



Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante

**ESCUELA UNIVERSITARIA
DE RELACIONES LABORALES DE ELDA.**

**GRADO EN RELACIONES LABORALES
Y RECURSOS HUMANOS**

**TRABAJO FIN DE GRADO
CURSO ACADÉMICO 2016-2017**

TÍTULO:

**“VALORACIÓN DE LOS SÍNTOMAS PSICOSOMÁTICOS RELACIONADOS
CON EL ESTRÉS EN LAS ACADEMIAS DE FORMACIÓN VIAL DE LA
PROVINCIA DE ALICANTE”.**

AUTOR:

MARIA SALUD CERDÁ BAÑÓN

TUTOR ACADÉMICO:

DR. D. JOAQUÍN HERRERO CARBONELL.

AGRADECIMIENTO.

Le debo mi más sincero agradecimiento al Dr. Joaquín Herrero Carbonell, que es el tutor de este trabajo y a su vez, también ha sido mi profesor de la asignatura de “Salud Laboral”, que se imparte en segundo curso de la carrera universitaria de “Grado de Relaciones Laborales y Recursos Humanos”, de la Universidad de Alicante, implantado por la Escuela Universitaria de Elda (EURLE), ya que revisó la versión inicial de este trabajo y lo enriqueció con sus opiniones, por su apoyo, dirección y supervisión, y por haber podido contar en cualquier momento con su ayuda, para resolver dudas que iban surgiendo en la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado, titulado: “Valoración de los síntomas psicosomáticos relacionados con el estrés en las Academias de Formación Vial de la provincia de Alicante”, y gracias a ello ha hecho que sea posible la culminación de esta investigación. También deseo agradecer la colaboración de D. Alfonso Carrillo Espinosa que es “Presidente de la Asociación de Autoescuelas de la Provincia de Alicante”, así como a Miguel Ángel Cabrera Pérez, que es administrativo de dicha Asociación, por haber colaborado en la recogida de datos para la investigación de este estudio con los profesores de formación vial integrados dentro de la Asociación a la que pertenecen.

ÍNDICE.

INTRODUCCIÓN.	4
OBJETIVOS.	11
METODOLOGÍA.	14
RESULTADOS:.....	16
CONCLUSIONES.	33
LIMITACIÓN DEL TRABAJO Y PROPUESTA DE MEJORA.	34
BIBLIOGRAFIA:	35
ANEXO 1:.....	38
ANEXO 2:.....	39
ANEXO 3:.....	40
ANEXO 4:.....	41

INTRODUCCIÓN.

Se define “estrés laboral” por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, como *“una de las consecuencias perjudiciales sobre la salud o el bienestar del individuo que se derivan de una situación laboral en la que se dan unas condiciones psicosociales adversas o desfavorables. El estrés es un desequilibrio percibido entre las demandas del trabajo y la capacidad de respuesta del individuo, bajo unas condiciones en las que el fracaso ante esta demanda posee importantes consecuencias percibidas”*.¹

Extremera N, Rey L. y Pena M., indican que *“los informes de la Organización Mundial de la Salud sobre la necesidad de calidad de vida en el trabajo han puesto en evidencia la relevancia del estrés laboral como un problema de salud pública (World Health Organization, 2002)”*.² Por esta razón consideramos que este trabajo es muy importante realizarlo por considerar que no hay estudios suficientes dentro del ámbito de las academias de formación vial.

El trabajo de “Valoración de problemas psicosomáticos relacionados con el estrés”, se ha desarrollado en la provincia de Alicante, concretamente dentro de la “Asociación Provincial de Auto-Escuelas”. Se ha pretendido saber si hay una incidencia significativa de problemas psicosomáticos causados por el estrés dentro de este sector. Creemos que es un tema muy importante porque puede ser un problema a día de hoy y a largo plazo, ya que el estrés es una de las enfermedades, que repercute, a nivel físico, afectando negativamente en el cuerpo humano, con consecuencias que nos perjudican a todos en el aspecto de la seguridad vial por motivo de poder incrementarse los accidentes y producir un mayor incremento de costes sanitarios, con la repercusión de afectar al Producto Interior Bruto.

En una publicación de la “Webmaster” denominada “Estrés”, en el capítulo de “síntomas del estrés”, publicado en internet, nos advierte que “el estrés tiene síntomas a

¹ INSTITUTO NACIONAL SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO. Portal de Riesgos Psicosociales. [En línea][fecha de consulta: 13 mayo 2017]. Disponible en: <http://www.insht.es/portal/site/RiesgosPsicosociales/menuitem.8f4bf744850fb29681828b5c180311a0/?vgnextoid=b50c84fbb7819410VgnVCM1000008130110aRCRD>

² EXTREMERA N., Rey L. y Pena M. [En línea]. La docencia perjudica seriamente la salud – Análisis de los síntomas asociados al estrés docente – Boletín de Psicología, N° 100, Noviembre 2010, Pág. 43 [fecha de consulta: 30 abril 2017]. Disponible en: <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N100-3.pdf>

nivel emocional, cognitivo, fisiológicos y conductuales”³. En el “Blog del Dr. Ricardo, Castro”, psiquiatra, indica que si la respuesta del organismo ante una situación amenazante sobrepasa las respuestas de adaptación del individuo se producirán trastornos que ocasionan sufrimiento y enfermedades⁴; y en el Blog de Psicología Médica nos informa sobre el estrés diciendo que es “... un proceso por el cual las personas responden a eventos que perciben como amenazantes o generadores de conflicto, elaborando patrones de respuesta como reacción adaptativa ante las demandas del medio ambiente”⁵. Solo se ha pretendido medir los aspectos fisiológicos, que a largo plazo repercute en problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares, respiratorias, inmunitarias, afectando en el profesional que se dedica a la actividad de la enseñanza en la conducción.

En el libro “Pedagogía y Psicología aplicada a la Conducción”, (Dirección General de Tráfico- Ministerio del Interior) ⁶, indica que el profesor de Formación Vial durante la enseñanza de la conducción, necesariamente tiene que tener un intercambio de información simultáneamente con el medio, junto con el alumno, teniendo presente que como un individuo, se tienen características internas, debiendo interactuar con la realidad ambiental, incluyendo las diferentes modalidades sensoriales que se tienen, y entre ellas se han destacado unas variables internas compuesta de diferentes factores psicobiológicos, como el psicomotor, el cognoscitivo, y el afectivo, que desde dentro de este ámbito se encuentran los sentimientos, emociones, y los estados de ánimo, junto con las variables informales donde se puede ver que tiene mucha influencia las condiciones personales del sujeto y el medio dentro del cual se desarrolla. Con todos estos factores el profesor tiene que efectuar el trabajo requerido, y además contar con las características de la vía, su trazado, el perfil geométrico, el tipo de pavimento, la adherencia, la señalización vertical, la luminosa, las marcas viales, las condiciones meteorológicas y ambientales junto con la reglamentación. Todos estos elementos

³ WEBMASTER -Estrés -Síntomas del estrés. [En línea] [fecha de consulta: 15 abril 2017]. Disponible en: <http://estres0.com/sintomas-estrés> .

⁴ DR. CASTRO, R. Psicología Médica - Blog: Psiquiatría. [En línea]. 2011 julio 24 [fecha de consulta: 29 abril 2017]. Disponible en: <https://www.blogger.com/profile/07118582501617066439>.

⁵ Dr. CASTRO, R.- Blog de Psicología Médica. [En línea]. Publicado el 19 de febrero de 2014 por Psicología Médica [fecha de consulta: 22 abril 2017]. Disponible en: <http://medicinapsicologica.blogspot.com/2014/02/desarrollo-adulto.html>

⁶ DIRECCIÓN GENERAL DE TRÁFICO. Ministerio del Interior. Pedagogía y Psicología aplicada a la Conducción. 2016 [En línea]. NIPO: 128-17-001-4 - Páginas: 10-15-16-96 y 105 [fecha de consulta: 2 abril 2017]. Disponible en: <http://www.dgt.es/Galerias/seguridad-vial/formacion-vial/cursos-para-profesores-y-directores-de-autoescuelas/XIX-curso-de-profesores/Pedagogia-y-psicologia.pdf>

agrupados presentan una interacción entre ellos y en su conjunto una información vital para el profesor que se encuentra trabajando en una clase práctica, debiendo dar respuesta con una serie de requerimientos junto con acciones y ajustes en un ámbito que se va a enfrentar en su trabajo, necesitando de unas habilidades percepto-motoras con sus estrategias cognitivas.

El profesor en su trabajo tiene un riesgo en la conducción, comparando probabilidades en cada momento cuando se va enseñando a un alumno en la conducción, y asumiendo el peligro que se ha de tener en las vías públicas. Se debe pensar en las situaciones de la vida, donde hemos presentado una amenaza, poniéndonos en una situación estresante, hemos experimentado como hemos razonado, recordando situaciones, e incluso acordándonos de lo que nos enseñaron para corregir el problema y todo ello en fracciones de segundos y por eso, nos damos cuenta que esta profesión en el ámbito vial requiere una salud mental excelente, para tener una mayor seguridad en la circulación vial, mientras se realiza el trabajo de docente con el aspirante a un permiso de conducción; Esto se viene a corroborar en una entrevista realizada por “Zanón, Artur”, a “Peralta, Ignasi”, presidente de la asociación de autoescuelas, publicada por el periódico “20 minutos”⁷, que indicó que ser profesor de autoescuela es una profesión que quema y estresa mucho y que se debía estar al 100%, porque no se puede permitir un pequeño fallo de un alumno al volante.

Por toda esta aglomeración de acciones que tiene que realizar el profesor de formación vial, se puede dar una cuenta que el estrés no es un problema que sea a consecuencia de la individualidad del sujeto por estar estresado, sino que es del propio trabajo en su conjunto, por las acciones que se deben realizar constantemente durante el desarrollo de la clase práctica con el alumno en circulación.

Nos percatamos de que la profesión de “Formación Vial”, tiene unos riesgos psicosociales que provienen de un exceso de exigencias, donde podemos encontrar las variables (no tienen que darse todas juntas pero que a veces sí sucede): **cuantitativas** (Enseñar al alumno en circuito abierto, requiere mucha atención); **cognitivas** (Necesidad de controlar muchos aspectos a la vez, tomar decisiones); **emocionales** (se desgasta mucho el profesor emocionalmente); **falta de control** (debido a factores que

⁷ ZANÓN, A. – Prensa m.20 minutos.es- Profesores al Volante. [En línea].- Fecha de entrevista: 07-03-2006 [fecha de consulta: 22 abril 2017]. Disponible en: <http://www.20minutos.es/noticia/96982/0/Profesores/volante/al/>

escapan del control del profesor, como bajos salarios, escasas satisfacciones profesionales); **falta de apoyo** (entre el aspirante al permiso y el mismo profesor) **escasas compensaciones** (insatisfacción por falta de respeto); **doble presencia** (conflictos entre la vida familiar y el tiempo que se dedica al trabajo); y **bajo capital social** (se necesita mucho capital para llevar las Academias de Formación Vial, donde la mayoría son empresas individuales). Todos estos factores están dentro los seis grandes grupos de riesgos psicosociales que aparecen publicados en el “Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud, (Istas) de la Confederación Sindical de CCOO”⁸. Teniendo en cuenta las palabras de Peiro J.M., autor del libro “Desencadenantes del estrés laboral”, indica que *“el desajuste entre los requisitos del puesto de trabajo y las posibilidades de rendimiento de cada sujeto es lo que produce el fenómeno conocido como estrés”*⁹ y si añadimos estas variables mencionados hacen que el estrés aumente.

Hoyo Delgado, M., escribió un documento divulgativo para el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, e indicó que el estrés, es un fenómeno que está muy presente en la actualidad, y puede afectar al bienestar físico y psicológico, empobreciendo la salud y la eficiencia, siendo un factor a tener en cuenta por la “Seguridad y la Salud Laboral en el Trabajo”.¹⁰ Las Academias de Formación Vial, se han podido ver afectadas por el problema del estrés y a causa de esto se tienen que enfrentar a una situación muy problemática, afectando a la salud de los profesionales dedicados a la enseñanza de conducción.

En la actualidad, el ritmo de trabajo se ha ido incrementándose constantemente, debiendo alcanzar mayores resultados en un plazo menor de tiempo, donde se requiere un gran esfuerzo mental, para poder actuar como profesor en la enseñanza de la conducción de cualquier permiso, coordinando los tiempos de reacción del alumno, de

⁸ GALTÉS CAMPS, A., Llorens Serrano, C., Moncada Lluís, S., Moreno Saenz, N. “Riesgos Psicosociales”. [En línea]. Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud, ISTAS [fecha de consulta: 15 abril 2017]. Disponible en: <http://istas.net/web/index.asp?idpagina=3185>

⁹ PEIRÓ SILLA, J.M. – “Desencadenantes del Estrés Laboral”. [En línea] – Editorial Pirámide – ISBN: 9788436814088// Publicado en septiembre 2000 [fecha de consulta: 30 abril 2017]. Disponible en: <https://www.casadellibro.com/libro-desencadenantes-del-estres-laboral/9788436814088/679127>

¹⁰ HOYA DELGADO, M.A. – “Documentos Divulgativos Estrés Laboral”. [En línea] - Seguridad y Salud en el Trabajo- Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales - Editado por Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo – ISBN: 84-7425-474-4 [fecha de consulta: 1 abril 2017]. Disponible en: <http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentación/FICHAS%20DE%PUBLICACIONES/FOND%20HISTORICO/DOCUMENTOS%20DIVULGATIVOS/DocDivulgativos/Fichero%20pdf/Estres%20laboral.pdf>

los demás usuarios de la vía pública y del mismo profesor, que es el conductor del vehículo y responsable de todo lo que suceda en la práctica con el vehículo. Esta carrera profesional tiene muchos factores estresantes en el contexto laboral.

El sector profesional de la enseñanza en la conducción asume unos riesgos psicosociales, que pueden producir estrés laboral. Estos riesgos se encuadran dentro de la legislación vigente, ya que son condiciones laborales que resultan dañinas para la salud.

Según “González Cabanach” [1998 citado en Doval et. al, 2004], los efectos negativos del estrés en el trabajador, tienen una problemática a nivel físico, incidiendo en un aumento de la tasa cardíaca, tensión muscular, dificultad para respirar, hablar rápido, temblores, tartamudeo, preocupaciones, dificultad para la toma de decisiones, y así como sensación de confusión¹¹; “Campos Durán, M. A.”, realizó una monografía “Causas y efectos del estrés laboral”, donde se indicaba que los efectos del estrés, producen enfermedades que se generan en úlceras por estrés, estados de Shock, Neurosis Post Traumática, Dispepsia, Gastritis, Ansiedad, Accidentes, Frustración. [Villalobos 1999, Enfermedades por Estrés, 2]¹²; “Águila Soto, A.” escribió la monografía titulada “Estrés en el trabajo”, e indicó que *“Los efectos negativo, del estrés, como trastornos del sueño, temblores, tartamudeo, hablar rápido,.... pueden producir un deterioro en el ámbito laboral, influyendo negativamente tanto en las relaciones interpersonales como en el rendimiento y en la productividad;... induciendo también en enfermedad, absentismo laboral o incluso incapacidad laboral”*¹³.

En este sentido, se ha considerado conveniente hacer una investigación, dentro del marco de la enseñanza de formación vial, concretamente como se ha indicado anteriormente con ciento cincuenta y cinco autoescuelas pertenecientes a la

¹¹GONZÁLEZ CABANACH. “Causas y efectos del estrés laboral”. [En línea] – Monografias.com – Administración y Finanzas – Recursos Humanos - 1998 citado en Doval et. al, 2004 - Extraído 2006 marzo 2 [fecha de consulta: 1 abril 2017]. Disponible en: http://www.medspain.com/n3_feb99/stress.htm

¹²CAMPOS DURÁN, M. A. “Causas del Estrés Laboral”. [En línea]. Elaborado: 18-04-2006 [fecha de consulta: 1 abril 2017]. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos34/causas-estres-laboral/causas-estres-laboral.shtml>

¹³ ÁGUILA SOTO, A. – Técnico superior en Ergonomía y Psicología Aplicada – Secretariado de Políticas de Prevención de Riesgos Laborales. 2010 abril [En línea]. “Estrés en el trabajo”. Pág. 103. [fecha de consulta: 18 abril 2017]. Disponible en: <http://www.ual.es/GruposInv/Prevencion/evaluación/procedimiento/G.%20Estrés%20en%20el%20trabajo.o.pdf>

“Agrupación de Autoescuelas de Alicante”¹⁴. Es una cantidad suficiente para poder dar una idea de la sintomatología psicosomática que pudiera ser producida por el estrés en el ámbito laboral de los profesores de autoescuelas.

La provincia de Alicante tiene muchas más Academias de Formación Vial de las que se han citado en el párrafo anterior ya que hay algunas que no están dentro de esta asociación provincial. Esto da lugar a que los usuarios puedan obtener el permiso de conducción fácilmente, con un gran abanico de selección a la hora de poder elegir el centro de formación más idóneo. La facilidad que deben tener las personas que desean conseguir un permiso de conducción, ha de ser un aspecto muy importante para la actividad económica del país, ya que es un requisito muy necesario para poder incorporarse a la vida laboral. Se ha pretendido que la labor de esta investigación sea como plantar una semilla para que en un futuro se llegue a corregir las causas del estrés que tienen los profesores actualmente y de esta manera lograr que el aspirante de cualquier permiso de conducción, se pueda beneficiar de una enseñanza óptima de gran calidad, gracias a que el docente podrá estar libre de la influencia de los problemas que ocasiona el estrés laboral.

Según datos basados del Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de las Naciones Unidas actualmente a fecha 30 de abril del 2017, a tiempo real, la población de España es de 45.968.387 habitantes¹⁵. Los datos del “Instituto Nacional de Estadística” (INE), en fecha del 1 de julio del 2015, han sido de 46.122.000 habitantes y en el año 2010 la cifra era de 46.601.000 habitantes, habiéndose reducido en un periodo de cinco años en 479.000 habitantes¹⁶; y si comparamos la población del año 2010 con la actual, del año 2017, en estos momentos ya ha habido una disminución de 632.313 habitantes. Hemos observado el informe por “Gesdata” de la “Diputación de Alicante”, y en nuestra provincia, en el año 2016 existe una población de 1.836.459 de habitantes, que comparándolo con el año 2013, donde existía 1.945.642 de habitantes, vemos que

¹⁴ ASOCIACIÓN PROVINCIAL DE AUTOESCUELAS DE ALICANTE. [En línea] [fecha de consulta: 1 abril 2017]. Disponible en: www.autoescuelasalicante.org/webcms/index.php?menu=378

¹⁵ DEPARTAMENTO DE ASUNTOS ECONÓMICOS Y SOCIALES DE LAS NACIONES UNIDAS. [En línea]. Countrymeters – Población de España 2017 [fecha de consulta: 30 abril 2017]. Disponible en: <http://countrymeters.info/es/World>

¹⁶ INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA. [En línea]. 02-INEbase. Internacional. Demografía [fecha de consulta: 30 abril 2017]. Disponible en: <http://www.ine.es>

ha descendido en 109.183 personas de la población total de esta provincia.¹⁷. Anualmente la tasa de natalidad se reduce, y un factor importante son las emigraciones que hacen junto con esta, la reducción de la demografía, haciendo que la estabilidad económica en este sector disminuya, ya que los alumnos solo pasarán una vez en su vida por las Academias, a no ser que quieran dedicarse profesionalmente a la rama de la conducción y necesiten sacarse más permisos como el **C** (permiso de conducción para camiones), el **D** (permiso de conducción para autobuses), o el **E** (para poder llevar un remolque o tráiler al vehículo correspondiente).

Los permisos de conducción según la estadística de indicadores de la Dirección General de Tráfico se ha reducido¹⁸ (Ver Anexo 1); y esto es un factor que pudiera ocasionar un aumento de tensiones porque los beneficios han decrecido actualmente en estas Academias de Formación Vial , siendo los costes mayores y los ingresos menores que en épocas anteriores, ya que según la Orden de 10 de julio de 1978 por la que se aprobó el Reglamento Regulador de Escuelas Particulares de Conductores de Vehículos de Tracción Mecánica, que se encuentra actualmente derogada, indicaba que las autorizaciones para solicitar la apertura de una autoescuelas estaban restringidas, se tenía que respetar que no hubiese otra academia instalada en un radio de veinte kilómetros.¹⁹ Actualmente esta Orden está derogada, por lo que existe mayor competitividad y esto genera un mayor estrés para los profesionales que se dedican a la enseñanza de la formación vial.

¹⁷ DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE ALICANTE. [En línea] – Documentación Gesdata - Revisión del padrón municipal de habitantes [fecha de consulta: 17 abril 2017]. Disponible en: <http://documentacion.diputacionalicante.es/censo.asp>

¹⁸ DIRECCIÓN GENERAL DE TRÁFICO. [En línea]. Seguridad Vial Estadísticas e indicadores [fecha de consulta: 17 abril 2017]. Disponible en: <http://www.dgt.es/es/seguridad-vial/estadisticas-e-indicadores>

¹⁹ MINISTERIO DEL INTERIOR. Agencia Estatal Boletín Oficial del Estado. [En línea]. BOE » núm. 179, 1978 julio 28, páginas 17707 a 17716. Sección: I. Disposiciones generales. [fecha de consulta: 28 abril 2017]. Disponible en: https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-1978-19074

OBJETIVOS.

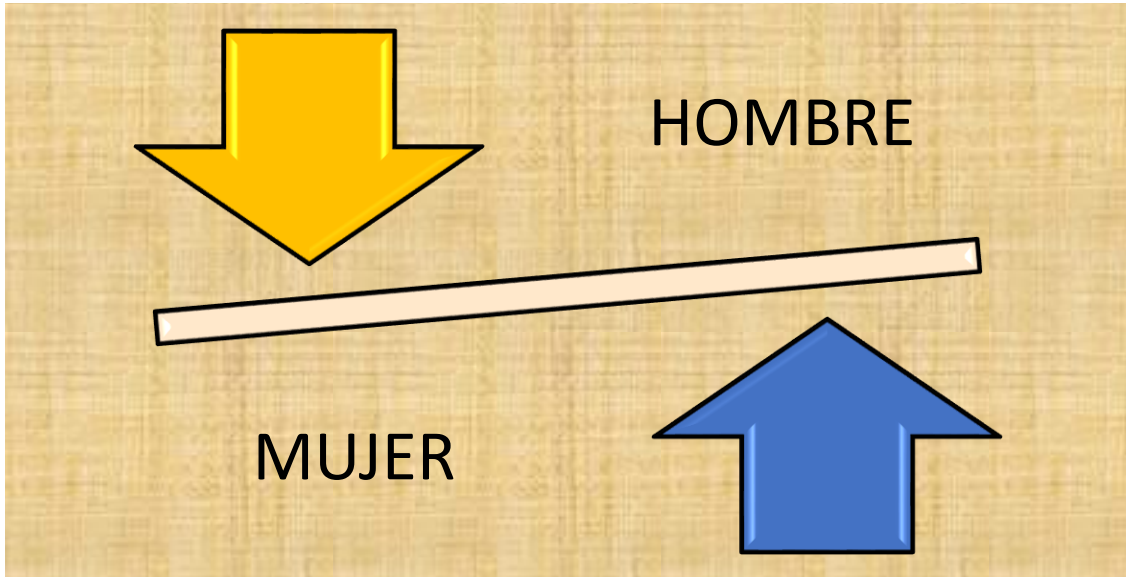
Se ha realizado un trabajo de investigación sobre la presencia de problemas psicosomáticos relacionados con el estrés en las Academias de Formación Vial, en la provincia de Alicante, en base a un objetivo principal y cuatro objetivos secundarios, que se exponen a continuación:

OBJETIVO PRINCIPAL: Valorar posible presencia de síntomas psicosomáticos asociados al estrés en los profesores de Formación Vial integrados dentro de la Asociación Provincial de Auto-Escuelas de Alicante.



OBJETIVOS SECUNDARIOS:

Primer objetivo secundario: Comprobar la incidencia de problemas psicosomáticos con respecto al género femenino o masculino, en el sector de la enseñanza de Formación Vial.



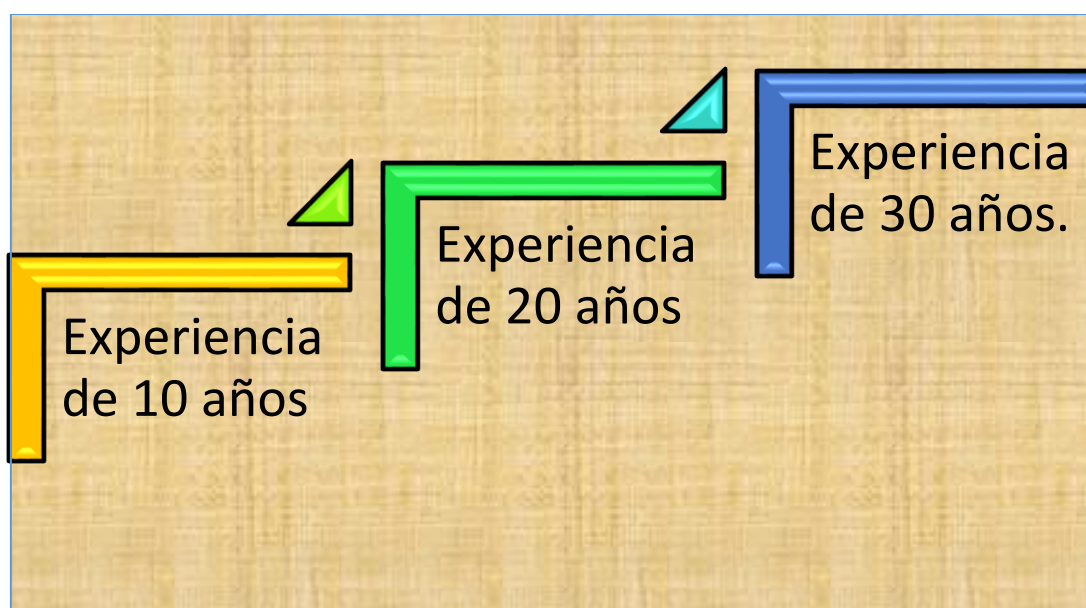
Segundo objetivo secundario: Identificar si la edad es un factor que repercute en el estrés.



Tercer objetivo secundario: Analizar si las síntomas psicossomáticos son más acusados entre los trabajadores inscritos en el Régimen General de la Seguridad Social o los que están en el Régimen Especial de Trabajadores Autónomos.



Cuarto objetivo secundario: Comprobar diferencias respecto a la antigüedad en el trabajo, en la presencia de los síntomas psicossomáticos causados por el estrés laboral.



METODOLOGÍA.

Para realizar este estudio, se ha procedido a realizar una investigación por medio de encuestas autoadministradas dentro de una investigación en la “Agrupación de Autoescuelas de la Provincia de Alicante”: Estas encuestas susodichas fueron anónimas y se realizaron durante los meses de marzo y abril del año 2017, siendo el número de academias asociadas de ciento cincuenta y cinco. En dichas encuestas se recogieron, aparte de los factores fisiológicos que pudieran tener los profesores de formación vial por causa del estrés, otros datos como: la edad, sexo, antigüedad en el trabajo y el régimen de la Seguridad Social al que pertenece y para identificar que se realizaron en la “Asociación Provincial de Autoescuelas de Alicante” en cada una de estas encuestas se estampó su sello.



Se entregaron 150 cuestionarios. La participación fue voluntaria y se adjuntó una carta individual informando del objeto del estudio. (Anexo 2)

Se ha utilizado la encuesta como técnica de recogida de datos, por medio de un cuestionario, sencillo y eficaz para analizar el estrés en el puesto de trabajo denominándose “Cuestionario de Problemas Psicosomáticos o CPP” (anexo 3); y como se indica permite conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés, permitiendo hacer una estimación del nivel de estrés inferido por el trabajador

siendo una adaptación española del trabajo de Hock de 1988, realizada por García-Izquierdo et al., en 1993, consistiendo en un total de 12 ítems en los que se describen los síntomas más habituales asociados al estrés y en los que el trabajador debe señalar la frecuencia con que se han manifestado durante los últimos 3 meses. Para cada ítem el trabajador debe señalar en qué grado ha experimentado los síntomas, siendo 1 “nunca”, 2 “casi nunca”, 3 “pocas veces”, 4 “algunas veces”, 5 “con relativa frecuencia” y 6 “con mucha frecuencia”. La corrección del test se realiza siguiendo las instrucciones que se han señalado para corregirlo, en atención de que cualquier valoración de un ítem entre 4 y 6, en dos o más respuestas, se considera un claro indicativo de situación de estrés grave.²⁰

²⁰ GARCÍA IZQUIERDO ET AL. [En línea] 1993. Estreslabora.INFO. Cuestionario de Problemas Psicosomáticos o CPP -**Adaptación** española del trabajo de **Hock** de 1988. [fecha de consulta: 15 abril 2017]. Disponible en: <http://www.estreslaboral.info/test-de-estres-laboral.html>

RESULTADOS.

Se han recopilado 44 cuestionarios de un total de 150 cuestionarios que se dejaron para su realización, lo que ha significado un 29,33% de participación. Se han agrupado por edad a los 44 profesores y profesoras de formación vial, en intervalos de 10 años, siendo la edad máxima de 68 años y la edad mínima de 24 años, la edad media está en 46 años, siendo la más representativa la edad de 41 años. (Gráfico nº 1).

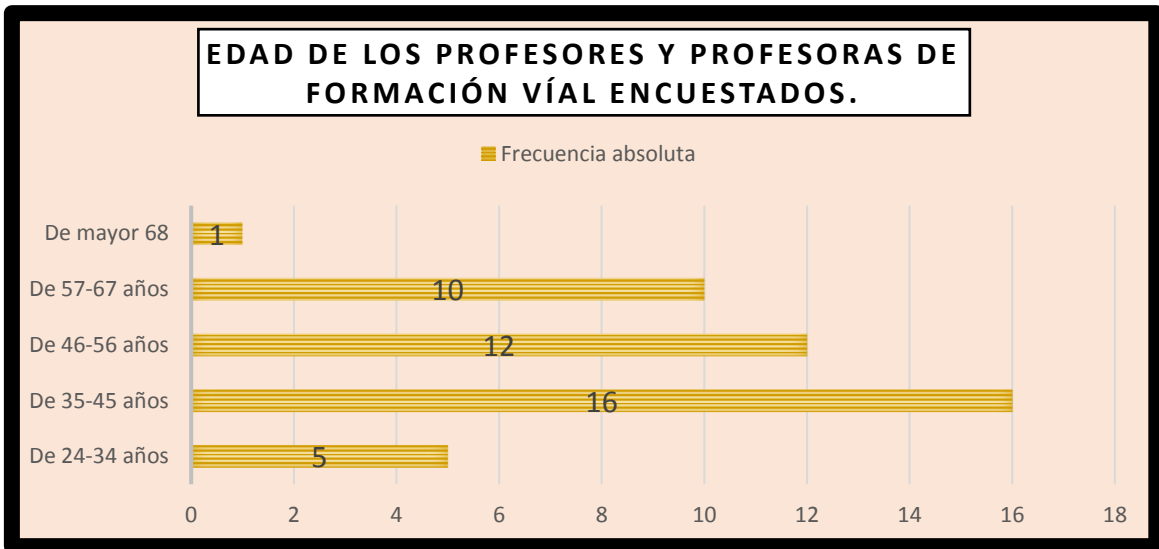


Gráfico nº: 1

Se ha hecho una representación del porcentaje de profesores y profesoras que hay en este estudio donde hay 31 hombres y 13 mujeres en la muestra que representan a las autoescuelas que pertenecen a la Asociación Provincial de Alicante. (Gráfico nº 2)

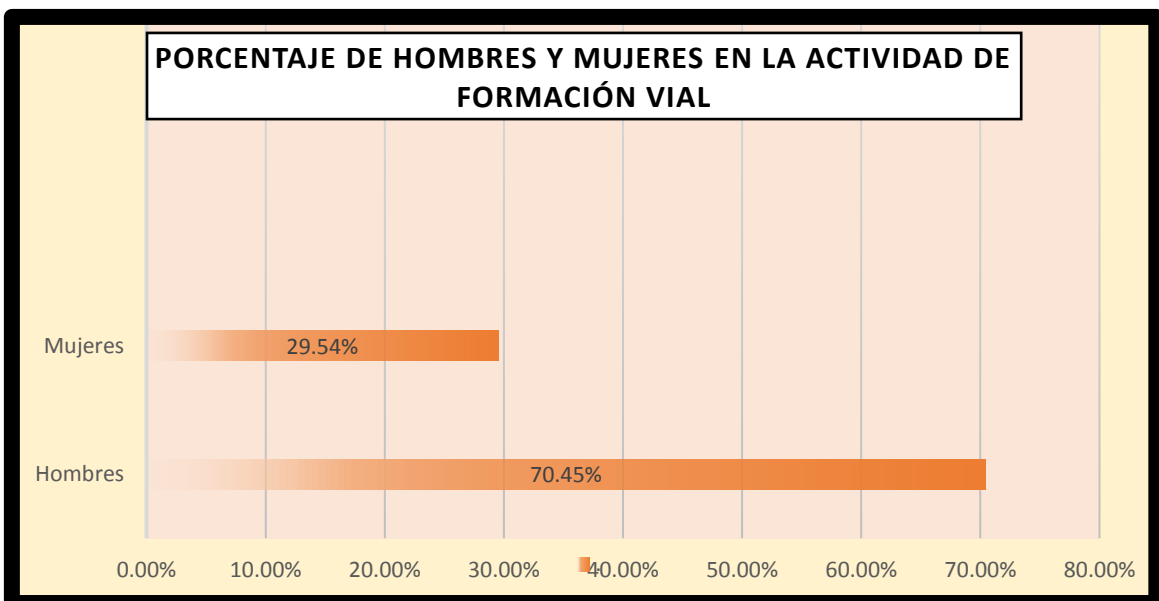


Gráfico nº: 2

En relación con el Régimen de la Seguridad Social, los autónomos son mucho más representativos, siendo su porcentaje de 64,29%, respecto de los trabajadores por cuenta ajena que tienen un 35,71%. (Gráfico n° 3).

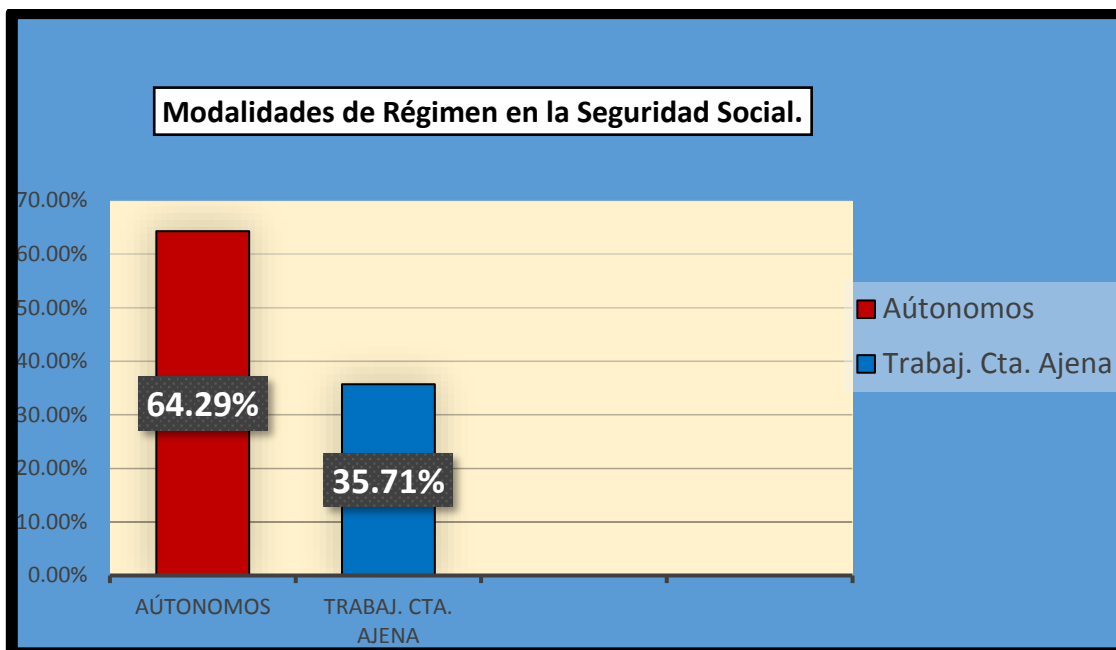


Gráfico n°: 3

Los datos nos indican que los hombres tienen un porcentaje más alto en el régimen de la seguridad social de autónomos que las mujeres, pues estas tienen mayor porcentaje en el régimen de trabajadores por cuenta ajena. (Gráfico n° 4).

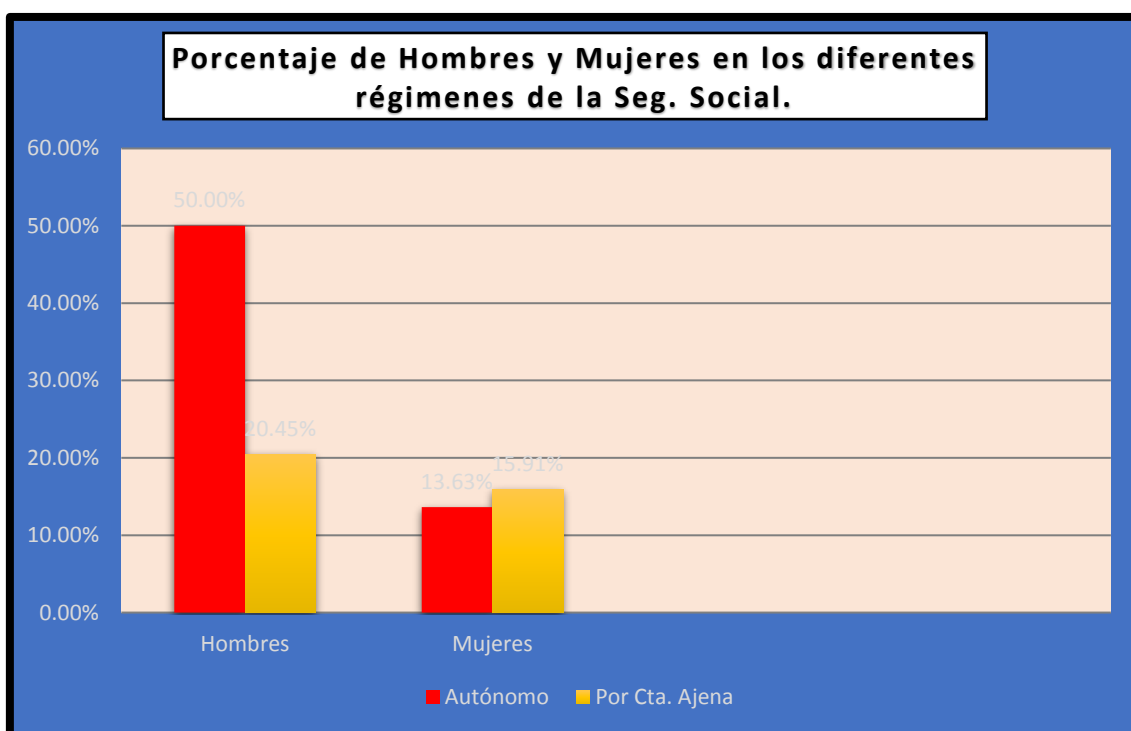


Gráfico n° 4

La antigüedad de los profesores y profesoras de Formación vial se situó entre 2 años como mínimo y en un máximo de 47 años, existiendo una mayoría que tienen una antigüedad de 15 años. Se observa que a partir de los 30 años de antigüedad son solo hombres, ninguna mujer está por encima de esa cifra. (Gráfico nº 5).

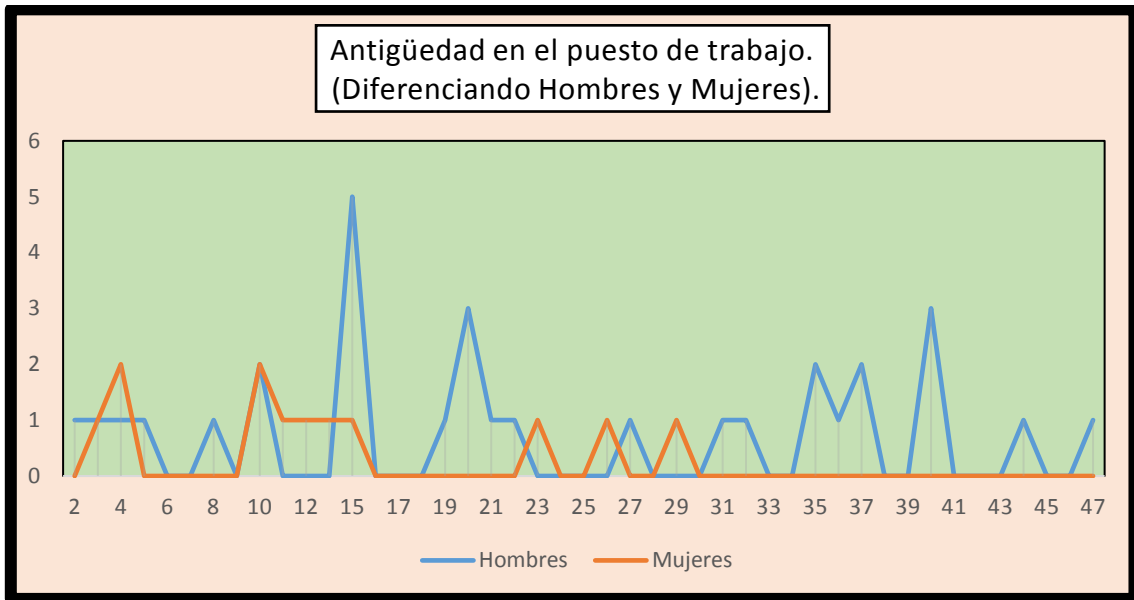


Gráfico nº 5

Se ha procedido a totalizar los niveles de puntuación de las respuestas, asignados por cada pregunta, siendo el resultado de sumar las contestaciones de cada nivel de todas las preguntas. (Gráfico nº 6).

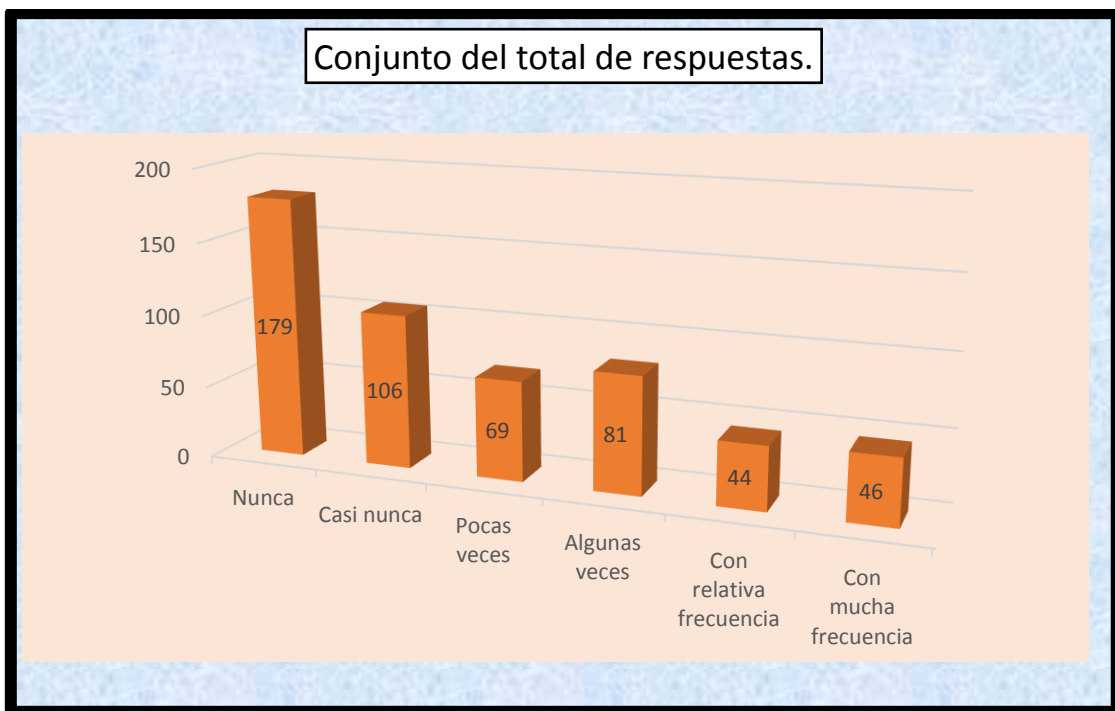


Gráfico nº 6

Se expresa en porcentaje el total íntegro de las respuestas que se han dado en todos los cuestionarios y para ello se ha tenido en cuenta que hay 6 niveles de respuesta por cada pregunta, correspondiéndoles a cada nivel 12 respuestas. Como son un total de 44 cuestionarios, el cálculo sería $44 \times 12 = 528$. Se ha aplicado una regla de 3 a cada respuesta dada según la percepción del encuestado. (Gráfico nº 7).

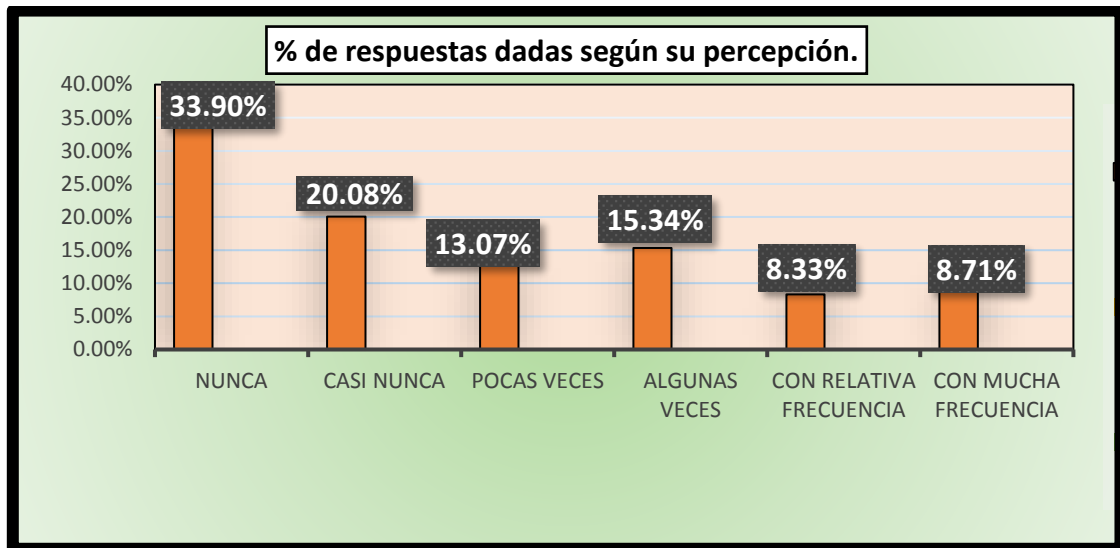


Gráfico nº: 7

En el gráfico nº 8 se ha asignado el valor de cada respuesta para pasar a demostrar la puntuación total asignada según los niveles de percepción en las contestaciones de todo el conjunto de cuestionarios recogidos. Se observa que la suma de la puntuación obtenida con los valores en las respuestas de “algunas veces”, “con relativa frecuencia” y “con mucha frecuencia”, son un total de 820 puntos, es mayor que la suma de las respuestas “nunca”, “casi nunca” y “pocas veces” que alcanza 598 puntos. (Anexo 4).

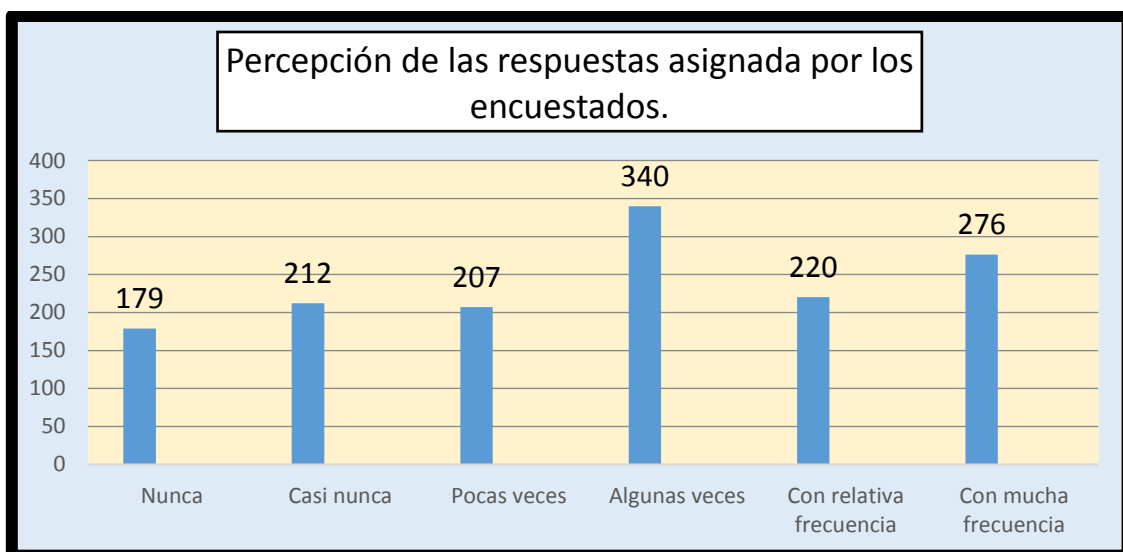


Gráfico nº 8

La valoración porcentual obtenida de los encuestados en total y para ello, se ha procedido a la obtención del valor de cada nivel de percepción teóricamente expresado en %, para compararlo con los valores de los resultados obtenidos de las respuestas que han señalado los encuestados, expresados también en %. En el gráfico n° 9 se expresa el valor de la puntuación máxima teórica, que es el resultado de multiplicar los 44 cuestionarios que se han recogido por 12 respuestas de cada uno, con un total de 528 respuestas teóricas. A cada percepción se le asigna su valor y este valor se multiplica por las 528 respuestas que se obtendrían teóricamente si todos los encuestados hubiesen respondido ese nivel de ítem absolutamente. El total de todos los ítems suman 11.088 en teoría, procediendo a realizar una regla de 3, sabiendo que si 11.088 son 100, a la respuesta de “nunca” le pertenece 528, su resultado teórico sería de 4,7%, a la valoración de “casi nunca” le pertenece 1056, su resultado es 9,52 %, y así sucesivamente.

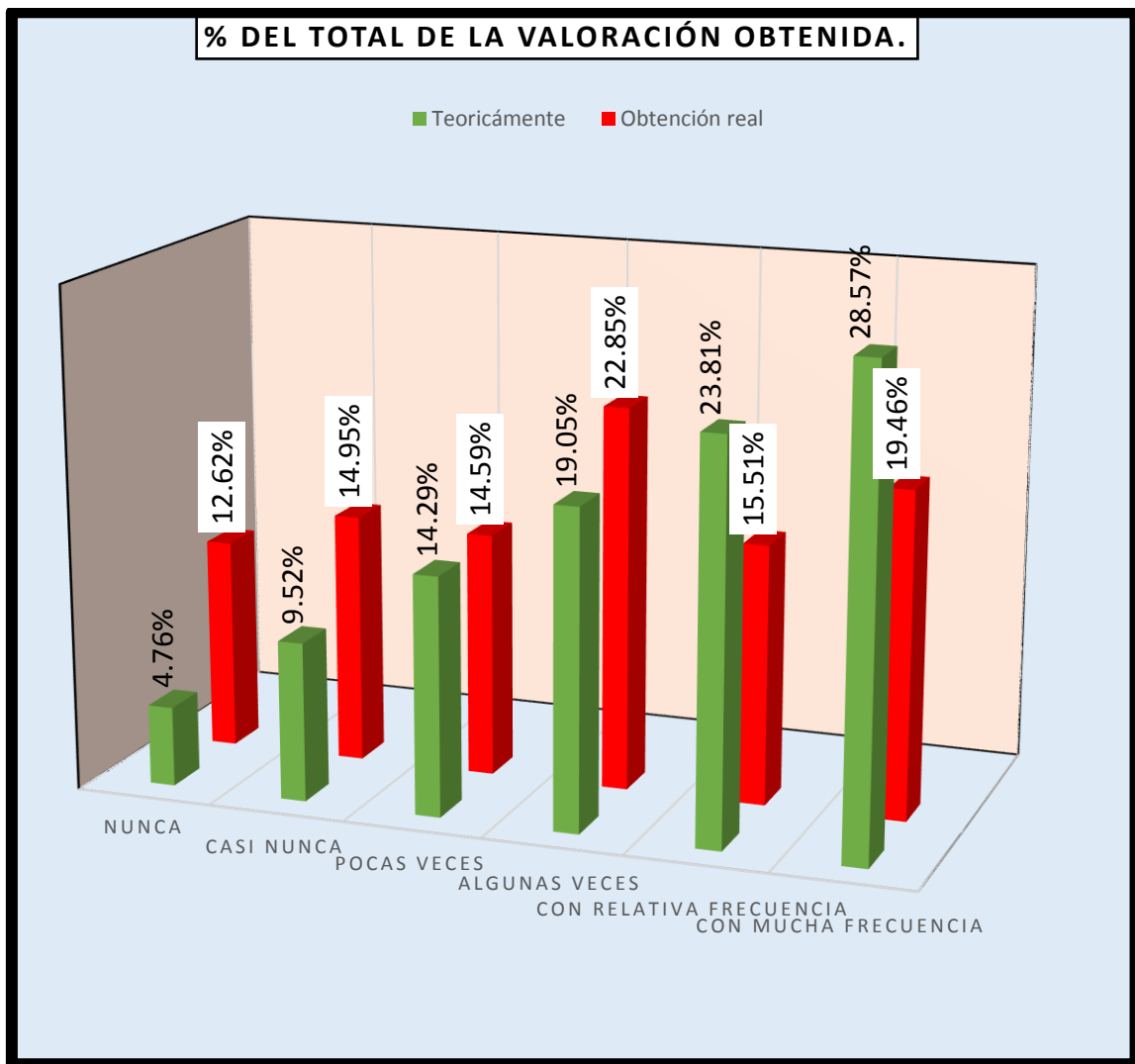


Gráfico n° 9

En el gráfico n° 10 se ha diferenciado las respuestas de las mujeres que están dentro del Régimen General de la Seguridad Social y las que están dentro del Régimen Especial de Trabajadores Autónomos, expresado en porcentaje, para ver cómo les afecta el estrés según su actividad laboral y hemos observado que las mujeres en el Régimen de la Seguridad Social Especial como autónomas tienen una mayor diferencia que expresada en porcentaje alcanza un 69% más alto, en el valor 6 de la respuesta “Con mucha frecuencia”, que el de las mujeres que trabajan por cuenta ajena en el Régimen General.

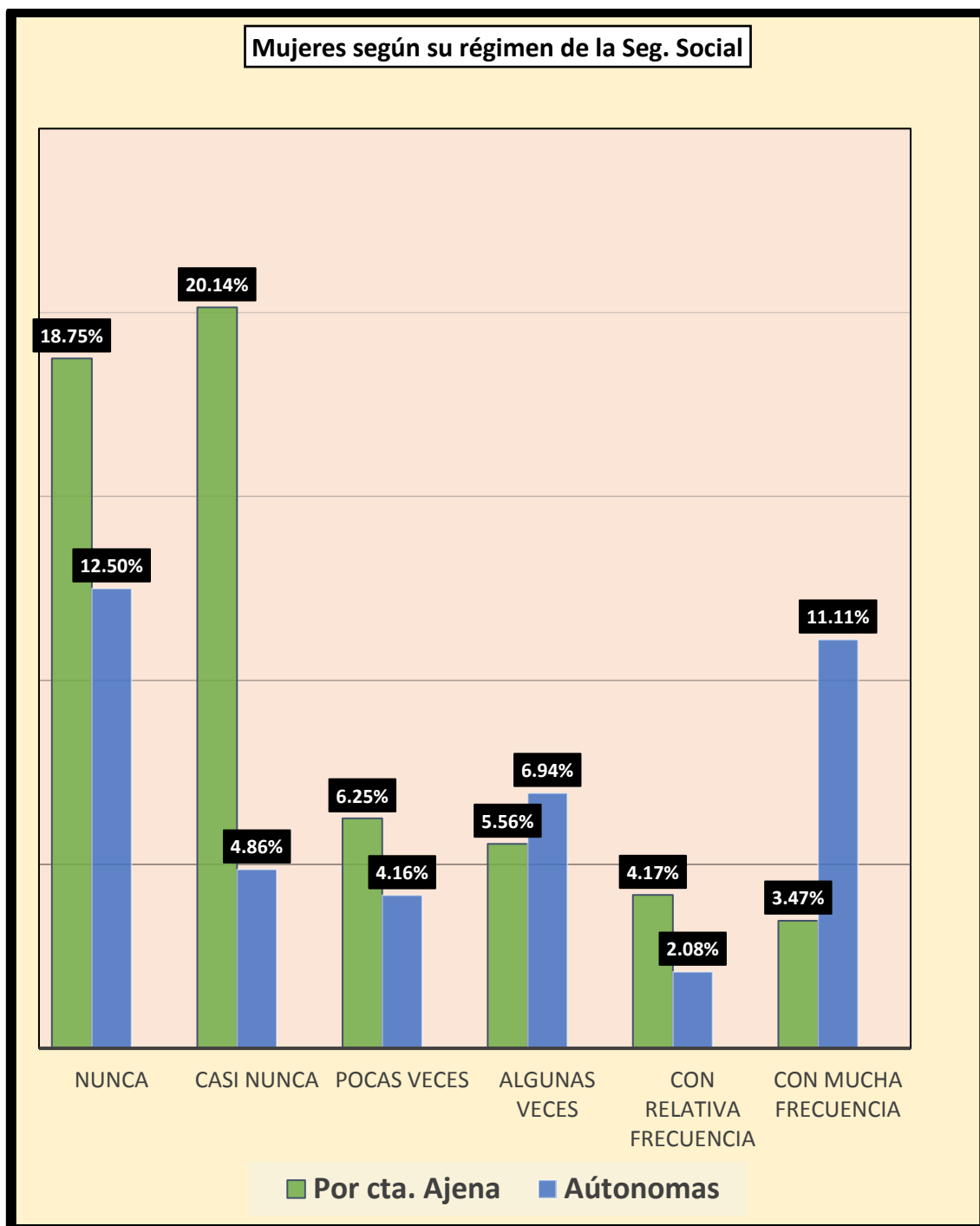


Gráfico n° 10

Se ha analizado el mismo caso anterior, pero reflejando a los hombres, diferenciando según el régimen de la Seguridad Social al que pertenecen, especificando si son autónomos o trabajadores por cuenta ajena. Para su realización se ha procedido a sumar de los 31 cuestionarios realizados por los hombres, en su conjunto, el total de respuestas que se dan en cada valoración de los ítems. Se observa que los autónomos en la respuesta dada “con mucha frecuencia”, superan en un 73,33% a los trabajadores por cuenta ajena. (Gráfico nº 11).

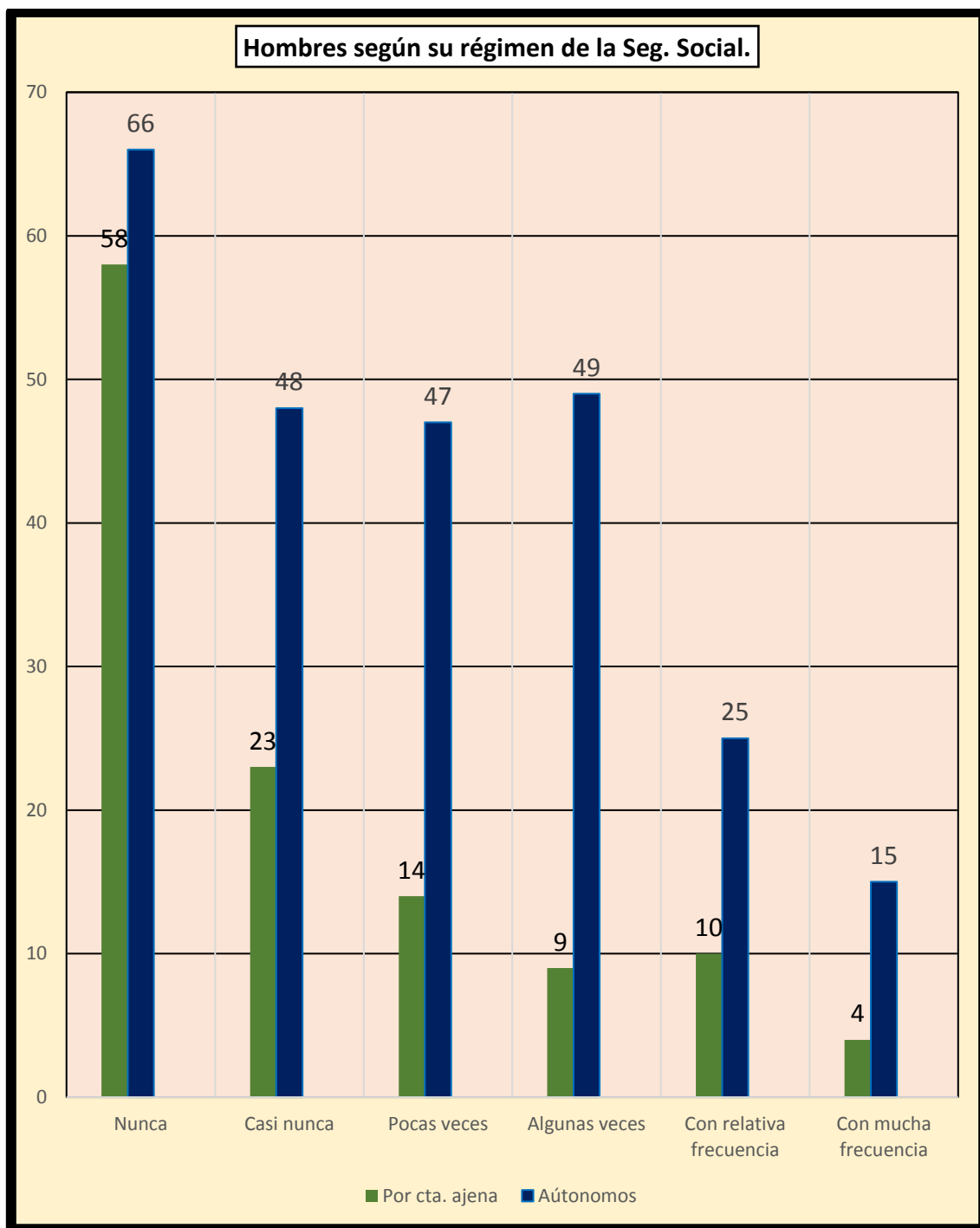


Gráfico nº: 11

En la comparación conjunta de los hombres con las mujeres en el Régimen Especial de Autónomos, (teniendo en cuenta que los hombres tienen un 77,78% mayor porcentaje que las mujeres en este sector), se ha observado que las mujeres en la contestación valorada por la respuesta “con mucha frecuencia”, superan a los hombres en las respuestas de esta categoría. (Gráfico nº 12)

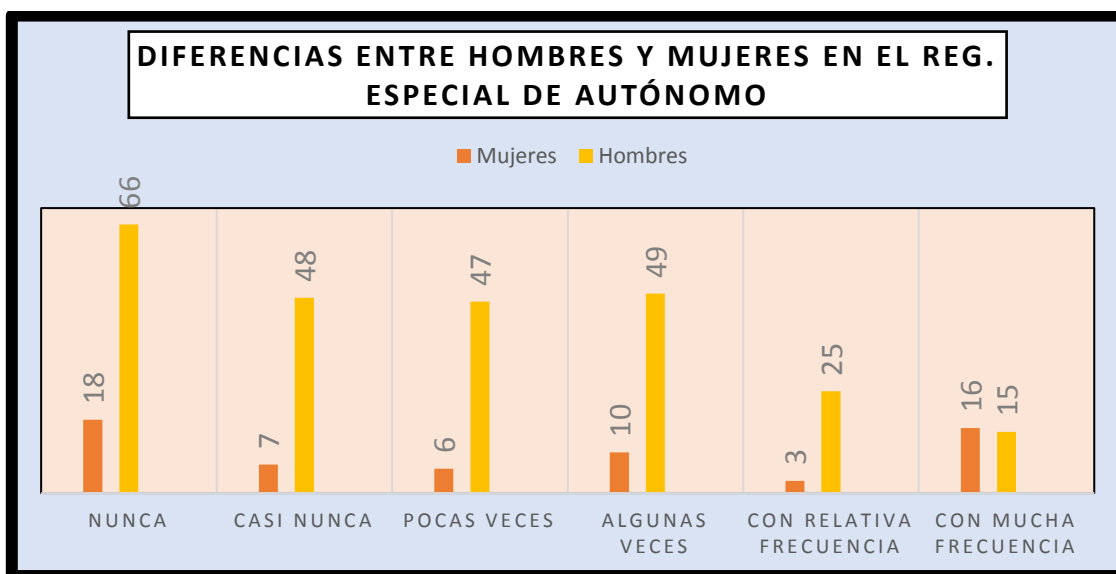


Gráfico nº 12

Se ha comparado los hombres y las mujeres en base a sus respuestas dadas, pero lo situamos en el Régimen General de la Seguridad Social como trabajadores por cuenta ajena, y de nuevo observamos en el gráfico nº 13, como en las respuestas de las mujeres en el rango 6 “con mucha frecuencia”, vuelven a superar a los hombres, a pesar de tener un porcentaje de diferencia menor del 22,20% que los hombres.

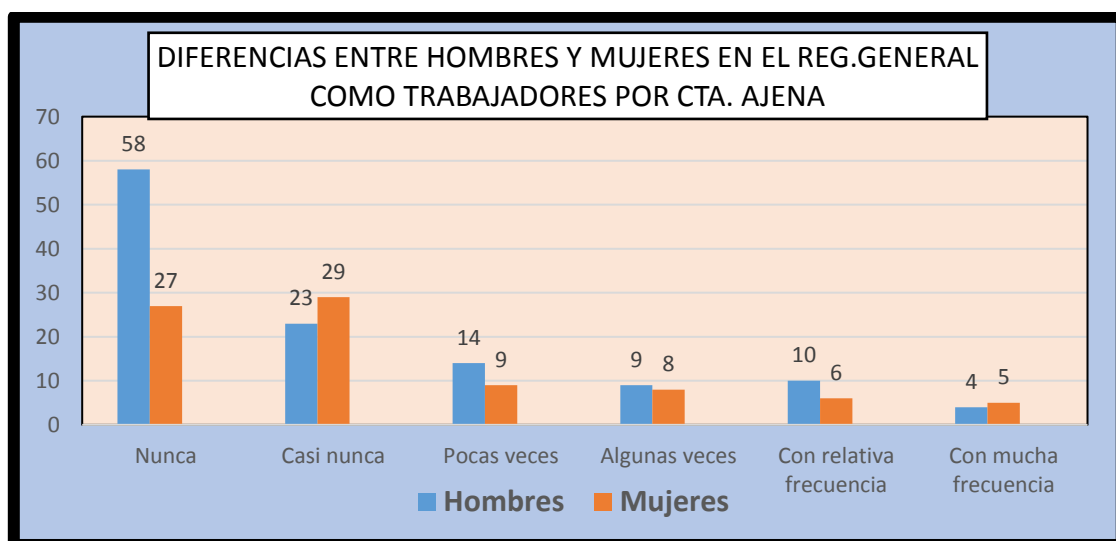


Gráfico nº 13

En el gráfico nº 14, se valora conjuntamente el nivel de respuestas de los profesores y profesoras, en el Régimen General (trabajadores por cuenta ajena), juntamente con el Régimen Especial (trabajadores por cuenta propia), y a continuación se pasa a exponer los siguientes resultados:

En la percepción de las respuestas de nivel nº 1 (“nunca”), podemos ver que la mujer que trabaja por cuenta ajena supera en un 33,33% el nº de respuestas que la mujer trabajadora autónoma, al contrario que en el hombre ya que como trabajador por cuenta propia supera en un 12,12% al trabajador por cuenta ajena.

En la percepción de las respuestas de nivel nº 2 (“casi nunca”), observamos la misma tendencia que en la del nº 1 (“nunca”), ya que las profesoras que se encuentran en el Régimen General, superan en las respuestas que dan las profesoras que se encuentran el Régimen Especial; y los profesores que trabajan por cuenta propia superan a los que trabajan por cuenta ajena.

En la percepción de las respuestas de nivel 3 (pocas veces), seguimos observando lo que ha sucedido en las respuestas de nivel nº 1 (“nunca”) y el nivel nº 2 (“casi nunca”), que las trabajadoras por cuenta ajena siguen superando en sus respuestas a las trabajadoras autónomas, advirtiendo al mismo tiempo que los hombres autónomos superan a los que trabajan por cuenta ajena.

En la percepción de las respuestas de nivel nº 4 (algunas veces), podemos observar un cambio ya que la mujer trabajadora por cuenta propia supera a la que está contratada por cuenta ajena y los hombres sigue siendo lo mismo que con las percepciones nº 1 (“nunca”), 2 (“casi nunca”) y 3 (“pocas veces”), pero con la diferencia que el porcentaje de los hombres que trabajan por cuenta propia superan en un 81,63% a los trabajadores por cuenta ajena.

En la percepción de las respuestas de nivel nº 5 (con relativa frecuencia), la mujer trabajadora por cuenta ajena supera en un 50% en el número de sus respuestas de esta valoración a las de la mujer que ejerce como autónoma, y el hombre autónomo en un 60% el nivel de valoración de sus respuestas que el profesor que ejerce por cuenta ajena.

En la percepción de las respuestas de nivel nº 6 (con mucha frecuencia), las mujeres que trabajan por cuenta propia, superan a las mujeres que trabajan por cuenta ajena en un 68,75%, y lo mismo sucede con los hombres con sus respuestas de nivel 6 (“con mucha

frecuencia”), comprobando que los hombres que trabajan por cuenta propia superan en respuestas a los hombres que trabajan por cuenta ajena, en un 73,33%.

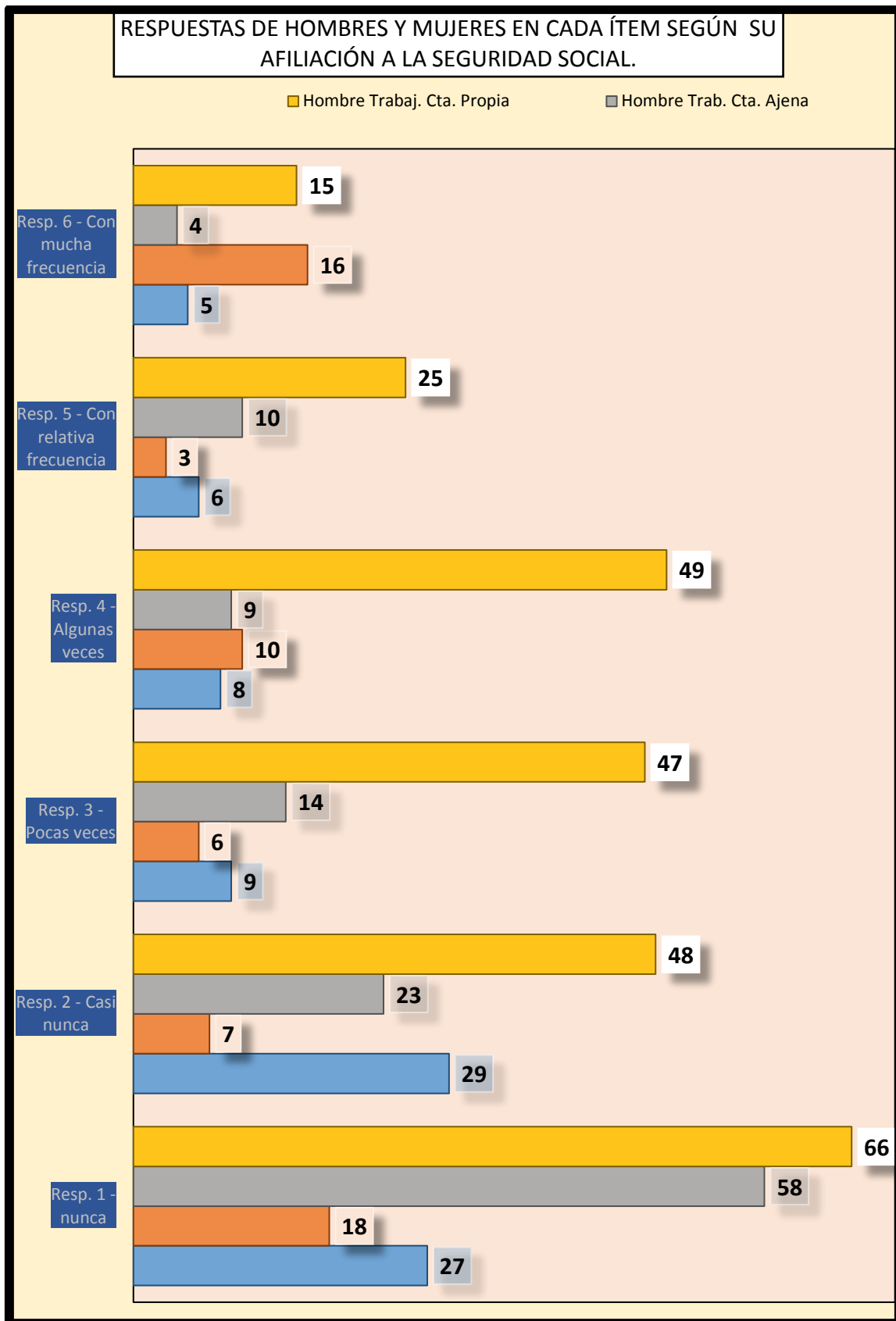


Gráfico nº 14

Se ha observado como las mujeres de entre 54 a 59 años, superan la respuesta n° 6 – “con mucha frecuencia”, las del grupo de edad entre 24 y 29 años superan también al resto en la respuesta n° 1 – “nunca”, en cambio las mujeres que están entre la edad de 36 a 41 años superan en la respuesta n° 2 – “casi nunca”. (Gráfico 15)

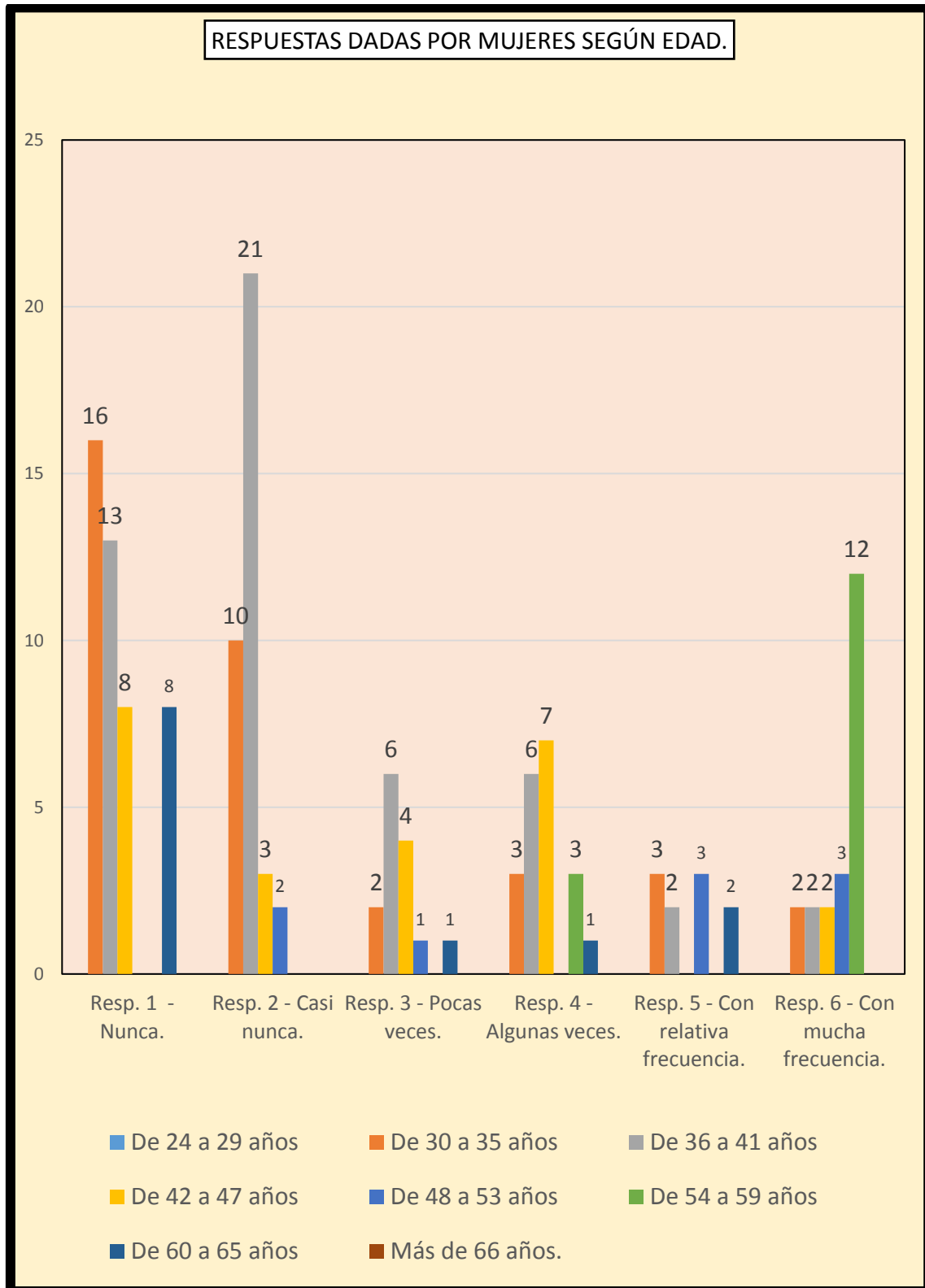


Gráfico n° 15

Se ha percibido como los hombres de entre 36 y 41 años, en sus respuestas de categoría 1 “nunca”, ha sido el nivel más alto, comparado con los de edad entre 36 y 41 años, pero si nos fijamos en la respuesta nº 6 “con mucha frecuencia” ha tenido más incidencia entre los hombres de edad entre 54 a 65 años. (Gráfico 16)

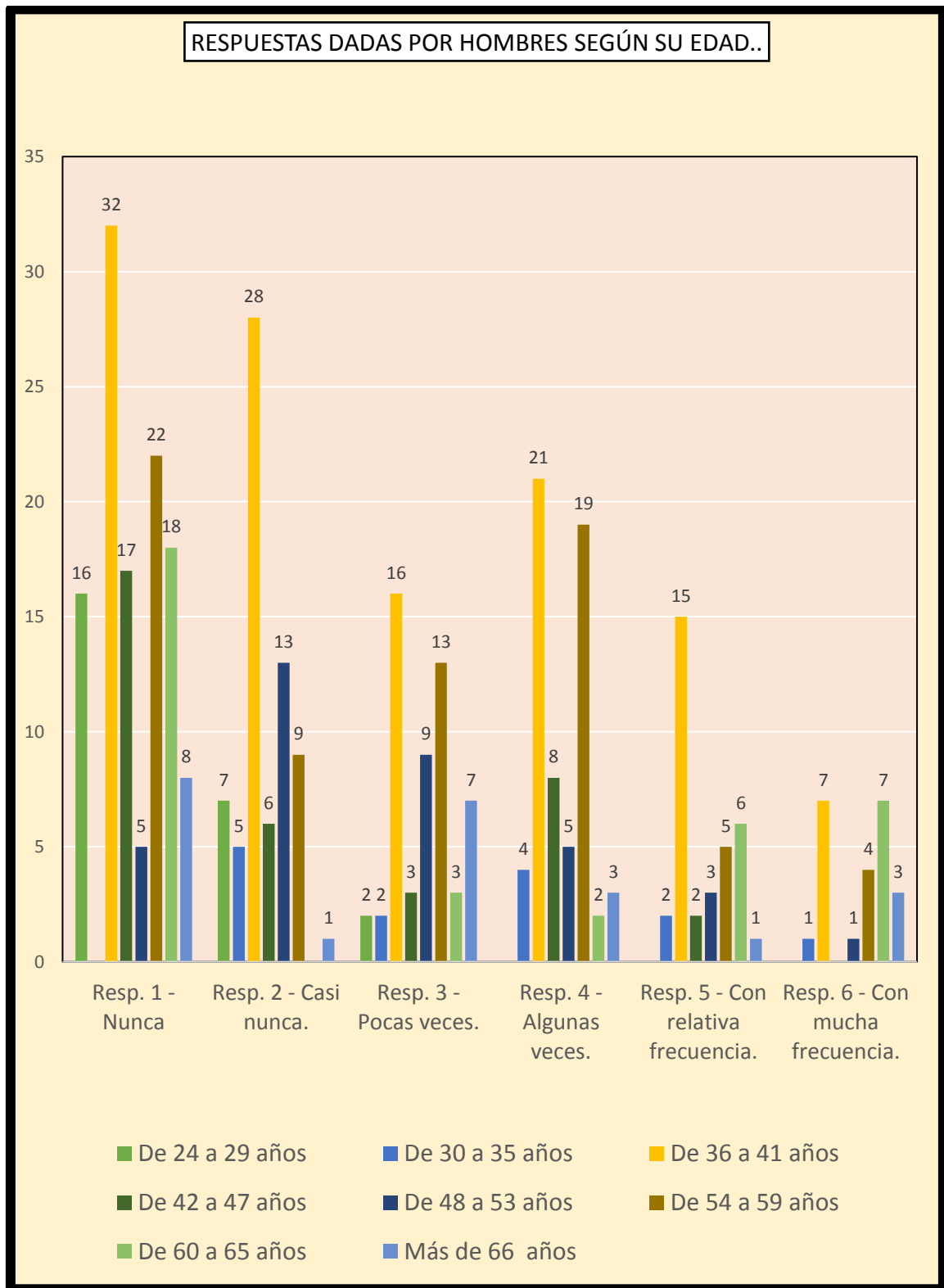


Gráfico nº 16

En el gráfico n° 17, se caracteriza por las respuestas de las mujeres de una antigüedad entre 11 y 15 años, que aumenta en la respuesta n°: 1 “nunca”; En cambio con las mujeres con antigüedad entre 26 y 29 años su tasa de respuestas aumenta en la del n°: 6 “con mucha frecuencia”.

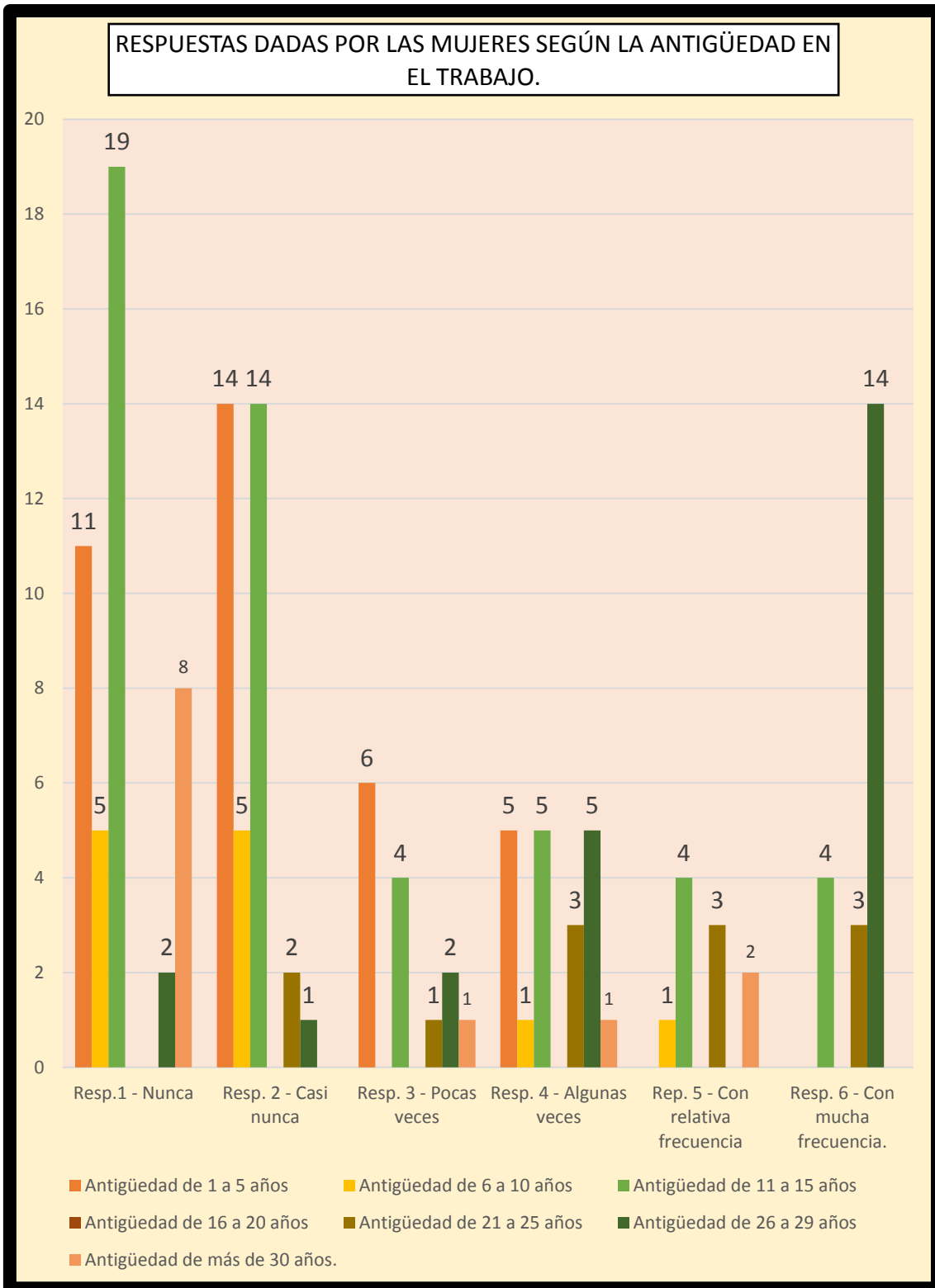


Gráfico n° 17

Los hombres con una antigüedad mayor de 30 años, superan al resto de personas con distinta antigüedad, en la respuesta de valor 6 “con mucha frecuencia”. (Gráfico n° 18)

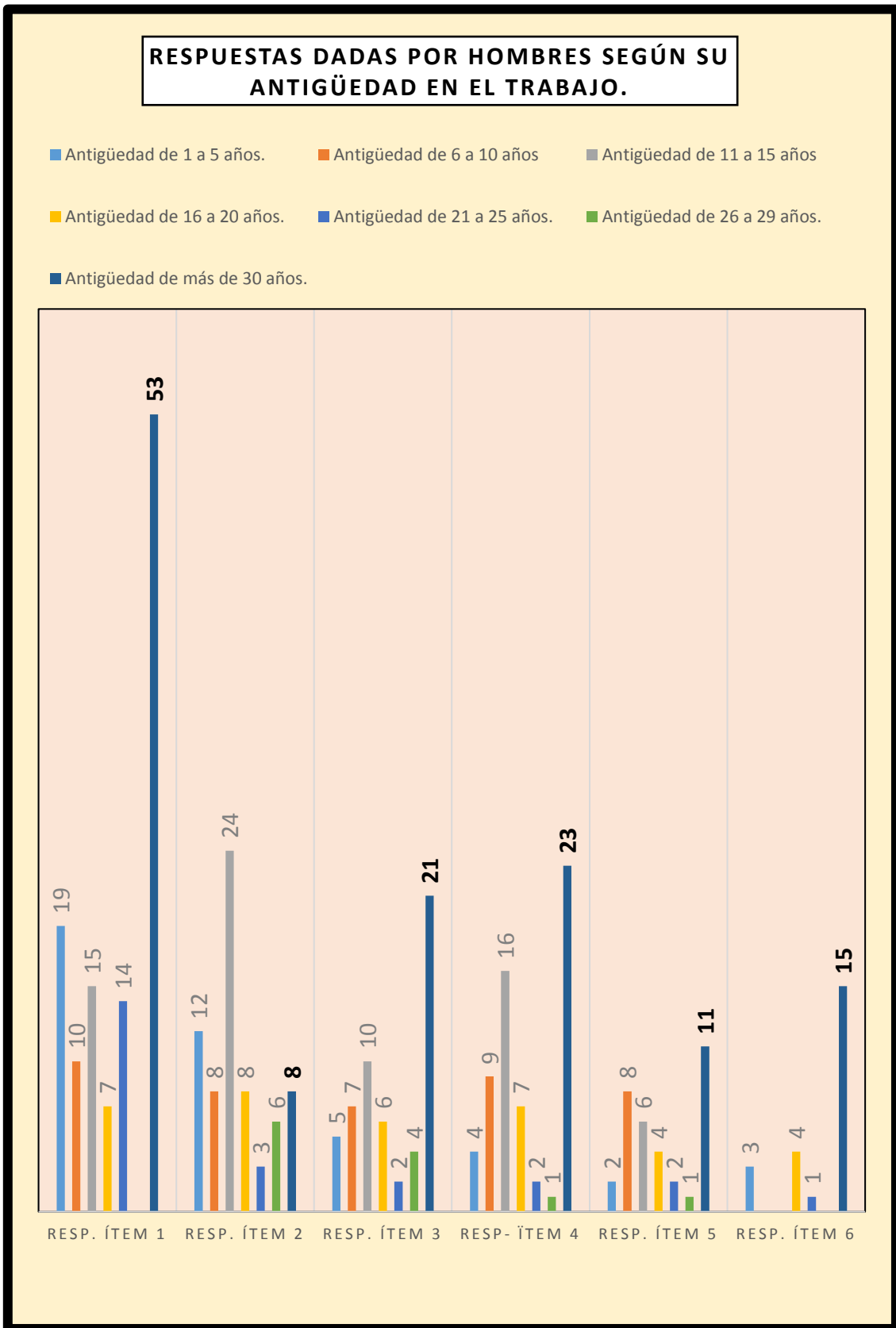


Gráfico n° 18

Los síntomas psicósomáticos que tienen mayor repercusión en la encuesta realizada a los profesores y profesoras de formación vial, son en primer lugar la “sensación de cansancio extremo o agotamiento”, seguido de “tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana”. (Gráfico nº 19)

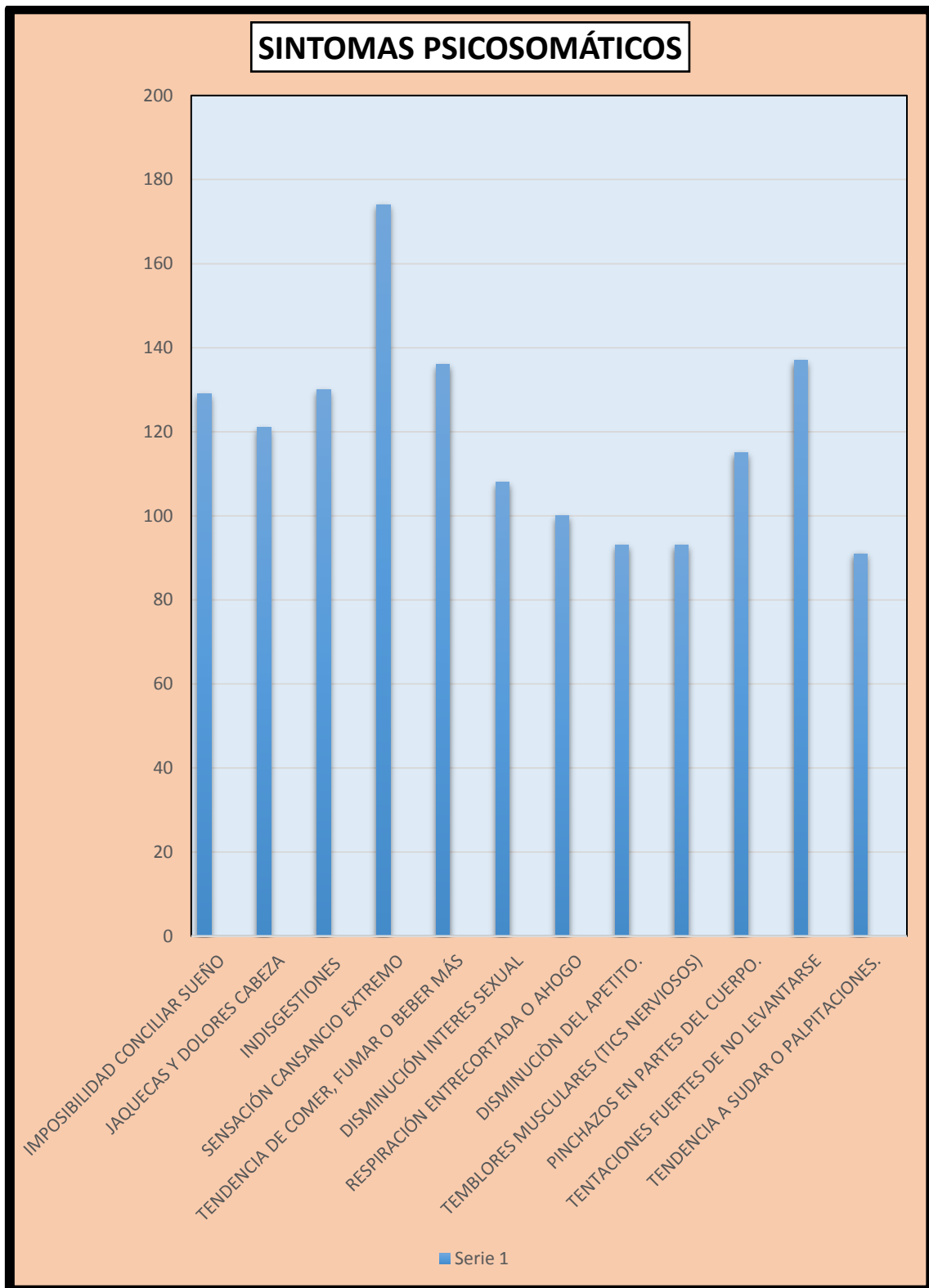


Gráfico nº 19

Se observa que un 77% de los encuestados refiere síntomas significativos de estrés (en el total de los 44 cuestionarios que se han recogido, han tenido 34 profesores y profesoras, más de dos respuestas, entre el valor 4 y 6, mientras que hay un 23% de cuestionarios (en total 10 profesores y profesoras) que tienen síntomas más leves. (Gráfico nº 20)

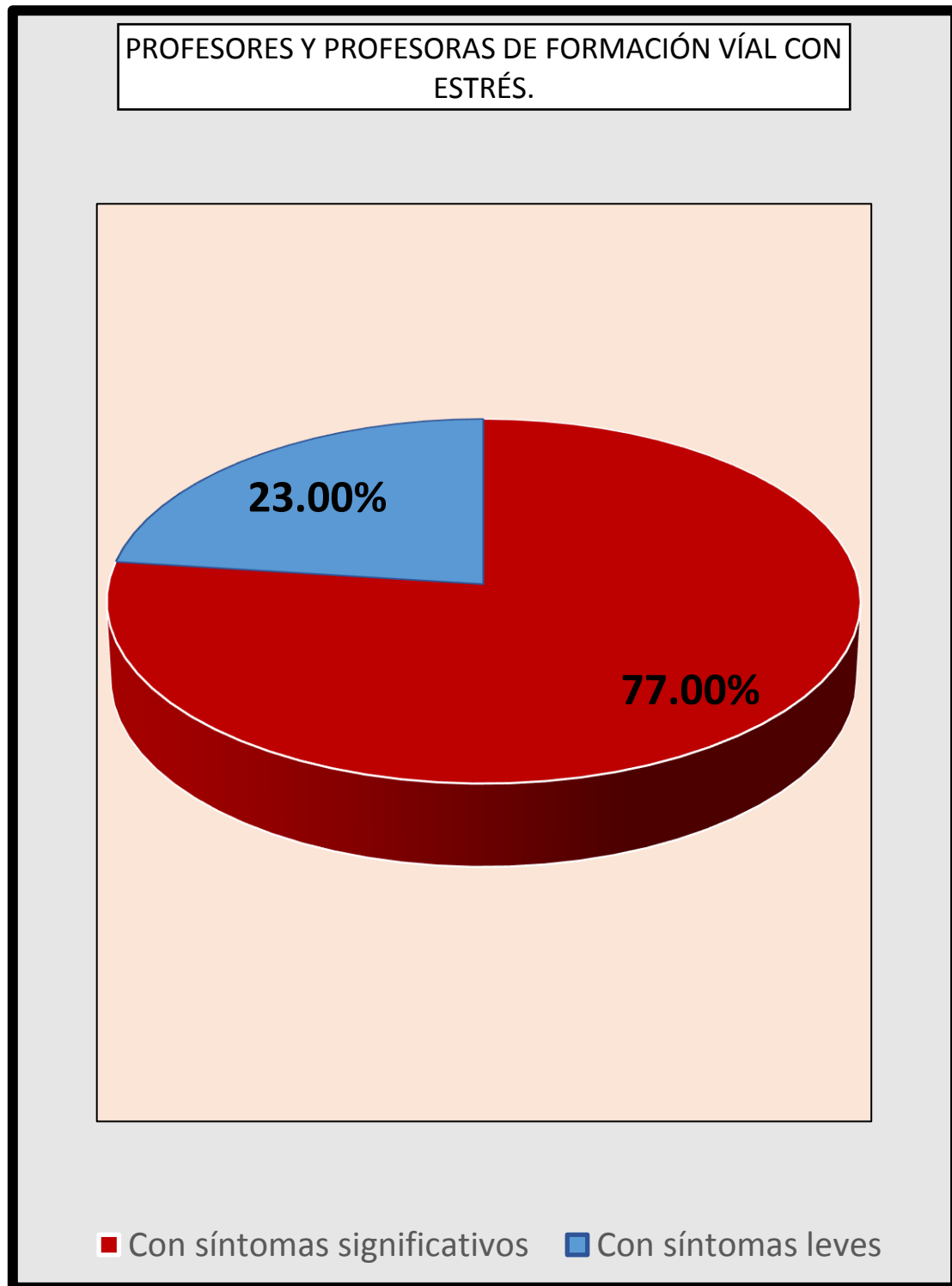


Gráfico nº 20

Se ha realizado un análisis por separado de las profesoras y de los profesores, y hemos visto que las mujeres superan a los hombres en tener más síntomas psicossomáticos relacionados con el estrés laboral, siendo de un total de 13 profesoras de autoescuelas, refieren que 11 profesoras tienen los síntomas catalogados como graves, (por tener dos o más respuestas en su cuestionario con nivel 4, 5 y 6 (“algunas veces”, “con relativa frecuencia” y “con mucha frecuencia”), frente a 2 profesoras que no tienen tan alto su porcentaje. (Gráfico 21).

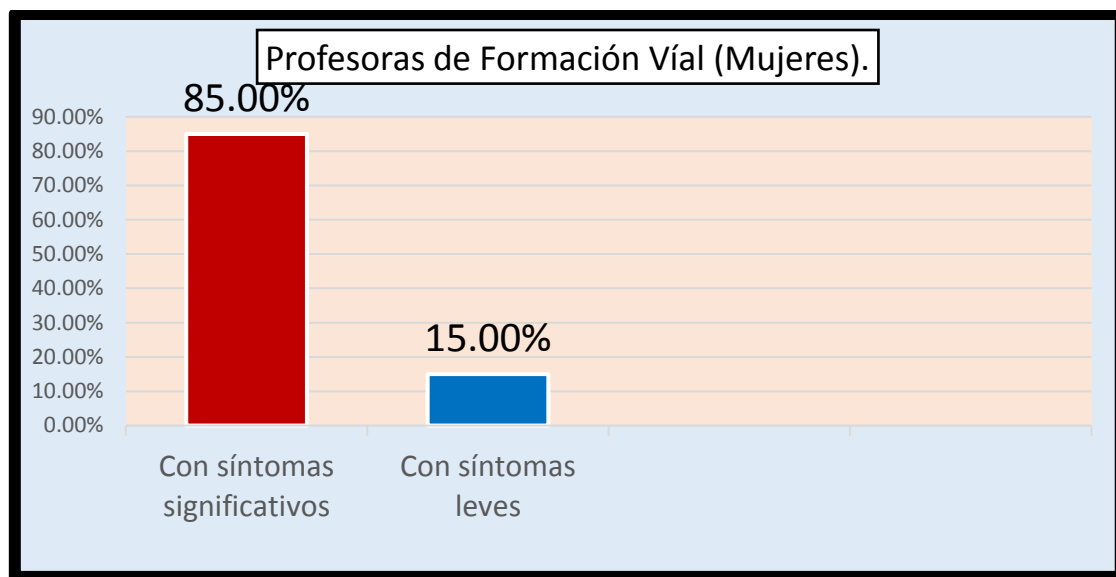


Gráfico n° 21

En el caso de los profesores de autoescuelas, de un total de 31 profesores, 24 de ellos refieren síntomas indicativos o sugestivos de presentar una situación de estrés grave, mientras que 7 profesores no tienen en su sintomatología tanta gravedad, (gráfico 22).

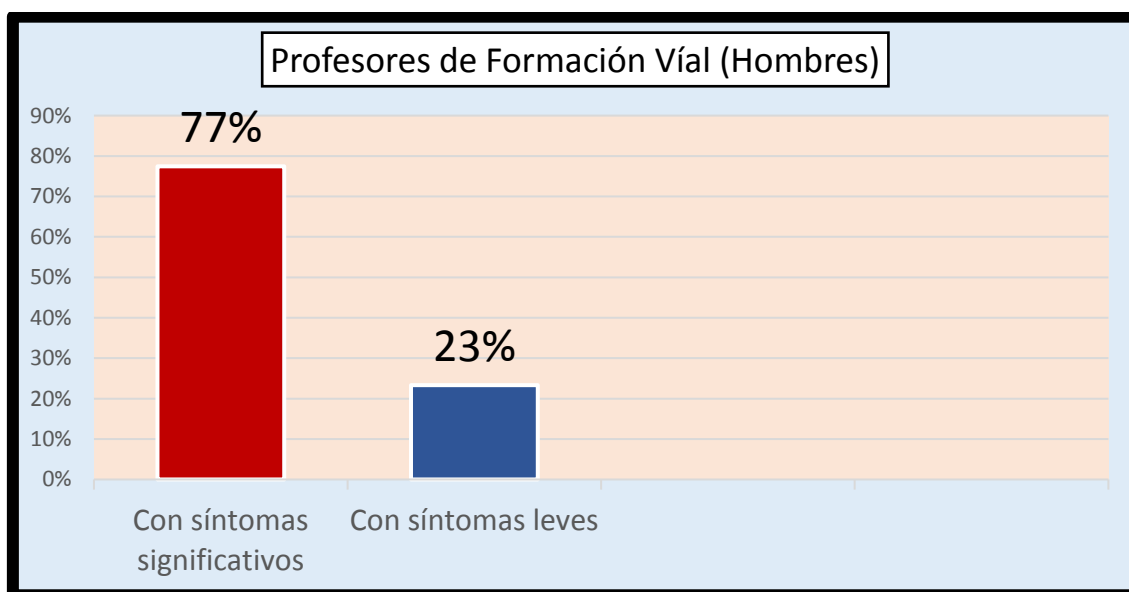


Gráfico n° 22

CONCLUSIONES.

Se ha podido deducir a la vista de este estudio que:

- 1.- En los profesores de formación vial que han respondido a la encuesta se observa un elevado porcentaje de presencia de síntomas psicósomáticos, con puntuaciones que podrían ser indicativas de estrés grave en un alto porcentaje.
- 2.- Hay más mujeres que hombres que tienen mayor sintomatología psicósomática causada por el estrés laboral, pero hay que incidir que es un porcentaje muy pequeño en su diferencia.
- 3.- Los profesores y profesoras mayores de 54 años, presentan una mayor sintomatología psicósomática asociada al estrés.
- 4.- Los trabajadores por cuenta propia tienen un nivel sintomático mayor que los trabajadores por cuenta ajena.
- 5.- Los docentes en el campo de la formación vial que mayor antigüedad tienen en su puesto de trabajo, presentan una sintomatología psicósomática más grave que los de menor antigüedad.

LIMITACIÓN DEL TRABAJO Y PROPUESTA DE MEJORA.

Se debería ampliar este trabajo con la realización de otros tipos de cuestionarios, además de entrevistas que permitieran caracterizar mejor la presencia de estrés laboral en este colectivo y en caso de corroborar la presencia de estrés laboral en el sector de las Academias de Formación Vial, sería necesario investigar las posibles causas y adoptar las medidas preventivas oportunas, con el objetivo de reducir la presencia de los factores psicosomáticos causantes de estrés laboral.

BIBLIOGRAFIA:

ÁGUILA SOTO, A. -Técnico Superior en Ergonomía y Psicología Aplicada – Secretariado de Políticas de Prevención de Riesgos Laborales. [En línea]. “Estrés en el trabajo”. Procedimiento de Evaluación de Riesgos Ergonómicos y Psicosociales, Universidad de Almería - Pág.103, 2010 abril [fecha de consulta: 18 abril 2017].

Disponible en:

<http://www.ual.es/GruposInv/Prevencion/evaluacion/procedimiento/G.%20Estres%20en%20el%20trabajo.pdf>

ASOCIACIÓN PROVINCIAL DE AUTOESCUELAS DE ALICANTE. [En línea]

[Fecha de consulta: 1 abril 2017]. Disponible en:

www.autoescuelasalicante.org/webcms/index.php?menu=378

CAMPOS DURÁN, M. A. “Causas del Estrés Laboral”. [En línea]. Elaborado: 18-04-2006 [fecha de consulta: 1 abril 2017]. Disponible en:

<http://www.monografias.com/trabajos34/causas-estres-laboral/causas-estres-laboral.shtml>

DEPARTAMENTO DE ASUNTOS ECONÓMICOS Y SOCIALES DE LAS NACIONES UNIDAS. [En línea]. Countrymeters – Población de España 2017 [fecha de consulta: 30 abril 2017]. Disponible en: <http://countrymeters.info/es/World>

DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE ALICANTE. [En línea] – Documentación Gesdata - Revisión del padrón municipal de habitantes [fecha de consulta: 17 abril 2017].

Disponible en: <http://documentacion.diputacionalicante.es/censo.asp>

DIRECCIÓN GENERAL DE TRÁFICO [En línea] [fecha de consulta: 17 abril 2017].

Disponible en: <http://www.dgt.es/es/seguridad-vial/estadisticas-eindicadores>

DIRECCIÓN GENERAL DE TRÁFICO. [En línea]. Seguridad Vial Estadísticas e indicadores [fecha de consulta: 17 abril 2017]. Disponible en:

<http://www.dgt.es/es/seguridad-vial/estadisticas-eindicadores>

DIRECCIÓN GENERAL DE TRÁFICO. Ministerio del Interior. Pedagogía y Psicología aplicada a la Conducción. 2016 [En línea]. NIPO: 128-17-001-4 - Páginas: 10-15-16-96 y 105 [fecha de consulta: 2 abril 2017]. Disponible en:

<http://www.dgt.es/Galerias/seguridad-vial/formacion-vial/cursos-para-profesores-y-directores-de-autoescuelas/XIX-curso-de-profesores/Pedagogia-y-psicologia.pdf>

DR. CASTRO, R. Psicología Médica - Blog: Psiquiatría. [En línea]. 2011 julio 24 [fecha de consulta: 29 abril 2017]. Disponible en:

<https://www.blogger.com/profile/07118582501617066439>

Dr. CASTRO, R.- Psicología Médica. Blog de Psicología Médica. [En línea]. 2014 febrero 19 [fecha de consulta: 22 abril 2017]. Disponible en:

<http://medicinapsicologica.blogspot.com/2014/02/desarrollo-adulto.html>

EXTREMERA N., Rey L. y Pena M. [En línea]. La docencia perjudica seriamente la salud – Análisis de los síntomas asociados al estrés docente – Boletín de Psicología, N° 100, Noviembre 2010, Pág. 43 [fecha de consulta: 30 abril 2017]. Disponible en:

<http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N100-3.pdf>.

GALTÉS CAMPS, A., Llorens Serrano, C., Moncada Lluís, S., Moreno Saenz, N. “Riesgos Psicosociales”. [En línea]. Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud, ISTAS [fecha de consulta: 15 abril 2017]. Disponible en:

<http://istas.net/web/index.asp?idpagina=3185>

GARCÍA IZQUIERDO ET AL. [En línea] 1993. Estreslabora.INFO. Cuestionario de Problemas Psicosomáticos o CPP -**Adaptación** española del trabajo de **Hock** de 1988. [Fecha de consulta: 15 abril 2017]. Disponible en: <http://www.estreslaboral.info/test-de-estres-laboral.html>

GONZÁLEZ CABANACH. “Causas y efectos del estrés laboral”. [En línea] – Monografías.com – Administración y Finanzas – Recursos Humanos - 1998 citado en Doval et. al, 2004 - Extraído 2006 marzo 2 [fecha de consulta: 1 abril 2017].

Disponible en: http://www.medspain.com/n3_feb99/stress.htm

HOYA DELGADO, M.A. – “Documentos Divulgativos Estrés Laboral”. [En línea] - Seguridad y Salud en el Trabajo- Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales - Editado por Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo – ISBN: 84-7425-474-4 [fecha de consulta: 1 abril 2017]. Disponible en:

<http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentación/FICHAS%20DE%PUBLICACIONES/FONDO%20HISTORICO/DOCUMENTOS%20DIVULGATIVOS/DocDivulgativos/Fichero%20pdf/Estres%20laboral.pdf>

INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA. [En línea]. 02-INEbase. Internacional. Demografía [fecha de consulta: 30 abril 2017]. Disponible en: <http://www.ine.es>

INSTITUTO NACIONAL SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO. Portal de Riesgos Psicosociales. [En línea]. [Fecha de consulta: 13 mayo 2017]. Disponible en: <http://www.insht.es/portal/site/RiesgosPsicosociales/menuitem.8f4bf744850fb29681828b5c180311a0/?vgnextoid=b50c84fbb7819410VgnVCM1000008130110aRCRD>

MINISTERIO DEL INTERIOR. Agencia Estatal Boletín Oficial del Estado. [En línea]. BOE » núm. 179, 1978 julio 28, páginas 17707 a 17716. Sección: I. Disposiciones generales. [Fecha de consulta: 28 abril 2017]. Disponible en: https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-1978-19074

PEIRÓ SILLA, J.M. – “Desencadenantes del Estrés Laboral”. [En línea] – Editorial Pirámide – ISBN: 9788436814088// Publicado en septiembre 2000 [fecha de consulta: 30 abril 2017]. Disponible en: <https://www.casadellibro.com/libro-desencadenantes-del-estres-laboral/9788436814088/679127>

WEBMASTER -Estrés -Síntomas del estrés. [En línea] [Fecha de consulta: 15 abril 2017]. Disponible en: <http://estres0.com/sintomas-estrés>.

ZANÓN, A. – Prensa m.20 minutos.es- Profesores al Volante. [En línea].- Fecha de entrevista: 07-03-2006 [fecha de consulta: 22 abril 2017]. Disponible en: <http://www.20minutos.es/noticia/96982/0/Profesores/volante/al/>

ANEXO 1:

DATOS ESTADISTICOS DE LA D.G.T

La Dirección General de Tráfico, nos indica, las cifras, en cuanto a la obtención del permiso B y Licencias de Ciclomotor, en la provincia de Alicante, y nosotros hemos seleccionado unas fechas diferentes en periodos de diez años, para ver las diferencias por décadas.²¹

1 de enero de 1980----	Ambos sexos-----	15 a 19 años -----	Alicante-----	96.903
1 de julio de 1991-----	Ambos sexos -----	15 a 19 años -----	Alicante-----	113.554
1 de enero de 2001---	Ambos sexos-----	15 a 19 años -----	Alicante-----	94.428
1 de enero de 2011---	Ambos sexos-----	15 a 19 años-----	Alicante-----	89.856

²¹ _DIRECCIÓN GENERAL DE TRÁFICO [En línea] [fecha de consulta: 17 abril 2017]. Disponible en: <http://www.dgt.es/es/seguridad-vial/estadisticas-eindicadores>

ANEXO 2:

CARTA DE PRESENTACIÓN

M^a Salud Cerdá Bañón.

Nº de móvil: 657245063

Alumna de la Universidad de Alicante matriculada en el “Grado de Relaciones Laborales y Recursos Humanos”, de la “Escuela Universitaria de Elda”.

Alicante, 2 de marzo de 2017

AUTOESCUELAS ASOCIADAS A LA ASOCIACIÓN PROVINCIAL DE ALICANTE.

Estimado profesional, dedicado a la actividad de la “**Enseñanza en la Formación Vial**”:

Tengo el gusto de dirigirme a usted para informarle que voy a realizar un “Trabajo de Fin de Grado” en la Universidad de Alicante, dirigido por el profesor: Joaquín Herrero Carbonell, relacionado con el “**estrés**” en el ámbito de las autoescuelas, donde está Vd. integrado.

En un tema que considero muy interesante, poder estudiar la prevención de estrés laboral en las academias de Formación Vial.

Para poder realizar este estudio, “**El estrés en las Academias de Formación Vial**”, es primordial que dé una respuesta a la encuesta, que adjunto, para que la pueda devolver cumplimentada, a la agrupación de Autoescuelas.

Este gesto suyo que es de agradecer, va a permitir que se tenga en cuenta su opinión, para avanzar en este estudio, que considero muy importante para su sector profesional, por ello, ruego cumplimente el formulario que he adjuntado, dedicando un poco de su escaso tiempo a rellenar 10 preguntas sencillas, sin necesidad de identificarse, ya que es anónimo y no es necesario indicar la autoescuela a que pertenece; Pero sí que es necesario indicar la edad, sexo y años de trabajo en la Academia a que pertenece actualmente.

Reciba mi más sincero saludo y le doy las gracias por la ayuda que va Vd. a aportar, agradeciéndole de antemano su interés, siendo muy consciente de la importancia de su opinión por sus sinceras respuestas, rogándole que conteste a las siguientes preguntas, señalando con una (X) la opción elegida.

Fdo.: M^a Salud Cerdá Bañón.

ANEXO 3:

“CUESTIONARIO DE PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS O CPP”

A continuación se muestran 12 ítems que muestran diferentes síntomas psicossomáticos. Para cada uno de ellos, señale con un círculo en qué grado los ha experimentado durante los últimos 3 meses, siendo 1 "nunca" y 6 "con mucha frecuencia". A continuación se muestra una descripción más detallada de cada una de las posibles respuestas: 1- Nunca. // 2- Casi nunca. // 3- Pocas veces. // 4- Algunas veces. // 5- Con relativa frecuencia. // 6- Con mucha frecuencia.

1. Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	6
2. Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	6
3. Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	5	6
4. Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	6
5. Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1	2	3	4	5	6
6. Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	6
7. Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	4	5	6
8. Disminución del apetito.	1	2	3	4	5	6
9. Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	6
10. Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	6
11. Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	6
12. Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	6

ANEXO 4:

Valores reales de cada ítem:

Ítem nº 1 = 179 respuestas en total obtenidas x 1 valor asignado = 179;// Ítem nº 2 = (106x2) =212;// Ítem nº 3= (69x3) = 207;// Ítem nº 4 = (81x4) = 324;// Ítem nº 5 = (44x 5) = 220;// Ítem nº 6 = (46 x 6) = 276