

**INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR “ESCULAPIO”**

**I.S.T.E.**

**REGISTRO SENESCYT No. 17-061**

**ESCUELA DE ENSEÑANA DE TERAPIAS NATURALES**

**2019**

**TRATAMIENTO PARA EL ESTRÉS LABORAL A TRAVÉS DE LA  
APLICACIÓN DE CROMOTERAPIA EN CHAKRAS TRES Y CUATRO  
TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE TEGNÓLOGO EN NATUROPATÍA**

**PAULINA LÓPEZ GORDILLO**

**DR. MARCELO MONCAYO**

## RESUMEN

El estrés laboral es una de las principales causas de bajo rendimiento y desempeño de los empleados, situación que se traduce en afectaciones físicas y psicológicas que atentan contra el mantenimiento y desarrollo de índices adecuados de salud. De ahí que la presente investigación se enfoque en la importancia y aplicabilidad de técnicas terapéuticas de cromoterapia en los chakras, tres y cuatro como una alternativa viable, práctica y factible para atenuar sistemáticamente los síntomas que actualmente afectan a la mayoría de los trabajadores. Los resultados obtenidos en este trabajo revelan y sustentan que el efecto terapéutico de la cromoterapia brinda un alivio a los diferentes síntomas tales como; la (hiperfagia), dolores musculares, jaquecas, insomnio entre otros, de forma tal que se demuestra una mejora sistemática de la salud de los operarios. Con lo cual queda en evidencia que la aplicación de la cromoterapia en los chakras, tres y cuatro se muestra como una alternativa capaz de disminuir de forma efectiva los síntomas derivados del estrés y por ende de contribuir al incremento de la calidad de vida y disminución de accidentes así como también de las enfermedades laborales.

**Palabras claves:** Técnicas de cromoterapia, chakras, estrés, accidentes y enfermedades laborales, factores de riesgo laboral.

## CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA

CERTIFICO QUE ESTE TRABAJO "TRATAMIENTO PARA EL ESTRÉS LABORAL A TRAVÉS DE LA APLICACIÓN DE CROMOTERAPIA EN CHAKRAS TRES Y CUATRO" FUE REALIZADO POR PAULINA LOPEZ GORDILLO.

QUITO, 2 DE SEPTIEMBRE DEL 2019

---

DR. MARCELO MONCAYO

"ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN SE PRESENTA COMO UNO DE LOS REQUISITOS PREVIOS PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TECNÓLOGO EN NATUROPATÍA POR LO QUE AUTORIZO AL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR ESCULAPIO PARA QUE HAGA USO DE ESTE TRABAJO Y SU CONTENIDO COMO UN DOCUMENTO DISPONIBLE PARA SU LECTURA SEGÚN LAS NORMAS DE LA INSTITUCIÓN.

CEDO AL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR ESCULAPIO, LOS DERECHOS DE PUBLICACIÓN DE ESTE TRABAJO O DE SUS PARTES, MANTENIENDO MIS DERECHOS DE AUTOR HASTA POR UN PERIODO DE 3 AÑOS CONTADOS DESPUÉS DE SU APROBACIÓN."

---

PAULINA LOPEZ GORDILLO

## DEDICATORIA

Esta tesis va dedicada a mi Esposo Patricio, mis hijos Juan Francisco y José Carlos por ser el motor que me impulsa y motiva a seguir superándome cada día, desde el amor profundo y sincero, quienes me han apoyado incondicionalmente, sin importar nuestras diferencias de opiniones, aprendieron a creer en mí, y aceptarme como soy.

Me voy segura y confiada, sabiendo que nosotros como Terapeutas - Naturópatas podemos actuar, sobre la propia fuerza del paciente que es capaz de sanar.

Lo que vamos hacer con las técnicas y la prácticas aprendidas en el Instituto Esculapio, es favorecer la capacidad del cuerpo a curarse y lo haremos organizando las fuentes energéticas de la vida del paciente que están en su alma, en sus centros energéticos y la naturaleza siempre será auto resolutiva.

Fue una experiencia maravillosa este proceso de estudios ya que me encanto la magia con la que me llevo a unir mis creencias con todo lo aprendido, porque simplemente fue validar que todo es posible en la vida cuando uno cree.

Paulina

## AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento imperecedero a Dios, por bendecirme con la vida, la salud, la fuerza de voluntad, y la capacidad, para poder culminar con éxito mis metas.

Mi gratitud, al "Instituto Superior Tecnológico Esculapio" por abrirme sus puertas y brindarme confianza, seguridad y paciencia, así como también mi profunda gratitud a todos los Doctores que conforman el personal docente, en especial mi gratitud al Doctor. Marcelo Moncayo por ser mi tutor en esta tesis, ya que con sus enseñanzas, apoyo, sabiduría y conocimiento me motivo a crecer como persona y desarrollarme profesionalmente.

Mi reconocimiento y estima a mis queridos compañeros, por conformar un equipo fantástico, brindándome su amistad, confianza ya que con su voz de aliento me ayudaron cuando más lo necesite. Los llevare por siempre en mi corazón.

Mi profundo cariño a mis tías, primas y todos mis familiares por estar siempre dispuestos a ser mis pacientes para que pudiera poner en práctica todas las terapias que iba aprendiendo en el transcurso de mi carrera como Naturópata.

Finalmente, agradezco a los propietarios de las Industrias de la ciudad de Atuntaqui a todo su equipo de trabajo por su generosidad y confianza al abrirme sus puertas y permitirme realizar este proyecto investigativo.

Paulina

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

## Tabla de contenido

RESUMEN .....	2
CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA.....	3
DEDICATORIA .....	5
AGRADECIMIENTO .....	6
INTRODUCCIÓN.....	1
Justificación.....	3
CAPÍTULO I .....	5
METODOLOGÍA .....	5
Modalidades de investigación .....	5
Métodos.....	6
Forma de aplicación .....	6
Lugar de aplicación .....	7
Tipo de aplicación .....	7
CAPÍTULO II .....	9
MARCO TEÓRICO .....	9
Causas .....	9
Signos y síntomas.....	10
Clases o tipos.....	10
Efectos fisiológicos.....	10
Escala de medición del estrés laboral.....	11
Cromoterapia .....	11
Importancia de la cromoterapia .....	12
EL SISTEMA DE CHAKRAS: JUGAR CON LA LUZ Y EL COLOR.....	13
La cromoterapia en la salud humana.....	13
El origen de los bloqueos en los chakras .....	14
El tercer chakra (Manipura) .....	16
Manipura y la salud.....	16
Cuarto Chakra Anahata .....	17

CAPÍTULO III .....	18
RESULTADOS .....	18
CONCLUSIONES.....	33
RECOMENDACIONES.....	34
BIBLIOGRAFÍA.....	35
ANEXOS .....	36

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 Materiales de cromoterapia.....	37
Anexo 2 Evidencia de realización de la cromoterapia en chakra 4 ubicado en el pecho a la altura del Timo .....	37
Anexo 3 Evidencia de realización de la cromoterapia en chakra 3 ubicado debajo del esternón en el centro de las costillas.....	39
Anexo 4 Evidencia de realización de la cromoterapia en el punto shenmen para lograr una mayor relajación del paciente .....	41

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Imposibilidad de conciliar el sueño.....	19
Figura 2 Jaquecas y dolores de cabeza.....	20
Figura 3 Indigestiones y molestias gastrointestinales .....	21
Figura 4 Sensación de cansancio extremo o agotamiento.....	22
Figura 5 Comer, beber alcohol o fumar más de lo habitual.....	23
Figura 6 Disminución de la libido (apetito sexual) .....	24
Figura 7 Respiración entrecortada o sensación de ahogo .....	25
Figura 8 Disminución del apetito .....	26
Figura 9 Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos).....	27
Figura 10 Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo.....	28
Figura 11 Ganas fuertes de no levantarse por la mañana .....	29
Figura 12 Tendencia a sudar o palpitaciones.....	30

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Imposibilidad de conciliar el sueño.....	19
Tabla 2 Jaquecas y dolores de cabeza .....	20
Tabla 3 Indigestiones y molestias gastrointestinales.....	21
Tabla 4 Sensación de cansancio extremo o agotamiento .....	22
Tabla 5 Comer, beber alcohol o fumar más de lo habitual .....	23
Tabla 6 Disminución de la libido (apetito sexual) .....	24
Tabla 7 Respiración entrecortada o sensación de ahogo .....	25
Tabla 8 Disminución del apetito .....	26
Tabla 9 Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos) .....	27
Tabla 10 Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo.....	28
Tabla 11 Ganas fuertes de no levantarse por la mañana.....	29
Tabla 12 Tendencia a sudar o palpitaciones .....	30
Tabla 13 Consolidación de resultados .....	31

## INTRODUCCIÓN

Este trabajo de investigación tiene entre sus objetivos determinar si el tratamiento con cromoterapia en los chakras, tres y cuatro produce un efecto terapéutico para aliviar los diferentes síntomas que produce el estrés laboral. Junto con ello, identificar en qué personas se presenta el estrés. Así como también comprobar si esta patología es un factor de riesgo para los trabajadores y establecer si los efectos del estrés que influyen en el desempeño de las personas y para finalizar se busca con todo esto analizar e investigar la forma en que la cromoterapia aplicada en los chakras tercero y cuarto disminuyen los niveles de estrés en las personas.

El estrés se define como el estado de tensión emocional y físico derivado de situaciones de la vida cotidiana o de la interacción que se establece entre el ser humano y el medio que lo circunda. Cabe destacar que es un fenómeno que afecta a todos los seres vivos, por otra parte, debe tenerse en cuenta que en pequeñas dosis es positivo. Es decir, el estado de atención que nos permite mantener un nivel de alerta, compromiso y responsabilidad a través del cual se hace posible asumir actividades.

Sin embargo, se tiene que esta patología en dosis mayores puede ser considerada como negativa dado que provoca afectaciones en la salud física y psicológica del individuo al no poder lograr una respuesta efectiva ante las dificultades cotidianas u otras problemáticas, de ahí que aparezcan síntomas como la inapetencia, falta de sueño, dolores de cabeza, dolores articulares, temblores, pérdidas de la memoria, entre otros (Calle, 2012).

La cromoterapia es una técnica terapéutica utilizada hace más de 5000 años en las culturas orientales en específico en la China e India. Ha sido utilizada en el diagnóstico, tratamiento y curación de diversas patologías entre las cuales destaca el estrés, a pesar de desconocerse el mecanismo a través del cual se logra la mejoría; debe señalarse como efectiva, de ahí que se haya extendido su uso a otros países y culturas.

Además es importante mencionar que la cromoterapia puede ser realizada por la persona afectada con dicha enfermedad de ahí que sea un procedimiento económico de fácil aplicación, no necesitándose muchos recursos o una preparación especial para ser capaz de aplicarse, por lo que se considera como una alternativa viable, a diferencia de la medicina occidental que es tratada con el uso de drogas de alto costo, con efectos colaterales entre los cuales destaca la dependencia (Corsi, 2016).

La experiencia en el uso esta técnica estimula relajación, así como la prevención del estrés, debe señalarse que el uso de la misma en casos agudos sugiere ser usada como máximo de dos terapias semanales de 30 minutos, mientras que, en el tratamiento crónico, su utilización se limitará a una sesión semanal por un período de 30 minutos.

Para concluir es importante añadir que en el desarrollado este trabajo teórico y práctico se han seguido los lineamientos de investigación del Instituto Tecnológico Superior Esculapio que se rigen por la Línea de Salud y Terapias Naturales, y se justifica de manera global a través del campo 0917, para Medicina y Terapia Tradicional y Complementaria de la Clasificación Internacional Normalizada de la Educación (CINE) planteada por la UNESCO.

Así mismo que de acuerdo a los Objetivos del "Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021 Toda una Vida", este trabajo se enmarca en el Eje 1: Derechos para todos durante toda la vida, dentro del Objetivo 1 que garantiza una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas.

## **Justificación**

El estrés es uno de los fenómenos patológicos más frecuentes en la sociedad moderna evidenciando una amplia gama de causas responsables del mismo tales como la actividad laboral, académica, situaciones de la vida cotidiana, problemáticas intrafamiliares, entre otros casos. A su vez puede manifestarse a partir de una amplia variedad de síntomas que pueden ser de índole emocional, psicológico, conductual o física debutando en cada paciente de una forma diferente, es decir se hace extremadamente difícil estandarizar los síntomas.

La cromoterapia se aborda como una técnica capaz de aliviar dolores musculares, de cabeza, rigidez de espalda o cuello, temblores musculares, palpitación y la respiración agitada, síntomas físicos inequívocos de la patología.

La principal motivación es servir y ayudar a las personas/pacientes con la aplicación de la cromoterapia a superar diversos síntomas propios de esta patología, tales como: el cansancio, fatiga física, emociones negativas y la falta de motivación, funciones intelectuales como falta de memoria, capacidad de concentración y atención que además suele acarrear trastornos de sueño, disfunción, pérdida de apetito ya que si este estado emocional es negativo puede influir en el desarrollo de ciertas enfermedades y perturbar el funcionamiento del sistema fisiológico e inmunológico. El primer paso para superar estas afecciones es reconocer las causas desencadenantes, ya que si no se trata a tiempo puede afectar seriamente a la calidad de vida del paciente. (Roman, 2003).

Esta enfermedad se convirtió en un fenómeno reconocido socialmente, vinculado principalmente al trabajo excesivo, lo que ha puesto de manifiesto que se trata de un fenómeno ampliamente extendido en la sociedad actual. De ahí se tiene que el personal operativo de las fábricas son objeto de situaciones de ansiedad debido al desempeño de sus funciones, el manejo de maquinaria pesada, la elevada tensión a la que están sometidos durante largas horas y la falta de apoyo de los superiores, haciendo de estos profesionales un blanco factible para el estrés laboral (Méndez, 2012).

El incremento de los índices de accidentes, ausentismos, baja autoestima, rotación, bajo desempeño, poca productividad, malas relaciones interpersonales, problemas familiares por separaciones, abandonos, bajo rendimiento escolar, pobreza son los inconvenientes que se presentan en la vida cotidiana. En referencia a los antecedentes del mismo en las organizaciones, muchos autores han aportado al mundo con su investigación para buscar alternativas de disminuir enfermedades (Peiró, 1999).

Debe tomarse en cuenta que este fenómeno es una de las principales causas de poco rendimiento y desempeño de los trabajadores, los cuales como consecuencia de dicha patología sufren de saturación física y mental que no solamente afecta el desempeño profesional sino que destaca como la principal causa de accidentes, influyendo del mismo modo en la adquisición de enfermedades profesionales.

La misma es la consecuencia directa de la incapacidad del trabajador para lograr un equilibrio entre las funciones que desempeña y las relaciones interpersonales que se establecen como consecuencia de la actividad económica que se desempeña, traduciéndose generalmente con manifestaciones como la irritabilidad, depresión y descontrol.

Varios investigadores afirman que provoca un mal clima laboral, siendo el factor humano clave en toda actividad económica que se desarrolle en conjunto, debiendo existir una coordinación, cooperación y apoyo mutuo que se traduzca en una producción efectiva y eficaz, basadas en principios de respeto y consideración.

¿De qué manera influye el tratamiento de la cromoterapia en los Chakras, tres y cuatro para aliviar los síntomas que produce el estrés laboral?

# CAPÍTULO I

## METODOLOGÍA

El presente trabajo será en gran parte experimental debido a que las características y particularidades del personal operativo de una empresa industrial en nuestro país ha sido poco conocido. Por lo que servirá como base para nuevos estudios, además será descriptivo debido a que se abordarán y explicaran los diferentes niveles de estructura especificando las características propias del equipo y al mismo tiempo se evaluará el nivel de profesionalidad.

Existirá un estudio de correlaciones debido a que se medirán dos variables relacionadas con el estrés laboral y cromoterapia, conjuntamente posee ilustraciones explicativas dado que se dirige a analizar la necesidad de determinar la influencia de la cromoterapia aplicada a los chakras 3 y 4 para reducir los efectos nocivos.

### **Modalidades de investigación**

La modalidad de investigación será de campo debido a que los datos a ser utilizados en el desarrollo serán recolectados in situ, a través de encuestas realizadas a los trabajadores.

En este proyecto estará presente la investigación debido a que la misma se enfocará en las necesidades a ser suplidas para garantizar un clima laboral adecuado, proponiendo a partir de los resultados derivados, medidas que permitan disminuir o eliminar los factores de riesgo que originan estrés en el trabajo. Finalmente se verificará el resultado la misma que se materializará en una propuesta con medidas para disminuir o eliminar los factores de riesgo de dicha enfermedad.

## **Métodos**

El método inductivo se utilizará con la finalidad de hallar estrategias a través de las cuales se logrará obtener un clima laboral adecuado como resultado de la recopilación de información que se materializará en conclusiones específicas. Estando en tal proceso la inducción, íntimamente relacionadas como complemento de las informaciones recabadas.

A su vez el método histórico lógico evaluará críticamente la evolución del estrés en el trabajo, lográndose a través de la conjugación de la lógica con el desarrollo de la investigación arribar a conclusiones de vital importancia. Se utilizará el método hipotético deductivo partiendo de la premisa que es imprescindible determinar el grado de influencia de la cromoterapia en la reducción de sus efectos.

El método analítico sintético a su vez permitirá un estudio específico de las falencias verificadas, estableciendo claramente los parámetros a ser valorados para arribar a conclusiones, de forma sintética y estrechamente coligada con la realidad.

## **Forma de aplicación**

El tratamiento para el estrés con cromoterapia será aplicado en el 3ro y 4to chakra porque cada color del chakra muestra el estado de salud de cada persona, cada uno representa un tipo distinto de energía.

Según Francesco Padrini (2007), se utilizará la combinación simultanea de dos colores complementarios ya que el amarillo tiene un efecto estimulante y su función es tonificar, mientras que el azul tiene un efecto calmante y su función es dispersar

Amarillo: yang, fortalece el sistema nervioso y el metabolismo, cura trastornos del sistema glandular, linfático y digestivo. Estimula funciones intelectuales, aumenta alegría y confianza.

Azul: yin o frío, relaja el cuerpo y la mente, trata la hipertensión, reduce la fiebre, la congestión el escozor, la irritación y el dolor. Relaja y tranquiliza cuando se utiliza

en las glándulas, Resulta muy útil para el insomnio, las fobias y los desequilibrios endocrinos.

Cabe destacar que según la técnica de Mandel, gestor de técnica la cromoterapia, esta es una representación holográfica de cómo se produce la energía en el cuerpo, tres de los seis factores llamados moléculas representan las sutiles. Estos son los chackras, el campo formativo y el modelo conversor. La medicina esogética utiliza 7 colores básicos, por lo general, los cálidos: rojo, naranja, y amarillo añaden energía, mientras que los fríos: verde, azul y violeta la reducen. Además, combinó los colores en pares complementarios y los utilizó de manera simultánea. Descubrió que los cálidos y los fríos, cuando se usan al mismo tiempo, equilibran los flujos de energía yin y yang (Dale.2009 pp.404)

### **Lugar de aplicación**

La terapia se aplicará en el chakra cuatro que está ubicado a la altura del pecho, en la medicina tradicional China, se encuentra ubicado a la altura del Ren 17 conocido como maestro de corazón (Shanzhong); aplicando el color azul porque ayuda a relajar el cuerpo y la mente de los pacientes.

También se usará el chakra tres que está ubicado en el plexo solar, el cual en la medicina tradicional China se ubica en el Ren 12 conocido como Zhongwan, aplicando el color amarillo que fortalecerá el sistema nervioso motor y el metabolismo, estimula las funciones intelectuales y aumenta la alegría y confianza.

### **Tipo de aplicación**

Se usará la cromoterapia que es una técnica que se aplica en los puntos energéticos concretos, mediante fuentes luminosas con luces de colores, que restringen su radio de acción. En la modalidad de la cromoterapia por irradiación luminosa que se opta en este trabajo se utiliza un cromopuntor con punta de cuarzo, utilizando la combinación de las placas de color para armonizar el yin y el yang (Padrini & Lucheroni, 2007).

### **Consideraciones para la aplicación:**

El paciente debe estar recostado en una camilla en posición decúbito supino, solo en ropa interior para que la irradiación luminosa ingrese directamente a la piel. se aconseja utilizar una habitación oscura para que la irradiación luminosa tenga más concentración.

**Tiempo de aplicación:**

Se recomienda aplicar la irradiación de la luz con el cromopuntor y los cristales de color un tiempo de 10 a 15 minutos en cada chakra.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### **Estrés**

Jiménez (2011), señala que fue descrito por primera en el año 1794 por el Dr. Freudenberger, psicólogo Estadounidense de origen Alemán que dedicó sus investigaciones a la descripción de los síntomas derivados del agotamiento profesional, siendo el primer investigador en detallar todos los elementos que conforman el estrés.

El desarrollo económico y social acelerado sufrido inicialmente por países desarrollados desde finales de la década del 60 y principios del 70 del siglo pasado demandaron una mayor atención a las actividades desempeñadas, situación que se tradujo en la aparición de un fenómeno anteriormente no estudiado conocido como estrés laboral, del cual se desprendieron un conjunto de síntomas y signos que conformaron la enfermedad.

#### **Causas**

Catalan (2011) indica que se subordina a un conjunto de factores intrínsecos y extrínsecos que influyen la capacidad de desempeño, entre los factores intrínsecos propios de la empresa en el cual se desenvuelven destaca la mala organización, el exceso de trabajo, la incompetente dirección y el establecimiento de relaciones interpersonales negativas.

Jiménez (2011) señala que entre los factores extrínsecos destaca los problemas familiares, dificultades económicas, presiones sociales, entre otros que pueden influir significativamente el interés del trabajador por su actividad económica y su capacidad de adaptación y desempeño. Es la respuesta al incremento súbito de la carga de ocupacional o las responsabilidades de modo que el trabajador no posee los elementos que le permitan hacer un manejo efectivo de tales cambios, incluso si al

mismo tiempo que se llevan a cabo tales transformaciones se incrementa el salario de los mismos.

### **Signos y síntomas**

Los signos y síntomas están dados por la ansiedad, irritabilidad, miedo, nerviosismo, falta de concentración, dificultades en el habla, risa nerviosa, llanto constante, temblores musculares, pérdida del cabello (Stavroula, 2011).

Del mismo modo puede observarse rigidez muscular, dolores de cabeza, disfunciones estomacales, sudoraciones, pupilas dilatadas, respiración entrecortada o acelerada y taquicardias.

### **Clases o tipos**

Puede ser clasificado en estrés agudo o temporal, es decir aquel que se subordina a situaciones de la vida cotidiana o de trabajo en las cuales el ser humano se encuentra en un proceso de adaptación, por lo tanto su sistema nervioso se sobreexcita ante diferentes estímulos, este período garantiza una adaptación específica a nuevas condiciones con el objetivo de garantizar una interacción óptima del individuo con su entorno (Rodríguez, 2012).

El agudo es aquel en el cual una persona ha sido sometida por un periodo prolongado a estímulos negativos de tal forma que no se puede crear un sistema de respuesta o defensivo efectivo de forma tal que el sistema nervioso se va deteriorando de forma progresiva hasta el punto en que la persona pierde la autoconfianza y por ende su capacidad de reacción, de ahí que ocurran enfermedades o accidentes que pueden ser laborales que afectan de forma integral el funcionamiento fisiológico de la persona.

### **Efectos fisiológicos**

El agotamiento es el componente que más relación tiene con la salud habiéndose sugerido que sus efectos fisiológicos son similares a aquellos que

produce fatiga crónica. Por otro lado, se han establecido relaciones entre el estrés y la neurosis.

Jiménez (2011), señala que tiene efectos sobre la salud física, aunque todavía hay pocos estudios que respalden esta asociación, algunos se han centrado en el sistema cardiovascular, otros a nivel endocrino y en el sistema inmune así como la reactividad cardiovascular.

A nivel endocrino, todavía pocos estudios relacionan las hormonas con los niveles de estrés, aunque es una creciente vía de estudio. Así, la hormona que ha recibido más atención es el cortisol, siendo generalmente medido en saliva. Se han descrito elevaciones vespertinas de esta hormona en empleados ejecutivos que tenían síntomas de padecer esta patología.

### **Escala de medición del estrés laboral**

La escala se materializa a través de la valoración mediante test en los cuales se miden síntomas como imposibilidad de conciliar el sueño, jaquecas y dolores de cabeza, indigestiones o molestias gastrointestinales, sensación de cansancio extremo, tendencias a comer beber o fumar más allá de lo habitual, disminución del interés sexual, entre otros (Fuentes, 2011).

El crónico se revela en aquellos casos en los que se evidencia agotamiento, desgaste físico, mental y actitudes sociales inestables, en esta etapa puede ser considerado como grave, acarreando serias consecuencias tanto para el paciente como para aquellos que comparten su ambiente laboral o familiar.

### **Cromoterapia**

Francesco Padrini(2007) lo expresa; la cromoterapia es un método para armonizar y tratar ciertas enfermedades con colores, son vibraciones que tienen una velocidad, una longitud y un ritmo de ondas diferentes, tienen un efecto físico, mental, energético y de lo que ni siquiera estoy al tanto, y esto permite que la energía vital alcance un estado que promueve la autocuración (Padrini & Lucheroni, 2007).

Esto contribuye al aprendizaje creativo a través de una metodología visual, porque cada color del espectro vibra de acuerdo con su longitud de onda, lo que influye a las personas de manera propia, en el plano mental. Emocional, en el cuerpo físico e incluso espiritualmente, es una herramienta que se usa siempre, especialmente con niños, y el conocimiento y uso correcto de la cromoterapia ayudará a desarrollar el desarrollo pedagógico (Roman, 2003).

Actualmente, varios estudios enfatizan la conexión entre el color y las emociones y sus efectos en la mente y el cuerpo, comparando eso con la manera en que las personas reaccionan, tanto física como mentalmente y físicamente. Uno de estos estudios es el estudio de (Valdés, 2013) sobre la Escuela Hispanoamericana de Feng Shui en Argentina, que él expresa. Sabemos que lo que llamamos color es en realidad una percepción visual de la forma de la energía: es parte del espectro visible de la luz, por lo que es una onda electromagnética de cierta longitud. Es uno de los elementos más importantes del entorno: tienen efectos fisiológicos y psicológicos y son significativos sobre la base de asociaciones culturales y personales.

Rudolf Steiner en 1920, desarrollo la esencia de los colores y enfatizo que el mundo de los colores no se puede dominar con el intelecto. Estas cosas no se pueden entender con los burdos conceptos de la física; deben ser elevadas a la zona del sentir porque en los colores se encuentran presentes las fuerzas espirituales.

### **Importancia de la cromoterapia**

Según Francesco Padrini (2007), la cromoterapia, también llamada terapia del color, es una alternativa que se considera útil para favorecer el bienestar psíquico y físico, y para prevenir y tratar diferentes trastornos, entre ellos el estrés, porque ayuda a reequilibrar mente y cuerpo.

Es una de las prácticas de curación y prevención de enfermedades perteneciente al movimiento de la Nueva Era, como proyección astral, renacimiento, iridología, reflexología, shiatsu, cromoterapia, curación con pirámides y cristales. Dicha terapia se aplica en la piel del área afectada mediante luz de color pudiéndose

colocar a la persona en una habitación o entorno en el que predomina el mismo (Méndez, 2012).

Cabe destacar que los colores se evidencian como un elemento clave en el equilibrio general existente en la naturaleza de ahí que los mismos influyan en el equilibrio y mantenimiento de la salud corporal, por lo que su utilización terapéutica pueda ser observada como un elemento de sanación y prevención de enfermedades.

## **EL SISTEMA DE CHAKRAS: JUGAR CON LA LUZ Y EL COLOR**

Lo primero que hay que entender es que en el universo todo es energía; que a menudo se manifiesta de manera diferente. Cada color del espectro vibra de acuerdo con su longitud de onda, influyendo o influenciando a nosotros de diferentes maneras, en el plano mental en el cuerpo físico e incluso espiritualmente (Martín, 2014). Hay varias formas de usar la cromoterapia:

Según Dale. (2009), se puede curar con cristales o luces de colores sobre la zonas del cuerpo donde se localizan los chakras, los mismo que rigen una parte distinta del sistema nervioso y hormonal los mismos que se relaciona con una etapa distinta de desarrollo.

Steven Vázquez, experto en fototerapia propuso que los chakras inferiores rigen el sistema nervioso simpático que se encuentra activo durante las situaciones de estrés. Los chakras superiores rigen el sistema nervioso parasimpático, que controla las funciones corporales involuntarias como el sistema nervioso autónomo. Por lo general el sistema nervioso simpático es el productor de estrés y el sistema nervioso parasimpático mantiene y rehabilita el cuerpo.

### **La cromoterapia en la salud humana**

El uso del color y la luz para equilibrar la salud holística integral del ser humano. los sacerdotes de Egipto, Babilonia y China usaban luces de colores. La terapia solar fue una práctica médica estándar en Grecia (helioterapia) en China y América y se usó para aliviar algunas enfermedades.

En 1890, el Premio Nobel Niels Finsen habló sobre la reparación de las lesiones de la piel causadas por la viruela y el sarampión mediante el tratamiento de la luz roja e infrarroja. Incluso hoy en día, no es difícil encontrar cromoterapia en los protocolos médicos tradicionales, principalmente para curar la ictericia con fototerapia (UV) (Serrano, Pradilla, & De La Ossa, 2013).

Y el uso de láseres en medicina y cirugía se ha convertido en algo cotidiano. Para comprender mejor los diferentes usos de la cromoterapia, es necesario estudiar no solo cómo la luz influye en el cuerpo físico, sino también cómo puede afectar los cuerpos espirituales sutiles y los sistemas de energía que conforman un ser humano multidimensional. Una de las formas más básicas de la luz solar, es esencial para la salud y el bienestar de las personas normales, de hecho es casi un nutriente esencial para el cuerpo.

El investigador alemán Fritz Albert Popp, un biofísico ganador del Premio Nobel, ha confirmado que las células emiten "biofotones". Llegó a la conclusión de que las células de nuestro cuerpo se comunicaban con la luz y que era probable que las personas estuvieran fuertemente influenciadas por los rayos solares y las frecuencias luminosas del espectro de color emitido por las lámparas. Lámparas incandescentes, lámparas fluorescentes y LED para alumbrar casas y edificios (Stevens, 2016).

Las lámparas y otros instrumentos de cromoterapia se utilizan en sesiones de cromoterapia o en una amplia variedad de enfermedades. Además del efecto directo en las células de nuestro cuerpo físico, diferentes frecuencias y colores pueden afectar tanto a nuestros sistemas de energía sutil como a nuestros cuerpos espirituales. La cromoterapia es reconocida por la Organización Mundial de la Salud, proporcionada por el Ministerio de Salud, en la mayoría de los casos, el color de la luz tiene un gran potencial de beneficios.

### **El origen de los bloqueos en los chakras**

En la verdadera naturaleza del ser humano, se manifiesta el poder de las vibraciones y leyes regulares infinitamente variadas, en los colores y formas, en los aromas y sonidos de toda la creación, tales aspectos separan al ser humano de la

nada. El núcleo más profundo del ser humano vive en comunicación ininterrumpida con un ser absoluto, inmutable, omnipresente, a quien se le reconoce como Dios y que ha producido e impregnado todas las esferas de la existencia relativa.

Tan pronto como el océano tranquilo del ser divino se convierte en olas de alegría, en la que también somos una forma de manifestación y en la que se puede participar en todos sus planes a través del cuerpo físico. Sin embargo, se pierde la conciencia de la unidad cuando se comienza a confiar únicamente en la información que se recibe a través de los sentidos físicos y la comprensión racional, posteriormente se verificó una clara separación que trajo de vuelta la verdadera experiencia del sufrimiento, lo cual se tradujo en la pérdida de la sensación de satisfacción interior y seguridad en la vida y por ende el inicio de la búsqueda en el entorno externo (Vidal, 2011).

Por otro lado, Stravroula plantea que los chakras son los puntos de conexión en el sistema de energía de una persona donde se instalan principalmente los bloqueos de los chakras, cuando estas contracciones se vuelven permanentes, conducen al hecho de que las energías vitales no pueden circular libremente y alimentar a los diversos cuerpos con todo lo necesario para reflejar y mantener la conciencia de la unidad. Al convertirse en dependientes del amor y el reconocimiento de los demás con placeres sensuales, éxito y valores materiales, en lugar de enriquecer la vida, estas cosas se convierten en necesidades imperativas que de ahí que si se les pierde de repente se genera una sensación de sufrimiento que acompaña a casi todas las personas.

## **El tercer chakra (Manipura)**

El chakra del plexo solar o manipura se localiza en el ombligo debajo del esternón, del mismo modo es considerado el punto de unión de las líneas de energía, así como el control de las funciones físicas, desempeñándose del mismo modo como un poderoso plexo nervioso físico, y a través del control del chakra manipura se logra el conocimiento y dominio del cuerpo.

Las principales características están dadas por su color amarillo, por representar temas fundamentales como el poder, miedo, ansiedad, introversión, por localizarse entre el ombligo y la parte inferior del esternón asociándose al área espinal correspondiente a la séptima y octava vértebras torácicas.

También se caracteriza el chakra manipura por proyectarse en el sistema fisiológico a través del metabolismo y digestión, así como en el sistema glandular endocrino, específicamente en las isletas de Langerhans (células del páncreas), también se relaciona con el plexo solar con la proyección en el aspecto interior correspondiente a la opinión y poder personal teniendo acción física en la digestión, acción mental en el poder, acción emocional en la comunicación y acción espiritual en el crecimiento (Mercier, 2007).

### **Manipura y la salud**

Es de señalar que los problemas digestivos, diabetes y cáncer se relacionan directamente con el chakra manipura destacando que el mismo se asocia con el estrés, es de señalar que se ubica en las principales regiones del cuerpo que reaccionan ante la enfermedad, es frecuente que al presionarse debajo del esternón se perciba un nudo fuerte lo cual se traduce en bloqueo, siendo importante que se realicen actividades para mejorar la salud, se elimine la fuente estresora y se inicien rutinas de meditación y nutrición de los chakras.

Cabe destacar que su efecto sobre el sistema glandular endocrino dirige la energía hacia los islotes de Langerhans ubicados en el páncreas de forma tal que se

produce insulina la cual disminuye los niveles de azúcar en la sangre teniendo un efecto positivo sobre la salud corporal.

#### **Cuarto Chakra Anahata**

El chakra Anahata o del corazón está ubicado en el centro del pecho y se conecta con el timo. Los pétalos de Anahatta representan la lujuria, fraudulencia, indecisión, arrepentimiento, esperanza, ansiedad, anhelo, imparcialidad, arrogancia, incompetencia, discriminación y actitud desafiante. Se relaciona con el elemento aire en el cual se alberga el alma divina o ser superior el cual se representa en la imagen de la llama inmóvil de la lámpara.

Las características principales son el color verde, rosa, rojo o blanco, el mismo abarca temas fundamentales tales como la pasión, ternura, cuestiones relacionadas con el niño interior y el rechazo localizándose en el centro del pecho sobre el esternón en relación con el área espinal correspondiente a la cuarta vertebra torácica, mientras que tiene repercusión desde el punto de vista fisiológico en el sistema circulatorio linfático e inmune.

También cabe destacar entre las principales características que el mismo se relaciona con la glándula endocrina del Timo y el plexo nervioso del corazón, en su aspecto interior se relaciona con el amor incondicional y la compasión, mientras que la acción física se enfoca en la circulación, la acción mental y la acción espiritual en la devoción.

Al estar relacionado con el plexo nervioso del corazón elemento clave en el sistema circulatorio se evidencia su importancia dado que es el organismo encargado de bombear sangre oxigenada desde los pulmones al resto del cuerpo. Cabe señalar que las funciones de la sangre a nivel biológico abarcan el transporte de agua, alimento, oxígeno y todas formas de prana eliminando al mismo tiempo los productos de desecho a través del riñón, hígado, pulmones, entre otros. (Mercier, 2007).

## **CAPÍTULO III**

### **RESULTADOS**

Los resultados obtenidos en la presente investigación se basaron en la aplicación de una encuesta de la medición del estrés laboral tomada a 30 pacientes, que se encuentran entre el rango de 20 a 50 años de edad y que trabajan en las fábricas de confecciones textiles “Denys” y “Maricela”, ubicadas en la ciudad de Atuntaqui, provincia de Imbabura.

Cabe acotar, el trabajo diario de estas personas está expuesto a grandes presiones y extensas jornadas de trabajo, por lo cual son considerados pacientes idóneos para la aplicación de la cromoterapia por ser sensibles a presentar marcados síntomas de estrés laboral.

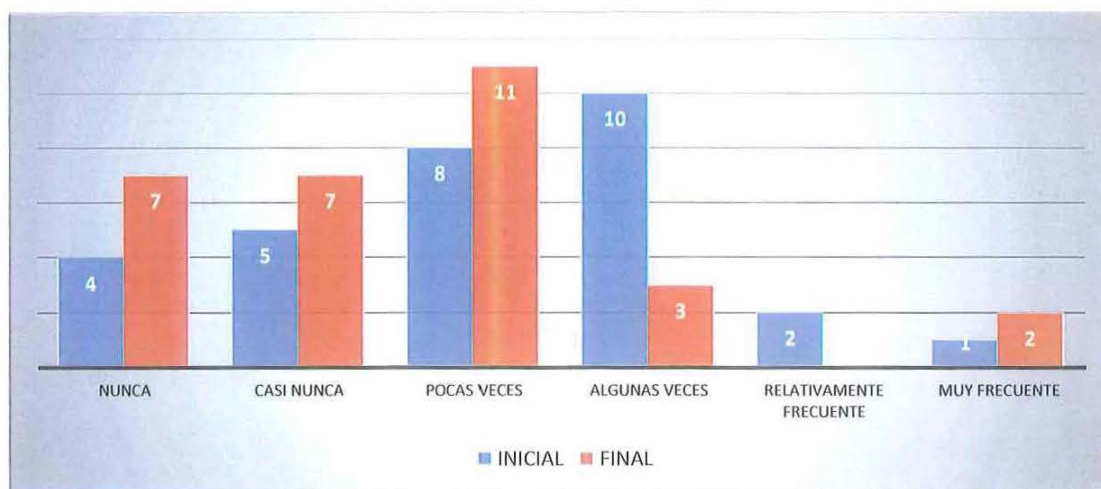
**Resultados de la encuesta aplicada a los trabajadores del área operativa de Confecciones Marisela y Confecciones Denys**

**Tabla N° 1 Imposibilidad de conciliar el sueño**

	INICIAL	FINAL
Nunca	4	7
Casi Nunca	5	7
Pocas Veces	8	11
Algunas Veces	10	3
Relativamente Frecuente	2	0
Muy Frecuente	1	2
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

Paulina López Gordillo (2019) Imposibilidad de conciliar el sueño  
Tabla elaborada en base de los datos encuestados

**Gráfico N° 1 Imposibilidad de conciliar el sueño**



Paulina López Gordillo (2019) Imposibilidad de conciliar el sueño  
Gráfico elaborado en base de los datos encuestados

**Análisis e interpretación:**

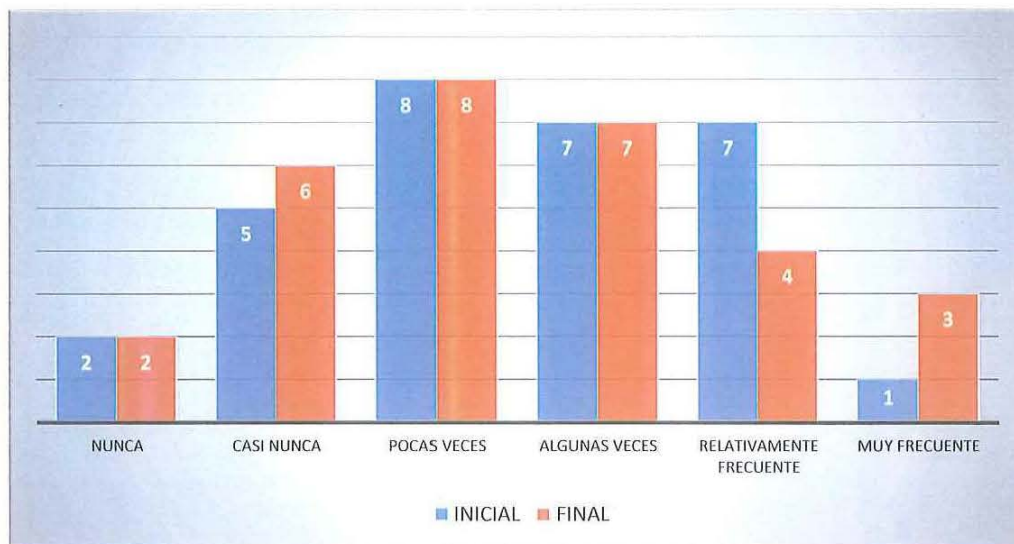
La imposibilidad de conciliar el sueño se manifestó inicialmente algunas veces en 10 trabajadores y con posterioridad se verificó en 3, en 8 personas se evidenció inicialmente pocas veces el fenómeno estudiado verificándose esta tendencia luego en 11.

**Tabla N° 2 Jaquecas y dolores de cabeza**

	INICIAL	FINAL
Nunca	2	2
Casi Nunca	5	6
Pocas Veces	8	8
Algunas Veces	7	7
Relativamente Frecuente	7	4
Muy Frecuente	1	3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

Paulina López Gordillo (2019) Jaquecas y dolores de cabeza  
 Tabla elaborada en base de los datos encuestados

**Gráfico N° 2 Jaquecas y dolores de cabeza**



Paulina López Gordillo (2019) Jaquecas y dolores de cabeza  
 Gráfico elaborado en base de los datos encuestados

**Análisis e interpretación:**

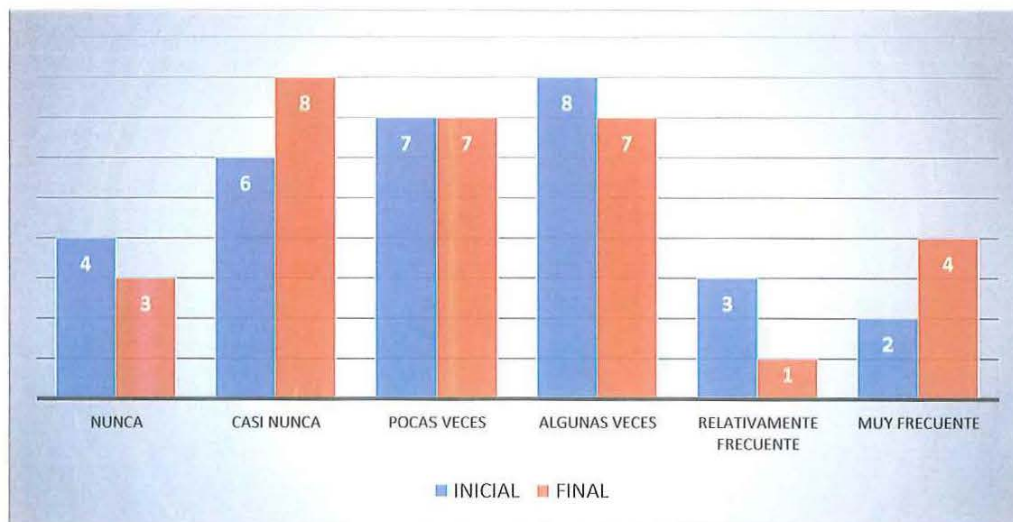
Las jaquecas y dolores de cabeza se manifestaron inicialmente pocas veces en 8 empleados y se evidenció en el mismo número de trabajadores luego del tratamiento, mientras que en 7 se verificó inicialmente algunas veces padecen dichas patologías verificándose esta tendencia en el mismo número luego de la terapia.

**Tabla N° 3 Indigestiones y molestias gastrointestinales**

	INICIAL	FINAL
Nunca	4	3
Casi Nunca	6	8
Pocas Veces	7	7
Algunas Veces	8	7
Relativamente Frecuente	3	1
Muy Frecuente	2	4
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

Paulina López Gordillo (2019) Indigestiones y molestias gastrointestinales  
 Tabla elaborada en base de los datos encuestados

**Gráfico N° 3 Indigestiones y molestias gastrointestinales**



Paulina López Gordillo (2019) Indigestiones y molestias gastrointestinales  
 Gráfico elaborado en base de los datos encuestados

**Análisis e interpretación:**

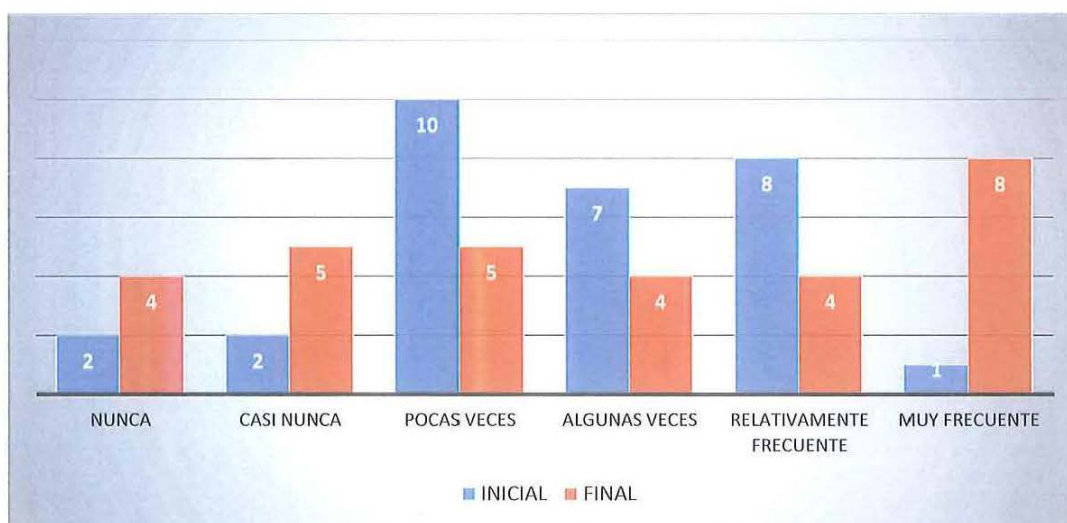
Las indigestiones y molestias gastrointestinales se manifestaron inicialmente algunas veces en 8 personas y luego del tratamiento se verificó en 7 trabajadores, también debe señalarse que 7 operarios pocas veces presentaron dichos síntomas número que no varió.

**Tabla N° 4 Sensación de cansancio extremo o agotamiento**

	INICIAL	FINAL
Nunca	2	4
Casi Nunca	2	5
Pocas Veces	10	5
Algunas Veces	7	4
Relativamente Frecuente	8	4
Muy Frecuente	1	8
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

Paulina López Gordillo (2019) Sensación de cansancio extremo o agotamiento  
Tabla elaborada en base de los datos encuestados

**Gráfico N° 4 Sensación de cansancio extremo o agotamiento**



Paulina López Gordillo (2019) Sensación de cansancio extremo o agotamiento  
Gráfico elaborado en base de los datos encuestados

**Análisis e interpretación:**

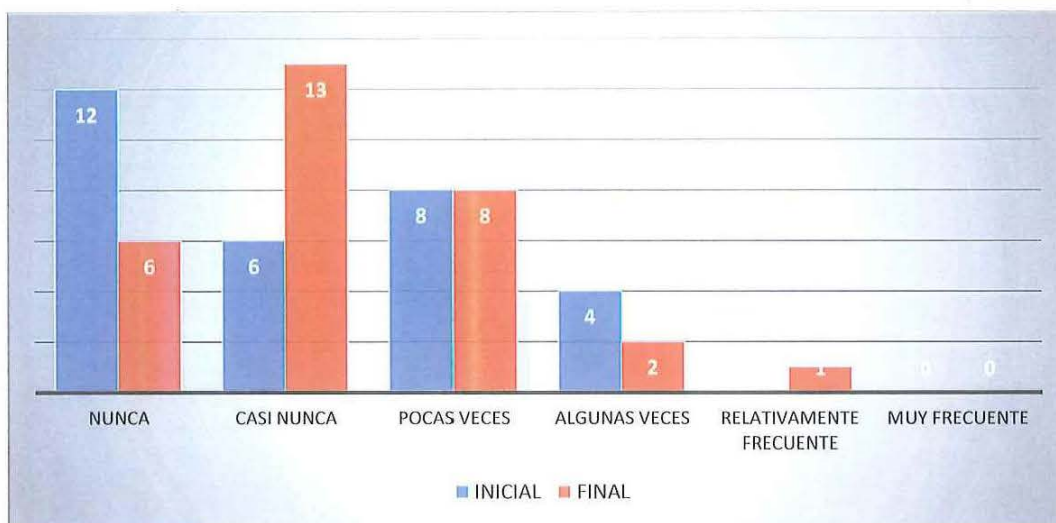
La sensación de cansancio extremo o agotamiento se manifestó inicialmente pocas veces en 10 trabajadores y con posterioridad se verificó en 5 empleados, de igual manera 7 evidenciaron inicialmente algunas veces y posteriormente esta tendencia se redujo a 5 operarios.

**Tabla N° 5 Comer, beber alcohol o fumar más de lo habitual**

	INICIAL	FINAL
Nunca	12	6
Casi Nunca	6	13
Pocas Veces	8	8
Algunas Veces	4	2
Relativamente Frecuente	0	1
Muy Frecuente	0	0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

Paulina López Gordillo (2019) Comer, beber alcohol o fumar más de lo habitual  
 Tabla elaborada en base de los datos encuestados

**Gráfico N° 5 Comer, beber alcohol o fumar más de lo habitual**



Paulina López Gordillo (2019) Comer, beber alcohol o fumar más de lo habitual  
 Gráfico elaborado en base de los datos encuestados

**Análisis e interpretación:**

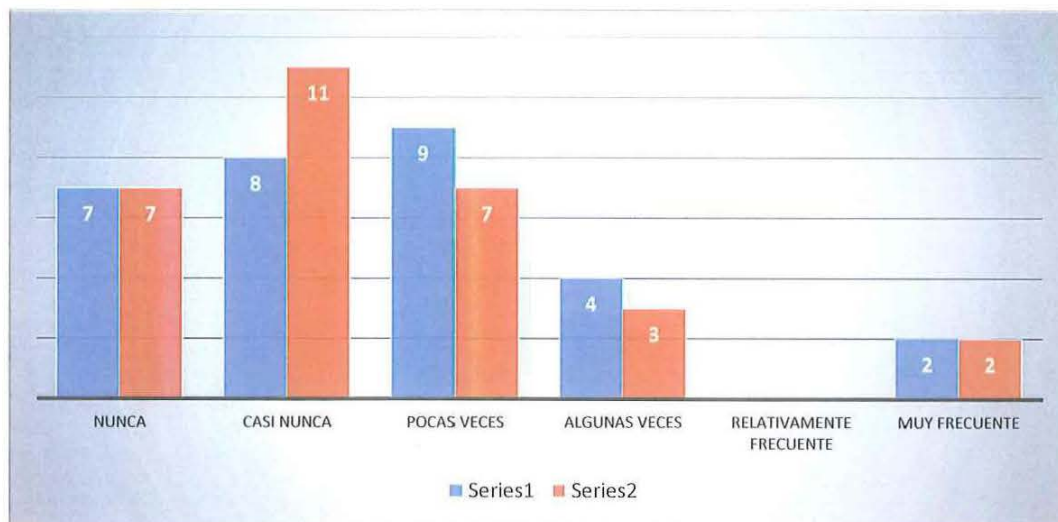
Manifestaciones como comer, beber alcohol o fumar más de lo habitual no se evidenciaron en 12 trabajadores y con posterioridad disminuyó a 6 personas, aunque 8 operarios pocas veces padecieron esos síntomas manteniéndose dicha tendencia después el tratamiento.

**Tabla N° 6 Disminución de la libido (apetito sexual)**

	INICIAL	FINAL
Nunca	7	7
Casi Nunca	8	11
Pocas Veces	9	7
Algunas Veces	4	3
Relativamente Frecuente	0	0
Muy Frecuente	2	2
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

Paulina López Gordillo (2019) Disminución de la libido (apetito sexual)  
 Tabla elaborada en base de los datos encuestados

**Gráfico N° 6 Disminución de la libido (apetito sexual)**



Paulina López Gordillo (2019) Disminución de la libido (apetito sexual)  
 Gráfico elaborado en base de los datos encuestados

**Análisis e interpretación:**

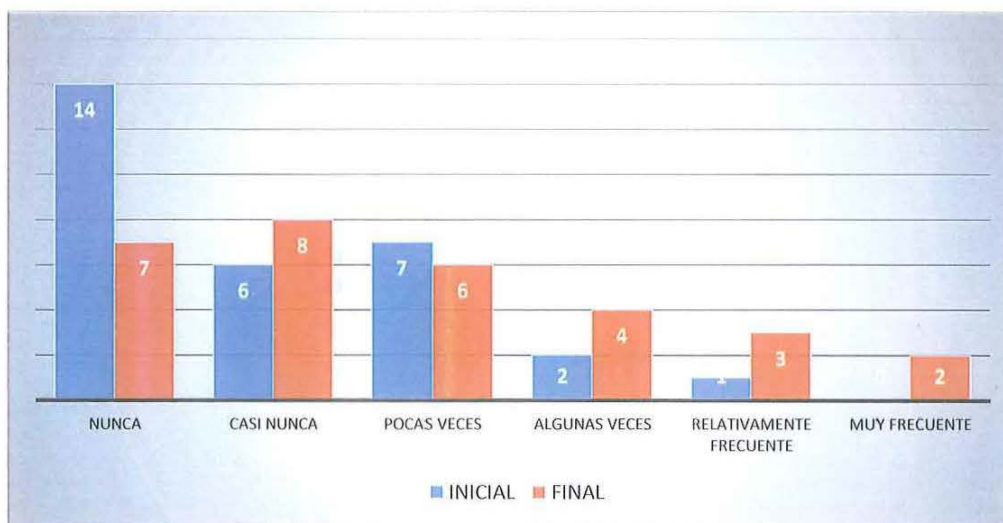
La disminución de la libido (apetito sexual) pocas veces se presentó antes del tratamiento en 9 trabajadores y después se verificó en 7 operarios, debe destacarse que 8 personas casi nunca tuvieron síntomas mientras que se incrementó a 11 personas.

**Tabla N° 7 Respiración entrecortada o sensación de ahogo**

	INICIAL	FINAL
Nunca	14	7
Casi Nunca	6	8
Pocas Veces	7	6
Algunas Veces	2	4
Relativamente Frecuente	1	3
Muy Frecuente	0	2
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

Paulina López Gordillo (2019) Respiración entrecortada o sensación de ahogo  
 Tabla elaborada en base de los datos encuestados

**Gráfico N° 7 Respiración entrecortada o sensación de ahogo**



Paulina López Gordillo (2019) Respiración entrecortada o sensación de ahogo  
 Gráfico elaborado en base de los datos encuestados

**Análisis e interpretación:**

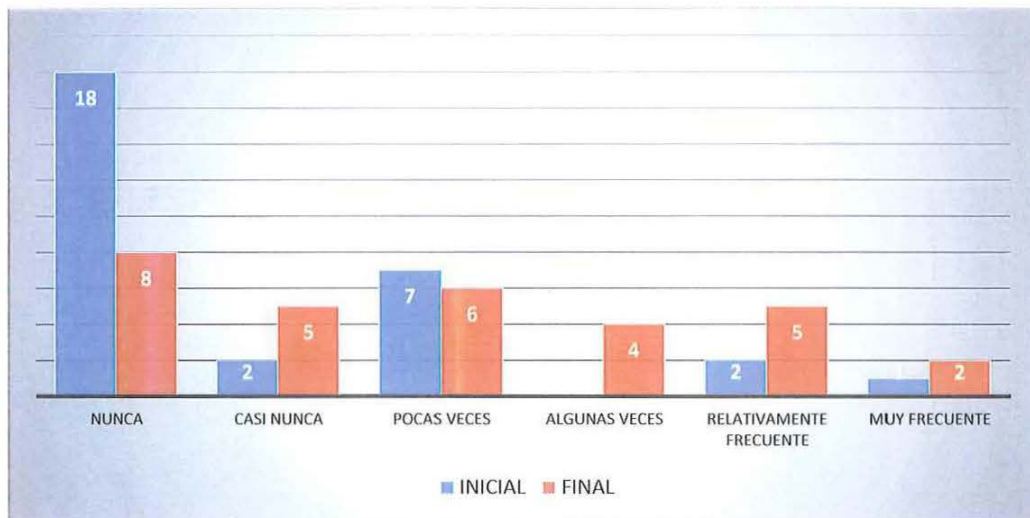
La respiración entrecortada o sensación de ahogo no se presentó antes en 14 trabajadores y luego del tratamiento tuvieron 7 personas, mientras que 7 operarios pocas las padecieron para luego disminuir a 6.

**Tabla N° 8 Disminución del apetito**

	INICIAL	FINAL
Nunca	18	8
Casi Nunca	2	5
Pocas Veces	7	6
Algunas Veces	0	4
Relativamente Frecuente	2	5
Muy Frecuente	1	2
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

Paulina López Gordillo (2019) Disminución del apetito  
 Tabla elaborada en base de los datos encuestados

**Gráfico N° 8 Disminución del apetito**



Paulina López Gordillo (2019) Disminución del apetito  
 Gráfico elaborado en base de los datos encuestados

**Análisis e interpretación:**

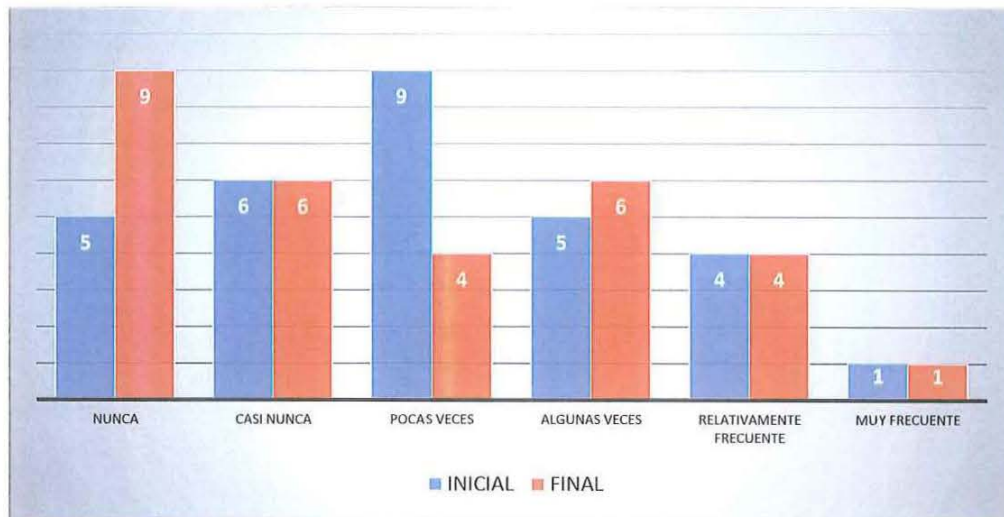
La disminución del apetito nunca se evidenció antes en 18 trabajadores, subsiguientemente al tratamiento se verificó en 8 operarios, aunque debe indicarse que 7 empleados pocas veces antes de la técnica tuvieron dolencias, disminuyendo luego a 6 personas.

**Tabla N° 9 Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)**

	INICIAL	FINAL
Nunca	5	9
Casi Nunca	6	6
Pocas Veces	9	4
Algunas Veces	5	6
Relativamente Frecuente	4	4
Muy Frecuente	1	1
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

Paulina López Gordillo (2019) Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)  
Tabla elaborada en base de los datos encuestados

**Gráfico N° 9 Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)**



Paulina López Gordillo (2019) Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)  
Gráfico elaborado en base de los datos encuestados

**Análisis e interpretación:**

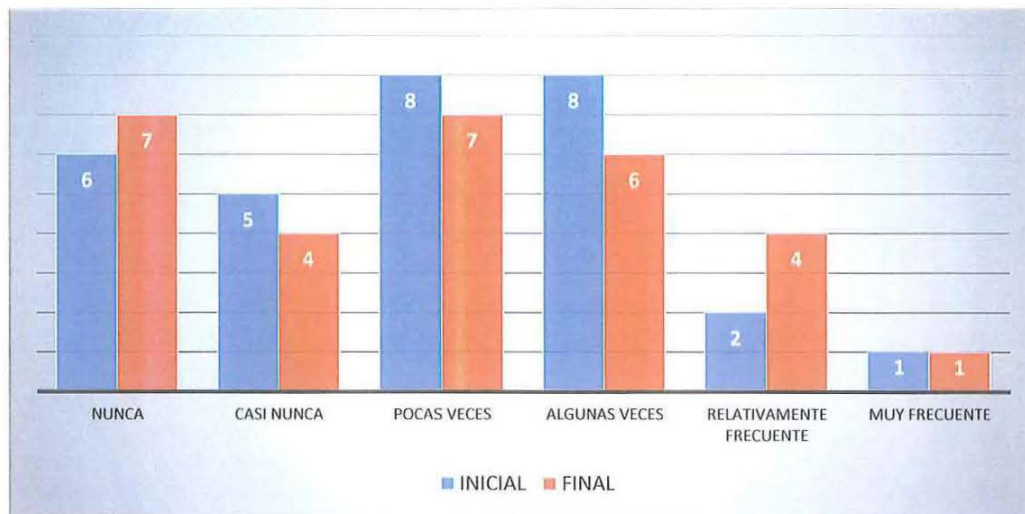
Los temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos) tuvieron 9 trabajadores en pocas ocasiones, luego del procedimiento se verificó en 4 operarios, también debe indicarse que 6 personas casi nunca antes presentaron los síntomas.

**Tabla N° 10 Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo**

	INICIAL	FINAL	PORCENTAJE
Nunca	6	7	24%
Casi Nunca	5	4	14%
Pocas Veces	8	7	24%
Algunas Veces	8	6	21%
Relativamente Frecuente	2	4	14%
Muy Frecuente	1	1	3%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

Paulina López Gordillo (2019) Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo  
Tabla elaborada en base de los datos encuestados

**Gráfico N° 10 Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo**



Paulina López Gordillo (2019) Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo  
Gráfico elaborado en base de los datos encuestados

### **Análisis e interpretación:**

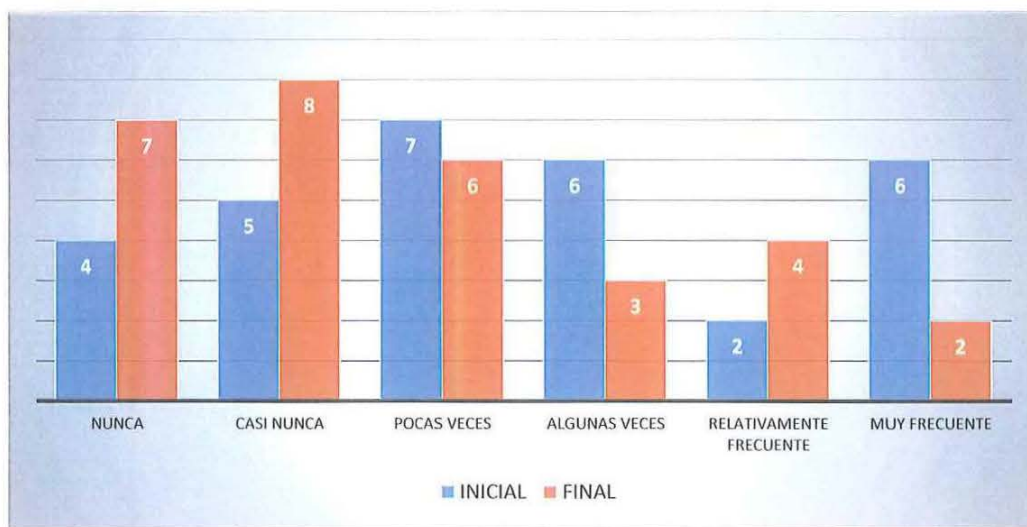
Los pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo pocas veces se evidenciaron antes del tratamiento en 8 trabajadores, disminuyendo posteriormente a 7, mientras que 8 empleados algunas veces presentaron la patología para decrecer a 6 operarios.

**Tabla N° 11 Ganas fuertes de no levantarse por la mañana**

	INICIAL	FINAL
Nunca	4	7
Casi Nunca	5	8
Pocas Veces	7	6
Algunas Veces	6	3
Relativamente Frecuente	2	4
Muy Frecuente	6	2
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

Paulina López Gordillo (2019) Ganas fuertes de no levantarse por la mañana  
Tabla elaborada en base de los datos encuestados

**Gráfico N° 11 Ganas fuertes de no levantarse por la mañana**



Paulina López Gordillo (2019) Ganas fuertes de no levantarse por la mañana  
Gráfico elaborado en base de los datos encuestados

**Análisis e interpretación:**

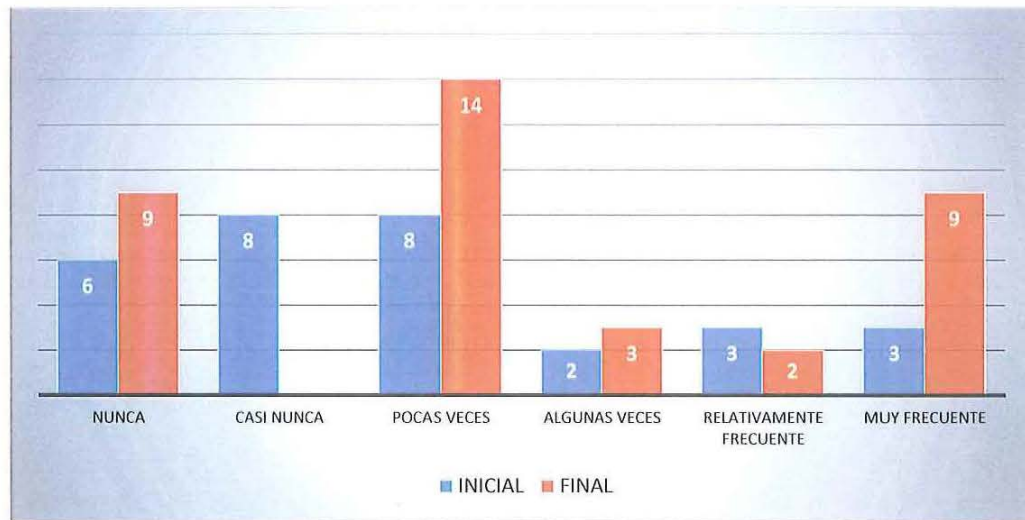
Las ganas fuertes de no levantarse por la mañana pocas veces se evidenciaron antes en 7 trabajadores disminuyendo a 6 luego del tratamiento, mientras que 6 empleados algunas veces tuvieron los síntomas los mismos que decrecieron a 3 personas.

**Tabla N° 12 Tendencia a sudar o palpitaciones**

	INICIAL	FINAL
Nunca	6	9
Casi Nunca	8	0
Pocas Veces	8	14
Algunas Veces	2	3
Relativamente Frecuente	3	2
Muy Frecuente	3	9
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>37</b>

Paulina López Gordillo (2019) Tendencia a sudar o palpitaciones  
Tabla elaborada en base de los datos encuestados

**Gráfico N° 12 Tendencia a sudar o palpitaciones**



Paulina López Gordillo (2019) Tendencia a sudar o palpitaciones  
Gráfico elaborado en base de los datos encuestados

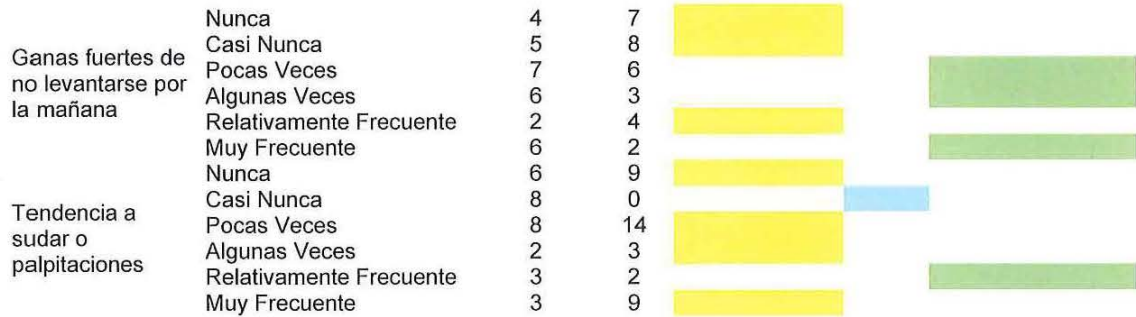
**Análisis e interpretación:**

La tendencia a sudar o palpitaciones se evidenciaron 8 trabajadores casi nunca tuvieron dichos signos, los cuales disminuyeron totalmente, además 8 empleados pocas veces presentaron estas sensaciones, incrementándose a 14 trabajadores después de realizado el tratamiento.

## Análisis consolidado de resultados

Tabla N° 13 Consolidación de resultados

		INICIAL	FINAL	INCREMENTO	IGUAL	DECRECIMIENTO
Imposibilidad de conciliar el sueño	Nunca	4	7			
	Casi Nunca	5	7			
	Pocas Veces	8	11			
	Algunas Veces	10	3			
	Relativamente Frecuente	2	0			
Jaquecas y dolores de cabeza	Muy Frecuente	1	2			
	Nunca	2	2			
	Casi Nunca	5	6			
	Pocas Veces	8	8			
	Algunas Veces	7	7			
Indigestiones y molestias gastrointestinales	Relativamente Frecuente	7	4			
	Muy Frecuente	1	3			
	Nunca	4	3			
	Casi Nunca	6	8			
	Pocas Veces	7	7			
Sensación de cansancio extremo o agotamiento	Algunas Veces	8	7			
	Relativamente Frecuente	3	1			
	Muy Frecuente	2	4			
	Nunca	2	4			
	Casi Nunca	2	5			
Comer, beber alcohol o fumar más de lo habitual	Pocas Veces	10	5			
	Algunas Veces	7	4			
	Relativamente Frecuente	8	4			
	Muy Frecuente	1	8			
	Nunca	12	6			
Disminución de la libido (apetito sexual)	Casi Nunca	6	13			
	Pocas Veces	8	8			
	Algunas Veces	4	2			
	Relativamente Frecuente	0	1			
	Muy Frecuente	0	0			
Respiración entrecortada o sensación de ahogo	Nunca	7	7			
	Casi Nunca	8	11			
	Pocas Veces	9	7			
	Algunas Veces	4	3			
	Relativamente Frecuente	0	0			
Disminución del apetito	Muy Frecuente	2	2			
	Nunca	14	7			
	Casi Nunca	6	8			
	Pocas Veces	7	6			
	Algunas Veces	2	4			
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	Relativamente Frecuente	1	3			
	Muy Frecuente	0	2			
	Nunca	18	8			
	Casi Nunca	2	5			
	Pocas Veces	7	6			
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	Algunas Veces	0	4			
	Relativamente Frecuente	2	5			
	Muy Frecuente	1	2			
	Nunca	5	9			
	Casi Nunca	6	6			
	Pocas Veces	9	4			
	Algunas Veces	5	6			
	Relativamente Frecuente	4	4			
	Muy Frecuente	1	1			
	Nunca	6	7			
	Casi Nunca	5	4			
	Pocas Veces	8	7			
	Algunas Veces	8	6			
	Relativamente Frecuente	2	4			
	Muy Frecuente	1	1			



Paulina López Gordillo (2019) Consolidación de resultados  
Tabla elaborada en base de los datos encuestados

### Análisis de tabla de consolidación de resultados:

Es trascendente empezar señalando que la disminución en los casos de imposibilidad de conciliar el sueño posterior al tratamiento lo que denota la efectividad del mismo. Se evidencia una disminución moderada en los casos de jaquecas y dolores de cabeza siendo palpable la necesidad de profundizar en dicho procedimiento.

Además, es palpable una baja considerable en los casos de indigestiones y molestias gastrointestinales, de igual manera se verifica la disminución de los casos de sensación de cansancio extremo o agotamiento evidenciándose la efectividad de la terapia.

De la misma manera, vemos que queda de manifiesto un decrecimiento exponencial de la tendencia a comer, beber alcohol o fumar más de lo habitual, al igual se evidencia la disminución de la libido (apetito sexual). Por otra parte, el incremento paulatino de manifestaciones de respiración entrecortada o sensación de ahogo lo cual denota la necesidad de reformular el procedimiento aplicado.

Asi como también se determina manifestaciones de disminución del apetito y la reducción de manifestaciones de temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos). Junto con ello, es evidente una menor presencia de reacción a pinchazos y de menores sensaciones de dolor en el cuerpo.

Para finalizar, dilucidamos que los resultados obtenidos demuestran efectividad del tratamiento en la disminución de ganas fuertes de no levantarse por la mañana, así como en la reducción de la tendencia a sudar o palpitaciones.

## CONCLUSIONES

- No se evidencia un mayor efecto terapéutico de alivio en los diferentes síntomas que produce el estrés laboral a partir del tratamiento con cromoterapia en los chakras, tres y cuatro (33% Imposibilidad de conciliar el sueño, 40% Comer, beber alcohol o fumar más de lo habitual), aunque es de destacar un incremento moderado en casi nunca de manifestaciones de respiración entrecortada o sensación de ahogo posterior al procedimiento.
- El estrés afecta a la totalidad de los trabajadores (100%) independientemente de su edad, cargo y responsabilidades en la institución, aunque cabe señalar que en las trabajadoras existe una mayor posibilidad a debutar y materializar sus síntomas de forma aguda.
- Se revela como un factor de riesgo para los trabajadores, (47%) al afectar significativamente la capacidad de reacción de los mismos ante los estímulos que se derivan de la actividad laboral que desempeñan situación que puede desembocar en accidentes y enfermedades profesionales.
- Entre los efectos más recurrentes evidenciados en la investigación se destacan una baja constante de problemas gastrointestinales (40%), dolores musculares (27%), jaquecas (27%), insomnio (33%) es evidente una menor presencia de reacción a pinchazos y de menores sensaciones de dolor en el cuerpo.
- Se evidenció a partir de los resultados obtenidos una disminución efectiva de algunos de los síntomas tales como la fatiga, temblores musculares, sudoración y palpitaciones, con la aplicación de técnicas terapéuticas de cromoterapia en los chakras, tres y cuatro, lográndose por consecuencia incrementar la calidad de vida de los trabajadores investigados en un (40%)..

## RECOMENDACIONES

- Basados en los resultados obtenidos se recomienda continuar con la terapia para el tratamiento de estrés laboral, acompañado de masajes relajantes, y recetas con fitoterapia.
- Dado que el estrés afecta a la totalidad de los trabajadores, la fatiga crónica debe ser tratada desde los primeros síntomas, practicando técnicas de respiración para oxigenar las funciones de la mente y cuerpo.
- Para que el tratamiento sea completo y eficaz se recomienda realizar una armonización completa de los siete chakras, aplicando los colores correspondientes.
- Un buen manejo del tiempo es una de las mejores maneras de prevenir el estrés, aprendiendo a administrarlo de manera efectiva, generando un cronograma de actividades que permitan reducir las cargas que generan presión.
- Comer sano permite pensar bien para hacer frente a situaciones estresantes. Es muy importante tomar un buen desayuno porque de lo contrario corremos el riesgo de perder mucha energía durante el día, y ser más propensos a sufrir fatigas.
- Para terminar se sugiere reemplazar el té verde por el café y evitar bebidas azucaradas así como también se debe evitar fumar y el consumir alcohol para mantener claridad física y mental, beber dos litros de agua al día ayuda a evitar la deshidratación proporcionándonos más energía.

## BIBLIOGRAFÍA

- Antón, A. (2010). *Como manejar la presión en el trabajo*. México D.F.: McGraw-Hill.
- Bayly, D. (2015). *La reflexología: estímulo de las fuerzas curativas del cuerpo mediante el masaje en los pies*. Madrid : Edaf.
- Calle, R. (2012). *Técnicas para superar el estrés laboral*. Madrid: Oberon.
- Corsi, E. (2016). *La energía y la salud humana*. Londres: Robin Book.
- Fuentes, R. (2011). *Estrés y sociedad*. Camagüey: Ácana.
- Martín, J. (2014). *El estrés laboral y la modernidad*. México D.F.: Azteca.
- Méndez, L. (2012). *Factores del estrés laboral*. Lima: Tical.
- Padrini, F., & Lucheroni, T. (2007). *Cromoterapia ¿Cómo curarse con los colores?* De Vecchi: Barcelona.
- Peiró, J. . (1999). *Desencadenantes del estrés laboral*. España: Editorial Piramide.
- Ramírez, C. (2014). *Control del estrés laboral*. Madrid: EUEDEMA.
- Rodríguez, N. (2012). *Manejo preventivo del estrés*. Barcelona: Planeta.
- Roman, H. J. (2003). *Estrés y Burnout en profesionales de la salud de los niveles primario y secundario de atención*. Cuba: Revista Cubana de Salud Publica.
- Serrano, Á., Pradilla, P., & De La Ossa, E. (2013). *Cromoterapia el color de la salud*. Buenos Aires: Sirio.
- Stavroula, L. *El estrés y la tecnología*. Madrid: Parainfo.
- Stevens, E. (2016). *rue chromotherapy*. San Francisco: Rainbow Publishers.
- Valdés, M. (2013). *Cromoterapia aplicada a la salud*. Bogotá: KOX.
- Vidal, J. (2011). *Empleo, estrés y salud*. Madrid: Pirámide.

# ANEXOS

**Anexo 1. Cromopuntor con punta de cuarzo y cristales de colores, utilizados en la cromoterapia**



Paulina López Gordillo (2019) Cristales azul, y amarillo que corresponden a los chakras 3 y 4 y el cromopuntor con punta de cuarzo que proyecta la luz con los mismos principios de un láser

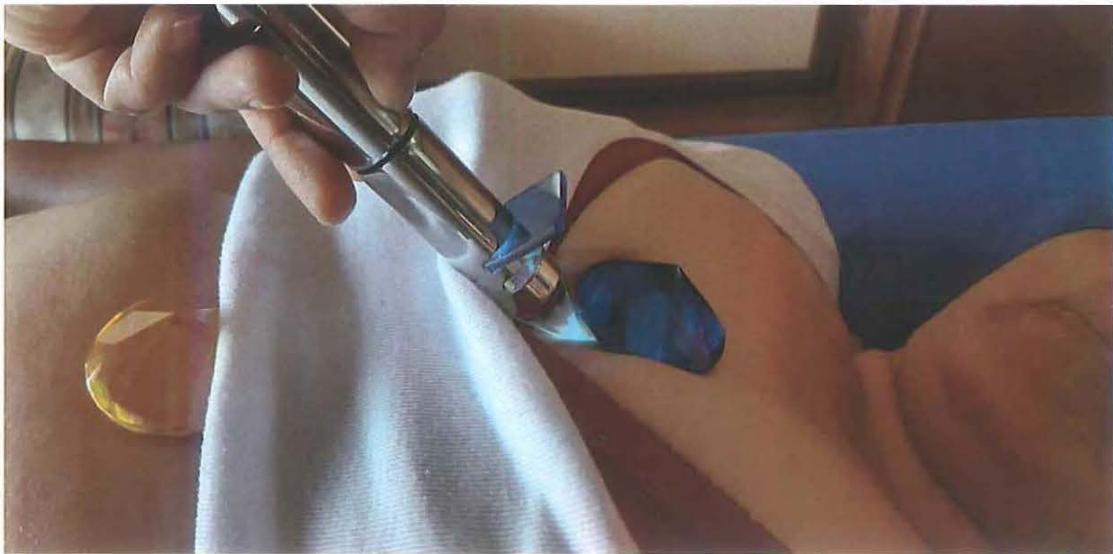
**Anexo 2 Evidencia de realización de la cromoterapia en chakra 4 ubicado en el pecho a la altura del Timo**



Paulina López Gordillo (2019) Aplicación tratamiento Chakra 4  
Tomadas en Confecciones Marisela y Confecciones Denisse



Paulina López Gordillo (2019) Aplicación tratamiento Chakra 4  
Tomadas en Confecciones Marisela y Confecciones Denisse

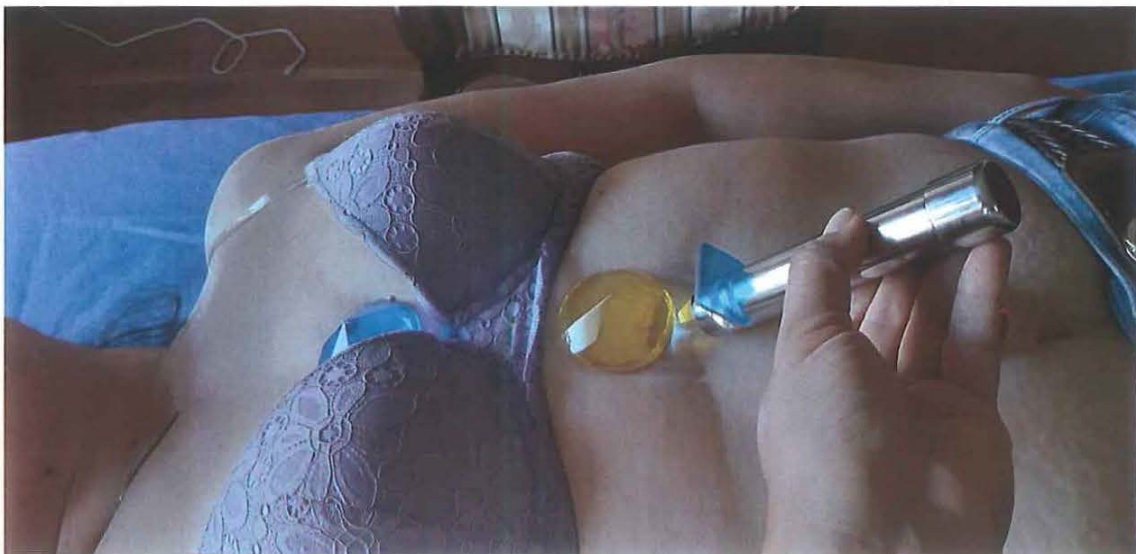


Paulina López Gordillo (2019) Aplicación tratamiento Chakra 4  
Tomadas en Confecciones Marisela y Confecciones Denisse

**Anexo 3 Evidencia de realización de la cromoterapia en chakra 3 ubicado debajo del esternón en el centro de las costillas**



Paulina López Gordillo (2019) Aplicación tratamiento Chakra 3  
Tomadas en Confecciones Marisela y Confecciones Denisse



Paulina López Gordillo (2019) Aplicación tratamiento Chakra 3  
Tomadas en Confecciones Marisela y Confecciones Denisse



Paulina López Gordillo (2019) Aplicación tratamiento Chakra 3  
Tomadas en Confecciones Marisela y Confecciones Denisse



Paulina López Gordillo (2019) Aplicación tratamiento Chakra 3  
Tomadas en Confecciones Marisela y Confecciones Denisse

**Anexo 4 Evidencia de realización de la cromoterapia en el punto shenmen para lograr una mayor relajación del paciente**



Paulina López Gordillo (2019) Aplicación tratamiento punto shenmen  
Tomadas en Confecciones Marisela y Confecciones Denisse



Paulina López Gordillo (2019) Aplicación tratamiento punto shenmen  
Tomadas en Confecciones Marisela y Confecciones Denisse

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, ... en calidad de trabajador (a) de Confecciones Dennis autorizo a la señora Paulina López Gordillo estudiante del Instituto Tecnológico Esculapio a que realice su investigación para su titulación, cuyo tema es Tratamiento del estrés laboral con Cromoterapia en personas que laboran dentro de la fábrica de confecciones Dennis previo a la obtención de su título de Tecnóloga en Naturopatía.

Si ..... No ..... he sido informada claramente acerca del tratamiento para el estrés laboral con Cromoterapia.

Si ..... No ..... he sido informada sobre la frecuencia y tiempo de duración del tratamiento.

Si ..... No ..... comprendo y acepto que la terapia a realizarse es parte de un trabajo de investigación y no implica que mi representante se cure de la patología a tratar.

Si ..... No ..... reconozco y acepto que me han dado la oportunidad de formular preguntas, las mismas que han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria.

Si ..... No ..... he leído este documento en su totalidad y  Si ..... No ..... estoy de acuerdo con su contenido.

Por este motivo  Si ..... No ..... doy consentimiento a que se realice esta terapia con mi persona.

Firma del Señor o Señorita (a) *Sumaira* .....

CI.# 100474357-1 .....

Nombre de la Estudiante Responsable: Paulina López Gordillo..... CI.# 100176078-2

Lugar y Fecha.....

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,.....en calidad de trabajador (a) de Confecciones Dennis autorizo a la señora Paulina López Gordillo estudiante del Instituto Tecnológico Esculapio a que realice su investigación para su titulación, cuyo tema es Tratamiento del estrés laboral con Cromoterapia en personas que laboran dentro de la fabrica de confecciones Dennis previo a la obtención de su titulo de Tecnóloga en Naturopatía.

Si...X...No .....he sido informada claramente acerca del tratamiento para el estrés laboral con Cromoterapia.

Si...X...No.....he sido informada sobre la frecuencia y tiempo de duración del tratamiento.

Si...X...No.....comprendo y acepto que la terapia a realizarse es parte de un trabajo de investigación y no implica que mi representante se cure de la patología a tratar.

Si...X...No.....reconozco y acepto que me han dado la oportunidad de formular preguntas, las mismas que han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria.

Si...X...No.....he leído este documento en su totalidad y Si...X...No..... estoy de acuerdo con su contenido.

Por este motivo Si...X...No.....doy consentimiento a que se realice esta terapia con mi persona.

Firma del Señor o Señorita (a) ..... 

CI.# ..... 100388876-3 .....

Nombre de la Estudiante Responsable: Paulina López Gordillo..... CI.# 100176078-2

Lugar y Fecha.....

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,..... en calidad de trabajador (a) de Confecciones Dennis autorizo a la señora Paulina López Gordillo estudiante del Instituto Tecnológico Esculapio a que realice su investigación para su titulación, cuyo tema es Tratamiento del estrés laboral con Cromoterapia en personas que laboran dentro de la fabrica de confecciones Dennis previo a la obtención de su titulo de Tecnóloga en Naturopatía.

Si.....No.....he sido informada claramente acerca del tratamiento para el estrés laboral con Cromoterapia.

Si.....No.....he sido informada sobre la frecuencia y tiempo de duración del tratamiento.

Si.....No.....comprendo y acepto que la terapia a realizarse es parte de un trabajo de investigación y no implica que mi representante se cure de la patología a tratar.

Si.....No.....reconozco y acepto que me han dado la oportunidad de formular preguntas, las mismas que han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria.

Si.....No.....he leído este documento en su totalidad y  Si.....No..... estoy de acuerdo con su contenido.

Por este motivo  Si.....No.....doy consentimiento a que se realice esta terapia con mi persona.

Firma del Señor o Señorita (a) ..... *Sonia Lopez* .....

CI.#. 100444357-1 .....

Nombre de la Estudiante Responsable: Paulina López Gordillo..... CI.# 100176078-2

Lugar y Fecha.....

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,.....en calidad de trabajador (a) de Confecciones Dennis autorizo a la señora Paulina López Gordillo estudiante del Instituto Tecnológico Esculapio a que realice su investigación para su titulación, cuyo tema es Tratamiento del estrés laboral con Cromoterapia en personas que laboran dentro de la fabrica de confecciones Dennis previo a la obtención de su titulo de Tecnóloga en Naturopatía.

Si...X...No .....he sido informada claramente acerca del tratamiento para el estrés laboral con Cromoterapia.

Si...X...No.....he sido informada sobre la frecuencia y tiempo de duración del tratamiento.

Si...X...No.....comprendo y acepto que la terapia a realizarse es parte de un trabajo de investigación y no implica que mi representante se cure de la patología a tratar.

Si...X...No.....reconozco y acepto que me han dado la oportunidad de formular preguntas, las mismas que han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria.

Si...X...No.....he leído este documento en su totalidad y Si...X...No..... estoy de acuerdo con su contenido.

Por este motivo Si...X...No.....doy consentimiento a que se realice esta terapia con mi persona.

Firma del Señor o Señorita (a) ..... 

CI.# ..... 100388876-3 .....

Nombre de la Estudiante Responsable: Paulina López Gordillo..... CI.# 100176078-2

Lugar y Fecha.....

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, *Rosa Aurora Astudera* .....en calidad de trabajador (a) de Confecciones Dennis autorizo a la señora Paulina López Gordillo estudiante del Instituto Tecnológico Esculapio a que realice su investigación para su titulación, cuyo tema es Tratamiento del estrés laboral con Cromoterapia en personas que laboran dentro de la fábrica de confecciones Dennis previo a la obtención de su título de Tecnóloga en Naturopatía.

Si.....No .....he sido informada claramente acerca del tratamiento para el estrés laboral con Cromoterapia.

Si  .....No.....he sido informada sobre la frecuencia y tiempo de duración del tratamiento.

Si  .....No.....comprendo y acepto que la terapia a realizarse es parte de un trabajo de investigación y no implica que mi representante se cure de la patología a tratar.

Si  .....No.....reconozco y acepto que me han dado la oportunidad de formular preguntas, las mismas que han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria.

Si  .....No.....he leído este documento en su totalidad y Si.....No..... estoy de acuerdo con su contenido.

Por este motivo Si  .....No.....doy consentimiento a que se realice esta terapia con mi persona.

Firma del Señor o Señorita (a) ..... *Rosa Aurora Astudera* .....

CI.# *100.229104-3* .....

Nombre de la Estudiante Responsable: Paulina López Gordillo..... CI.# 100176078-2

Lugar y Fecha.....

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,.....en calidad de trabajador (a) de Confecciones Maricela autorizo a la señora Paulina López Gordillo estudiante del Instituto Tecnológico Esculapio a que realice su investigación para su titulación, cuyo tema es Tratamiento del estrés laboral con Cromoterapia en personas que laboran dentro de la fábrica de confecciones Maricela previo a la obtención de su título de Tecnóloga en Naturopatía.

Si.../.....No .....he sido informada claramente acerca del tratamiento para el estrés laboral con Cromoterapia.

Si.../.....No.....he sido informada sobre la frecuencia y tiempo de duración del tratamiento.

Si.../.....No.....comprendo y acepto que la terapia a realizarse es parte de un trabajo de investigación y no implica que mi representante se cure de la patología a tratar.

Si.../.....No.....reconozco y acepto que me han dado la oportunidad de formular preguntas, las mismas que han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria.

Si.../.....No.....he leído este documento en su totalidad y Si.....No..... estoy de acuerdo con su contenido.

Por este motivo Si.../.....No.....doy consentimiento a que se realice esta terapia con mi persona.

Firma del Señor o Señorita (a) .....  .....

CI.#. 100293847-8 .....

Nombre de la Estudiante Responsable: Paulina López Gordillo..... CI.# 100176078-2

Lugar y Fecha.....

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,.....en calidad de trabajador (a) de Confecciones Dennis autorizo a la señora Paulina López Gordillo estudiante del Instituto Tecnológico Esculapio a que realice su investigación para su titulación, cuyo tema es Tratamiento del estrés laboral con Cromoterapia en personas que laboran dentro de la fabrica de confecciones Dennis previo a la obtención de su titulo de Tecnóloga en Naturopatía.

Si.....No .....he sido informada claramente acerca del tratamiento para el estrés laboral con Cromoterapia.

Si.....No.....he sido informada sobre la frecuencia y tiempo de duración del tratamiento.

Si..... No.....comprendo y acepto que la terapia a realizarse es parte de un trabajo de investigación y no implica que mi representante se cure de la patología a tratar.

Si.....No.....reconozco y acepto que me han dado la oportunidad de formular preguntas, las mismas que han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria.

Si.....No.....he leído este documento en su totalidad y Si.....No..... estoy de acuerdo con su contenido.

Por este motivo  Si.....No.....doy consentimiento a que se realice esta terapia con mi persona.

Firma del Señor o Señorita (a) ..... 

CI.#.....100172213-9.....

Nombre de la Estudiante Responsable: Paulina López Gordillo..... CI.# 100176078-2

Lugar y Fecha.....

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo: .....en calidad de trabajador (a) de Confecciones Dennis autorizo a la señora Paulina López Gordillo estudiante del Instituto Tecnológico Esculapio a que realice su investigación para su titulación, cuyo tema es Tratamiento del estrés laboral con Cromoterapia en personas que laboran dentro de la fabrica de confecciones Dennis previo a la obtención de su titulo de Tecnóloga en Naturopatía.

Si .....No .....he sido informada claramente acerca del tratamiento para el estrés laboral con Cromoterapia.

Si .....No .....he sido informada sobre la frecuencia y tiempo de duración del tratamiento.

Si .....No .....comprendo y acepto que la terapia a realizarse es parte de un trabajo de investigación y no implica que mi representante se cure de la patología a tratar.

Si .....No .....reconozco y acepto que me han dado la oportunidad de formular preguntas, las mismas que han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria.

Si .....No .....he leído este documento en su totalidad y Si .....No ..... estoy de acuerdo con su contenido.

Por este motivo  Si .....No .....doy consentimiento a que se realice esta terapia con mi persona.

Firma del Señor o Señorita (a) ..... 

CI.# 100362424-4 .....

Nombre de la Estudiante Responsable: Paulina López Gordillo..... CI.# 100176078-2

Lugar y Fecha.....

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, ..... en calidad de trabajador (a) de Confecciones Dennis autorizo a la señora Paulina López Gordillo estudiante del Instituto Tecnológico Esculapio a que realice su investigación para su titulación, cuyo tema es Tratamiento del estrés laboral con Cromoterapia en personas que laboran dentro de la fabrica de confecciones Dennis previo a la obtención de su titulo de Tecnóloga en Naturopatía.

Si...X...No .....he sido informada claramente acerca del tratamiento para el estrés laboral con Cromoterapia.

Si...X...No .....he sido informada sobre la frecuencia y tiempo de duración del tratamiento.

Si...X...No .....comprendo y acepto que la terapia a realizarse es parte de un trabajo de investigación y no implica que mi representante se cure de la patología a tratar.

Si...X...No .....reconozco y acepto que me han dado la oportunidad de formular preguntas, las mismas que han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria.

Si...X...No .....he leído este documento en su totalidad y Si.....No..... estoy de acuerdo con su contenido.

Por este motivo Si.....No.....doy consentimiento a que se realice esta terapia con mi persona.

Firma del Señor o Señorita (a) ..... 

CI.# 100.227.448-6.....

Nombre de la Estudiante Responsable: Paulina López Gordillo..... CI.# 100176078-2

Lugar y Fecha.....



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, ... en calidad de trabajador (a) de Confecciones Maricela autorizo a la señora Paulina López Gordillo estudiante del Instituto Tecnológico Esculapio a que realice su investigación para su titulación, cuyo tema es Tratamiento del estrés laboral con Cromoterapia en personas que laboran dentro de la fábrica de confecciones Maricela previo a la obtención de su título de Tecnóloga en Naturopatía.

Si  No  he sido informada claramente acerca del tratamiento para el estrés laboral con Cromoterapia.

Si  No  he sido informada sobre la frecuencia y tiempo de duración del tratamiento.

Si  No  comprendo y acepto que la terapia a realizarse es parte de un trabajo de investigación y no implica que mi representante se cure de la patología a tratar.

Si  No  reconozco y acepto que me han dado la oportunidad de formular preguntas, las mismas que han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria.

Si  No  he leído este documento en su totalidad y Si  No  estoy de acuerdo con su contenido.

Por este motivo Si  No  doy consentimiento a que se realice esta terapia con mi persona.

Firma del Señor o Señorita (a) Lepe Heran  
CI.# 1.0.0.28.2.9.7.6.8

Nombre de la Estudiante Responsable: Paulina López Gordillo..... CI.# 100176078-2  
Lugar y Fecha.....

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, ..... en calidad de trabajador (a) de Confecciones Dennis autorizo a la señora Paulina López Gordillo estudiante del Instituto Tecnológico Esculapio a que realice su investigación para su titulación, cuyo tema es Tratamiento del estrés laboral con Cromoterapia en personas que laboran dentro de la fabrica de confecciones Dennis previo a la obtención de su titulo de Tecnóloga en Naturopatía.

Si  No ..... he sido informada claramente acerca del tratamiento para el estrés laboral con Cromoterapia.

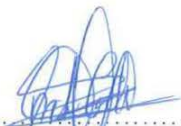
Si  No ..... he sido informada sobre la frecuencia y tiempo de duración del tratamiento.

Si  No ..... comprendo y acepto que la terapia a realizarse es parte de un trabajo de investigación y no implica que mi representante se cure de la patología a tratar.

Si  No ..... reconozco y acepto que me han dado la oportunidad de formular preguntas, las mismas que han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria.

Si  No ..... he leído este documento en su totalidad y Si  No ..... estoy de acuerdo con su contenido.

Por este motivo Si  No ..... doy consentimiento a que se realice esta terapia con mi persona.

Firma del Señor o Señorita (a)  .....

CI.# 1004207096 .....

Nombre de la Estudiante Responsable: Paulina López Gordillo..... CI.# 100176078-2

Lugar y Fecha .....

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, ..... en calidad de trabajador (a) de Confecciones Dennis autorizo a la señora Paulina López Gordillo estudiante del Instituto Tecnológico Esculapio a que realice su investigación para su titulación, cuyo tema es Tratamiento del estrés laboral con Cromoterapia en personas que laboran dentro de la fabrica de confecciones Dennis previo a la obtención de su titulo de Tecnóloga en Naturopatía.

Si  ..... No ..... he sido informada claramente acerca del tratamiento para el estrés laboral con Cromoterapia.

Si  ..... No ..... he sido informada sobre la frecuencia y tiempo de duración del tratamiento.

Si  ..... No ..... comprendo y acepto que la terapia a realizarse es parte de un trabajo de investigación y no implica que mi representante se cure de la patología a tratar.

Si  ..... No ..... reconozco y acepto que me han dado la oportunidad de formular preguntas, las mismas que han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria.

Si  ..... No ..... he leído este documento en su totalidad y Si  ..... No ..... estoy de acuerdo con su contenido.

Por este motivo Si  ..... No ..... doy consentimiento a que se realice esta terapia con mi persona.

Firma del Señor o Señorita (a) Paulina López Gordillo .....

CI.# 1003288747 .....

Nombre de la Estudiante Responsable: Paulina López Gordillo..... CI.# 100176078-2

Lugar y Fecha.....

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,.....en calidad de trabajador (a) de Confecciones Maricela autorizo a la señora Paulina López Gordillo estudiante del Instituto Tecnológico Esculapio a que realice su investigación para su titulación, cuyo tema es Tratamiento del estrés laboral con Cromoterapia en personas que laboran dentro de la fábrica de confecciones Maricela previo a la obtención de su título de Tecnóloga en Naturopatía.

Si  No.....he sido informada claramente acerca del tratamiento para el estrés laboral con Cromoterapia.

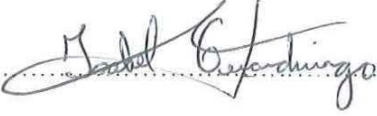
Si  No.....he sido informada sobre la frecuencia y tiempo de duración del tratamiento.

Si  No.....comprendo y acepto que la terapia a realizarse es parte de un trabajo de investigación y no implica que mi representante se cure de la patología a tratar.

Si  No.....reconozco y acepto que me han dado la oportunidad de formular preguntas, las mismas que han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria.

Si  No.....he leído este documento en su totalidad y Si.....No..... estoy de acuerdo con su contenido.

Por este motivo Si  No.....doy consentimiento a que se realice esta terapia con mi persona.

Firma del Señor o Señorita (a) .....  .....  
CI.# 100293847-8.....

Nombre de la Estudiante Responsable: Paulina López Gordillo..... CI.# 100176078-2

Lugar y Fecha.....

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, .....en calidad de trabajador (a) de Confecciones Dennis autorizo a la señora Paulina López Gordillo estudiante del Instituto Tecnológico Esculapio a que realice su investigación para su titulación, cuyo tema es Tratamiento del estrés laboral con Cromoterapia en personas que laboran dentro de la fabrica de confecciones Dennis previo a la obtención de su titulo de Tecnóloga en Naturopatía.

Si...X.....No .....he sido informada claramente acerca del tratamiento para el estrés laboral con Cromoterapia.

Si...X.....No.....he sido informada sobre la frecuencia y tiempo de duración del tratamiento.

Si...X.....No.....comprendo y acepto que la terapia a realizarse es parte de un trabajo de investigación y no implica que mi representante se cure de la patología a tratar.

Si...X.....No.....reconozco y acepto que me han dado la oportunidad de formular preguntas, las mismas que han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria.

Si...X.....No.....he leído este documento en su totalidad y Si...X.....No..... estoy de acuerdo con su contenido.

Por este motivo Si...X.....No.....doy consentimiento a que se realice esta terapia con mi persona.

Firma del Señor o Señorita (a) ..... *Paulina López Gordillo* .....  
CI.# 100464930-5 .....

Nombre de la Estudiante Responsable: Paulina López Gordillo..... CI.# 100176078-2

Lugar y Fecha.....

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, ..... en calidad de trabajador (a) de Confecciones Dennis autorizo a la señora Paulina López Gordillo estudiante del Instituto Tecnológico Esculapio a que realice su investigación para su titulación, cuyo tema es Tratamiento del estrés laboral con Cromoterapia en personas que laboran dentro de la fabrica de confecciones Dennis previo a la obtención de su titulo de Tecnóloga en Naturopatía.

Si...X...No .....he sido informada claramente acerca del tratamiento para el estrés laboral con Cromoterapia.

Si...X...No.....he sido informada sobre la frecuencia y tiempo de duración del tratamiento.

Si...X...No.....comprendo y acepto que la terapia a realizarse es parte de un trabajo de investigación y no implica que mi representante se cure de la patología a tratar.

Si...X...No.....reconozco y acepto que me han dado la oportunidad de formular preguntas, las mismas que han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria.

Si...X...No.....he leído este documento en su totalidad y Si...X...No..... estoy de acuerdo con su contenido.

Por este motivo Si...X...No.....doy consentimiento a que se realice esta terapia con mi persona.

Firma del Señor o Señorita (a) ..... *Paulina Lopez Gordillo* .....  
CI.# 100345240-8 .....

Nombre de la Estudiante Responsable: Paulina López Gordillo..... CI.# 100176078-2

Lugar y Fecha.....

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, ..... en calidad de trabajador (a) de Confecciones Dennis autorizo a la señora Paulina López Gordillo estudiante del Instituto Tecnológico Esculapio a que realice su investigación para su titulación, cuyo tema es Tratamiento del estrés laboral con Cromoterapia en personas que laboran dentro de la fabrica de confecciones Dennis previo a la obtención de su titulo de Tecnóloga en Naturopatía.

Si  No ..... he sido informada claramente acerca del tratamiento para el estrés laboral con Cromoterapia.

Si  No ..... he sido informada sobre la frecuencia y tiempo de duración del tratamiento.

Si  No ..... comprendo y acepto que la terapia a realizarse es parte de un trabajo de investigación y no implica que mi representante se cure de la patología a tratar.

Si  No ..... reconozco y acepto que me han dado la oportunidad de formular preguntas, las mismas que han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria.

Si  No ..... he leído este documento en su totalidad y Si  No ..... estoy de acuerdo con su contenido.

Por este motivo Si ..... No ..... doy consentimiento a que se realice esta terapia con mi persona.

Firma del Señor o Señorita (a)         Alexis Jimela        

CI.#         100467718-1        

Nombre de la Estudiante Responsable: Paulina López Gordillo..... CI.# 100176078-2

Lugar y Fecha.....

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,..... en calidad de trabajador (a) de Confecciones Dennis autorizo a la señora Paulina López Gordillo estudiante del Instituto Tecnológico Esculapio a que realice su investigación para su titulación, cuyo tema es Tratamiento del estrés laboral con Cromoterapia en personas que laboran dentro de la fabrica de confecciones Dennis previo a la obtención de su titulo de Tecnóloga en Naturopatía.

Si...X...No.....he sido informada claramente acerca del tratamiento para el estrés laboral con Cromoterapia.

Si.....No...X.....he sido informada sobre la frecuencia y tiempo de duración del tratamiento.

Si...X.....No.....comprendo y acepto que la terapia a realizarse es parte de un trabajo de investigación y no implica que mi representante se cure de la patología a tratar.

Si...X.....No.....reconozco y acepto que me han dado la oportunidad de formular preguntas, las mismas que han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria.

Si...X.....No.....he leído este documento en su totalidad y Si...X.....No..... estoy de acuerdo con su contenido.

Por este motivo Si...X.....No.....doy consentimiento a que se realice esta terapia con mi persona.

Firma del Señor o Señorita (a) .....Katerin Estefany Cortez Tocain.....  
CI.#.....100368500-3.....

Nombre de la Estudiante Responsable: Paulina López Gordillo..... CI.# 100176078-2

Lugar y Fecha.....

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, ... en calidad de trabajador (a) de Confecciones Dennis autorizo a la señora Paulina López Gordillo estudiante del Instituto Tecnológico Esculapio a que realice su investigación para su titulación, cuyo tema es Tratamiento del estrés laboral con Cromoterapia en personas que laboran dentro de la fabrica de confecciones Dennis previo a la obtención de su titulo de Tecnóloga en Naturopatía.

Si...✓...No .....he sido informada claramente acerca del tratamiento para el estrés laboral con Cromoterapia.

Si...✓...No.....he sido informada sobre la frecuencia y tiempo de duración del tratamiento.

Si...✓...No.....comprendo y acepto que la terapia a realizarse es parte de un trabajo de investigación y no implica que mi representante se cure de la patología a tratar.

Si...✓...No.....reconozco y acepto que me han dado la oportunidad de formular preguntas, las mismas que han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria.

Si...✓...No.....he leído este documento en su totalidad y Si...✓...No..... estoy de acuerdo con su contenido.

Por este motivo Si...✓...No.....doy consentimiento a que se realice esta terapia con mi persona.

Firma del Señor o Señorita (a) Consuelo Janeth Solano Fuentes

CI.# 100330527-1

Nombre de la Estudiante Responsable: Paulina López Gordillo..... CI.# 100176078-2

Lugar y Fecha.....

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, ....., en calidad de trabajador (a) de Confecciones Dennis autorizo a la señora Paulina López Gordillo estudiante del Instituto Tecnológico Esculapio a que realice su investigación para su titulación, cuyo tema es Tratamiento del estrés laboral con Cromoterapia en personas que laboran dentro de la fabrica de confecciones Dennis previo a la obtención de su titulo de Tecnóloga en Naturopatía.

Si  No .....he sido informada claramente acerca del tratamiento para el estrés laboral con Cromoterapia.


Si  No .....he sido informada sobre la frecuencia y tiempo de duración del tratamiento.

Si  No .....comprendo y acepto que la terapia a realizarse es parte de un trabajo de investigación y no implica que mi representante se cure de la patología a tratar.

Si  No .....reconozco y acepto que me han dado la oportunidad de formular preguntas, las mismas que han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria.

Si  No .....he leído este documento en su totalidad y Si  No ..... estoy de acuerdo con su contenido.

Por este motivo Si  No .....doy consentimiento a que se realice esta terapia con mi persona.

Firma del Señor o Señorita (a) .....  .....  
CI.# ..... 100493700-7 .....

Nombre de la Estudiante Responsable: Paulina López Gordillo..... CI.# 100176078-2

Lugar y Fecha.....

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, ..... en calidad de trabajador (a) de Confecciones Dennis autorizo a la señora Paulina López Gordillo estudiante del Instituto Tecnológico Esculapio a que realice su investigación para su titulación, cuyo tema es Tratamiento del estrés laboral con Cromoterapia en personas que laboran dentro de la fabrica de confecciones Dennis previo a la obtención de su título de Tecnóloga en Naturopatía.

Si  No ..... he sido informada claramente acerca del tratamiento para el estrés laboral con Cromoterapia.

Si  No ..... he sido informada sobre la frecuencia y tiempo de duración del tratamiento.

Si  No ..... comprendo y acepto que la terapia a realizarse es parte de un trabajo de investigación y no implica que mi representante se cure de la patología a tratar.

Si  No ..... reconozco y acepto que me han dado la oportunidad de formular preguntas, las mismas que han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria.

Si  No ..... he leído este documento en su totalidad y Si  No ..... estoy de acuerdo con su contenido.

Por este motivo Si  No ..... doy consentimiento a que se realice esta terapia con mi persona.

Firma del Señor o Señora (a) 

CI.# 1087419995

Nombre de la Estudiante Responsable: Paulina López Gordillo..... CI.# 100176078-2

Lugar y Fecha.....



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,.....en calidad de trabajador (a) de Confecciones Dennis autorizo a la señora Paulina López Gordillo estudiante del Instituto Tecnológico Esculapio a que realice su investigación para su titulación, cuyo tema es Tratamiento del estrés laboral con Cromoterapia en personas que laboran dentro de la fabrica de confecciones Dennis previo a la obtención de su titulo de Tecnóloga en Naturopatía.

Si.....No .....he sido informada claramente acerca del tratamiento para el estrés laboral con Cromoterapia.

Si.....No.....he sido informada sobre la frecuencia y tiempo de duración del tratamiento.

Si.....No.....comprendo y acepto que la terapia a realizarse es parte de un trabajo de investigación y no implica que mi representante se cure de la patología a tratar.

Si.....No.....reconozco y acepto que me han dado la oportunidad de formular preguntas, las mismas que han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria.

Si.....No.....he leído este documento en su totalidad y Si.....No..... estoy de acuerdo con su contenido.

Por este motivo Si.....No.....doy consentimiento a que se realice esta terapia con mi persona.

Firma del Señor o Señorita (a) ..... DANIELA D. ....  
CI.#..... 100308953-7 .....

Nombre de la Estudiante Responsable: Paulina López Gordillo..... CI.# 100176078-2  
Lugar y Fecha..... Atontogueni 10/05/2019 .....

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,.....en calidad de trabajador (a) de Confecciones Maricela autorizo a la señora Paulina López Gordillo estudiante del Instituto Tecnológico Esculapio a que realice su investigación para su titulación, cuyo tema es Tratamiento del estrés laboral con Cromoterapia en personas que laboran dentro de la fabrica de confecciones Maricela previo a la obtención de su título de Tecnóloga en Naturopatía.

Si.....No .....he sido informada claramente acerca del tratamiento para el estrés laboral con Cromoterapia.

Si.....No.....he sido informada sobre la frecuencia y tiempo de duración del tratamiento.

Si.....No.....comprendo y acepto que la terapia a realizarse es parte de un trabajo de investigación y no implica que mi representante se cure de la patología a tratar.

Si.....No.....reconozco y acepto que me han dado la oportunidad de formular preguntas, las mismas que han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria.

Si.....No.....he leído este documento en su totalidad y  Si.....No..... estoy de acuerdo con su contenido.

Por este motivo  Si.....No.....doy consentimiento a que se realice esta terapia con mi persona.

Firma del Señor o Señorita (a) ..... *Ximena Godina* .....

CI.#..... *100170933-4* .....

Nombre de la Estudiante Responsable: Paulina López Gordillo..... CI.# 100176078-2

Lugar y Fecha.....

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, ....., en calidad de trabajador (a) de Confecciones Maricela autorizo a la señora Paulina López Gordillo estudiante del Instituto Tecnológico Esculapio a que realice su investigación para su titulación, cuyo tema es Tratamiento del estrés laboral con Cromoterapia en personas que laboran dentro de la fabrica de confecciones Maricela previo a la obtención de su titulo de Tecnólogo en Naturopatía.

Si  No  he sido informada claramente acerca del tratamiento para el estrés laboral con Cromoterapia.

Si  No  he sido informada sobre la frecuencia y tiempo de duración del tratamiento.

Si  No  comprendo y acepto que la terapia a realizarse es parte de un trabajo de investigación y no implica que mi representante se cure de la patología a tratar.

Si  No  reconozco y acepto que me han dado la oportunidad de formular preguntas, las mismas que han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria.

Si  No  he leído este documento en su totalidad y Si  No  estoy de acuerdo con su contenido.

Por este motivo Si  No  doy consentimiento a que se realice esta terapia con mi persona.

Firma del Señor o Señorita (a) María Rosero

CI.# 100248949-8

Nombre de la Estudiante Responsable: Paulina López Gordillo..... CI.# 100176078-2

Lugar y Fecha.....

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, ..... en calidad de trabajador (a) de Confecciones Maricela autorizo a la señora Paulina López Gordillo estudiante del Instituto Tecnológico Esculapio a que realice su investigación para su titulación, cuyo tema es Tratamiento del estrés laboral con Cromoterapia en personas que laboran dentro de la fabrica de confecciones Maricela previo a la obtención de su titulo de Tecnóloga en Naturopatía.

Si  No .....he sido informada claramente acerca del tratamiento para el estrés laboral con Cromoterapia.

Si  No .....he sido informada sobre la frecuencia y tiempo de duración del tratamiento.

Si  No .....comprendo y acepto que la terapia a realizarse es parte de un trabajo de investigación y no implica que mi representante se cure de la patología a tratar.

Si  No .....reconozco y acepto que me han dado la oportunidad de formular preguntas, las mismas que han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria.

Si  No .....he leído este documento en su totalidad y Si ..... No ..... estoy de acuerdo con su contenido.

Por este motivo Si  No ..... doy consentimiento a que se realice esta terapia con mi persona.

Firma del Señor o Señorita (a) ..... *Fernanda*

CI.# *100391023-7*

Nombre de la Estudiante Responsable: Paulina López Gordillo..... CI.# 100176078-2

Lugar y Fecha. *Aduntaqui 21/05/2019.*

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,.....en calidad de trabajador (a) de Confecciones Maricela autorizo a la señora Paulina López Gordillo estudiante del Instituto Tecnológico Esculapio a que realice su investigación para su titulación, cuyo tema es Tratamiento del estrés laboral con Cromoterapia en personas que laboran dentro de la fabrica de confecciones Maricela previo a la obtención de su título de Tecnóloga en Naturopatía.

Si.....No .....he sido informada claramente acerca del tratamiento para el estrés laboral con Cromoterapia.

Si.....No .....he sido informada sobre la frecuencia y tiempo de duración del tratamiento.

Si.....No .....comprendo y acepto que la terapia a realizarse es parte de un trabajo de investigación y no implica que mi representante se cure de la patología a tratar.

Si.....No .....reconozco y acepto que me han dado la oportunidad de formular preguntas, las mismas que han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria.

Si.....No .....he leído este documento en su totalidad y Si.....No ..... estoy de acuerdo con su contenido.

Por este motivo Si.....No .....doy consentimiento a que se realice esta terapia con mi persona.

Firma del Señor o Señorita (a) ..... *[Handwritten Signature]* .....

CI.# 1001896107 .....

Nombre de la Estudiante Responsable: Paulina López Gordillo..... CI.# 100176078-2

Lugar y Fecha.....

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,.....en calidad de trabajador (a) de Confecciones Maricela autorizo a la señora Paulina López Gordillo estudiante del Instituto Tecnológico Esculapio a que realice su investigación para su titulación, cuyo tema es Tratamiento del estrés laboral con Cromoterapia en personas que laboran dentro de la fabrica de confecciones Maricela previo a la obtención de su titulo de Tecnóloga en Naturopatía.

Si.....No .....he sido informada claramente acerca del tratamiento para el estrés laboral con Cromoterapia.

Si.....No.....he sido informada sobre la frecuencia y tiempo de duración del tratamiento.

Si.....No.....comprendo y acepto que la terapia a realizarse es parte de un trabajo de investigación y no implica que mi representante se cure de la patología a tratar.

Si.....No.....reconozco y acepto que me han dado la oportunidad de formular preguntas, las mismas que han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria.

Si.....No.....he leído este documento en su totalidad y Si.....No..... estoy de acuerdo con su contenido.

Por este motivo Si.....No.....doy consentimiento a que se realice esta terapia con mi persona.

Firma del Señor o Señorita (a) .....

CI.# 100309065-9.....

Nombre de la Estudiante Responsable: Paulina López Gordillo..... CI.# 100176078-2

Lugar y Fecha.....

ENCUESTAS.  
PAULINA LÓPEZ G.

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, ..... en calidad de trabajador (a) de Confecciones Maricela autorizo a la señora Paulina López Gordillo estudiante del Instituto Tecnológico Esculapio a que realice su investigación para su titulación, cuyo tema es Tratamiento del estrés laboral con Cromoterapia en personas que laboran dentro de la fábrica de confecciones Maricela previo a la obtención de su título de Tecnóloga en Naturopatía.

Si........No .....he sido informada claramente acerca del tratamiento para el estrés laboral con Cromoterapia.

Si........No.....he sido informada sobre la frecuencia y tiempo de duración del tratamiento.

Si........No.....comprendo y acepto que la terapia a realizarse es parte de un trabajo de investigación y no implica que mi representante se cure de la patología a tratar.

Si........No.....reconozco y acepto que me han dado la oportunidad de formular preguntas, las mismas que han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria.

Si........No.....he leído este documento en su totalidad y Si........No..... estoy de acuerdo con su contenido.

Por este motivo Si........No.....doy consentimiento a que se realice esta terapia con mi persona.

Firma del Señor o Señorita (a) ..... Alba Jovane D .....  
CI.#.....100170935-9.....

Nombre de la Estudiante Responsable: Paulina López Gordillo..... CI.# 100176078-2

Lugar y Fecha.....

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, ..... en calidad de trabajador (a) de Confecciones Maricela autorizo a la señora Paulina López Gordillo estudiante del Instituto Tecnológico Esculapio a que realice su investigación para su titulación, cuyo tema es Tratamiento del estrés laboral con Cromoterapia en personas que laboran dentro de la fabrica de confecciones Maricela previo a la obtención de su titulo de Tecnóloga en Naturopatía.

Si  No ..... he sido informada claramente acerca del tratamiento para el estrés laboral con Cromoterapia.

Si  No ..... he sido informada sobre la frecuencia y tiempo de duración del tratamiento.

Si  No ..... comprendo y acepto que la terapia a realizarse es parte de un trabajo de investigación y no implica que mi representante se cure de la patología a tratar.

Si  No ..... reconozco y acepto que me han dado la oportunidad de formular preguntas, las mismas que han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria.

Si  No ..... he leído este documento en su totalidad y Si  No ..... estoy de acuerdo con su contenido.

Por este motivo Si  No ..... doy consentimiento a que se realice esta terapia con mi persona.

Firma del Señor o Señorita (a) Fernanda F. .....

CI.# 100293899-9 .....

Nombre de la Estudiante Responsable: Paulina López Gordillo..... CI.# 100176078-2

Lugar y Fecha.....

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 2019 - 05 - 02 .....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 2 - Mayo - 2019

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	<del>2</del>	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	<del>2</del>	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	<del>2</del>	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	<del>3</del>	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	<del>2</del>	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	<del>2</del>	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	<del>2</del>	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	<del>2</del>	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	<del>4</del>	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	<del>3</del>	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	<del>6</del>
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	<del>4</del>	5	6

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 0-2-05-2013

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	<u>3</u>	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	<u>4</u>	<u>5</u>	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	<u>5</u>	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	<u>3</u>	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	<u>2</u>	3	4	5	6
Disminución del apetito	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	<u>3</u>	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	<u>6</u>
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	<u>3</u>	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	<u>1</u>	2	3	4	5	6

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 2019 02 05 .....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	<u>3</u>	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	<u>3</u>	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	<u>4</u>	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	<u>3</u>	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	<u>2</u>	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	<u>2</u>	3	4	5	6
Disminución del apetito	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	<u>6</u>
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	<u>4</u>	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	<u>3</u>	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	<u>3</u>	4	5	6

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 2 de Mayo 2019

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5	6

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 02 / 05 / 2019 Atunajua.

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	③	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	③	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	②	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	②	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	③	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	①	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	①	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	①	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	③	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	③	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	③	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	②	3	4	5	6

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: ..... 02 - 05 - 2019 .....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: ..... 2019 - 02 - 05 .....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

## TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 02 - 05 2019 .....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 02/05/2019 .....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	②	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	①	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	②	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	⑤	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	③	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	①	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	①	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	①	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	①	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	①	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	②	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	①	2	3	4	5	6

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 02-05-2019 .....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 02-05-2019 .....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente
				X	

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	X	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	X	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	X	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	X	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	X	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	X	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	X	4	5	6
Disminución del apetito	X	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	X	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	X	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	X	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	X	6

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: ...

Fecha: 02-05-2019

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	X	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	X	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	X	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	X	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	X	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	X	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	X	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	X	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	X	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	X	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	X
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	X

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 26 de Abril 2019

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6



TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 10/05/2019

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces <input checked="" type="checkbox"/>	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	<u>4</u>	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	<u>5</u>	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	<u>5</u>	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	<u>4</u>	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	<u>2</u>	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	<u>3</u>	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	<u>3</u>	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	<u>3</u>	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	<u>2</u>	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	<u>1</u>	2	3	4	5	6

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 26 de Abril 2019

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: ..... Edad: 52 años .....

Fecha: 2019-31- Mayo .....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	<u>3</u>	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	<u>4</u>	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	<u>2</u>	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	<u>6</u>
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	<u>6</u>

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: ..... Edad 52 .....

Fecha: 31 - Mayo 2019 .....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

INSTRUCCIONES: De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 31 de Mayo / 2019

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: ..... 38 años. .....

Fecha: ..... 31 - mayo / 2019. .....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	<u>5</u>	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	<u>5</u>	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	<u>5</u>	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	<u>5</u>	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	<u>2</u>	3	4	5	<u>6</u>
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	<u>4</u>	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	<u>6</u>
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	<u>6</u>

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: ..... 40 años.

Fecha: 31 de Mayo / 2019.

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	<u>3</u>	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	<u>5</u>	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	<u>4</u>	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	<u>4</u>	5	6
Disminución del apetito	1	2	<u>3</u>	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	<u>3</u>	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	<u>5</u>	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	<u>5</u>	6

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 31 Mayo 2019

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: Olivera Roseiro

Fecha: 30-05-2019

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: ..... Gerardo .....  
 Fecha: 31-05-2019 .....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

INSTRUCCIONES: De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 31-Mayo del 2019

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	<u>2</u>	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	<u>5</u>	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	<u>4</u>	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	<u>3</u>	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	<u>3</u>	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	<u>3</u>	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	<u>X</u>	2	<u>3</u>	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	<u>4</u>	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	<u>5</u>	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	<u>3</u>	4	5	6

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 02/05/2019

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	(1)	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	(3)	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	(4)	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	(4)	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	(1)	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	(1)	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	(1)	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	(1)	2	(3)	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	(2)	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	(1)	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	(2)	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	(3)	4	5	6

### TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 02 - Mayo - 2018

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

## TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 2 - 05 - 2019 .....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	③	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	④	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	③	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	④	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	②	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	③	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	④	5	6
Disminución del apetito	1	2	③	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	④	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	③	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	③	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	②	3	4	5	6

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 2 Mayo 2019

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

6 10-12

Handwritten notes on a lined page, including a vertical line and a series of small, illegible characters.

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 30-07-19 .....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

Finalmente comente en dos líneas como se sintió después de recibir la cromoterapia..... Mejor y Relajada .....

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 30 - 07 - 19

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

Finalmente comente en dos líneas como se sintió después de recibir la

cromoterapia Relajado y tranquilo

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 30-07-2019 .....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

	1	2	3	4	5	6
	Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

Finalmente comente en dos líneas como se sintió después de recibir la

cromoterapia. Más tranquilo .....

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 30-07-19 .....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

Finalmente comente en dos líneas como se sintió después de recibir la cromoterapia... Mucha menos tensión .....

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 02-05-2019 .....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

	1	2	3	4	5	6
	Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

Finalmente comente en dos líneas como se sintió después de recibir la cromoterapia... Tranquila, y de todo .....

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 30-07-2019.....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	<u>2</u>	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	<u>2</u>	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	<u>3</u>	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	<u>2</u>	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	<u>2</u>	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	<u>3</u>	4	5	6
Disminución del apetito	1	<u>2</u>	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	<u>2</u>	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	<u>2</u>	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	<u>2</u>	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	<u>3</u>	4	5	6

Finalmente comente en dos líneas como se sintió después de recibir la cromoterapia..... Mejor y más relajado con menos tensión.....

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 29-07-2019

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	<u>5</u>	6
Disminución del apetito	<u>1</u>	2	3	4	<del>5</del>	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	<u>1</u>	2	3	4	5	6

Finalmente comente en dos líneas como se sintió después de recibir la cromoterapia Después de la terapia me siento bien relajada

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 30 de Mayo / 2019

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	<input checked="" type="radio"/>	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	<input checked="" type="radio"/>	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	<input checked="" type="radio"/>	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	<input checked="" type="radio"/>	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	<input checked="" type="radio"/>	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	<input checked="" type="radio"/>	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	<input checked="" type="radio"/>	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	<input checked="" type="radio"/>	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	<input checked="" type="radio"/>	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	<input checked="" type="radio"/>	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	<input checked="" type="radio"/>	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	<input checked="" type="radio"/>	2	3	4	5	6

Finalmente comente en dos líneas como se sintió después de recibir la cromoterapia... aliviada y más estable

## TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 30-07-2019 .....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

Finalmente comente en dos líneas como se sintió después de recibir la

cromoterapia. Con menos tensión .....

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 29-07-2019 .....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño			①	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza			1	②	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales			1	2	3	④	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento			1	2	3	④	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual			1	2	③	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)			1	2	③	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo			1	②	3	4	5	6
Disminución del apetito			①	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)			①	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo			1	2	③	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana			1	2	③	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones			1	2	③	4	5	6

Finalmente comente en dos líneas como se sintió después de recibir la cromoterapia... Normal y un poco más relajado

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 2019 - 05 - 02

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

Finalmente comente en dos líneas como se sintió después de recibir la cromoterapia. Normal y un poco más relajado

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .. .....  
 Fecha: 30-07-2019.....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

Finalmente comente en dos líneas como se sintió después de recibir la cromoterapia. Mejor y más aliviada.....  
 .....

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 30-07-2019.....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

Finalmente comente en dos líneas como se sintió después de recibir la cromoterapia Relajado y dormí mejor.....

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: ..... 29-07-2019 .....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

Finalmente comente en dos líneas como se sintió después de recibir la cromoterapia..... Tranquila, relajada un poco mejor .....

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 31 - Mayo del 2019

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

Finalmente comente en dos líneas como se sintió después de recibir la cromoterapia. Donar mejor, más tranquilo

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 31 Mayo 2019 .....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

Finalmente comente en dos líneas como se sintió después de recibir la cromoterapia. Tranquila y relajada .....

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 29 / 7 2019

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	<u>4</u>	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	<u>4</u>	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	<u>2</u>	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	<u>4</u>	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	<u>2</u>	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	<u>1</u>	2	3	4	5	6

Finalmente comente en dos líneas como se sintió después de recibir la cromoterapia..... Me sentí bien relajada muy tranquila.....

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 29-07-2019

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

Finalmente comente en dos líneas como se sintió después de recibir la cromoterapia: Puede dormir más y mejor.

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 30-07-2019 .....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

Finalmente comente en dos líneas como se sintió después de recibir la cromoterapia. Más relajada, tranquila .....

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 30-07-2019

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

Finalmente comente en dos líneas como se sintió después de recibir la cromoterapia..... Dolor de cabeza y mareo

.....

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 20 - 05 - 2019

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

Finalmente comente en dos líneas como se sintió después de recibir la

cromoterapia. Normal y tranquila

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 30-07-2019 .....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

Finalmente comente en dos líneas como se sintió después de recibir la

cromoterapia Has liberada .....

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 30-07-2019.....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

Finalmente comente en dos líneas como se sintió después de recibir la cromoterapia... Muy al dormir.....

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 29-07-2019.....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

Finalmente comente en dos líneas como se sintió después de recibir la cromoterapia. Relajada y Aliviada.....

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 30-07-2019

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

Finalmente comente en dos líneas como se sintió después de recibir la cromoterapia. Tranquila, pude dormir mejor.

### TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 29.07 - 2019 .....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

Finalmente comente en dos líneas como se sintió después de recibir la cromoterapia. Una relajación profunda

.....

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: ..... - ..... - .....

Fecha: 29-07-2019 .....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

Finalmente comente en dos líneas como se sintió después de recibir la cromoterapia... Me senti relajada y ya dormi mejor .....

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 29-07-2019

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	<u>6</u>
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	<u>4</u>	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	<u>6</u>
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	<u>2</u>	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	<u>4</u>	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	<u>6</u>
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	<u>1</u>	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	<u>6</u>

Finalmente comente en dos líneas como se sintió después de recibir la cromoterapia..... Senti frecuentemente dolores de cabeza .....

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 29-07-2019

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

Finalmente comente en dos líneas como se sintió después de recibir la cromoterapia: de buena, con más claridad mental con más paz

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Nombre: .....

Fecha: 03-Mayo-2019 .....

Este test permite conocer el grado de estrés, que padece el trabajador de acuerdo a los síntomas que presenta.

**INSTRUCCIONES:** De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado (marque con una x o encierre en un círculo) durante los últimos 3 meses de acuerdo al número presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Relativamente Frecuente	Muy Frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
Indigestiones y Molestias Gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de Cansancio Extremo o Agotamiento	1	2	3	4	5	6
Comer, beber Alcohol o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución de la libido (apetito sexual)	1	2	3	4	5	6
Respiración Entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (Tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo	1	2	3	4	5	6
Ganas fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

Finalmente comente en dos líneas como se sintió después de recibir la cromoterapia. Normal y más tranquilo .....