



Mi Universidad

TALLER EN PAPEL

Nombre del Alumno: Zabdi Amisadai Romero Velazquez

Nombre del tema: Factor de Riesgo Psicosocial “ Estrés Laboral”

Parcial

Nombre de la Materia: Psicología Organizacional

Nombre del profesor: Lic. Lindsay Vázquez Guendolay

Nombre de la Licenciatura: Lic. Trabajo Social y Gestión Comunitaria



Factor de Riesgo Psicosocial

“Estrés Laboral”



INTRODUCCIÓN

Con el contenido de este pequeño trabajo y la investigación sobre la búsqueda de información, estaré hablando acerca un factor de riesgo psicosocial. Podemos comprender como factor de riesgo aquellas condiciones presentes en una situación laboral directamente relacionadas con la organización del trabajo y su entorno social.

Existen diversos factores de riesgo pero ahora solo me enfocare en uno solo, para explicar mejor a lo que conlleva, el factor psicosocial que he elegido es el estrés.

Comencemos....

ESTRÉS

Comenzare explicando sobre que es el estrés, podemos decir que el estrés es un sentimiento de tensión física o emocional, que puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.

El estrés es la actitud de su cuerpo humano a un reto o demanda. En pequeños episodios el estrés podría ser positivo, como una vez que le ayuda a eludir el riesgo o consumir con una fecha límite. Sin embargo una vez que el estrés rígida un largo tiempo, puede influir su salud.

Al estrés se le estima como una actitud del organismo ante componentes negativos, que habitualmente poseen interacción con el exceso de trabajo y ambientes laborales inadecuados; ocasionando secuelas dañinos en la vida gremial, social y familiar de las personas.

Ya quedando en claro sobre que es el estrés, el área que tocare para explicar será el laboral, es decir estrés laboral.

Estando en una empresa en considerado común que los empleados puedan sufrir estrés laboral, ya sea por exceso de trabajo, por demasiadas tareas que realizar al mismo tiempo, la mala comunicación entre compañeros, inclusive los empleado al pasar por algún problema exterior, al ingresar a la empresa puede ocurrir que su estrés aumente considerablemente.

En el área de recursos humanos, se puede encontrar a una trabajadora social o un trabajador social, este personal es el encargado de identificar esta problemática en aquel empleado que esté pasando por esta situación.

Nosotros daremos el apoyo social cuando ya hayamos identificado aquella persona que está pasando por este problema, nosotros crearemos ese vínculo donde la persona pueda pensar que se preocupan por ellos.

Como trabajadora social intervendría en esta situación, poniéndome en contacto con los compañeros y supervisor a cargo del área donde se desenvuelve

la persona que está sufriendo estrés para que apoyo pueden minimizar las presiones y conflictos interpersonales.

Tener platicas internas con ellos darles a conocer la información acerca del estrés, y que ellos puedan por si solo hablar acerca de lo que están pasando.

Hacer estudios en la empresa para poder saber el desempeño que tienen, y así poder llegar a los resultados finales que podría ser, la escasa valoración al trabajo realizado, los altos niveles de presión y exigencia de los jefes hacia los trabajadores.

Teniendo como resultado la afectación de la salud psicológica del trabajador y por consiguiente compromete el funcionamiento gremial y así como la calidad en la productividad y eficiencia de servicios que la organización preste.

También pondría en práctica la estrategia de afrontamiento del estrés, bien sea personal o grupal, para esto haría entrega de autorregistro para identificar los pensamientos que están provocando el estrés, en cuanto terminen esto realizaría una mesa redonda donde cada uno comente un agente estresor que considere relevante.

Como dije al principio el estrés afecta físico y emocionalmente, el estrés laboral por un periodo largo puede afectar de gran manera la salud, como consecuencia del exceso de estrés podemos encontrar: Padecimientos cardíacos, dolor de espalda, depresión y agotamiento, lesiones en el trabajo, problemas del sistema inmunitario y también el estrés laboral también puede provocar problemas en casa y en otras áreas de su vida, lo que empeora el estrés.

Para poder prevenir estas consecuencias en los empleados haría un programa en la empresa, como una calendarización de días para hacer cierta actividad.

El primer día pondría en práctica la enseñanza de tabla de ejercicios, pues la realización de ejercicio físico de forma regular reduce los niveles de estrés, así

que en mi programa incluiría algunos ejercicios aeróbicos como trote o diferentes estilos de marcha, de potenciación muscular y estiramientos.

Segundo día, haría una dinámica como en un círculo en donde la sesión se podría empezar solicitando a los participantes que escribieran en un papel qué les evoca el término “estrés laboral” y comentar en voz alta el motivo.

Tercer día, colocar una canción para que con un poco de baile se liberen un poco de la tensión muscular, pues el baile se puede considerar que ha mostrado que trae buenos beneficios para el estrés laboral.

Cuarto día, hablaría con el jefe de la empresa para poder darles 15 o 20 minutos a los empleados y tener un coffee break

Quinto día, tener un tiempo de meditación para prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés y aceptación.

Y así los iría intercalando cada uno de ellos para poder obtener buenos resultados.

CONCLUSION

Espero que este trabajo haya podido ser bien explicado para que se pueda entender este tipo de factor de riesgo psicosocial.

Que este factor es complicado y que puede afectar de gran manera al empleado en su rendimiento en la empresa.