



UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

**ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA
COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC
LTDA.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología

Autor(a)

Pilamunga Usulli María Rosa

Tutor(a)

Psc. Ind. Valencia González Edwin, Msc.

QUITO – ECUADOR

2025

AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN

Yo, Pilamunga Usulli María Rosa, declaro ser autor del Trabajo de Titulación con el nombre “Estrés y Calidad de Vida en trabajadores en la Cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena SAC Ltda.”, como requisito para optar al grado de Licenciada en Psicología y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 29 días del mes de enero de 2025, firmo conforme:

Autor: Pilamunga Usulli María Rosa



Firma:

Número de Cédula: 1850074889

Dirección: Tungurahua, Ambato, Santa Rosa

Correo Electrónico: pilamungamary29@gmail.com

Teléfono: 0979417822

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC Ltda.” Presentado por Pilamunga Usullí María Rosa para optar por el Título de Licenciada en Psicología.

CERTIFICO

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Quito, 29 enero de 2025

Psc. Ind. Valencia González Edwin, Msc.

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciada en Psicología, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Quito, 29 enero de 2025



.....
Pilamunga Usulli María Rosa
1850074889

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC LTDA., previo a la obtención del Título de Licenciada en Psicología, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Quito, 29 enero de 2025

.....

Ps. Cl. Moreno Proaño Gilda, Msc.
LECTORA

.....

Ps. Cl. Herrera Medrano Steven, Msc.
LECTOR

DEDICATORIA

Este logro es dedicado a Dios, por darme la fortaleza, sabiduría y paciencia para afrontar cada desafío y alcanzar este logro.

A mi familia, por su apoyo constante y su amor incondicional., en especial a mis padres por ser mi mayor fuente de inspiración, gracias a su esfuerzo y apoyo constante me ha permitido avanzar en mi formación personal.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Dios por ser mi guía y fortaleza en cada paso de este camino, por darme la sabiduría, la paciencia y la perseverancia necesaria para alcanzar este logro tan importante en mi vida.

A mis padres, quienes siempre han estado desde un inicio demostrando su apoyo incondicional, gracias por su amor y su aliento.

A mi querido esposo, por su comprensión y su apoyo constante, en este proceso de cumplir mi sueño.

Agradezco a mi tutor Edwin Valencia Gonzalez, por la paciencia, dedicación y su experiencia académica quien guio en este proceso de elaboración de tesis y al profesor de Titulación Luis Iriarte Pérez, le expreso mi sincero agradamiento por su invaluable orientación y apoyo a lo largo de este trabajo académico. Sus conocimientos han sido fundamentales para el éxito en este proyecto.

INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	I
AUTORIZACIÓN PARA EL REPOSITORIO DIGITAL	II
APROBACIÓN DEL TUTOR	III
DECLARACION DE AUTENTICIDAD	IV
APROBACIÓN TRIBUNAL.....	V
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO	VII
INTRODUCCIÓN	3
MARCO METODOLÓGICO	10
RESULTADOS	15
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	20
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	23

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
CARRERA DE PSICOLOGIA

TEMA: ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CREDITO INDIGENA SAC LTDA.

AUTOR: Pilamunga Usullí María Rosa

TUTOR: Psc. Ind. Valencia González Edwin,
Msc.

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación como objetivo es analizar la relación existe entre el estrés y la calidad vida en los trabajadores de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena Sac Ltda. La metodología empleada fue a través del enfoque cuantitativo con un diseño no experimental de tipo transversal y muestreo no probabilístico, y los instrumentos aplicados en esta investigación es la Escala de Estrés Percibido (PSS) y la Escala WHOQOL-BREF. La muestra estuvo conformado por 150 trabajadores de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena Sac Ltda. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: el 81% de la muestra presenta un nivel de estrés moderado, el 18% estrés elevado y solo el 1% estrés bajo. En cuanto a la calidad de vida, se identificó que el 64% de la muestra presenta un nivel moderado en cuanto a la salud física; el 68% de la muestra presenta un nivel moderado en cuanto a salud psicológica, mientras que el 53% presenta un nivel moderado en cuanto a la dimensión Ambiente o y por último el 73% de la muestra representan a un nivel moderado en cuanto a la dimensión de relaciones sociales.

DESCRIPTORES: Calidad de vida, estrés, salud física, salud psicológica, ambiental y relación sociales, niveles correlación

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

CARRERA DE PSICOLOGIA

THEME: *STRESS AND QUALITY OF LIFE IN WORKERS IN THE COOPERATIVE DE AHORRO Y CRÉDIT INDIGENOUS SAC LTDA.*

AUTHOR: Pilamunga Usulli María Rosa

TUTOR: Psc. Ind. Valencia González Edwin, Msc.

ABSTRACT

The objective of this research is to analyze the relationship between stress and quality of life in the workers of the Indigenous Savings and Credit Cooperative Sac Ltda. The methodology used was through a quantitative approach with a non-experimental cross-sectional design and sampling. non-probabilistic, and the instruments applied in this research are the Perceived Stress Scale (PSS) and the WHOQOL-BREF Scale. The sample was made up of 150 workers from the Indigenous Savings and Credit Cooperative Sac Ltda. The results obtained were the following: 81% of the sample presented a moderate level of stress, 18% high stress and only 1% low stress. Regarding quality of life, it was identified that 64% of the sample has a moderate level in terms of physical health; 68% of the sample presents a moderate level in terms of psychological health, while 53% presents a moderate level in terms of the dimension Environment or and finally 73% of the sample represents a moderate level in terms of the dimension of social relations.

KEYWORDS: Quality of life, Stress, Physical health, Psychological health, Environmental, Social relationships, Correlation leve

ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC Ltda.

Stress and quality of life in workers in the cooperative de
ahorro y crédito Indigenous SAC Ltda

Autor: María Rosa Pilamunga Usulli
pilamungamariarosa@uti.edu.ec

Tutor: Edwin Valencia González
edwinvalencia@uti.edu.ec

Lector: Gilda Moreno Proaño
gyldamoreno@uti.edu.ec

Lector: Steven Herrera Medrano
davidherrera@uti.edu.ec

Trabajo de Titulación para la
obtención del título de
Licenciada en Psicología de
la Universidad Indoamérica.

Modalidad:
Investigación Cuantitativa.

ABSTRACT

La presente investigación como objetivo es analizar la relación existe entre el estrés y la calidad vida en los trabajadores de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena Sac Ltda. La metodología empleada fue a través del enfoque cuantitativo con un diseño no experimental de tipo transversal y muestreo no probabilístico, y los instrumentos aplicados en esta investigación es la Escala de Estrés Percibido (PSS) y la Escala WHOQOL-BREF. La muestra estuvo conformado por 150 trabajadores de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena Sac Ltda. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: el 81% de la muestra presenta un nivel de estrés moderado, el 18% estrés elevado y solo el 1% estrés bajo. En cuanto a la calidad de vida, se identificó que

The objective of this research is to analyze the relationship between stress and quality of life in the workers of the Indigenous Savings and Credit Cooperative Sac Ltda. The methodology used was through a quantitative approach with a nonexperimental cross-sectional design and sampling. non-probabilistic, and the instruments applied in this research are the Perceived Stress Scale (PSS) and the WHOQOLBREF Scale. The sample was made up of 150 workers from the Indigenous Savings and Credit Cooperative Sac Ltda. The results obtained were the following: 81% of the sample presented a moderate level of stress, 18% high stress and only 1% low stress. Regarding quality of life, it was identified that 64% of the sample presents a

Quito, Ecuador.
Enero de 2025.

el 64% de la muestra presenta un nivel moderado en cuanto a la salud física; el 68% de la muestra presenta un nivel moderado en cuanto a salud psicológica, mientras que el 53% presenta un nivel moderado en cuanto a la dimensión Ambiente o y por último el 73% de la muestra representan a un nivel moderado en cuanto a la dimensión de relaciones sociales.

moderate level in terms of physical health; 68% of the sample presents a moderate level in terms of psychological health, while 53% presents a moderate level in terms of the dimension Environment or and finally 73% of the sample represents a moderate level in terms of the dimension of social relations.

Palabras Clave: *Calidad de vida, estrés, salud física, salud psicológica, ambiental y relación sociales, niveles correlación*

Keywords: *Quality of life, Stress, Physical health, Psychological health, Environmental, Social relationships, Correlation levels.*

1. INTRODUCCIÓN.

El estrés es un problema que está presente en todas las etapas de la vida de las personas, ya que esto se trata de una respuesta natural a las amenazas y otros estímulos que presentan un ser humano. Se puede definir como un estado de preocupación o tensión mental generando por una situación difícil. Según Bairero (2018) define como un estado mental que se manifiesta mediante una tensión nerviosa intensa y prolongada, acompañada de un alto nivel de ansiedad. Esta condición ve influenciada por factores Psicológicos y sociales, y se puede clasificar en varias categorías; 1. Estrés Psicológico, estrés social, estrés económico, estrés fisiológico y estrés Psicosocial.

En este sentido, los seres humanos están expuestos a múltiples demandas y presiones provenientes de diversos ámbitos de la vida, como el trabajo, la familia y las relaciones sociales. Esto factores pueden generar una sobrecarga de emociones y física, afectando el bienestar y la salud integral de las personas (Bairero, 2018).

El diagnóstico de estrés tiene sus inicios a mediados del siglo XX o en año 1926, por la joven Hans Selye (Buitrago, Barrera, Plazas y Chaparro, 2021), estudiante de medicina, durante sus investigaciones Selye evidencio que varios pacientes presentaban síntomas similares, como agotamiento externo, falta de apetito esto llevo a *llamar síndrome de estar enfermo*. Es decir que Selye logro identificar y describir el estrés como una respuesta Fisiológica.

El estrés afecta a todas las personas incluyendo a niños, por factores como; discusión de familias, divorcios, escuela, adaptación y entre otros. Estos diversos factores se relacionan en diversas

instituciones y ambientes de trabajo, y se define como una enfermedad provocada por altos grados de presión, las cuales se ven reflejadas a nivel emocional, somático y físico, donde el comportamiento de quien lo padece se ve perjudicado. Por lo tanto, el estrés laboral surge cuando los colaboradores enfrentan un entorno cargado de tensiones, como sobre carga actividades, mala comunicación, malos tratos, falta de recursos etc. (Buitrago, 2021).

Tipos De Estrés General

Se clasifica en cuatro partes principales, de las cuales se dividen de la siguiente manera; estrés episódico, crónico, positivo y negativo. (Ortiz, 2020).

Estrés laboral

Pilar y Moreno (2019) menciona que existe dos tipos de estrés; el eustres o estrés positivo y el distres o estrés negativo. Eustres también denominado como estrés positivo, se manifiesta como un estado mental en el que los pensamientos emociones y sensaciones se alinean, generando una sensación de bienestar motivación y vitalidad. Este tipo de estrés es importante ya que ayuda a las personas a enfrentar retos, fomentar la creatividad, tomar iniciativa y reaccionar de manera eficiente ante cualquier circunstancia. (Buitrago, Barrera, Plazas y Chaparro 2021). Se tomó como positivo ya que estimulan al afrontarse de determinados problemas.

Pone en evidencia el lado más creativo de la persona, hace que dé un paso adelante a las situaciones que le someten a estrés. Este tipo de estrés genera motivación y entusiasmo, ayuda a que las personas se sientan capaces y seguras al manejar situaciones difíciles o desafiantes, además el estrés positivo ayuda a que las personas estén asociadas con una mejor concentración, rendimiento y

capacidad de adaptación, dentro de trabajo o en otras actividades (Buitrago, Barrera, Plazas y Chaparro 2021).

Distrés o estrés negativo,

Se conoce como el estrés desagradable o malo ya que se relaciona con situaciones que la persona no es capaz de controlar. Este tipo de estrés pueden ocasionar un exceso de esfuerzo en relación a la carga. Va acompañado siempre de un desorden fisiológico, donde las funciones del cuerpo se aceleran y se alejan de su estado normal de equilibrio, hiperactividad, acortamiento muscular y somatizaciones, lo que conlleva a conducir el envejecimiento prematuro (Buitrago, Barrera, Plazas y Chaparro 2021). Es un conjunto de estímulos perjudiciales que debilitan a las personas, disminuyendo la confianza y la capacidad para actuar. Este tipo de estrés negativo hace que las personas anticipen una situación negativa generando ansiedad y creyendo que las cosas van salir mal, como consecuencia provoca tristeza, ira, sensación de impotencia en las personas (Buitrago, Barrera, Plazas y Chaparro 2021). En una empresa este tipo de estrés se da cuando una institución impone demandas excesivas, carga laboral, lo que genera un entorno de presión constante, esto no solo afecta el bienestar individual, sino que también reduce la productividad de los colaboradores. Este estrés negativo puede ser causante por factores internos como externos (Buitrago, Barrera, Plazas y Chaparro 2021).

Distrés o estrés negativo

Hans Selye 1956, citado en Colombia por Gallego, Gil y Sepúlveda (2018), afirma que el estrés distrés es identificado como el: “estrés que debe combatirse o evitarse porque generalmente, se encuentra unido a esfuerzos excesivos de todo tipo, tanto corporales como intelectuales o psíquicos de

larga duración, contrariedades, Frustraciones y estado de tensión que parecen irremediables (38)”. Este tipo de estrés es exclusivamente peligroso ya que crea un ciclo de tensión constante que parece no tener solución, lo que puede causar un deterioro progresivo de la salud mental y física. Por esta razón es necesario que todas las organizaciones deben conocer y los factores que contribuyen al distrés y promuevan entornos más saludables que permitan a que los colaboradores gestionen mejor sus actividades. Estrés laboral episódico

Ortiz (2020), señala que estrés laboral episódico, es una forma de estrés breve y ocasional, que surgen en situaciones específicas con una causa clara. La mayoría de personas lo han experimentado en algún momento de su vida laboral. Por ejemplo, sería la presión por entrega de un proyecto importante. Este tipo de estrés, aunque temporal, puede generar una gran carga emocional durante el episodio, afectando tanto el rendimiento como el bienestar del colaborador. En este tipo de estrés suele presentar síntomas de ansiedad, nerviosismo, dificultad para concentrar. Y es por ello que las organizaciones deben fomentar una cultura organizacional que promueva el equilibrio laboral y el bienestar (Ortiz, 2020).

Estrés laboral crónico

Ramírez y Camacho (2023) señala que, en la actualidad, el estrés crónico se ha convertido en un problema importante que impacta a la sociedad. Este tipo de estrés es frecuente en ciertas profesiones que requieren contacto directo con otras personas y se manifiesta en forma de agotamiento físico o emocional, lo que a menudo deriva en un aumento de la ilusión en la renuncia de trabajo. Este estrés es peligroso porque afecta a las personas

ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC Ltda.

durante mucho tiempo y este se va acumulando. Este tipo de estrés no solo afecta el bienestar de los colaboradores, sino también el desempeño general de empresa. Por esta razón es fundamental que las empresas implementen medidas de prevención.

Las causas de estrés Según Ortiz (2020) menciona, que diversas situaciones pueden causar estrés y según su impacto varían según la situación y la percepción de cada individuo. Las causas más comunes se encuentran en situaciones de divorcio, la pérdida de un ser querido o un cambio laboral. Ahora bien, esto se divide en cuatro grandes grupos: Causas sociales, causas biológicas, causas químicas y ambientales. Es importante reconocer que el estrés puede manifestarse en diferentes maneras según las experiencias y la personalidad de cada individuo.

Causas sociales; es una de las causas del estrés es convivir con mucha gente, esto genera tensión y afecta el estado de ánimo de las personas. El nivel de estrés depende de la cultura de cada país, y otros factores que influye es la tecnología; por ejemplo, cuando hay mucho desempleo (Ortiz, 2020). Causas biológicas; este tipo de estrés está relacionado con problemas de salud, ya que algunas personas tienen enfermedades que no tienen cura, lo que las obliga a seguir tratamientos o tomar medicamento constantemente y esto puede causar mucho estrés y preocupación y por otro lado las Causas químicas y ambientales; se refiere elementos ambientales como la contaminación, bacterias y la humedad, que afecta el bienestar de las personas generando el estrés (Ortiz, 2020).

Ortiz (2020) señala que las causas de estrés pueden generar también malestares en una

persona que labora en una institución una de ellas es; mala comunicación, trabajar empíricamente, falta de capacitación, falta de recurso, desorganización, clima organizacional, falta de control. Provocando un estado de depresión y ansiedad, afectando la calidad de vida de los colaboradores. Y la vez conlleva a conflictos familiares, problemas de salud generando tensión emocional y agotamiento físico y mental de un colaborador. Y los eventos laborales más traumáticos pueden causar problemas cognitivos, psicológicos. Para identificar si un colaborador tiene estrés laboral, pueden presentar algunos síntomas que son; irritabilidad, falta de motivación, depresión, Ira, empatía, baja autoestima, alteración de sueño, problemas digestivos, dolores musculares, peor rendimiento laboral (Ortiz, 2020). Avilez, Durango y Montoya (2020) indica que las consecuencias de estrés pueden ser cognitivas, físicas, emocionales. Dentro de consecuencias cognitivas afecta la memoria, provocado el olvido, la incapacidad para concentrar, falta de criterio, ver solo lo negativo, pensamientos de ansiedad y preocupación constante.

Consecuencia física; afecta a menudo de insomnios, que dificulta el descanso adecuado, dolor de pecho, aumenta la fatiga, diabetes, problema de tiroides, enfermedades de la piel (Avilez, Durango y Montoya, 2020)

Consecuencias emocionales; este podemos indicar que afecta en cambios de humor repentinos, ataques de pánico, ansiedad y síntomas de depresión (Aguilar 2017). Estas respuestas emocionales no solo afectan la calidad de vida de las personas, sino que pueden complicar relaciones interpersonales

y desempeño en el ámbito laboral o académico.

En la presente investigación nuestra variable de investigación es calidad de Vida; Urzúa y Caqueo (2012) señalan que el concepto de calidad de vida surgió en Estados Unidos después de la segunda Guerra Mundial como una forma de estudio como las personas percibían su bienestar y seguridad financiera. A partir de los años 60, su uso se expandió a través de investigaciones sociales que recopilaban datos como estado socioeconómico, nivel educativo y tipo de vivienda. Sin embargo, estos indicadores resultaron limitados ya que solo explicaban un 15% de variación de la calidad de vida individual. Algunos psicólogos propusieron incluir mediciones subjetivas como la felicidad y satisfacción que logro explicar el 50% de variación en la calidad de vida. Y algunos autores consideran que la calidad de vida surgió con la finalidad de diferenciar resultados importantes en el ámbito de investigación en salud, a partir de estudios iniciales sobre bienestar subjetivo y satisfacción con la vida (Urzúa y Caqueo 2012).

Velazco (2018) señala como la calidad de vida en lo laboral es relacionada con la percepción de cada trabajador, la satisfacción o insatisfacción con el entorno laboral, esta percepción está asociada con el bienestar y crecimiento laboral. También manifiesta que, si las dos condiciones no son favorables, esto puede generar efectos negativos que afectan en el rendimiento de cada trabajador. Es decir, cuando los colaboradores se sienten satisfechos con el entorno en el que trabajan, esto no solo mejora el bienestar personal, sino que también mejora el desempeño profesional. Vélez (2010) señala que el primer enfoque de concepto de calidad de vida surge de una

percepción socio-psicológica lo que permitió el desarrollo del modelo sociotécnico en este campo.

Chiavenato (2004) citado por Vélez (2010) indica que la calidad de vida laboral integra dos importantes posturas opuestas; 1. El derecho de los trabajadores a un ambiente laboral satisfactorio y 2. El interés de las organizaciones en sus impactos sobre la producción, resultado y productividad del personal. Dentro de estas dimensiones en los cargos incluyen; habilidades, competencia, y conocimientos requeridos para el puesto. Por ello, las organizaciones deben priorizar ambiente laboral que permita a los colaboradores desarrollen sus competencias y ejercer autonomía en sus tareas (Vélez, 2010).

Según Chávez y Uquillas citado por la Organización Mundial de la salud (OMS, 2019) menciona que la calidad de vida como la percepción de bienestar y satisfacción que una persona tiene en distintos aspectos de su vida, incluye el estado físico, emocional social y ambiental.

Casas (1999) indica que las misiones esenciales para mejorar la calidad de vida a nivel global. La primera consiste en reconocer y difundir los límites biofísicos que restringen la expansión humana. La Segunda misión se enfoca en comprender los límites y mentales del ser humano. La tercera es fundamental preservar el patrimonio cultural global y la identidad de cada pueblo, valorando sus costumbres y tradiciones. la cuarta es fomentar la creación de un orden global estable, la quinta es desarrollar un hábitat humano adecuado es decir enfrentar el crecimiento demográfico y la expansión. Y como último punto tenemos adaptar al sistema económico para que sirva a la comunidad Global (Casas, 1999).

Antecedentes y origen de la calidad de vida laboral

Gómez (2010) indica que concepto de calidad de vida laboral están ligados a los estudios realizados por el Instituto Tavistock de Relaciones humanas en Londres, esta institución fue pionera en abordar la calidad de vida en el trabajo desde una perspectiva socio-psicológica, lo que dio lugar al desarrollo de enfoques sociotécnicos.

Abouzeid, Montesinos y Alarcón (2020) menciona que la calidad de vida se convertido en una de las áreas de estudio para los investigadores al largo de la historia, en los últimos años ha ido aumentando drásticamente en las últimas décadas del XX alcanzando que el concepto en varios ámbitos como; económico, la salud, la salud mental, la educación, la Política, los servicio sociales y familiares.

Abouzeid, Montesinos y Alarcón (2020) indica que la literaria sobre calidad de vida laboral, se identificó que la teoría es basada en aportes de diversos autores y que integra distintos elementos entre ellos la teoría de las necesidades de Maslow y otros investigadores concluyeron que la repetición constante de tareas tiende a hacerlas monótonas, afectando así la motivación y rendimiento. Al contrario, las relaciones sociales en el entorno laboral contribuyen a mejorar la motivación; por ello, se destaca que los gerentes deben enfocarse en satisfacer las necesidades sociales de sus colaboradores para mejorar la motivación y la productividad. Y según esta teoría, una vez que las necesidades biológicas están satisfechas emergen otras necesidades Abouzeid, Montesinos y (Alarcón, 2020) Ledesma (2023) afirma que, en el Ecuador la calidad de vida está determinada por

diversas segmentaciones sociales, influenciadas por el comportamiento de la población y su interés en cubrir sus necesidades. Esto ha llevado a que la sociedad ecuatoriana busque un grupo social impulsando tanto en políticas como por las condiciones de vida que experimenta el país.

Dimensiones de calidad de vida

Según Ledesma (2023) la calidad de vida se establece en ocho dimensiones importantes; equilibrio emocional, interacción social, estabilidad económica, crecimiento personal, salud física, capacidad de decisión, integración en la comunidad y acceso a los derechos. Cada una de estas dimensiones cuentan con indicadores que reflejan su presencia en la vida de las personas.

El bienestar emocional se relaciona con la percepción de tranquilidad y seguridad en el entorno, evaluando mediante la satisfacción personal el autoconcepto y la ausencia de estrés o emocionales negativas (Ledesma, 2024).

(Chávez, 2024) señala que, en Ecuador, en la ciudad de Machala se realizó un estudio con la finalidad de evaluar la calidad de vida durante la pandemia de Covid-19 en 15 jugadores de Baloncesto de las categorías sub-14 y sub-16 utilizando la encuesta SF-36 de calidad de vida, de los cuales los resultados fueron que la percepción de energía y vitalidad de los participantes frente al cansancio y agotamiento no se vio afectada. La dimensión de vitalidad registro el puntaje más alto, con una media de 53.93, mientras que la dimensión con el puntaje más bajo fue el rol físico, con una media de 45.63, debido a la disminución en la práctica de ejercicio respecto a la rutina previa a la pandemia.

La calidad de vida en el trabajo En la actualidad se ha convertido en un aspecto

crucial con la evaluación de las organizaciones, con la finalidad de proporcionar un entorno laboral que motive y respalde a los colaboradores para que puedan desempeñar sus funciones con salud y bienestar. Las cooperativas se destacan por su enfoque en la innovación y la inversión que promueven el desarrollo económico y social de sus miembros, haciendo que la calidad de vida un componente esencial para lograr este propósito (Cardoso, 2020).

Factores de calidad de vida

Fernández y Ballesteros (1998), citado por Urzua, Bravo, Ogalde y Vargas, (2011) afirma que la calidad de vida esta influenciada por varios factores de las cuales son; estado mental, la salud (percibida y real, considerando la medicación, los dolores y otros condiciones), las capacidades funcionales (que reflejan la independencia y la habilidad para realizar actividades cotidianas) y el nivel de actividades y ocio (esto se refiere a tipo y frecuencia de actividades diarias y el grado de satisfacción con las actividades recreativas). A si también abarca la integración social (tamaño de la red social y satisfacción con las relaciones personales), la satisfacción general con la vida, el uso y satisfacción con los servicios sociales y de salud y la calidad del entorno ambiental en el hogar. Asimismo, se destaca la importancia de realizar un estudio sociodemográfico que considere las condiciones económicas, culturales y educativas (Urzua, Bravo, Ogalde y Vargas, 2011).

Medición de calidad de vida Según Schalock y Verdugo (2013), la calidad de vida es un fenómeno de medir debido a su naturaleza multifacética y esquivia, presentando múltiples desafíos en su evaluación. A lo largo de la historia, se han puesto en práctica seis enfoques

fundamentales para evaluar la calidad de vida 1. Escala multidimensionales centradas en la satisfacción 2, métodos etnográficos 3, análisis de discrepancia 4, mediciones conductuales directas 5, uso de indicadores sociales y 6, autoevaluaciones personales sobre la calidad de vida.

Verdugo en colaboración de Schalock, (2013) señala que la escala multidimensionales se centran en las reacciones subjetivas de las personas ante sus experiencias de vida, usando dos enfoques principales; el bienestar psicológico y satisfacción personal o felicidad. Y con respecto al enfoque etnográficos propone que la mejor forma de evaluar la calidad de vida es mediante estudios longitudinales y observaciones naturales no intrusiva que permite la vida de las personas en sus propios contextos de esta manera generando relatos detallados y personales, 3. Análisis de discrepancia compara un estándar de referencias con las evaluaciones de una persona de grupo. 4. Las medidas conductuales se enfocan en la observación de comportamiento como la participación en actividades y la interacción social correlacionando estos elementos con una mejor calidad de vida y observando que la reducción de problemas de conducta contribuye a una mejora en la calidad de vida. Y como último, los indicadores sociales reflejan condiciones ambientales externas como salud, nivel de vida, educación y seguridad pública y son útiles para evaluar la calidad de vida colectiva de comunidad (Verdugo y Schalock, 2013).

Estrés y calidad de vida

El estrés y la calidad de vida son variables significativas en el ámbito organizacional. Y según Selye citado por Pérez (2019) menciona que es una respuesta fisiológica a factores perjudiciales, mientras que surge al

ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC Ltda.

sobrepasar los límites de estabilidad física o psicológica. Para los colaboradores, la calidad de vida implica no solo aplicar sus habilidades y lograr satisfacciones personales sino también acceder a beneficios materiales, Psicológicos y sociales.

Quevedo y Yaguana (2024) menciona que, en Ecuador, el estrés laboral se ha convertido en un desafío creciente, influenciado por factores económicos, sociales y culturales. El Ministerio de trabajo ha señalado que el estrés en el entorno laboral es una de las principales causas de ausentismo y bajas labores.

Justificación y Relevancia

La investigación sobre estrés y calidad de vida en los trabajadores de la cooperativa de Ahorro y crédito Indígena Sac Ltda., Es relevante debido a la creciente necesidad de entender como las condiciones laborales impactan tanto en el bienestar personal como la productividad organizacional. En un entorno laboral tan exigente como el de las cooperativas financieras, el estrés puede manifestarse de manera constante, afectando no solo la salud física y mental de los trabajadores, sino también su capacidad de contribuir eficazmente a la organización, por tanto, es primordial investigar la relación entre el nivel de estrés y calidad de vida de los colaboradores, ya que los resultados podrían proporcionar un panorama más claro de las áreas que requiere atención para mejorar el entorno de trabajo y promoviendo un equilibrio adecuado entre la vida profesional y personal. Esta investigación es importante porque busca responder preguntas clave como la relación entre niveles de estrés y calidad de vida, estos niveles de estrés y como aspectos sociodemográficos (como sexo, edad, nivel de instrucción y entre otros). Al abordar

estos aspectos en la investigación ayudara a reducir el estrés y mejorar la calidad de vida. Se considera que la elaboración de este estudio, permitirá llevar a la creación de prácticas y medidas que fomenten un entorno de trabajo más saludable, y de esta manera aumentando la satisfacción laboral y la retención de empleados, así como reducción de niveles de ausentismo y rotación. Además, este estudio podría centrar un precedente para futuras investigaciones sobre la estrés y calidad de vida en otros sectores.

Preguntas de investigación

1. ¿Cuál es la relación existente entre el nivel de estrés y la calidad de vida en los trabajadores de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena Sac Ltda.?
2. ¿Cómo se presentan los niveles de estrés en los trabajadores de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena SAC Ltda.
3. ¿Cuál es la calidad de vida que presentan los trabajadores de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena SAC Ltda.
4. ¿Cómo se relaciona el estrés con los datos sociodemográficos (sexo, edad, nivel de instrucción, estado civil, cargo, y tiempo laborando en la Cooperativa) en los trabajadores de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena SAC Ltda.

OBJETIVO GENERAL

Analizar la relación existente entre el estrés y la calidad de vida en los trabajadores de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena SAC Ltda.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Identificar los niveles de estrés en los trabajadores de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena SAC Ltda.
2. Describir la calidad de vida que presentan los trabajadores de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena SAC Ltda.

3. Correlacionar el estrés con los datos sociodemográficos (sexo, edad, nivel de instrucción, estado civil, cargo, y tiempo laborando en la Cooperativa) en los trabajadores de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena.

2. MARCO METODOLÓGICO.

Tipo de paradigma

Es fundamental contar con una comprensión de paradigma que orienta el enfoque del investigador hacia el fenómeno en estudio. Sin esta claridad y entendimiento del paradigma no es viable adentrarse en el campo de la investigación (Ramos, 2019). En las primeras etapas de la formulación de un proyecto de investigación es fundamental que el investigador conozca y adopte un paradigma específico que guíe el proceso, ya que, sin comprender o tener una idea clara del paradigma no es posible iniciar la investigación. Por lo tanto, es importante conocer que el paradigma abarca un conjunto de creencias sobre la realidad, la perspectiva del mundo (Ramos, 2015).

Mejía (2022), señala que la Epistemología de los paradigmas comenzó con el Psicólogo John Broadus en el siglo XX, recocido por fundador de la corriente conductista en psicología, la cual se origino en 1913 con la publicación de su artículo la psicología de la percepción de un conductista. En este sentido, los paradigmas de investigación exigen que el concepto desde la perspectiva de que puede tener múltiples significados y diferentes usos, dentro de paradigma existe diferentes tipos de los cuales son; Ambientalista, Cognitivo, Constructivista, critico, empírico o hermenéutico, etnometodológicos, Explicativo, fenomenológico, historia social, interpretativo, lógico, positivistas, postpositivistas, pragmático, racionalista,

revoluciones científicas y socio-critico. Mejía (2015) indica que el paradigma positivismo surgió como un enfoque que busca establecer un método riguroso en la investigación iniciando en ciencias naturales y posteriormente aplicando en ciencias sociales. Este paradigma se caracteriza por un enfoque cuantitativo, empírico y sistemático, y enfoca principalmente para comprobar hipótesis a través de métodos estadísticos o cuantificar variables específicas. A menudo que paso el tiempo se argumentó que las ciencias sociales debían utilizar métodos de las ciencias exactas, como la biología o la física, para obtener reconocimiento como verdaderas ciencias. Es decir, este enfoque ayuda a comprender y expresar en términos de leyes o generalización.

Tipo de metodología

El presente estudio utilizo una metodología cuantitativa, que consiste en encontrar teorías preexistentes mediante hipótesis derivadas de ellas. Este enfoque requiere obtener una muestra representativa de la población o fenómeno estudiado, ya sea de forma aleatoria o selectiva. Esta metodología cuantitativa basada en el positivismo busca identificar causas utilizado herramientas como cuestionarios, los cuales generan datos que pueden ser analizados estadísticamente, este método enfatiza la objetividad; el investigador observa, mide en algunos casos intervienen en las variables para establecer respuestas claras y confiable. (Tapia, 2022).

La investigación cuantitativa nace del interés por alcanzar el conocimiento científico enfocándose en comprender la realidad de diversos fenómenos sociales que puedan ser interpretados por la mente humana. Los datos obtenidos provienen de las mediciones realizadas sobre las variables

ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC Ltda.

observadas en el objetivo de estudio, con el propósito de explicar y predecir esos fenómenos (Babativa, 2017). El objetivo de la investigación cuantitativa radica en establecer relaciones de causa y efecto aplicable también en el análisis de problemas sociales. Asimismo, se basa en hallazgos que permiten vincular variables en distancia realidades mediante el uso de herramientas estadísticas facilitando así que otros investigadores pueden apoyarse en estos resultados para estudios posteriores. La investigación cuantitativa se utiliza en área administración, salud, tecnologías de la información y economía, con el objetivo de explicar cuantitativamente las actividades humanas de forma predictiva, minimizando errores y garantizando la validez y confiabilidad de los resultados Babativa (2017).

Este enfoque se centra para abordar las preguntas de investigación y verificar las hipótesis, analizar y cuantificar los datos numéricos, recolección de información, numéricos de los datos que se recopilan por medio de cuestionarios, encuestas, experimentos controlados y el análisis de datos secundarios que se puedan utilizar para procesos estadísticos Faneite (2023).

Alcance de la investigación

El alcance de la investigación es descriptivo y correlacional, ya que en un primer momento se realizó un análisis descriptivo y posteriormente se examinó la relación entre dos variables existentes, es decir, la relación de los niveles de estrés y calidad de vida en trabajadores en la Cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena Sac Ltda Ochoa (2021). Se realizó un estudio descriptivo es un método muy útil ya que nos ayuda con la recolección de información que demuestra las relaciones y describe el mundo tal cual es. Estudio

descriptivo es característico de la investigación cuantitativa, se enfoca en una única variable denominada de interés para la cual es fundamental considerar los factores del entorno, llamados factores de caracterización, que están relacionados con esta variable y se obtiene de la población. La cantidad de estos factores depende de la experiencia del investigador y se basa en observaciones empíricas. En los estudios de nivel descriptivo, el objetivo debe ser claro y definir la población y su contexto espacial y temporal Ochoa (2021).

La investigación descriptiva al analizar una sola variable se poya en la estadística univariada, por otro lado, los estudios analíticos con dos o más variables, emplean análisis bivariados. Aunque a menudo se asocian a estudios correlacionales, y los estudios descriptivos poseen características propias de estimación o de verificación, dependiendo si la variante es categórica o numérica, los estudios descriptivos pueden usar frecuencias, medidas de tendencia y pruebas estadísticas como intervalos de confianza, pruebas de ajuste o de hipótesis. Además, los estudios descriptivos deben delimitar su población en tiempo y espacio para garantizar la validez interna y permitir la extrapolación de resultado a la población estudiada Ochoa (2021).

Este trabajo se basó en investigación correlacional, nos ayuda a identificar el grado de asociación entre dos o más variables de un contexto específico. Este tipo de investigación es útil para predecir el valor de una variable a partir de otra relacionada y para ofrecer una explicación parcial de un fenómeno, este incluye la identificación de variables, formularios de hipótesis, decisión de cada variable, análisis de las relaciones y verificación de hipótesis

también proporciona una base para estudios explicativos, permitiendo un enfoque más amplio y específico sobre las variables. El objetivo es asociar las variables que faciliten predicciones, aunque existen riesgos como interpretar relaciones falsas o lograr un análisis poco profundo en la investigación (Tapia, 2022).

Diseño de la Investigación

Se adoptó un diseño de investigación no experimental, tipo Transversal.

El diseño de intervención es fundamental para identificar el esquema, modelo o estructuras que indica los procedimientos y actividades a seguir durante la investigación. El diseño no experimental se caracteriza por no aplicar estímulos ni condiciones experimentales a las variables de estudio; los participantes son evaluados en su entorno natural, sin alteraciones para obtener resultados más realistas y objetivos. Y por otro lado el diseño no experimental de tipo transversal los datos se recogen en un solo momento, comparable a una fotografía o radiografía que permite la descripción en la investigación y puede tener alcance exploratorias, descriptivas o correlacionales (Arias, 2024).

El diseño de la investigación es fundamental ya que proporciona un plan para que el investigador selecciones, analice e interprete las observaciones obtenidas. Este proceso permite realizar un análisis detallado de las variables y evaluar su viabilidad. Es un buen diseño que guía las actividades necesarias en la investigación Alonso (2019).

Muestreo

El muestreo es una técnica esencial en investigación y esto permite obtener conclusiones sobre una población a partir del análisis de una muestra representativa, este proceso se divide en dos enfoques principales los cuales son; el probabilístico y

el no probabilístico. El muestro probabilístico indica que cada miembro de la población tiene la misma probabilidad de ser seleccionado, lo que aumenta la precisión y representatividad de los resultados. Por otro lado, el muestreo no probabilístico selecciona a los participantes de acuerdo con criterios específicos, este método es útil en situaciones en las que se necesita profundizar en características particulares (Hernández. Ávila, y escobar 2019).

En esta investigación se utilizó muestreo no probabilístico tipo intencional; como señala Velasco (2017), que es una técnica de muestreo en la cual el investigador selecciona la población aleatoriamente. Este elemento se basa en formar parte de la muestra dependiendo del criterio subjetiva del investigador. Esta técnica no puede determinar la probabilidad de que cada integrante de la población sea seleccionada y asimismo no todos tienen las mismas oportunidades de ser incluidos en la muestra. El muestreo no probabilístico es primordial para los estudios exploratorios; como utilizar las encuestas para determinar los resultados del muestreo de una población.

La teoría de muestras comprende una amplia gama de aspectos relacionados con el estudio, desde la definición de la población y el uso de modelo matemáticos para determinar muestras, la distribución de las mismas y la estimación muestral. Las etapas de muestreo en estudios cuantitativos siguen una secuencia ordenada, como el proceso comienza con la identificación de la población teórico. En esta etapa se define el grupo al cual desea estudiar los resultados y la población. Y dentro de muestreo no probabilístico existen tres tipos los cuales son; Intencional, Por conveniencias y Accidente o consecutivo Velasco (2017).

ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC Ltda.

Este muestreo intencional nos sirve para seleccionar casos específicos de una población, este enfoque es útil cuando la población presenta una gran diversidad, y por ende, la muestra tiende a reducir. por ejemplo, este tipo de método de muestreo se puede utilizar en estudios piloto (Otzen, 2017).

Características de la muestra

- La técnica que se utilizó para encontrar la muestra fue buscar empresas privadas para aplicar los dos variables de estrés y calidad de vida.
- Una vez, que se procedió con la búsqueda se logró contactar con funcionario de Talento Humano de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena Sac Ltda., donde solicito la colaboración de los trabajadores que elaboran en la entidad
- Durante el proceso de búsqueda y selección en la entidad privada, permitió obtener una muestra positiva de los trabajadores de la Cooperativa Sac Ltda.
- La recolección de información fue durante mes de noviembre del año 2024.

Criterios de inclusión

1. Trabajadores que estén en la compañía con relación de dependencia por más de un año.
2. Personas que pertenezcan a toda las área y agencias de la institución.
3. Participantes mayores a 18 años.

Criterios de exclusión

1. Personal que presente servicios externos como (guardia y personal externa).
2. Personal que no hayan aceptado el consentimiento informado.
3. Personal que están en proceso de desvinculación laboral.

Principios éticos

Los principios éticos generales es investigaciones en seres humanos y animales son fundamentales para enfrentar los conflictos éticos que a veces surgen por mala comprensión. Este principio implementa una guía para diseñar protocolos de investigación y resolver situaciones específicas (Hoyos, 2000).

Principio de Confidencialidad es esencial para proteger a los participantes ya que al momento de recopilación de datos a personas o grupos pueden generar perjuicios o molestias, la información recolectada (Criollo y Lituma, 2022).

García (2018) señala que el principio de justicia es para tratar a las personas por igual o equitativamente otorgando lo que merecen y aquello a lo que tiene derecho, este principio ético es una regla de oro (trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti mismo. El principio refuerza los valores de no maleficencia y beneficencia (Zeron, 2019).

Y por otro lado tenemos principio

Beneficencia esto implica actuar siempre en beneficio del paciente y participantes de investigaciones, promoviendo el bienestar.

Y finalmente no maleficencia es fundamentado en el *primum non nocere* (primero, no hacer daño), evita causar perjuicios y actuar únicamente dentro de las

competencias y capacidades profesionales (Zeron, 2019).

El código de Nuremberg, desde 1947 desde la segunda guerra mundial se empezaron establecer ciertos principios para no vulnerar los derechos de investigación de los participantes, del 39 al 45 del siglo pasado de la segunda guerra mundial donde se realizó muchos experimentos con los seres humanos donde incluso mataron a seres humanos con tal de hacer el experimento Criollo, 2022).

La declaración de Helsinki creado en el año 1964 en Finlandia creo principios éticos fundamentales para la investigación médica con seres humanos con el objetivo de proteger la dignidad, privacidad y los derechos de los participantes, aplicando el consentimiento informado y el uso ético de información y material biológico. Esta creación fue revisada siete veces, siendo la última versión en el año 2013, y vigente hasta la actualidad. Finalmente, este documento sirve para general nuevos conocimientos y técnicas que ayude a la persona (Criollo, 2022) **Instrumentos utilizados**

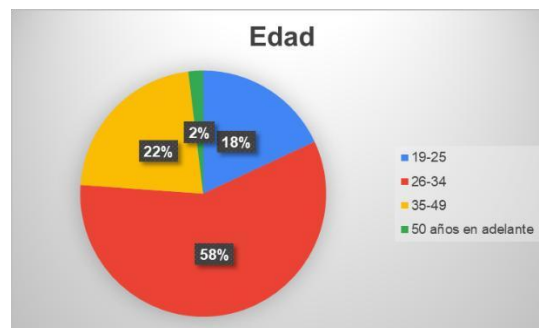
La escala de estrés percibido (Perceived Stress Scale (PSS), fue creada en el año 1993 por Cothen y adaptada en versión española por el Doctor Eduardo Remon en el año 2006, quien otorgo la autorización para su uso. Este instrumento de autoinforme, breve y sencillo, logro demostrar valores solidos de fiabilidad de (0,86), consta con 14 ítems con un formato de respuestas de una escala de cinco puntos. Una vez conseguido la información, se procede a sumar el puntaje total de los 14 ítems, la puntuación obtenida que va (0-56) muestra que a una mayor puntuación pertenece a nivel de estrés percibido. El rango de interpretación es (estrés bajo 0 a 18, estrés moderado 19 a

36 y estrés elevado 37 a 56) (Cozzo, 2016). Por otro lado, tenemos el instrumento de escala de Calidad de Vida WHOQOLBREF, autorizado por el centro WHOQOL de Barcelona fue diseñado para medir la calidad de vida, consta de 26 preguntas, de los cuales dos se centran en la percepción general de calidad de vida y satisfacción con la salud, mientras que las 24 preguntas restantes se agrupan en cuatro dimensiones principales; salud física, salud psicológica, ambiental y relaciones sociales. Para responder, se emplea una escala de Likert de cinco niveles donde puntuación más alta refleja mejor calidad de vida. La validación de este instrumento verifica las dimensiones originales mediante un análisis factorial confirmatoria con LISREL de 8.50. La fiabilidad se determinó mediante alfa de Cronbach considerando aceptable un valor superior 0.7. (Huerta, Romo y Tayabas, 2027).

Análisis de resultados

Una vez realizadas las encuestas se procedieron aplicar a 150 personas y a tabular en el programa de SPSS correlacional y Excel se va hacer un análisis descriptivo.

3. RESULTADOS

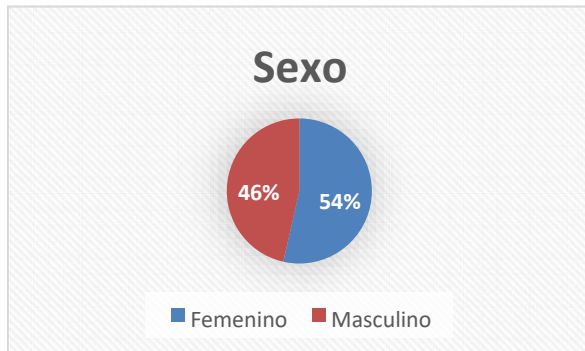


Autora: Rosa Pilamunga

De las 150 encuestas aplicadas a trabajadores en la cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena Sac Ltda., de la ciudad de Ambato, se pudo obtener como resultado que el 58%

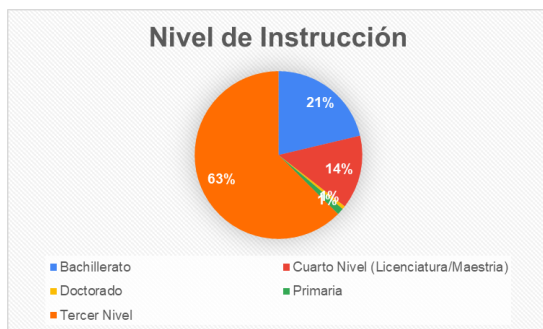
ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC Ltda.

tiene una edad comprendida entre 26 a 34 años, el 22% entre el 35 a 49 años, el 18% tiene 19 a 25 años y el 2% tiene 50 años en adelante. La mayoría de los trabajadores de 58% está en el rango de 26 a 34 años, lo que la cooperativa cuenta con un equipo joven y activo.



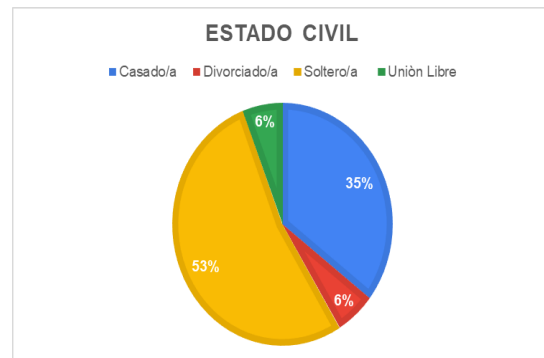
Autora: Rosa Pilamunga

De las 150 encuestas aplicadas a trabajadores en la cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena Sac Ltda., de la ciudad de Ambato, se pudo obtener como resultado que el 54% pertenece al sexo Femenino, mientras que el 46% corresponde al sexo masculino. Los resultados muestran que mayor participante es de sexo femenina en el ámbito laboral de esta entidad.



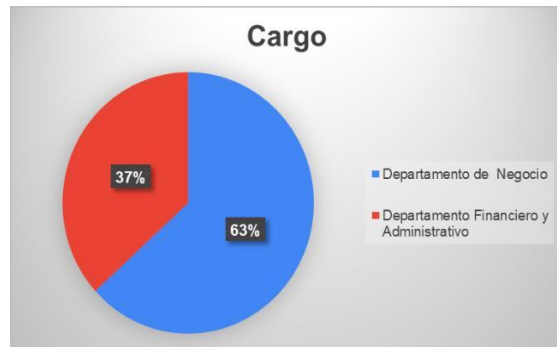
Autora: Rosa Pilamunga De acuerdo con el gráfico, el 63% de los participantes tiene tercer nivel, el 21% bachillerato, mientras que 14% cuenta con cuarto nivel (licenciatura/ maestría), 1% con nivel de Doctorado y el 1% tiene un nivel de

primaria. Esto indica que todos los trabajadores de la cooperativa tienen un nivel educativo intermedio.



Autora: Rosa Pilamunga

El gráfico que antecede, se observa que el 53% de los participantes presentan un estado civil de soltero/a, seguidamente tenemos que el 35% pertenece a estado de casado y por otro lado, el estado de divorciado y unión libre muestra el 6%.



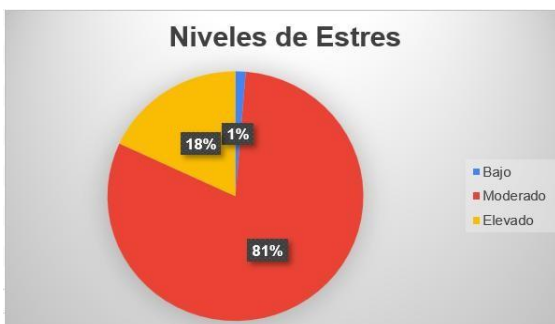
Autora: Rosa Pilamunga

El gráfico muestra que el 63% de los participantes pertenecen al departamento de negocios, mientras que el 37% corresponde al departamento Financiero y Administrativo. Esto significa que en departamento de negocios cuentan con mayor número de personas personal.



Autora: Rosa Pilamunga

De las 150 encuestas aplicadas a trabajadores en la cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena Sac Ltda., muestran que el 72% de los trabajadores tienen cero a tres años laborando en la entidad financiera, mientras que 23% cuenta con entre 4-7 años de antigüedad laboral, Sin embargo, el 4% con 8-10 años y 12-17 años es mínima, es decir muy pocos trabajadores llegan a obtener un largo trayectoria laboral dentro de la cooperativa.



Nivel de Estrés

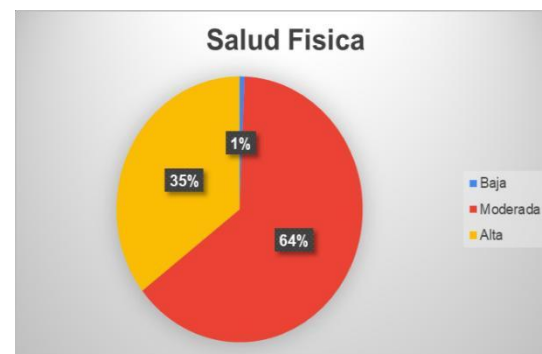
Autora: Rosa Pilamunga

De acuerdo al gráfico presentado, el 81% de los encuestados presentan un nivel de estrés moderado, lo que significa que la mayoría enfrentan tensiones habituales que, aunque no son extremas esto puede afectar el desempeño diario si no se gestiona adecuadamente. Mientras que el 18%

muestra un nivel elevado lo que representa una situación preocupante, ya que estos trabajadores podrían estar en riesgos de desarrollar problemas de salud física o emocional a largo plazo. Y, solo el 1% indica un nivel de bajo estrés, esto indica o cuenta con estrategias de manejo del estrés o menos factores estresantes en su entorno. De acuerdo al análisis se ve la necesidad de implementar de programas de apoyo y bienestar como; taller de manejo de estrés, actividades de relajación para reducir el estrés moderado y elevado.

Calidad de Vida

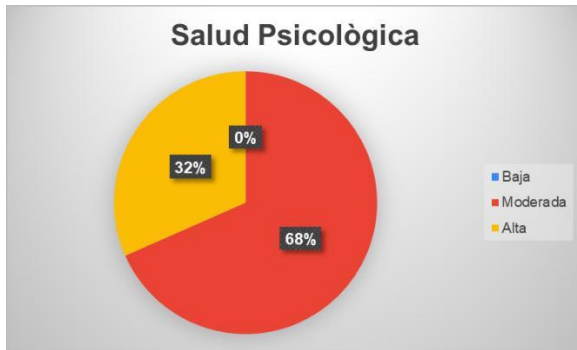
Esta escala de calidad de vida cuenta con 4 dimensiones las cuales son; Salud Física, Salud Psicológica, Ambiental y Relaciones sociales.



Autora: Rosa Pilamunga

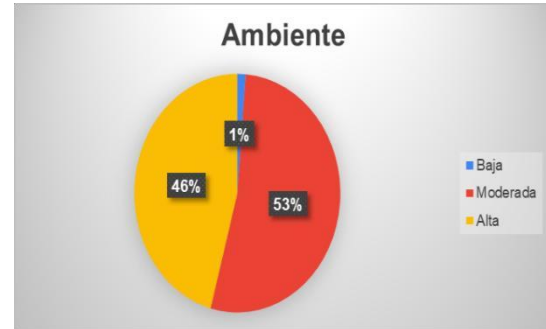
De las 150 encuestas aplicadas en los trabajadores de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena Sac Ltda., se pudo obtener que el 64% representa salud física moderada, esto indica que los trabajadores se encuentran en condiciones aceptables. Por otro lado, el 35% indica un nivel alto de salud física lo que indica que los trabajadores cuentan con hábitos saludables. Y, 1% representa salud física baja lo que sugiere una atención inmediata para su bienestar.

ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC Ltda.



Autora: Rosa Pilamunga

De las 150 encuestas aplicadas a los trabajadores en la Cooperativa Sac, se pudo obtener que el 68% presenta una salud Psicológica moderado, mientras que 32% indica salud Psicológica alta. Esto indica que los trabajadores manejan las exigencias laborales.



Autora: Rosa Pilamunga

En el gráfico de Ambiente refleja que el 53% de los trabajadores presenta como moderado, lo que significa que el ambiente es aceptable, mientras que el 46% considera que el ambiente es alto, es decir es un ambiente positivo en cuanto a convivencia, colaboración y condiciones del espacio. Y por otro lado el 1% representa un ambiente baja, lo que nos hace entender que existe trabajadores que puede estar enfrentado dificultades en el entorno laboral.



Autora: Rosa Pilamunga

De acuerdo al gráfico, se pudo obtener que el 73% perciben sus relaciones sociales como moderadas, mientras que el 26% muestran relaciones sociales alta, lo que significa que tienen buena comunicación, apoyo mutuo, y por otro lado el 1% indica relaciones sociales bajas, lo que indica

ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC Ltda.

posibles problemas de integración entre compañeros.

Tabla de correlaciones entre estrés y calidad de vida

			Correlaciones				
			Niveles de estres	CV. SALUD FISICA	CV.SALUD PSICOLOGICA	CV. AMBIENTAL	CV. RELACIONES SOCIALES
Rho de Spearman	Niveles de estres	Coefficiente de correlación	1,000	,025	,133	,046	-,048
		Sig. (bilateral)	.	,754	,099	,568	,552
		N	155	155	155	155	155
CV. SALUD FISICA		Coefficiente de correlación	,025	1,000	,453**	,391**	,307**
		Sig. (bilateral)	,754	.	<,001	<,001	<,001
		N	155	155	155	155	155
CV.SALUD PSICOLOGICA		Coefficiente de correlación	,133	,453**	1,000	,625**	,424**
		Sig. (bilateral)	,099	<,001	.	<,001	<,001
		N	155	155	155	155	155
CV. AMBIENTAL		Coefficiente de correlación	,046	,391**	,625**	1,000	,465**
		Sig. (bilateral)	,568	<,001	<,001	.	<,001
		N	155	155	155	155	155
CV. RELACIONES SOCIALES		Coefficiente de correlación	-,048	,307**	,424**	,465**	1,000
		Sig. (bilateral)	,552	<,001	<,001	<,001	.
		N	155	155	155	155	155

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Autora: Rosa Pilamunga

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede constatar que no hay correlación estadísticamente significativa entre la variable de estrés y la variable calidad de vida de las 4 dimensiones de calidad de vida que son; físicas, Psicológicas, Ambiental y Relaciones sociales.

ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC Ltda.

ESTRES

Correlaciones

		Correlaciones							
Rho de Spearman	Niveles de estres		Niveles de estres	EDAD	SEXO	NIVEL DE INSTRUCCIÓN	ESTADO CIVIL	CARGO	TIEMPO LABORANDO EN LA COOPERATIVA
		Coefficiente de correlación	1,000	,101	-,002	,075	-,121	,022	-,120
		Sig. (bilateral)	.	,212	,979	,357	,132	,788	,138
		N	155	155	155	155	155	155	155
	EDAD	Coefficiente de correlación	,101	1,000	,258**	,257**	,472**	-,038	,266**
		Sig. (bilateral)	,212	.	,001	,001	<,001	,640	<,001
		N	155	155	155	155	155	155	155
	SEXO	Coefficiente de correlación	-,002	,258**	1,000	-,012	,176*	-,120	,118
		Sig. (bilateral)	,979	,001	.	,883	,029	,137	,143
		N	155	155	155	155	155	155	155
	NIVEL DE INSTRUCCIÓN	Coefficiente de correlación	,075	,257**	-,012	1,000	,035	-,060	,152
		Sig. (bilateral)	,357	,001	,883	.	,669	,455	,059
		N	155	155	155	155	155	155	155
	ESTADO CIVIL	Coefficiente de correlación	-,121	,472**	,176*	,035	1,000	-,059	,317**
		Sig. (bilateral)	,132	<,001	,029	,669	.	,468	<,001
		N	155	155	155	155	155	155	155
	CARGO	Coefficiente de correlación	,022	-,038	-,120	-,060	-,059	1,000	,044
		Sig. (bilateral)	,788	,640	,137	,455	,468	.	,584
		N	155	155	155	155	155	155	155
	TIEMPO LABORANDO EN LA COOPERATIVA	Coefficiente de correlación	-,120	,266**	,118	,152	,317**	,044	1,000
		Sig. (bilateral)	,138	<,001	,143	,059	<,001	,584	.
		N	155	155	155	155	155	155	155

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

* La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Autora: Rosa Pilamunga

De acuerdo a los resultados obtenidos no se encontró una correlación estadísticamente significativa entre estrés y los datos socio demográficos

ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC Ltda.

CALIDAD DE VIDA EN 4 DIMENCIONES

		Correlaciones										
		CV. SALUD FÍSICA	CV. SALUD PSICOLÓGICA	CV. AMBIENTAL	CV. RELACIONES SOCIALES	EDAD	SEXO	NIVEL DE INSTRUCCIÓN	ESTADO CIVIL	CARGO	TIEMPO LABORANDO EN LA COOPERATIVA	
Rho de Spearman	CV. SALUD FÍSICA	Coefficiente de correlación	1,000	,453**	,391**	,307**	,131	,020	,022	,005	-,018	,008
		Sig. (bilateral)	.	<,001	<,001	<,001	,104	,804	,784	,947	,828	,918
		N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
	CV. SALUD PSICOLÓGICA	Coefficiente de correlación	,453**	1,000	,625**	,424**	,068	,007	,015	-,048	,028	-,041
		Sig. (bilateral)	<,001	.	<,001	<,001	,402	,935	,848	,550	,727	,612
		N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
	CV. AMBIENTAL	Coefficiente de correlación	,391**	,625**	1,000	,465**	,044	,011	,013	-,055	,099	,013
		Sig. (bilateral)	<,001	<,001	.	<,001	,589	,892	,871	,498	,223	,875
		N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
	CV. RELACIONES SOCIALES	Coefficiente de correlación	,307**	,424**	,465**	1,000	,150	-,007	,079	,106	-,013	,065
		Sig. (bilateral)	<,001	<,001	<,001	.	,063	,933	,332	,190	,872	,425
		N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
	EDAD	Coefficiente de correlación	,131	,068	,044	,150	1,000	,258**	,257**	,472**	-,038	,266**
		Sig. (bilateral)	,104	,402	,589	,063	.	,001	,001	<,001	,640	<,001
		N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
	SEXO	Coefficiente de correlación	,020	,007	,011	-,007	,258**	1,000	-,012	,176*	-,120	,118
		Sig. (bilateral)	,804	,935	,892	,933	,001	.	,883	,029	,137	,143
		N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
	NIVEL DE INSTRUCCIÓN	Coefficiente de correlación	,022	,015	,013	,079	,257**	-,012	1,000	,035	-,060	,152
		Sig. (bilateral)	,784	,848	,871	,332	,001	,883	.	,669	,455	,059
		N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
	ESTADO CIVIL	Coefficiente de correlación	,005	-,048	-,055	,106	,472**	,176*	,035	1,000	-,059	,317**
		Sig. (bilateral)	,947	,550	,498	,190	<,001	,029	,669	.	,468	<,001
		N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
	CARGO	Coefficiente de correlación	-,018	,028	,099	-,013	-,038	-,120	-,060	-,059	1,000	,044
		Sig. (bilateral)	,828	,727	,223	,872	,640	,137	,455	,468	.	,584
		N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
	TIEMPO LABORANDO EN LA COOPERATIVA	Coefficiente de correlación	,008	-,041	,013	,065	,266**	,118	,152	,317**	,044	1,000
		Sig. (bilateral)	,918	,612	,875	,425	<,001	,143	,059	<,001	,584	.
		N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).
 * La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Autora: Rosa Pilamunga

De acuerdo a los resultados arrojados no se encontró una correlación estadísticamente significativa entre calidad de vida y datos socio demográficos.

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

Discusión

En el presente estudio no se obtuvo la correlación estadísticamente significativa entre las variables estrés y calidad de vida. Según los datos obtenidos de los 150 participantes, trabajadores de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Sac Ltda; el 81% presento un nivel de estrés moderado, lo significa que la mayoría enfrentan tensiones habituales que puedan afectar el desempeño laboral. Asimismo, el 18% de los participantes mostró un nivel de estrés elevado mientras que el 1% presento

un nivel de estrés bajo, lo que significa que cuentan con estrategias efectivas y manejo de estrés. Y con respecto a la segunda variable el nivel de calidad de vida con 4 dimensiones; salud física se ubicó en 64% lo que representa un nivel moderado, esto nos indica que cuenta en condiciones aceptables. Mientras que 35% corresponde a un nivel alto, esto indica que cuentas con hábitos saludables. Y, 1% indica a salud física baja lo que representa una atención inmediata. Además, salud Psicológica se ubicó en 68%, lo que indicó un nivel moderado, asimismo el 32% refleja una salud psicología Alto. También en la dimensión ambiental el 53% refleja un nivel moderado, mientras que el 46% indicó un

ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC Ltda.

ambiente positivo. Y por último la dimensión de relaciones sociales se ubicó en 73% lo que corresponde a un nivel moderado, mientras que 26% significa que tiene una buena comunicación.

Por otro lado, se puede indicar que la variable estrés presentó 0,01 (bilateral) y 0,05 (bilateral) lo que significa que no existe la correlación en la variable estrés. Además, la variable calidad de vida con 4 dimensiones; Física, Psicológica, Ambiental y Relación sociales, presentó la correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral) y 0,05 (bilateral) lo que da a por entendido que no existe la correlación significativa. En este sentido concuerdan con la investigación Vallejo (2024) en su estudio, en la cual utilizó la escala de Calidad de Vida WHOQOL-BREF como instrumento de evaluación, donde analizaron la calidad de vida a través con 4 dimensiones en una muestra de 60 adultos mayores; presentando un resultado ($p > 0.5$) lo constató que no existe una correlación en la variante de Calidad de Vida. Es decir, los resultados obtenidos son similares al estudio de calidad de vida.

Asimismo, en la investigación del autor Sarmiento y Parra (2023) que realizó a 37 estudiantes universitarios se encontró que la mayoría tienen un nivel de calidad de vida en general bastante buena, con una representación de 46.7% y un porcentaje mínimo de 2.5%. De igual forma las dimensiones de calidad de vida se ubicaron; que el dominio/salud física se reflejó en que 46.7% indicando que tiene una calidad de vida bastante buena, mientras 44.6% corresponde dominio Psicológico, que significa que tiene calidad de vida bastante

buena. Asimismo, el nivel de dominio social se reflejó en 40.4% dando a entender que cuentan con la calidad de vida normal y 30.4% lo representa con calidad de vida bastante buena. Y, por último, el dominio Ambiental se ubicó 47.9% indicando una buena calidad de vida, mientras que 3.3% representa una calidad de vida regular. Es decir, comparando los dos estudios de investigación de calidad de vida se puede mencionar que, aunque los contextos y poblaciones sean distintos, los resultados en general se mantienen en niveles aceptables en ambos resultados. Sin embargo, los estudiantes presentan un mayor porcentaje en niveles de alta calidad de vida en dominios como el ambiente y Psicológico, mientras que los trabajadores de la Cooperativa de ahorro y crédito Indígena Sac Ltda., reflejan mayores desafíos en estas áreas o dimensiones, probablemente esto se da por estrés laboral.

Por otro lado, en la investigación realizada por Ayala, Rivera, Rodríguez, Montoya y Mercado (2024) titulada en *“estrés y calidad de vida adultos de una comunidad Indígena del Sur del estado de Sorona -México”* donde participaron 103 personas adultas de las cuales 52.4% pertenece al sexo masculino y 47.6% a Femenino entre rango 18 a 85 años de edad, donde el 46.65 eran casados y 22.3% unión libre, 23.3% solteros y 7.8% eran viudos. En la cual en esta investigación aplicó los instrumentos de estrés percibido y calidad de vida en versión WHOQOL – BREF, donde determina que el nivel de estrés ubicó en 32.38% mientras 82.99% representa un nivel de calidad de vida moderada de variable evaluada. Mientras tanto, en la correlación de estrés y calidad de vida

ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC Ltda.

muestra ($r=-0.382$, $p < 0.001$) indicando una correlación negativa. Es decir, mientras el estrés aumenta, la calidad de vida disminuye. Por lo tanto, en esta investigación si se identificó una correlación negativa estadísticamente significativa entre el estrés y la calidad de vida.

Por último, en la investigación desarrollada por Cevallos (2024) titulada "estrés y empatía en trabajadores de la empresa de la ciudad de Cayambe" muestra que 43% representa a un nivel alto, 26% nivel de estrés moderado y 31% nivel de estrés bajo. Es decir, estos niveles de estrés representan a que los trabajadores experimentan niveles elevados de estrés lo podría afectar en su desempeño laboral y bienestar general. Y en los resultados de correlación entre estrés y datos sociodemográficos; indica que no existe una correlación significativa entre la variable estrés y edad, sexo, nivel de instrucción excepto la variable estrés y estado civil que refleja una correlación negativa débil -0.223^* , y estadísticamente significativa $p < 0,022$. Es decir, las dos investigaciones de niveles de estrés son diferentes ya que los trabajadores de la cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena Sac Ltda., presentan un nivel de estrés moderado con ausencia de correlación significativa, Mientras que en la investigación de Cevallos (2024) indica un nivel de estrés alto, con una correlación débil entre estrés y estado civil.

En este sentido podemos mencionar que todas las investigaciones tienen sus propios resultados diferentes de acuerdo al contexto laboral, las características personales de cada participante y de cada población.

Conclusiones

El presente estudio tuvo como objetivo, determinar y analizar la relación existente entre el estrés y la calidad de vida en los trabajadores de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena Sac Ltda., según los datos obtenidos y comparaciones con otras investigaciones, existen diferentes resultados; entre correlaciones no existentes y correlaciones negativa débil entre las dos variables estrés y calidad de vida con 4 dimensiones. Las percepciones de bienestar físico, psicológico, ambiental y relaciones sociales de los trabajadores. A través de un enfoque cuantitativo se analizaron los datos obtenidos de una población de 150 personas facilitando un resultado óptimo entre niveles de estrés y las dimensiones de calidad de vida.

Además, los resultados obtenidos de 150 participantes reflejaron que el nivel de estrés se ubicó en 81% lo que corresponde a un nivel de estrés moderado, mientras que el 18% muestra un nivel de estrés elevado y solo 1% un nivel bajo. Con estos resultados se puede concluir que la mayoría enfrenta tensiones habituales propias de un entorno laboral, algunos trabajadores experimentan un nivel de estrés elevado podría comprometer el desempeño laboral.

Además, la variable calidad de vida con 4 dimensiones; salud física, salud psicológica, Ambiental y relaciones social. Los resultados obtenidos indican que la mayoría está con niveles de estrés moderado; el 64% representa a salud física, 68% salud Psicológica, 53% ambiental y relaciones sociales con 73%. Estos resultados reflejan condiciones aceptables, sin embargo, se detecta que la dimensión ambiental y salud Psicológica se debe priorizar y mejorar. Y,

ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC Ltda.

por último, se realizó la correlación con los datos sociodemográficos (sexo, edad, nivel de instrucción estado civil, cargo y tiempo laborando en la cooperativa) en los trabajadores de la cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena Sac Ltda., de acuerdo a los resultados no se encontró una correlación estadísticamente significativa entre estrés y datos sociodemográficos. Es decir, no está relacionado con características demográficas específicas.

Limitaciones

- Una de las limitaciones fue al momento de aplicar el test al personal externo, ya que ellos no laboran directamente en la institución.
- Aunque la investigación fue diseñada para 155 participantes, se encontró que 5 trabajadores no completaron correctamente las preguntas del instrumento.
- No se hallaron investigaciones relacionadas al estrés y calidad de vida con el mismo instrumento para el desarrollo de discusión.

Recomendaciones

- Se recomienda la Cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena Sac Ltda., realizar talleres para mejorar el manejo de estrés.
- Se recomienda investigar el “estrés” con otras variables ya que en el presente estudio no se hallaron ninguna

correlación con la variable “calidad de vida”.

- Profundizar en la investigación acerca de la variable estrés y calidad de vida en trabajadores de cooperativas o empresas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Ayala Burboa, M. O., Rivera Camacho, A. , Rodriguez Luzanilla, J. ., Montoya Gallegos, I. ., & Mercado Ruiz, J. A. . (2024). Estrés y calidad de vida en adultos de una comunidad indígena del Sur del Estado de Sonora. *Revista ProPulsión Interdisciplina En Ciencias Sociales Y Humanidades*, 8(1), 8–22. <https://doi.org/10.53645/revprop.v8i1.121>

Alonso-Serna , D. K. (2019). Diseño de la investigación. *Con-Ciencia Serrana Boletín Científico De La Escuela Preparatoria Ixtlahuaco*, 1(2), 19-20. Recuperado a partir de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ixtlahuaco/article/view/4386>

Abouzeid Abouzeid, G. K., López Montesinos, M. J., & Martínez Alarcon, L. (2020). Consecuencias de los factores psicosociales en la calidad de vida laboral. https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/109502/6/RECIEN_19_03.pdf

Bairero Aguilar, M. (2018). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *MULTIMED*, 21(6). Recuperado de

ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC Ltda.

<https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688/1054>

Babativa Novoa, C. A. (2017). Investigación cuantitativa.

<https://digitk.areandina.edu.co/server/api/core/bitstreams/30b26254-a8d2-4cd6b44f-e107d90d3e6f/content>

Buitrago-Orjuela, L. A., Barrera-Verdugo, M. A., Plazas-Serrano, L. Y., y Chaparro Penagos, C. (2021). Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención. *Revista Investigación En Salud Universidad de Boyacá*, 8(2), 131–146.

<https://doi.org/10.24267/23897325.553>

Barragán, V., & Mishell, P. (2024). *Calidad de vida del adulto mayor* (Bachelor's thesis, Ambato: Universidad Tecnológica Indoamérica).

<https://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/6592/1/VALLEJO%20BARRAGAN%20PAMELA%20MISHELL...-1.pdf>

Casas, F. (1999). Calidad de vida y calidad humana. *Papeles del psicólogo*, 74(1), 46-54. <https://www.papelesdelpsicologo.es/abstract?pii=812>

Carrero, S. E. P. (2024). Calidad de vida laboral en empresas de Bogotá, Colombia revisión literaria. *Alpha Centauri*, 5(4), 33-43. <https://journalalphacentauri.com/index.php/revista/article/view/182>

Cruz Velazco, J. E. (2018). La calidad de vida laboral y el estudio del recurso humano:

una reflexión sobre su relación con las variables organizacionales. *Pensamiento & Gestión*, (45), 58-81. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-62762018000200058&script=sci_arttext

Corrêa, D. A., Oswaldo, Y. C., & Giuliani, A. C. (2013). Vida con calidad y calidad de vida en el trabajo. *Invenio*, 16(30), 145-163. <https://www.redalyc.org/pdf/877/87726343010.pdf>

Chávez Brito, J. N., & Uquillas Yupanguí, A. J. (2024). *Calidad de vida en deportistas de la Federación Deportiva de Pastaza* (Bachelor's thesis, Ambato: Universidad Tecnológica Indoamérica). <https://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/6591/1/UQUILLAS%20YUPANGUI%20ALBA%20JOHANNA%20y%20CH%c3%81VEZ%20BRITANO%20JULIANA%20NICOLE.pdf>

Cozzo, G., & Reich, M. (2016). Estrés percibido y calidad de vida relacionada con la salud en personal sanitario asistencial. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 8(1), 1-15. <https://www.redalyc.org/pdf/3331/333145838001.pdf>

Cevallos Espinosa, A. A. (2024). *Estrés y empatía en trabajadores de empresas la ciudad de Cayambe* (Bachelor's thesis, Quito: Universidad Tecnológica Indoamérica). <https://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/7367/1/CEVALLOS%20ESPINOSA%20AARON%20ANDRE.pdf>

ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC Ltda.

Del Pilar, S., Madrid, C., Del, S., Manuel, P., & Moreno, P. (2019). Estrés laboral. *PIENSO en Latinoamérica*, 2(3), 44-52.
<https://piensoenlatinoamerica.org/storage/pdf-articles/1625029407-5%20Ensayo.pdf>

Espinoza, I., Osorio, P., Torrejón, M. J., Lucas-Carrasco, R., & Bunout, D. (2011). Validación del cuestionario de calidad de vida (WHOQOL-BREF) en adultos mayores chilenos. *Revista médica de Chile*, 139(5), 579-586.
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/50914087/Validation_of_the_WHOQOLBREF_quality_of20161215-9079-11sdahjlibre.pdf?1481874356=&response-contentdisposition=inline%3B+filename%3DVali_dation_of_the_WHOQOL_BREF_quality_o.pdf&Expires=1732945555&Signature=YMtcQiMCHy7pYF1PPKAN68tvbzHP4sPTP1~zgLw27TgMxjKC2vsFKBoBppbPr4nOcBKGXejj7za68wrZQFvvljZGDu1S6MsyL4MmOcC50EFjHuMF7sZDCWjSkylQ1XZ3K8~n~wCQY2hkWv-13mn65ozd2fxMcDU4yBSN7iS5yBvRXw3~k9v-BWGEAK4CidGP9kHL2jAVVwKQnIPaCOddRwsi_d42kyxWrQmXUHdi9ifY3QAJl89O9wTw_i33Eh3H-9q~MDDPfuJggxtfZEJpbiO9BkKt5JDZUC4f0VK3pBZh~pFYwtiUcX00giPLTJrxI5GGDYNLiro3KsU3fUA &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Faneite, S. F. A. (2023). Los enfoques de investigación en las Ciencias Sociales. *Revista Latinoamericana Ogmios*, 3(8), 82-95.
<https://idicap.com/ojs/index.php/ogmios/article/view/226/237>

Fortes, C. dos R., Wegner, R. da S., Rossato, V. P., Malheiros, M. B., Tontini, J., Silva, T. S. da, & Cardoso, M. N. (2020). Un análisis de la calidad de vida en el trabajo de los empleados de una cooperativa de crédito. *Investigación, Sociedad y Desarrollo*, 9(7), e665974733.
<https://doi.org/10.33448/rsd-v9i7.4733>

García, C. (2018). El principio de justicia en la práctica radiológica. *Revista chilena de radiología*, 24(3), 85-86.
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-93082018000300085&script=sci_arttext&tlng=en

González, P., Peiró, J. M., & Bravo, M. J. (1996). Calidad de vida laboral. *Tratado de psicología del trabajo*, 2, 161-186.
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/53967592/peiro_prieto_calidad_de_vida_laboral_vol_2_cap_6libre.pdf?1500955870=&response-contentdisposition=inline%3B+filename%3DPeiro_prieto_calidad_de_vida_laboral_vol.pdf&Expires=1729932676&Signature=eRj6AthF5Sm-rU~5Dz5Ts2sEjxaUYvFLZjZrGl22dsMiga6tPqLh7YCsjwtvJQIV4owx4bLQLWT2OQMuLC2PDSDuZS9U0WkWKRBaNG5weUpLnHEG5IC6

ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC Ltda.

[T369Fvblqlf~n65
4pTE66gBJYGtQBIBz49l8REkbfsoQlch
y2gk9v1EpMrw3ci8wYeCivBiSgKrI1ieXSP
bqEz39hzoZYI5 OnjnH9u77yoHfPc-
Jse5mvo2ua104V3rv44WnIINogF0gyeAur
YwTQiNNUvjQlkRqGMsW6GewNK2Dt
sN-
0wEM42ygy93ENLapzxezlcxKAv4vMOz
NyTl6AkuPWfAQ &Key-
PairId=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://www.repositorio.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/7527/Art%C3%ADculo%204.pdf?sequence=1)

Gómez Vélez, M. A. (2010). Calidad de vida laboral en empleados temporales del Valle de Aburrá-Colombia. *Revista Ciencias Estratégicas*.

<https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/7527/Art%C3%ADculo%204.pdf?sequence=1>

Hernández-Ávila, C. E., & Escobar, N. A. C. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *Alerta, Revista científica del Instituto Nacional de Salud*, 2(1), 75-79.
<file:///C:/Users/EQUIPO/Downloads/Introducci%C3%B3n+a+los+tipos+de+muestreo.pdf>

Huerta, J. A. L., Romo, R. A. G., & Tayabas, J. M. T. (2017). Propiedades psicométricas de la versión en español de la Escala de Calidad de Vida WHO QoL BREF en una muestra de adultos mexicanos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(44), 105-115.
<https://www.aidep.org/sites/default/files/2017-09/R44-Art9.pdf>

Hoyos, J. G. O. (2000). Principios éticos de la investigación en seres humanos y en animales. *Medicina (B Aires)[Internet]*, 60(2), 255-8.

https://www.medicinabuenosaires.com/demo/revistas/vol6000/2/v60_n2_255_258.pdf

Larico Mamani, E., Machaca Huancollo, D. F., Condori Cari, L. W., & Apaza Apaza, K. (2021). Estrés laboral y rendimiento laboral de los trabajadores en entidades financieras. *Dominio De Las Ciencias*, 7(4), 356–372.

<https://doi.org/10.23857/dc.v7i4.2097>

Ledesma Galarza, K. F. (2024). *La calidad de vida y la segmentación social en el Ecuador* (Bachelor's thesis, Universidad

Nocional de Chimborazo).
<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/12403>

Miranda Flores, G y Arias Rodríguez, M. (2024). El estrés laboral y la productividad de los trabajadores del BBVA, Lima, 2022. Universidad San Ignacio de Loyola.
<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/92996b0e-e497-4ac6be91-33cbdfa6f110/content>

Mejía-Rivas, J. (2022). Los paradigmas en la investigación científica. *Revista Ciencia Agraria*, 1(3), 7-14.
<https://doi.org/10.35622/j.rca.2022.03.001>

Medina Bermúdez, C. I. (2001). Paradigmas de la investigación sobre lo cuantitativo y lo cualitativo. *Ciencia E Ingeniería Neogranadina*, 10, 79–84.
<https://doi.org/10.18359/rcin.1382>

ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC Ltda.

Mucha-Hospinal, L. F., Chamorro-Mejía, R., Oseda-Lazo, M. E., & Alania-Contreras, R. D. (2021). Evaluación de procedimientos empleados para determinar la población y muestra en trabajos de investigación de posgrado. *Desafíos*, 12(1), 50–57. <https://doi.org/10.37711/desafios.2021.12.1.253>

Mendoza León, N. M. (2019). *Estrés laboral y calidad de vida laboral del profesional de enfermería del Hospital de Especialidades Teodoro Maldonado Carbo* (Doctoral dissertation, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil). <http://www.htmc.gob.ec:8080/jspui/bitstream/123456789/316/1/ESTRES%20Y%20CALIDA%20DE%20VIDA%20LABORAL%20DEL%20PROFESIONAL%20DE%20ENFERMER%20c3%8dA%20DEL%20HOSPITAL%20DE%20ESPECIALIDAD%20TEODORO%20MALDONADO%20CARBO.pdf>

Ortiz Guzmán, A. (2020). El estrés laboral: Origen, consecuencias y cómo combatirlo. *Revista Daena: International Journal of Good Conscience*, 15(3). [http://www.spentamexico.org/v15n3/A8.15\(3\)1-19.pdf](http://www.spentamexico.org/v15n3/A8.15(3)1-19.pdf)

Olascoaga Avilez, M. M., & Pinedo Durango, L. P. (2020). Determinación de causas y consecuencias del estrés provocado en el personal administrativo del Instituto Tecnológico San Agustín de Montería. <https://core.ac.uk/download/pdf/354518429.pdf>

Ochoa*, J., & Yunkor*, Y. (2021). El estudio descriptivo en la investigación científica. *ACTA JURÍDICA PERUANA*, 2(2). Recuperado a partir de <http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/AJP/article/view/224>

Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International journal of morphology*, 35(1), 227-232. http://www.intjmorphol.com/wpcontent/uploads/2017/04/art_37_351.pdf

Patlán Pérez, J. U. A. N. A. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo?. *Revista Salud Uninorte*, 35(1), 156-184. <http://scielo.org.co/pdf/sun/v35n1/2011-7531-sun-35-01-156.pdf>

Parra Parra, J. A., & Sarmiento Aguilar, K. M. (2023). *Relación entre la calidad de vida y el estrés académico en estudiantes universitarios* (Bachelor's thesis, Universidad del Azuay). <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/12731/1/18258.pdf>

Piscoya-Arbañil, J. A. (2018). Principios éticos en la investigación biomédica. *Rev Soc Peru Med Interna*, 31(4), 159-64. [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/90802741/480545200libre.pdf?1662688122=&response-contentdisposition=inline%3B+filename%3DStandards of ethical practice in biomedicine.pdf&Expires=1732938595&Signature=AEZkApawFazfZlJEaR~s~o0m~1MkXprgEpf](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/90802741/480545200libre.pdf?1662688122=&response-contentdisposition=inline%3B+filename%3DStandards%20of%20ethical%20practice%20in%20biomedicine.pdf&Expires=1732938595&Signature=AEZkApawFazfZlJEaR~s~o0m~1MkXprgEpf)

ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC Ltda.

[UvpyTtKDxkIOXwDheyIT2YbxcDjffWp
Q6bMbQRSPJCr9wMLFLV-
0cxrlCGAIJ2tjBST4tV~FjqpXTvIubpRLA
cgyhrOeFdGzhThNxtSsYKYygSKt0XPrf
Dp5rb7KyXj370hJc2e5OdZJ6bTu7gGQnJ
a63kqvaztnnkD-eeFek-
YGrDvJ08gKBcuDyA6JiCeyPyKPeIooxD
GrT'ZlCJR8D1~Kzv3K~5jEn0IJ~44GQ1
mYnp6cctYJ4cBNZO5oJl9K8H5k8ZN34f
vmf1~ZbliFS9cA0nyc3D7YhMboyJMDeA
bVlwrZplw &Key-
PairId=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/29143/1/UPS-GT005814.pdf)

Quevedo Pico, C. A., & Yaguana Quintero, J. E. (2024). Análisis del estrés laboral en los trabajadores de la esquina de pollos Alex en el primer trimestre del 2024 (Bachelor's thesis).
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/29143/1/UPS-GT005814.pdf>

Ramírez, M. & Calva-Camacho, E. A. (2023). Estrés laboral crónico y la resiliencia en profesionales sanitarios. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 7(13), 44-51. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol7iss13.2023pp44-51p>

Ramos, C. A. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances En Psicología*, 23(1), 9-17. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2015.v23n1.167>

Tapia Loján, J. M. (2022). *Estrés laboral y ansiedad de los trabajadores del sector automotriz de la ciudad de Quito* (Bachelor's thesis, Quito: Universidad Tecnológica Indoamérica).

<https://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/5133/1/TAPIA%20LOJ%c3%81N%20JONATHAN%20MICHAEL.pdf>

Urzúa M, Alfonso, & Caqueo-Urizar, Alejandra. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica*, 30(1), 61-71. <https://dx.doi.org/10.4067/S071848082012000100006>.

Urzúa, A., Bravo, M., Ogalde, M., & Vargas, C. (2011). x. *Revista médica de Chile*, 139(8), 1006-1014. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872011000800005&script=sci_arttext&lng=pt

Velasco, M. L. Y. P., & Martínez, M. (2017). Muestreo probabilístico y no probabilístico. *Licenciatura en*, 3. <https://www.gestiopolis.com/wpcontent/uploads/2017/02/muestreoprobabilistico-no-probabilisticogadalupe.pdf>

Verdugo, M. A., Schalock, R. L., Arias, B., Gómez, L., & Jordán de Urríes, B. (2013). Calidad de vida. *MA Verdugo & RL Schalock (Coords.), Discapacidad e inclusión manual para la docencia*, 443-461. https://www.researchgate.net/profile/MiguelVerdugo/publication/283211086_Calidad_de_Vida/links/562e0c4a08aef25a24432ec3/Calidad-de-Vida.pdf

ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA COOPERATIVA DE
AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC Ltda.

Zerón, A. (2019). Beneficencia y no maleficencia. *Revista ADM Órgano Oficial de la Asociación Dental Mexicana*, 76(6), 306-307.
<https://www.medigraphic.com/cgibin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=90445>

ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC Ltda.

AGRADECIMIENTOS.

El primer lugar agradezco a Dios por ser mi guía y fortaleza en cada paso de este camino, por darme la sabiduría, la paciencia, y la perseverancia necesaria para alcázar este logro tan importante en mi vida.

A mis padres, quienes siempre han estado desde un inicio demostrando su apoyo incondicional, gracias por su amor y su aliento.

A mi querido esposo, por su comprensión y su apoyo constante, en este proceso de cumplir mi sueño.

Agradezco a mi tutor Edwin Valencia por la paciencia, dedicación y su experiencia académica quien guio en este proceso de elaboración de tesis y al profesor de Titulación Luis Iriarte Pérez, le expreso mi sincero agradamamiento por su invaluable orientación y apoyo a lo largo de este trabajo académico. Sus conocimientos han sido fundamentales para el éxito en este proyecto

DEDICATORIA.

Este logro es dedicado a Dios, por darme la fortaleza, sabiduría y paciencia para afrontar cada desafío y alcanzar este logro. A mi familia, por su apoyo constante y su amor incondicional., en especial a mis padres por ser mi mayor fuente de inspiración, gracias a su esfuerzo y apoyo constante me ha permitido avanzar en mi formación personal.

ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC Ltda.

ANEXOS.

Estrés y calidad de vida en trabajadores en la Cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena Sac Ltda.

La presente investigación titulada "Estrés y calidad de vida en trabajadores en la Cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena Sac Ltda " tiene como objetivo es analizar la relación existente entre el estrés y la calidad de vida en los trabajadores de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena SAC Ltda..

A continuación se presentarán preguntas relacionadas con dos instrumentos psicológicos.

El primer instrumento se titula "Escala de estrés percibido " y consta de 14 preguntas. El segundo instrumento se titula "Escala de calidad de vida WHOQOL-BREF " y consta de 26 preguntas. Es importante señalar que la persona responsable de la investigación, asume la responsabilidad de proteger la información personal de cada participante y utilizar esta información anónima únicamente para fines de investigación.

pilamungamary29@gmail.com [Cambiar cuenta](#) 

 No compartido

* Indica que la pregunta es obligatoria

Acepto voluntariamente participar en la presente investigación y reconozco que ^{*} no estoy recibiendo ninguna remuneración económica por mi participación.

SI

NO

[Siguiente](#) [Borrar formulario](#)

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA COOPERATIVA DE
AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC Ltda.

Estrés y calidad de vida en trabajadores en la Cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena Sac Ltda.

pilamungamary29@gmail.com [Cambiar cuenta](#)



No compartido

* Indica que la pregunta es obligatoria

Datos Sociodemográficos

Edad *

28

Sexo *

- Femenino
 Masculino
 No binario



Nivel de Instrucción *

- Primaria
 Bachillerato
 Tercer Nivel
 Cuarto Nivel (Licenciatura/Maestría)

ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA
COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC
Ltda.

Estrés y calidad de vida en trabajadores en la Cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena Sac Ltda.

pilamungamary29@gmail.com [Cambiar cuenta](#)

 No compartido 

* Indica que la pregunta es obligatoria

Escala de estrés Percibido

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido afectado por algo que ocurrió inesperadamente? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? *

ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA
COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC
Ltda.

Estrés y calidad de vida en trabajadores en la Cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena Sac Ltda.

pilamungamary29@gmail.com [Cambiar cuenta](#)



No compartido

* Indica que la pregunta es obligatoria

ESCALA DE CALIDAD DE VIDA WHOQOL-BREF

Por favor, lea la pregunta, valore sus sentimientos y haga un círculo en el número de la escala que represente mejor su opción de respuesta.

1. ¿Cómo calificaría su calidad de vida? *

- Muy mala
- Regular
- Normal
- Bastante buena
- Muy buena

2. ¿Cómo de satisfecho/a está con su *
salud?

- Muy insatisfecho/a
- Un poco insatisfecho/a
- Lo normal
- Bastante satisfecho/a
- Muy satisfecho/a

[Atrás](#)

[Siguiente](#)

[Borrar formulario](#)

Nunca envíe contraseñas a través de Formularios de Google.

ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA
COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC
Ltda.

Estrés y calidad de vida en trabajadores en la Cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena Sac Ltda.

pilamungamary29@gmail.com [Cambiar cuenta](#)

 No compartido

* Indica que la pregunta es obligatoria

Las siguientes preguntas hacen referencia al grado en que ha experimentado ciertos hechos en las dos últimas semanas

3. ¿Hasta qué punto piensa que el dolor *
(físico) le impide hacer lo que necesita?

- Nada
- Un poco
- Lo normal
- Bastante
- Extremadamente

4. ¿En qué grado necesita de un *
tratamiento médico para funcionar en
su vida diaria?

- Nada
- Un poco
- Lo normal
- Bastante
- Extremadamente

5. ¿Cuánto disfruta de la vida? *

- Nada
- Un poco
- Lo normal
- Bastante
- Extremadamente

6. ¿Hasta qué punto siente que su vida? *

ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA
COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC
Ltda.

Las siguientes preguntas hacen referencia a si en las dos últimas semana ha sentido satisfecho/a y cuánto, en varios aspectos de su vida

16. ¿Cómo de satisfecho/a está con su *
sueño?

- Muy insatisfecho/a
- Poco
- Lo normal
- Bastante satisfecho/a
- Muy satisfecho/a

17. ¿Cómo de satisfecho/a está con su *
habilidad para realizar sus actividades
de la vida diaria?

- Muy insatisfecho/a
- Poco
- Lo normal
- Bastante satisfecho/a
- Muy satisfecho/a

18. ¿Cómo de satisfecho/a está con su *
capacidad de trabajo?

- Muy insatisfecho/a
- Poco
- Lo normal
- Bastante satisfecho/a
- Muy satisfecho/a

19. ¿Cómo de satisfecho/a está de sí *
mismo?

- Muy insatisfecho/a
- Poco
- Lo normal
- Bastante satisfecho/a
- Muy satisfecho/a

ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA
COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC
Ltda.

Estrés y calidad de vida en trabajadores en la Cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena Sac Ltda.

pilamungamary29@gmail.com [Cambiar cuenta](#)



No compartido

* Indica que la pregunta es obligatoria

La siguiente pregunta hace referencia a la frecuencia con que usted ha sentido o experimentado ciertos sentimientos en las dos últimas semanas.

26. ¿Con qué frecuencia tiene *
sentimientos negativos, tales como
tristeza, desesperanza, ansiedad, o
depresión?

- Nunca
- Raramente
- Moderadamente
- Frecuentemente
- Siempre

[Atrás](#)

[Enviar](#)

[Borrar formulario](#)

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Google no creó ni aprobó este contenido. - [Condiciones del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Does this form look suspicious? [Informe](#)

ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN TRABAJADORES EN LA
COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO INDÍGENA SAC
Ltda.

Estrés y calidad de vida en trabajadores en la Cooperativa de Ahorro y Crédito Indígena Sac Ltda.

pilamungamary29@gmail.com [Cambiar cuenta](#)

No compartido

* Indica que la pregunta es obligatoria

Las siguientes preguntas hacen referencia a si usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las dos últimas semanas, y en qué medida.

10. ¿Tiene energía suficiente para la vida diaria*?

Nada

Un poco

Lo normal

Bastante

Totalmente

11. ¿Es capaz de aceptar su apariencia física*?

Nada

Un poco

Lo normal

Bastante

Totalmente

12. ¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades*?

Nada

Un poco

Lo normal

Bastante

Totalmente