



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

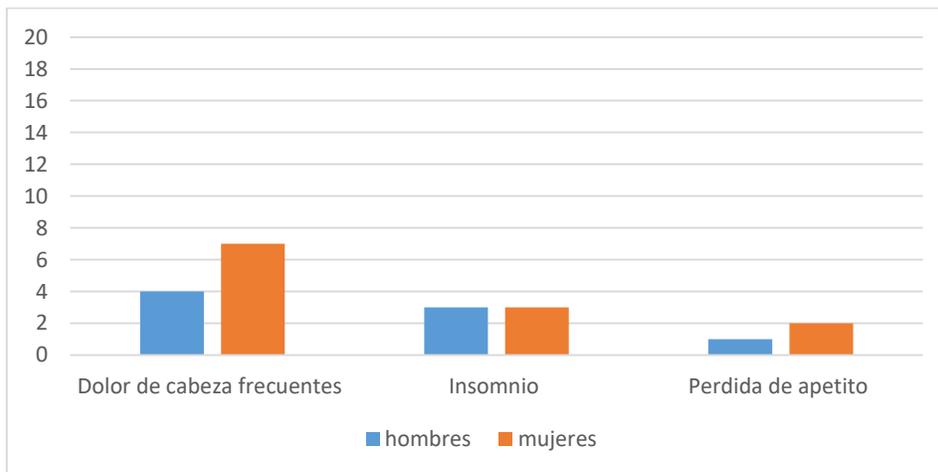
Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de julio de 2020.

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?

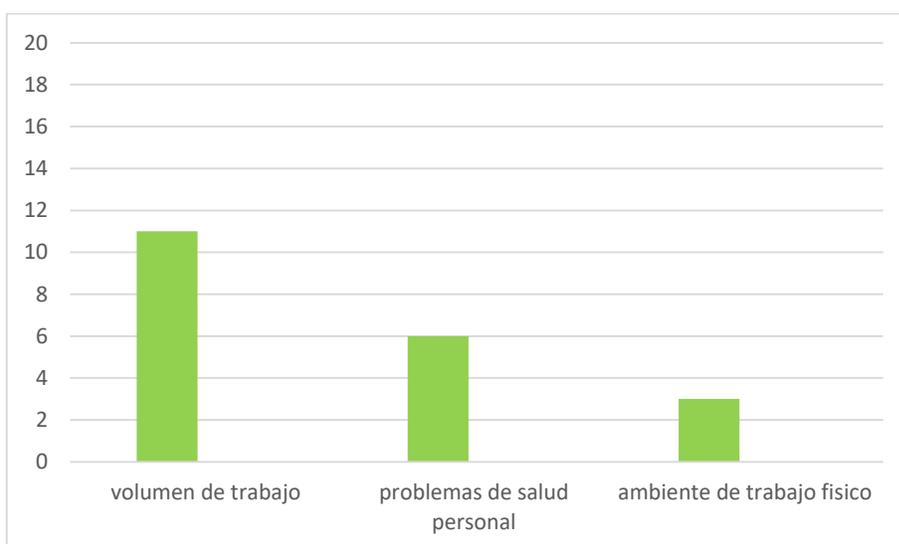


Descripción: De la encuesta aplicada a 20 personas, entre 4 hombres y 7 mujeres refirieron que suelen tener dolor de cabeza frecuente, en el apartado de insomnio 3 hombres y 3 mujeres nos refirieron que suelen tener este problema y en el apartado de pérdida de apetito se obtuvo a 1 hombre y 2 mujeres 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.

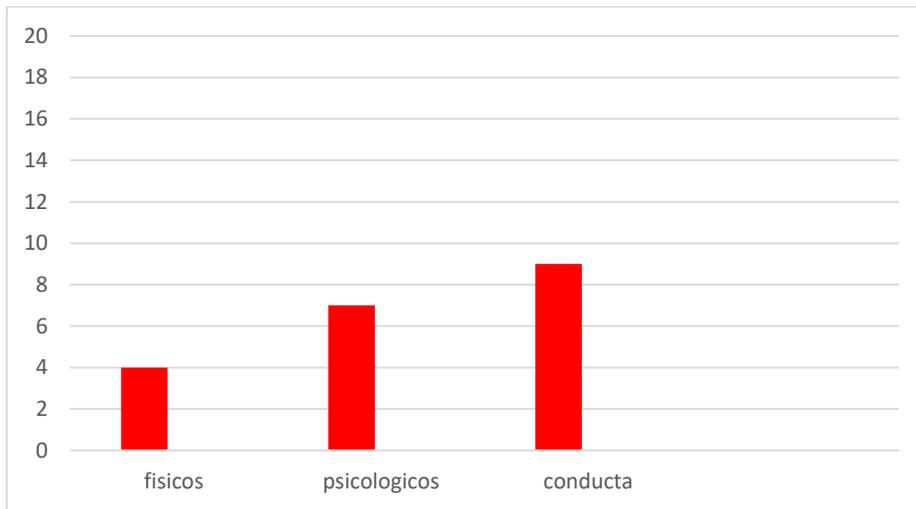
4.1.2 pregunta 2.- ¿Por qué crees que es causado el estrés laboral?



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.

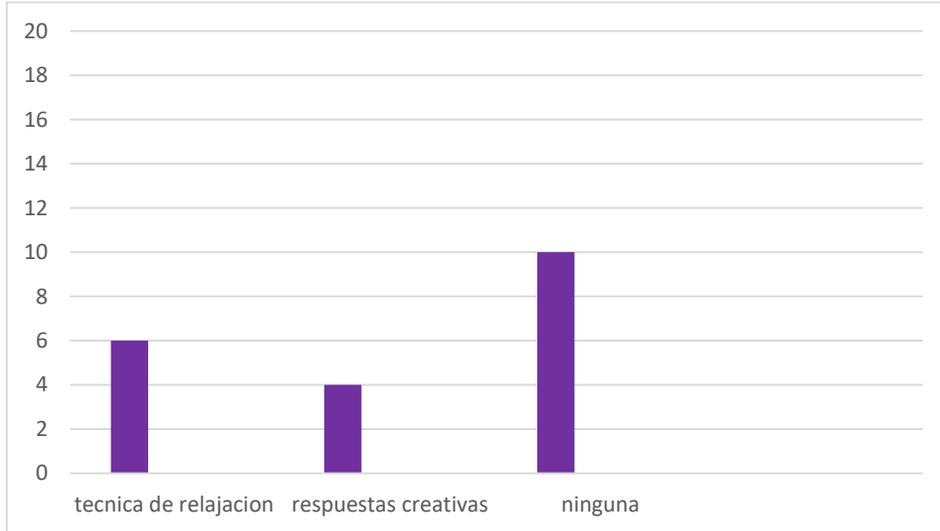
4.1.3 pregunta 3.- ¿Qué tipos de cambios experimenta cuando se siente estresado(a)?



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.

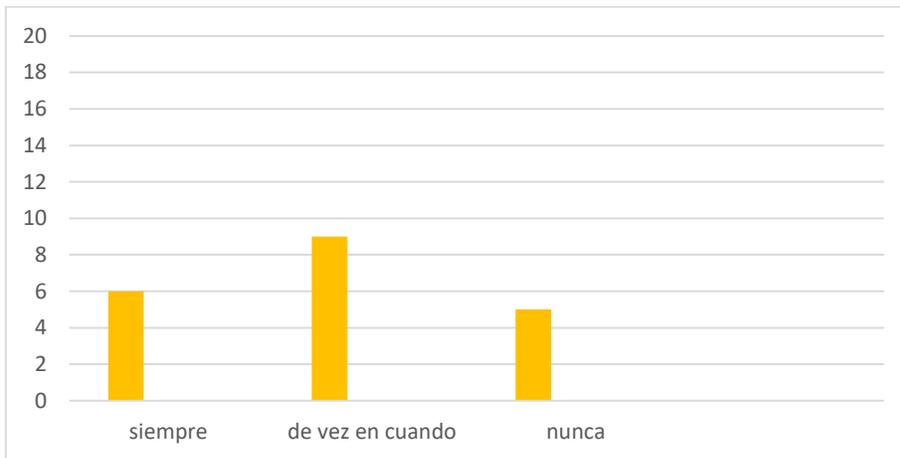
4.1.4 pregunta 4.- ¿Cómo le da solución al estrés laboral?



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.

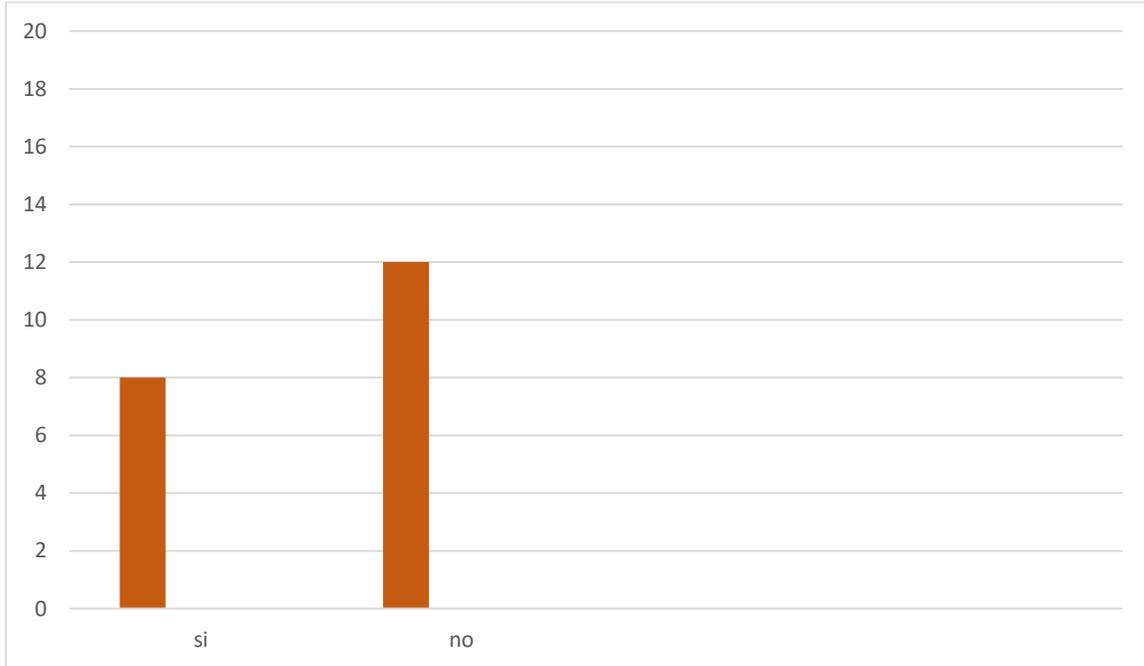
4.1.5 pregunta 5.- ¿Suele presentar Inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo dentro del área laboral?



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.

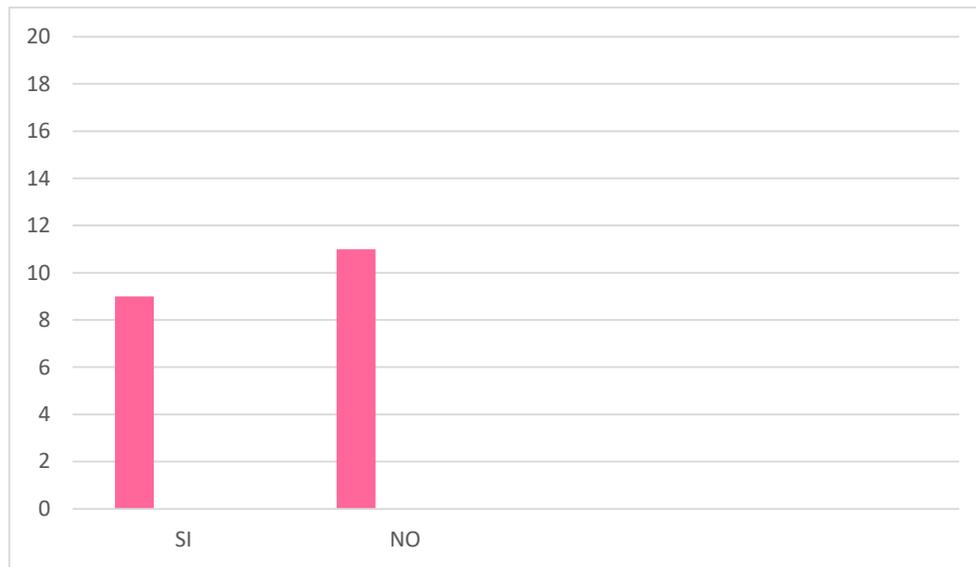
4.1.6 pregunta 6.- ¿Considera que el trabajo a afectado su salud?



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 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.