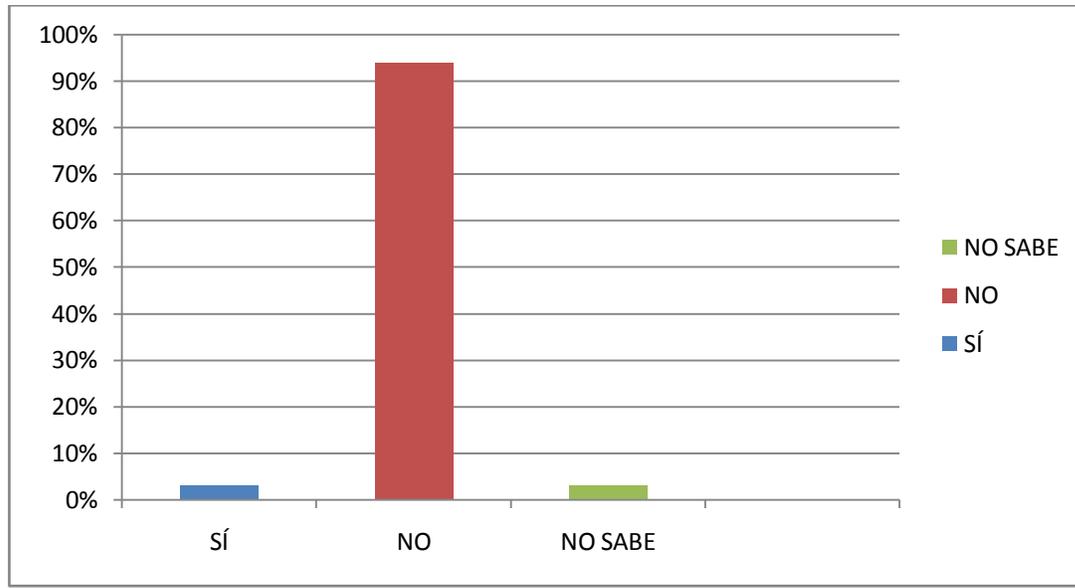


Interpretación: Con una frecuencia del ochenta y siete por ciento la muestra indica que su principal preocupación es por la economía, manifiesta que cada año disminuyen las ventas y con menos margen de ganancia, con una frecuencia del cuarenta y tres por ciento la muestra se preocupa por la delincuencia, expresando que han sufrido pérdidas económicas por ésta razón, algunos dijeron que ellos y también clientes departamentales o centroamericanos no viajan porque han sido víctimas de asaltos y ello ha afectado el negocio, además las personas que viven en la ciudad capital temen comprar en el sector del mercado porque han sido asaltados lo que ha perjudicado las ventas, con una frecuencia de veintisiete por ciento se preocupan por la familia indican que no pueden dedicarle tiempo a los hijos, se les dificulta ayudarles con las tareas porque se encuentran ocupados atendiendo el negocio, con una frecuencia del trece por ciento se mostró preocupación por la salud, manifestaron que con frecuencia sufren de dolores o trastornos de los distintos sistemas del cuerpo, con una frecuencia del tres por ciento se mostró preocupación por otros factores.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”.  
Septiembre de 2004.

### GRÁFICA # 25

#### GRÁFICA SOBRE EL DESEO DE LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA” DE QUE SUS HIJOS E HIJAS CONTINÚEN CON ESE ESTILO DE VIDA



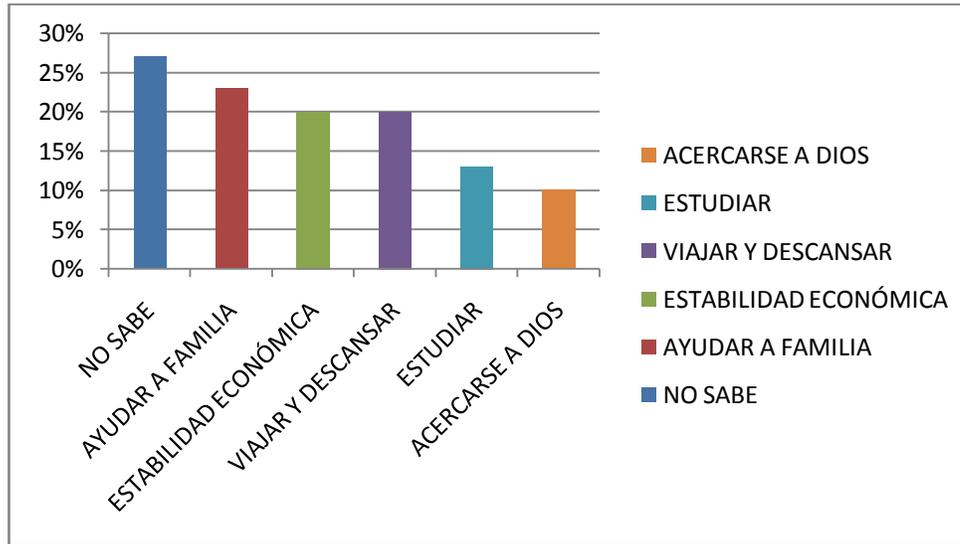
Interpretación: El tres por ciento de la muestra indicó que si desea que sus hijos o hijas continúen con ese estilo de vida, el noventa y cuatro por ciento de la muestra indicó que no desea que sus hijos e hijas continúen con el estilo de vida que la familia tiene actualmente, porque esperan que estudien y puedan encontrar un trabajo con mejores ingresos y que les permita descansar y superarse, el tres por ciento restante indicó que no sabe si desea que continúen o no con dicho estilo de vida, esto refleja que las personas no se sienten satisfechas o autorrealizadas con el trabajo que desempeñan, sino que se encuentran en el porqué no encontraron una mejor opción por falta de preparación académica formal u otras situaciones. A nivel psicológico el trabajo es fuente de satisfacciones personales o frustraciones, cuando las personas no se sienten identificadas con lo que hacen se alienan y ello constituye un sufrimiento psicológico que genera distrés psíquico.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

**“GRÁFICAS**  
**SOBRE EL**  
**INTERÉS**  
**PERSONAL DE**  
**LOS INQUILINOS**  
**DEL MERCADO**  
**MUNICIPAL EL**  
**GUARDA”**

## **GRÁFICA # 26**

### **GRÁFICA SOBRE EL INTERÉS PERSONAL QUE TIENEN LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA” ADEMÁS DE VENDER**

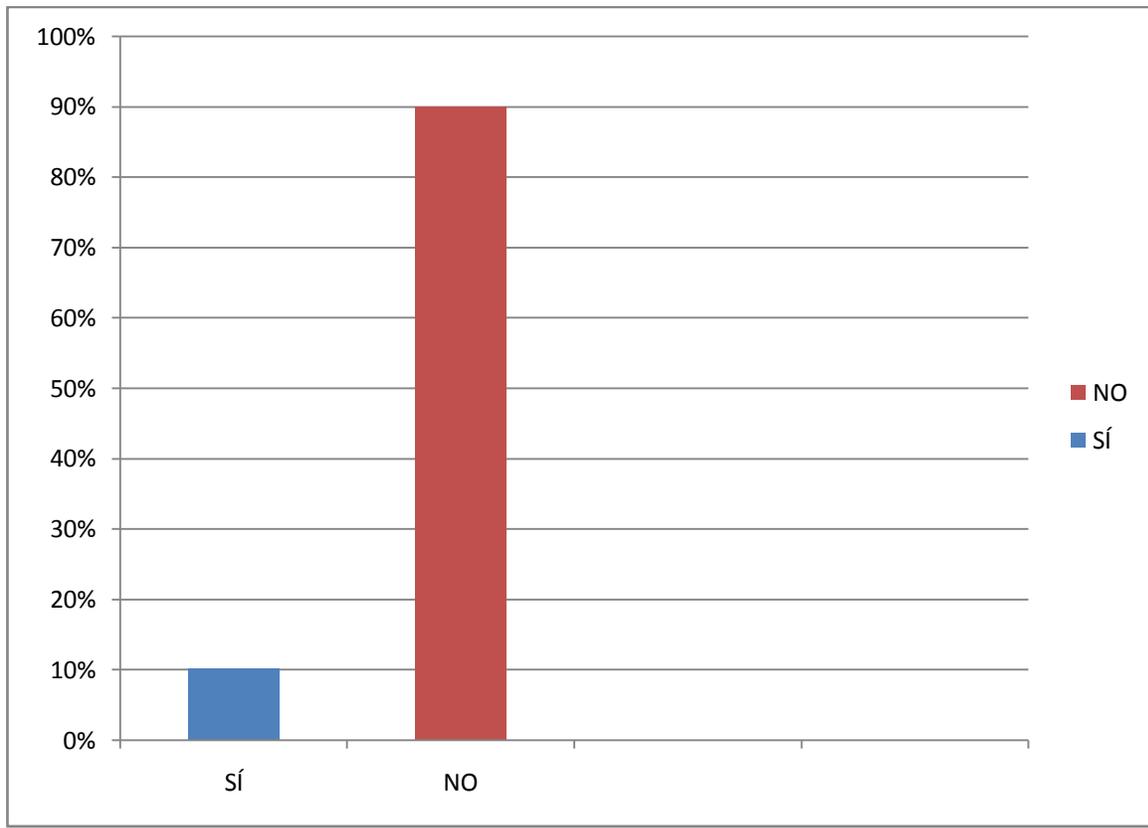


Interpretación: Con una frecuencia del veintisiete por ciento la muestra evidenció que las personas no saben que otro interés tienen en la vida además de vender, con una frecuencia del veintitrés por ciento de la muestra se observó que uno de sus intereses es ayudar a la familia, con una frecuencia del veinte por ciento se evidenció que se interesan también en la estabilidad económica, también con una frecuencia del veinte por ciento se observó que les interesa viajar y descansar, con una frecuencia del trece por ciento mostraron interés por estudiar y con una frecuencia del diez por ciento se observó que se interesan por acercarse a Dios. Los principales intereses de los inquilinos del mercado “El Guarda” reflejan sus necesidades personales, el ser humano como ser biopsicosocial necesita satisfacer las distintas áreas que lo conforman holísticamente, si las personas no se dan cuenta de las necesidades que tienen como seres humanos no harán nada por satisfacerlas y al estar insatisfechos a nivel físico o psíquico de forma constante se sufre de distrés físico y/o psíquico.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

### GRÁFICA # 27

#### GRÁFICA SOBRE LA INCIDENCIA DE CAPACITACIÓN QUE RECIBEN LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA”

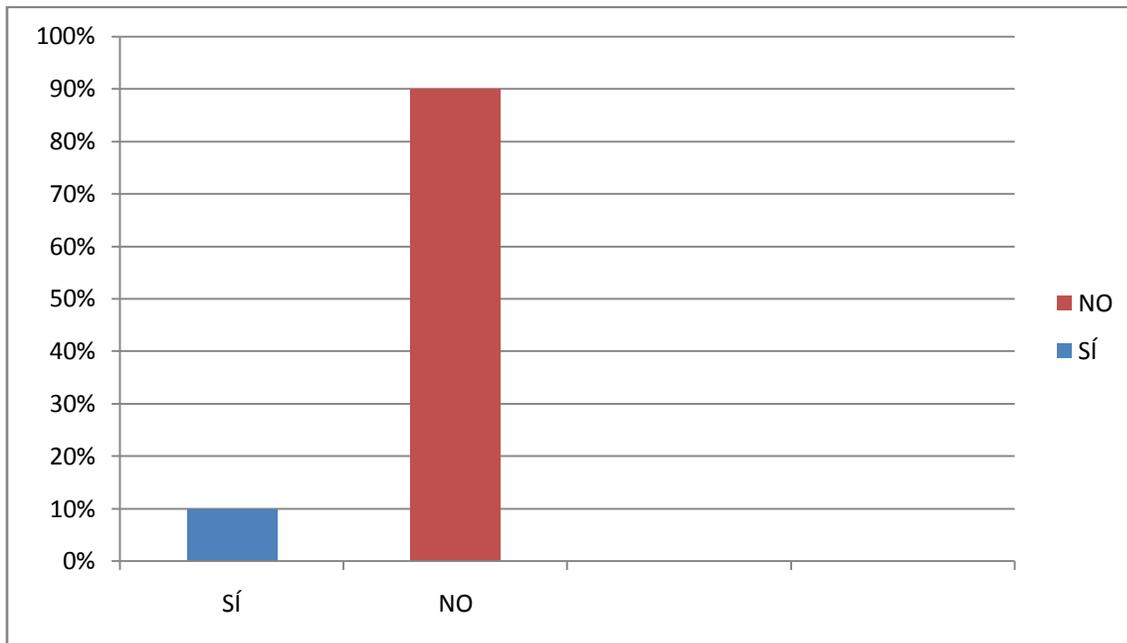


Interpretación: El diez por ciento de la muestra recibe cursos de capacitación en la iglesia a la que asiste, y el noventa por ciento restantes no recibe ningún curso de capacitación. Esto refleja que no hay interacción con otros ambientes de forma constante, su vida gira en torno al negocio y no dedican tiempo al crecimiento personal en las otras áreas de la vida. La rutina se constituye en un estresor psíquico exógeno que afecta la salud mental de las personas.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

## GRÁFICA # 28

### GRÁFICA SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA” COMO VOLUNTARIOS O MIEMBROS DE ALGÚN GRUPO RELIGIOSO, ACADÉMICO O DE CRECIMIENTO PERSONAL

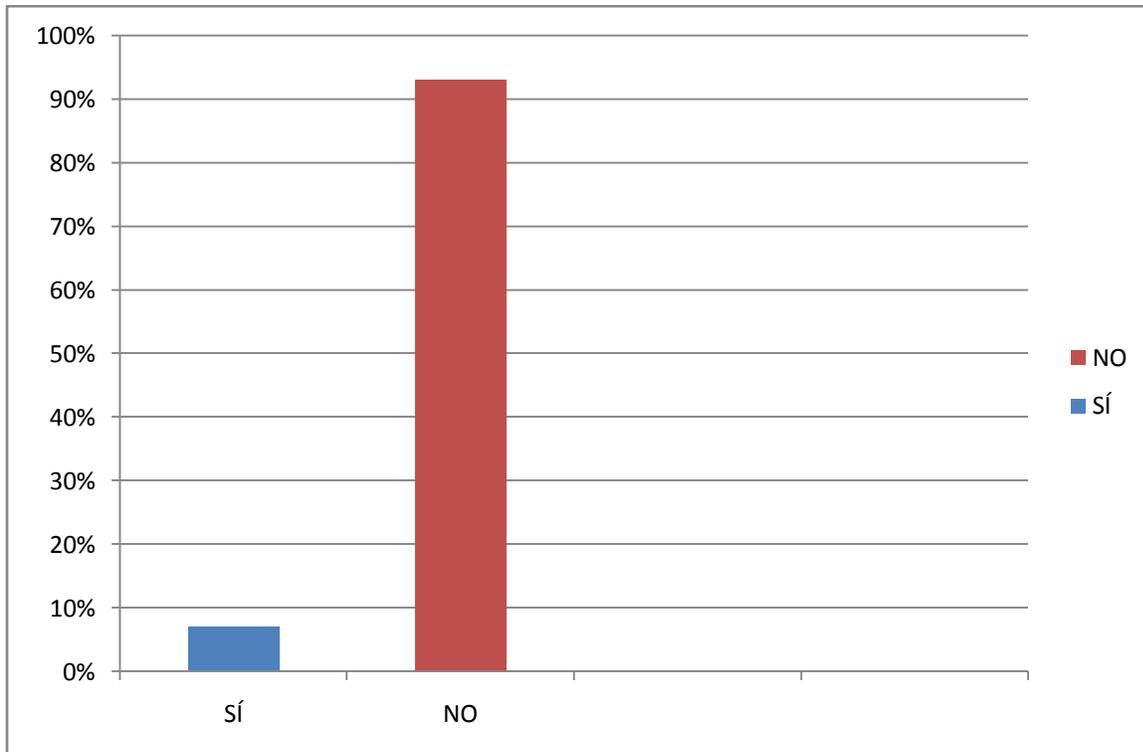


Interpretación: El diez por ciento de la muestra recibe cursos de capacitación sobre diversos temas en la iglesia a la que asiste, éstas personas manifestaron que al asistir a la iglesia les ha ayudado a mejorar la relación con su cónyuge, hijos y consigo mismo, e incluso en el negocio, el noventa por ciento de la muestra no recibe ningún curso de capacitación y tampoco participa como voluntario en algún grupo u organización. Si el atender un área (en estos casos la espiritual) ha beneficiado a las personas a nivel personal y familiar, se observa que ha habido un beneficio psíquico porque han disminuido estresores, sin embargo queda un noventa por ciento que no goza de ningún tipo de apoyo o asesoría sobre temas que podrían ayudarle a mejorar su calidad de vida a nivel psíquico y físico, refirieron que es por falta de tiempo que no asisten a capacitaciones pero que consideran necesitarlas.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”.  
Septiembre de 2004.

### GRÁFICA # 29

#### GRÁFICA SOBRE LA PRÁCTICA REGULAR DE DEPORTE O TÉCNICA DE RELAJACIÓN POR PARTE DE LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA”



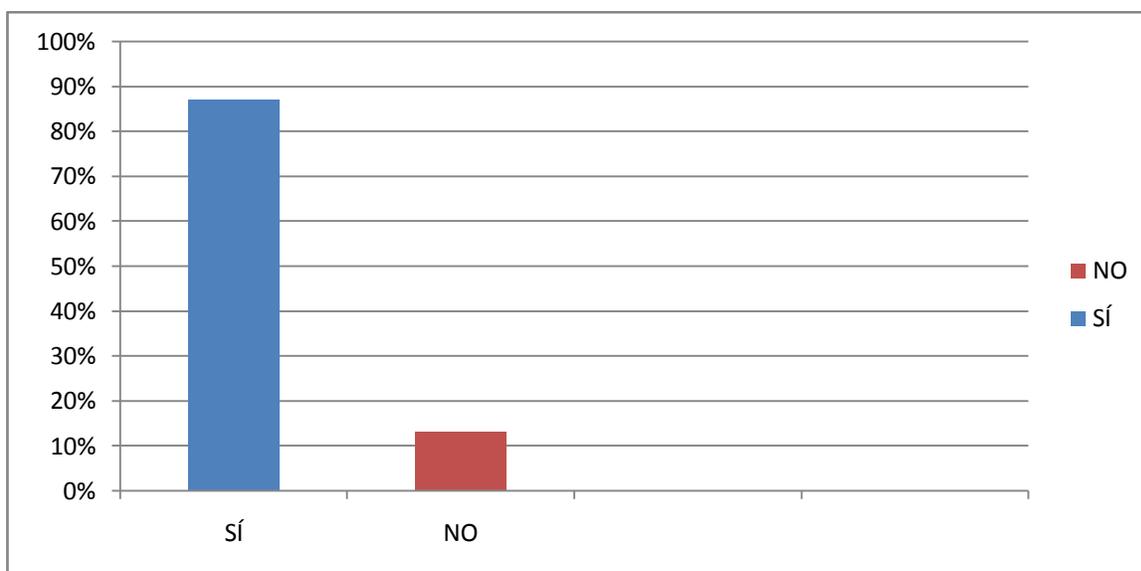
Interpretación: El siete por ciento de la muestra indicó que practica algún deporte regularmente, el noventa y tres por ciento de la muestra no practica ningún tipo de deporte. La falta de ejercicio y la vida sedentaria de los inquilinos del mercado “El Guarda” son fuentes de distrés psíquico y físico, al ejercitarse se liberan endorfinas, se eliminan toxinas y grasas acumuladas en el organismo, al no hacerse se incrementa el riesgo de sufrir enfermedades o si ya existen tienen peor pronóstico.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”.  
Septiembre de 2004.

**“GRÁFICAS**  
**SOBRE**  
**LAS**  
**CONDICIONES**  
**AMBIENTALES**  
**EN QUE LABORAN**  
**LOS INQUILINOS**  
**DEL MERCADO**  
**MUNICIPAL EL**  
**GUARDA”**

### GRÁFICA # 30

#### GRÁFICA SOBRE LA OPINIÓN DE LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA” RESPECTO DE LA EXPOSICIÓN CLIMÁTICA EN EL ÁREA LABORAL Y LA REPERCUSIÓN EN SU SALUD

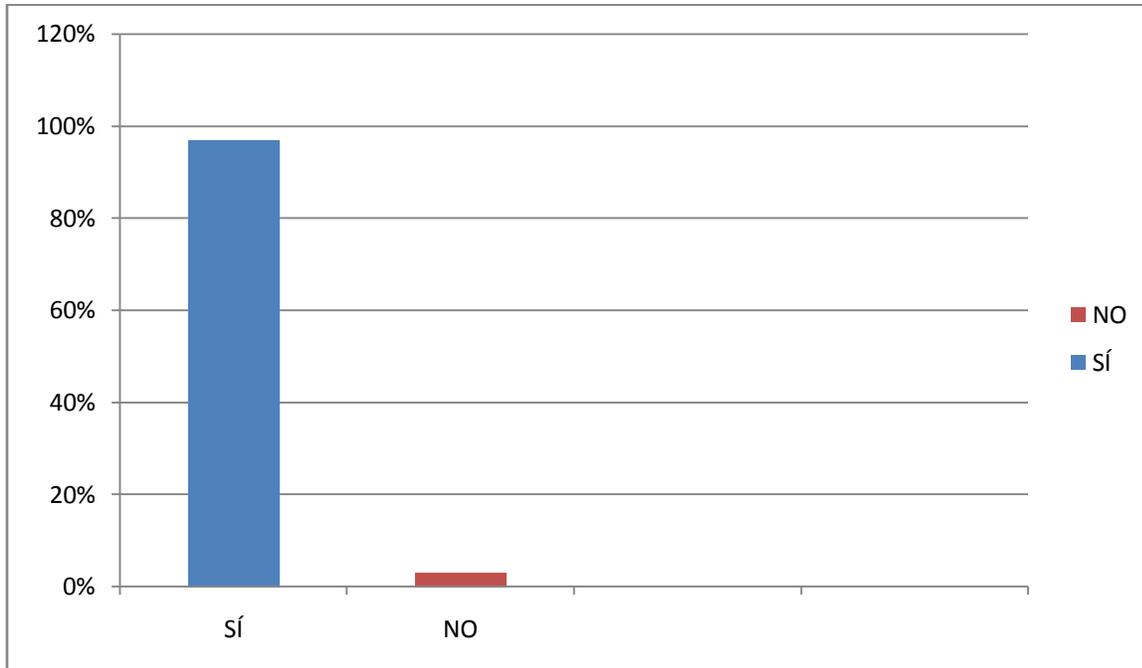


Interpretación: El ochenta y siete por ciento de la muestra consideró que la exposición climática repercute negativamente en su salud y el trece por ciento consideró que no afecta su salud la exposición a los cambios climáticos. Los cambios en el clima afectan a nivel físico y psíquico a los inquilinos del mercado “El Guarda”, a nivel físico por la proliferación de enfermedades virales propias de la estación del año y a nivel psíquico se convierte en un estresor porque cambian de mercadería de acuerdo al clima, lo que implica una inversión extra y para ello es necesario cancelar facturas del producto de la estación que finaliza y promocionar el nuevo producto, además deben adecuar las ventas a los cambios del día, cuando llueve colocan los plásticos para proteger la mercadería, pero al pasar la lluvia deben reorganizar los productos para exhibirlos, en época de invierno esta acción se realiza varias veces al día, en verano soportan temperaturas elevadas y durante el fin de año temperaturas muy bajas producto de las hondas frías.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

### GRÁFICA # 31

#### GRÁFICA SOBRE LA OPINIÓN DE LA REPERCUSIÓN DE LA CERCANÍA CON EL BASURERO MUNICIPAL EN LA SALUD POR PARTE DE LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA”

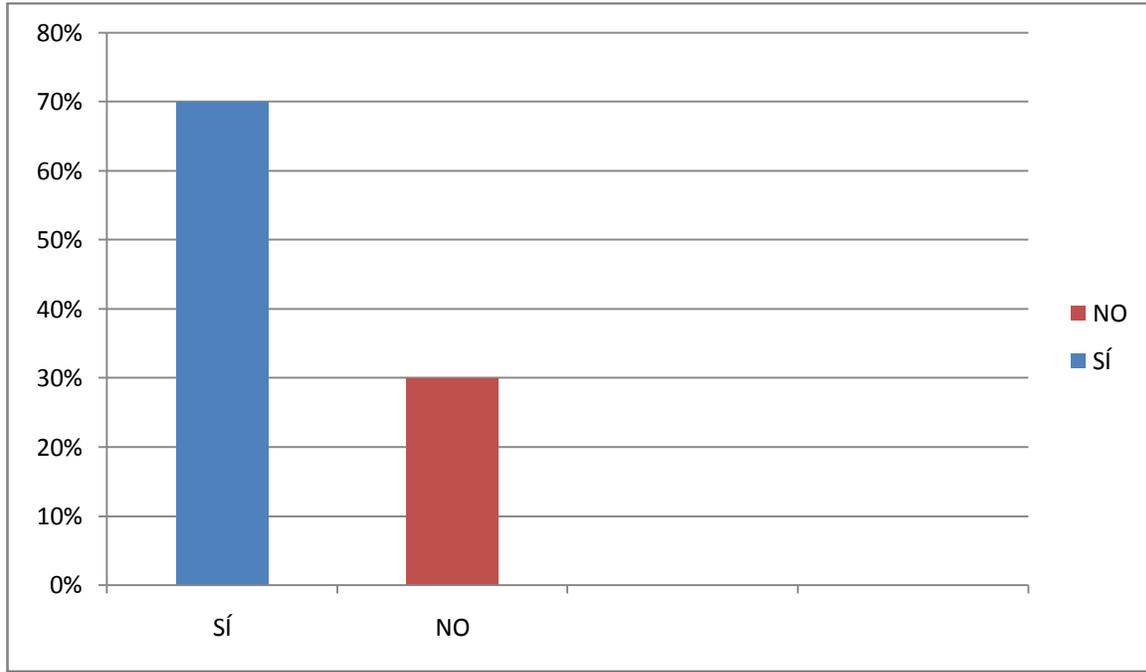


Interpretación: El noventa y siete por ciento de la muestra consideró que sí afecta su salud la cercanía con el basurero municipal y el tres por ciento expresó que no afecta su salud el basurero municipal. Hay una exposición diaria a agentes nocivos para la salud debido a la basura y a los insectos, entre ellos: cucarachas, moscas, arañas, zancudos, etc. también hay ratones y hasta culebras se han encontrado ocasionalmente, así como hongos que alberga este lugar. Además constituye un refugio para indigentes y ladrones durante el día y la noche. Este foco de contaminación es un estresor físico y psíquico exógeno que amenaza con minar la salud de los inquilinos del mercado “El Guarda”.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

### GRÁFICA # 32

#### GRÁFICA SOBRE SI ES AGRADABLE A LA VISTA DE LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA” EL ÁREA DE TRABAJO



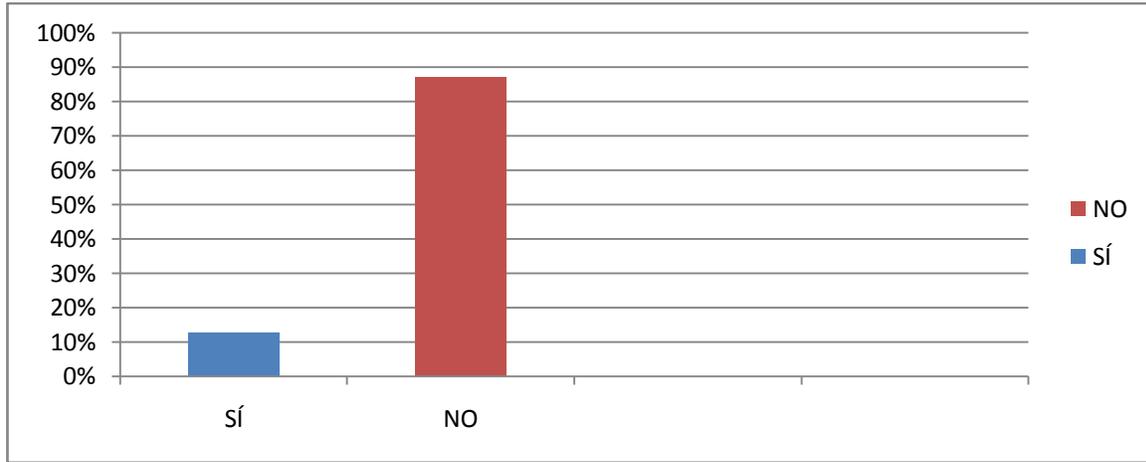
Interpretación: El setenta por ciento de la muestra expresó que no es agradable a la vista el área de trabajo y el treinta por ciento indicó que sí es agradable a la vista el área de trabajo.

Indicaron que los colores variados en la mercadería hacen que los puestos en la cuadra se vean bonitos, pero la basura que se encuentra en la calle genera incomodidad y hace que se vea sucio, la oscuridad que generan los plásticos negros no permiten apreciar bien el entorno, utilizan plásticos y mantas oscuras para protegerse del sol. La visión es uno de los canales por medio del cual los seres humanos percibimos el entorno y llevamos información a nuestro cerebro, cuando nos desagradan lo que observamos nuestra mente lo interpreta como algo negativo, si esto es constante llega a constituirse en un estresor físico y psíquico exógeno que proviene del ambiente.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”.  
Septiembre de 2004.

### **GRÁFICA # 33**

#### **GRÁFICA SOBRE SI ES AGRADABLE A EL OLFATO DE LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA” EL ÁREA DE TRABAJO**

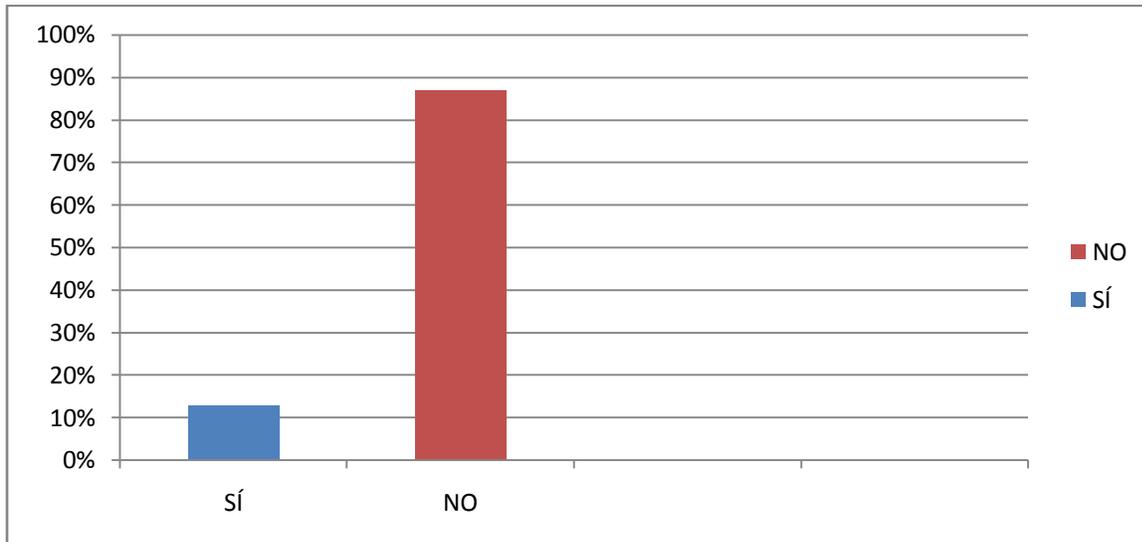


Interpretación: El trece por ciento de la muestra indicó que si es agradable a su olfato el área de trabajo y el ochenta y siete por ciento indicó que no es agradable a su olfato el área de trabajo. Los inquilinos se encuentran ubicados cerca del basurero municipal del guarda, además existen basureros clandestinos en los alrededores y también hasta esta zona llega el olor desagradable que genera el basurero de la zona tres, especialmente cuando llueve, éstos fétidos aromas se potencian y se impregnan en la ropa y mercancía, también expresaron que el área donde se venden aves y pescado genera contaminación por el olor propio de las especies y los desechos biológicos que estos generan. Con frecuencia se trasladan por el sector indigentes que por su condición no practican las normas de higiene y a veces hay partes de su cuerpo con infecciones severas que empeoran la situación, lamentable y tristemente emanan olores sumamente desagradables. Estas situaciones se observan de forma constante por lo que se constituye en un estresor exógeno físico y psíquico, que resta comodidad a la rutina laboral de los inquilinos del mercado “El Guarda”.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”.  
Septiembre de 2004.

### **GRÁFICA # 34**

#### **GRÁFICA SOBRE SI REÚNE LAS CONDICIONES MÍNIMAS DE HIGIENE EL ÁREA DE TRABAJO SEGÚN LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA”**

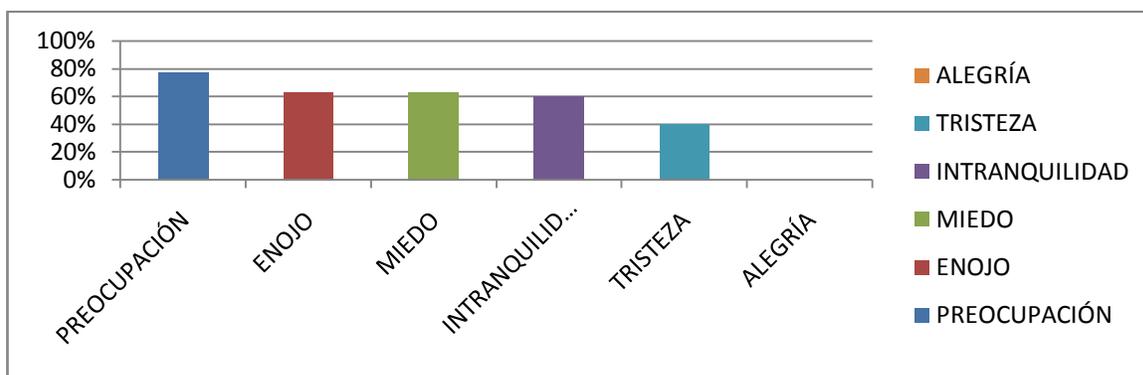


Interpretación: El trece por ciento de la muestra indicó que el área de trabajo si reúne las condiciones mínimas de higiene, el ochenta y siete por ciento indicó que el área de trabajo no reúne las condiciones mínimas de higiene, no cuentan con agua potable, por lo que lavarse las manos antes de comer implica desatender y distanciarse del negocio, lo que les genera preocupación o ansiedad ante el hecho de perder clientes o que les roben mercadería, los servicios sanitarios no son suficientes y no se encuentran limpios y también les genera tensiones porque hay que distanciarse de la venta, la municipalidad ya no envía personal para barrer las calles, ante ello los inquilinos se han organizado por cuadras para dejar limpio luego de vender, sin embargo durante el día la basura se dispersa en las calles por el viento, prácticamente durante la noche cuando no hay inquilinos ni compradores en el mercado éste se encuentra limpio, durante el día cuando las personas laboran en él se encuentra sucio. Estas situaciones constituyen fuentes de estrés físico y psíquico exógeno que afecta la salud de los inquilinos del mercado “El Guarda”.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

### GRÁFICA # 35

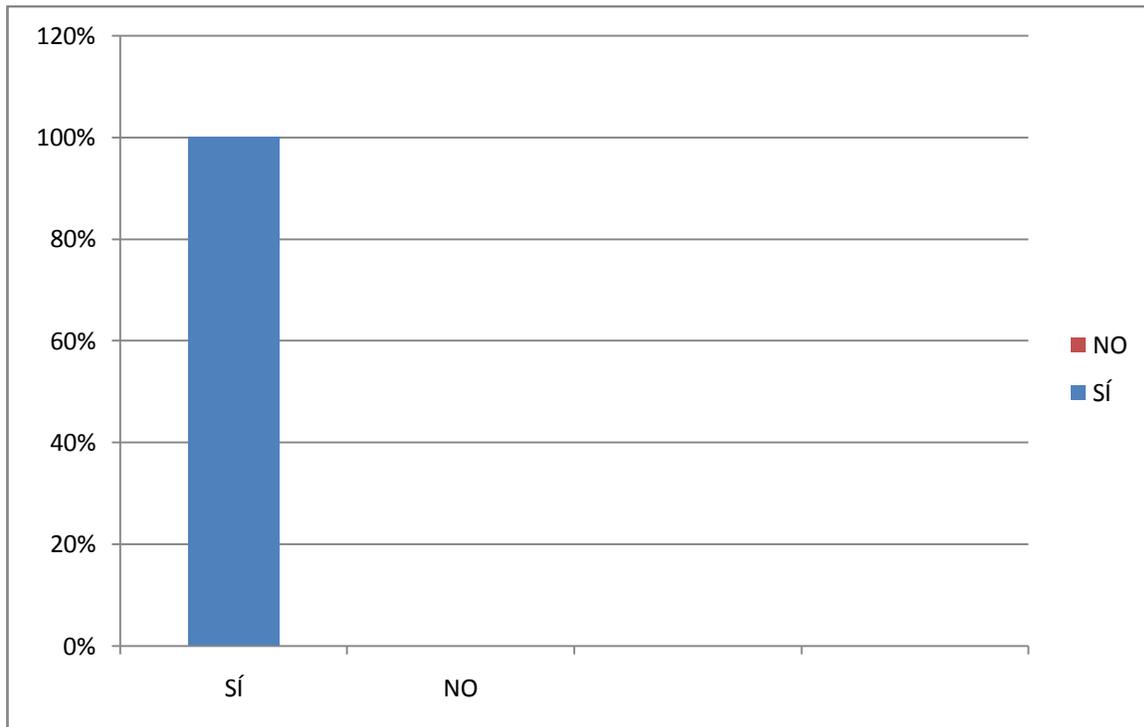
#### GRÁFICA SOBRE LO QUE SIENTEN LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA” ANTE LOS CAMBIOS QUE EFECTÚA LA MUNICIPALIDAD DE GUATEMALA



Interpretación: Ante los cambios que la municipalidad de Guatemala ha efectuado en relación a los mercados, los inquilinos indicaron presentar con una frecuencia del setenta y siete por ciento preocupación, el sesenta y tres por ciento enojo y miedo, intranquilidad con una frecuencia del sesenta por ciento, tristeza con una frecuencia del cuarenta por ciento y el cero por ciento de alegría. Expresaron que perciben estos cambios como eventos negativos de los que tienen poca información por parte de autoridades municipales, de acuerdo a lo que se les ha indicado a través de sesiones con los líderes de VEUMEGUA (Vendedores Unidos Mercado El Guarda), el cambio en las paradas de buses y éstas quedan distantes del mercado, ha ocasionado que las personas compren en otros lugares porque caminar distancias largas con mercadería es incómodo y arriesgado para dichos clientes debido a la delincuencia que opera en el sector. Otra situación que les preocupa es la constante posibilidad de trasladar los mercados a otros sectores, porque consideran que no habrá espacio para todos los inquilinos de los mercados y perderían clientes que son claves en el mantenimiento del negocio actual. Perciben dichos cambios como amenazas a la estabilidad laboral, visualizan como consecuencias de los mismos: desempleo, quiebra de la microempresa y dificultades para cumplir con responsabilidades crediticias y familiares. Esto se constituye en un estresor psíquico exógeno que afecta la salud de dicha población. Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

**“GRÁFICAS**  
**SOBRE**  
**LOS SÍNTOMAS**  
**PSICOSOMÁTICOS**  
**QUE PRESENTAN**  
**LOS INQUILINOS**  
**DEL MERCADO**  
**MUNICIPAL EL**  
**GUARDA”**

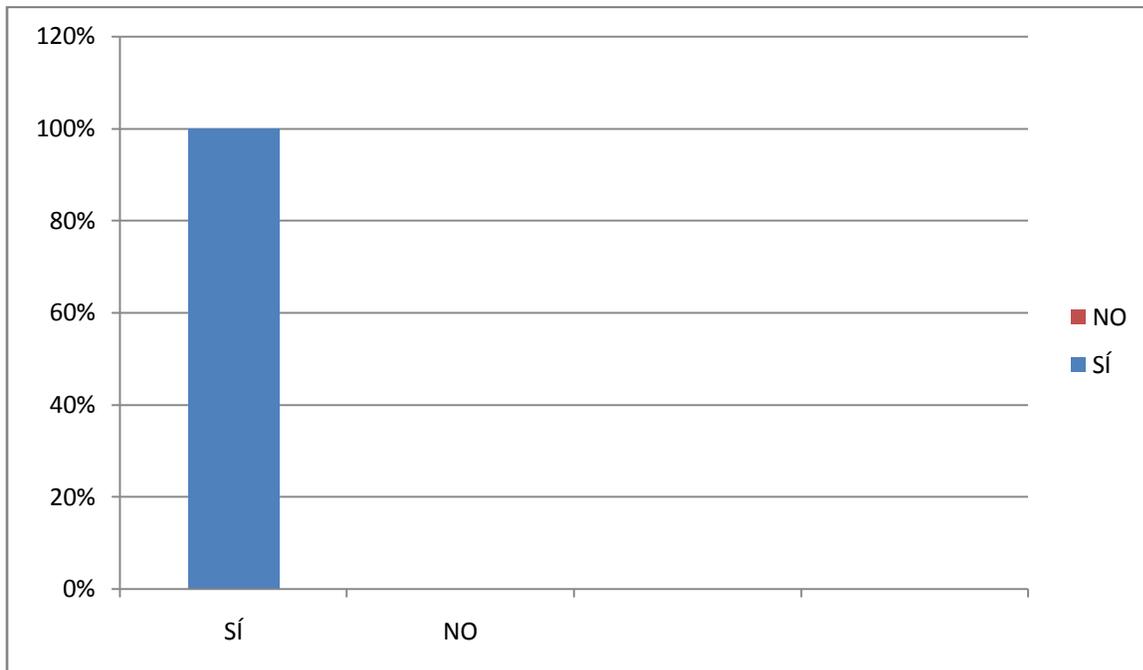
**GRÁFICA # 36**  
**GRÁFICA SOBRE LA INCIDENCIA DE LOS SÍNTOMAS SOMÁTICOS**  
**MUSCULARES QUE PRESENTAN LOS INQUILINOS DEL**  
**MERCADO “EL GUARDA”**



Interpretación: El cien por ciento de la muestra indicó que experimenta síntomas somáticos musculares: dolores y cansancio muscular, rigidez muscular y sobresaltos musculares, estos se relacionan con los hábitos nocivos para la salud física y mental que se practican por las condiciones laborales inadecuadas, entre ellos el estilo de vida sobretabajada no permite la recuperación de los ritmos biológicos y por la infraestructura del lugar no se puede acomodar el espacio físico a las necesidades físicas y psíquicas considerando aspectos ergonómicos y de seguridad básicos para el desarrollo de la jornada laboral.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

**GRÁFICA # 37**  
**GRÁFICA SOBRE LA INCIDENCIA DE LOS SÍNTOMAS SOMÁTICOS**  
**SENSORIALES QUE PRESENTAN LOS INQUILINOS DEL**  
**MERCADO “EL GUARDA”**

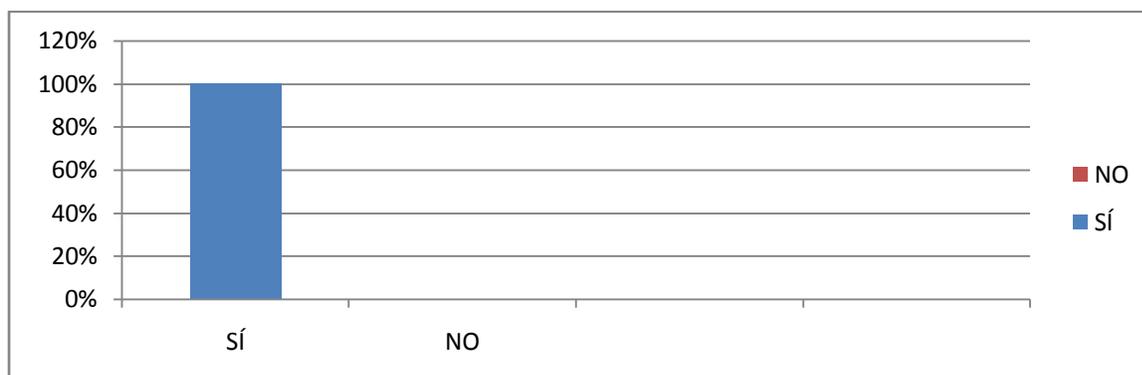


Interpretación: El cien por ciento de la muestra presentó síntomas somáticos sensoriales entre ellos: zumbido de oídos, visión borrosa y sensación de debilidad, estos se relacionan con las condiciones laborales generadoras de estresores físicos y psíquicos exógenos, entre ellos la exposición a elevadas temperaturas, inadecuada alimentación por falta de horario, espacio inadecuado para la ingesta de los alimentos y la falta de recuperación de los ritmos biológicos. Además las tensiones que experimentan para sostener el negocio genera insomnio, lo que debilita a las personas disminuyendo su energía para cumplir adecuadamente con las actividades de rutina.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

### **GRÁFICA # 38**

#### **GRÁFICA SOBRE LA INCIDENCIA DE LOS SÍNTOMAS SOMÁTICOS GASTROINTESTINALES QUE PRESENTAN LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA”**

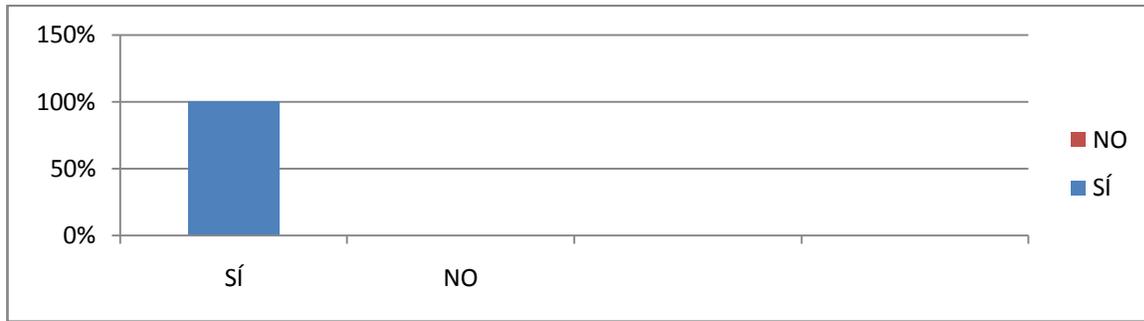


Interpretación: El cien por ciento de la muestra presentó síntomas gastrointestinales que se relacionan con las condiciones laborales generadoras de estrés psíquico y físico. La falta de un área adecuada para alimentarse, falta de horario fijo y la interrupción de la ingesta de alimentos para atender a los clientes, los alimentos nocivos porque no hay un balance entre grasas y nutrientes, el consumo de bebidas del tipo cola y similares se constituyen en estresores físicos, a nivel psíquico se constituyen en estresores la tensión que experimentan al alejarse del negocio para lavarse las manos, los dientes y para utilizar los servicios sanitarios, porque pueden robarles mercadería o dejan de atender clientes, incluso cuando se alimentan deben estar pendientes para que no les roben la mercadería, además algunos clientes utilizan la hora de almuerzo para realizar compras y ante la limitación del tiempo solicitan que se les atienda de forma rápida, ello es un estresor más porque para poder realizar la transacción comercial el vendedor debe interrumpir la alimentación, y deja de satisfacer una necesidad básica. El organismo humano al lesionarse a nivel anatómico y/o fisiológico presenta desordenes del aparato digestivo entre ellos están: úlceras gástricas y pépticas, gastritis, trastornos del colón y otras inflamaciones con sus respectivos síntomas y signos que se relación con situaciones de estrés especialmente en el ámbito laboral, que es donde las personas pasan la mayor parte del tiempo diariamente.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

**GRÁFICA # 39**

**GRÁFICA SOBRE LA INCIDENCIA DE LOS SÍNTOMAS DEL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO QUE PRESENTAN LOS INQUILINOS DEL MERCADO “EL GUARDA”**

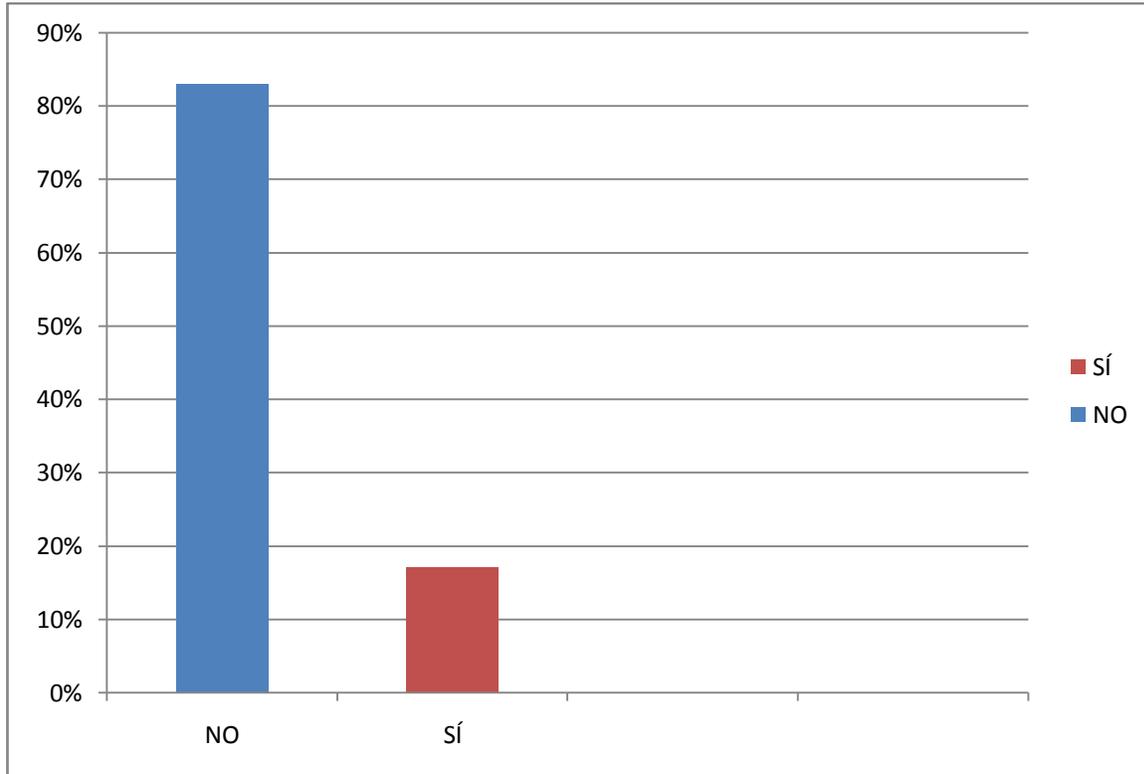


Interpretación: El cien por ciento de la muestra presentó síntomas del sistema nervioso autónomo, éste se ocupa del buen funcionamiento del organismo de forma autónoma, es decir sin que intervenga la voluntad, se conforma por dos redes independientes: el simpático y el parasimpático. El simpático acelera el metabolismo del organismo y el parasimpático lo desacelera, trabaja durante la noche o en períodos de reposo, gracias a él se asegura la reconstitución de reservas, la reparación de tejidos y la asimilación de los alimentos y la inervación intestinal. El equilibrio del sistema nervioso es fruto de una sutil alternancia entre el parasimpático y el simpático, respectivamente uno elabora las reservas que el otro gasta. Cuando las personas se someten a situaciones de estrés el simpático se agota sin que el parasimpático pueda secundarlo. Los inquilinos del mercado “El Guarda”, desarrollan la actividad laboral bajo condiciones estresantes a nivel psíquico y físico, hay una jornada extensa de trabajo, no cuentan con días de descanso o recreación, vida sedentaria, exposición a cambios climáticos drásticos, exposición a la delincuencia, exposición a focos de contaminación, falta de acceso a los servicios básicos de higiene y seguridad, hábitos alimenticios inadecuados, inestabilidad económica, inestabilidad laboral. Esto conduce a la falta de recuperación de los ritmos biológicos, desencadenando enfermedades psicosomáticas, es decir eventos psicológicos que generan reacciones corporales.

Fuente: Entrevista realizada a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

**“GRÁFICAS DE**  
**LAS RESPUESTAS**  
**BRINDADAS POR**  
**LOS INQUILINOS**  
**DEL MERCADO**  
**MUNICIPAL EL**  
**GUARDA” EN EL**  
**TEST SOBRE EL**  
**ESTRÉS**

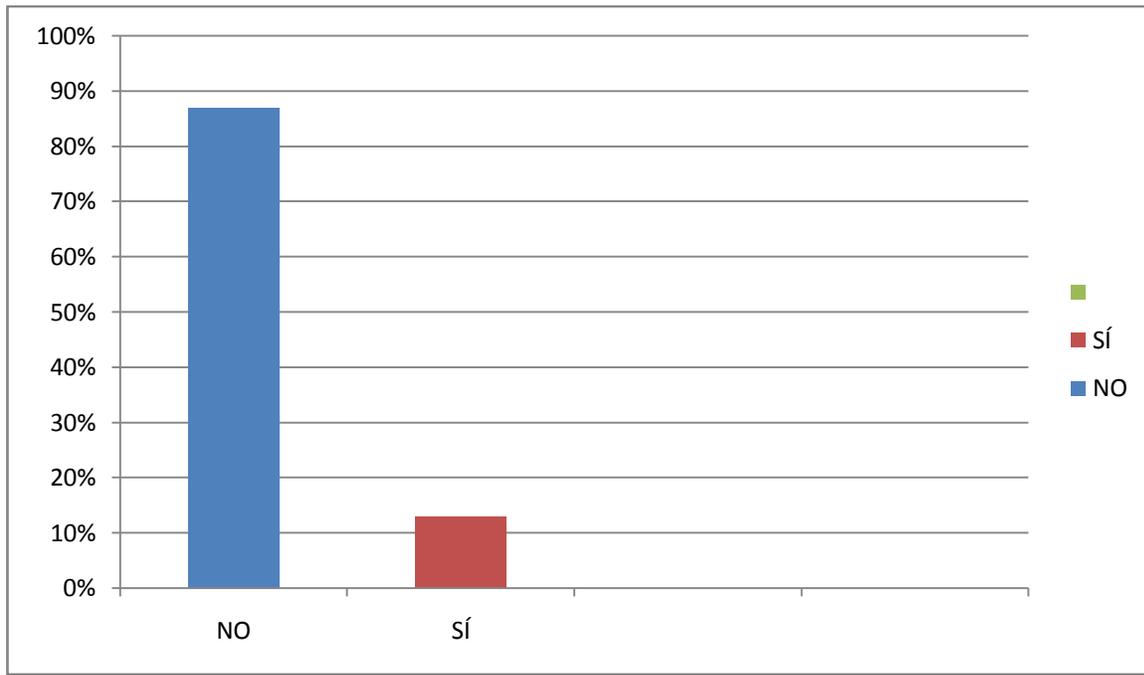
**GRÁFICA # 40**  
**GRÁFICA DE LAS RESPUESTAS BRINDADAS EN**  
**LA PREGUNTA # 1 ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?**



Interpretación: El ochenta y tres por ciento de la muestra no sabía que es estrés, antes de desarrollar el programa, el diecisiete por ciento si manifestó saber que es estrés, estos resultados se obtuvieron previo al desarrollo del programa de intervención, por esta razón es adecuado brindar información que oriente a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”, sobre que es el estrés, cuando este es positivo (eustrés) y cuando es negativo (distrés).

Fuente: Test aplicado a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

**GRÁFICA # 41**  
**GRÁFICA DE LAS RESPUESTAS BRINDADAS EN**  
**LA PREGUNTA # 2 ¿MENCIONE TRES CAUSAS DE ESTRÉS EN SU**  
**AMBIENTE LABORAL?**



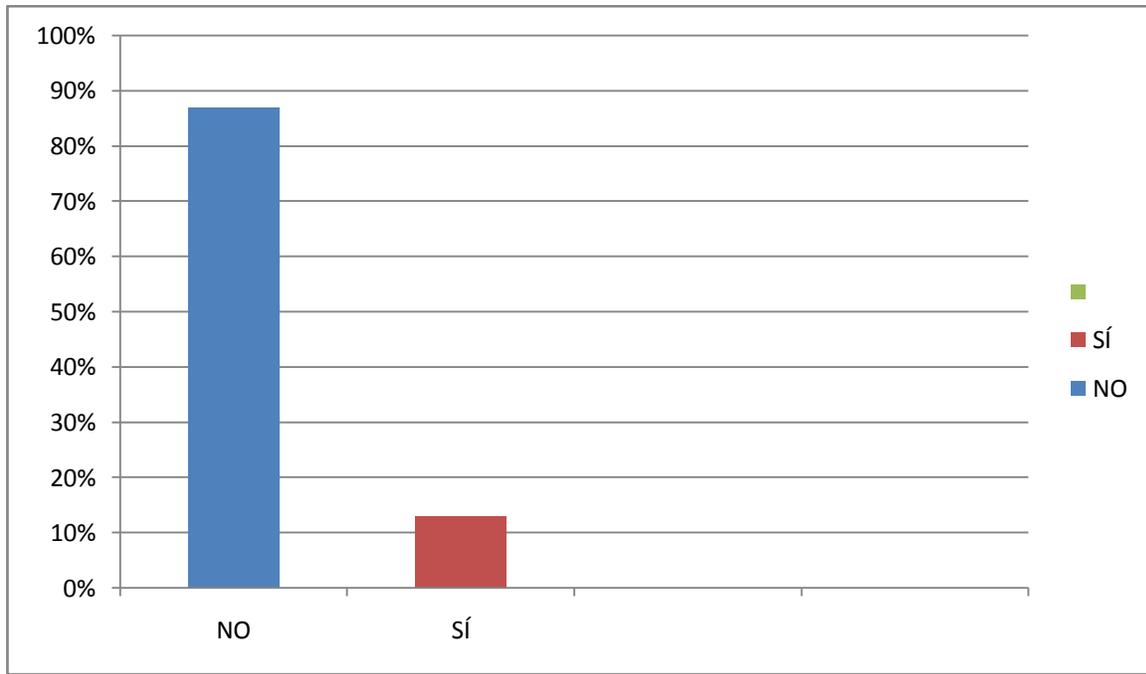
Interpretación: El ochenta y siete por ciento de la población no sabía cuáles son las causas de estrés en su ambiente laboral, el trece por ciento mencionó una, dos o tres causas.

Si las personas no identifican las causas de situaciones nocivas para su salud mental y física no harán nada al respecto, seguirán deteriorándose, si identifican las causas de estrés en su ambiente laboral tendrán más oportunidad de realizar cambios positivos en beneficio de su salud mental y física.

Fuente: Test aplicado a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

## **GRÁFICA # 42**

### **GRÁFICA DE LAS RESPUESTAS BRINDADAS EN LA PREGUNTA # 3 ¿MENCIONE TRES EFECTOS DEL ESTRÉS EN LA SALUD DE LAS PERSONAS?**

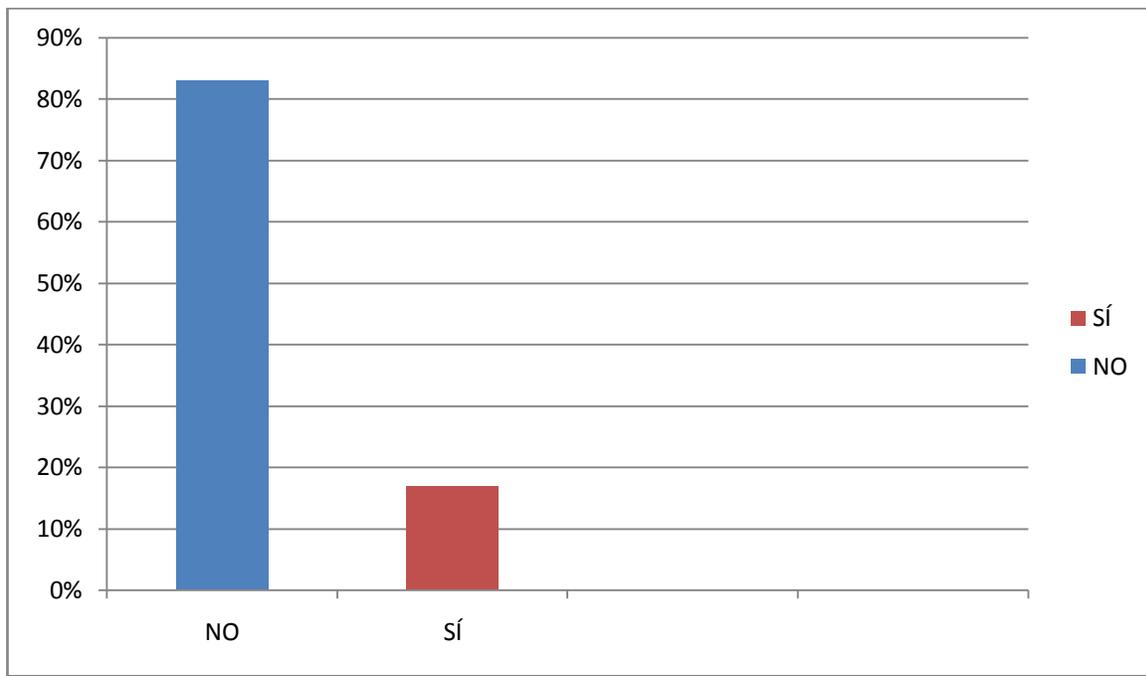


Interpretación: El ochenta y siete por ciento de la muestra indicó que no sabe cuáles son los efectos del estrés en la salud de las personas y el trece por ciento indicó que si sabe cuáles son los efectos del estrés en la salud de las personas. Si las personas no están conscientes de la respuesta psicosomática que tiene el organismo al estar sufriendo por estrés, no tomarán medidas que modifique el ambiente laboral, por ello es necesario abordar dicha temática para que al concientizar sobre las consecuencias nocivas para la salud física y mental inicien acciones que les permita mejorar su calidad de vida.

Fuente: Test aplicado a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

### **GRÁFICA # 43**

#### **GRÁFICA DE LAS RESPUESTAS BRINDADAS EN LA PREGUNTA # 4 ¿CONOCE ALGÚN MÉTODO PARA CONTRARRESTAR O DISMINUIR LOS EFECTOS DAÑINOS DEL ESTRÉS EN LA SALUD MENCIONELO?**

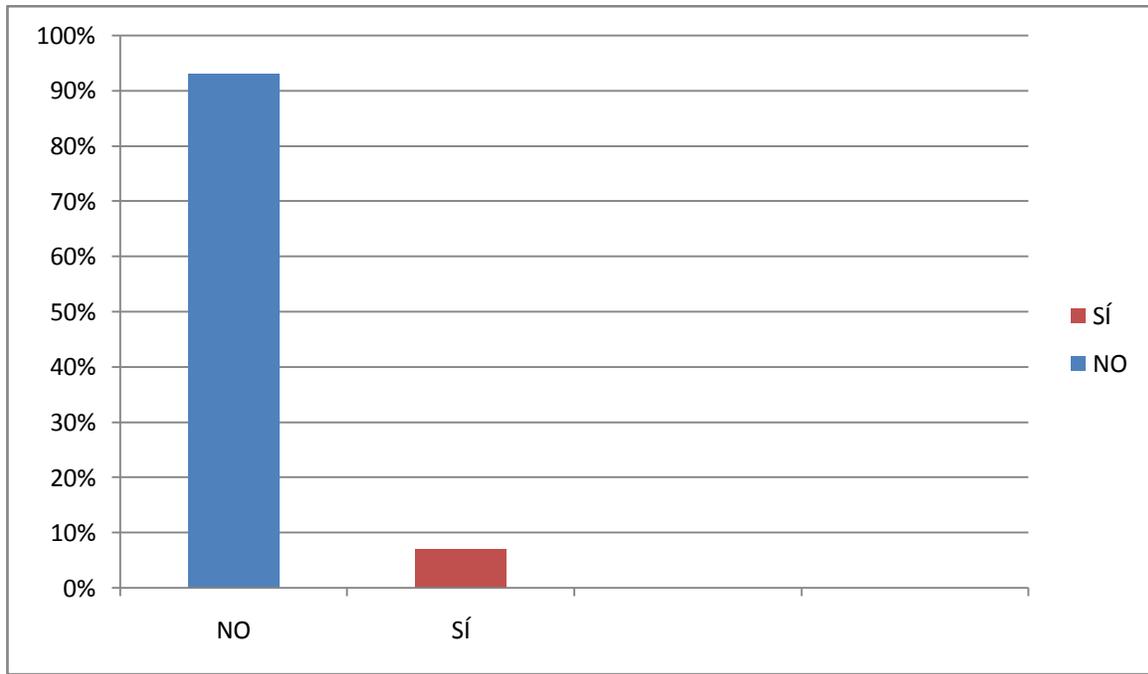


Interpretación: El ochenta y tres por ciento de la muestra no conoce ningún método para contrarrestar o disminuir los efectos nocivos del estrés en la salud, el diecisiete por ciento de la muestra indicó que sí conoce algún método para disminuir los efectos nocivos del estrés en la salud. Ante estos resultados se evidencia que es necesario brindar información sobre métodos y técnicas como: respiraciones, técnicas de relajación, caminatas, biofeedback, masajes, etc. Que ayuden a la persona a disminuir el estrés porque son actividades que pueden realizar en casa o en el lugar de trabajo, que no requieren gastos adicionales y que traerán beneficios a la persona que los practique.

Fuente: Test aplicado a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Septiembre de 2004.

#### **GRÁFICA # 44**

### **GRÁFICA DE LAS RESPUESTAS BRINDADAS EN LA PREGUNTA # 5 ¿CONOCE Y HA PRACTICADO ALGUNA TÉCNICA DE RELAJACIÓN?**

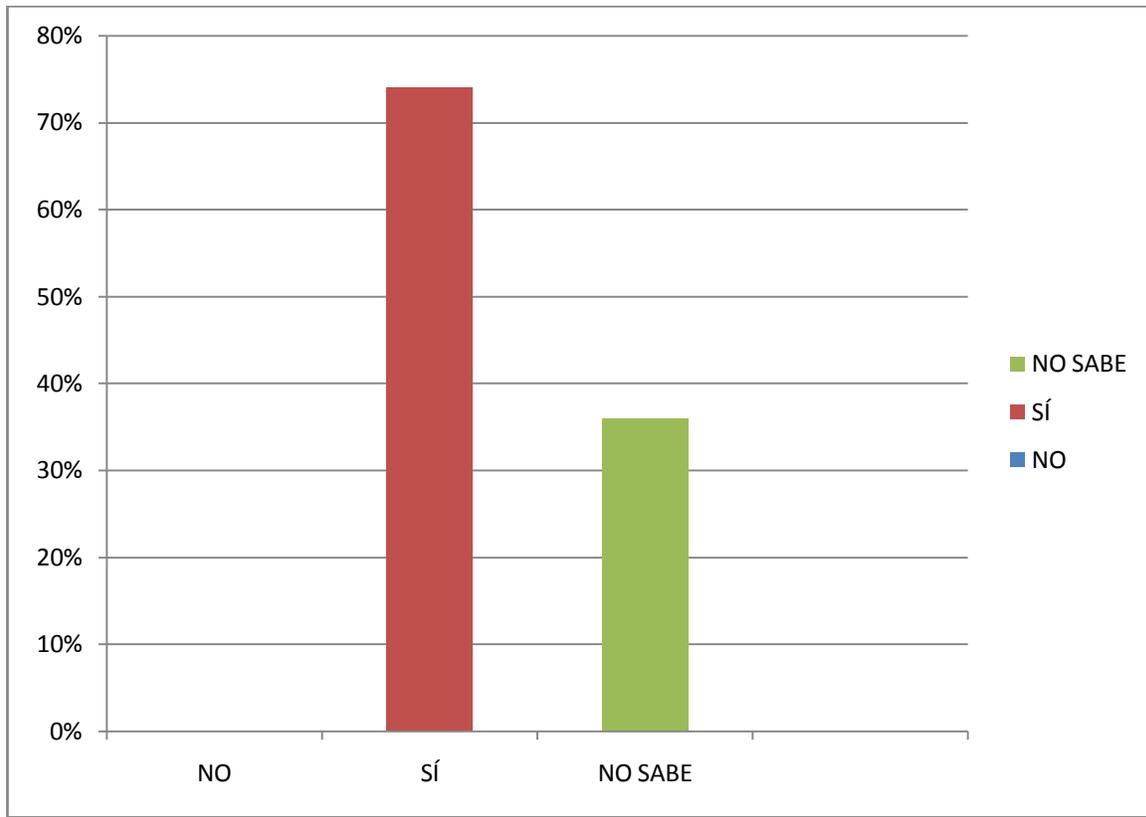


Interpretación: El noventa y tres por ciento de la muestra indicó que no conocen ni han practicado alguna técnica de relajación y el siete por ciento de la muestra indicó que si conoce y/o ha practicado alguna técnica de relajación. Esto refleja que la población no utiliza dicha herramienta para controlar y contrarrestar los efectos nocivos del estrés en la salud mental y física, porque no saben cómo practicarla, se está dejando de utilizar una técnica eficaz, rápida, segura y que no representaría gastos adicionales ni requiere de tiempo para movilizarse de un lugar a otro, porque pueden practicarla en casa, tiene ventajas y facilidades para que los inquilinos del mercado municipal “El Guarda” puedan desarrollarla.

Fuente: Test aplicado a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”.  
Septiembre de 2004.

### GRÁFICA # 45

#### GRÁFICA DE LAS RESPUESTAS BRINDADAS EN LA PREGUNTA # 6 ¿QUÉ OPINA SOBRE EL HECHO DE PRACTICAR UNA TÉCNICA DE RELAJACIÓN?



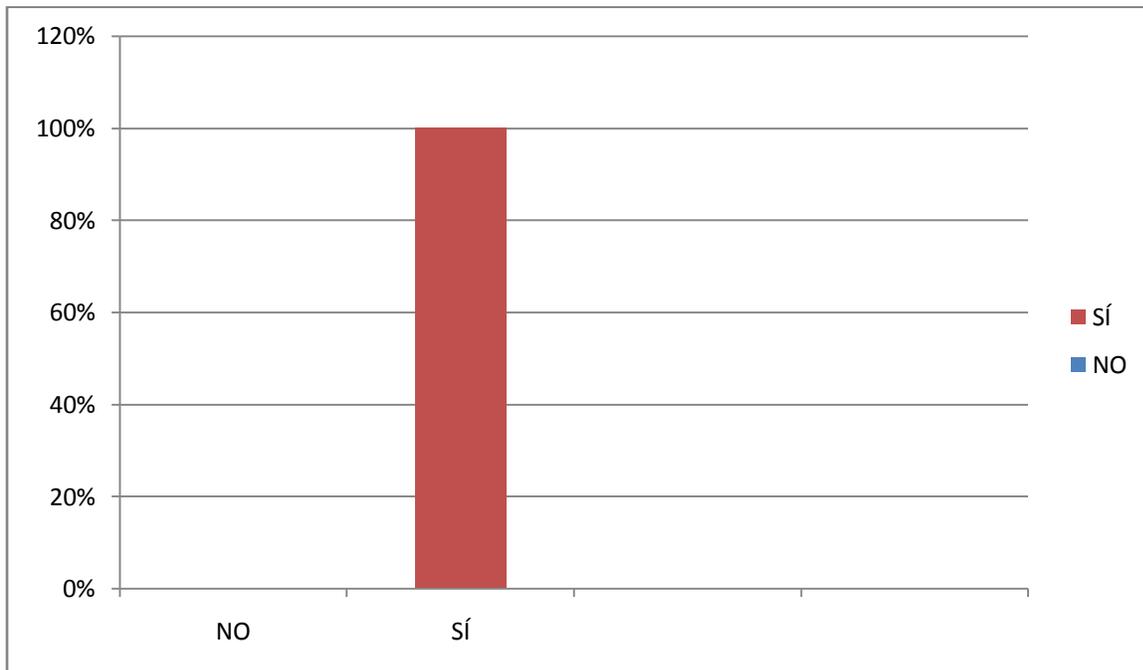
Interpretación: El setenta y cuatro por ciento de la muestra opinó que considera que sí es bueno practicar una técnica de relajación, el treinta y seis por ciento indicó que no sabe si es bueno practicar una técnica de relajación, y el cero por ciento opinó que no es bueno practicar una técnica de relajación.

Fuente: Test aplicado a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”.  
Septiembre de 2004.

**“GRÁFICAS DE**  
**LAS RESPUESTAS**  
**BRINDADAS POR**  
**LOS INQUILINOS**  
**DEL MERCADO**  
**MUNICIPAL EL**  
**GUARDA” EN EL**  
**RE-TEST SOBRE EL**  
**ESTRÉS**

### **GRÁFICA # 46**

#### **GRÁFICA DE LAS RESPUESTAS BRINDADAS EN LA PREGUNTA # 1 ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?**

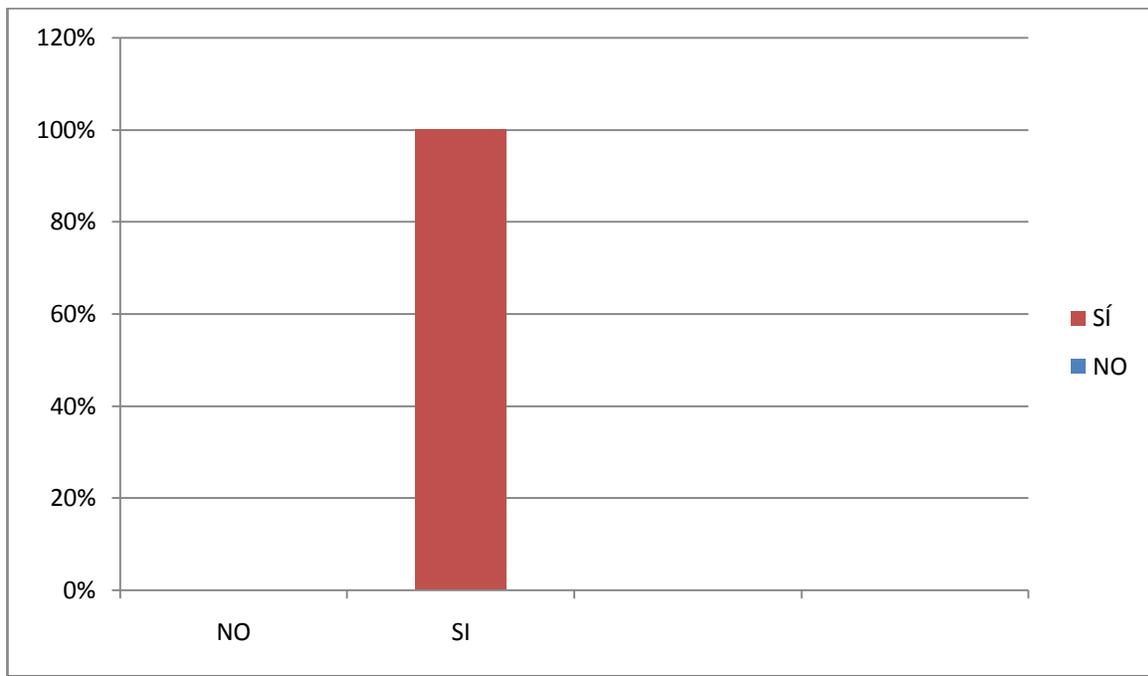


Interpretación: El cien por ciento de la muestra respondió asertivamente la pregunta, indicando que si sabían que es el estrés, luego de haber desarrollado el programa orientado a informar a la población sobre qué es el estrés, cuáles son sus causas, efectos y formas adecuadas de manejarlo, lo que refleja que el programa fue efectivo, porque ahora están en mejores condiciones para saber cuándo se encuentran estresados.

Fuente: Test aplicado a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Octubre de 2004.

### GRÁFICA # 47

#### GRÁFICA DE LAS RESPUESTAS BRINDADAS EN LA PREGUNTA # 2 ¿MENCIONE TRES CAUSAS DE ESTRÉS EN SU AMBIENTE LABORAL?

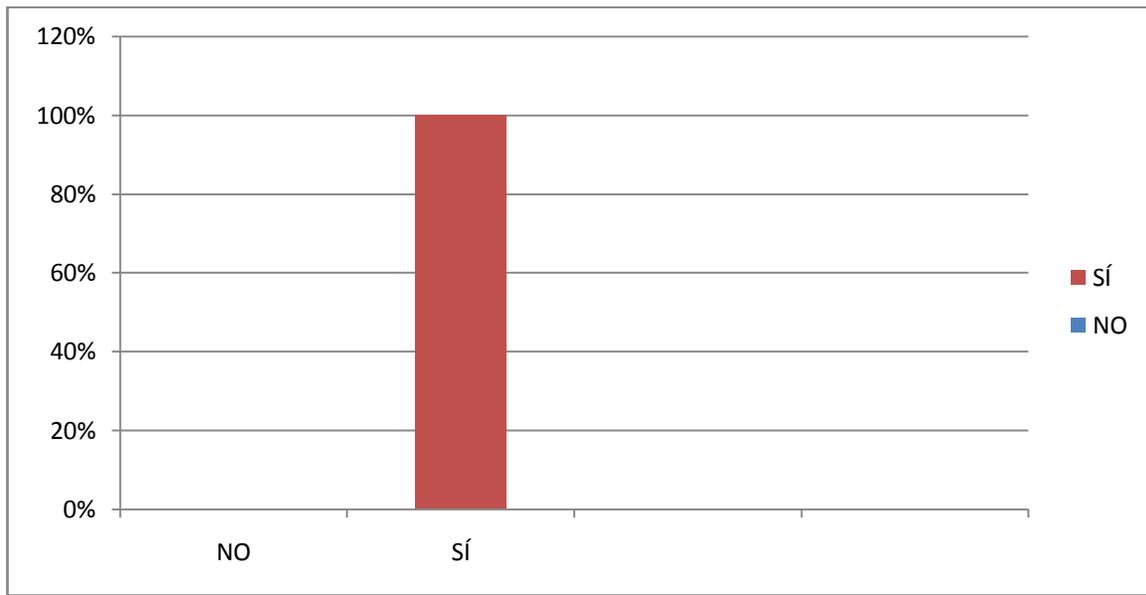


Interpretación: El cien por ciento de la muestra mencionó tres causas de estrés en su ambiente laboral luego de haber participado en el programa informativo sobre qué es el estrés, causas, efectos y forma adecuada de manejarlo, lo que indica que el mismo fue efectivo porque ahora cuentan con información y concientizaron sobre que situaciones les provoca estrés diariamente al desarrollar la actividad laboral, si las personas conocen las causas pueden modificar el ambiente para disminuir o eliminar los factores que generan estrés, beneficiándose a nivel psíquico y físico.

Fuente: Test aplicado a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Octubre de 2004.

**GRÁFICA # 48**

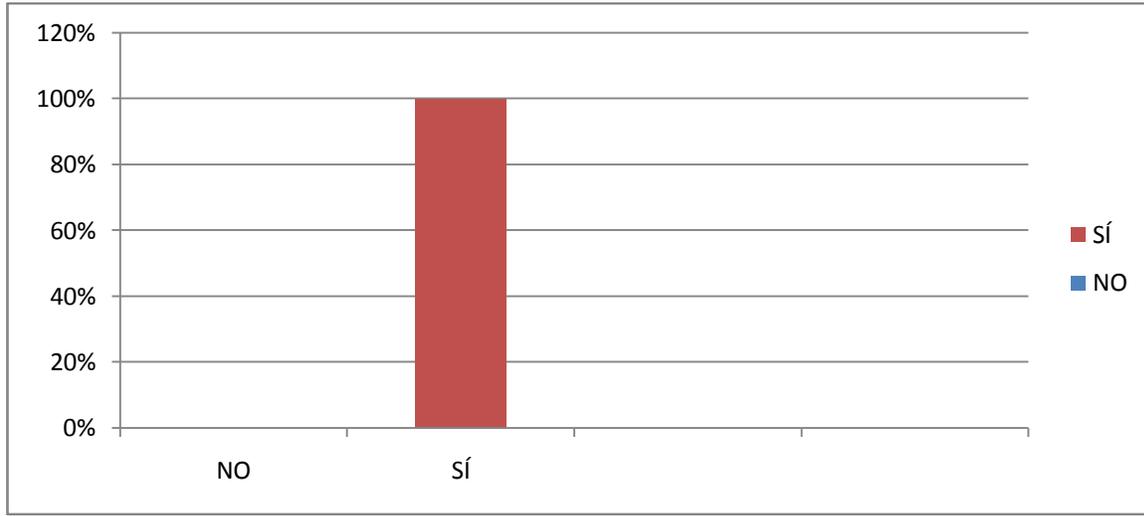
**GRÁFICA DE LAS RESPUESTAS BRINDADAS EN  
LA PREGUNTA # 3 ¿MENCIONE TRES EFECTOS DEL ESTRÉS EN LA SALUD  
DE LAS PERSONAS?**



Interpretación: El cien por ciento de la muestra indicó tres efectos del estrés en la salud de las personas, los inquilinos del mercado municipal “El Guarda” relacionaron los malestares físicos que experimentan como producto de las tensiones laborales que enfrentan diariamente, al concientizar sobre los efectos nocivos del estrés en la salud mental y física.

Fuente: Test aplicado a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Octubre de 2004.

**GRÁFICA # 49**  
**GRÁFICA DE LAS RESPUESTAS BRINDADAS EN**  
**LA PREGUNTA # 4 ¿CONOCE ALGÚN MÉTODO PARA CONTRARRESTAR O**  
**DISMINUIR LOS EFECTOS DAÑINOS DEL ESTRÉS EN LA SALUD,**  
**MENCIÓNELO?**

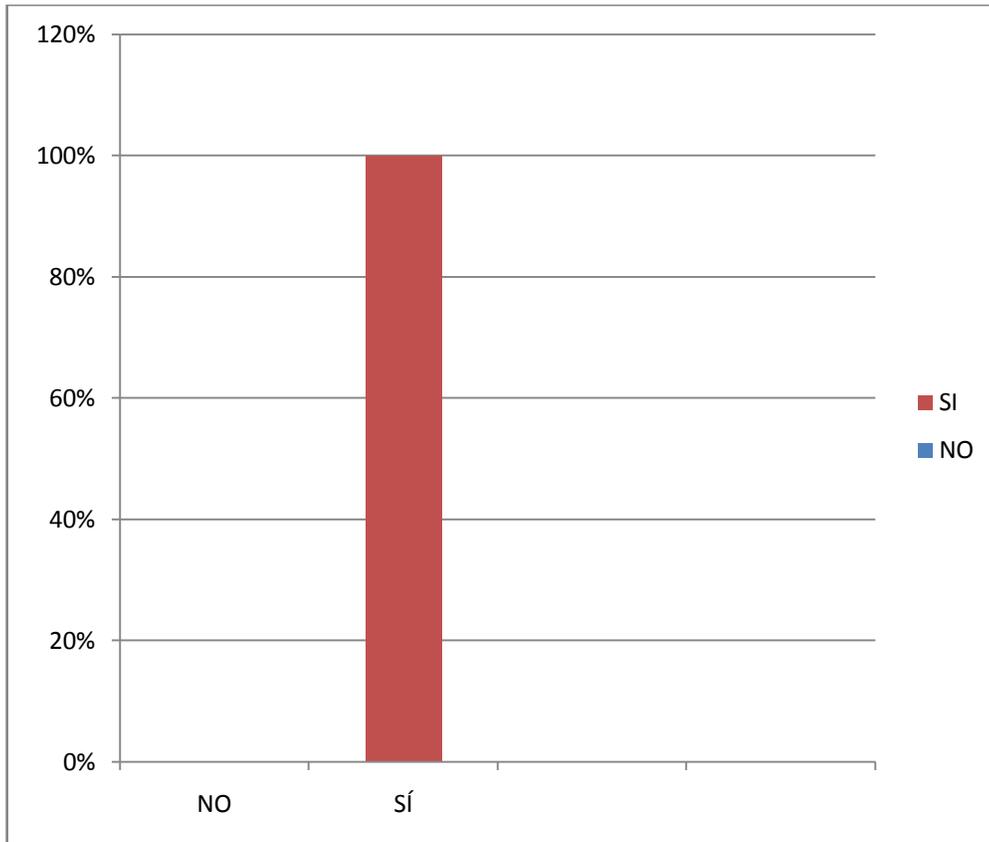


Interpretación: El cien por ciento de la muestra indicó que sí conoce algún método para disminuir los efectos dañinos del estrés en la salud de las personas, entre ellos mencionaron las técnicas de relajación, masajes, caminatas, practicar deportes, etc. Lo que refleja que el programa orientado a informar sobre qué es el estrés, causas, efectos y formas adecuadas de manejarlo fue efectivo porque previo al desarrollo del mismo el ochenta y tres por ciento de la muestra no lo sabía. Los inquilinos del mercado municipal “El Guarda” cuentan con herramientas que pueden utilizar diariamente para beneficiarse a nivel mental y físico, al practicar técnicas de relajación, respiraciones, masajes, etc. De forma efectiva, segura y sin aumentar tensiones porque deba invertir recursos económicos o el tiempo que generalmente es un obstáculo para mejorar la salud de las personas, regularmente indican que no cuentan con el mismo para ir al gimnasio, consulta al psicólogo o al médico, por lo tanto los métodos que se les presentaron y además se les entrenó para su uso adecuado, tienen la ventaja de que para su desarrollo no se convierten en otro estresor, son útiles y prácticos.

Fuente: Test aplicado a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Octubre de 2004.

**GRÁFICA # 50**

**GRÁFICA DE LA PREGUNTA # 5 ¿ CONOCE Y HA PRACTICADO  
ALGUNA TÉCNICA DE RELAJACIÓN?**

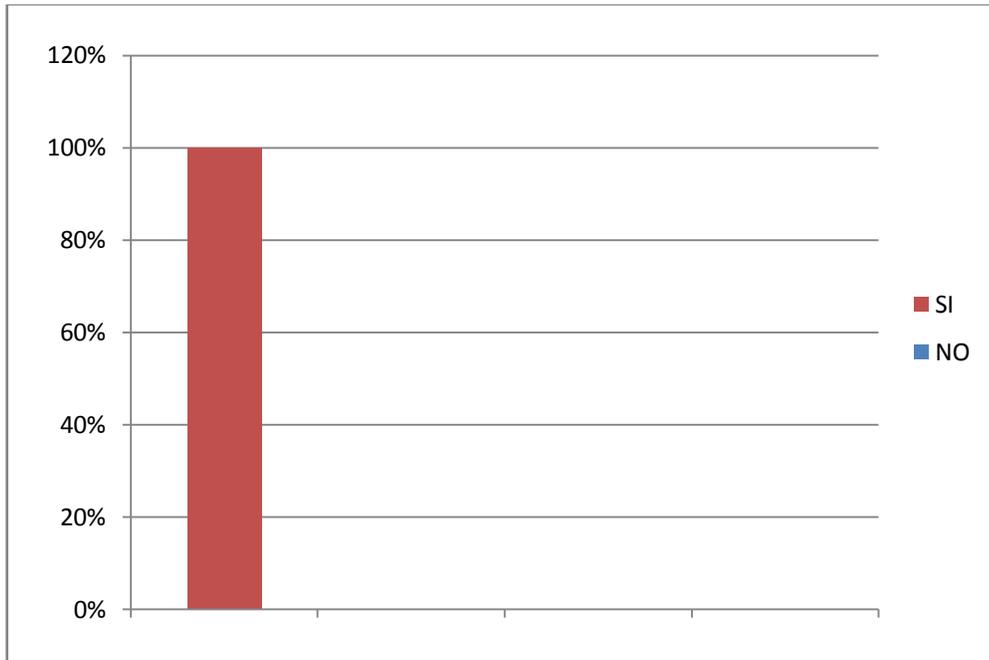


Interpretación: El cien por ciento de la muestra indicó que si conoce y ha practicado alguna técnica de relajación porque en el desarrollo del programa orientado a informar sobre qué es el estrés, causas, efectos y formas adecuadas de manejarlo, se practicaron técnicas de relajación, previo al desarrollo del programa el noventa y tres por ciento de la muestra no conocía alguna técnica de relajación, lo que refleja que el programa fue efectivo porque permitió que los inquilinos del mercado municipal “El Guarda” experimentaran los beneficios de dichas técnicas.

Fuente: Test aplicado a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Octubre de 2004.

### GRÁFICA # 51

#### GRÁFICA DE LA PREGUNTA # 6 ¿QUÉ OPINA SOBRE EL HECHO DE PRACTICAR ALGUNA TÉCNICA DE RELAJACIÓN?



Interpretación: El cien por ciento de la muestra opinó que se beneficiaron al practicar las técnicas de relajación, indicaron que disminuyeron en algunos casos y en otros desaparecieron las alteraciones del sueño, también disminuyeron dolores musculares, cefaleas, refirieron además que se sentían menos cansados cuando despertaban por lo que tenían más energía para desarrollar la actividad laboral, se sentían con mejor estado de ánimo para atender a la clientela y comunicarse con sus compañeros de trabajo y familiares, reaccionaban menos irritados ante la conducta de los clientes. Lo que refleja que el programa orientado a informar a los inquilinos del mercado “El Guarda” sobre qué es el estrés, causas, efectos y formas adecuadas de manejarlo fue efectivo, porque mediante la práctica de las técnicas de relajación hubo beneficios personales, familiares y laborales.

Fuente: Test aplicado a los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”. Octubre de 2004.



## **CAPITULO IV**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **4.1 CONCLUSIONES**

- ✓ En base a los resultados obtenidos se acepta la hipótesis general de investigación.
- ✓ Los inquilinos del mercado municipal "El Guarda" manejan niveles elevados de estrés de forma rutinaria.
- ✓ Al desarrollarse el programa de intervención sobre el estrés las personas obtuvieron información que pudieron aplicar.
- ✓ Los inquilinos del mercado municipal "El Guarda" se beneficiaron al participar en la investigación, porque disminuyeron sus malestares psíquicos y físicos.
- ✓ Los participantes mejoraron sus relaciones interpersonales e intrapersonales, realizaron cambios positivos en los hábitos personales y en la rutina laboral.
- ✓ La población tomó conciencia de los valores con los que rigen su vida y a la vez encaminan a sus descendientes.
- ✓ Comprendieron que vivir bajo el estilo de familia sobretrabajada perjudica su salud psíquica y física.

## 4.2 **RECOMENDACIONES**

- ✓ Es necesario que la Municipalidad de Guatemala implemente programas de salud mental dirigidos a los inquilinos de los mercados municipales.
  
- ✓ El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social debe implementar programas de atención psíquica y física que beneficien a las personas que puedan estar padeciendo trastornos psicosomáticos en la población de los mercados municipales y la población en general.
  
- ✓ La Municipalidad de Guatemala, el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social y la Universidad de San Carlos de Guatemala, deben trabajar de forma conjunta con la ASIMEM (Asociación de Inquilinos de los Mercados Municipales) así como VEUMEGUA (Vendedores Unidos Mercado El Guarda) y los representantes de las distintas cuadras que a su vez conforman los sectores de los mercados municipales, para que a través de ellos se informe, oriente y beneficie a la población con programas de distintas temáticas que se relacionan con la salud mental y física.
  
- ✓ La Municipalidad de Guatemala, el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social y la Asociación de Vendedores Unidos del Mercado El Guarda (VEUMEGUA) deben considerar la propuesta técnica de atención primaria en grado de prevención e intervención sobre temas que se relacionan con la salud mental y el estrés en los inquilinos del mercado municipal "El Guarda", que se incluye en la presente investigación en la sección de anexos, se sugiere dicha propuesta en base a los resultados obtenidos en el proceso de ésta investigación.

## **BIBLIOGRAFÍA**

American Psychiatric Association

**Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales.** México, Editorial Ciencia y Cultura Latinoamericana, S.A. De C. V., 1996. Pp. 909

Baró, Ignacio Martín

**Acción e Ideología: Psicología Social desde Centroamérica.** El Salvador, UCA Editores, 1997. Pp. 459

Beger, Marguerite

**Introducción a la Socioeconomía.** Colombia, Editorial El Búho, 1998. Pp. 387

Comby, Bruno

**Control del Estrés: guía práctica para liberarte del estrés por métodos naturales.** Traducción de Jesús Mendilbezúa. Bilbao, Ediciones Mensajero, S. A. 1989 Pp. 150

Currán, Dolores

**El Estrés y la Familia Sana.** Traducción por Maricel Ford, Argentina, Editorial Sudamericana/Planeta, 1987. Pp. 238

Echeburúa Odriozola, Enrique

**Ansiedad Crónica: evaluación y tratamiento.** México, Editorial Prentice-Hall, 1990. Pp. 278

Hernández Córdoba, Angela

**Familia, Ciclo Vital y Psicoterapia Sistémica-Breve.** Colombia, Editorial Búho, 1998. Pp. 191

Kolb, Lawrence C.

**Noyes Psiquiatría Clínica y Moderna.** México, Ediciones Científicas La Prensa Médica Mexicana, S. A. De C. V., 1992 Pp. 1016

López, Ana y Yesenia Rodríguez

**El Estrés y su Incidencia en las Relaciones Interpersonales.** Tesis, Guatemala, Universidad de san Carlos de Guatemala, Escuela de Ciencias Psicológicas. 1998. Pp. 68

Marc Louise, Jean

**La Angustia.** Editorial Atlántida, 1989. Pp. 350

Myers, David G.

**Psicología Social.** España, Editorial Médica Panamericana, 2da. Edición, 1987. Pp. 576

Pérez S. J., Marcelino

**Valores Humanos y Métodos de Trabajo del dirigente Popular.** México, Editorial Imdee, 1990. Pp. 57

**Psicothema** 2002. Vol. 14l. Pp. 350

Sánchez Vásquez, Adolfo

**Ética.** México, Editorial Grijalbo, 1978. Pp. 232

Sarason, Irwin G. y Barbara Sarason

**Psicología Anormal: El problema de la conducta inadaptada.** Traducción por Concepción Verania, México, Editorial Prentice-Hall Hispanoamericana, S.A. 1996. Pp. 676

Sharpe, Robert y David Lewis

**El Antídoto de la Angustia: Cómo Vencer el Estrés.** México, Editorial El Manual del Libro Moderno, 1985. Pp. 432

Spielberg, Charles

**Tensión y Ansiedad.** México, Editorial Tierra Firme, 1980. Pp. 128

Valdés, Manuel y Tomás de Flores

**Psicobiología del Estrés.** España, Ediciones Martínez Roca, S. A. Pp. 176

Werner, Correl

**Psicología de las relaciones Humanas.** España, Editorial Herder, 1981. Pp. 316

# ***ANEXOS***

---

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA "MAYRA  
GUTIÉRREZ"

**"PROGRAMA DE INTERVENCIÓN SOBRE EL ESTRÉS"**

Dirigido a: Inquilinos del Mercado Municipal "El Guarda".

Duración: Se impartirá un taller por semana, durante dos meses.

**OBJETIVO GENERAL**

- ✓ Determinar si el estrés genera reacciones psicósomáticas en los inquilinos del Mercado Municipal "El Guarda".

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ✓ Detectar el nivel de estrés y sus causas, para abordar la problemática de forma adecuada.
- ✓ Realizar un programa de intervención, orientado a educar a la población sobre las causas, efectos del estrés y eustrés y formas de manejo adecuado.
- ✓ Concientizar a la población sobre los valores con los que rigen su vida, a la vez encaminan a sus descendientes.

## PRIMERA SESIÓN

<u>OBJETIVOS</u>	<u>CONTENIDO</u>	<u>ACTIVIDAD</u>	<u>RECURSOS</u>	<u>TIEMPO</u>	<u>EVALUACIÓN</u>
Que los participantes puedan interactuar a través de la realización de dinámicas.	Dinámicas rompe-hielo. Interacción. Empatía. Socialización.	Se realizarán las dinámicas: - El Zoológico - El Cartero.	Físicos: ambiente Materiales: - Sillas Humanos: - Investigadora - Participantes	30 minutos	Participación de las personas en las dinámicas.
Determinar el conocimiento que la población maneja sobre el estrés.	- Pre-test - Bateria de Test, “Escala de Apreciación del Estrés”	Se aplicará el pre-test y posteriormente la “EAE”.	Físicos: Ambiente Materiales: - Mesa/sillas - Pre-test - Test “EAE” - Lápiz y borrador - Pizarra - Marcador Humanos: - Investigadora - Participantes	1 hora	La evaluación de el pre-test y de el Test “EAE”.
Que los participantes puedan conceptualizar el término estrés.	- Definición de estrés. - Causas del estrés.	Se dará un taller usando la técnica de lluvia de ideas, puesta en común.	Físicos: Ambiente Materiales: - Mesa/sillas. - Hojas/lápiz Material didáctico: - Carteles - Papelógrafos Humanos: - Investigadora - Participantes	30 minutos	Participación de los asistentes.

## SEGUNDA SESIÓN

<u>OBJETIVOS</u>	<u>CONTENIDO</u>	<u>ACTIVIDAD</u>	<u>RECURSOS</u>	<u>TIEMPO</u>	<u>EVALUACIÓN</u>
Que los participantes puedan identificar y definir causas del estrés.	- Causas del estrés.	Dinámica de interacción de grupo: - Hola Hola - Nombres y Adjetivos.	Físicos: Ambiente Materiales: - Mesa/sillas. - Hojas/lápiz Material didáctico: - Carteles	30 minutos	Participación de los asistentes.
		Charla participativa sobre las causas del estrés endógeno y exógeno.	- Papelógrafos Humanos: - Investigadora - Participantes	60 minutos	Informe escrito en donde se evidencien las conclusiones por parte de los participantes.
		Dramatizaciones de situaciones de la vida real, que generan estrés.			
		Elaboración por escrito de un informe individual sobre las causas del estrés.			30 minutos
		Reflexión sobre las mismas.			

## TERCERA SESIÓN

<u>OBJETIVOS</u>	<u>CONTENIDO</u>	<u>ACTIVIDAD</u>	<u>RECURSOS</u>	<u>TIEMPO</u>	<u>EVALUACIÓN</u>
Que los asistentes logren identificar y definir efectos del estrés en el desarrollo integral de la persona.	- Trastornos psicofisiológicos. - Angustia. - Ansiedad.	Se desarrollará una charla participativa, para que dicho tema sea claro y conciso para los participantes.	Físicos: Ambiente Materiales: - Mesa/sillas. - Hojas/lápiz Material didáctico: - Carteles - Papelógrafos Humanos: - Investigadora - Participantes	60 minutos	Evaluación por medio de una hoja de trabajo en grupo, la cual será discutida para retroalimentar.
Que los inquietos puedan aprender una técnica de relajación para disminuir el estrés.	- Técnica de relajación	Se darán las instrucciones sobre cómo se debe respirar y como se debe tensar y relajar los grupos de músculos, previo deben colocarse en una posición cómoda, y se explicarán los beneficios de dicha práctica.	Físicos: Ambiente Humanos: - Investigadora - Participantes	60 minutos	Socialización de la vivencia.

## CUARTA SESIÓN

<u>OBJETIVOS</u>	<u>CONTENIDO</u>	<u>ACTIVIDAD</u>	<u>RECURSOS</u>	<u>TIEMPO</u>	<u>EVALUACIÓN</u>
Que los participantes puedan identificar el tipo de familia al que pertenecen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto y definición de la familia.</li> <li>- Función de la familia.</li> <li>-Tipos de familia.</li> </ul>	Se realizarán dramatizaciones de los distintos tipos de familia, y luego se reflexionará sobre cada una de ellas, y se facilitará la definición y función de la misma a través de una lluvia de ideas puesta en común.	Físicos: Ambiente Materiales: - Mesa/sillas. - Hojas/lápiz - Vestuario para dramatización. Material didáctico: - Carteles - Papelógrafos Humanos: - Investigadora - Participantes	60 minutos	Informe escrito por parte del grupo, en el que expondrán sus conclusiones.
Que los participantes puedan mejorar la práctica de la técnica de relajación.	- Técnica de relajación.	Se darán las instrucciones sobre cómo se debe respirar, tensar y relajar los grupos de músculos, previo deben colocarse en una posición cómoda, y se explicarán los beneficios de dicha práctica.	Físicos: Ambiente adecuado Humanos: - Investigadora - Participantes Materiales: - Alfombra	60 minutos	Socialización de la vivencia.

## QUINTA SESIÓN

<b><u>OBJETIVOS</u></b>	<b><u>CONTENIDO</u></b>	<b><u>ACTIVIDADES</u></b>	<b><u>RECURSOS</u></b>	<b><u>TIEMPO</u></b>	<b><u>EVALUACIÓN</u></b>
Que los participantes puedan comprender la importancia de la autoestima en su desarrollo integral.	- Autoestima. - Círculo virtuoso. - Círculo vicioso. - Patrones de crianza.	Se realizará un taller dinámico.	Físicos: Ambiente Materiales: - Mesa/sillas. - Hojas/lápiz Material didáctico: - Carteles - Papelógrafos - Guía de trabajo. Humanos: - Investigadora - Participantes	60 minutos       30 minutos	Guía de trabajo.    Conclusiones expresadas por los grupos.
Practicar la técnica de relajación.	- Técnica de relajación.	Se darán las instrucciones sobre cómo se debe respirar, tensar y relajar los grupos de músculos, previo deben colocarse en una posición cómoda, y se explicarán los beneficios de dicha práctica.	Físicos: Ambiente adecuado Humanos: - Investigadora - Participantes Materiales: - Alfombra	30 minutos	Socialización de la vivencia.

## **SEXTA SESIÓN**

<u><b>OBJETIVOS</b></u>	<u><b>CONTENIDO</b></u>	<u><b>ACTIVIDAD</b></u>	<u><b>RECURSOS</b></u>	<u><b>TIEMPO</b></u>	<u><b>EVALUACIÓN</b></u>
Que los participantes puedan identificar los valores con que rigen su vida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valores universales.</li> <li>- Ideología.</li> <li>- Autoevaluación.</li> <li>- Autocrítica.</li> </ul>	Charla participativa que incluirá dinámicas adecuadas para alcanzar el objetivo. Y se proporcionará una guía de autoevaluación y autocrítica.	Físicos: Ambiente Materiales: - Mesa/sillas. - Hojas/lápiz Material didáctico: - Carteles - Papelógrafos Humanos: - Investigadora - Participantes	90 minutos	Conclusiones que exprese el grupo de forma escrita.  Responder la autoevaluación y la autocrítica.
Que los participantes puedan mejorar la práctica de la técnica de relajación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica de relajación.</li> </ul>	Se darán las instrucciones sobre cómo se debe respirar, tensar y relajar los grupos de músculos, previo deben colocarse en una posición cómoda, y se explicarán los beneficios de dicha práctica.	Físicos: Ambiente adecuado Humanos: - Investigadora - Participantes Materiales: - Alfombra	30 minutos	Socialización de la vivencia.

## SÉPTIMA SESIÓN

<b><u>OBJETIVOS</u></b>	<b><u>CONTENIDO</u></b>	<b><u>ACTIVIDAD</u></b>	<b><u>RECURSOS</u></b>	<b><u>TIEMPO</u></b>	<b><u>EVALUACIÓN</u></b>
Elaborar programas de autogestión de forma grupal sobre una situación específica que ellos consideren que les afecta y cómo pueden contrarrestarla.	- Autogestión. - Planificación.	Se indicarán los pasos esenciales para planificar en pro de alcanzar un objetivo y luego cada grupo deberá realizar su propia planificación sobre el tema seleccionado.	Físicos: Ambiente Materiales: - Mesa/sillas. - Hojas/lápiz Material didáctico: - Carteles - Papelógrafos - Guía de trabajo. Humanos: - Investigadora - Participantes	2 horas	Presentación de la planificación y conclusiones al respecto.

## OCTAVA SESIÓN

<b><u>OBJETIVOS</u></b>	<b><u>CONTENIDO</u></b>	<b><u>ACTIVIDAD</u></b>	<b><u>RECURSOS</u></b>	<b><u>TIEMPO</u></b>	<b><u>EVALUACIÓN</u></b>
Determinar si hubo aprendizaje por parte de los participantes a través del taller.	Re-test	Se aplicará el re-test	Físicos: Ambiente Materiales: - Mesa/sillas. - Hojas/lápiz Humanos: - Investigadora - Participantes	30 minutos	Tabular datos.
Que los participantes puedan mejorar la práctica de la técnica de relajación.	- Técnica de relajación.	- Se darán las instrucciones sobre cómo se debe respirar, tensar y relajar los grupos de músculos, previo deben colocarse en una posición cómoda, y se explicarán los beneficios de dicha práctica.	Físicos: Ambiente adecuado Humanos: - Investigadora - Participantes Materiales: - Alfombra	60 minutos	Socialización de la vivencia.
Finalizar el taller y que los participantes puedan sentirse gratificados por su colaboración a través de una refacción.	- Agradecerles por su participación y se indica que ha finalizado el taller.	- Refacción		30 minutos	Observar participación.

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
 ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
 CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO  
 CENTRO DE INVESTIGACIONES PSICOLÓGICAS  
 “MAYRA GUTIÉRREZ”**

**RELACIÓN EXISTENTE ENTRE LAS CONDICIONES LABORALES  
 GENERADORAS DE ESTRÉS Y LAS REACCIONES  
 PSICOSOMÁTICAS EN LOS INQUILINOS DEL MERCADO  
 MUNICIPAL “EL GUARDA”**

**REVISOR: LIC. ALFREDO ENRIQUEZ**

**EJECUTORA: EVELYN CASTILLO**

**ENTREVISTA**

INSTRUCCIONES: A continuación se le presentarán algunas preguntas a las que debe responder si o no de acuerdo a su situación actual.

**Padece usted actualmente de:**

<i>No.</i>	<b>SÍNTOMAS SOMÁTICOS GENERALES (MUSCULARES)</b>	SI	NO
1.	Dolores y cansancio muscular.		
2.	Rigidez muscular.		
3.	Sobresaltos musculares.		
	<b>SÍNTOMAS SOMÁTICOS GENERALES (SENSORIALES)</b>	SI	NO
1.	Zumbidos de oídos.		
2.	Visión borrosa.		
3.	Sensación de debilidad.		
	<b>SÍNTOMAS GASTROINTESTINALES</b>	SI	NO
1.	Dificultad al tragar.		
2.	Flatulencia.		
3.	Sensación de ardor.		
4.	Náuseas.		
5.	Vómitos.		
6.	Diarreas.		
7.	Estreñimiento.		
8.	Sufre o ha sufrido de úlcera gástrica.		
9.	Sufre o ha sufrido de gastritis.		

No.	Síntomas del Sistema Nervioso Autónomo	SI	NO
1.	Boca seca.		
2.	Rubores.		
3.	Palidez.		
4.	Tendencia a sudar.		
5.	Vértigos.		
6.	Cefalea de tensión.		
7.	Caspa.		
8.	Acné.		
9.	Tos, nariz tapada o secreción por la nariz o garganta.		

**Instrucciones:** A continuación se le presentarán algunas preguntas a las que debe responder de acuerdo a lo que realmente hace y no lo que debería hacer.

### Hábitos que se Relacionan con los Ritmos Biológicos

#### Sueño

1. ¿Cuántas horas duerme durante la noche?

Menos de ocho horas  ocho horas  más de ocho horas

2. ¿Tiene dificultad para conciliar el sueño?

nunca  regularmente  siempre

3. ¿Despierta una o varias veces cuando duerme?

si  no

4. ¿Sufre de pesadillas?

nunca  regularmente  siempre

5. ¿Cuándo despierta se siente cansado o desanimado para realizar las actividades de rutina?

nunca  regularmente  siempre

## Descanso y Recreación

1. ¿Dedica tiempo a la semana para el descanso y la recreación?

nunca  regularmente  siempre

2. ¿Qué actividades realiza para recrearse de forma individual?

---

---

3. ¿Qué actividades realiza para recrearse en familia?

---

---

## Alimentación

1. ¿Qué tipo de alimentos consume con más frecuencia?

carnes rojas  aves  mariscos  verduras  frutas  enlatados

2. ¿Consumes bebidas azucaradas, como gaseosas, jugos no naturales, café, té, etc.?

nunca  regularmente  siempre

3. ¿Interrumpe su horario de alimentación para realizar alguna venta, o atender a un posible cliente?

nunca  regularmente  siempre

4. ¿Tiene horario fijo para alimentarse?

nunca  regularmente  siempre

5. ¿Tiene un área adecuada designada para comer en el trabajo?

si  no

6. ¿Con qué frecuencia se alimenta en familia?

nunca  regularmente  siempre

**Jornada Laboral**

1. ¿Cuántas horas al día trabaja usted?

4 horas  8 horas  12 horas  más de ocho horas

2. ¿Cuántos días a la semana trabaja usted?

1  2  3  4  5  6  7

**Percepción del Ambiente**

3. ¿Qué siente cuando un posible comprador rechaza el producto o pide rebaja en el precio?

Enojo  Tristeza  Miedo  Preocupación

Otro (especifique):

---

---

---

4. ¿Siente temor ante supuestos compradores?

nunca  regularmente  siempre

5. ¿Considera que puede sufrir robo o asalto en su trabajo?

si  no

6. ¿Cómo se ha sentido con la vida que lleva?

---

---

---

7. ¿Le dan ganas de cambiar su situación actual y por qué?

---

---

---

8. ¿Qué situaciones le preocupan actualmente?

---

---

---

9. ¿Quiere que su hijo o hija continúe con este estilo de vida?

---

---

---

### Interés Personal

1. ¿Además de vender, que otro interés tiene en la vida?

---

---

---

2. ¿Actualmente recibe algún curso de capacitación?

---

---

---

3. ¿Participa como voluntario o miembro de algún grupo de crecimiento personal, académico o religioso?

---

---

---

4. ¿Practica algún deporte o técnica de relajación regularmente?

---

---

---

### Condiciones Ambientales

1. ¿Considera que la exposición climática repercute en su salud?

si	no
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. ¿Considera que la cercanía con el basurero municipal repercute en su salud?

si	no
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. ¿Es agradable a su vista el área de trabajo?

si	no
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. ¿Es agradable para su olfato el área de trabajo?

si	no
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. ¿Considera que el área de trabajo reúne las condiciones mínimas de higiene?

si	no
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. ¿Qué siente ante los cambios administrativos que ha efectuado la municipalidad?

Preocupación  Tristeza  Alegría  Miedo

Enojo  Intranquilidad

Otros:

---

---

7. ¿Que sugiere para mejorar las condiciones laborales en cuánto a:

**Higiene**

---

---

---

**Seguridad**

---

---

---

**Jornadas de Trabajo**

---

---

---

8. ¿Participaría usted en algún taller que le proporcionara información y herramientas adecuadas para mejorar su calidad de vida y por qué?

---

---

---

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES PSICOLÓGICAS  
"MAYRA GUTIÉRREZ"**

**REVISOR: LIC. ALFREDO ENRIQUEZ**

**EJECUTORA: EVELYN CASTILLO**

**TEST SOBRE EL ESTRÉS**

**Instrucciones:** A continuación se presentarán una serie de preguntas, a las que debe responder en el espacio designado.

1. ¿Qué es el estrés?

---

---

---

2. Mencione tres causas de estrés en su ambiente laboral:

---

---

---

3. Mencione tres ejemplos de los efectos del estrés en la salud de las personas:

---

---

---

4. ¿Conoce algún método para contrarrestar o disminuir los efectos dañinos del estrés en la salud, méncionelo?

---

---

---

5. ¿Conoce y ha practicado alguna técnica de relajación?

---

---

---

6. ¿Qué opina sobre el hecho de practicar una técnica de relajación?

---

---

---

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES PSICOLÓGICAS  
"MAYRA GUTIÉRREZ"**

**REVISOR: LIC. ALFREDO ENRIQUEZ**

**EJECUTORA: EVELYN CASTILLO**

**RE-TEST SOBRE EL ESTRÉS**

**Instrucciones:** A continuación se presentarán una serie de preguntas, a las que debe responder en el espacio designado.

1. ¿Qué es el estrés?

---

---

---

2. Mencione tres causas de estrés en su ambiente laboral:

---

---

---

3. Mencione tres ejemplos de los efectos del estrés en la salud de las personas:

---

---

---

4. ¿Conoce algún método para contrarrestar o disminuir los efectos dañinos del estrés en la salud, menciónelo?

---

---

---

5. ¿Conoce y ha practicado alguna técnica de relajación?

---

---

---

6. ¿Qué opina sobre el hecho de practicar una técnica de relajación?

---

---

---

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA  
"MAYRA GUTIÉRREZ"

**PROPUESTA TÉCNICA DE ATENCIÓN PRIMARIA EN  
GRADO DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN SOBRE  
TEMAS QUE SE RELACIONAN CON LA SALUD MENTAL Y  
EL ESTRÉS EN LOS INQUILINOS DEL MERCADO  
MUNICIPAL "EL GUARDA"**

**OBJETIVO GENERAL:**

- ✓ Orientar a los inquilinos del mercado municipal "El Guarda" a través de un programa educacional, que les permita modificar hábitos nocivos para disminuir el estrés que afecta su salud mental y física.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- ✓ Fomentar el interés de los inquilinos del mercado municipal "El Guarda" por informarse sobre temas de salud mental.
- ✓ Brindar orientación sobre como incide la salud mental en la sensación de bienestar que las personas experimentan.
- ✓ Detectar las situaciones nocivas que perjudican la salud mental, que se presentan en el área de trabajo y como ellas afectan las relaciones entre los miembros de la familia.
- ✓ Facilitar la elaboración de estrategias individuales, familiares y laborales para disminuir los riesgos de afectar la salud mental al enfrentar las demandas de la rutina.

En base a la investigación realizada previamente se sugiere iniciar el programa educacional incluyendo las siguientes temáticas:

- ✓ Beneficios de masajes para bebés y estimulación temprana.
- ✓ Importancia de la disciplina en la educación de los niños y niñas.
- ✓ Beneficios al utilizar la infraestructura con la que se cuenta, adaptando utensilios que permitan comodidad al desarrollar la actividad laboral.
- ✓ Cómo las emociones afectan o benefician las relaciones familiares, laborales, sociales y a nivel intrapersonal.
- ✓ Qué hacer cuando hay problemas de aprendizaje en los niños y adolescentes.
- ✓ La importancia de acudir a consulta psicológica cuando la salud mental se encuentra amenazada y/o deteriorada.
- ✓ La importancia de la recreación individual y familiar.
- ✓ El distrés como facilitador de conductas adictivas.
- ✓ El distrés como parte del círculo vicioso en los problemas de pareja.
- ✓ Informarles sobre qué es depresión, como se manifiesta e indicar formas de contrarrestar sus efectos, superándola con la asesoría de un psicólogo.
- ✓ Beneficios de mantener hábitos alimenticios sanos.

Se consideran estos temas como necesarios porque parte de los estresores que afectan negativamente la salud mental y física de los inquilinos del mercado municipal "El Guarda", fueron los relacionados con dificultades en las relaciones interpersonales entre los miembros de la familia que conforman la microempresa, las condiciones laborales inadecuadas para desarrollar la rutina laboral, dificultad en el rendimiento académico de los niños, niñas y adolescentes, deserción escolar, violencia a la que se exponen al realizar las transacciones comerciales y la tendencia a las conductas adictivas como el tabaquismo, alcoholismo y drogadicción, así como la exposición de los niños y adolescentes a centros nocturnos que se encuentran cercanos al área de trabajo.

Se sugiere trabajar con una muestra de la población de tipo aleatoria, conformada por los representantes de cada cuadra, de ambos sexos, sin discriminar edad, grado académico formal y estado civil. Es conveniente trabajar con ésta muestra inicialmente porque sería la vía de comunicación directa con el resto de la población, ellos son "líderes" de los inquilinos del mercado municipal "El Guarda", a través de ellos se pueden organizar grupos etarios, familiares, de pareja, etc. Con quienes se pueden abordar distintas temáticas relacionadas con la salud mental y se pueden gestionar cambios que benefician a la población. A través del trabajo con los representantes de cuadradas de los inquilinos, se puede obtener información sobre cuáles son sus necesidades, inquietudes, sondear las expectativas que tienen sobre dicho abordaje, los recursos con que se dispone, las carencias, obstáculos y las soluciones ante ello.

## **METODOLOGÍA:**

Se sugiere trabajar la metodología participativa, desarrollando los temas a través de la exposición oral dinamizada, talleres, charlas participativas, técnicas teatrales, etc. Que permitan brindar la orientación empleando elementos cognoscitivos acompañados de las reacciones emocionales que permitan concienciar sobre la situación personal, familiar y social. Se recomienda desarrollar temáticas específicas para parejas, familiares, equipo de trabajo (quienes conforman la microempresa), para niños, adolescentes, adultos con temas de interés para las damas, caballeros y para el adulto mayor, debido a que el sector informal urbano se conforma por todos los grupos etarios.

## **RESUMEN**

El sector informal urbano es producto de la situación socioeconómica de Guatemala, miles de familias guatemaltecas desarrollan la actividad laboral en los mercados municipales, entre ellos se encuentra “El Guarda”, las microempresas son atendidas por padres, hijos, otros familiares y empleados que regularmente provienen de los departamentos por lo que viven en la residencia del empleador.

El desarraigo que experimentan los inquilinos del mercado, por haber viajado de su lugar de origen les genera ansiedad, en ocasiones sentimientos de culpa y crea la necesidad de adaptarse a un contexto psicosocial que puede ser muy diferente y contrastante con su cosmovisión lo que genera estrés.

La exposición climática, el estilo de familia sobretrabajada, vida sedentaria, falta de respeto a los ritmos biológicos: alimentación, sueño, descanso y extensa jornada laboral, acompañado de la inseguridad en que realizan las transacciones comerciales, porque con frecuencia son objeto de robo y/o asalto, en otras ocasiones son testigos de tales hechos, las preocupaciones por las deudas adquiridas en pro del negocio familiar y la incomodidad en la que trabajan, no cuentan con servicios básicos de higiene y seguridad.

La incertidumbre en la que laboran porque con frecuencia se sienten amenazados ante disposiciones municipales que ven como negativas porque consideran que disminuirán las ventas, por ejemplo, el cambio de parada de buses, constantes rumores de que serán trasladados a otros sectores, etc.

Les preocupa quedar desempleados y además tienen deudas por mercadería que han recibido a través de crédito, también temen no poder proveer lo necesario en su hogar, todo ello genera estrés psíquico de forma rutinaria lo que provoca reacciones psicósomáticas en los inquilinos del mercado municipal “El Guarda”, frecuentemente se quejan de espasmos musculares, cefaleas, gastritis, colon irritado, problemas cardiovasculares, agotamiento, preocupación excesiva, trastornos del sueño, alergias, problemas urinarios, trastornos respiratorios, etc. perjudicando la salud mental y física de los inquilinos del mercado “El Guarda”.

Por estas razones se desarrolló un programa dirigido a orientar a dicha población sobre qué es el estrés, causas, efectos y formas adecuadas de manejarlo, el cual fue efectivo porque luego de su aplicación los inquilinos efectuaron cambios positivos en su rutina personal, laboral y familiar indicando que se sentían menos agotados, en muchos casos disminuyeron y en otros casos desaparecieron los trastornos del sueño, gástricos, respiratorios, sensación de ansiedad, angustia, temor, irritabilidad, tristeza, desesperanza, etc. Al conocer técnicas de relajación, así como la concientización que con pequeños y graduales cambios en los hábitos diarios se puede preservar la salud física y mental, además esto incide de forma positiva en la persona de forma individual, en la dinámica familiar y también beneficia la productividad en el negocio, ya que se cuenta con más energía y se manifiesta una actitud positiva ante los retos que presenta la actividad laboral.