

## GUIA N° 9

### INSERCIÓN LABORAL

#### Unidad 1: Cuidando la vida propia y ajena en el trabajo

Diagnóstico del estrés.

**Objetivo:** Realizar un autodiagnóstico del estado de estrés a través de un instrumento confiable y conectar el resultado del mismo con la importancia del auto cuidado personal y estilos saludables de vida.

**Material:** Cuestionario de Eventos Estresantes de Holms y Rahe.

**APRENDIZAJE ESPERADO** Desarrolla hábitos para el autocuidado en los ambientes laborales y familiares.

**Introducción** Gran parte de la vida de las personas se desarrolla en ambientes laborales, es por ello que la probabilidad de accidentes y enfermedades aumenten en estos espacios como consecuencia de acciones conscientes o inconscientemente ejecutadas en el proceso de producción. De ahí, que esta primera unidad busque situar al estudiante como un actor principal en el cuidado de su integridad física y mental y la de otros. El concepto de autocuidado laboral tiene una amplitud mayor a la sola prevención de acciones inseguras que se puedan ejecutar, abarcando también aquella actitud que debe presentar todo trabajador o trabajadora por mantener una condición física y mental acorde a la actividad que desarrolla.

#### Anexo Actividad 2:

##### Escala de Sucesos Estresantes (Holmes y Rahe, 1967)

#### Instrucciones:

A continuación se mencionan una serie de situaciones estresantes. Por favor, marque con una cruz en la columna A todos los eventos estresantes que usted haya vivenciado los últimos 12 meses.

	A	B
1. Muerte de la pareja.		
2. Divorcio.		
3. Separación.		
4. Privación de la libertad.		
5. Muerte de un familiar próximo.		
6. Enfermedad o incapacidad, graves.		
7. Matrimonio.		
8. Pérdida del empleo.		
9. Reconciliación con la pareja.		
10. Jubilación.		
11. Enfermedad de un pariente cercano.		
12. Embarazo.		
13. Problemas sexuales.		
14. Llegada de un nuevo miembro a la familia.		
15. Cambios importantes en el trabajo.		
16. Cambios importantes a nivel económico.		
17. Muerte de un amigo íntimo.		
18. Cambio de empleo.		
19. Discusiones con la pareja (cambio significativo).		
20. Petición de hipoteca de alto valor.		
21. Petición de un préstamo.		
22. Cambio de responsabilidades en el trabajo.		
23. Abandono del hogar de un hijo/a (matrimonio, universidad).		
24. Problemas con la ley.		
25. Logros personales excepcionales.		
26. Comienzo o término del trabajo de la pareja.		
27. Inicio o término del ciclo de escolarización.		
28. Cambios importantes en las condiciones de vida.		
29. Cambio en los hábitos personales.		
30. Problemas con el jefe.		
31. Cambio en el horario o condiciones de trabajo.		
32. Cambio de residencia.		
33. Cambio a una escuela nueva.		
34. Cambio en la forma o frecuencia de las diversiones.		
35. Cambio en la frecuencia de las actividades religiosas.		
36. Cambio en las actividades sociales.		
37. Petición de hipoteca o préstamo menor.		
38. Cambios en los hábitos del sueño.		
39. Cambios en el número de reuniones familiares.		
40. Cambio en los hábitos alimentarios.		
41. Vacaciones.		
42. Navidades.		
43. Infracciones menores de la ley.		
TOTAL		

Posteriormente, asigna el puntaje que se entrega a cada uno de los eventos vividos de la hoja de respuestas, súmalos y obtendrás tu puntaje de estrés.

#### HOJA DE RESPUESTAS

HOJA DE RESPUESTAS	
	Puntaje
1. Muerte del cónyuge.	100
2. Divorcio.	73
3. Separación.	65
4. Privación de la libertad.	63
5. Muerte de un familiar próximo.	63
6. Enfermedad o incapacidad, graves.	53
7. Matrimonio.	50
8. Pérdida del empleo.	47
9. Reconciliación con la pareja.	45
10. Jubilación.	45
11. Enfermedad de un pariente cercano.	44
12. Embarazo.	40
13. Problemas sexuales.	39
14. Llegada de un nuevo miembro a la familia.	39
15. Cambios importantes en el trabajo.	39
16. Cambios importantes a nivel económico.	38
17. Muerte de un amigo íntimo.	37
18. Cambio de empleo.	36
19. Discusiones con la pareja (cambio significativo).	35
20. Petición de hipoteca de alto valor.	31
21. Petición de un préstamo.	30
22. Cambio de responsabilidades en el trabajo.	29
23. Abandono del hogar de un hijo/a (matrimonio, universidad).	29
24. Problemas con la ley.	29
25. Logros personales excepcionales.	28
26. Comienzo o término de trabajo de la pareja.	26
27. Inicio o término del ciclo de escolarización.	26
28. Cambios importantes en las condiciones de vida.	25
29. Cambio en los hábitos personales.	24
30. Problemas con el jefe.	23
31. Cambio en el horario o condiciones de trabajo.	20
32. Cambio de residencia.	20
33. Cambio a una escuela nueva.	20
34. Cambio en la forma o frecuencia de las diversiones.	19
35. Cambio en la frecuencia de las actividades religiosas.	19
36. Cambio en las actividades sociales.	18
37. Petición de una hipoteca o préstamo menor.	17
38. Cambios en los hábitos del sueño.	16
39. Cambios en el número de reuniones familiares.	15
40. Cambio en los hábitos alimentarios.	15
41. Vacaciones.	15
42. Navidades.	12
43. Infracciones menores de la ley.	11

Hasta 200: Nivel de estrés negativo bajo.

Entre 201 y 300: Nivel moderado de estrés, se utilizan los recursos personales pero no compromete la salud de la persona.

Sobre 300: Nivel de estrés que compromete la salud, es necesario iniciar actividades de inoculación DE ESTRÉS, buscar ayuda es importante en estos casos, el autocuidado es fundamental.