Tema:

**El estrés laboral.**

Uno de los objetivos de las personas es tener un trabajo estable y en lo que nos guste trabajar, y para esto las personas por lo general se preparan durante años de estudio (en el caso de profesionales y técnicos), en los cuales en nuestra sociedad se nos ha formado para continuar con una vida laboral, vemos con mucha ilusión a los jóvenes que cursan estudios superiores como sueñan con el trabajo ideal, una vez que lo obtienen pues surgen las dificultades cotidianas en cada uno de ellos, los cuales no todos pueden superarlos con éxito en el tema de desempeño y no pueden contener la frustración que esto conlleva.

El cumplimiento de metas y objetivos en los organismos, amerita que los empleados estén en constante evolución y se esfuercen física e intelectualmente.

El acelerado ritmo de la vida moderna ha creado nuevas necesidades laborales y familiares, ocasionando presiones psicológicas y cambios en los hábitos de los individuos. Extendidas jornadas laborales, malos hábitos alimenticios, la falta de ejercicio físico, exigencias de los organismos de control, cambios tecnológicos, estándares educativos superiores y la competencia laboral creciente, pueden incrementar las enfermedades, la presencia del estrés y por lo tanto ha tomado importancia la salud ocupacional.

Las enfermedades profesionales han ido en crecimiento y el estrés laboral esta afectando la salud de los empleados de manera individual y de manera colectiva en su interacción con su organización y con su circulo social. Se atribuye su origen en la mayoría de las ocasiones, por las jornadas extendidas de trabajo, dificultades por el cumplimiento de tareas o metas, estándares altos de evaluación o exigencias, competencia entre compañeros o por la presión del circulo social, familiar y laboral.

Bajo estas circunstancias se produce un desgaste físico, mental y ansiedad en el trabajador cuyas reacciones y mecanismo de defensa varían de acuerdo a las características de cada individuo. Se puede establecer que el análisis del nivel de estrés, sus causas y consecuencias permiten conocer las condiciones del clima laboral de una organización, de tal manera que se pueda establecer un plan de control de estrés adecuado.

En este trabajo se analiza las condiciones del clima laboral que inciden en el nivel de estrés del personal que labora en la 39 zona militar, Ocosingo, Chis., con la finalidad de conocer los factores que pudieran estar afectando a la organización en el desenvolvimiento cotidiano del recurso humano y poder diseñar un plan de prevención y control de estrés.

Un clima laboral óptimo en el personal de la 39 zona militar contribuye al éxito de las metas y objetivos de este organismo, favoreciendo el desempeño de sus actividades.

¿Cuáles son las consecuencias psicológicas en el personal de dicha zona militar, debido al estrés que están sufriendo?

**Preguntas de investigación.**

* ¿Cuáles son los factores y la causa que provocan el estrés laboral?
* ¿Existe estrés laboral en los trabajadores de la 39 zona militar?
* ¿Cuáles son los niveles de estrés que se están dando entre el personal?

**Objetivo general.**

Determinar cuáles son las consecuencias psicológicas en los trabajadores de la 39 zona militar, debido al estrés que están sufriendo.

**Objetivos específicos.**

* Identificar los factores del estrés laboral y sus causas.
* Identificar si existe estrés laboral en el personal de la 39 zona militar.
* Analizar cuáles son los niveles de estrés que se están dando entre el personal.

**Hipótesis.**

Las consecuencias psicológicas del estrés laboral son manifestaciones emocionales como: irritabilidad, ansiedad, problemas de sueño, depresión e incluso hasta problemas con la familia, a lo cual genera que dentro del personal existan conflictos que producen una disminución de productividad y por lo tanto problemas significativos en la misma, todo esto derivado normalmente por demandas excesivas y jornadas largas de trabajo, así como la presión de tener que ascender para obtener un mejor puesto.

**Variables.**

**Independiente:** el estrés de los trabajadores.

**Dependiente:** consecuencias psicológicas.

**Justificación.**

Se ha observado que uno de los trastornos que con más frecuencia presenta el recurso humano en las instituciones es el estrés, es un proceso o secuencia de etapas, el cual comienza cuando el individuo recibe un conjunto de exigencias impuestas por el medio, y a las cuales el personal debe de adaptarse para dar una respuesta adecuada y rápida usando todos los recursos disponibles a su disposición, provocando que el individuo realice un esfuerzo agotador para lograr tal respuesta, por lo tanto este mal, va a dificultar las relaciones humanas, el desempeño laboral y la satisfacción personal convirtiéndose en un estado habitual o una forma de ser, razonas que hacen necesario su tratamiento oportuno.

El estrés laboral tiene muchas consecuencias adversas en la persona, sabemos que el trabajo es una herramienta para poder sostener a la familia y lograr las satisfacciones de las necesidades básicas así como la realización de objetivos y metas, pues al sufrir de estrés laboral se corta la posibilidad de: continuar trabajando hasta que se encuentre bien con respecto al estrés, traería problemas emocionales y personales esto conlleva a un aislamiento de la persona para afrontar sus problemas, entonces causa problemas a nivel de salud y de la parte laboral.

Demasiado estrés es peligroso para la salud en general, ya que se alteran en forma prolongada y perjudican las funciones de muchos sistemas del organismo, el presente trabajo al abordar el estrés y en particular su vinculación con la problemática del desempeño laboral, también servirá para que el personal con mando militar tome conciencia de que tanto les puede afectar que el personal de tropa tengan estrés laboral puesto que bajaría la productividad y se generaría un pésimo clima laboral que terminaría por incrementar la rotación de personal y por ende un reproceso perjudicial.

**Marco metodológico:**

Para el trabajo de investigación realizado su metodología es: Enfoque de investigación cuantitativa, el diseño de investigación no experimental, el alcance de investigación es el descriptivo y la técnica e instrumento de recolección de datos será una encuesta y un cuestionario.

**Enfoque de investigación.**

Cuantitativo: el método de investigación es cuantitativo ya que estaremos utilizando técnicas de recolección de datos estadísticos, que consistirá en aplicar encuestas al personal de la 39 zona militar.

**Diseño de investigación:**

No experimental: se medirá la cantidad de estrés laboral, se llevara a cabo la comparación entre el personal y se establecerán las consecuencias psicológicas.

**Alcance de investigación:**

Es de tipo descriptivo: especifica las características más relevantes de las personas, grupos, comunidades u otro fenómeno que será sometido a análisis.

**Técnicas e instrumentos de recolección de datos:**

Encuestas: las encuestas se conformaran se conformaran por preguntas cerradas, opcionales, que serán realizadas al personal de la 39 zona militar, que ayudara a evaluar los aspectos sociales y el impacto psicológico que tiene el estrés laboral en el personal ya mensionado.