

FACULTAD DE POSTGRADOS Y FORMACIÓN CONTINUADA

PROGRAMA: ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA

**NOMBRE DEL PROYECTO: ESTRÉS LABORAL EN LA
EMPRESA GEOCING S.A.S.**



Afiliada a la Asociación Colombiana de Universidades "ASCUN"

INTEGRANTES GRUPO:

- **OSCAR DANIEL HERRERA GRAJALES**
- **EDWIN ALFREDO REYES MENDOZA**
- **JOHN SEBASTIAN TORRES PAREDES**

PLANTEAMIENTO GENERAL DEL PROBLEMA

El trabajo es una de las áreas de desarrollo más importantes en el ser humano, todas las variables que rodean esta área pueden convertirse en un generador de altos niveles de estrés. El estrés está definido por la Organización Internacional del Trabajo (OIT), como una “enfermedad peligrosa para las economías industrializadas y en vías de desarrollo; perjudicando a la producción, al afectar a la salud física y mental de los trabajadores”

En Colombia el 38% de los empleados sufren de estrés laboral, (Redacción Negocios, 2012) y no son felices con los resultados de su trabajo, siendo sus principales causas las malas posturas que generan cansancio o dolor, la monotonía y cargas excesivas en el trabajo, la falta de tiempo para culminar sus tareas, falta de claridad e información sobre las funciones que debe desarrollar, desajustes entre las exigencias del trabajo y la competencia del trabajador, y por si fuese poco la falta de apoyo de superiores y compañeros.

¿ QUÉ FACTORES INFLUYEN EN LA GENERACIÓN DE ESTRÉS EN LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA GEOCING S.A.S.?

JUSTIFICACIÓN

En Colombia la primera encuesta sobre condiciones de salud y trabajo realizada en el año 2007 en empresas de diferentes regiones del país reportó la existencia de una cifra de estrés laboral que oscila entre el 20% y el 33% de los trabajadores (Ministerio de la Protección Social: 2007).

La presente investigación pretende encontrar los principales factores principales que causen el estrés en el trabajador, para así entrar en análisis de estas. De acuerdo con lo anterior, las actividades que se pretenden realizar, darán una vista de la situación que se vive en el ámbito laboral administrativo o de oficina de una pequeña empresa de Ingeniería Civil.

Por otra parte, los resultados y hallazgos que se generen a partir de esta investigación ya sean causas, porcentajes o metodologías de solución del estrés laboral, serán insumo para que, en el marco de la Gerencia y el Estrés, se tenga en cuenta para posteriores investigaciones sobre la manera de darle solución asertivamente a esta gran problemática actual.

PROYECTO

OBJETIVO GENERAL

- Proponer una alternativa de mitigación, a través del coaching, para las principales causas que generan estrés laboral en los trabajadores de la empresa GEOCING S.A.S.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar los factores que en el ámbito laboral son percibidas como estresantes por parte de los trabajadores.
- Identificar los 3 principales factores que causan estrés laboral a los trabajadores de la empresa GEOCING SAS en su entorno de trabajo, a partir de encuestas realizadas.
- Examinar cómo a través del Coaching Gerencial se pueden establecer alternativas para mejorar la vida de los empleados que sufren estrés laboral.

ENFOQUE METODOLÓGICO

Fase 1

Diagnóstico de los trabajadores. Se identificaron las personas que participarán, su cargo empresa, antigüedad y edad.

Fase 2

Selección y aplicación del instrumento, se realizará la selección y aplicación de una encuesta para medir el estrés laboral y sus causas

Fase 3

Análisis de resultado. Se analizará la información recolectada a través de la encuesta, para determinar las 3 principales causas que generan estrés laboral

Fase 4

Propuesta. Con base en los resultados, se realizará una propuesta para el mejoramiento de las causas que están generando el estrés laboral.

Fase 5

Conclusiones. Conclusiones pertinentes y recomendaciones para el proyecto de investigación.

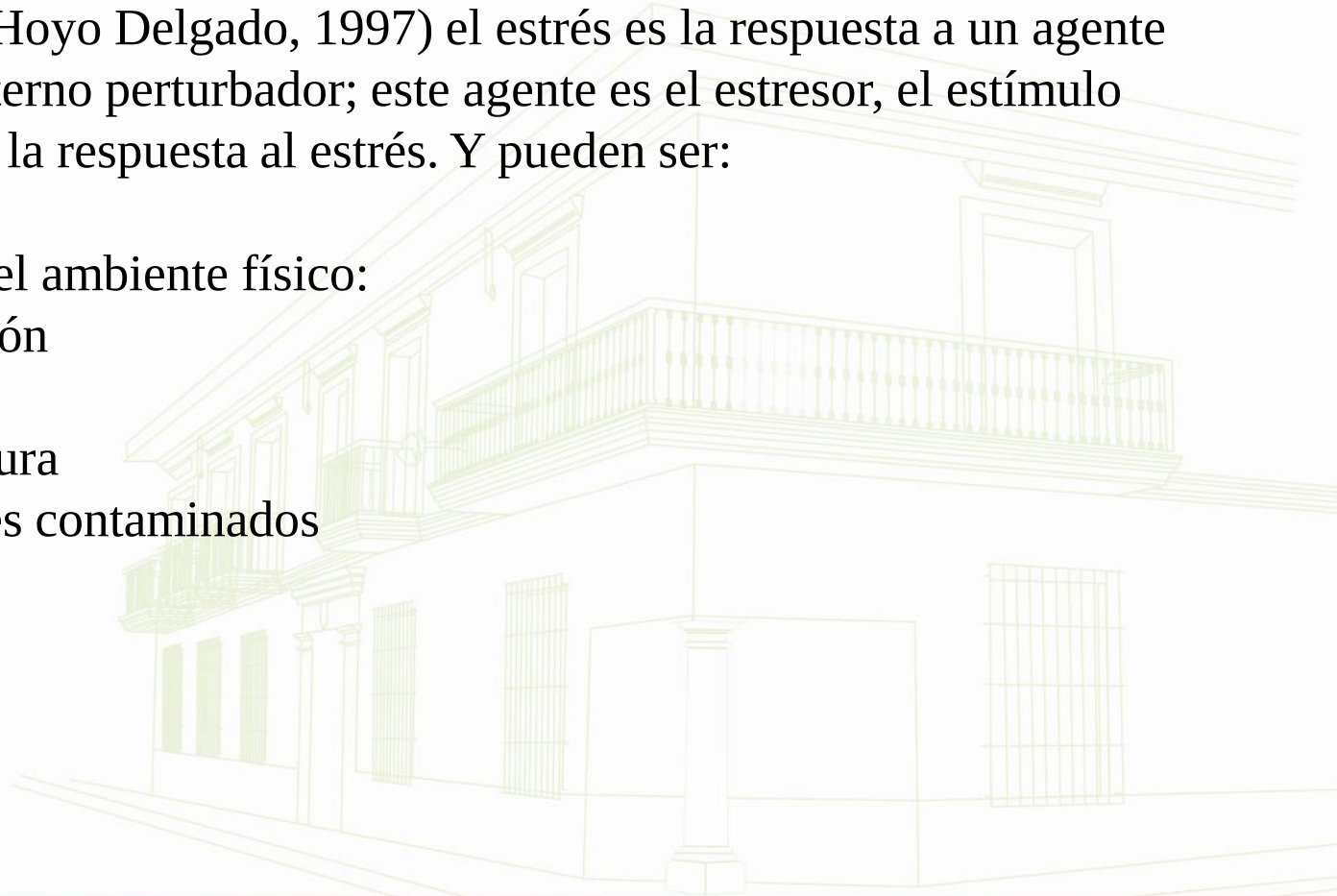
PROYECTO

Factores que en el ámbito laboral son percibidas como estresantes por parte de los trabajadores

Según (Del Hoyo Delgado, 1997) el estrés es la respuesta a un agente interno o externo perturbador; este agente es el estresor, el estímulo que provoca la respuesta al estrés. Y pueden ser:

Estresores del ambiente físico:

- Iluminación
- Ruido
- Temperatura
- Ambientes contaminados



PROYECTO

Factores que en el ámbito laboral son percibidas como estresantes por parte de los trabajadores

Según (Águila Soto, s.f.) Los estresores relativos al contenido de la tarea son:

- Carga mental
- Control sobre la tarea

Según (Del Hoyo Delgado, 1997) los estresores relativos a la organización son:

- Conflicto y ambigüedad del rol
- Jornada de trabajo
- Relaciones interpersonales
- Promoción y desarrollo de la carrera profesional

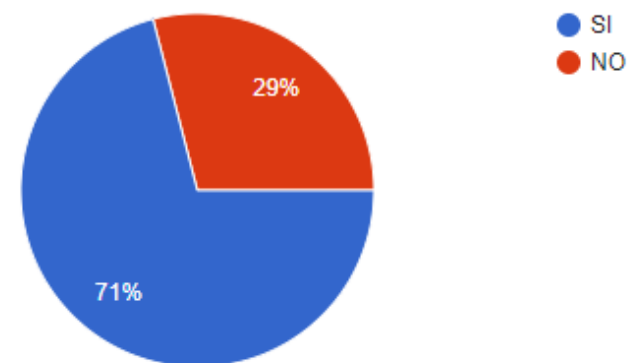
Principales factores que causan estrés laboral a los trabajadores de la empresa GEOCING S.A.S.

Para la identificación de los 3 principales factores que generan estrés laboral en los trabajadores de la empresa GEOCING S.A.S.

De acuerdo con el test, luego de entrar a observar los resultados obtenidos de 31 trabajadores, se puede apreciar que, según resultados, las 3 principales causas de que están generando estrés en los trabajadores de la empresa GEOCING S.A.S., son las siguientes:

- La temperatura del área laboral, la cual la alta temperatura que se presenta en el área laborales debido a factores como la cantidad de computadores, impresoras y demás equipos electrónicos funcionando a la par, generan un alza en la temperatura, también como el círculo de compañeros que generan temperaturas altas, llegando al punto de la somnolencia.

¿La temperatura de su espacio laboral le genera somnolencia?

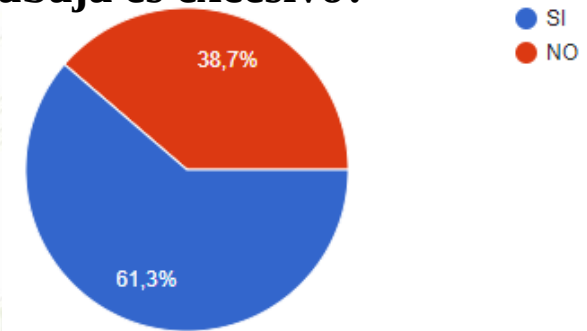


PROYECTO

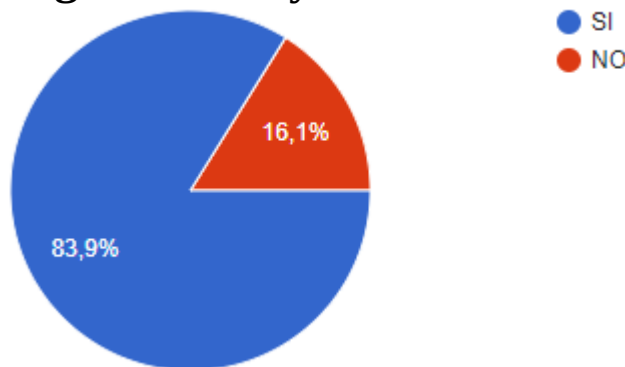
Principales factores que causan estrés laboral a los trabajadores de la empresa GEOCING S.A.S.

• Volumen de trabajo excesivo, este factor es uno de los estresores más propensos a presentarse, ya que depende de muchos factores, en este caso la carga laboral aparte de ser excesiva, puede verse aún más grande e imposible, debido a las condiciones de temperatura, las cuales influyen en la concentración y productividad de los trabajadores.

¿Considera que el volumen de trabajo es excesivo?



¿La jornada laboral le produce desgaste físico y mental?



• La jornada laboral, este factor es uno de los más importantes, ya que la extensa jornada de trabajo genera agotamiento y desgaste tanto físico como emocional, debido a que, las largas jornadas de trabajo dejan al trabajador desgastado, y lleva consigo de la mano, los factores citados anteriormente, una temperatura que desconcentra, haciendo que el volumen de trabajo crezca y vivir esto por 9,5 horas al día, genera estrés laboral en los trabajadores.

PROYECTO

Cómo a través del Coaching Gerencial se pueden establecer alternativas para mejorar la vida de los empleados que sufren estrés laboral.

Se propuso un Taller de Coaching que consta de tres sesiones y siguientes a ellas solo es un acompañamiento para evidenciar que lo que explico el asesor (coach) al trabajador (coachee) lo esté aplicando y evidenciar los resultados.

Primera Sesión:

Se aplicará una actividad que es la rueda de la vida. Por medio de una serie de preguntas referente a cada área de la vida la persona reflexionara y se dará cuenta de los aspectos que faltan para que esa área tenga un buen puntaje. Después de haber realizado la rueda de la vida se procede a evaluar en que aspectos están bajos y que compromisos realizara para mejorarlos

Áreas de la Vida



*Tomado de Eleonora Enciso Forero. Psicóloga.
Magister en Psicología.*

PROYECTO

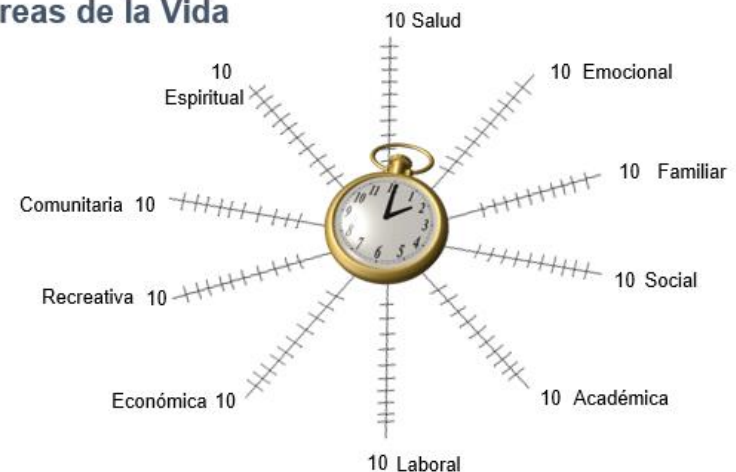
Cómo a través del Coaching Gerencial se pueden establecer alternativas para mejorar la vida de los empleados que sufren estrés laboral.

Se propuso un Taller de Coaching que consta de tres sesiones y siguientes a ellas solo es un acompañamiento para evidenciar que lo que explico el asesor (coach) al trabajador (coachee) lo esté aplicando y evidenciar los resultados.

Primera Sesión:

Se aplicará una actividad que es la rueda de la vida. Por medio de una serie de preguntas referente a cada área de la vida la persona reflexionara y se dará cuenta de los aspectos que faltan para que esa área tenga un buen puntaje. Después de haber realizado la rueda de la vida se procede a evaluar en que aspectos están bajos y que compromisos realizara para mejorarlos

Áreas de la Vida



*Tomado de Eleonora Enciso Forero. Psicóloga.
Magister en Psicología.*

PROYECTO

Cómo a través del Coaching Gerencial se pueden establecer alternativas para mejorar la vida de los empleados que sufren estrés laboral.

Segunda Sesión:

A través del uso de la inteligencia emocional, aplicar y reforzar los componente de la inteligencia emocional como lo son la autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales; por otra parte el cambio de hábitos es acertado en esta sesión, para esto se tratarán los siete hábitos de la gente altamente efectiva, escritos por Stephen Covey, descritos a continuación:

1. Primer hábito. Sea proactivo.
2. Segundo hábito. Empiece con un fin en mente.
3. Tercer hábito. Establezca primero lo primero.
4. Cuarto hábito. Pensar en ganar/ganar.
5. Quinto hábito. Procure primero comprender y después ser comprendido.
6. Sexto hábito. La sinergia
7. Séptimo hábito. Afile la sierra.

PROYECTO

Cómo a través del Coaching Gerencial se pueden establecer alternativas para mejorar la vida de los empleados que sufren estrés laboral.

Tercera Sesión:

En esta sesión el coachee aprenderá técnicas de relajación que utilizare en momentos de estrés buscando un bienestar, estas técnicas son utilizadas por los psicólogos en las consultas que tienen con sus pacientes, a continuación se presenta un rutina de ejercicios y estiramientos de relajación propuestos:

1. Póngase en posición cómoda y cierre los ojos.
2. Respire profundo mantenga el aire por unos segundos después deje salir lentamente y sienta como sale esa tensión del cuerpo
3. Relaje su frente, el fruncir la frente causa que tenga una expresión de rabia y genere una sensación en las personas mala.
4. Relaje sus ojos, parpadea varias veces ello ayudara a des tensionar.
5. Relaje la boca y deje caer la quijada
6. Relaje cuello y hombros. Sienta salir esa tensión
7. Relaje los brazos, siéntalos descansar
8. Relaje los pies. Sienta como sale la tensión de las piernas
9. Relaje los músculos de espalda y caderas, sienta como sale la tensión de esa zona.
10. Espere unos minutos en silencio y abra los ojos

CONCLUSIONES

- Los principales factores que generan estrés en el trabajador, dependen del ambiente físico, de las tareas que se deben realizar y de la organización, lo que hace que en el diario vivir de una empresa, estemos propensos al estrés laboral, si no son manejados de maneras correcta estos factores.
- Los 3 principales factores de estrés encontrados en la empresa Geocing S.A.S., están inmersos en los tres tipos de estresores, lo que hace referencia a que el ambiente físico, de las tareas y de la organización están aumentando los niveles de estrés de los trabajadores de la empresa.
- Debido a que la temperatura, carga laboral y jornada extensa de trabajo fueron los principales factores de estrés, se espera que las 3 fases del taller de coaching, puedan disminuir cada uno de estos factores, además de brindar acompañamiento a los trabajadores, esto generará una confianza y motivación en el trabajador, teniendo como resultado una exclusión del estos factores de estrés en sus actividades.

PROYECTO

APORTES

- El estudiar el estrés laboral para proponer una estrategia de mitigación, nos llevo a aplicar los conocimientos aprendidos en las temáticas de coaching, inteligencia emocional y la programación neurolingüística.
- El resultado de esta investigación, nos generó un insumo el cuál se espera que sea puesto en marcha en la empresa que se abordó.
- Los conocimientos adquiridos a través de esta investigación, servirán como base en el futuro desempeño de la gerencia, para así, estar un paso adelante que el estrés laboral.
- Por otra parte, el resultado es esta investigación, se espera que sirva de insumo en futuras investigaciones sobre esta temática.

BIBLIOGRAFÍA

- Águila Soto, A. D. (s.f.). Procedimiento de evaluación de riesgos económicos y psicosociales. Obtenido de <https://w3.ual.es/GruposInv/Prevencion/evaluacion/procedimiento/G.%20Estres%20en%20el%20trabajo.pdf>
- Condarcuri, R. (19 de 05 de 2016). Estrés Laboral en Colombia ¿Qué supone en cifras? Obtenido de Instituto Europeo de Psicología Positiva: <https://cursopsicologiapositiva.com/estres-laboral-colombia/>
- Del Hoyo Delgado, M. A. (1997). Estrés Laboral. Madrid, España: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
- Fernández García, R. (2010). La productividad y el riesgo psicosocial o derivado de la organización del trabajo. Alicante: Club Universitario.
- FLÓREZ TOBAR, C. M. (02 de 2014). ESTRÉS LABORAL EN EMPRESAS DE PRODUCCIÓN. Obtenido de UNIVERSIDAD DE MANIZALES MAESTRÍA EN GERENCIA DEL TALENTO HUMANO: <http://ridum.umanizales.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/6789/1240/ESTR%C3%89S%20BNormas%20APA.pdf?sequence=1>

BIBLIOGRAFÍA

- GONZÁLEZ MUÑOZ, E. L. (2006). LA CARGA DE TRABAJO MENTAL COMO FACTOR DE RIESGO. Revista Latinoamericana de Psicología, 12.
- Hernández Sampieri, R. /. (s.f.). Metodología de la Investigación. En R. /. Hernández Sampieri, Metodología de la Investigación. Editorial McGraw Hill. .
- Lopez Belkys, M. (2008). Estrés laboral en el personal que labora en el servicio de bioanálisis del hospital " dr. domingo luciani". Obtenido de Universidad Catolica Andres Bello: <http://biblioteca2.ucab.edu.ve/anexos/biblioteca/marc/texto/AAR3698.pdf>
- Perú., M. d. (s.f.). Estrés laboral. Obtenido de Ministerios de salud. Perú. : www.minsa.gob.pe/dgsp/clima/archivos/telecom2011/manejostresslaboral.pdf
- Redacción Negocios. (07 de 09 de 2012). El Espectador. Estrés afecta al 38% de los trabajadores en Colombia, pág. 2
- S.A, S. C. (Marzo de 2009). “EL ESTRÉS LABORAL Y EL DESEMPEÑO DE LOS TRABAJADORES EN. Obtenido de SUALUPELL CURTIDURÍA SUÁREZ S.A: http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/1631/1/PSIN_11.pdf



GRACIAS POR SU ATENCIÓN

Más de Medio Siglo Educando en Valores

UNIVERSIDAD LA GRAN COLOMBIA



www.ugc.edu.co

Bogotá D.C. - Armenia