



ESTRÉS LABORAL

Malaga Toledo Citlali de Belén

Materia: taller de elaboración de Tesis

Catedrático: Cordero Gordillo María del Carmen

Semestre: 9º

PASIÓN POR EDUCAR

Carrera: Psicología General

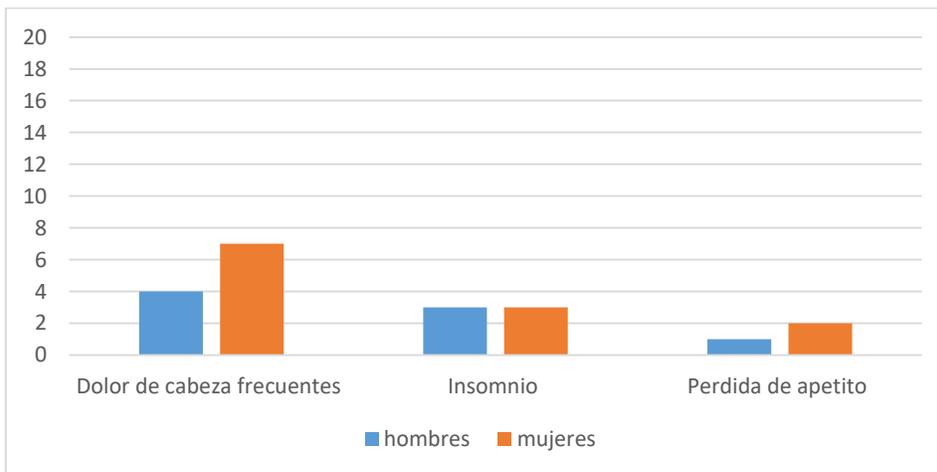
Comitán de Domínguez Chiapas a 07 de julio de 2020.

Capítulo IV

Análisis y Resultado de la Investigación

4.1 características de la población: mi unidad de análisis consta de la aplicación de una técnica de encuesta a trabajadores del hotel Royal Islander de las cuales 9 son mujeres y 11 hombres, contando con un total de 20 encuestados los cuales se encuentran en un rango de edad entre los 25 y 35 años, en los que la mayoría se encuentran en un estatus económico medio alto.

4.1.1 pregunta 1.- ¿Cuáles son los síntomas más comunes que ha experimentado debido al estrés laboral?

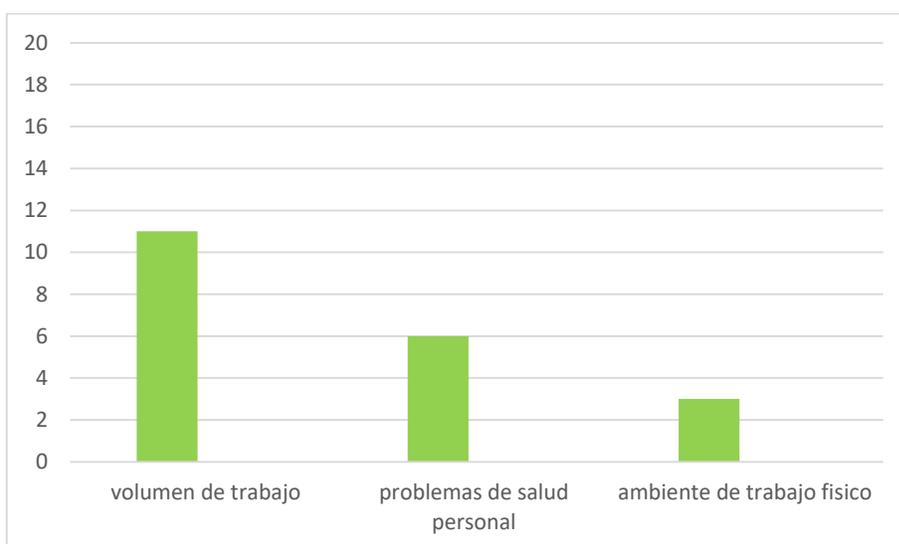


Descripción: De la encuesta aplicada a 20 personas, entre 4 hombres y 7 mujeres refirieron que suelen tener dolor de cabeza frecuente, en el apartado de insomnio 3 hombres y 3 mujeres nos refirieron que suelen tener este problema y en el apartado de pérdida de apetito se obtuvo a 1 hombre y 2 mujeres en este caso, dándonos cuenta que el dolor de cabeza es un síntoma muy común experimentado debido al estrés laboral.

Análisis: Son muchas las razones por las cuales se puede llegar a padecer estrés, generando la aparición de dolores de cabeza, esto suele ocurrir cuando hay demasiada carga de trabajo por lo que en la encuesta el dolor de cabeza es algo muy común, por lo que cuando te preocupas, te quedas estancado en el mismo

patrón de razonamiento, y esto llega a desgastar en gran medida tu mente y así puede dar lugar a los dolores de cabeza. De igual manera el insomnio no es una enfermedad, ni un trastorno, sino un síntoma producido por varios factores, uno de ellos el estrés en el trabajo siendo uno de los factores de riesgo que pueden provocar insomnio ya que la persona estresada sufre una situación de hiper alerta que dificulta su sueño. Por lo que el insomnio llega a provocar absentismo laboral puesto que estos pacientes pueden padecer otro tipo de alteraciones somáticas como trastornos gastrointestinales o psíquicos como la depresión. Al igual que la pérdida de apetito tomando en cuenta que afecta a la parte psíquica, algunas conductas masoquistas, que causan estragos en nuestro organismo.

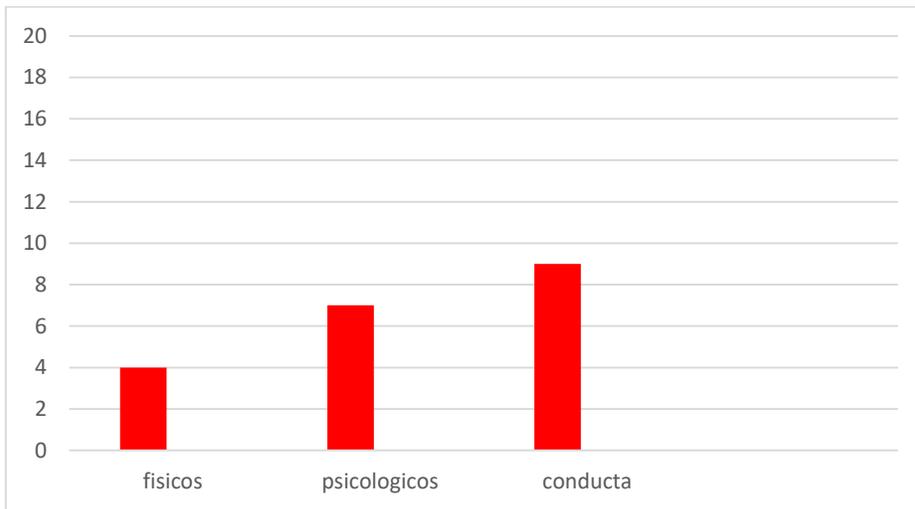
4.1.2 pregunta 2.- ¿Por qué crees que es causado el estrés laboral?



Descripción: según la encuesta aplicada 11 personas refirieron que el estrés laboral es causado por el volumen de trabajo, otras 6 personas se refirieron a problemas de salud personal, y otras 3 a el ambiente de trabajo físico por lo que podemos observar que la mayor causa del estrés laboral es por el volumen de trabajo.

Análisis: Trabajar puede ser positivo porque puede estructurar su vida y brindar satisfacción, pero aun así una cantidad de presión y exigencias en el trabajo, pueden generar estrés relacionado con el trabajo produciendo problemas psicológicos, emocionales, físicos y de la conducta. Dado que cada uno reacciona de distintas formas ante el estrés, según su personalidad y la forma en que responden a la presión, por lo que se observa en la encuesta que el mayor signo de estrés es el volumen de trabajo ya que este provoca más presión en el individuo, aun así suelen existir de igual manera ciertos problemas en la salud personal que relacionado con la presión del trabajo pueden causar estrés laboral obstruyendo el ambiente de trabajo físicamente.

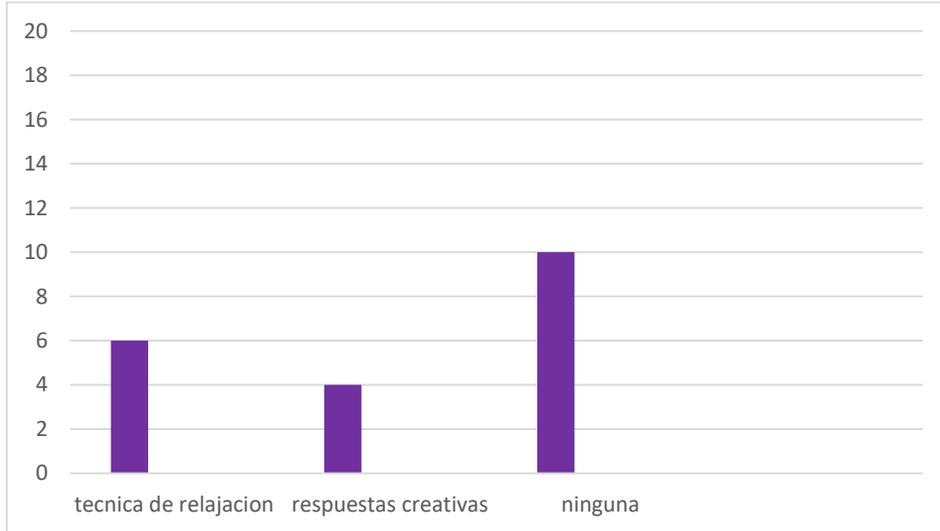
4.1.3 pregunta 3.- ¿Qué tipos de cambios experimenta cuando se siente estresado(a)?



Descripción: acorde a la encuesta aplicada 4 personas nos refirieron que suelen tener cambios físicos cuando están estresados, 7 personas tienen cambios psicológicos y 9 personas suelen tener cambios de conducta lo que refiere que es el cambio más experimentado ante una situación estresante.

Análisis: según la encuesta la conducta es uno de los cambios más expuestos, de manera que esta sostenida a un agente estresor provocando cambios en la persona y un cierto deterioro cognitivo, con un aumento de la sensibilidad a nuevos estresores, sin embargo, en otras personas suelen provocarles problemas psicológicos de manera que pueden presentar ansiedad, en el área laboral por lo que este sería el más característico en el estrés laboral, así mismo dentro de las encuestas se presentó ciertos cambios físicos que dentro de ello podría estar la tensión muscular, dolor de cabeza, respiración agitada, entre otras más que llegan a dañar al trabajador.

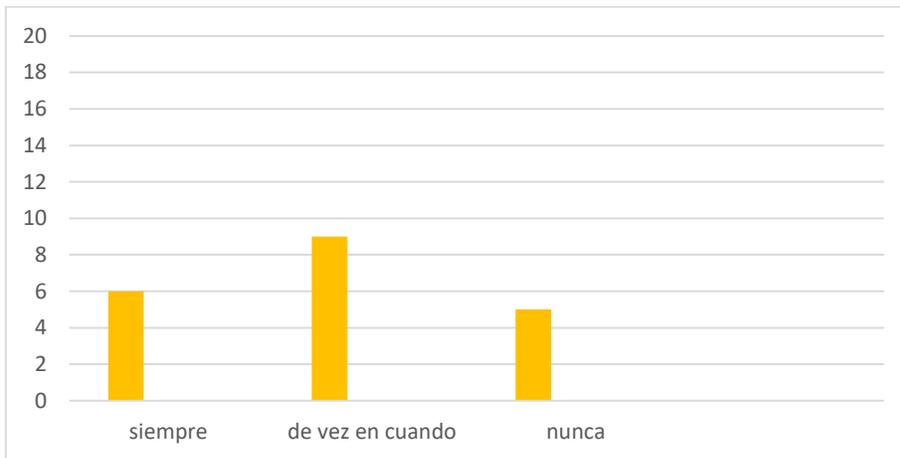
4.1.4 pregunta 4.- ¿Cómo le da solución al estrés laboral?



Descripción: según las encuestas se observa que 6 personas prefieren las técnicas de relajación para darle solución al estrés laboral, 4 prefieren las respuestas creativas y la mayoría contando con 10 personas prefieren no hacer nada ante la situación presentada.

Análisis: Un estrés alto es perjudicial para la salud y, por consecuencia, también afecta al rendimiento laboral de cualquier persona. Un incremento de los niveles de nerviosismo, la falta de concentración o un agotamiento cada vez mayor. A través de las encuestas se observa que son muy pocas las personas que tratan de solucionar el estrés que presentan día con día en el área laboral, muchas solo suelen darse ánimos con ciertas respuestas creativas y otras utilizan las técnicas de relajación lo que puede ser productivo en el puesto de trabajo, ya que la persona ha de estar relajada y con la mente tranquila, para que sus capacidades, tanto físicas como mentales, se desarrollen de manera óptima. Los ejercicios de relajación son un método muy recomendado para combatir el estrés laboral, de manera que la relajación es un buen antídoto frente al estrés laboral, ya que hace que liberemos parte de esa ansiedad generada por aspectos profesionales. Aplicando estas técnicas, regularemos la frecuencia cardíaca y la mente se despejará, sin duda comportamientos que harán incrementar la concentración, productividad y rendimiento.

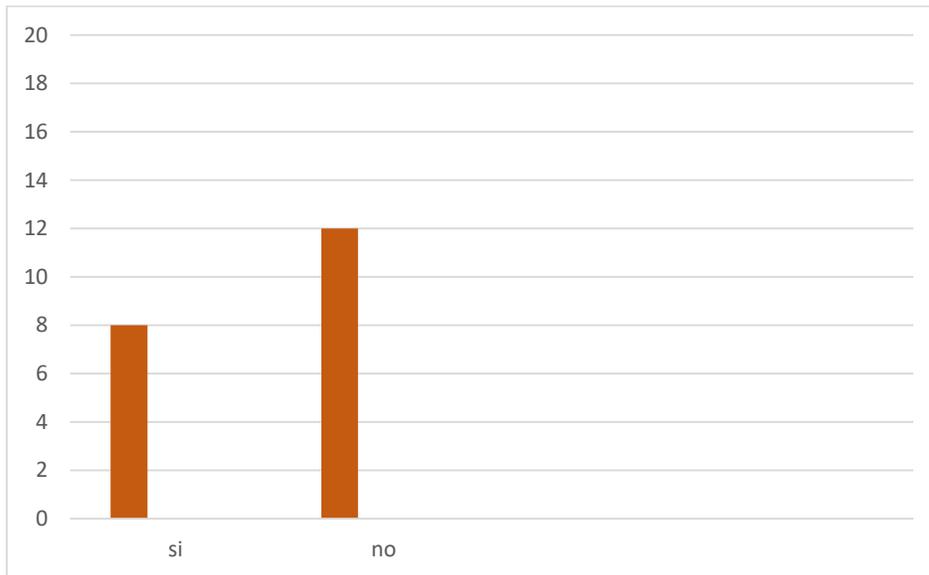
4.1.5 pregunta 5.- ¿Suele presentar Inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo dentro del área laboral?



Descripción: referente a las encuestas aplicadas se observa que 6 personas siempre presentan síntomas de intranquilidad dentro del área laboral, 9 lo presentan de vez en cuando y 5 personas nunca han experimentado ciertos síntomas en el área laboral.

Análisis: En la actualidad desgraciadamente el estrés forma parte de nuestras vidas, a veces tanto que ya no distinguimos qué es exactamente lo que nos estresa, o estamos en un estado permanente de estrés y ni siquiera somos conscientes de ello, es más, lo vemos como un estado normal. Pero lo que no logramos ver es cuál es la razón por la que muchas veces nos sentimos inquietos o intranquilos, especialmente en el área laboral que es un lugar con mayor presión en nuestra vida. Hay personas incluso que temen desestresarse porque piensan que esto puede ser negativo, creen que no es bueno relajarse porque esto indicaría una pérdida de actividad o un descenso del rendimiento personal o laboral, el manejo del estrés comienza con la identificación de las fuentes de estrés en tu vida. Esto no es tan fácil como parece. Nuestras verdaderas fuentes de estrés no siempre son evidentes, y es muy fácil pasar por alto nuestros propios pensamientos, sentimientos y comportamientos inductores de estrés. es por ello que en la encuesta presentada la mayoría de las personas ya sintieron estos síntomas alguna vez aunque muchas de las veces no suele prestarle la atención que merece.

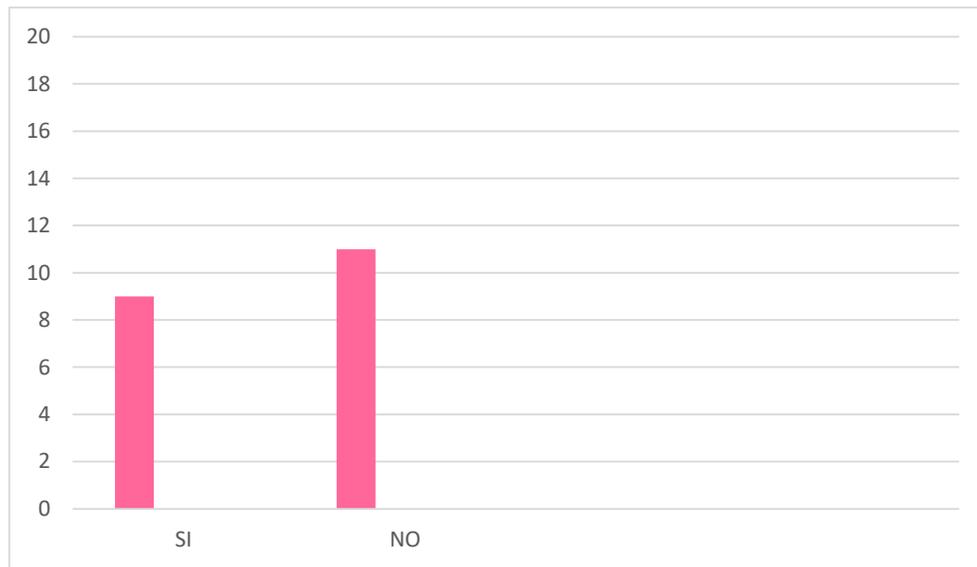
4.1.6 pregunta 6.- ¿Considera que el trabajo a afectado su salud?



Descripción: de acuerdo a las encuestas 8 personas refirieron que en algún momento dado su trabajo ha llegado a afectar su salud, sin embargo 12 personas consideran que el trabajo no llega afectar la salud.

Análisis: La salud laboral no solo debe importar al trabajador, porque cuando un empleado no está bien en el trabajo la empresa también va a sufrir las consecuencias, lo que implica que las organizaciones deberían estar al pendiente de la salud de sus trabajadores ya que los elementos que pueden afectar al bienestar de un trabajador pueden aparecer de diferentes fuentes o condiciones del trabajo. Considerando la encuesta la mayoría de las personas dijeron que el trabajo no afecta su salud pero en la mayoría de los casos no suelen darse cuenta pasando por desapercibido algunos síntomas, pero suelen haber personas más vulnerables al estrés lo que provoca que generen cierto desgaste y deterioro del cuerpo dañando la salud.

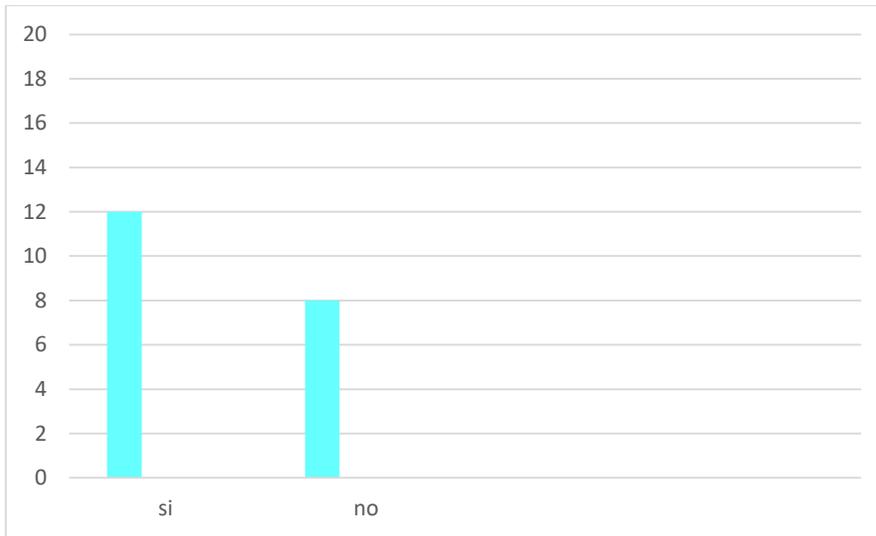
4.1.7 pregunta 7.- ¿Le es agradable trabajar bajo presión?



Descripción: según las encuestas aplicadas a 9 personas les es agradable trabajar bajo presión, considerando que 11 personas refieren que no le es agradable trabajar bajo presión.

Análisis: como toda persona individual cada uno cuenta con su propia personalidad y forma e desarrollarse por lo que nos podemos dar cuenta en la encuesta aplicada es que hay personas que le es agradable trabajar bajo presión ya que puede optimizar la actividad del individuo y, en consecuencia, aumentar su productividad. No obstante, si la persona no sabe manejar este tipo de situaciones, aumentará su cansancio, generará estrés, y disminuirá su rendimiento, por lo que a muchos consideran mejor no trabajar bajo presión tras experimentar esos síntomas.

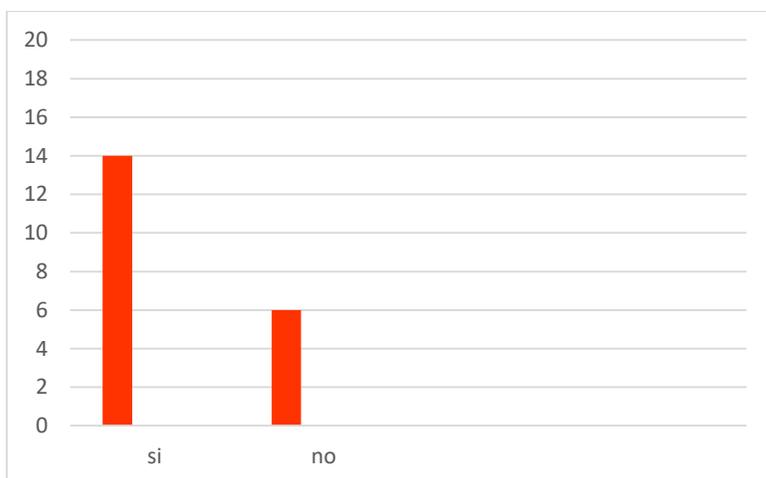
4.1.8 pregunta 8. ¿Considera que el trabajo a afectado su salud?



Descripción: referente a las encuestas aplicadas 12 personas mencionan que en algún momento si les ha llegado afectar el trabajo en su salud, mientras que 8 personas mencionan que el trabajo no afecta su salud en lo particular.

Análisis: referente a la encuesta se considera que el trabajo afecta la salud puesto que todos pasamos largas horas en nuestro trabajo, por lo que éste se convierte en una parte muy importante de nuestra vida. En este sentido, los problemas en el trabajo afectan a nuestra salud, provocando estrés, lo que puede afectar a nuestro día a día y causar trastornos psicológicos como ansiedad o depresión si esta situación se prolonga. Es por eso que dentro del ámbito de la prevención de riesgos laborales se han interesado por la salud de los trabajadores de manera que la salud laboral no solo debe importar al trabajador, porque cuando un empleado no está bien en el trabajo la empresa también va a sufrir las consecuencias: menor rendimiento, más bajas laborales, etc.

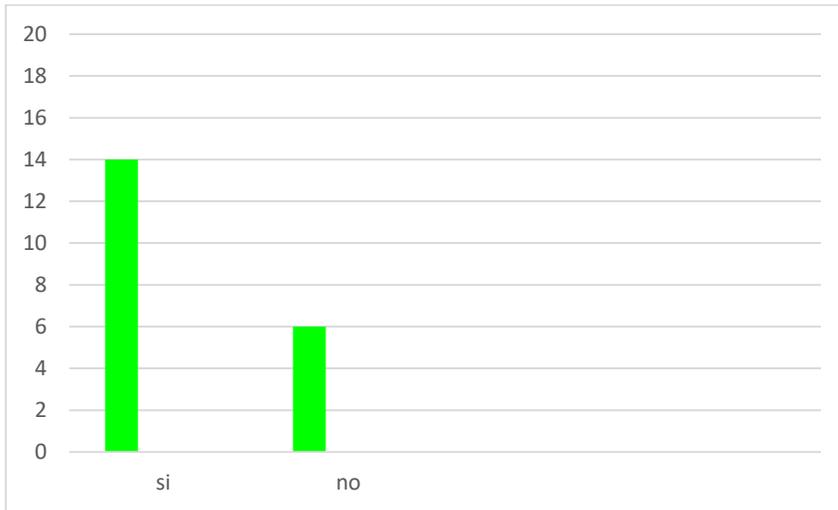
4.1.9 pregunta 9 ¿Su entorno organizacional le es favorable?



Descripción: según las encuestas a 14 personas le parece que su entorno organizacional dentro de la empresa le es favorable, por otro lado, para 6 personas consideran que su entorno organizacional no le es nada favorable.

Análisis: para mucho de los encuestados su entorno organizacional le es favorable lo que al tener un entorno organizacional favorable promueve el sentido de pertenencia de los trabajadores a la organización, la formación para la adecuada realización de las tareas encomendadas, la participación proactiva y comunicación entre sus integrantes, entre otras cuestiones que favorecen el ambiente laboral, aunque en algunas empresa el ambiente laboral no es el adecuado provocando cierta tensión en los trabajadores, ya que un buen clima laboral no es fácil de conseguir, pues no depende de una persona sola, sino de un conjunto. por lo que esto será negativo a su vez para la producción de la empresa, así como su estabilidad, ya que la probabilidad de abandono del puesto de trabajo será mayor.

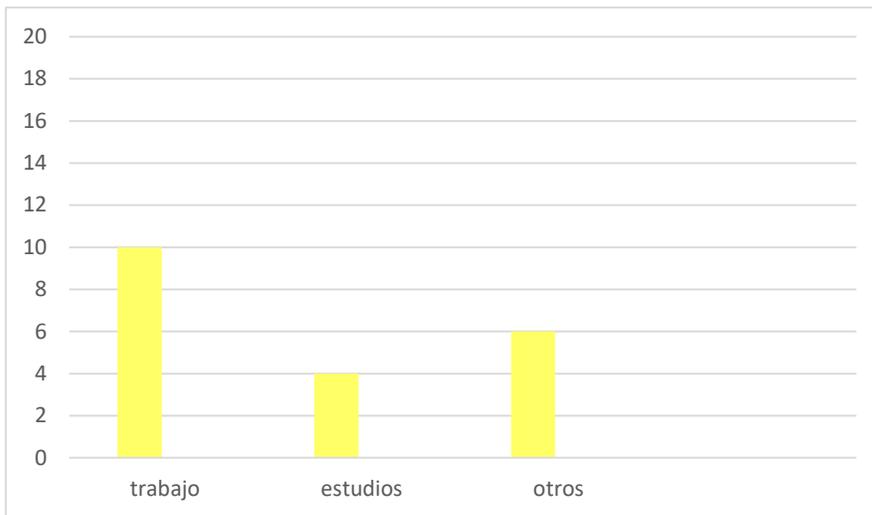
4.1.10 pregunta 10 ¿ Siente que no dedica tiempo a su familia o a otras actividades personales por su trabajo?



Descripción: conforme a las encuestas aplicadas 14 personas afirman que dedican poco tiempo a otras actividades distintas a las laborales por estar pendiente de su trabajo o por la carga laboral y estrés que le genera el mismo, así mismo 6 personas consideran que si le dedican tiempo a su familia o a otras actividades personales por su trabajo

Análisis: para mucho de los encuestados no suelen dedicarle mucho tiempo a su familia a causa del trabajo por lo que se le dedica más tiempo a trabajar que estar con la familia o hacer otras actividades y suelen presentarse problemas de fondo como desmotivación por la relación o aburrimiento por la rutina, lo que lleva a que la persona no encuentre interés en llegar a la casa y prefiera hacer de cuenta que tiene mucho trabajo. En otras ocasiones las personas necesitan del reconocimiento de la vida laboral para disminuir la angustia. Sin embargo, muchas veces el asunto obedece a que la persona en realidad sí tiene mucho trabajo y por miedo a perderlo o a fijar límites, termina cediendo a exigencias laborales desmedidas. Es entonces cuando aparece la rabia, la inconformidad y la frustración que pueden afectar la relación pues, aunque el problema no sea el otro, hay una molestia generalizada que impide disfrutarlo. Mientras que otras personas suelen acomodar su tiempo dejando un cierto espacio para cada cosa, ni tener que frustrarse por culpa del trabajo.

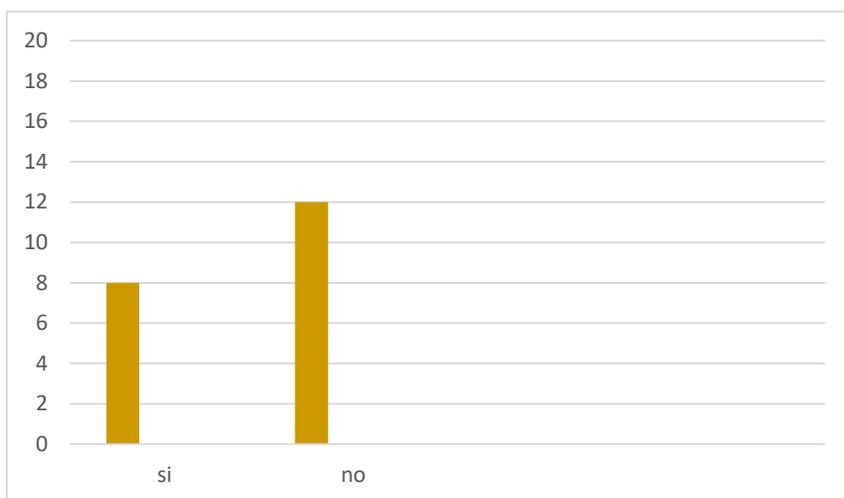
4.1.11 pregunta 11 ¿Qué lo (a) estresa comúnmente?



Descripción: según los encuestados 10 consideran que lo que les estresa comúnmente es el trabajo, 4 consideran que los estudios son algo que les estresa comúnmente, mientras que a 6 consideran que son otros factores los que suelen estresarlos comúnmente.

Análisis: según los encuestados el trabajo es lo que comúnmente llega a estresar más provocando una reacción negativa que se produce cuando las exigencias del trabajo superan la capacidad para hacerles frente. También puede ser causado por otros problemas en el trabajo, como sentirse inadecuado o malas condiciones de trabajo. Hay varias maneras de reducir el impacto negativo del estrés relacionado con el trabajo. Muchas de ellas abarcan su manera de trabajar y su entorno de trabajo. Y para otros los estudios llegan a estresarlos puesto que presentan el mismo rasgo de presión que llegan a provocar estrés.

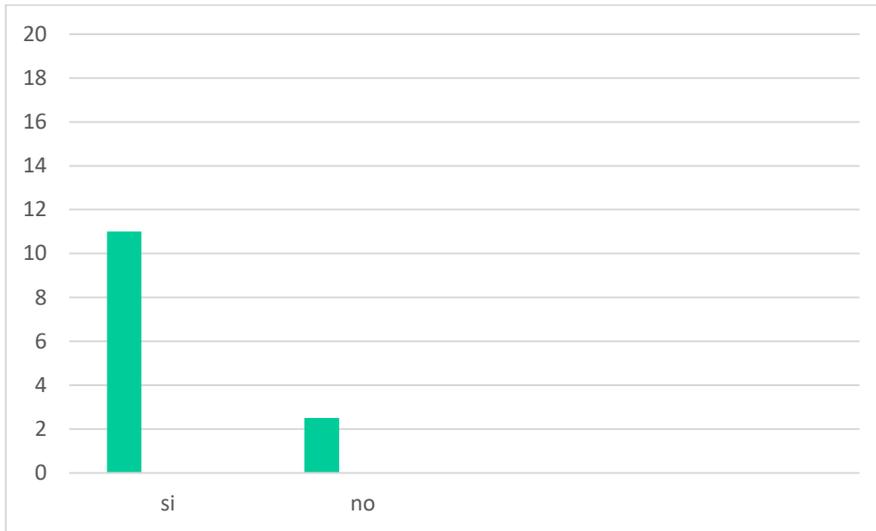
4.1.12 pregunta 12 ¿Sientes que tienes mucha responsabilidad en el trabajo?



Descripción: de acuerdo a las encuestas aplicadas 8 personas mencionaron que sienten que tienes mucha responsabilidad en el trabajo lo que les impide trabajar con armonía y tranquilidad generando más estrés, mientras que a otras 12 personas no consideran tener mucha responsabilidad en el trabajo y lo toman con tranquilidad.

Análisis: para muchos encuestados no consideran tener mucha responsabilidad en el trabajo, pero para otros si lo que genera que Este tipo de estrés nos pueda afectar si la posibilidad de un pequeño error puede tener graves consecuencias, provocando estrés por sobrecarga, que en lo habitual es sentirse ansioso, tenso y agobiado. Podemos sentir que llevamos el peso del mundo encima. Esto nos puede llevar a sufrir un bloqueo mental que nos impide ver con qué tarea continuar o qué decisión tomar. O bien, si la carga se encuentra en nuestro ámbito personal, nos puede impedir concentrarnos bien en nuestro trabajo por sentirnos superados por nuestras obligaciones.

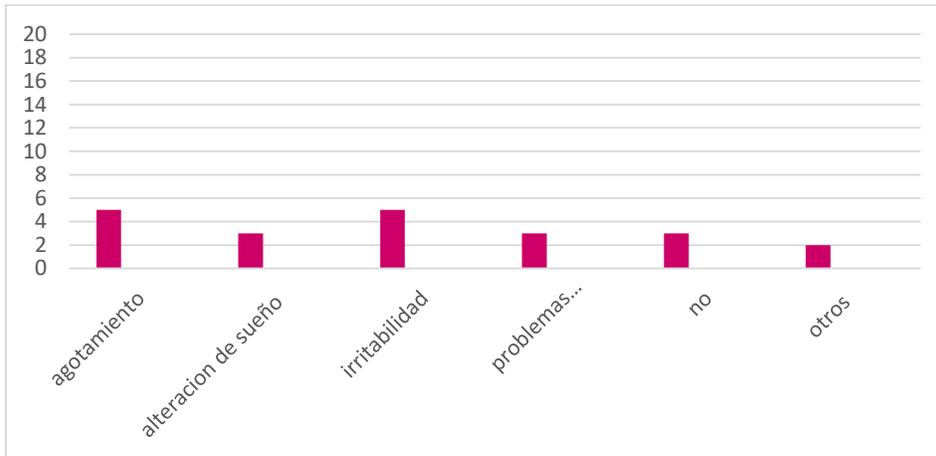
4.1.13 pregunta 13 ¿cree que la relación con sus compañeros de trabajo puede ser un desencadenante de estrés?



Descripción: de acuerdo a los encuestados 11 consideran que la relación con sus compañeros de trabajo puede ser un desencadenante de estrés, en cuanto a otros 3 consideran que la relación con sus compañeros de trabajo no es un desencadenante de estrés.

Análisis: según los encuestados la relación con sus compañeros de trabajo puede ser un desencadenante de estrés de manera que si no hay una buena relación el entorno organizacional se torna desfavorable puesto que Las relaciones sociales en el trabajo son un factor que provocan los conflictos personales, provocando falta de comunicación, también se manifiesta en la crítica de la labor del trabajador. Las relaciones conflictivas con los compañeros, los ataques o el acoso contribuyen al mal clima laboral. Puede que no sea responsabilidad directa de la empresa, pero los directivos deben saber cuál es el ambiente de trabajo, dónde están los conflictos y cómo abordarlos.

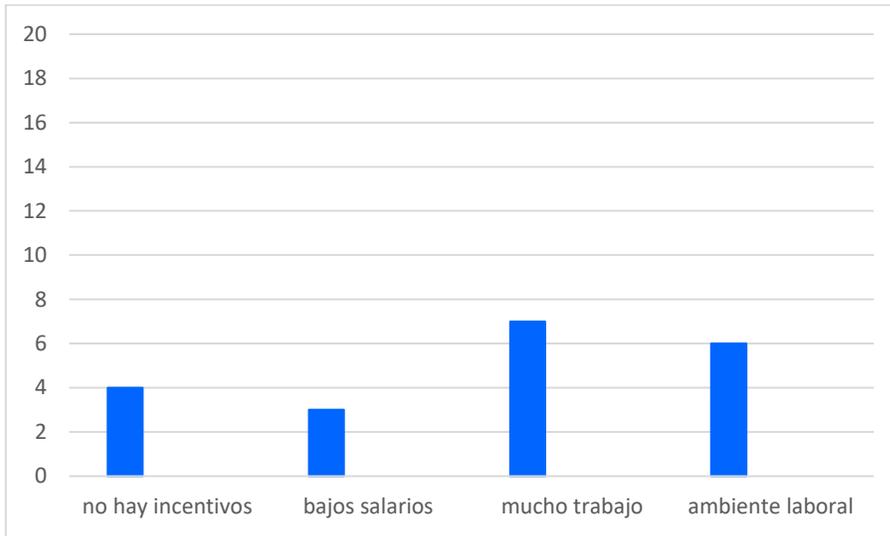
4.1.14 pregunta 14 ¿Sufre alguna enfermedad actualmente producida por el desempeño de sus actividades laborales?



Descripción: referente a las encuestas aplicadas se evidencia que 5 número de empleados sufren en la actualidad problemas de agotamiento producida por el desempeño de sus laborales diarias, así mismo 3 empleados más mencionan que sufren de alteración de sueño, 5 irritabilidad, 3 problemas gastrointestinales, 3 más mencionan que no sufren de alguna enfermedad y 2 más consideran otras enfermedades son producidas por el desempeño de sus actividades laborales.

Análisis: según los encuestados la mayoría de ellos a presentado algún tipo de enfermedad generado por las labores de trabajo lo cual provoca el estrés, tal vez, el trastorno psicológico que más afecta su salud, provocando alteraciones y disfunciones que repercuten tanto en los trabajadores como en el funcionamiento de la empresa. De manera que el estrés se define como una reacción fisiológica del organismo ante una situación que la persona percibe como amenazante produciendo una sobrecarga de tensión que repercute en todo el organismo, y provoca la aparición de enfermedades y alteraciones de la salud que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano.

1.4.15 pregunta 15 ¿Cuál considera que la principal causa de estrés laboral en la empresa?



Descripción: Al encuestar a los 20 trabajadores y preguntar por la principal causa de estrés laboral en la empresa, 4 mencionaron que una de las causas es que no hay incentivos las cuales no solo desmotivan a los trabajadores sino que generan efectos negativos en su salud y actitudes diarias dentro de ella, 3 por los bajos salarios, 7 siendo el número más alto consideran que la principal causa es el exceso de trabajo y 6 consideran que el ambiente laboral es la principal causa de estrés laboral en la empresa.

Análisis: según la encuesta aplicada los trabajadores mencionaron ciertas causas de la empresa que suelen ser los provocadores del estrés laboral, ya sean las nuevas formas de organización, que afectan a algunas organizaciones y a los propios puestos de trabajo o las relaciones profesionales tienen un impacto directo en las condiciones laborales de los empleados, que pueden afectar directamente a su salud, siendo el estrés laboral una de las principales consecuencias.