UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN

UNIDAD DE POSGRADO

TESIS

"PROGRAMA GESTÁLTICO PARA LA REDUCCIÓN DE LA ANSIEDAD EN OPERARIOS DE PRODUCCIÓN DE UNA EMPRESA PRIVADA AGROINDUSTRIAL, CHICLAYO 2018"

TESIS PRESENTADA PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN PSICOLOGÍA CON MENCIÓN EN PSICOLOGÍA CLINICA

INVESTIGADOR: **Ruiz Peña Jampier Benjamin**

ASESOR: **Dr. Jorge Isaac Castro Kikuchi**

LAMBAYEQUE, 2020

PRESIDENTE

M.Sc. Raquel Yovana Tello Flores

PRESIDENTA

SECRETARIO

Dra. María Elena Segura Solano

SECRETARIA

VOCAL

Dra. Beldad Fenco Periche

VOCAL

Dr. Jorge Isaac Castro Kikuchi

ASESOR

Nº 000082

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Siendo las 1:30pm horas del día 06 de Enero del año dos mil veinte, en la Sala de Sustentaciones de la Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación de la Universidad Nacional "Pedro Ruiz Gallo" de Lambayeque, se reunieron los miembros del jurado, designados mediante Resolución N° 2775-2019 D-FACHSE, de fecha 25/11/19 conformado por:

M.Sc. Raquel Yovana Tello Flores — PRESIDENTE(A)
Dra. María Elena Segura Solano — SECRETARIO(A)
Dra. Beldad Fenco Periche — VOCAL
Dr. Jorge Isaac Castro Kikuchi — ASESOR(A)

con la finalidad de evaluar la tesis titulada Programa Gestáltico para la reducción de la Ansiedad en Operarios de Producción de una empresa privada agroindustrial, Chiclayo 2018.

presentado por el (la) / los (las) tesista(s) Jampier Benjamín Ruiz Peña

sustentación que es autorizada mediante Resolución N° 0001-2020D-FACHSE, de fecha 02/01/2020

El Presidente del jurado autorizó el inicio del acto académico; producido y concluido el acto de sustentación de tesis, de conformidad con el Reglamento de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Artículos 97°, 98°, 99°, 100°, 101°, 102°, y 103°; los miembros del jurado procedieron a la evaluación respectiva, haciendo una serie de preguntas y recomendaciones a 1 sustentante(s), quien ___ procedieron a dar respuesta a las interrogantes y observaciones, quien(es) obtuvo (obtuvieron) 90 puntos que equivale al calificativo de MUY BUENO

En consecuencia el (la) / los (las) sustentante(s) queda(n) apto (s) para obtener el Grado Académico de Maestría en Psicología, con mención en Psicología Clínica.

Siendo las _____ horas del mismo día, se da por concluido el acto académico, firmando la presente acta.

PRESIDENTE

SECRETARIO

VOCAL

ASESOR

Observaciones: _____

En el Acta de Sustentación de Tesis se evidencia el proceso de sustentación de tesis. La misma que ha sido refrendada por el jurado conformado por el presidente, secretario y vocal, mas no se registra la firma del asesor, cuya labor efectiva es durante el proceso de elaboración de tesis y su presencia en el acto de sustentación de la tesis es voluntaria. Por tanto, su ausencia no invalida el acto de sustentación.

El/la sustentante cumple con los requisitos para la emisión de su grado académico correspondiente.

Lambayeque, 06 de Enero del 2020.

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACHSE
UNIDAD DE POSGRADO
LAMBAYEQUE

Dr. PERCY CARLOS MORANTE GAMARRA
DIRECTOR UP-FACHSE

Yo, Ruiz Peña Jampier Benjamin investigador principal, y Jorge Isaac Castro Kikuchi asesor del trabajo de investigación *"*Programa gestáltico para la reducción de la ansiedad en operarios de producción de una empresa privada agroindustrial, Chiclayo 2018*"*, declaramos bajo juramento que este trabajo no ha sido plagiado, ni contiene datos falsos. En caso se demostrará lo contrario, asumo responsablemente la anulación de este informe y por ende el proceso administrativo, a que hubiera lugar. Que puede conducir a la anulación del título o grado emitido como consecuencia de este informe.

Lambayeque, 15 de Noviembre del 2019

Psic. Ruiz Peña Jampier Benjamin

INVESTIGADOR

Dr. Jorge Isaac Castro Kikuchi

ASESOR

Le dedico mi trabajo a Dios,

para que lo bendiga y me ayude

siempre cada día de mi vida.

Me doy un espacio en esta investigación,

para agradecer a cada persona que cree en mi

en mi potencial, en mis ideales;

un especial agradecimiento a mis Padres,

que con su sola presencia me inspira a superarme.

A mi hermano, y mi abuela

que son más grade adoración de este plano terrenal.

Índice General

Resumen	11
Abastract	12
Introducción	13
Capitulo I.- Análisis del objeto de estudio	19
1.1.- Ubicación	19
1.2.- Evolución histórico tendencial del objeto de estudio	19
1.3.- Características del problema	24
1.4.- Metodología	25
Capitulo II.- Marco teórico	26
2.1.- Antecedentes	26
2.2.- Bases teóricas	40
2.2.1.- Definición	40
2.2.2.- Origen de la ansiedad	43
2.2.3.- Manifestaciones sintomatológicas de la ansiedad	45
2.2.4.- Tipos de ansiedad	47
Capitulo III. Resultados	50
3.1.- Análisis y discusión de los resultados o los instrumentos utilizados	50
3.1.1.- Resultados generales – pre programa	50
3.1.2.- Resultados según sexo - pre programa	51

3.1.3.- Resultados según edad – pre programa	52
3.1.4.- Resultados según grado de instrucción – pre programa	53
3.2.1.- Resultados generales – post programa	54
3.2.2.- Resultados según sexo - post programa	55
3.2.3.- Resultados según edad – post programa	56
3.2.4.- Resultados según grado de instrucción – post programa	58
3.3.-Presentación de propuesta	60
3.3.1.- Datos generales	60
3.3.2.- Justificación	61
3.3.3.- Marco teórico Gestalt del programa	62
Programa gestáltico para la reducción de la ansiedad en operarios de producción de una empresa privada agroindustrial, Chiclayo.	66
Anexos del programa gestáltico	86
Conclusiones	90
Recomendaciones	93
Referencias bibliográficas	94
Apéndices	97

Índice de tablas

Cuadro 1	47
Cuadro 2	48
Cuadro 3	49
Cuadro 4	50
Cuadro 5	51
Cuadro 6	52
Cuadro 7	54
Cuadro 8	55

Índice de figuras	
Grafico 1	47
Gráfico 2	48
Gráfico 3	50
Gráfico 4	51
Gráfico 5	52
Gráfico 6	53
Gráfico 7	55
Grafico 8	56

RESUMEN.

La investigación tuvo como objetivo evaluar, diagnosticar la ansiedad según sexo, edad y razón social para posteriormente elaborar un programa gestáltico para la reducción de la ansiedad, la cual se aplico en operarios de producción de una empresa privada agroindustrial, Chiclayo 2018. La variable ansiedad fue medida por el Inventario de Ansiedad de Beck adaptado por Magán, Sanz y García-Vera (2008). La población la constituyeron 82 operarios de producción entre los 18 a 60 años. Para el análisis de los datos se utilizó la estadística descriptiva.

Los resultados que se arrojaron fueron que la mayoría de operarios obtuvieron un nivel grave de ansiedad, también se identificó que el sexo femenino es más propenso a presentar mayores niveles de ansiedad, también en el rango según edad se encontró que la edad de 47 años, obtuvo los más altos niveles de ansiedad grave y por último según grado de instrucción se obtuvo que el mayor índice con un nivel de ansiedad grave lo padece los operarios que tienen secundaria completa.

Después de aplicarse el programa de reducción de ansiedad se obtuvo que la gran mayoría de operarios, presentan un nivel de ansiedad bajo, concluyendo la efectividad del programa de reducción de ansiedad.

Palabras clave: Ansiedad, operarios de producción, empresa agroindustrial, Chiclayo.

ABSTRACT.

The research aimed to evaluate, diagnose anxiety according to sex, age and social reason to subsequently develop a gestalt program for the reduction of anxiety, which was applied in production operators of a private agro-industrial company, Chiclayo 2018. The anxiety variable It was measured by Beck's Anxiety Inventory adapted by Magán, Sanz and García-Vera (2008). The population was made up of 82 production workers between 18 and 60 years old. For the analysis of the data, descriptive statistics were used.

The results that were thrown were that the majority of operators obtained a serious level of anxiety, it was also identified that the female sex is more prone to present higher levels of anxiety, also in the range according to age it was found that the age of 47 years, He obtained the highest levels of serious anxiety and finally, according to the degree of instruction, it was obtained that the highest index with a level of serious anxiety is suffered by operators who have complete secondary education.

After applying the anxiety reduction program, it was obtained that the vast majority of operators have a low level of anxiety, concluding the effectiveness of the anxiety reduction program.

Keywords: Anxiety, production operators, agroindustrial company, Chiclayo.

INTRODUCCIÓN

Actualmente el tipo de vida de la sociedad es tecnológica, urbanizada y competitiva generando ansiedad en los trabajadores se encuentran en constate dinamismo, existiendo una ansiedad normal, ligada a las situaciones que vivimos, que cumple una función adaptativa y prepara al individuo para la ejecución de tareas o alerta frente a posibles amenazas. Sin embargo, La ansiedad es la más común y universal de las emociones. Es sinónimo de congoja, preocupación, desasosiego ante acontecimientos futuros o situaciones de incertidumbre. Es la anticipación temerosa de peligro inminente acompañada de un sentimiento intenso y displacentero o de síntomas físicos ubicados en cualquier región de la geografía corporal. Implica el presentimiento de que algo grave le va a ocurrir al sujeto.

la ansiedad puede llegar a ser patológica cuando no se presenta como respuesta proporcionada frente a un estímulo o si su intensidad y duración exceden de los límites aceptables; en tales condiciones pierde su función de adaptación y se convierte en un problema para el trabajador ya que no le permite adaptare con normalidad al medio.

En términos generales, la ansiedad normal es menos acentuada, más ligera y no implica una reducción de la libertad personal. Por el contrario, la ansiedad patológica, elemento nuclear de los trastornos de ansiedad, es desproporcionada con las situaciones o se presenta en ausencia de cualquier peligro ostensible. Es más corporal. Compromete el funcionamiento del individuo provocando un déficit funcional y un malestar que impulsa

frecuentemente al sujeto a pedir ayuda médica

La OMS (2017) Los trastornos por depresión y por ansiedad son problemas habituales de salud mental que afectan a la capacidad de trabajo y la productividad. Más de 300 millones de personas en el mundo sufren depresión, un trastorno que es la principal causa de discapacidad, y más de 260 millones tienen trastornos de ansiedad. Cada 10 de octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental, cuyo lema este año es La salud mental en el lugar de trabajo. Nuestra vivencia en el trabajo es uno de los factores que determinan nuestro bienestar general. Además, la OMS un 20% de la población mundial padecerá algún tipo de trastorno de ansiedad en algún momento de su vida por diversos motivos. Es importancia resaltar que el grupo etario comprendido entre los 18 y 34 años de edad presentan cifras de prevalencia de ansiedad más elevada que la tercera edad, siendo 2/3 de la población de sexo femenino.

Por otro lado la incidencia de ansiedad preoperatoria a nivel mundial se encuentra en un 60 a 80% y en nuestro país es de un 60% sobre todo en fase preoperatoria, no obstante remarcar que los hospitales son ambientes desconocidos para las personas, observando diversas reacciones emocionales que dependen de la personalidad y de la conducta adaptativa del paciente; todo ello le genera preocupación, sentimiento de invalidez, baja autoestima, incertidumbre acerca de su futuro, miedo y temor entre otras respuestas como parte de la ansiedad

Según Jaime Savedra (2016) considera que para el 2020 los casos de salud mental en el Perú aumentaran considerablemente en las ciudades de Ayacucho, Puno, Lima, Tacna y Puerto Maldonado de acuerdo al estudio sobre “La salud mental en el Perú”.

Las entidades estatales como el MINSA y DIRESA, trabajan en conjunto para proponer y poner en acción sus planes de prevención y promoción acerca del cuidado de la salud mental a nivel nacional, a través de tamizajes, consultas externas, ferias de salud, programas de capacitaciones y programas de salud para los pacientes; pero estos esfuerzos son los suficientes, ya que la población no cuenta con cultura de salud adecuada y sobrepone otras necesidades al tema del cuidado de su salud;

Debido a su poca concientización la ansiedad puede presentarse de forma crónica, como un rasgo de personalidad presente durante casi toda la vida del individuo; este es el caso del *trastorno de ansiedad generalizada,* o en forma de episodios relativamente frecuentes de gran intensidad que constituyen las “crisis de ansiedad”, “crisis de angustia”, o “ataques de pánico”. La diferencia, por tanto, entre el “trastorno de ansiedad generalizada” y el de “angustia o pánico” se basa en que en el primero el paciente continuamente se encuentra mal, mientras que, en el trastorno de angustia, el sujeto se encuentra perfectamente bien entre las crisis. Además, muchas personas que sufren ataques de pánico, frecuentemente desarrollan un miedo o temor progresivo a que se repitan, apareciendo entonces la llamada “ansiedad de anticipación”. Es decir, la ansiedad se produce antes incluso de que suceda algo que la pueda producir, por eso sabemos que sin anticipación no hay ansiedad.

Algunas personas presentan problemas de ansiedad porque tienen tendencia a reaccionar exageradamente ante las dificultades. Otras se vuelven ansiosas como consecuencia de un acontecimiento especialmente desagradable o que viven como tal. Ocurre, con frecuencia, que la aparición de un problema importante o la acumulación de pequeños problemas es el origen del trastorno. En ocasiones, la ansiedad aparece justo cuando se ha resuelto el problema y, por tanto, cabría esperar que esa persona se encontrase mejor.

Los desórdenes de ansiedad son verdaderos, diagnosticables y tratables. Son las enfermedades mentales más comunes del mundo occidental. Podemos hablar de causas primarias y causas secundarias de la ansiedad. En la ansiedad primaria no existe un cuadro de síntomas que justifique el trastorno, la ansiedad es, entonces, una condición en sí misma, es decir, existe una propensión mayor en algunas personas a padecer ansiedad debido a factores de tipo genético y hereditario, que está directamente relacionada con la química de los neurotransmisores del cerebro y que se puede experimentar en varias etapas de la vida. Esta ansiedad, sin embargo, afecta a un número muy reducido de personas. Por el contrario, la ansiedad secundaria la padece un gran número de personas y es causada por un trastorno psicológico o bien por una enfermedad psiquiátrica o física subyacente.

Por lo mencionado, se llevó a cabo la siguiente interrogante ¿Cuáles son los efectos de un programa gestáltico en la ansiedad en operarios de producción de una empresa privada agroindustrial Chiclayo, 2018?

La presente investigación tuvo como objetivo evaluar, diagnosticar los niveles de ansiedad según sexo, edad y razón social para posteriormente elaborar un programa gestáltico centrado en la reducción de la ansiedad, la cual se aplico en operarios de producción de una empresa privada agroindustrial, Chiclayo 2018, con el fin de determinar los efectos de dicho programa.

Debido a que no se cuenta con suficiente información respecto a la ansiedad en operarios de producción de una empresa privada agroindustrial.; surgió la necesidad de indagar la misma, teniendo en cuenta que se escogió este grupo ya que pueden vivir en esta situación compleja para la sociedad.

Para este estudio fue importante conocer el nivel de ansiedad que experimenta esta población, puesto que las experiencias de vida de estos trabajadores no pueden considerarse aislados o pasar desapercibidas; ya que es parte de nuestra realidad social.

Con esta finalidad, se pretendió dar a conocer uno de los efectos negativos de los problemas sociales en los trabajadores.

Como investigador, se me permitió tener un acercamiento que posibilitó conocer y dar cuenta del nivel de ansiedad en esta población en estudio, haciendo uso de lo fomentando e incentivado como calidad de persona y futuro profesional.

Para las ciencias sociales, es un tema de mucha relevancia, ya que se pretendió indagar dimensiones de la ansiedad que aportarán al saber de realidades específicas, como es en este caso de los trabajadores agro-industriales.

En relación a la comunidad científica como a los profesionales de salud, contribuyó al conocimiento de la visión del fenómeno de la ansiedad en operarios de producción, de acuerdo a las diferentes percepciones e ideologías de cada persona, que sin duda alguna redundará en crecimiento profesional; así mismo, al trabajo en equipo de profesionales destinados a una adecuada intervención de la ansiedad.

Los resultados de esta investigación, sirvieron al área de RRHH de la empresa Procesadora Perú S.A.C donde se desarrolló la presente investigación, logrando fomentar charlas de sensibilización y concientización dirigidas al cuidado, valor del cuerpo y la moralidad de la persona, en conjunto con los servicios de Psicología, orientados al bienestar de un óptimo nivel de ansiedad.

Además, esta investigación, sirvió como antecedente para posteriores estudios de interés con la población; contribuyendo a responder posibles inquietudes que puedan presentarse en relación a dicha investigación.

Ruiz Peña Jampier Benjamin.

CAP. I ANÁLISIS DEL OBJETO DE ESTUDIO

1.1 Ubicación.

La presente investigación se realizó en una planta agro industrial de la ciudad de Chiclayo, la cual fue creada desde el 22 de setiembre de 1999, donde empezaron a procesar productos de congelado la cual está diseñada con tecnología de punta, la cual los convierte en un pilar de la agro-industria en la región.

En Procesador Perú S.A.C, creen fielmente que su primera responsabilidad a cumplir es con sus clientes, seguido de las familias que consumen sus productos para satisfacer sus necesidades por todo eso se exigen para que sus productos sean de calidad; Además tienen la responsabilidad de cumplir con las expectativas con sus colaboradores, hombres y mujeres que trabajan para beneficio de la empresa, todos son considerados como colaboradores únicos, los cuales se les respeta por su dignidad y por último se le reconoce por sus méritos propios.

1.2. Evolución histórico tendencial del objeto de estudio.

La población que fue estudiada es conformada por su totalidad de estatus social Medio bajo y bajo, los cuales viven a los alrededores de la ciudad de Chiclayo, que se detallaran a continuación.

A la fecha se estima que en el área metropolitana de Chiclayo viven unos 716, 732 habitantes, concentrándose cerca de las tres cuartas partes de población en los distritos de Chiclayo (36.9%), José Leonardo Ortiz (25.4%) y La Victoria (11.2%).

La dinámica demográfica presenta una importante reducción en la concentración poblacional en el distrito de Chiclayo, de 56% (1981) a 36.9% (2009), con proyección a ser el 33.7% (2,024), afectada inicialmente por la creación del distrito de La Victoria en la década de los ochenta, que mantiene un casi constante 10% desde su creación. Por otro lado, destaca el comportamiento de la población del distrito de José Leonardo Ortiz que lenta pero constantemente ha pasado de ser 19% (1981) al 23.4% (2009) con proyección a concentrar el 25.0% de la población (2024). También es de mencionar el distrito de Lambayeque cuya población era el 8% en 1981, a la fecha representa el 9.2% y se proyecta a ser el 10% de la población del área metropolitana en el año 2024. Es importante observar el crecimiento que se viene dando en el distrito de Pimentel, área de expansión natural del sistema metropolitano de Chiclayo, que ha pasado de ser tan solo el 3.0% de la población (1981), al 4.8% en el 2009 y proyectado a ser el 6.0% para el año 2024. En los últimos 28 años la población del área metropolitana de Chiclayo se ha visto duplica, pasando de 377,680 habitantes en el censo 1981 a 716,732 en el año 2009, con proyección a un aumento de más de 150,00 habitantes de forma vegetativa hacia el año 2024 donde podría llegarse a los 853,239 habitantes. Es de resaltar el comportamiento poblacional del distrito de Pimentel que ha triplicado su población, pasando de tener 10,648 habitantes (1981) a 34,320 (2009) y podría alcanzar al año 2024 los 49,129 habitantes si mantiene el mismo ritmo de crecimiento actual. En general la mayor parte de los distritos del área metropolitana han duplicado su población en el periodo 1981-2009, pero es importante mencionar a los distritos de José Leonardo Ortiz y Lambayeque que han pasado de 71,767

y 29,656 habitantes (1981) a 167,758 y 66,000 habitantes, considerándose un crecimiento poblacional para el año 2024 que los llevaría a los 213,062 y 85,603 habitantes respectivamente.

Tres distritos presentan dinámicas demográficas diferentes al promedio, generalmente afectados por la migración en buscada de mejores posibilidades de empleo, cierre del Puerto y la falta de conectividad vial parcial (Colapso Puente Eten en década de los 80); como son Monsefú que paso de 22,319 habitantes (1981) a 30,428 habitantes (2009); Eten de 9,851 (1981) a 10,598 habitantes (2009) y el caso más llamativo Puerto Eten 2,162 (1981) a 2,205 habitantes en el año 2009. Para el caso de la Población Urbana y Rural si bien se parecía un ligero crecimiento en términos absolutos a nivel del sistema metropolitano (34,733 habitantes en 1993 a 39,844 en 2009), en términos absolutos la tendencia es decreciente, en especial en los distritos costeros de Pimentel y San José.

El crecimiento regional centralizado en la ciudad de Chiclayo, ha originado la hegemonía de esta ciudad respecto a todo su “ámbito metropolitano”, donde Chiclayo concentra más de dos tercios de la población y cerca de tres cuartas partes de las áreas urbanas de dicho ámbito. Esta hegemonía, va en perjuicio de la economía de cada uno de los núcleos periféricos que la conforman; a tal punto que, aproximadamente el 50% de la población de esos núcleos, tienen a Chiclayo como fuente de trabajo, comercio y servicios, tal como lo demuestran los flujos interurbanos de transporte que recibe diariamente la ciudad. En este contexto el tipo de organización que caracteriza a los distritos del área metropolitana de Chiclayo es la organización de base, generalmente juntas o comités

vecinales, asociaciones, hermandades, talleres artísticos. En el caso de Chiclayo y Pimentel también se puede apreciar organizaciones de sectores medios y alto (Clubes de servicios y de esparcimiento, asociaciones civiles). En los últimos años también se han consolidado las organizaciones gremiales vinculadas a la construcción.

La pobreza está definida como un estado de carencias materiales y sociales muchas veces relacionadas con la existencia de desigualdades distributivas. Mucha de la pobreza existente es originada en el atraso económico y social de áreas y poblaciones rurales incluso dentro de distritos relativamente pequeños, donde conviven actividades agrícolas con no agrícolas: turismo, artesanía, acuicultura, transformación agroindustrial que requieren mayor conectividad mucha de la cual recae en la Red Vecinal que es de responsabilidad de Municipios Locales que, por lo general, no cuentan con recursos financieros para reparar, mantener y menos construir vías. En el área metropolitana la población menos afectada es el distrito de Chiclayo donde el total de pobres es del 20% (53,395hab) y en Puerto Eten con 15.4% (353 hab.). Los Distritos con mayor nivel de pobreza son Monsefú y Santa Rosa con 51.5% (15,872hab) y 45.6% (5,116 hab.) respectivamente. La brecha o profundidad de la pobreza en Chiclayo y Puerto Eten es de 5% y 3.3%, teniendo el menor grado en el área metropolitana, por otro lado, los de mayor grado de brecha son Monsefú y Santa Rosa con 15.6%, 12.6% respectivamente. La severidad de la pobreza es mayor en Monsefú y Santa Rosa con 6.5% y 4.9% respectivamente.

El mayor índice de Necesidades Básicas Insatisfechas se presenta en Santa Rosa con 68,1% y el menor en Chiclayo y Puerto Eten con 18,5% y 17,5%. En cuanto a los hogares sin sistema de eliminación de excretas, es el Distrito de Pomalca (27,2%) el de los niveles más alto, seguido de Santa Rosa y San José con 24,4% y 21,4%; la menor incidencia es en Chiclayo (3%) y La Victoria (1,9 %). Para el grado de hacimiento, los distritos de José Leonardo Ortiz y Santa Rosa son los mayores con 16,9% y 16,4%; y la menor incidencia es Puerto Eten y Pomalca con 0,8% y 5,8%. Para las viviendas con características físicas inadecuadas el distrito más afectado es Pimentel con 5,8% y distritos con menor incidencia son La Victoria y Pomalca con 0,3%.

Los sectores con mayor dinamismo y potencial en la economía Chiclayana son: La agroindustria, el comercio y la construcción; sin embargo, en la última década con los descubrimientos arqueológicos se ha reforzado la presencia de los servicios de hotelería y restaurantes los que muestran un potencial de desarrollo destacable del sector turismo.

La actividad industrial en Chiclayo, se ha caracterizado históricamente por estar fuertemente vinculada a la agricultura, en especial al procesamiento de la producción departamental de caña de azúcar y a la molienda de arroz. En los últimos años se ha diversificado con empresas agroindustriales procesadoras de alimentos diversos, como café, menestras, espárragos, etc. Se observa la presencia de estas procesadoras ubicadas en áreas extraurbanas cercanas a los cultivos, pero especialmente han aumentado su concentración a ambos lados de la autopista Chiclayo - Lambayeque. Según información del MINAG, en la región Lambayeque existen 134 molinos constituyéndose Lambayeque

en la región con la mayor capacidad de molienda del Perú, y el área conurbada de Chiclayo la de mayor concentración. Del mismo modo en Lambayeque encontramos 05 empresas agroindustriales hasta el siglo pasado cooperativas agrarias de producción (Pomalca, Tumán, Pátapo, Pucalá y Cayalti).

1.3. Características del problema.

Debido a que no se cuenta con suficiente información respecto a la ansiedad de operarios de producción en empresas agroindustriales; surge la necesidad de indagar la misma, teniendo en cuenta que se escogió este grupo ya que socialmente pueden vivir en esta situación compleja, pero es posible que ellos atribuyan un estado satisfactorio a este ritmo de vida.

Para este estudio es importante conocer el nivel de ansiedad que experimenta esta población, puesto que las experiencias de vida de estos operarios de producción no pueden considerarse aisladas o pasar desapercibidas; ya que solo se considera la parte de mano de obra que impulsa las industrias.

Con esta finalidad, se pretende dar a conocer uno de los problemas críticos en la envergadura de lo sociales y de salud que acontece nuestra sociedad y que posiblemente sea el menos sano. En otros términos, el empleado de hojalata es un tema sobre el cual cuesta hablar y sobre el que muchos prefieren no escuchar para beneficiar su productividad; a pesar de esto, se debe tener en cuenta la dignidad humana que toda persona posee.

1.4. Metodología.

La recolección de los datos se realizó en un lapso de 3 meses. Como primer paso presentaremos nuestro proyecto a la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, para que sea evaluado y tener la autorización correspondiente y continuar con el mismo.

Luego de esta aprobación, se presentó el proyecto a la Gerencia de Procesadora Perú S.A.C, dónde se realizará la investigación; con el fin de obtener el permiso de usar la información contenida en la base de datos y ejecutar el programa que se elaborado.

Para recolectar dicha información utilizamos una ficha de elaboración propia donde se incluyen los campos que son importantes para dar respuesta a nuestros principales objetivos de estudio. Se registro su edad, sexo y en lugar de su nombre se le asignará un código para garantizar el anonimato del paciente. Además, se registró otros datos de interés del estudio. **(Ver Anexo 1).**La recolección de los datos se hizo de la base de datos del área de producción de Procesadora Perú S.A.C. Esta base de datos tiene una antigüedad de aproximadamente 4 años y fue creada por el área de sistemas con el fin de ser una base de control de personal. Esta información se encuentra anexada en una serie de folios en la oficina de la Jefatura de Sistemas ubicada en el 4°piso y cuyo acceso será facilitado por nuestro asesor temático. Al final del día, se tabulo la información recolectada de las fichas y se almacenaron en una hoja de cálculo del programa Microsoft Excel 2010. Esta hoja de cálculo se convertirá en nuestra base de datos, y será la que nos permitirá dar respuesta a nuestros objetivos de estudios.

CAP. II MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes.

Según Rodríguez A (2015). En su estudio “Impacto de un programa de actividad física en la ansiedad, la depresión, el estrés laboral y el síndrome de burnout de los profesionales de enfermería”, cuyo objetivo era evaluar los efectos de un programa de actividad física en el lugar de trabajo (AFT) en los niveles de ansiedad, depresión, fatiga, estrés laboral y la autoestima de la salud y calidad de vida asociada con el trabajo de un equipo de enfermería en una unidad de cuidados paliativos.

Este estudio es un tipo pre-puesto de intervención cuasi- 8 experimental, con una muestra de 54 profesionales, mediante el Inventario de Maslach Burnout (MBI) escalas; el estrés laboral se ha evaluado con Job Stress Scale (JSS); y un cuestionario semiestructurado también se utilizó para evaluar las percepciones individuales de los cambios en la salud y la calidad de vida (QOL).

En consecuencia, ocho (38,1%) participantes clasificados como ansiosos y después de la intervención, cinco (23,8%) permanecieron en la misma categoría (p = 0,18). En términos de depresión, a pesar de una disminución en el número de casos positivos, no alcanzó una diferencia estadística significativa (p = 0,10).

Teniendo en cuenta estos datos se concluye que los programas deben llevarse a cabo tanto la ansiedad y la depresión, que se muestra por los profesionales de la salud,

eliminando de esta manera mejorar la calidad de vida en relación con su trabajo

Para García-Rivera (2014). En su estudio de investigación "Estados afectivos emocionales (depresión, ansiedad y estrés) en enfermeras del sector de salud pública de México", a través de un estudio de diseño descriptivo-correlacional, no experimental realizado en México en el 2014, con el objetivo principal el de identificar si existen diferencias significativas entre las condiciones emocionales y de género (depresión, ansiedad y estrés) en los trabajadores en una institución del sector de salud pública, utilizando la escala de depresión, ansiedad y estrés (BV-21). Los resultados fueron la participación de 130 empleados; por sexo: el 86.15% de los trabajadores eran mujeres y el 13.85% hombres, respecto a la antigüedad: el 55.38% tenían menos de 3 años, el 30.76% entre 4 y 9 años, 10.76% trabajó 10 años o más con respecto al turno: 39.23% trabajó en el turno de la mañana, 36.92% en el turno de la tarde, turno de noche 6.15% y 17.69% recibió un turno mixto. En cuanto a los estados emocionales afectivos, el 21,5% de las personas tienen un grado de depresión, que no se ha observado en un serio final al aparecer ansiedad en el 28.5% del personal y de este 4,6% un grave grado final En caso de tensión, también se ubican manifestaciones de extrema gravedad, aunque con un porcentaje mínimo de 0.8%. Sin embargo, se encontró que solo los hombres a comparación de las mujeres previenen los niveles extremadamente severos de ansiedad en 5.4% y el estrés en 0.9%, los hombres no experimentan niveles severos extremos de ninguna condición emocional afectiva.

Laparra (2014) realizó un estudio en el cual tuvo como objetivo determinar si la ansiedad repercute en la productividad de los colaboradores del departamento de ventas de la empresa Comercial Los Hermanos S.A ubicada en Mazatenango Suchitepéquez.

La investigación fue de tipo descriptivo, se realizó con el total de la población del departamento de ventas los cuales estuvieron conformados por once personas que se dedican a la pre venta de productos que la empresa distribuye, todos de género masculino con edades comprendidas entre los 18 y 36 años. Los colaboradores fueron evaluados, con el test STAI-82, el cual midió el nivel de ansiedad específicamente en ansiedad estado, el aquí y ahora, es decir qué nivel de ansiedad posee la persona en dicho momento. La productividad pudo ser medida de acuerdo a los resultados de las ventas realizadas por cada vendedor y verificar si logró llegar a la meta de ventas que la empresa establece. Por los resultados se puedo llegar a concluir que no existió correlación estadística entre las variables ansiedad y productividad, demostrando que la ansiedad no repercute en la productividad de cada uno de los colaboradores del departamento de ventas de dicha empresa.

Recomendó un diagnóstico de necesidades de capacitación (DNC), para determinar cuáles son los temas que harán más productivos a los pre vendedores del departamento de ventas de la empresa Comercial Los Hermanos S.A para mejorar el nivel de las ventas que establece la empresa para cada uno de ellos.

Por su parte Andrade (2013), realizó una investigación de tipo descriptiva, con el objetivo de identificar los principales factores de ansiedad en un grupo de colaboradores de una empresa gubernamental al momento de producirse el terremoto en el departamento de San Marcos, Guatemala en el año 2012. La población, estuvo conformada por un grupo de 26 personas, comprendidas en un rango de edad de 20 a 60 años, de ambos géneros, de diferente estado civil, diferentes años de laborar y de distintas áreas de la institución seleccionada. Para recabar la información necesaria, se diseñó un instrumento con base a las características y necesidades requeridas, utilizó una escala de Likert con 15 cuestionamientos, para obtener la información sobre los factores de ansiedad. En cuanto a la información recabada, se pudo observar que tanto los factores emocionales y de seguridad industrial estuvieron presenten al momento en el que se dio el siniestro, teniendo ambos impactos dentro de la población. Con esta información, se pudo concluir que los factores emocionales son los de mayor repercusión, siendo estos los que provocan mayores niveles de ansiedad. Recomendó que los trabajadores conjuntamente con sus familias establezcan puntos de reunión en caso de un siniestro, para disminuir los niveles de ansiedad.

De acuerdo con Solé (2013), en la investigación de tipo descriptiva realizada tuvo como objetivo de comprobar si existe un nivel significativo de ansiedad en la madre trabajadora relacionado con el cuidado del hijo mientras ella se encuentra en horario laboral, para determinar la necesidad de implementación de una guardería institucional. Se llevó a cabo con un universo de 53 madres con hijos en edad no escolar y que trabajan

en la Fundación para el Desarrollo Social en la ciudad de Quetzaltenango. Para evaluar el nivel de ansiedad se aplicó el Inventario Autoevaluativo STAI-82 y un cuestionario, elaborado por la autora de este estudio y validado por expertos, que constó de seis preguntas, englobando dos reactivos: Qué genera más preocupación a la madre trabajadora respecto al cuidado del hijo mientras se encuentra en horario de labores y si utilizaría una guardería institucional para el cuidado del hijo. De acuerdo a los resultados se concluyó que sí existe un nivel de ansiedad significativo en la madre trabajadora respecto al cuidado de los hijos durante el horario de trabajo y que la mayor preocupación de las madres es no contar con un lugar adecuado para el cuidado de los hijos.

Recomendó que la creación de una guardería institucional fuera de gran beneficio tanto para la institución como para la madre trabajadora, y que se vea reflejado en el desempeño laboral.

Castillo (2012), realizó una investigación de tipo cuasiexperimental, cuyo objetivo fue establecer si la evaluación del desempeño tiene influencia en los niveles de ansiedad de un grupo de empleados de una empresa dedicada a la comercialización de los productos de telefonía celular.

Trabajó con una población conformada por personal de la Corporación Mont-Cel del departamento de Huehuetenango con un total de 39 empleados, de los cuales 20 fueran de sexo masculino y 19 de sexo femenino, comprendidos entre las edades de 19 y 54 años, con un nivel académico entre tercero básico y cursos aprobados en diferentes carreras universitarias. El instrumento que se utilizó fue el State-TraitAnxietyInventory

(STAI82) del Dr. Speilberg, el cual, mide los niveles de ansiedad de dos formas: Ansiedad estado (SE) y Ansiedad rasgo (SR). Se aplicó un pre-test para medir el nivel de ansiedad antes de la aplicación de la evaluación del desempeño y un post-test para volver a medirla durante la misma. Llegó a la conclusión de que hay una baja correlación entre la evaluación pre-test y durante, la evaluación del desempeño, por lo que esta no es un factor que precipite el aumento de los niveles de ansiedad en la corporación Mont-Cel. Se recomendó que se realice un estudio completo de los niveles de ansiedad para detectar eventos críticos, laborales y sociales contextualizados que precipiten el aumento de la misma. Se recomendó que se debe realizar un estudio completo de los niveles de ansiedad para detectar eventos críticos laborales y sociales contextualizados, que precipiten el aumento de la misma, a fin de planificar actividades libres de la influencia de ésta.

Orozco (2009) realizó un estudio con el objetivo de determinar si existe relación entre el grado de ansiedad y el índice del desempeño laboral de un grupo de colaboradores del área administrativa en una empresa guatemalteca de fórmulas textiles. Se estableció como variables la ansiedad y el desempeño; el instrumento para medir la ansiedad fue el Test de Escala de Apreciación del Estrés Socio-Laboral (EAE-S) elaborado y estandarizado por Fernández, Seara y Mielgo (1992) y para medir el desempeño se utilizó un cuestionario de evaluación del desempeño elaborado por la autora de ese estudio que constó de diez parámetros. La muestra utilizada para el estudio estuvo integrada por treinta colaboradores de ambos sexos, con diversos estados civiles y escolaridad. La investigación fue de tipo descriptiva correlacional, se utilizó el método estadístico de correlación de

Pearson.

Se concluyó que, si existe correlación negativa estadísticamente significativa entre las variables, es decir, que hay una relación negativa entre ambas, lo que significa que a mayor ansiedad menor desempeño. Se recomendó establecer un método formal de Evaluación del Desempeño en forma semestral, el cual permitirá contar con un mejor enfoque específico de las áreas que necesitan fortalecimiento en el personal evaluado. Y realizar posteriores estudios sobre las variables intervinientes y su relación con la ansiedad.

De acuerdo al estudio de Búcaro (2008), cuyo objetivo fue determinar los niveles de ansiedad manifestados en un grupo de encargados de restaurante de una empresa de comida italiana en Guatemala, a nivel general y en escalas: cognitiva, fisiológica y motora, determinando la que es más utilizada en respuesta a situaciones generadoras de ansiedad. Se determinarán otros factores y situaciones que generan ansiedad en los encargados, además de que un grupo es más vulnerable en relación a la manifestación de ansiedad.

La muestra elegida para la realización de esta investigación fueron 20 encargados de restaurante, comprendidos entre los 24 y 58 años de edad, ubicados en diferentes restaurantes de la ciudad capital. Se utilizó datos cuantitativos y de tipo cualitativo, datos obtenidos a través del instrumento elegido, el cual fue el Inventario sobre situaciones y respuestas de ansiedad (ISRA) de Miguel y Cano (2002), comprendido por las sub escalas: cognitiva, motora y fisiológica. Se concluyó que la mayoría de sujetos estudiados presentan respuestas de tipo cognitivo, fisiológico y motor ante la ansiedad en un nivel marcado moderado. Se recomendó identificar los factores que permiten niveles de ansiedad

moderado a nivel general, además de fortalecer el desarrollo de competencias y de proporcionar herramientas para el manejo adecuado de los niveles de ansiedad presentados.

Aguilar (2005) en la investigación realizada tuvo como objetivo determinar si existe diferencia estadísticamente significativa en el nivel de ansiedad de los docentes mostrado antes y después del proceso de evaluación del desempeño. Para este estudio se establecieron como variables, el nivel ansiedad y la evaluación del desempeño. El instrumento utilizado para medir los niveles de ansiedad fue el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) del Dr. Spielberg que consta de dos partes: Ansiedad-Estado (A/E) y Ansiedad-Rasgo(A/R). La población estuvo integrada por el personal docente de una institución educativa privada, de ambos géneros, con edades comprendidas entre 23 y 62 años de edad, de diferentes niveles socioeconómicos y estados civiles. El estudio realizado fue de tipo cuasi experimental y se utilizó el diseño de un solo grupo con pre-test y pos-test; para este diseño, se aplicó un pre-test para medir el nivel de ansiedad como variable dependiente y después de haber aplicado la evaluación del desempeño se evalúo nuevamente dicha variable, lo cual llevó un tiempo aproximado de 3 meses. El estadístico utilizado fue la T de Student, para muestras menores y/o iguales a 30 sujetos y poder así comparar las medias entre el pre-test y el pos-test. El pre-test fue aplicado a todos los sujetos al mismo tiempo; durante el siguiente mes y medio se llevó a cabo la evaluación del desempeño para aplicar, finalmente, el pos-test.

Como conclusión más relevante se estableció que sí hubo diferencia estadísticamente significativa entre los resultados obtenidos por el grupo de docentes en la escala ansiedad-estado, antes y después de la evaluación del desempeño. Se recomendó realizar otros estudios que puedan complementar el estudio actual para determinar las causas específicas que generan mayores niveles de ansiedad en los sujetos mayores a los 50 años.

Por otra parte, Roldán (2005), quien realizó una investigación con el objeto de comparar el nivel de ansiedad que presentan los colaboradores que sólo trabajan y los colaboradores que trabajan y estudian en una empresa transnacional de comercio internacional de la ciudad de Guatemala. La población con la que se trabajó, estuvo formada por 46 colaboradores que trabajan y estudian, y por 23 colaboradores que solamente trabajan en una empresa transnacional de comercio internacional ubicada en la ciudad capital de Guatemala, para un total de 69 colaboradores. Todos los colaboradores reunían las mismas características: edad, estado civil, etc. Para este estudio, se utilizó el diseño de investigación ex post factum. Los resultados fueron interpretados con el paquete estadístico para las ciencias sociales. El instrumento utilizado fue el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (B) ISRA de Miguel y Cano; que mide las respuestas cognitivas, fisiológicas, y motoras de ansiedad, ante situaciones de la vida cotidiana; asimismo, un cuestionario de información general, cuya finalidad fue determinar, al grupo al que pertenecía el colaborador. Según los resultados obtenidos, se concluyó que si hay diferencia estadísticamente significativa de ansiedad, que presentaron ambos grupos de

colaboradores; en el total de la escala, así como en respuestas fisiológicas y motoras. Por el contrario, no hay diferencia estadísticamente significativa de ansiedad en la sub escala cognitiva, entre los colaboradores que trabajan y los colaboradores que trabajan y estudian. Es por lo anterior se recomendó crear un programa de actividades para disminuir los niveles de ansiedad, así como, evaluarla cada seis meses, para mantener control. De la misma manera hay diversos estudios en el ámbito internacional, relacionados con el tema de la ansiedad, por lo que a continuación se mencionarán algunos estudios previos: Oliveira y Pereira (2012) realizaron una investigación con el objetivo de conocer los niveles de ansiedad, depresión y el trastorno de burnout, en enfermeras que trabajan por turnos en un hospital de Portugal. La recaudación de datos se realizó mediante dos instrumentos previamente traducidos y validados para la población portuguesa: Hospital Anxiety and DepressionScale (HADS) y Maslach Burnout Inventory (MBI). Este cuestionario fue aplicado de modo de pre-test y post-test en el turno de la tarde.

En ambos momentos, los participantes obtuvieron niveles promedio de agotamiento emocional, niveles bajos de realización personal y de despersonalización (MBI). Con respecto a la ansiedad y la depresión, los valores obtenidos concuerdan con un nivel moderado de ansiedad y de depresión leve (HADS). Concluyeron que no se observaron diferencias estadísticamente significativas (de niveles de ansiedad, depresión y burnout) entre la primera y segunda etapa de evaluación. Y recomiendan que el profesional sea responsable con su salud, sea consciente en la gestión de asuntos, y que pueda así, tomar medidas preventivas. Márquez (2008) realizó un estudio de tipo experimental, en el

cual investigó a través de la historia clínica, los factores psicológicos que influye en el comportamiento de 24 colaboradores de una empresa Pasamaneria S.A. en Ecuador, de la Universidad Politécnica Salesiana. Utilizó las escalas de: Ansiedad STAI de Spielberger (1989). Como resultado obtuvo que, el estrés, la ansiedad, la depresión y la impulsividad afecten el comportamiento. Llegó a la conclusión que los factores psicológicos tienen gran influencia en el comportamiento laboral, recomendó que lo importante para el trabajador es conocer que si demuestran algunos síntomas de ansiedad, presentará dificultades para poder concentrarse para rendir de igual manera que si estuviera en un estado emocional más tranquilo.

Sánchez, Conde, De la Torre y Pilido (2008) realizaron una investigación en la universidad de Salamanca España, con el objetivo de conocer la incidencia que tiene la ansiedad en las trabajadoras de la salud, de distintos ámbitos asistenciales, para ello se trabajó una muestra de 263 mujeres trabajadoras, con edades comprendidas entre 18 y 56 años de edad, utilizando las escalas de: Ansiedad STAI de Spielberger (1989). Los resultados ponen de relieve como las personas afectadas por niveles significativos de ansiedad estado/rasgo mantienen menor satisfacción laboral en los factores analizados de satisfacción: el estilo de supervisión, la participación, la remuneración-promoción intrínseca y el ambiente físico en el lugar de trabajo. Concluyeron que la ansiedad es un buen predictor de la satisfacción laboral, que tienen diferencias entre los grupos respecto a esta variable de forma negativa y en casi todos los factores medios de satisfacción, siendo la satisfacción con las prestaciones en la ansiedad rasgo y la satisfacción con la participación

en la ansiedad estado, la que presenta mayores diferencias de medias entre los grupos: con ansiedad y sin ansiedad.

Recomendaran que las repercusiones de las áreas de salud, sociales y económicas, en caso de no diagnosticar y tratar a tiempo estas dolencias, puedan generar daños irreversibles para el trabajador, la empresa o el cliente.

Según lo indica Luna (2007), quien realizó un estudio en México con el objetivo de observar algunas de las relaciones que puede tener la ansiedad con la agresividad, así como también la relación que tiene con la disciplina dentro del hogar y en la escuela, para dicha investigación se contó con 100 padres de familia con hijos que se encuentran estudiando en la escuela primaria. Se utilizó el test estandarizado BASC que es un sistema de evaluación de la conducta de niños y adolescentes de Reynolds y Kamphaus, el cual mide las variables de ansiedad, agresividad y disciplina. Dentro de los resultados obtenidos, estadísticamente conel 95% de confianza, se encontró lo siguiente:

a). la ansiedad no se relaciona positivamente con la agresión, encontrando esto por medio de la correlación de Spearman.

b). no se encontró una diferencia significativa dentro de la prueba T de Student para poder afirmar que dentro de esta muestra, los niños de 1° año son más agresivos que los que 6° de primaria.

c). Por medio de la prueba T de Student no se encontró diferencia significativa para afirmar que los niños de 6° son más disciplinados que los niños de 1° grado.

d). Por otro lado, tampoco se encontró una diferencia significativa para decir que

los niños son más agresivos que las niñas por medio del método estadístico de la T de Student.

Se concluyó que es importante conocer acerca de los padecimientos que los niños puedan presentar, ya que si son atendidos a su debido tiempo podrían presentar mejoras importantes.

Y se recomendó que los estudios que se realicen posteriormente a esta investigación también sean de gran ayuda para los padres y maestros que quisieran conocer más acerca del comportamiento de los niños.

Reyes (2007), en la investigación realizada, tuvo como objetivo buscar establecer la relación que existe entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el auto concepto y el asertividad en estudiantes del primer año de Psicología de la UNMSM. La muestra estuvo constituida por 62 estudiantes de ambos sexos, a quienes se aplicó el Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad sobre exámenes, el Cuestionario de Personalidad 16 PF de R.B, Cattell, el Cuestionario de Auto concepto Forma A y el Auto informe de Conducta Asertiva. Los resultados de estas pruebas al igual que el promedio ponderado de los estudiantes fueron analizados a través del paquete de análisis estadístico para la investigación en Ciencias Sociales SPSS, mediante el Coeficiente de Correlación de Pearson, y la Ecuación de Análisis de Regresión Múltiple.

Entre los resultados, se halló una correlación positiva muy significativa entre el rendimiento del alumno y variables como el auto concepto académico, el auto concepto familiar y el rasgo sumisión – dominancia, siendo esta última una correlación negativa.

Llegó a la conclusión que el análisis de regresión múltiple muestra al auto concepto académico como predictor del rendimiento en los alumnos. Recomendó que se realicen más investigaciones para profundizar en el estudio.

Así también Virues (2005), en el estudio de tipo experimental, tuvo como objetivo disminuir los niveles de ansiedad del personal de una organización financiera a través de la implementación de un método y ejercicios mentales (MENTAL GOLD), aplicada en la empresa Sociedad financiera, ubicada en San Pedro Garza García, Monterrey, México.

Se realizó el estudio con 30 empleados. 15 del género masculino y 15 del género femenino, con edades entre 21 y 40 años, con nivel de estudio universitario. El grupo se dividió en: experimental con 15 sujetos (8 hombres y 7 mujeres) y el grupo control viceversa. Se utilizó el test de Escala de Hamilton, Hoja de ejercicios, Mentales Gold y Control de autorregistro. Se concluyó que los resultados obtenidos, presentaron una reducción de la ansiedad. Y se recomendó implementar más programas que reduzcan la ansiedad en los colaboradores.

Ruiz, Pedraza, Rodríguez y Alvarado (2004), realizaron una investigación que tuvo como objetivo el analizar las atribuciones de delincuencia, el nivel de actitudes punitivas, estresores laborales, las normas grupales de funcionarios de Bogotá de tres centros de detención y las percepciones de las relaciones laborales entre compañeros. Para este estudio participaron 413 empleados de centros de detención, quienes se ofrecieron voluntariamente a participar, y se utilizó un cuestionario que evaluaba aspectos psicosociales, satisfacción laboral y de salud. Los resultados de esta investigación

mostraron una atribución externa de la delincuencia a partir del contexto económico y la falta de educación, y unas actitudes favorables hacia el tratamiento del delito mediante la generación de trabajo y las oportunidades de capacitación. El respeto y la cooperación entre los compañeros fueron los aspectos mencionados con mayor frecuencia como parte de una interacción social apropiada entre colegas. Concluyeron que entre los principales estresores se menciona a la violencia, debido a la crisis situacional, principalmente por ser problemas externos fuera de su alcance. Se recomendó realizar más estudios para tratar este problema que afecta a los trabajadores. A continuación, se profundizará en una serie de información teórica, misma que pretende ampliar las ideas relacionadas con la investigación.

2.2. Bases teóricas.

2.2.1. Definición.

Según Hollander y Simeon, (2004), los trastornos de ansiedad constituyen las enfermedades psiquiátricas más frecuentes y provocan un deterioro funcional y un sufrimiento considerable. De igual manera la ansiedad, se está convirtiendo en un fenómeno cada vez más presente en la sociedad. Existen diferentes aspectos que están precipitando su aparición, pero principalmente son tres los factores responsables: el ritmo de vida, la ausencia general en cuanto a estándares y valores de vida y el nivel de alienación social movido por la sociedad post-industrial. Los mismos autores indican que la ansiedad genera miedo, el cual constituye una respuesta instintiva y universal, que tiene como objetivo proteger de los diferentes peligros, estos se pueden agrupar en cinco categorías

generales: Miedo a los estímulos intensos (ruidos o dolores), a los estímulos desconocidos, como por ejemplo temor a las personas extrañas, a la ausencia de estímulos (oscuridad), a estímulos que han sido potencialmente peligrosos para la especie humana en el transcurso del tiempo, miedo a la interacción social, y por último a la separación, pérdida o muerte, este miedo puede provocar ansiedad. La ansiedad es una causa absolutamente normal en el ser humano, una respuesta automática que se produce en el cerebro primitivo cuando interpreta que existe un peligro para la vida. Cuando existe un motivo real, la ansiedad moviliza a la persona y la obliga a buscar una solución. De cierto modo, la ansiedad ayuda a la persona a enfrentarse al peligro. Sin embargo, cuando el peligro no es real, lo que ocurre es que la persona se bloquea y queda indefensa. (Ros, 2004).

De igual manera para Halgin y Krauss (2009) esta ansiedad se refiere al estado en que el individuo se muestra aprensivo, tenso y preocupado de manera desmesurada acerca de la posibilidad de que algo terrible suceda. La cual tiene componentes cognitivos y afectivos. Cuando la persona está ansiosa tiene una sensación de que algo terrible sucederá y que por ello es necesario reaccionar. Comienza a enfocarse en sus preocupaciones internas, mientras se vuelve alerta en exceso, respecto a la posibilidad de peligro o amenaza, ya sea por un factor social, emocional o algún suceso en particular, esta ansiedad se vuelve una fuente de preocupación clínica cuando alcanza un nivel intenso que interfiere con la capacidad para funcionar en la vida diaria, ya que la persona entra en un estado desadaptativo caracterizado por reacciones físicas y psicológicas extremas.

Según Navarrete (2013), es importante mencionar que la ansiedad es producida por

medio de uno o varios estímulos, sin que la persona se percate de ellos. Se refleja en la apariencia de la persona por lo que se consideran tres aspectos fundamentales:

a. Síntomas físicos: la ansiedad produce una hiperactividad vegetativa que se manifiesta con dilatación de pupilas, mareos, temblores, insomnio, inquietud, rigidez muscular, entre otros.

b. Síntomas cognitivos: a nivel de pensamiento, la ansiedad genera preocupación excesiva, inseguridad, temor, pensamientos negativos, pérdida de control, dificultad para encontrar soluciones, dificultades para concentrarse o trabajar.

c. Síntomas conductuales: se representa con alteraciones en el estado de ánimo de las personas, acciones compulsivas como fumar, beber, o comer en exceso.

Jarne, Talarn, Armoyones, Horta, E. y Requena, E, (2006), también indican que estas tres áreas no se activan de la misma manera en todas las personas. Se encuentran en sujetos que presentan más repercusión de la ansiedad en un área que en otra. Los trastornos de ansiedad pueden ser muy variados. Aunque todos comparten el núcleo central de la ansiedad como síntoma fundamental, por su polimorfismo obliga a presentarlos por separado.

Por otra parte, Halgin y Krauss (2009) indican que con frecuencia la sensación que produce la ansiedad en una persona es producto del futuro o preocupaciones a largo plazo, sobre situaciones importantes de la vida, o intranquilidades más inmediatas sobre eventos

próximos. La ansiedad tiene componentes cognitivos y afectivos, las personas se muestran aprensivas, tensas y preocupadas de manera excesiva esto como respuesta ante la posibilidad de que algo terrible pueda suceder y la sensación de impotencia para cambiarlo, enfocándose así en sus preocupaciones internas mientras se produce una alerta en exceso respecto a la posibilidad de peligro o amenaza.

2.2.2. Origen de la ansiedad.

Virues (2005), encontró muchas teorías que intentan explicar cómo es que se origina la ansiedad, dada su importancia como causa de muchos problemas clínicos. Algunas de ellas son las siguientes:

El origen físico de la ansiedad es la activación del sistema nervioso, consecuente con estímulos externos o como resultado de un trastorno endógeno de las estructuras o de la función cerebral.

La activación se traduce como síntomas periféricos derivados del sistema nervioso vegetativo (aumento del tono simpático) y del sistema endocrino (hormonas suprarrenales), que dan los síntomas de la ansiedad.

Por otro lado, los síntomas en estimulación del sistema límbico y de la corteza cerebral que se traducirán en síntomas psicológicos de ansiedad.

La Teoría Psicodinámica, formulada por Freud señala que la angustia es más un proceso biológico (fisiológico) insatisfecha respuesta del organismo ante la sobreexcitación derivada del impulso sexual o libido, para posteriormente llegar a otra interpretación en donde la angustia sería la señal peligrosa en situaciones de alarma.

Según esta teoría, la angustia procede de la lucha del individuo entre el rigor del súper yo y de los instintos prohibidos (ello) donde los estímulos instintivos inaceptables para el sujeto desencadenarían un estado de ansiedad.

Teorías Conductistas. El conductismo se basa en que todas las conductas son aprendidas y en algún momento de la vida se asocian a estímulos favorables o desfavorables adoptando así una connotación que va a mantenerse posteriormente.

Según esta teoría, la ansiedad es el resultado de un proceso condicionado de modo que los sujetos que la padecen han aprendido erróneamente a asociar estímulos en un principio neutros, con acontecimientos vividos como traumáticos y por tanto amenazantes, de manera que cada vez que se produce contacto con dichos estímulos se desencadena la angustia asociada a la amenaza.

La teoría del Aprendizaje Social, dice que se puede desarrollar ansiedad no solo a través de la experiencia o información directa de acontecimientos traumáticos, sino a través del aprendizaje observacional de las personas significativas al entorno.

Teorías Cognitivistas. Considera la ansiedad como resultado de "cogniciones" patológicas. Se puede decir que el individuo "etiqueta" mentalmente la situación y la afronta con un estilo y conducta determinados.

Por ejemplo, cualquiera puede tener una sensación física molesta en un momento determinado, si bien la mayoría no concede ningún significado a esta experiencia.

No obstante, existen personas que interpretan ello como una señal de alarma y una amenaza para su salud física o psíquica lo cual provoca una respuesta neurofisiológica

desencadenando así la ansiedad.

2.2.3. Manifestaciones Sintomatológicas de la Ansiedad.

De acuerdo con Baeza, Balaguer, Belchi, Coronas y Guillamón (2008), se puede observar que los síntomas de la ansiedad son muy variados, y que pueden clasificarse en diferentes grupos:

Físicos: Taquicardia, palpitaciones, opresión en el percho, falta de aire, temblores, sudoración, molestias digestivas, náuseas vómitos, nudo en el estómago, sensación e obstrucción en la garganta, agarrotamiento, tensión y rigidez muscular, cansancio, hormigueo, sensación de mareo, inestabilidad. En casos muy extremos, alteraciones del sueño, la alimentación y la respuesta sexual.

Psicológicos: inquietud, agobio, sensación de amenaza o peligro, ganas de huir o atacar, inseguridad, sensación de vacío, sensación de extrañeza o despersonalización, temor a perder el control, recelos, sospechas, incertidumbre, dificultad para tomar decisiones y en casos más extremos, temor al a muerte, la locura o el suicidio.

De conducta: estado de alerta e hipervigilancia, inhibición, bloqueos, torpeza o dificultad para actuar, impulsividad, inquietud motora, inquietud motora, dificultad para estarse quieto y en reposo. Estos síntomas vienen acompañados de cambios en la expresividad corporal y el lenguaje corporal: posturas cerradas, rigidez movimientos torpes de manos y brazos, cambios en la voz, expresión facial de asombro, duda o crispación.

Intelectuales o cognitivos: dificultades de atención, concentración y memoria,

aumento de los despistes y descuidos, pensamientos distorsionados e importunos, incremento de las dudas y la sensación de confusión, tendencia a recordar sobre todo cosas desagradables, sobrevaloración de pequeños detalles desfavorables, abuso de la prevención y de la sospecha, interpretaciones inadecuadas y susceptibilidad.

Sociales: irritabilidad, hostilidad, ensimismamiento, dificultades para iniciar a seguir una conversación, en unos casos y verborrea en otros, bloquearse o quedarse en blanco a la hora de preguntar o responder, dificultades para expresar las propias opiniones o hacer valer los propios derechos, temor excesivo a posibles conflictos.

Baeza, Balaguer, Belchi, Coronas y Guillamón, señalan tres aspectos básicos para determinar cuándo la ansiedad se convierte en un problema:

Pasa de ser un episodio poco frecuente, de intensidad leve o media y duración limitada a convertirse en episodios repetitivos de intensidad alta y duración prolongada.

Deja de ser una respuesta esperable y común a la de otras personas para unos tipos de situación, y pasa a ser una reacción desproporcionada para la situación en la que aparece.

Conlleva un grado de sufrimiento alto y duradero, en lugar de limitado y transitorio e interfiere significativamente en diferentes áreas de la vida en la persona que la padece, causando molestias generalizadas que afectan a los hábitos básicos de la persona: ritmos de sueño, alimentación y nivel general de activación.

Se pudo observar que los síntomas de ansiedad son muy variados y pueden clasificarse en varios grupos, además pueden llegar a determinar en qué momento la ansiedad se convierte en un problema grave, de igual manera es importante conocer a fondo los tipos de ansiedad que existen y cuales son potencialmente peligrosos para el bienestar de las personas al momento de estar en peligro.

2.2.4. Tipos de ansiedad.

Existen diferentes tipos de ansiedad, Mardomingo (1994), los describe de la siguiente manera:

Crisis de angustia: esta se caracteriza por la aparición súbita de síntomas de aprensión, miedo pavoroso o terror, acompañados habitualmente de sensación de muerte inminente. También aparecen síntomas como falta de aliento, palpitaciones, opresión o malestar torácico, sensación de atragantamiento o asfixia y miedo a volverse loco o perder el control.

Agorafobia: este trastorno se caracteriza por la aparición de ansiedad o comportamiento de evitación en lugares o situaciones donde escapar puede resultar difícil (o embarazoso) o bien, donde sea imposible encontrar ayuda en el caso de que aparezca en ese momento la crisis de angustia y síntomas similares a la angustia.

Trastorno de angustia sin agorafobia: se caracteriza por crisis de angustia recidivantes e inesperadas que causan un estado permanente de preocupación al paciente.

Trastorno de angustia con agorafobia: se caracteriza por crisis de angustia yagorafobia de carácter recidivante e inesperado.

Agorafobia sin historia de trastorno de angustia: se caracteriza por la presencia de agorafobia y síntomas similares a la angustia en un individuo sin antecedentes de crisis de angustia inesperadas.

Fobia específica: se caracteriza por la presencia de ansiedad clínicamente significativa como respuesta a la exposición a situaciones u objetos específicos temidos, lo que suele dar lugar a comportamientos de evitación.

Fobia social: se caracteriza por la presencia de ansiedad clínicamente significativa como respuesta a ciertas situaciones sociales o actuaciones en público del propio individuo, lo que suele dar lugar a comportamientos de evitación.

Trastorno obsesivo - compulsivo: se caracteriza por obsesiones (que causan ansiedad y malestar significativos) y / o compulsiones (cuyo propósito es neutralizar dicha ansiedad).

Trastorno por estrés post traumático: se caracteriza por la experimentación de acontecimientos altamente traumáticos, síntomas debidos al aumento de la activación y comportamiento de evitación de los estímulos relacionados con el trauma.

Trastorno por estrés agudo: se caracteriza por síntomas parecidos al trastorno por estrés post traumático que aparecen inmediatamente después de un acontecimiento altamente traumático.

Trastorno de ansiedad generalizada: se caracteriza por la presencia de ansiedad y preocupaciones de carácter excesivo y persistente durante al menos 6 meses.

Trastorno de ansiedad debido a enfermedad médica: se caracteriza por síntomas prominentes de ansiedad que se consideran secundarios a los efectos fisiológicos directos de una enfermedad subyacente.

Trastorno de ansiedad inducido por sustancias: se caracteriza por síntomas prominentes de ansiedad que se consideran secundarios a los efectos fisiológicos de una droga, fármaco o tóxico.

Trastorno de ansiedad de separación: se caracteriza por la aparición de ansiedad, coincidiendo con la separación de figuras paternas y que suele aparecer en la infancia y lo incluye en la sección de otros trastornos de la infancia, la niñez o la adolescencia.

Como lo menciona Mardomingo, la ansiedad en sí es un síntoma normal del cuerpo que permite al ser humano estar alerta en situaciones que pueden considerarse potencialmente peligrosas para su bienestar como lo son los desastres naturales, y como éstos pueden llegar a causa estrés en el trabajo y asimismo afectar el rendimiento laboral dentro de la organización.

CAP. III. RESULTADOS.

3.1. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS DE O LOS INSTRUMENTO UTILIZADOS

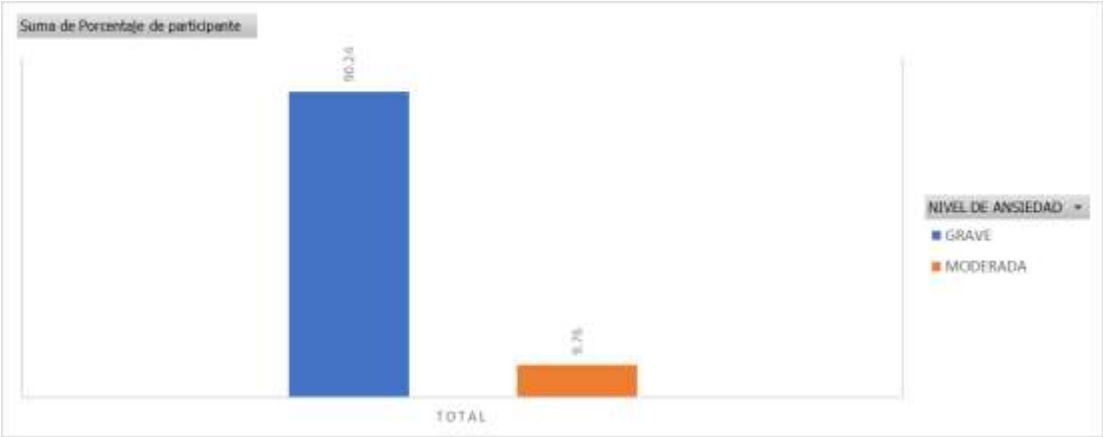
3.1.1. Resultados generales – Pre test.

Los siguientes cuadros y gráficos, son la representación de los resultados obtenidos antes de la aplicación del programa gestáltico de reducción de ansiedad en operarios de una empresa agro industrial.

Cuadro 1.

GRAVE Suma de NUMERO DE PARTICIPANTES	Suma de Porcentaje de participante	MODERADA Suma de NUMERO DE PARTICIPANTES	Suma de Porcentaje de participante	Total Suma de NUMERO DE PARTICIPANTES	Total Suma de Porcentaje de participante
74	90.24	8	9.76	82	100

Gráfico 1. El presente Cuadro estadístico, es la representación de los resultados generales, Según nivel de Ansiedad – pre test.



En el cuadro 1, se puede apreciar que el 90.24% de los operarios evaluados con el inventario BAI, presenta un nivel de Ansiedad grave, y por otro lado el 9.76% obtuvo un

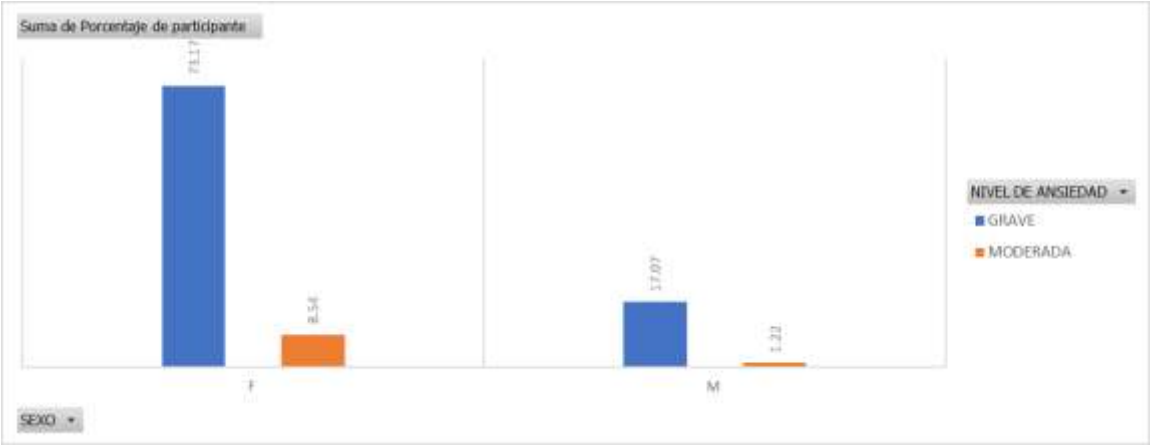
nivel de ansiedad moderado, estos resultados son correspondientes al 100% de la población evaluada por BAI.

3.1.2. Cuadro de resultados según sexo – Pre test.

Cuadro 2.

	GRAVE		MODERADA		Total Suma de NUMERO DE PARTICIPANTES	Total Suma de Porcentaje de participante
Etiquetas de f	Suma de NUMERO DE PARTICIPANTES	Suma de Porcentaje de participante	Suma de NUMERO DE PARTICIPANTES	Suma de Porcentaje de participante		
F	60	73.17	7	8.54	67	81.71
M	14	17.07	1	1.22	15	18.29
Total general	**74**	**90.24**	**8**	**9.76**	**82**	**100**

Gráfico 2. El presente Cuadro estadístico, es la representación de los resultados de los niveles de ansiedad, según Sexo – pre test.



En el Grafico 2, se delimitan los resultados por sexo obteniendo el sexo femenino el mayor índice de nivel de ansiedad grave con un 73.17%, por otro lado el 8.54% restante obtuvo un nivel de ansiedad moderado; Por último se aprecian los resultados del sexo masculino donde el 17.07% se encuentra en el nivel de ansiedad grave y el 1.22% restante

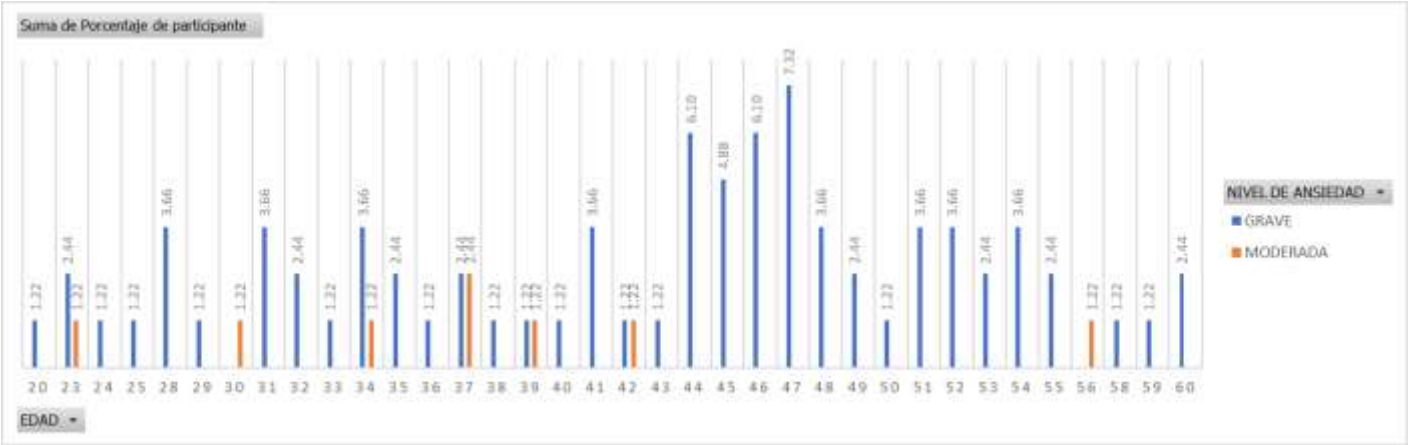
obtuvo un nivel de ansiedad moderado; estos resultados suman el 100% de los operarios, los cuales fueron evaluados por BAI.

3.1.3. Cuadro de resultados según edad – pre test.

Cuadro 3.

Etiquetas de fila	GRAVE	MODERADA	Total general
20	1.22		1.22
23	2.44	1.22	3.66
24	1.22		1.22
25	1.22		1.22
28	3.66		3.66
29	1.22		1.22
30		1.22	1.22
31	3.66		3.66
32	2.44		2.44
33	1.22		1.22
34	3.66	1.22	4.88
35	2.44		2.44
36	1.22		1.22
37	2.44	2.44	4.88
38	1.22		1.22
39	1.22	1.22	2.44
40	1.22		1.22
41	3.66		3.66
42	1.22	1.22	2.44
43	1.22		1.22
44	6.10		6.10
45	4.88		4.88
46	6.10		6.10
47	7.32		7.32
48	3.66		3.66
49	2.44		2.44
50	1.22		1.22
51	3.66		3.66
52	3.66		3.66
53	2.44		2.44
54	3.66		3.66
55	2.44		2.44
56		1.22	1.22
58	1.22		1.22
59	1.22		1.22
60	2.44		2.44
Total general	**90.24**	**9.76**	**100.00**

Gráfico 3. El presente Cuadro estadístico, es la representación de los resultados de los niveles de ansiedad, según Edad – pre test.



En el Grafico 3, se delimitan los resultados por edad específica, obteniendo como resultado relevante, que en los operarios evaluados con la edad de 47 se obtuvo los más altos niveles de ansiedad grave con 7.32%, por otro lado se obtuvo que los operarios con la edad de 37 años obtuvieron un nivel de ansiedad moderado correspondiente al 2.44% siendo el índice más alto correspondiente al nivel de ansiedad moderado; estos resultados forman parte relevante del 100% de los operarios, los cuales fueron evaluados por BAI.

3.1.4. Cuadro de resultados según grado de instrucción – pre test.

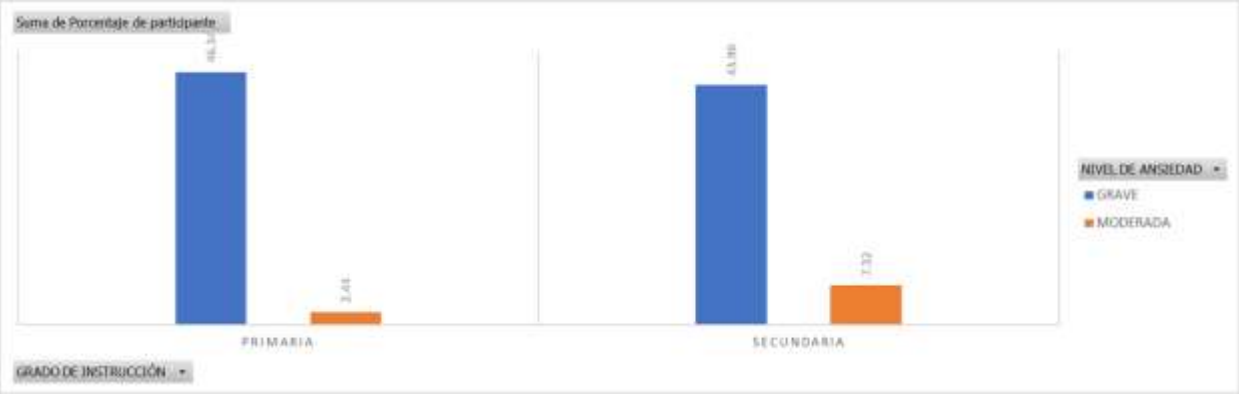
Cuadro 4.

Etiquetas de fila	GRAVE	MODERADA	Total general
Primaria	46.34	2.44	48.78
Secundaria	43.90	7.32	51.22
Total general	**90.24**	**9.76**	**100.00**

Gráfico 4. El presente Cuadro estadístico, es la representación de los resultados de

los niveles de ansiedad, según grado de instrucción – pre test.

En el Grafico 4, se delimitan los resultados por grado de instrucción (primaria –



secundaria) obteniendo en el grado de instrucción primaria el mayor índice de nivel de ansiedad grave con un 46.34%, por otro lado el 2.44% restante obtuvo un nivel de ansiedad moderado; Por último se aprecian que los resultados de grado de instrucción de nivel secundario se obtuvo en un 43.90% en el nivel de ansiedad grave y el 7.32% restante obtuvo un nivel de ansiedad moderado; estos resultados suman el 100% de los operarios, los cuales fueron evaluados por BAI.

3.2.1. Cuadro de resultados generales - post test.

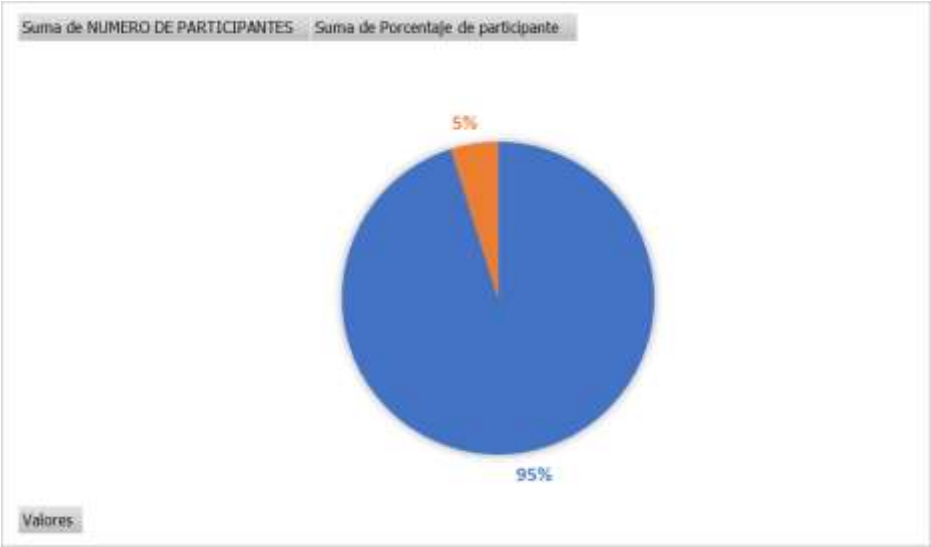
Los siguientes cuadros y graficos, son la representación de los resultados obtenidos después de la aplicación del programa gestáltico de reducción de ansiedad en operarios de una empresa agro industrial.

Cuadro 5.

Etiquetas de fila	Suma de NUMERO DE PARTICIPANTES	Suma de Porcentaje de participante
BAJO	78	95.1220
MODERADA	4	4.8780
Total general	**82**	**100**

Gráfico 5. El presente Cuadro estadístico, es la representación de los resultados

generales, Según nivel de Ansiedad – post test.



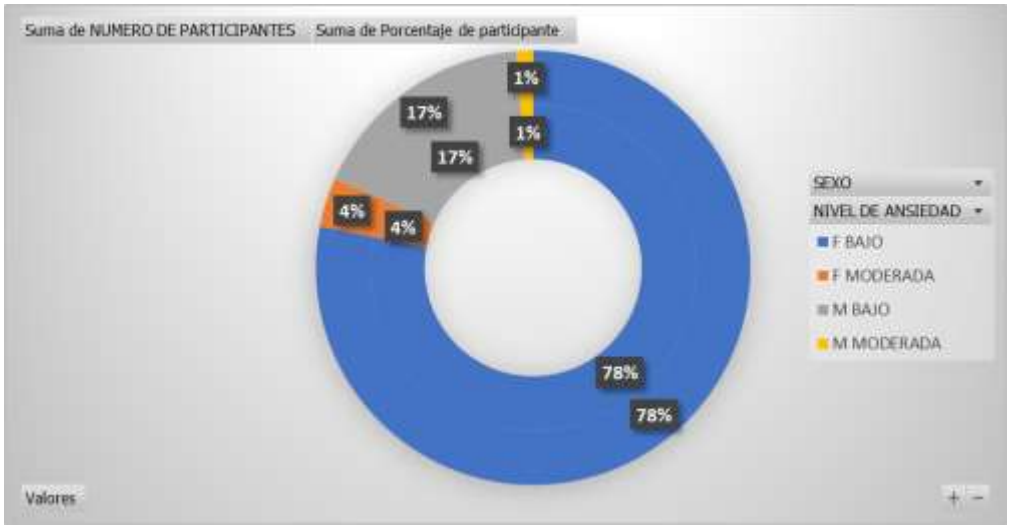
En el cuadro 5, se puede apreciar que el 95.12% de los operarios evaluados con el inventario BAI, presenta un nivel de Ansiedad Bajo, y por otro lado el 4.87% obtuvo un nivel de ansiedad moderado, estos resultados son correspondientes al 100% de la población evaluada por BAI.

3.2.2. Cuadro de resultados según sexo - post test.

Cuadro 6.

	Suma de NUMERO DE PARTICIPANTES		Suma de Porcentaje de participante		Total Suma de NUMERO DE PARTICIPANTES	Total Suma de Porcentaje de participante
Etiquetas de fila	BAJO	MODERADA	BAJO	MODERADA		
F	64	3	78.05	3.66	67.00	81.71
M	14	1	17.07	1.22	15.00	18.29
Total general	78	4	95.1220	4.8780	82	100

Gráfico 6. El presente Cuadro estadístico, es la representación de los resultados de los niveles de ansiedad, según Sexo – post test.



En el Grafico 6, se delimitan los resultados por sexo obteniendo el sexo femenino el mayor índice de nivel de ansiedad baja con un 78.05%, por otro lado el 3.66% restante obtuvo un nivel de ansiedad moderado; Por último se aprecian los resultados del sexo masculino donde el 17.07% se encuentra en el nivel de ansiedad bajo y el 1.22% restante obtuvo un nivel de ansiedad moderado; estos resultados suman el 100% de los operarios, los cuales fueron evaluados por BAI.

3.2.3. Cuadro de resultados según edad - post test.

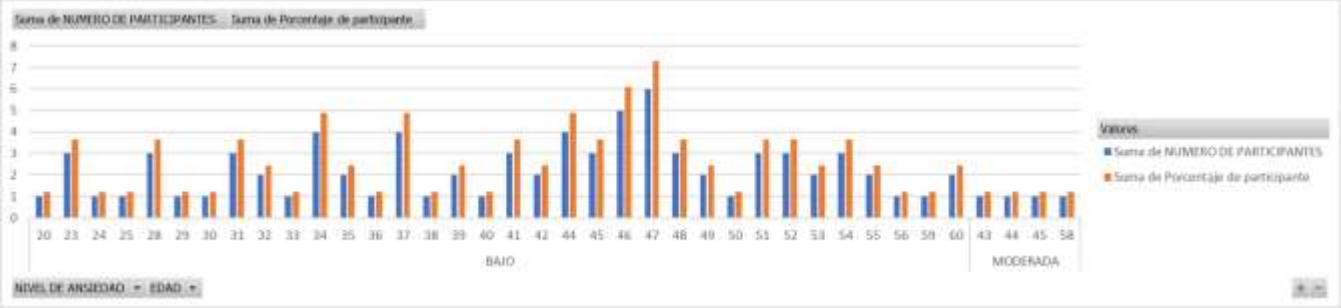
Cuadro 7.

Etiquetas de fila	Suma de NUMERO DE PARTICIPANTES	Suma de Porcentaje de participante
BAJO	**78**	**95.1220**
20	1	1.22
23	3	3.66
24	1	1.22
25	1	1.22
28	3	3.66
29	1	1.22
30	1	1.22
31	3	3.66
32	2	2.44
33	1	1.22
34	4	4.88
35	2	2.44
36	1	1.22
37	4	4.88
38	1	1.22
39	2	2.44
40	1	1.22
41	3	3.66
42	2	2.44
44	4	4.88
45	3	3.66
46	5	6.10
47	6	7.32
48	3	3.66
49	2	2.44
50	1	1.22
51	3	3.66
52	3	3.66
53	2	2.44
54	3	3.66
55	2	2.44
56	1	1.22
59	1	1.22
60	2	2.44
MODERADA	**4**	**4.88**
43	1	1.22
44	1	1.22
45	1	1.22
58	1	1.22
Total general	**82**	**100**

Gráfico 7. El presente Cuadro estadístico, es la representación de los resultados de

los niveles de ansiedad, según Edad – post test.

En el Grafico 7, se delimitan los resultados por edad específica, obteniendo como



resultado relevante, que en los operarios evaluados con la edad de 47 se obtuvo los más altos niveles de ansiedad bajo con 7.32%, por otro lado se obtuvo que los operarios con la edad de 43, 44, 45 y 58 años obtuvieron un nivel de ansiedad moderado correspondiente al 1.22% siendo el índice más alto correspondiente al nivel de ansiedad moderado; estos resultados forman parte relevante del 100% de los operarios, los cuales fueron evaluados por BAI.

3.2.4. Cuadro de resultados según grado de instrucción - post test.

Cuadro 8.

Etiquetas de fila	Suma de NUMERO DE PARTICIPANTES	Suma de Porcentaje de participante
BAJO	**78**	**95.12**
Primaria	36	43.90
Secundaria	42	51.22
MODERADA	**4**	**4.88**
Primaria	4	4.88
Total general	**82**	**100**

Gráfico 8. El presente Cuadro estadístico, es la representación de los resultados de los niveles de ansiedad, según grado de instrucción – post test.

En el Grafico 8, se delimitan los resultados por grado de instrucción (primaria – secundaria) obteniendo en el grado de instrucción primaria el mayor índice de nivel de ansiedad bajo con un 43.90%, por otro lado el 4.88% restante obtuvo un nivel de ansiedad moderado; Por último se aprecian que los resultados de grado de instrucción de nivel secundario se obtuvo en un 51.22% en el nivel de ansiedad moderado; estos resultados suman el 100% de los operarios, los cuales fueron evaluados por BAI.

3.3. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

3.3.1. Datos generales.

3.3.1.1. Nombre del programa.

Programa gestáltico para la reducción de ansiedad en operarios de producción de una empresa privada agroindustrial, Chiclayo.

3.3.1.2. Facilitador.

Lic. Ruiz Peña Jampier Benjamin.

3.3.1.3. Beneficiarios.

82 operarios de producción de una empresa agroindustrial; de los cuales lo integraban, 15 participantes del sexo masculino y 67 participantes del sexo femenino.

3.3.1.4. Lugar de investigación.

Empresa Agroindustrial PROCESADORA PERÚ S.A.C.

3.3.1.5. Fecha inicial.

Julio 2018.

3.3.1.6. Fecha final.

Octubre 2018.

3.3.1.7. Duración.

La duración de la investigación es de 3 meses.

3.3.2. Justificación.

Hablar del término de ansiedad hoy en día es muy frecuente en nuestra sociedad, sobre todo si nos referimos al ámbito laboral tanto en los operarios de producción de una empresa agroindustrial, donde las medidas de trabajos son muy elevadas.

Ante ello la productividad agroindustrial en estos últimos años, es como un espacio que favorece diariamente a que aparezcan, entre los 14 y 26 % de los sujetos operarios, un aumento de los niveles de ansiedad en cada uno de ellos, esta alteración desagradablemente se da mayormente en el rendimiento y productividad laboral.

Sin embargo, el continuo, aumento de los niveles de ansiedad en el ámbito laboral está ocasionando una gran problemática social, en ocasiones se producen grandes daños en los operarios, por no haberse dado cuenta de lo que les sucede ni mucho menos haber intervenido a tiempo, por lo tanto, si se llega a incrementar niveles de ansiedad se puede determinar trastornos de ansiedad generando un desajuste emocional en la población estudiada.

Pero en los centros de empleo este desajuste emocional parece pasar desapercibida, entonces nos preguntamos qué es lo que falta, no obstante, los medios de comunicación lo repiten muchas veces este asunto, puesto que la sociedad y todos los miembros que pertenecen al entorno laboral al menos tomen conciencia de este tema.

Para disminuir esta problemática, los psicólogos tenemos una tarea muy esencial como es identificar a través de modelos de intervención las conductas ansiosas ya que cuando aumenten no desemboquen en un trastorno.

Entonces el motivo primordial del diseño de este programa de intervención es la importancia que tiene hoy en día esta problemática, donde poder disminuir la ansiedad de los operarios en una producción agrícola a través de intervención de un personal especializado en dicha área, ayudando a cada uno de los productores ser personas más íntegras consigo mismas y con los demás.

3.3.3 Marco Teórico Gestalt del programa

3.3.3.1 DEFINICIÓN DE LA ANSIEDAD DESDE UN PUNTO DE VISTA GESTÁLTICO.

La ansiedad es un estado holístico experimentador de deserción de organismos, donde se carece de apoyo, para actuar de acuerdo a nuestras necesidades, donde el ser humano es el apropiado y dirigido hacia el crecimiento. Para ello existe una ansiedad neurótica, esta se da cuando ciertas necesidades orgánica, son consideradas inaceptables, en la cual son patrones relacionales fijos, donde se otorgan la flexibilidad y creatividad en los seres humanos, para potenciar ante diferentes situaciones, y satisfacer necesidades en el aquí y en el ahora. Por ello desde el conceptual, la ansiedad puede definirse con un estado de alerta de nuestro sistema nervioso central a consecuencia de estímulos externos, según las estructuras de función cerebral, la ansiedad llega a surgir y es allí donde impide a las personas a estar alertas ocasionando un desajuste emocional en los criterios de trastorno o enfermedad. (Ceballos 2014).

3.3.3.2. TEORÍAS DE LA ANSIEDAD EN LA TERAPIA GESTÁLTICA.

3.3.3.2.1. Relajación progresiva.

Es un método que favorece un estado corporal más energético pues favorece intensamente el reposo; permite reconocer la unión íntima entre tensión muscular y estado mental tenso, mostrando con claridad cómo liberar uno, implicando liberar el otro, todo el cuerpo percibe una mejoría, una sensación especialmente grata tras el entrenamiento en relajación progresiva y con la práctica la sensación se intensifica. Progresiva significa que se van alcanzando estados de dominio y relajación de forma gradual, aunque continúa, poco a poco, pero cada vez más intensos, más eficaces. No es un método breve, ni sus efectos lo son tampoco. Se logra disminuir los estados de ansiedad generalizados, relajar la tensión muscular, facilitar la conciliación del sueño. Si estás ansiosa, estás bajo presión o estás nervioso a por la presencia de un examen, no puedes dormir, sientes un estado de tensión muscular alto esta técnica te permitirá un autocontrol y un nivel de relajación elevados. (Jacobson 2015).

3.3.3.2.2. Técnica de mindi fitness como tratamiento de los trastornos de ansiedad.

Es una técnica muy común específicamente en los trastornos de ansiedad , en la cual comparten una serie de factores para poder vencer de una manera más autónoma la ansiedad y el estrés cuando nos encontremos en situaciones de pánico en el área situacional en la que estemos laborando para ello podemos definir a esta técnica como la conciencia centrada en el presente no elaborada y no enjuiciadora, en la cual cada

pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocido y aceptado tal como es (Miró & Simón, 2012).

3.3.3.2.3. Técnica meditación en conciencia plena.

Es utilizada como una técnica para disminuir la ansiedad, y preocupación también cuando se da la utilización de esta técnica se das un aumento de conciencia plena y bienestar en la cual reconfortar el bienestar en el ser humano, señalaron que el tiempo dedicado a la meditación formal en el hogar contribuyó a la mejoría reflejada en una reducción de síntomas de ansiedad y aumento del bienestar general. Investigaciones subsiguientes, encontraron que intervenciones psicológicas utilizando meditación en conciencia plena fueron efectivas para reducir recaídas en ansiedad. (Grossman 200).

3.3.3.2.4. Técnica de motivación.

Es una técnica muy esencial para la reducción de la ansiedad donde se afrontan situaciones de crisis que se vive en un ambiente laboral, es muy reconocida ya que desempeña funciones positivas, que si lo tomamos muy en cuenta resulta ser muy efectiva, la prioridad de esta técnica es que se trata de aprender hablarse a sí mismo, de una manera positiva, como ella misma lo indica son elogios que nos decimos en momentos de angustia y desesperación, para llegar a un propósito y así sentirnos más relajados. (Newstrom ,1999)

3.3.3.2.5. Técnica de desensibilización sistemática.

Es muy utilizada cognitivo conductual pero también se puede utilizar en diferentes campos de la psicología, como en el área laboral, educativo, o comunitario, para ello se emplea un proceso, en el que el individuo se enfrenta a estímulos fóbicos o ansiosos mediante una respuesta alentadora generando así la relajación y la calma emocionalmente, aunque también puede ser una imagen agradable para obtener resultados satisfactorios, en la cual aplaca la ansiedad en un ambiente laboral no satisfactorio, generando que la persona elimine por completo esa imagen que le causa pavor. (Caballo 2002).

3.3.6. Técnica de imaginación emotiva.

Es una técnica objetivo de reducir la ansiedad que provocan ciertas situaciones o estímulos, es una técnica conductista, perteneciente a la desensibilización sistemática, que pretende asociar un estímulo ansioso con una respuesta agradable, en ella se imagina una escena agradable, que causa esa misma sensación, siendo esta respuesta incompatible con un estado de ansiedad, en este artículo conoceremos en qué consiste, a quién va dirigida y cómo se aplica. (A. Ellis 2007).

PROGRAMA GESTÁLTICO PARA LA REDUCCIÓN DE LA ANSIEDAD EN OPERARIOS DE PRODUCCIÓN DE UNA EMPRESA PRIVADA AGROINDUSTRIAL, CHICLAYO.

Facilitador:

Lic. Ps. Ruiz Peña Jampier Benjamin.

Objetivo general:

Lograr que los operarios reduzcan sus niveles de ansiedad, al proponer experiencias interpersonales adecuadas, para obtener la correcta interacción de su entorno familiar, social y laboral.

Objetivos específicos:

- Proporcionar información sobre lo que son los problemas de ansiedad y su importancia en las relaciones interpersonales.
- Lograr que los operarios puedan identificar y tomar conciencia de su nivel de ansiedad y los problemas que conllevan.
- Lograr que el paciente pueda estar relajado ante una situación crítica.
- Entrenamiento en la habilidad de comunicación asertiva, haciéndole ver los beneficios de hacerlo.
- Que los operarios puedan manifestar sus sentimientos, actitudes y comportamientos de manera adecuada hacia las otras personas.

Duración:

8 semanas

Nº	Sesión 01
TÍTULO DE SESIÓN	Toma de contacto entre el terapeuta y el operario, y obtención de información sobre las situaciones que le provocan ansiedad
OBJETIVO	-Explicar a los operarios de producción, la finalidad del programa de reducción de niveles de ansiedad y la importancia de su compromiso dentro del mismo -Establecer normas de convivencia basadas en el respeto, la libre expresión y acompañamiento mutuo. -Obtener información sobre las situaciones cotidianas que le causan ansiedad.
ACTIVIDADES	**Actividad de inicio**: El facilitador se presentará de manera original y creativa, ya que el facilitador dará la indicación de que se van a presentar por parejas (uno presenta al otro miembro de la pareja y viceversa), y que los miembros de cada una deben intercambiar determinado tipo de información que sea de interés para todos, por ejemplo, nombre, interés por la actividad a desarrollar, expectativas, etcétera. ***Pasos a seguir:*** a) Formar las parejas: El facilitador puede coordinar la formación de las parejas a través de diversos criterios, como son: escoger personas poco conocidas; realizar una numeración 1-2 y agrupar los 1 con los 2; poner a los participantes a caminar en fila haciendo un circulo en el centro del local y dar la consigna de que, en determinado momento, tomen de la mano al compañero más cercano; o utilizar una tarjetas en las que previamente se han escrito fragmentos de refranes populares (cada refrán se escribe en dos tarjetas, el comienzo en una de ellas y su complemento en otra), se reparten las tarjetas entre los miembros y cada uno debe buscar a la persona que tiene la otra parte del refrán. Pueden utilizarse otras variantes. b) Intercambio entre la pareja: Durante unos minutos las parejas se informan e intercambian sobre los datos personales pedidos.

	c) Presentación en plenario: Cada cual presenta a su pareja, dando los datos pedidos por el facilitador o coordinador. **Experiencia central**: El facilitador presentará el programa. Describiendo a detalle los objetivos de cada una de las actividades que se realizarán según lo programado con el fin de que todo fluya, luego de escuchar las consignas específicas. **Experiencia final**: Se formará una ronda donde los operarios brinden sus expectativas y experiencias vividas, donde compartirán su respuesta personal frente a la siguiente consigna: **¿Qué opinas del programa propuesto?** **¿Qué pienso que pasará durante el programa?** **¿Cuáles son mis expectativas del programa?**
TÉCNICAS UTILIZADAS	Presentación creativa (Facilitador) Presentación por parejas (Operarios de producción) Resolución de problemas
TIEMPO DE DURACIÓN	50 minutos.
MATERIALES.	Laptop, Proyector, tarjeta de refranes.

Facilitador:

Lic. Ps. Ruiz Peña Jampier Benjamin.

Objetivo general:

- Generar condiciones agradables entre los operarios mediante el uso adecuado, de las emociones para mitigar la ansiedad que se ocasionan en la producción agroindustrial.

Objetivos específicos:

- Identificar la intensidad de ansiedad, ante el conocimiento y participación, de cada uno de los operarios.
- Brindar información de las emociones positivas, para disminuir, el riesgo de sufrir ansiedad.
- Mitigar las condiciones de vulnerabilidad, ante el reconocimiento de emociones positivas para liberar la ansiedad.
- Emplear condiciones favorables, en un momento de ansiedad como el uso de adecuadas emociones, para así sentirse más relajados.
- Fomentar en los operarios un adecuado vínculo con cada uno de sus compañeros, generando condiciones agradables de trabajo.

Nº	Sesión 02
TÍTULO DE SESIÓN	Identificación de los distintos tipos de sentimientos.
OBJETIVO	-Dar a conocer a los presentes sobre la definición, causas, y problemática de la ansiedad. -Establecer conocimientos sólidos y que los operarios de producción tomen conciencia sobre la problemática que están pasando.
ACTIVIDADES	**Actividad de inicio**: Al iniciar la sesión cada uno de los operarios se presentará con su nombre, apellido y consecuencia de la ansiedad (física y psicológica), ya se hayan presentado todos los operarios, el facilitador preguntará entre los presentes si tienen algún conocimiento previo de Ansiedad; el cual escuchará las vivencias de cada participante. ***Pasos a seguir:*** Para comenzar la actividad, todos los alumnos se dirigirán a la zona de asamblea y se colocarán formando un círculo. En medio del círculo que han formado se encontrará el laberinto de las emociones, que es un gran mural en el que se encuentran representadas todas las emociones a través de pequeñas imágenes. Para realizar esta actividad, todos los trabajadores deberán agruparse en pequeños grupos, con un máximo de 5 por grupo, para que se puedan distinguir 5 equipos. Cada equipo deberá conseguir salir del laberinto y para ello deberán descifrar e ir apuntando en un papel por qué emociones habría que pasar. El objetivo es conocer todas ellas, pues si saben cuál es el dibujo, pero no la conocen, deberán investigar en el diccionario de qué emoción se trata. Si no consiguen descifrar todas las emociones no saldrán nunca del laberinto. Más tarde, si en el tiempo destinado al desarrollo de la actividad algún grupo consigue salir del laberinto, deberá comunicarle a la maestra por qué emociones ha tenido que pasar para así verificarlo. Si el recorrido de emociones seguido es el acertado, ese equipo se encargará de exponer la respuesta correcta a todos los demás

	equipos. **Experiencia central**: El facilitador mencionara las actividades mas comunes que pueden ser desencadenantes ansiosas, para que posteriormente los operarios deliberen sobre una posible solución inmediata **Experiencia final**: Se formará una ronda donde los operarios brinden sus expectativas y experiencias vividas, donde compartirán su respuesta personal frente a la siguiente consigna: **¿Dónde me suelo sentir más ansioso?** **¿Qué suele pasar cuando me pongo ansioso?** **¿Qué pasa con mi cuerpo y mente en el proceso ansioso?**
TÉCNICAS UTILIZADAS	Resolución de problemas (Facilitador) Confrontación.
TIEMPO DE DURACIÓN	40 minutos.
MATERIALES	Proyector, laptop laberinto de emociones.

Facilitador:

Lic. Ps. Ruiz Peña Jampier Benjamin.

Objetivo general:

Reducir los patrones desadaptativos de conducta de los operarios ya teniendo una información clara, y como se debe actuar ante distintos factores que les genere ansiedad.

Objetivos específicos.

- Proporcionar vivencias similares, que les ayude a identificar a los operarios las causas que generan la ansiedad deteriorando nuestra salud física y mental.
- Facilitar a los operarios técnicas para que puedan enfrentar en situaciones desagradables de ansiedad.
- Informar a los ciudadanos sobre los resultados de insensatez que ocasiona el mal uso de la ansiedad.
- Promover estrategias de solución para que los ciudadanos sean ellos mismos agentes de cambio ante situaciones adversas.
- Recabar ideas acerca de las experiencias dadas en la sesión, y cuáles son las medidas a tomar ante situaciones críticas.

Nº	Sesión 03
TÍTULO DE SESIÓN	**Superpoder**
OBJETIVO	- Construir una jerarquía de las situaciones que generan ansiedad en el operario para diferenciar su reacción de ansiedad de otro tipo de reacciones e identificar sus propias reacciones somáticas.
ACTIVIDADES	**Actividad de inicio**: Al iniciar la sesión cada uno de los operarios se presentará con su nombre, apellido y consecuencia de la ansiedad (física y psicológica), ya se hayan presentado todos los operarios, el facilitador preguntará entre los presentes si tienen algún conocimiento previo de los sentimientos; el cual escuchará las vivencias de cada participante. ***Pasos a seguir:*** Colocamos a los trabajadores en grupos ya formados de la semana pasada. Estos se distribuirán libremente por el espacio del comedor, pues se encontrarán rincones libres para que se coloquen los grupos y así no se molesten los unos a los otros. Ya colocados, se les hará entrega de un cofre llamado "superpoderes" a cada grupo, en el que se encontrarán una serie de tarjetas de poderes. Estas tarjetas tendrán de temática las emociones y sentimientos que puede experimentar el ser humano, pues a esto le vamos a denominar los superpoderes. El juego consiste en que un trabajador del grupo elegirá una tarjeta de superpoderes y tiene que representar a través de gestos, incluso utilizando su cuerpo, el sentimiento o emoción que se nombra en la tarjeta. El resto de compañeros tienen que acertar, a través de la mímica, de que sentimiento se trata. Una vez adivinado, se cambiarán los roles, pues le tocará realizar el mismo proceso al alumno que lo ha acertado y al otro intentar adivinar. **Experiencia central**: El facilitador presentara cada superpoder que nosotros tenemos para el afronte de las situaciones que nos causan ansiedad, orientando

	adecuadamente a los presentes para usar sus “super poderes” para un correcto afronte de la situación que causan crisis. **Experiencia final**: Se formará una ronda donde los operarios brinden sus expectativas y experiencias vividas, donde compartirán su respuesta personal frente a la siguiente consigna: **¿Qué opinas de tus super poderes?** **¿Sabías de tus super poderes?** **¿En qué momento puedes usar tus super poderes?**
TÉCNICAS UTILIZADAS	Resolución de problemas (Facilitador) Confrontación.
TIEMPO DE DURACIÓN	40 minutos.
MATERIALES	Laptop, proyector, cofre de “super poderes”.

Facilitador:

Lic. Ps. Ruiz Peña Jampier Benjamin.

Objetivo general:

Facilitar estrategias de solución para actuar de una manera más sencilla a disminuir, el descontrol y la ansiedad que se obtiene en situaciones desagradables en el trabajo.

Objetivos específicos:

- Fomentar un clima agradable mediante el uso de la técnica de relajación entre cada uno de los participantes.
- Establecer vínculos afectivos entre cada uno de los miembros, para así desatar la angustia y ansiedad.
- Orientar la importancia de la técnica de relajación, para disminuir el riesgo de ansiedad laboral.
- Crear relaciones saludables en el trabajo, para obtener un mejor ambiente laboral.
- Indicar sobre el uso adecuado de la escucha activa para tener un mejor manejo, entre las relaciones interpersonales.

Nº	Sesión 04
TÍTULO DE SESIÓN	Escuchémonos, somos paz
OBJETIVO	- Entrenamiento en relajación mediante una grabación auditiva que se utiliza fuera de las sesiones.
ACTIVIDADES	**Actividad de inicio**: El facilitador presentará de manera sencilla la premisa para iniciar la sesión. Preguntando si han pasado por situaciones ansiosas y como las han enfrentado, además se procederá a indicar a los presentes las premisas para iniciar la terapia de relajación auditiva. ***Pasos a seguir:*** a) Formar un círculo entre a los participantes. b) Invitarlos a tomar asiento. c) Darles las indicaciones de que guarden silencio y se les pide compromiso para imaginar cada sonido que se les va a presentar. d) Invitarlos a cerrar los ojos. e) Iniciar ejercicios de respiración guiados. f) Reproducir audio relajante. g) Durante el audio se le guía a soltar miedos y problemas. h) Terminado el audio se les invita abrir los ojos de manera calmada y que permanezcan sentados. **Experiencia central**: El facilitador les preguntara ¿cómo se sintieron?, ¿qué fue lo que pensaron durante el audio?, ¿se sienten calmados? Y ¿en quienes pensaron? Con la finalidad de que los presentes reconozcan su actual estado de relajación. **Experiencia final**: Se formará una ronda donde los operarios brinden sus expectativas con este ejercicio.
TÉCNICAS UTILIZADAS	Presentación creativa (Facilitador) Relajación progresiva.

	Anclaje
TIEMPO DE DURACIÓN	50 minutos.
MATERIALES	Laptop, proyector, música, y audio de relajación.

Facilitador:

Lic. Ps. Ruiz Peña Jampier Benjamin.

Objetivo general:

Analizar situaciones ansiosas en cada uno de los participantes y cuáles es la manera correcta que deben enfrentar dichas situaciones.

Objetivo específico:

- Enfrentar de una manera más autónoma, momentos incómodos que generen ansiedad.
- Tomar conciencia del mal uso de emociones que nos conllevan a sufrir ansiedad.
- Con el uso de las técnicas empleadas, lograr en los participantes desempeñen de una manera más oportuna su trabajo.
- Mejor convivencia laboral por cada uno de los operarios.
- Lograr la empatía en cada en cada uno de ellos teniendo resultados favorables.

Nº	Sesión 05
TÍTULO DE SESIÓN	**Guía de relajación**
OBJETIVO	Reconocimiento por parte del operario de las auto-verbalizaciones en situaciones elicitadoras de ansiedad.
ACTIVIDADES	**Actividad de inicio**: El facilitador presentará de manera sencilla la premisa para iniciar la sesión. Preguntando si han pasado por situaciones ansiosas y como las han enfrentado. ***Pasos a seguir:*** a) Formar las parejas: El facilitador puede coordinar la formación de las parejas a través de diversos criterios, como son: escoger personas poco conocidas; realizar una numeración 1-2 y agrupar los 1 con los 2; poner a los participantes a caminar en fila haciendo un círculo en el centro del local y dar la posible solución a un problema cotidiano que tenga su pareja. **Experiencia central**: El facilitador brinda posibles soluciones a los problemas más comunes en planta, de las cuales los asistentes darán su opinión y posible solución. **Experiencia final**: Se formará una ronda donde los operarios se comprometan a afrontar los problemas mencionados según las recomendaciones de su compañero
TÉCNICAS UTILIZADAS	Presentación creativa (Facilitador) Presentación por parejas (Operarios de producción) Resolución de problemas. Confrontación
TIEMPO DE DURACIÓN	50 minutos.
MATERIALES	Laptop, proyector, música de fondo.

Facilitador:

Lic. Ps. Ruiz Peña Jampier Benjamin.

Objetivo general.

Establecer estrategias de afrontamiento que nos ayuden a salir de situaciones difíciles y obtener mejores resultados en nuestro desempeño ocupacional.

Objetivos específicos:

- Reconocer las situaciones que causan preocupaciones y ansiedad.
- Conocer, describir y diferenciar las diferentes emociones y sentimientos que causan malestar.
- Identificar los pensamientos internos ante situaciones estresantes.
- Ayudar a afrontar, mediante actividades de afrontamiento, las diferentes situaciones ansiógenas.
- Superar el estado de ánimo mediante métodos recreativos, ya sea dentro o fuera del área laboral.

Nº	Sesión 06
TÍTULO DE SESIÓN	Estrategias de control
OBJETIVO	-Desarrollo de estrategias de afrontamiento a la ansiedad.
ACTIVIDADES	**Actividad de inicio**: El facilitador presentará de manera sencilla la premisa para iniciar la sesión. Preguntando si han pasado por situaciones ansiosas y como las han enfrentado. ***Pasos a seguir:*** a) Formar las parejas: El facilitador puede coordinar la formación de las parejas a través de diversos criterios, como son: escoger personas poco conocidas; realizar una numeración 1-2 y agrupar los 1 con los 1 y los 2 con los 2 ; poner a los participantes a caminar en fila haciendo un círculo en el centro del local y dar las instrucciones de la terapia de auto instrucciones a los problemas que se afrontaron en la sesión pasada. **Experiencia central**: El facilitador brinda posibles soluciones a través de las auto instrucciones de los problemas más comunes en planta. **Experiencia final**: Se formará una ronda donde los operarios se comprometan a afrontar los problemas mencionados con las auto instrucciones brindadas por el terapeuta.
TÉCNICAS UTILIZADAS	Resolución de problemas Auto instrucciones Confrontación
TIEMPO DE DURACIÓN	50 minutos.
MATERIALES	Laptop, proyector.

Facilitador:

Lic. Ps. Ruiz Peña Jampier Benjamin.

Objetivo general:

Ayudar a los trabajadores reconocer sus propias respuestas de actuación ante situaciones que les ocasionan estrés y ansiedad .

Objetivos específicos:

- Establecer relaciones prósperas, con cada uno de los compañeros de trabajo.
- Sintetizar el compromiso de cada uno de los participantes para los problemas más comunes dentro de la empresa.
- Enfrentar en armonía, los problemas que ocurran dentro de la empresa.
- Fomentar la comunicación para llegar a previos acuerdos, entre los trabajadores.
- Ayudarles a que sean capaces de reconocer situaciones complejas.

Nº	Sesión 07
TÍTULO DE SESIÓN	Ejercicios de autoevaluación y auto refuerzos.
OBJETIVO	- Reforzar los ejercicios de afronte a los problemas ansiosos
ACTIVIDADES	**Actividad de inicio**: El facilitador presentará de manera sencilla la premisa para iniciar la sesión. Preguntando si han pasado por situaciones ansiosas y como las han enfrentado. ***Pasos a seguir:*** a) Formar las parejas: El facilitador puede coordinar la formación de las parejas a través de diversos criterios, como son: escoger personas poco conocidas; realizar una numeración 1-2 y agrupar los 1 con los 2; poner a los participantes a caminar en fila haciendo un círculo en el centro del local y dar refuerzo a las instrucciones de la terapia de auto instrucciones a los problemas que se enfrentan en la sesión pasada. b) Autoevaluación: se les pregunta a los asistentes cuáles son sus avances y cómo se sienten al afrontar los momentos ansiosos. **Experiencia central**: El facilitador refuerza las soluciones de sus auto instrucciones y auto refuerzos de los problemas más comunes en planta. **Experiencia final**: Se formará una ronda donde los operarios se comprometan a afrontar los problemas mencionados con las auto instrucciones brindadas por el terapeuta.
TÉCNICAS UTILIZADAS	Auto instrucciones Confrontación Role playing
TIEMPO DE DURACIÓN	50 minutos.
MATERIALES	Laptop y proyector.

Facilitador:

Lic. Ps. Ruiz Peña Jampier Benjamin.

Objetivo general:

Concretar sobre los cambios que se ha dado, y cuál es el nivel de afrontamiento que se está utilizando para afrontar de una manera adecuada dicha ansiedad.

Objetivos específicos:

- Disminuir y evitar el estrés ante técnicas empleadas en las sesiones anteriores.
- Adquirir el autocontrol, mediante el buen uso de las técnicas empleadas.
- Promover la participación en cada uno de los miembros para adquirir nuevos conocimientos.
- Disminuir los miedos ocasionados a no lograr lo planeado dentro del área de trabajo.
- Ayudar a que los trabajadores que sean partícipes de sus propios medios, siendo agentes de cambio dentro de su trabajo, familia y sociedad.

Nº	Sesión 08
TÍTULO DE SESIÓN	Volvemos al inicio
OBJETIVO	- Revisión de los conceptos y habilidades aprendidas en las sesiones anteriores.
ACTIVIDADES	**Actividad de inicio**: El facilitador presentará los conceptos que se han abordado hasta el momento y les mostrara el camino que se a avanzado afrontando de manera adecuada su ansiedad. ***Pasos a seguir:*** a) Formar las parejas: El facilitador forma a los presentes en parejas donde les pregunta sus avances y las dificultades presentadas hasta el momento. b) Solución de preguntas: durante la ronda de preguntas e inquietudes el terapeuta le da respuesta a sus problemas con los conceptos expuestos anteriormente. **Experiencia central**: El facilitador presentará los resultados de su ansiedad las cuales fueron tomados antes de iniciar el programa. **Experiencia final**: Se formará una ronda donde los operarios brinden sus expectativas y experiencias vividas, donde compartirán su respuesta personal frente a la siguiente consigna: **¿Qué opinas del programa?** **¿Cómo te sientes ahora?**
TÉCNICAS UTILIZADAS	Presentación creativa (Facilitador) Presentación por parejas (Operarios de producción) Resolución de problemas.
TIEMPO DE DURACIÓN	50 minutos.
MATERIALES	Laptop, proyector.

ANEXOS :

SESIÓN 1. TARJETA DE REFRANES :

SESIÓN 2. LABERINTO DE EMOCIONES.

SESIÓN 3. SUPERPODER .

SESIÓN 4. ESCUCHEMOS SOMOS PAZ.

SESIÓN 5. RELAJACIÓN.

SESIÓN 6. ESTRATEGIAS DE CONTROL ENTRE GRUPOS.

SESIÓN 7. AUTOESFUERZO.

SESIÓN 8. VOLVEMOS AL INICIO .

RECABACIÓN DE ESTRATEGIAS APRENDIAS:

CONCLUSIONES

Se encontró que, en relación a los niveles de ansiedad, que el nivel grave se obtiene en un 90.24% de los operarios de producción, mientras que el 9.76% de la población restante se ubicó en el nivel moderado, siendo estos resultados obtenidos antes de la aplicación del programa de intervención.

Después de aplicarse el programa de reducción de ansiedad se obtuvo que el 95.12% de los operarios evaluados con el inventario BAI, presenta un nivel de Ansiedad Bajo, y por otro lado el 4.87% restante obtuvo un nivel de ansiedad moderado, estos resultados son correspondientes al 100% de los operarios de producción.

Se concluye que más del 95% de los operarios bajaron sus niveles de ansiedad a niveles óptimos para un adecuado ritmo de trabajo; dando a entender que la efectividad del programa es asumida por gran parte de la población participante del mismo, sin necesidad de distinguir edad, sexo y grado de instrucción.

Respecto a los rangos según sexo, se obtuvo que el sexo femenino presento un nivel de ansiedad grave con un 73.17%, por otro lado, el 8.54% restante obtuvo un nivel de ansiedad moderado; Y el sexo masculino obtuvo un nivel de ansiedad grave con el 17.07% y el 1.22% restante obtuvo un nivel de ansiedad moderado; Dando a entender que la mayor población a padecer un nivel de ansiedad grave es de sexo femenino, antes de la aplicación del programa de reducción de ansiedad.

Luego de la aplicación del programa se obtuvo que el sexo femenino tiene el mayor índice de nivel de ansiedad baja con un 78.05%, por otro lado el 3.66% restante obtuvo un

nivel de ansiedad moderado; Por último se aprecian los resultados del sexo masculino donde el 17.07% se encuentra en el nivel de ansiedad bajo y el 1.22% restante obtuvo un nivel de ansiedad moderado; estos resultados suman el 100% de los operarios, los cuales fueron evaluados por BAI.

Según los datos obtenidos antes de la aplicación del programa arrojan que según el rango edad, donde los datos más resaltantes se delimitan por edad específica, la cual los operarios evaluados con la edad de 47 se obtuvieron los más altos niveles de ansiedad, ubicándolos en el nivel de grave con 7.32%, por otro lado, se obtuvo que los operarios con la edad de 37 años obtuvieron un nivel de ansiedad moderado con un 2.44% siendo el índice más alto correspondiente al nivel de ansiedad moderado; Se deduce que la edad de 47 años está relacionada a los índices más altos de ansiedad con nivel grave a los cambios biológicos como la menopausia recurrentes a esta edad, y relacionadas al sexo femenino.

Concluida, la aplicación del programa se obtuvieron como resultado relevante, que en los operarios evaluados con la edad de 47 se obtuvo los más altos niveles de ansiedad bajo con 7.32%, por otro lado se obtuvo que los operarios con la edad de 43, 44, 45 y 58 años obtuvieron un nivel de ansiedad moderado correspondiente al 1.22% siendo el índice más alto correspondiente al nivel de ansiedad moderado; estos resultados forman parte relevante del 100% de los operarios, los cuales fueron evaluados por BAI.

Por último, antes de la aplicación del programa se obtuvieron los siguientes datos

en el rango de grado de instrucción, se obtuvo que los operarios del nivel primario presenta el mayor índice de nivel de ansiedad grave con un 46.34%, por otro lado el 2.44% restante obtuvo un nivel de ansiedad moderado; Por último se aprecian que los resultados de grado de instrucción de nivel secundario se obtuvo en un 43.90% en el nivel de ansiedad grave y el 7.32% restante obtuvo un nivel de ansiedad moderado; Dando a entender que las personas que no se encuentran preparadas académicamente muestran grandes niveles de ansiedad, el cual puede estar relacionado a su falta de preparación para afrontar problemas y resolverlos de manera satisfactoria.

Al Concluir la aplicación del programa se ha obtenido que en el grado de instrucción primaria, el mayor índice de nivel de ansiedad bajo con un 43.90%, por otro lado el 4.88% restante obtuvo un nivel de ansiedad moderado; Además se aprecian que los resultados de grado de instrucción de nivel secundario se obtuvo en un 51.22% en el nivel de ansiedad moderado; estos resultados suman el 100% de los operarios, los cuales fueron evaluados por BAI.

RECOMENDACIONES

Se recomienda a la empresa Procesadora Perú S.A.C, colocar mayor atención en la parte emocional de sus trabajadores de planta, ya que la empresa no cuenta con un área especializada para la ayuda integral del trabajador, dejando de lado sus sentimientos y emociones por las cuales podrían estar atravesando, quienes además de esto, se encuentran interesados en recibir la adecuada orientación y ayuda psicológica.

Por otra parte, se propone seguir estudiando esta población, pues esta es bastante cuestionada y criticada, y al mismo tiempo dejada de lado. Tenemos que recordar que gran parte de esta población, viven rodeadas de pensamientos que ellas creen positivos para su vida, cayendo en un círculo vicioso en lo que concierne a su formación personal y en su entorno familiar.

Así mismo, se recomienda seguir promoviendo las formas de cuidado físico, puesto a que estas personas están expuestas a contraer diferentes enfermedades.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS O BIBLIOGRAFÍA GENERAL.

1. Aguayo, C. (2008). *Activación, ansiedad y síntomas de estrés en una muestra de trabajadores de un centro penitenciario.* Tesis inédita, Universidad Autónoma de San Luis Potosí, México.
2. Asfahl, R. (2000). *Seguridad industrial y salud en el trabajo. (4ª. ed.)*. Mexico: Pearson educación.
3. Baeza, J., Balaguer, G., Belchi, I., Coronas, M. y Guillamón, N. (2008). *Higiene y prevención de la ansiedad. (1ª. ed.)*. España: Díaz de santos
4. Bourne, E. y Garano, L. (2012). *Haga frente a la ansiedad. (1ª. ed.)*. España: Edita.
5. Campos, A. (2008, 2 de Junio). Plan de evacuación Recuperado de: http://evacucion.blogspot.com/2008/06/el-proceso-de-la-evacuacion.html.
6. Chiavenato, I. (2011). *Administración de recursos humanos.* (9ª. ed.). México: Edita.
7. Claro, Y., Fernández, L., Toledo A., Molerio, O. y González, A. (2005). *Programa para estimular autocontrol emocional en población laboral con ansiedad del Área Previsora*. Municipio Camagüey. Autocontrol Emocional, 1, 425-576.
8. De la Roca, M. (2012). *Niveles de ansiedad que se genera durante la aplicación de la evaluación de desempeño en los trabajadores del área administrativa en una empresa de alimentos en Escuintla.* Tesis inédita, Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
9. Díaz, H., Veliz, M. y Hernández, Y. (2009). *Evaluación de la ansiedad en profesionales del servicio a pacientes graves de un hospital universitario*. Ansiedad en profesionales, 1, 54-62.

10. Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006). Metodología de la investigación. (5ª. ed.). México: McGraw Hill.

11. Hernández, A., Fernández, A., y Malfavón, I. (2005). *Seguridad E Higiene Industrial.* (1ª. ed.). México: Limusa.

12. Ibarra, K. (2009). *Causas internas y externas de ansiedad del personal administrativo de una empresa hotelera en la zona 10 de Guatemala*. Tesis Inédita, Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

13. Orozco, L. (2009). *Relación entre ansiedad y desempeño de los colaboradores del área administrativa en una empresa Guatemalteca de fórmulas textiles.* Tesis Inédita, Universidad San Carlos, Guatemala.

14. Perales, A., Chue, H., Padilla, A. y Barahona, L. (2011). *Estrés, ansiedad y depresión en magistrados de Lima, Perú.* Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 4, 581-588.

15. Pineda, S. (2012). *Manifestaciones de ansiedad que presentan las trabajadoras que utilizan el medio de transporte urbano de una empresa del municipio de México*. Tesis Inédita, Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

16. Sánchez, A., Conde, A., De la Torre, A. y Pulido, M. (2008). *Ansiedad y satisfacción laboral en trabajadoras sanitarias.* Ansiedad y Estrés, 1, 55-69.

17. Sierra, J. (2012). *Relación entre nivel de ansiedad y consumo de sustancias en el personal de una empresa de call – center.* Tesis Inédita, Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

18. Silvetri, E. y Staville, A. (2005). *Aspectos Psicológicos de la ansiedad.* Tesis inédita, Universidad Favaloro, Córdova.

19. Ramírez, C. (1993). *Manual de seguridad industrial. (1ª. ed.)*.México:McGraw Hill.
20. Ramírez, C. (2005). *Seguridad industrial: Un enfoque integral.(2ª. Edición)*. México: Limusa.
21. Rodellar, A. (1999). *Seguridad e higiene en el trabajo.(1ª. ed.)*.España: Productica.
22. Virues, R. (2005, 25 de mayo). Psicología científica. Recuperado de: http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-69-1-estudio-sobre ansiedad.html.

APÉNDICE

Apéndice A.

Chiclayo, 16 de Julio 2018

Sr. Marco Antonio Velásquez Chuyen

Gerente General de PROCESADORA PERU S.A.C

Presente.

Reciba un cordial, en nombre del Psicólogo Ruiz Peña Jampier Benjamin, con CodPs 28877; En esta oportunidad me presento a su despacho para solicitarle el debido permiso para poder realizar un trabajo de Tesis magistral titulada "Programa gestáltico para la reducción de la ansiedad en operarios de producción de una empresa privada agroindustrial, Chiclayo 2018".
Como parte de mi investigación, se necesita aplicar el siguiente instrumento: "Inventario de Ansiedad de Beck" Adaptado por Magán, Sanz y García-Vera (2008) en operarios de producción, de quien tan prestigiosamente se encuentra responsable, por lo cual solicito su autorización.

Dicha investigación, seguirá el debido rigor científico, respetando los principios éticos, la confidencialidad de los datos obtenidos y el anonimato de los participantes.

Por su atención quedo muy agradecido.

Atentamente.

Ps. Ruiz Peña Jampien Benjamin

Psicólogo responsable de la investigación

CodPs. 28877

Apéndice B.

Consentimiento para participar en un estudio de investigación

Empres : PROCESADORA PERU S.A.C
Investigador : Jampier Benjamin, Ruiz Peña.
Título: Programa gestáltico para la reducción de la ansiedad en operarios de producción de una empresa privada agroindustrial, Chiclayo 2018.

Fines del Estudio:
Se le invita a participar en el estudio llamado: "Programa gestáltico para la reducción de la ansiedad en operarios de producción de una empresa privada agroindustrial, Chiclayo 2018".
La calidad de vida es el juicio subjetivo en el que la persona ha alcanzado la felicidad, satisfacción o bienestar personal.

Procedimientos:
Si usted acepta participar en este estudio se le pedirá que responda a las preguntas de un cuestionario, con una duración de 5 a 10 minutos.

Riesgos:
No existen riesgos por participar en este estudio.

Beneficios:
Usted se beneficiará con los resultados de bajar los niveles de ansiedad.
Si lo desea se le informará de manera personal y confidencial los resultados que se obtengan de la prueba realizada.
También se beneficiará con una charla brindada por los investigadores.

Costos e incentivos
Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

Confidencialidad:
La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Si los resultados de esta investigación son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento. Todo esto, se puede ver resguardado mediante el presente consentimiento que usted tiene en sus manos, en donde se explica de manera clara y detallada el resto de principios por la cual se encuentra afianzada esta investigación.

Uso de la información:
La información una vez procesada será eliminada.

Derechos del participante:
Si usted decide participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento, sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio, o llamar al psicólogo Ruiz Peña Jampier, con el número de celular 939348039.
Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al psicólogo Ruiz Peña Jampier, con el número de celular 939348039.

Participante Nombre: DNI:	Investigador Nombre: Jampier Benjamin Ruiz Peña DNI: 47817828 Fecha
Fecha	

CONSENTIMIENTO
Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas me van a pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Apéndice C.

"Inventario de Ansiedad de Beck"

Adaptado por Magán, Sanz y García-Vera (2008)

Código: _____

Instrucciones: A continuación, le presentamos oraciones referidas a diferentes aspectos de su vida. Lea cada una de ellas y marque la alternativa que considere conveniente. Recuerde que no hay respuestas correctas, ni incorrectas. No olvide responder a todas las preguntas:

1.- Edad: _____

2.- Sexo: _____

3.- Grado de instrucción:

a) Primaria

b) Secundaria

c) Superior

4.- Estado civil:

a) Soltera (o).

b) Casada (o).

c) Divorciada (o).

d) Viuda (o).

e) Conviviente (o).

5.- Número de hijos :

a) 0.

b) 1.

c) 2.

d) 3.

e) más de 3.

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

		En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1	Torpe o entumecido.				
2	Acalorado.				
3	Con temblor en las piernas.				
4	Incapaz de relajarse				
5	Con temor a que ocurra lo peor.				
6	Mareado, o que se le va la cabeza.				
7	Con latidos del corazón fuertes y acelerados.				
8	Inestable.				
9	Atemorizado o asustado.				
10	Nervioso.				
		En absoluto	**Levemente**	**Moderadamente**	**Severamente**
11	Con sensación de bloqueo.				
12	Con temblores en las manos.				
13	Inquieto, inseguro.				
14	Con miedo a perder el control.				
15	Con sensación de ahogo.				
16	Con temor a morir.				
17	Con miedo.				
18	Con problemas digestivos.				
19	Con desvanecimientos.				
20	Con rubor facial.				
		En absoluto	**Levemente**	**Moderadamente**	**Severamente**
21	Con sudores, frios o calientes.				

Apéndice D.

FICHA TECNICA DE PROGRAMA GESTÁLTICO PARA LA REDUCCIÓN DE LA ANSIEDAD EN OPERARIOS DE PRODUCCIÓN DE UNA EMPRESA PRIVADA AGROINDUSTRIAL, CHICLAYO.

OBJETIVOS

-Reconocer los sentimientos de ansiedad y las reacciones somáticas

-Detectar los pensamientos del operario en las situaciones que le provocan ansiedad

-Desarrollar un plan de afrontamiento de la ansiedad

-Evaluar su propia actuación y auto reforzarse cuando sea adecuado.

ESTRATEGIAS

Anclaje.	Confrontación.
Descargas en objetos.	Auto-instrucciones.
Role-playing.	Relajación progresiva.

APLICACIÓN

Grupal

CONTENIDO DE LAS SESIONES

Bloque 1º : Sesiones de entrenamiento

Sesión 1: Toma de contacto entre el terapeuta y el operario, y obtención de información sobre las situaciones que le provocan ansiedad.

Sesión 2: Identificación de los distintos tipos de sentimientos.

Sesión 3: Superpoder

Sesión 4: Escuchémonos, somos paz

Sesión 5: Guia de relajación

Sesión 6: Estrategias de control

Sesión 7: Ejercicios de autoevaluación y auto refuerzo.

Sesión 8: Volvemos al inicio

Apéndice E.

PROGRAMA GESTÁLTICO PARA LA REDUCCIÓN DE LA ANSIEDAD EN OPERARIOS DE PRODUCCIÓN DE UNA EMPRESA PRIVADA AGROINDUSTRIAL, CHICLAYO.

Facilitador:

Lic. Ps. Ruiz Peña Jampier Benjamin

Objetivo general:

Lograr que los operarios reduzcan sus niveles de ansiedad, al proponer experiencias interpersonales adecuadas, para obtener la correcta interacción de su entorno familiar, social y laboral.

Objetivos específicos:

- Proporcionar información sobre lo que son los problemas de ansiedad y su importancia en las relaciones interpersonales.
- Lograr que los operarios puedan identificar y tomar conciencia de su nivel de ansiedad y los problemas que conllevan.
- Lograr que el paciente pueda estar relajado ante una situación crítica.
- Entrenamiento en la habilidad de comunicación asertiva, haciéndole ver los beneficios de hacerlo.
- Que los operarios puedan manifestar sus sentimientos, actitudes y comportamientos de manera adecuada hacia las otras personas.

Duración:

8 semanas