



**Nombre del alumno: Citlali de Belén
Malaga Toledo**

**Nombre del profesor: Cordero
Gordillo María del Carmen**

Nombre del trabajo: introducción

Materia: taller de elaboración de tesis

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 9°

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 19 de mayo de 2020.

INDICE TENTATIVO

Agradecimientos

Introducción

CAPITULO I

1.1 planteamiento del problema

1.1.1 preguntas de investigación

1.2. objetivos

1.3 justificación

1.4 hipótesis

1.5 metodología

1.5.1 ubicación

1.5.2 diseño de técnicas de investigación

1.6 cronograma de actividades

CAPITULO II

(orígenes y evolución)-antecedentes e historia

2.1 Origen del estrés

2.1.1 características individuales

2.2 Enfoques en el estrés

2.3 El Estrés Laboral y los Riesgos Psicosociales

2.4 El estudio del estrés laboral: una perspectiva histórica

2.5 Consecuencias del estrés laboral

2.5.1 Consecuencias psicológicas

2 5.2 Consecuencias fisiológicas.

2. 6 Estresores laborales

2.6.1 Carga mental de trabajo

2.6.2 Jornada de trabajo

Capítulo III

Marco teórico

3.1 Síndrome de burnout

3.1.1 Desgaste Profesional (Freudenberg)

3.2 Hans Selye. Origen al concepto de estrés.

3.3 Síndrome general de adaptación

3.3.1 Fase de alarma

3.3.2 Fase de resistencia

3.3.3 Fase de agotamiento

3.3 Causas principales del estrés laboral

3.4. Ivancevich y Matteson (1989)

3.4.1 extraorganizacionales e intraorganizacionales.

3.4.2 Afectaciones a la salud el estrés laboral

3.4.3 Susan L Lind y Fred L. Otte, 2000.

3.5 Estrategias de prevención de riesgos psicosociales

3.5.1 (Wallace y Szilagyi, 1982)

3.5.2 acciones individuales y acciones organizacionales

3.6 Prevención del estrés laboral

Estrés laboral

Introducción

En la siguiente investigación hablare sobre el estrés laboral ya que es aquel que se produce debido a la excesiva presión que se tiene dentro del entorno de trabajo. Hoy en día se reconoce como uno de los principales problemas para la salud de los trabajadores y el buen funcionamiento de las entidades para las que trabajan, por lo que en esta investigación nos enfocaremos en los trabajadores de algunas empresas hoteleras, de modo que al tener un trabajador estresado suele ser más enfermizo, estar poco motivado y ser menos productivo por lo que la entidad para la que trabajan suela tener peores perspectivas de éxito en un mercado competitivo. Generalmente los empleadores no pueden proteger a sus empleados contra el estrés originado afuera del trabajo, pero si pueden protegerlos contra el estrés derivado de su actividad laboral, teniendo una buena gestión y una organización adecuada del trabajo de manera que son la mejor forma de prevenir el estrés, ya que si un empleado sufre de estrés su jefe debería ser consciente de ello y saber cómo ayudarlo impidiendo que perjudique gravemente su salud tanto física como psicológica o el buen funcionamiento de la entidad para la que trabaja.

De manera que en esta tesis se pretende analizar los principales factores de afectaciones psicológicas en los trabajadores. A si mismo efectuar estrategias de prevención de riesgos psicosociales aplicadas a los trabajadores para así poder conocer cómo se promueve un entorno organizacional favorable y de esta manera poder exponer las causas principales del estrés laboral e Identificar cómo afecta a la salud el estrés laboral. De manera que dentro de esta investigación se pretende analizar si el principal factor de afectación psicológica en los trabajadores es el estrés por las exigencias que tienen dentro del área laboral. O comprobar si existe alguna otra afectación que provoque en los trabajadores cierto estrés y así poder descartar la hipótesis ya planteada.

Cabe mencionar que mi tesis se dividirá en 4 capítulos. En el capítulo primero contendré las bases teóricas y principales de mi investigación, así como también contempla mi protocolo de investigación donde se plantea el problema, los objetivos

a cumplir, la justificación que habla de la importancia de mi trabajo de investigación, la hipótesis y el diseño de técnicas que contendrá esta investigación.

En el segundo capítulo se abarcan temas sobre el origen y antecedentes del estrés laboral sus características individuales, enfoques y riesgos psicosociales, así también el estudio del estrés desde una perspectiva histórica y las consecuencias psicológicas y fisiológicas que provoca, de igual manera se abordaran algunos estresores laborales tales como la jornada y carga mental del trabajo.

De igual manera en el capítulo tercero abordaremos los conceptos principales tales como el Síndrome de Burnout, Desgaste Profesional de Freudenberg, Síndrome general de adaptación y sus distintas fases, de igual manera conoceremos las causas principales del estrés laboral y sus afectaciones a la salud, así mismo ciertas Estrategias de prevención de riesgos psicosociales.

Por ultimo en el capítulo cuarto se abordan ciertas técnicas de investigación que nos sirvieron como herramientas e instrumentos para la recopilación de información que fueron aplicadas tales como consultas bibliográficas, consultas sitio web y así mismo encuestas y a través de la observación.

CAPITULO I

1.1 planteamiento del problema

1.1.2 preguntas de investigación

1.2. objetivos

1.3 justificación

1.4 hipótesis

1.5 metodología

1.5.1 ubicación

1.5.2 diseño de técnicas de investigación

1.6 cronograma de actividades

Capítulo II

Origen y evolución

2.1 Origen del estrés

El Dr. Hans Selye considerado como el padre en el estudio del estrés, allá por el año 1935, definió el estrés como la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores. En la década de 1930 Hans Selye fisiólogo y médico canadiense, estaba comenzando sus estudios en endocrinología acerca de las hormonas ováricas. Como parte de sus experimentos diariamente inyectaba extracto de ovario a un grupo de ratas. Al ser su primer trabajo de investigación no tenía mucha experiencia, y se pasaba la mañana tratando de inyectar a las ratas, se le escapaban, se le caían, las corría, las atrapaba y finalmente las inyectaba. Luego de unos meses de tratamiento Selye examinó a las ratas y encontró algo extraordinario: las ratas tenían úlceras, glándulas adrenales agrandadas y tejidos del sistema inmune atrofiados. Pensó que esos eran claros efectos de la inyección de extracto ovárico, pero al analizar el grupo control de ratas al cual le inyectaba solución salina halló los mismos efectos, llegando a la conclusión de que el extracto de ovario no era el responsable y de los efectos en las ratas, buscando qué tenían en común ambos grupos, concluyó que esos cambios en los cuerpos de las ratas eran una respuesta no específica a una situación desagradable ante la terrible experiencia de ser inyectadas por un inexperto. Buscando una manera de describir esta experiencia tomó un término de la física y estableció que las ratas estaban “sufriendo estrés”.

Al describir esto Selye ideó ciertas respuestas al estrés determinándolo en 3 etapas: la primera fue llamada la fase inicial o fase de alarma, esta da comienzo cuando se detecta la presencia del estresor. La segunda fase de adaptación o resistencia es la respuesta del sistema volviendo al equilibrio mediante un proceso activo el cual el cuerpo responde a los eventos cotidianos para mantener la homeostasis, denominándose “alostasis”. Y por último la tercera fase de agotamiento se desarrolla si el estresor se prolonga en el tiempo, donde surgen las alteraciones relacionadas con el estrés crónico.

Según la visión de Selye, al desarrollar estas fases de agotamiento llegaban enfermedades debido a que las reservas de hormonas ante la presencia del estrés se agotaban quedando sin defensas contra el estresor amenazante. Definiendo al estresor como cualquier cosa que nos aleje de nuestro cuerpo del estado de balance homeostático y la respuesta al estrés es el intento de nuestro cuerpo por restablecerlo.

Un entorno fuera del rango normalmente experimentado por una población (entorno estresante) y los cambios que esto genera en los organismos, ya sean morfológicos, fisiológicos o comportamentales, acompañan la mayoría de los cambios evolutivos (Hallgrimsson & Hall, 2005). De manera que cuando nuestro cuerpo experimenta cambios en donde se siente bajo presión nuestro organismo reacciona provocando diferentes cambios ya sean reflejados a través de nuestro comportamiento o presentando cambios fisiológicos que pueden llegar a afectarnos provocando de cierta manera el estrés.

Es por ello que el estrés ha sido un tema de interés y preocupación para diversos científicos de la conducta humana, por lo que sus efectos inciden tanto en la salud física como en la salud mental. De manera que provoca cierta preocupación y angustia este puede conducir a trastornos personales, desórdenes familiares e incluso sociales. Al respecto “el problema que radica en la modernidad se concentrada en la obtención de resultados sobre las consecuencias de la calidad de vida, y por ende en la salud física y mental de las personas afectadas” de cierta manera que todas las personas necesitan aprender a prevenir y controlar el estrés. Quien no lo hace, puede poner en peligro su salud y su tranquilidad, mientras que quien conoce y pone en práctica acciones adecuadas para prevenir y afrontar el estrés logra disfrutar de un estilo de vida más sano y más satisfactorio. Martínez y Díaz (2004).

2.1.1 características individuales

Se dice que existen diferentes circunstancias que pueden ser causas problemas de estrés. Sin embargo, no todos lo experimentarán dada que cada situación de estrés el individuo puede reaccionar de forma diferente ante la misma situación.

Acorde a las características de personalidad que contribuyen al estrés, hay unas formas de comportamiento llamadas "patrones de conducta específicos", que pueden incidir en la aparición o no de síntomas. Estos patrones de conducta son una forma de comportamiento aprendido que influye en cómo nos comportamos en las situaciones cotidianas de la vida. Se dice que son maneras de ser y de comportarse que influyen directamente en la salud psicológica y fisiológica de la persona.

Para esto existen diferentes patrones de conducta relacionados con el estrés. Estos son llamados como patrones tipo A, B y C.

Los tipos A y B surgieron en los años 50 y se deben a dos cardiólogos, Friedman y Rosenman. que realizaron un estudio para descubrir cuál era el papel de los factores emocionales en las enfermedades del corazón constatando en sujetos con un patrón de conducta tipo A, con edades comprendidas entre 39 y 49 años. Lo que resulto ser 65 veces más elevada que en los sujetos tipo B. a lo que se siguieron realizando numerosos estudios similares, mostrando cada vez una incidencia significativamente más elevada de cardiopatías isquémicas en el grupo "tipo A. en donde se constataron incidencias idénticas sobre otros factores de riesgo como colesterol, disminución del tiempo de coagulación. etc.

De manera que el patrón de conducta tipo A lo presentan aquellos sujetos que perciben el entorno como amenazante para su autoestima y para lograr sus objetivos y suelen ser muy ambiciosos, agresivos e irritables. Todas estas características hacen que se incremente el triple de probabilidad de padecer una enfermedad coronaria en comparación con los sujetos tipo B, que tienen las características opuestas al anterior, manteniéndose relajados sin sufrir las consecuencias negativas del estrés.

En la prueba de un patrón C de conducta, se presentaron sujetos afectados por cáncer y que presentan las siguientes características: estilo verbal pasivo y cooperativo, actitudes de resignación y de sumisión y bloqueo o contención expresiva de las emociones. De manera que se observó cómo los pacientes que presentaban este patrón de conducta eran opuestos a los sujetos tipo A y presentaban peores evoluciones en la enfermedad, ya que estos sujetos, aunque aparentemente no manifestaban estrés, no quiere decir que no lo sufran, al contrario, sus conductas no dan salida a toda la energía que liberan, engañando al sistema inmune y pudiendo agravar determinadas patologías.

Otras variables individuales a tener en cuenta son determinadas características cognitivas que influyen en las respuestas a los estresores, como es el "locus de control", que hace referencia a las explicaciones que una persona se da a sí misma sobre las cosas que le suceden.

En un extremo estarían las personas con un "locus de control externo", que son las que atribuyen los sucesos que les acontecen a circunstancias externas, que dependen de la suerte o el destino. En el otro extremo, estarían las personas con un "locus de control interno", que son las que atribuyen los sucesos que les acontecen a circunstancias internas. Estos perciben que tienen control de la situación, experimentando menos amenaza ante los estresores que los externos y respondiendo más adecuadamente, ya que buscan información y se enfrentan al problema.

2.2 Enfoques en el estrés

Sobre la definición de estrés han existido esencialmente tres enfoques, cada uno con su carga asociada de conceptos, métodos y teorías.

El primer enfoque se trata del Enfoque fisiológico en donde Hans Selye, endocrinólogo de la Universidad de Montreal, introduce en fisiología el concepto de estrés, tomando este término desde su sentido físico, es decir, efectos de fuerzas ejercidas en todos los puntos del organismo. Ya que se define al estrés como un síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas, no específicas del organismo, considerando por lo tanto el estrés como una respuesta fisiológica generalizada y no específica a estímulos ambientales nocivos tomando en cuenta distintos estímulos o estresores individuales de manera que las consecuencias de los estresores ejercen influencia sobre diversas partes del organismo y adaptación a la que ayuda al organismo para que se ajuste al estresor o lo afronte.

Enfoque ingenieril, es el segundo enfoque que trata sobre como considerar el estrés como una característica de los estímulos del entorno de las personas, sobre términos de carga que se ejerce sobre el individuo por elementos de su entorno. De manera que el estrés produce así una reacción de tensión en el individuo normalmente reversible y si estos elementos persisten pueden ser perjudiciales e irreversibles.

Y por último se analiza en Enfoque psicológico en donde el estrés no es solamente una dimensión del ambiente físico o psicosocial si no que puede ser definido en términos de carga de trabajo o de situaciones que se consideran estresantes, por lo tanto, está en función no sólo demanda el entorno, sino que también la percepción de los individuos ante esas demandas y de su habilidad para adaptarse a ellas.

Es por ello que es importante la experiencia que se pase al presentar el estrés, ya que la combinación de la situación en la que se encuentre el individuo hay que tener en cuenta algunos aspectos personales que puedan variar con el tiempo tales como la edad, las necesidades, los estados de salud y fatiga de modo que todos estos factores influirán ante la presencia del estrés.