

---

# Estrés laboral.

Autores:

Mayra Antonia Morales Colunga

[mayritamorales3@gmail.com](mailto:mayritamorales3@gmail.com)

Carlos Martinez Monasterio

[krlosmartinez30@hotmail.com](mailto:krlosmartinez30@hotmail.com)

Asesor:

M.M. Israel Serrato López

Universidad Tangamanga

Campus Saucito.

San Luis Potosí, S.L.P.

---

# Estrés laboral.

## Resumen

El estrés laboral es uno de los fenómenos que cada vez está teniendo más importancia en el trabajo y que puede crear problemas de salud y de bienestar importantes en las personas. Se trata de un fenómeno complejo cuya comprensión adecuada resulta difícil y requiere tomar en consideración varios conceptos y aspectos que se han ido investigados durante tres cuartos de siglo. Se han ofrecido diversos modelos teóricos para la comprensión del estrés. Por lo general esos modelos han prestado una atención prioritaria a los fenómenos del estrés laboral desde un enfoque o aproximación individual. No quiere decirse con esto que los factores psicosociales no hayan sido tomados en cuenta. Lo que ocurre es que se ha tomado como sujeto del estrés al individuo y no tanto al grupo o a la organización. Hablamos de personas estresadas, pero hablamos mucho menos, o no hablamos en absoluto de grupos o equipos, e incluso de empresas estresadas. Al analizar a las personas estresadas, lógicamente consideramos el entorno social como fuente de estrés y también consideramos que hay otros fenómenos sociales (como el apoyo social) que pueden amortiguar el estrés o sus efectos negativos sobre la salud (papel modulador del apoyo social). A pesar de ello, el objeto de estudio predominantemente es el sujeto estresado, el individuo y por ello es éste el que ha de gestionar su estrés, aunque para ello, pueda contar con el apoyo de otros. Las transformaciones ocurridas en el mundo del trabajo ponen de relieve que una aproximación individual del fenómeno del estrés es insuficiente y pasa por alto aspectos que son fundamentales para un adecuado diagnóstico de los riesgos que el estrés representa y de las estrategias de intervención que pueden ser adecuadas para prevenirlo o anular o reducir sus consecuencias negativas. Por esta razón, el diagnóstico del estrés en una situación social por la gran variedad de personas con la que estamos en contacto en nuestra rutina como: familiares, amigos, compañeros de trabajo. El análisis y las experiencias de estrés individuales, son a las que debemos poner más atención ya que son las que

---

afectan más a todo el grupo. Cuando esto se hace así, se descubren y emergen fenómenos que una aproximación meramente individual dejaban de lado y que sin embargo resultan centrales para una intervención integral sobre el estrés que resulta más eficaz.

### **Palabras Clave.**

Estrés, Jornada Laboral, Tipo de personalidades.

### **Justificación de la Investigación.**

La justificación del presente trabajo de investigación se basa en el interés por el conocimiento acerca del nivel de estrés así como las causas y las enfermedades que pudieran presentarse a mediano y largo plazo en los trabajadores de las empresas. Durante el desarrollo de la investigación se determinará el nivel de estrés laboral que presentan en cuanto a su personalidad, ya que cada ser humano posee diferentes personalidades, más acentuada uno del otro. Hoy en día se viven tiempos donde se demanda un mayor esfuerzo en diversos aspectos como el trabajo, el dinero, la familia o pareja y la sociedad misma. En México las personas padecen estrés y sus causas potenciales son: Presión, Carga de trabajo, falta de estabilidad laboral, presiones financieras e incapacidad para realizar su trabajo.

### **Objetivo de la Investigación.**

#### Objetivo general:

Determinar el nivel de estrés laboral en los trabajadores por medio de sus experiencias y así determinar cuál fue la causa que origina el cambio de personalidad en la empresa

#### Objetivos Específicos:

- Conocer acerca de las dimensiones motivacionales de la personalidad: Orgánicas, Condiciones Ambientales deseadas por el individuo, De Logro, Autodeterminación y Necesidades Sociales.

- 
- Nivel de estrés en los trabajadores.

## **Planteamiento**

Las causas muy probables de estrés pueden ser el ritmo y cantidad de trabajo, actividades rutinarias o aburridas, la falta de empleo, la irresponsabilidad, falta de personal, falta de apoyo del jefe inmediato así como indicaciones que no estén bien establecidas, el acoso entre compañeros en modo de insulto.

Las causas del estrés no se limitan a un único factor potencial, sino que es el resultado de alguna combinación de varios de los puntos anteriores, lo que agrava el problema.

## **Hipótesis:**

Suponemos que el estrés se deriva con el paso del tiempo y de acuerdo a las actividades que se desarrollen dentro de la empresa, el ser humano hoy en día vive con una rutina demasiado desgastada, del cual se desarrollan enfermedades tales como: síndrome de fatiga crónica, fatiga visual, dolores de espalda, problemas gástricos, depresión, entre otros. Así como también la causa probable de problemas familiares.

## **Marco Teórico**

El estrés es un conjunto de respuestas automáticas que nuestro cuerpo produce de forma natural ante situaciones que entiende como amenazantes, y ante las cuales la reacción más inmediata es situarnos en un estado de alerta.

Cuando las situaciones estresantes son cortas o infrecuentes, no representan un riesgo excesivamente alto para la salud de la persona, pero cuando los episodios estresantes no se solucionan y suceden regularmente, hacen que el cuerpo se encuentre en un constante estado de alerta que puede contribuir directa o indirectamente a generar desórdenes generales o específicos del cuerpo y la mente. (Yañes Jesús, 2008).

---

Una enfermedad es un proceso o fase malestar que atraviesa un ser humano afectando su salud física o mental.

Ernest Kretschmer Define los Tipos de Personalidad como:

- Pícnico: Son personas generalmente con sobrepeso, sociables, alegres y extremidades cortas.
- Asténico: Generalmente son personas de bajo peso, poco sociables, callados y extremidades largas.
- Atlético: Son personas fuertes, poseen gran desarrollo muscular, violentos y explosivos.
- Displásicos: Poseen los tres Tipos de personalidad antes mencionados, confunden su identidad sexual.

También David Liberman define los Tipos de Personalidad:

- Persona Demostrativa: Son personas que no tienen vergüenza para nada. (Ej.: disfrazarse, Maquillarse, peinarse). Generalmente presentan un estilo dramático.
- Persona Atemorizada y Dudosa: Personas con ganas de participar pero a la vez presentan miedo y timidez frente a los demás, son muy nerviosas lo que genera olvido en su responsabilidad y se siente totalmente responsable de un fracaso completo. Pero cuando entra en confianza se siente cómodo y actúa con naturalidad.
- Persona Lógica: son personas muy exigentes, no se les escapa ningún detalle. Una vez que se proponen algo lo llevan a cabo. Buscan la forma lógica de transmitir sus pensamientos y le cuesta demostrar sus sentimientos y emociones.
- Persona de Animo variable: Por lo general es una persona graciosa, de buen humor, todo le parece fácil, a su vez tiene momentos poco tristes, todo le cae mal. Cuando esto ocurre se encierra en si misma y no quiere demostrar su tristeza. es capaz de sufrir grandes tristezas, en consecuencia hace sentir afectos a los demás.

- 
- **Persona Observadora no Participe:** Es una persona que observa todo y a todos, le cuesta participar, hablar, opinar, y formar parte del grupo. Posee una gran imaginación, y escribir le resulta mucho más fácil que hablar. Además es reflexiva porque busca incógnitas y no crea suspensos, todo le interesa y todo lo investiga.
  - **Persona de Acción:** Este tipo de persona es admirada por los demás, se maneja muy bien cuando puede hacer cosas más que pensarlas o hablarlas. Sus palabras se convierten en actos, le resulta muy difícil manifestar aspectos que no sean acciones.

### **Jornada de trabajo:**

Artículo 58. Jornada de trabajo es el tiempo durante el cual el trabajador está a disposición del patrón para prestar su trabajo. (Ley Federal de Trabajo).

Artículo 60. Jornada diurna es la comprendida entre las seis y las veinte horas.

Jornada nocturna es la comprendida entre las veinte y las seis horas.

Jornada mixta es la que comprende períodos de tiempo de las jornadas diurna y nocturna, siempre que el período nocturno sea menor de tres horas y media, pues si comprende tres y media o más, se reputará jornada nocturna. (Ley Federal de Trabajo)

### **Diseño de la investigación**

El método de investigación consistió en aplicar la técnica cuantitativa mediante la realización de una encuesta vía electrónica a 50 personas trabajadoras dentro de Planta pertenecientes en la categoría empleado de confianza de las cuales se tuvo respuesta de 46 personas.

### **Tipo de Investigación.**

Técnica cuantitativa que tiene por objeto examinar los datos de manera numérica por medio de encuestas.

---

### **Fuentes de información primaria.**

La fuente de información de esta investigación está realizada en base a datos obtenidos de las encuestas, y además por la determinación de la muestra representativa.

### **Determinación de la población.**

Esta encuesta fue aplicada al personal trabajador de la Zona Industrial, especificando a Grupo Herdez que labora en Planta Industrias # 3815 con un total de 700 trabajadores a nivel empleado y operativo. En el cual se enfocará la muestra a personal empleado de confianza de los cuales son 50 personas.

### **Determinación de la muestra.**

Tamaño del universo 50

Error máximo aceptable 5%

Porcentaje estimado de la muestra 50%

Nivel deseado de confianza 95%

Tamaño de la muestra: 44

Decision Analyst STATS™ 2.0

### Sample Size Determination

(Sample Size for Population Percentage Estimates)

**Inputs**

**Universe Size**  
If universe is less than 99,999, replace 99,999 with the smaller number  
50

**Maximum Acceptable Percentage Points of Error**  
5%

**Estimated Percentage Level**  
50%

**Desired Confidence Level**  
95%

**Results**

The Sample Size Should Be...  
44

**Calculate** **Reset** **Exit**

817 640-6166 | www.decisionanalyst.com

## Encuesta.

La encuesta se realiza vía internet, mandado el link de la encuesta a través de medio móvil y correos electrónicos.

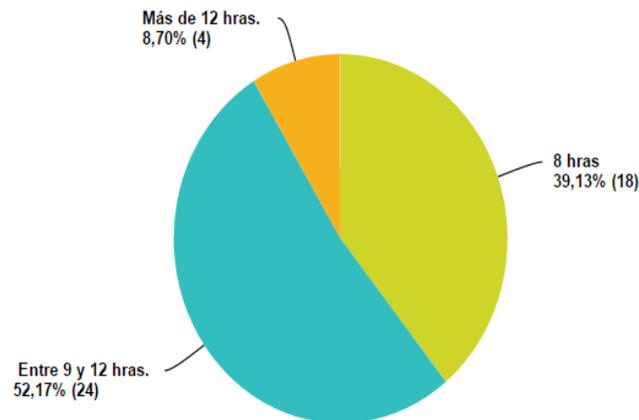
1. ¿Cuántas horas al día laboras?
  - a. 8 hras
  - b. Entre 9 y 12 hras.
  - c. Más de 12 hras.
2. ¿Cuántas horas duermes?
  - a. Menos de 6 hras.
  - b. Entre 6 y 8 hras.
  - c. Más de 8 hras
3. ¿Practicas algún deporte o actividad fuera de tu horario de trabajo?
  - a. Si
  - b. No

- 
4. Tengo la libertad de decidir cómo hacer mi trabajo
    - a. Totalmente en desacuerdo.
    - b. En desacuerdo
    - c. De acuerdo
    - d. Completamente de acuerdo
  
  5. Mis actividades de trabajo requieren de que sean demasiado rápidas.
    - a. Totalmente en desacuerdo.
    - b. En desacuerdo
    - c. De acuerdo
    - d. Completamente de acuerdo
  
  6. ¿Cómo afecta el estrés laboral tu vida diaria?
    - a. Nunca
    - b. Rara vez
    - c. Debes en cuando
    - d. Casi siempre
    - e. Siempre
  
  7. ¿Has padecido alguna de las siguientes enfermedades por estrés laboral?
    - a. Gastritis
    - b. Colitis
    - c. Dolores musculares
    - d. Presión arterial
    - e. Insomnio
    - f. Ninguna
  
  8. Mi jefe se preocupa del bienestar de los trabajadores que están a su supervisión
    - a. Totalmente en desacuerdo.
    - b. En desacuerdo
-

- c. De acuerdo
  - d. Completamente de acuerdo
9. Las personas con las que trabajas facilitan tu trabajo.
- a. Totalmente en desacuerdo.
  - b. En desacuerdo
  - c. De acuerdo
  - d. Completamente de acuerdo
10. Ha padecido sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad
- a. Nunca
  - b. Rara vez
  - c. Debes en cuando
  - d. Casi siempre
  - e. Siempre

### ¿Cuántas horas al día labora?

Respondido: 46 Omitido: 0



Opciones de respuesta	Respuestas	
8 hrs	39,13%	18
Entre 9 y 12 hrs.	52,17%	24
Más de 12 hrs.	8,70%	4
Total		46

---

---

## ¿Cuántas horas duerme?

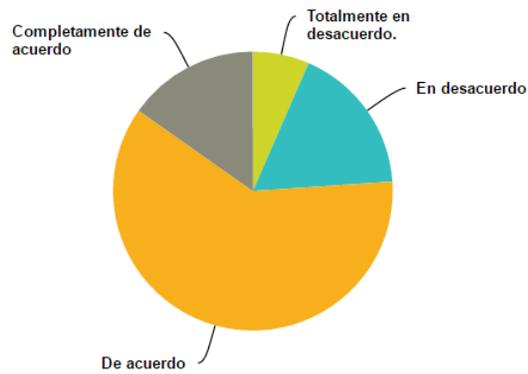
Respondido: 46 Omitido: 0



Opciones de respuesta	Respuestas
Más de 8 hrs.	4,35% 2
Entre 6 y 8 hrs.	54,35% 25
Menos de 6 hrs.	41,30% 19

## ¿Tiene la libertad de decidir cómo hacer su trabajo?

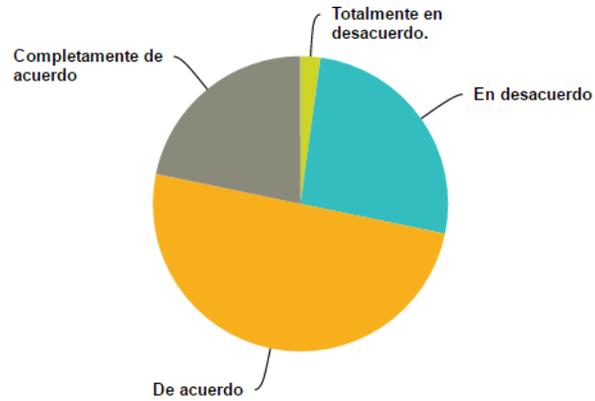
Respondido: 46 Omitido: 0



Opciones de respuesta	Respuestas
Totalmente en desacuerdo.	6,52% 3
En desacuerdo	17,39% 8
De acuerdo	60,87% 28
Completamente de acuerdo	15,22% 7

## ¿Sus actividades de trabajo requieren de que sean demasiado rápidas?

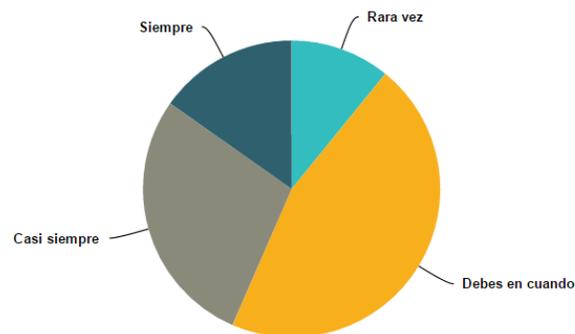
Respondido: 46 Omitido: 0



Opciones de respuesta	Respuestas
▼ Totalmente en desacuerdo.	2,17% 1
▼ En desacuerdo	26,09% 12
▼ De acuerdo	50,00% 23
▼ Completamente de acuerdo	21,74% 10

## ¿Cómo afecta el estrés laboral en su vida diaria?

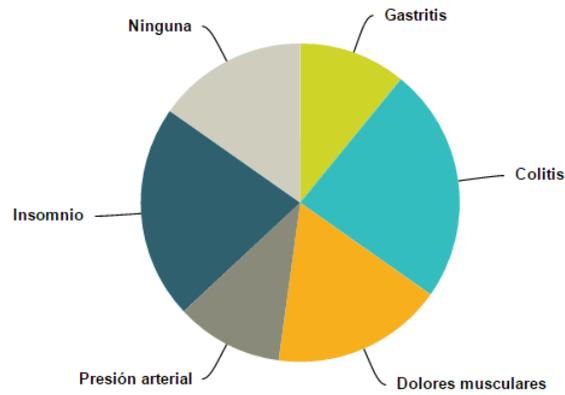
Respondido: 46 Omitido: 0



Opciones de respuesta	Respuestas
▼ Nunca	0,00% 0
▼ Rara vez	10,87% 5
▼ Debes en cuando	45,65% 21
▼ Casi siempre	28,26% 13
▼ Siempre	15,22% 7

### ¿Ha padecido alguna de las siguientes enfermedades por estrés laboral?

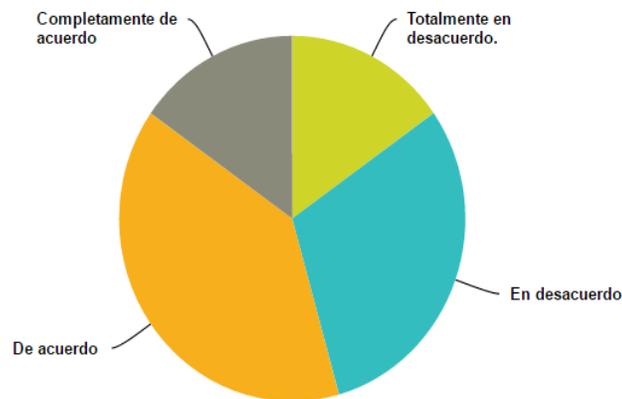
Respondido: 46 Omitido: 0



Opciones de respuesta	Respuestas	Contador
Gastritis	10,87%	5
Colitis	23,91%	11
Dolores musculares	17,39%	8
Presión arterial	10,87%	5
Insomnio	21,74%	10
Ninguna	15,22%	7

### ¿Su jefe se preocupa del bienestar de los trabajadores que están dentro de su mandato?

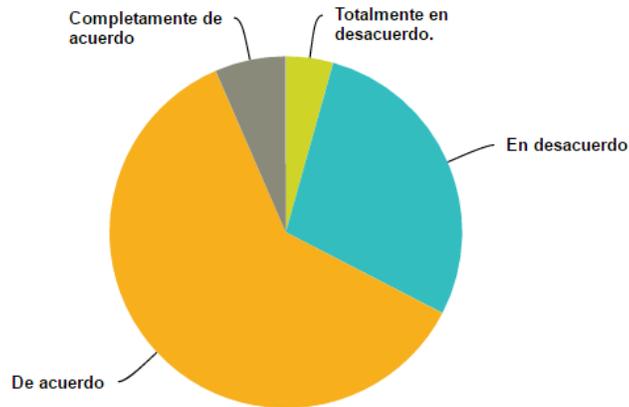
Respondido: 46 Omitido: 0



Opciones de respuesta	Respuestas	Contador
Totalmente en desacuerdo.	15,22%	7
En desacuerdo	30,43%	14
De acuerdo	39,13%	18
Completamente de acuerdo	15,22%	7

## ¿Las personas con las que trabaja facilitan tu trabajo?

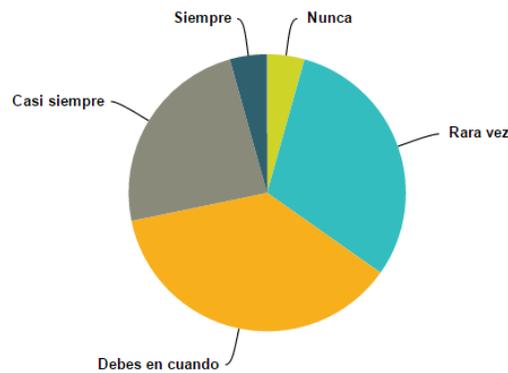
Respondido: 46 Omitido: 0



Opciones de respuesta	Respuestas
Totalmente en desacuerdo.	4,35% 2
En desacuerdo	28,26% 13
De acuerdo	60,87% 28
Completamente de acuerdo	6,52% 3

## ¿Ha padecido sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad?

Respondido: 46 Omitido: 0

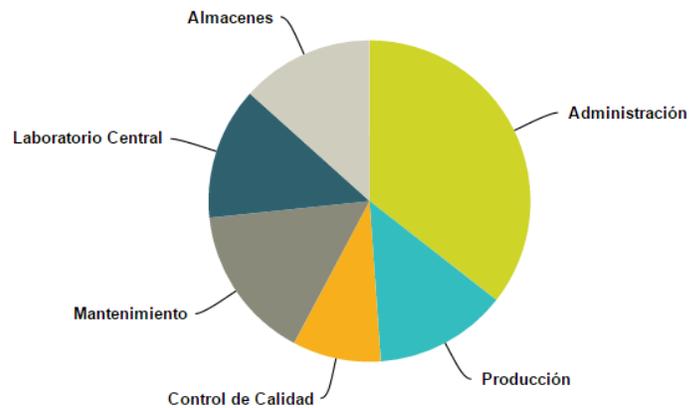


Opciones de respuesta	Respuestas
Nunca	4,35% 2
Rara vez	30,43% 14
Debes en cuando	36,96% 17
Casi siempre	23,91% 11
Siempre	4,35% 2

---

## ¿En que departamento se encuentra?

Respondido: 45 Omitido: 1



Opciones de respuesta	Respuestas
Administración	35,56% 16
Producción	13,33% 6
Control de Calidad	8,89% 4
Mantenimiento	15,56% 7
Laboratorio Central	13,33% 6
Almacenes	13,33% 6

### Conclusión.

En base a encuestas realizadas se encontró que el 39.13% del personal empleado trabaja de 9 a 12 horas por día considerando que el 54.35% duerme entre 6 y 8 horas por lo cual el nivel de descanso después de su jornada laboral es baja. El 50% de los empleados encuestados señalan que sus actividades requieren que sean rápidas por lo cual el cansancio es mayor a pesar de que el personal tiene la libertad de decidir cómo realizar su trabajo. También como resultado se obtuvo que entre el 24 y 21% de los trabajadores padecen enfermedades gastrointestinales e insomnio.

Referente a clima laboral el 60.87% hacen mención que entre sus compañeros hay apoyo para poder facilitar sus actividades, sin embargo hay conflictos ya que el 30.43% de los trabajadores opinan que sus jefes no se preocupan por el bienestar de sus compañeros siendo ellos trabajadores de los departamentos de mantenimiento, producción, almacén y control de calidad y el 39.13% menciona

---

que si reciben apoyo de sus jefes inmediatos siendo estos la mayoría administrativos.

También observando gráficas, es muy visible que el 60.87% del personal empleado está en el área administrativa por lo cual la empresa requiere que se analice bien la distribución de su personal empleado en los diferentes departamentos para que las actividades sean menos rápidas y así se evitaría un poco las horas extras.

Por el momento el 36.96% del personal ha tenido sensaciones de irritabilidad a pesar de que es un dato no mayor es considerable que se tome en cuenta, ya que si la empresa sigue trabajando con actividades demasiado rápidas y con demasiadas horas extras, el personal estará en modo agresivo ante cualquier molestia o inconformidad, esto provocando con el paso del tiempo problemas de salud.

## **Bibliografía**

Acosta, J. M. (2012). *Gestión eficaz del tiempo y control del estrés*. Madrid: ESIC.

Yanes, J. (2008). *El control del Estres y el mecanismo del Miedo*. México; D.F.: Ediciones y Distribuciones Antonio Fossati, S. A.

Ley Federal del Trabajo.