

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 círculo 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 círculo 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 optimo 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.

¿Cómo influye el clima laboral en las condiciones de estrés del personal de la 39 zona militar?

Preguntas de investigación.

- ¿Cuáles son los factores y las causa que provocan el estrés laboral?
- ¿Cuál es el nivel de estrés laboral en el personal de la 39 zona militar?

Objetivo general.

Diseñar un plan de prevención y control de estrés para mejorar el clima laboral dentro del personal de la 39 zona militar.

Objetivos específicos.

- Identificar los factores del estrés laboral y sus causas.
- Analizar la situación actual del clima laboral del personal de la 39 zona militar.
- Identificar los factores a ser considerados en el plan propuesto.

Hipótesis.