**PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El estrés se define como la reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.

El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano.

La respuesta al estrés es nuestra particular forma de afrontar y adaptarnos a las diversas situaciones y demandas que nos vamos encontrando, es una respuesta que aparece cuando percibimos que nuestros recursos no son suficientes para afrontar los problemas.

La exposición a situaciones de estrés no es en sí misma algo "malo" o que conlleve a efectos necesariamente negativos, solo cuando las respuestas de estrés son excesivamente intensas, frecuentes y duraderas pueden producirse diversos trastornos en el organismo. Se describen tres fases sucesivas de adaptación del organismo que fueron descritas por Hans Selye ya en 1936, a las que llamó Síndrome General de Adaptación. 1. Fase de reacción de alarma: Ante un estímulo estresante, el organismo reacciona automáticamente preparándose para la respuesta, para la acción, tanto para luchar como para escapar del estímulo estresante. Se genera una activación con las típicas manifestaciones de sequedad de boca, pupilas dilatadas, sudoración, tensión muscular, taquicardia, aumento de frecuencia respiratoria, aumento de la tensión arterial, etc. Se genera también una activación psicológica, aumentando la capacidad de atención y concentración. Es una fase de corta duración y no es perjudicial cuando el organismo dispone de tiempo para recuperarse. 2. Fase de resistencia: Aparece cuando el organismo no tiene tiempo de recuperarse y continúa reaccionando para hacer frente a la situación. Aparecen los primeros síntomas de estrés. 3. Fase de agotamiento: Como la energía de adaptación es limitada, si el estrés continúa o adquiere más intensidad, pueden llegar a superarse las capacidades de resistencia, y el organismo entra en una fase de agotamiento, con aparición de alteraciones psicosomáticas.

Por lo tanto la atención prehospitalaria o la respuesta a una emergencia en el escenario prehospitalario, definido en un contexto internacional, comprende las intervenciones médicas y de transporte realizadas a pacientes que presentan eventos médicos o traumáticos en diferentes escenarios fuera del ámbito hospitalario, los cuales requieren una estabilización rápida y eficiente que permitan una mayor sobrevida del paciente, Quienes realizan la labor prehospitalaria deben enfrentarse a situaciones y escenarios variados, complejos y no controlados. Su lugar de trabajo es un vehículo en movimiento, áreas de difícil acceso, viviendas, etc., trabajan bajo condiciones desfavorables de luminosidad, lluvia, calor, frío, flujo de vehículos, escaleras, falta de higiene, presencia de animales, personas agresivas, aglomeraciones, entre otros, y la naturaleza de su trabajo implica actividades de carga considerable. Todas estas situaciones implican estar expuestos a una variabilidad de riesgos

 La exposición diaria a eventos de gran intensidad emocional, carga psicosocial por salvar una vida, actuar con serenidad frente al entorno social y familiar, dar una respuesta rápida y eficiente, factores como horarios de trabajo, turnos nocturnos, condiciones laborales, entre otros, generan situaciones de estrés laboral que el personal debe enfrentar continuamente.

El personal pre hospitalario evidencia un alto nivel de sintomatología asociada al estrés laboral, debido a situaciones como enfrentar la muerte del paciente, atención de pacientes pediátricos, tener recurso y tiempo limitado en la atención; adicionalmente las condiciones generales del escenario, que potencializan el desarrollo de una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca enfermedades psicopatológicas. Importante es cómo se ve afectada la calidad de vida en el trabajo cuando las condiciones laborales se encuentran alteradas y generan estrés.

Es por eso que nuestro estudio se centra en identificar la incidencia y prevalencia de estrés en paramédicos de la delegación de cruz roja mexicana en Comitán de Domínguez Chiapas, para tener un control e implementar medidas de atención y acompañamiento a cada uno de los trabajadores y así mejorar su rendimiento laboral y personal.

Preguntas de investigación

¿La prevalencia de estrés afecta en la vida de los paramédicos de la delegación de cruz roja mexicana en Comitán de Domínguez Chiapas?

¿Existen consecuencias en el entorno social de los paramédicos debido a la incidencia y prevalencia de estrés en paramédicos de la delegación de cruz roja mexicana en Comitán de Domínguez Chiapas?

¿Existen factores que influyen en la incidencia y prevalencia de estrés en paramédicos de la delegación de cruz roja mexicana en Comitán de Domínguez Chiapas?

¿Qué sexo tiene mayores repercusiones en la incidencia y prevalencia de estrés en paramédicos de la delegación de cruz roja mexicana en Comitán de Domínguez Chiapas?

¿Las horas laborales es un factor de incidencia y prevalencia de estrés en paramédicos de la delegación de cruz roja mexicana en Comitán de Domínguez Chiapas?

**Objetivos**

General

* Determinar las características del estrés en paramédicos de la delegación de la cruz roja mexicana en Comitán de Domínguez Chiapas.

Específicos

* Observar las repercusiones del estrés en la vida diaria en paramédicos de la delegación de la cruz roja mexicana en Comitán de Domínguez Chiapas.
* Identificar los factores que predisponen el estrés en los paramédicos de la delegación de la cruz roja mexicana en Comitán de Domínguez Chiapas.
* Determinar que sexo tiene mayor incidencia de estrés en paramédicos de la cruz roja mexicana en Comitán de Domínguez Chiapas.

**Justificación**

Nuestra investigación se enfoca en identificar la incidencia y prevalencia del estrés en paramédicos de la cruz roja mexicana de la delegación de Comitán Chiapas, como parte de las demandas que presentan, la labor de los paramédicos implica salvaguardar la vida en situaciones y escenarios estresantes y extremadamente traumáticos, ya que se ven envueltos en hechos que representan un peligro real para su vida o que amenazan su integridad física, son testigos de acontecimientos donde se producen muertes inesperadas o violentas, heridas graves, daño serio o peligro de muerte, por los escenarios en los que laboran y cuyas reacciones implican un malestar significativo o deterioro del funcionamiento

El estrés relacionado con el trabajo es un patrón de reacciones psicológicas, emocionales, cognitivas y conductuales ante ciertos aspectos extremadamente abrumantes o exigentes en el contenido, organización y ambiente de trabajo.

Cuando las personas experimentan estrés laboral, a menudo se sienten tensas y angustiadas y sienten que no pueden hacer frente a las situaciones.

Dada la individualidad y multicausalidad de todos estos factores, es previsible que la afectación no será igual para todo el personal. De esta forma, es muy difícil establecer una relación directa entre una determinada situación de emergencia y el estrés sufrido por cada uno de los intervinientes. No todas las situaciones serán vividas de la misma forma por cada uno de los intervinientes. No obstante, hay una serie de situaciones que con una alta probabilidad provocan un gran impacto emocional en todo el personal que intervine en una emergencia, se tratarían de acontecimientos ante los que todos nos veríamos afectados.

El propósito para realizar esta investigación es que el personal paramédico de la cruz roja: afrontan diariamente eventos de gran intensidad emocional y carga psicosocial, ya que asumen la responsabilidad en cada situación donde se pone en juego sus habilidades y destrezas para salvar una vida y actuar con serenidad frente al entorno social y familiar que esperan de ellos respuestas óptimas y rápidas, lo cual es un factor de estrés permanente y que es potenciada por los horarios de trabajo, turnos de 24 horas diurnos y nocturnos y las condiciones laborales como cambios intempestivos en los turnos de trabajo, en las bases de las ambulancias entre otros que coadyuvan a generar un clima de estrés laboral lo que podría provocar la salida del personal o cambios en su comportamiento tanto en lo laboral como en lo familiar, lo que implicaría perdida de conocimientos, adiestramiento y habilidades que el servicio requiere para su funcionamiento.

**Hipótesis**

* Las horas laborales de cada uno de los paramédicos determinara el grado de estrés y la frecuencia
* Las mujeres tienes mayor incidencia de padecer estrés con relación a los hombres paramédicos en la delegación de la cruz roja mexicana.
* La mayoría de los paramédicos de la cruz roja mexicana en Comitán sufren de estrés postraumático.
* Los paramédicos que laboran horas diurnas tienes mayor incidencia de estrés en cruz roja mexicana en Comitán de Domínguez Chiapas.
* Consecuencias del estrés en Comitán de Domínguez Chiapas

**Metodología**

1. área de estudio

R= delegación de la cruz roja mexicana en Comitán de Domínguez Chiapas

1. tipo de estudio

R= No experimental, observacional, descriptivo.

1. población de estudio

R= todo personal capacitado que comprende la delegación de la cruz roja mexicana, en Comitán de Domínguez Chiapas.

1. VARIABLE Y SU DEFINICION

R= trabajadores: edad, sexo, horas laborales, estado civil, puesto

1. tamaño de muestra y tipo de muestreo

R=paramédicos de la delegación de la cruz roja mexicana en Comitán de Domínguez, Chiapas

1. criterios de inclusión, exclusión y eliminación:

R=

1. técnicas de valoración a utilizar

R= por medio de test y escalas

1. variables de estudio y análisis estadístico

R=