

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK

FACULTAD DE CIENCIAS DEL TRABAJO Y DEL COMPORTAMIENTO HUMANO

Trabajo de Titulación Maestría en Gestión del Talento Humano titulado:

“EVALUACIÓN DEL ESTRÉS LABORAL Y LAS JORNADAS DE TRABAJO EN EL PERSONAL OPERATIVO DE LA EMPRESA JARA SEGURIDAD, 2018”.

Realizado por:

STEFANY ANDREA TOBAR TORRES

Director del proyecto:

JUAN CARLOS FLORES

Como requisito para la obtención del título de:

MAGISTER EN GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

PROBLEMA DE INVESTIGACION



OBJETIVO GENERAL:

Evaluar el estrés laboral y las jornadas de trabajo en el personal operativo de la Empresa Jara Seguridad, 2018.



OBJETIVO ESPECIFICO

- Determinar información sociodemográfica y laboral del personal operativo.
- Determinar los niveles de estrés laboral en relación a las jornadas de trabajo.
- Proponer acciones preventivas y/o correctivas que permitan mejorar la condición del personal operativo entorno al nivel de estrés laboral y su relación con las jornadas de trabajo.



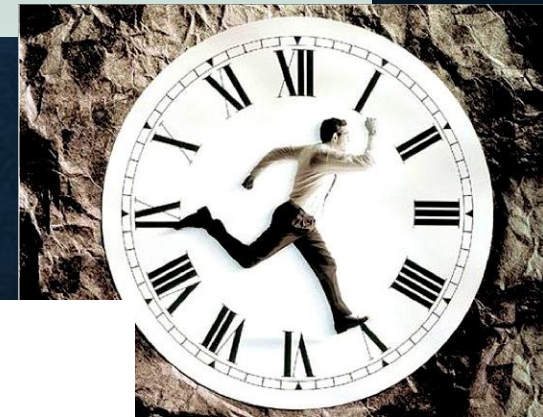
FACTORES PSICOSOCIALES DE RIESGOS

- **Exceso de exigencias psicológicas**
 - tomar decisiones difíciles y de forma rápida
 - sobrecarga mental
- **Falta de influencia y de desarrollo**
 - El personal carece de autonomía



FACTORES PSICOSOCIALES DE RIESGOS

- **Falta de apoyo y de calidad de liderazgo**
 - la persona trabaja aislada y sin el apoyo de los superiores o compañeros
- **Escasas compensaciones**
 - La inseguridad contractual, se dan cambios de puesto o servicio contra nuestra voluntad, se dará un trato injusto, o no se reconoce el trabajo.
- **La doble presencia**
 - La incompatibilidad de los horarios de trabajo con las exigencias familiares es una fuente de estrés y de insatisfacción constante



ESTRÉS LABORAL

- Tiende a ser considerado como estresante y peligroso debido a la exposición que se tiene a la confrontación, la violencia y los incidentes traumáticos, incluyendo la posibilidad de ser herido o fallecer



CAUSAS Y CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

- AUMENTO DE SINTOMAS FISICOS
- Problemas de sueño
- Cansancio
- Fatiga
- Tensión muscular



CAMBIOS EMOCIONALES

- Cambios de humor, irritabilidad, preocupación excesiva
- Sensación de confusión
- Baja autoestima
- Falta de control sobre uno mismo y las situaciones



CAMBIOS EN LA CONDUCTA

- Deterioro de las relaciones personales
- Aislamiento
- Aumento de las conductas y actitudes hostiles.
- Aumento de críticas y quejas destructivas.



AUMENTO DE LOS HÁBITOS DE CONDUCTA POCO SALUDABLES Y DISMINUCIÓN DE HÁBITOS BENEFICIOSOS PARA LA SALUD

- Uso inadecuados de fármacos.
- Consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias psicoactivas.
- Alteración de los hábitos de alimentación y Sedentarismo.



- **Mayor susceptibilidad a sufrir accidentes.**

INSTRUMENTOS O TEST

Cuestionario sobre el estrés laboral de la OIT – OMS

- 1 si la condición **NUNCA** es fuente de estrés.
- 2 si la condición **RARAS VECES** es fuente de estrés.
- 3 si la condición **OCASIONALMENTE** es fuente de estrés.
- 4 si la condición **ALGUNAS VECES** es fuente de estrés.
- 5 si la condición **FRECUENTEMENTE** es fuente de estrés.
- 6 si la condición **GENERALMENTE** es fuente de estrés.
- 7 si la condición **SIEMPRE** es fuente de estrés.

Escala Sintomática De Estrés SEPPPO ARO

Acidez ardor en el estomago.
Pérdida del apetito.
Deseos de vomitar o vómitos.
Dolores abdominales.
Diarreas u orinar frecuentemente.
Falta de energía o depresión
Fatiga o debilidad
Nervios o ansiedad
Irritabilidad o enfurecimiento

TIPO DE INVESTIGACION

- Se aplicará la investigación exploratoria que permitirá un primer encuentro al problema planteado y un panorama general de la investigación.
- Investigación descriptiva que identificará hechos específicos hallados, hasta llegar a la investigación explicativa que ayudará a identificar las causas y la relación entre el estrés y las jornadas de trabajo.

POBLACIÓN

GÉNERO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MASCULINO	75	57%
FEMENINO	57	43%
TOTAL	132	100%

EDAD	CANTIDAD	PORCENTAJE
De 27 a 31 años	56	42%
De 32 a 35 años	48	36%
De 36 a 40 años	28	22%
total	132	100%

ANTIGÜEDAD EN LA EMPRESA

AÑOS DE EXPERIENCIA	CANTIDAD	PORCENTAJE
De 1 a 4 años	71	53%
De 5 a 8 años	40	30%
De 9 a más años	21	17%
TOTAL	132	100%

PROCESO DE EVALUACIÓN

Socialización de los INSTRUMENTOS a usar

Ejecución de la CHARLA de los instrumentos

Aplicación de los cuestionarios OIT – OMS y SEPP ARO

Tabulación de resultados

Análisis de resultados

Conclusión y Recomendaciones



RESULTADOS DEL CUESTIONARIO SOBRE EL ESTRÉS LABORAL DE LA OIT-OMS

- Fue posible apreciar que existen tres factores estresores preponderantes que son:

- **Condiciones ambientales de trabajo**

No estoy en condición de controlar las actividades del área de trabajo.

Incómodo al trabajar con miembros de otras unidades de trabajo.

No se tiene derecho a un espacio privado de trabajo.

RESULTADOS DEL CUESTIONARIO SOBRE EL ESTRÉS LABORAL DE LA OIT-OMS

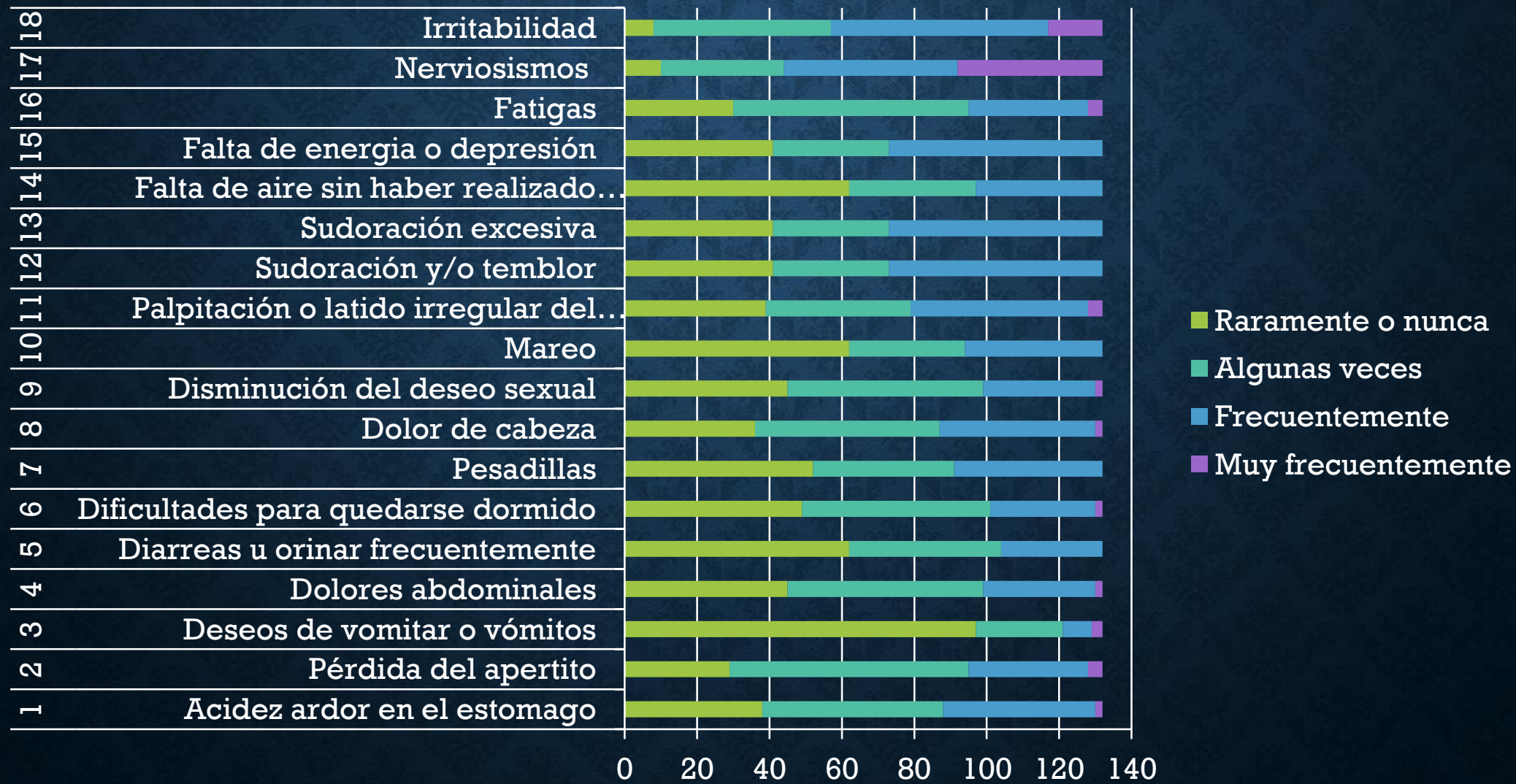
- Uso de tecnología

El equipo disponible para llevar a cabo el trabajo a tiempo es limitado

- Factores intrínsecos

Mi equipo no respalda mis metas profesionales

ANÁLISIS DE ESCALA SINTOMÁTICA DE ESTRÉS SEPPPO ARO



EL ESTRÉS VA A VARIAR DE ACUERDO A LA SUSCEPTIBILIDAD DEL CUERPO HUMANO

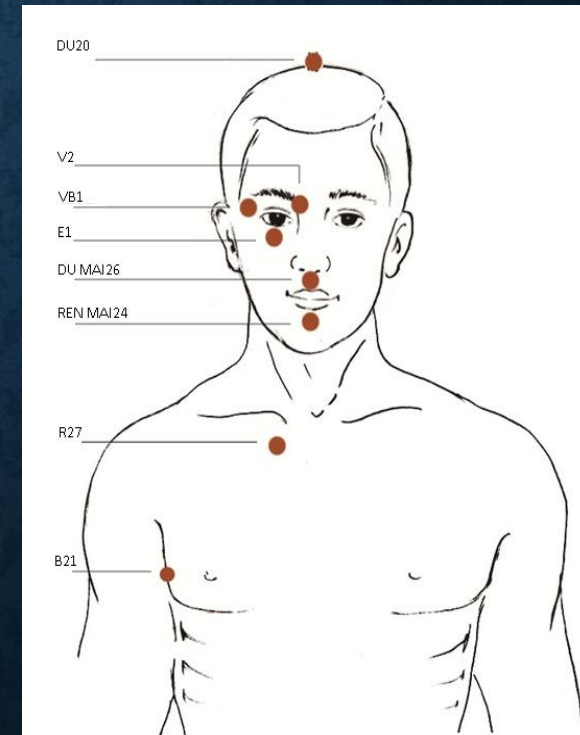
Sistema Digestivo	Sistema Neurológico	Sistema Cardiovascular	Sistema Osteomuscular
Acidez ardor en el estomago	Dificultades para quedarse dormido o despertarse durante la noche	Palpitaciones o latidos irregulares del corazón	Falta de energía o depresión
Pérdida del apetito	Pesadillas	Temblor o sudoración	Fatiga o Debilidad.
Deseos de vomitar o vómitos	Dolor de cabeza	Sudoración excesiva sin haber realizado esfuerzo físico	
Dolores abdominales	Disminución del deseo sexual	Falta de aire sin haber realizado esfuerzo físico	
Diarreas u orinar frecuentemente	Mareos		
	Nerviosismo o ansiedad		

EN BASE A LOS HALLAZGOS QUE SE HA DETECTADO LOS MECANISMOS DE ENFRENTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS PUEDEN SER:

- Procurar distraerse y realizar actividades divertidas
- Llevar una dieta equilibrada
- Entrenamiento en torno a resolver problemas y técnicas de autocontrol
- Detención de pensamientos bloqueadores
- Técnicas de relajación muscular y de autocontrol
- Medir el tiempo de planificación y de trabajo

PLAN DE ACCIÓN PROPUESTO

- Técnica de Liberación Emocional para personas con Estrés Laboral
- Autor Gary Craig, desde una perspectiva espiritual
- Esta técnica mostrando al mundo una receta básica con la misma efectividad tomando en cuenta que las liberaciones emocionales y energéticas producidas.
- Tiene relación con la acupuntura pero sin agujas



CONCLUSIONES

- Fue posible definir la información sociodemográfica del personal operativo pues se pudo constatar que, de los trabajadores sujetos de estudio el 57% pertenece al género masculino y el 43% al femenino, además la edad promedio de ellos es de 27 a 31 años en su mayoría y cuentan con 1 a 4 años de antigüedad y experiencia en la empresa.
- Se ha propuesto que entre las acciones para mitigar los efectos del estrés laboral en el personal operativo se hace énfasis en una alimentación adecuada, así como la realización de actividades diversas, la planificación del tiempo de ocupación de una u otra labor, así como el entrenamiento en resolución a problemas y técnicas de autocontrol.

RECOMENDACIONES

- Es preciso enfocarse en la necesidad de que exista menos rotación del personal en la empresa, porque como se observa la mayoría tiene de 1 a 4 años de antigüedad en la empresa, por lo que se debería procurar que los trabajadores realicen una carrera profesional en la misma para que permanezcan más años dentro de ella, lo que también conducirá a mejorar sus labores cotidianas y frenar los factores estresores.
- El plan de acción debería ser ejecutado por parte de dos o tres delegados del área operativa de la empresa y posteriormente aprobado por el directivo general de la misma, para con ello dar a conocer a trabajadores actuales y futuros sobre la importancia de mantener un entorno laboral oportuno, mitigando los factores estresores.

Muchas gracias por su
atención

