

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA INDUSTRIAL/ORGANIZACIONAL

"CRITERIO POR PARTE DE UN GRUPO DE DOCENTES DE UNIVERSIDADES PRIVADAS QUE CUENTAN CON UN TRABAJO ADICIONAL A LA DOCENCIA, RESPECTO A LOS FACTORES QUE LES PROVOCAN ESTRÉS LABORAL."

TESIS DE GRADO

LESLIE KAREN RIU ARREAGA

CARNET 11300-11

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO DE 2016
CAMPUS CENTRAL

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA INDUSTRIAL/ORGANIZACIONAL

"CRITERIO POR PARTE DE UN GRUPO DE DOCENTES DE UNIVERSIDADES PRIVADAS QUE CUENTAN CON UN TRABAJO ADICIONAL A LA DOCENCIA, RESPECTO A LOS FACTORES QUE LES PROVOCAN ESTRÉS LABORAL."

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR
LESLIE KAREN RIU ARREAGA

PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA INDUSTRIAL / ORGANIZACIONAL EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO DE 2016
CAMPUS CENTRAL

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANA: MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS
VICEDECANO: MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY
DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. MANUEL DE JESUS ARIAS GUZMAN

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. MARIO FERNANDO RODRIGUEZ ALVAREZ



Universidad
Rafael Landívar

Tradicón Jesuita en Guatemala

Nueva Guatemala de la Asunción, noviembre 23 de 2015

Señores:
Consejo de Facultad
Facultad de Humanidades

Estimados Señores

Por este medio les comunico que he revisado el trabajo de tesis de la estudiante Leslie Karen Riu Arreaga estudiante de la Licenciatura en Psicología Industrial / Organizacional con número de carné: 11300-11 titulado: **"Criterio por parte de un grupo de docentes de universidades privadas que cuentan con un trabajo adicional a la docencia, respecto a los factores que les provocan estrés laboral"**. El cual cumple a mi criterio con las normas que establece la Facultad. Por lo anterior me permito solicitarles se le asigne fecha y revisor para proceder a realizar la defensa correspondiente.

Sin otro particular me despido de ustedes, enviándoles un cordial saludo.

Atentamente,

Mgtr. Manuel de Jesús Arias Guzmán
Colegiado No. 161
Asesor



Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante LESLIE KAREN RIU ARREAGA, Carnet 11300-11 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA INDUSTRIAL/ORGANIZACIONAL, del Campus Central, que consta en el Acta No. 05541-2015 de fecha 8 de diciembre de 2015, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

CRITERIO POR PARTE DE UN GRUPO DE DOCENTES DE UNIVERSIDADES PRIVADAS QUE CUENTAN CON UN TRABAJO ADICIONAL A LA DOCENCIA, RESPECTO A LOS FACTORES QUE LES PROVOCAN ESTRÉS LABORAL.

Previo a conferirsele el título de PSICÓLOGA INDUSTRIAL / ORGANIZACIONAL en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 4 días del mes de enero del año 2016.

Irene Ruiz Godoy

MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar



Universidad
Rafael Landívar
Trabajo Jesuita en Guatemala
Facultad de Humanidades
Secretaría de Facultad

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo conocer cuál es el criterio por parte de un grupo de docentes de universidades privadas que cuentan con un trabajo adicional a la docencia respecto a los factores que les provocan estrés laboral.

El estudio es de tipo cualitativo utilizando la técnica de muestras homogéneas, los sujetos que participaron en la presente investigación fueron 5 docentes de distintas universidades privadas y facultades en función de que fueran representativos para la investigación, tanto de género masculino como femenino comprendidos entre 25 y 60 años con nivel académico a partir de licenciatura hasta doctorado a quienes se les realizó una entrevista semiestructurada diseñada propiamente para esta investigación, compuesta por preguntas específicas distribuidas con base en las siguientes categorías o indicadores: concentración en el trabajo, puntualidad, productividad, relaciones laborales, toma de decisiones, motivación y satisfacción laboral; lo cual demostró cuales son los principales factores causantes de estrés en los docentes.

Los resultados mostraron que los principales factores que afectan a los docentes que cuentan con un trabajo adicional a la docencia son la concentración en el trabajo, la productividad y presión y sus relaciones laborales.

Se recomendó encontrar estrategias personales que traigan beneficios que contrarresten los daños causados por el estrés laboral, buscando principalmente el bienestar, salud y mejora de la calidad de vida tanto de ellos mismos como de sus familias

Índice

Resumen

| | | |
|-------|--|----|
| I. | Introducción | 1 |
| II. | Planteamiento del problema | 32 |
| | 2.1 Objetivo general | 33 |
| | 2.2 Objetivos específicos | 33 |
| | 2.3 Unidad de análisis | 33 |
| | 2.4 Alcances y límites | 34 |
| | 2.5 Aporte | 35 |
| III. | Método | 36 |
| | 3.1 Sujetos | 36 |
| | 3.2 Instrumento | 38 |
| | 3.3 Procedimiento | 38 |
| | 3.4 Tipo de investigación y metodología | 39 |
| IV. | Presentación y análisis de resultados | 40 |
| V. | Discusión de resultados | 85 |
| VI. | Conclusiones | 93 |
| VII. | Recomendaciones | 95 |
| VIII. | Referencias | 97 |

Anexo

I. Introducción

En la actualidad un gran número de personas son víctimas de sobrecarga en el trabajo, horarios poco flexibles, oportunidades escasas de crecimiento, y otros factores que provocan mucha tensión; lo que suele ocasionar cansancio excesivo, inquietud, dificultad para concentrarse, irritabilidad, alteraciones en el sueño, y desgano, que con el tiempo pueden desarrollarse hasta convertirse en enfermedades graves. Además del trabajo, el contar con otras responsabilidades personales y familiares también contribuye a que los niveles de estrés en una persona incrementen; y si a esto se le suma que la persona se vea en la necesidad de obtener un trabajo adicional al que ya posee, como suele ser el caso de los docentes de las universidades, puede verse afectada, no solo en su desempeño laboral sino también en su vida personal.

Es necesario comprender lo complejo que puede llegar a ser el comportamiento de estas personas y lo mucho que puede llegar a afectarlas no solo a ellas como personas sino a las instituciones para las que laboran, ya que al determinar la influencia que tiene sobre ellas este tipo de estrés se puede definir el ambiente, las relaciones laborales, la motivación, la efectividad, la eficacia entre otras situaciones que salen afectadas, dichos factores definirán como se desarrollaran dentro de la misma para poder llegar a tener una imagen real de la situación y para poder implementar o ayudar a estos trabajadores con diferentes metodologías que pueden utilizar.

Es por ello que el objetivo de este estudio es el determinar la influencia que tiene el estrés en un grupo de trabajadores y de qué modo afecta en su desempeño laboral al contar con un trabajo adicional al de la docencia.

Sobre este tema se han realizado diversos estudios sobre estrés y desempeño laboral, los cuales aportan información importante acerca de este tema. En Guatemala se han encontrado trabajos al respecto, de los cuales se menciona algunos de ellos:

En primer lugar, Canet (2008) realizó una investigación descriptiva que tuvo como objetivo detectar la existencia de estrés en los mandos medios de un Banco privado. La investigación tuvo como objetivos conocer los niveles de estrés manejados por los mandos medios posteriores a un proceso de fusión, conocer la perspectiva de los sujetos de estudio sobre procesos de recursos humanos utilizados para reducir estrés y detectar la intensidad con la que se vivió el proceso de fusión. Posterior al proceso de fusión se implementó una prueba de detección de estrés, en mandos medios, para comprobar la existencia del mismo en los sujetos de estudio, con la finalidad de cumplir los objetivos establecidos en la investigación. Los resultados de dicho estudio fueron analizados posteriormente, se usó un cuestionario conteniendo preguntas claves para el estudio descriptivo de dicha investigación. Se concluyó que la presencia del acontecimiento a nivel bancario fue reflejada en un 78% de los mandos medios, lo que respondió a la pregunta de la investigación ya que si existe estrés en los mandos medios posterior a un proceso de fusión. Recomendando para ello que en la planeación de cada una de las etapas del proceso de fusión siempre se tome en cuenta la importancia del recurso humano, iniciando desde sus mandos medos para que la misma planeación sea transmitida de arriba hacia abajo.

También Herrera (2012) realizó una investigación de tipo descriptiva en donde determinó la influencia que tiene el estrés en el desempeño del trabajador, según su edad, en el área de ventas de una embotelladora de bebidas carbonatadas. Tal investigación fue realizada con la totalidad de la población del departamento de ventas, el cual está conformado por 34 personas de sexo masculino, con edades comprendidas entre 23 y 65 años. Las personas fueron evaluadas con el test EAE, el cual midió el nivel de estrés, específicamente en el área socio-laboral; asimismo, se evaluó el desempeño por medio de un cuestionario basado en la escala de Likert. Los resultados demostraron que no existe relación entre el estrés y el desempeño, como tampoco hay relación de estas dos variables con la edad, por lo que se concluyó que pueden existir otros factores que se relacionen directamente con el desempeño laboral, es por eso que se recomendó profundizar el estudio y llevar a cabo también a otras áreas de la organización.

Por otro lado, Cruz (2013) realizó un estudio descriptivo con el fin de determinar los principales factores de estrés en padres jóvenes adultos que estudian y laboran al mismo tiempo. Los sujetos que participaron en dicha investigación fueron 25 jóvenes adultos comprendidos entre las edades

de 20 y 35 años, de ambos géneros, de todas las facultades de la Universidad Rafael Landívar a quienes se les aplicó un cuestionario de diseñado propiamente para esta investigación, el cual consta de 20 indicadores con un estimado de tiempo de 15 minutos que determinó el grado en que cada factor es causante de estrés en los padres jóvenes adultos. Los resultados mostraron que los padres jóvenes adultos manifiestan mayor estrés en cuanto a la enfermedad de un familiar, no poder dedicarle tiempo a sus hijos, que algún miembro de la familia sufra un accidente, el terminar los estudios en el tiempo establecido y no tener tiempo libre. Se concluyó con que las personas no mostraron diferencia estadísticamente significativa entre el área laboral y educativa siendo el factor familiar lo que más les produce estrés, por lo que se recomienda establecer estrategias personales para encontrar el balance tanto a nivel familiar como económico, escolar y laboral.

Por su parte, Santizo (2014) presentó como objetivo de una investigación descriptiva determinar el grado de estrés laboral que presentan los empleados de las instituciones bancarias del municipio de Tacaná, San Marcos. La población estuvo conformada por 40 sujetos en edades comprendidas de 20 a 50 años de sexo femenino y masculino, residentes en la cabecera municipal, para la medición de la variable estrés laboral, se utilizó como instrumento la prueba psicométrica A.E. (apreciación de estrés). Los resultados obtenidos mostraron que los empleados de las instituciones bancarias del municipio de Tacaná presentan un grado de estrés medio, respecto a las situaciones estresantes en el trabajo, por ende el autor recomendó tomar medidas adecuadas para enfrentar el estrés laboral realizando actividades recreativas, como lecturas, juegos, deportes entre otras técnicas de relajación para disminuir el grado de estrés. Los resultados obtenidos del instrumento AE indicaron que los empleados de las instituciones del municipio de Tacaná presentan un nivel medio de estrés laboral, tales resultados se encuentran influenciados por factores socio- laborales y evidencian conductas estresantes, características de un nivel medio de estrés.

Por último, Boy (2014) elaboró un estudio de tipo descriptivo, donde presentó una investigación para determinar los niveles de estrés laboral en los Bomberos Voluntarios de la XI Compañía de Retalhuleu. La investigación se realizó con la totalidad de la población de la escuadra permanente de la institución, la cual estuvo conformada por 12 bomberos, estos forman parte de la escuadra

A, B y cabineros con turnos de 24 horas. Para llevar a cabo la investigación se evaluó a los sujetos de estudio con el Cuestionario de Evaluación del Estrés Laboral en bomberos, el cual está constituido por 5 factores que brindan información sobre la manifestación del estrés laboral, mediante enunciados basados en las funciones diarias que realizan los bomberos y las cuales pueden ser agentes desencadenantes de estrés, dichos enunciados se clasifican en las siguientes áreas: estilo de liderazgo y mando, características de la tarea, comunicación y trabajo en equipo, protección y seguridad y agentes externos. Los resultados demostraron que en un 50% del cuerpo de Bomberos Voluntarios existe un nivel medio de estrés laboral, en el 42% un nivel bajo y solo en un 8% de los sujetos se manifestó un nivel alto de estrés laboral. Debido a la levedad del nivel de estrés laboral en los Bomberos Voluntarios de la XI Compañía de Retalhuleu se recomendó implementar técnicas de afrontamiento y reducción del estrés para que la incidencia del mismo no llegue a niveles más altos. Así mismo profundizar el estudio tomando en cuenta a la escuadra voluntaria de la institución para comprobar si los niveles de estrés laboral se manifiestan en ellos de igual manera que en la escuadra permanente o si sufren alguna variación.

Asimismo, hay investigaciones realizadas en otros países que abordan el tema de estrés laboral, dentro de las cuales se encuentran las siguientes:

Para principiar se mencionará a Rodríguez y Peiró, (2006) que realizó un estudio cuasi-experimental en España, con el objetivo de investigar el estrés laboral desde una perspectiva de género basada en la socialización de género. Utilizó tres tipos de muestras recogidas en dos tipos de organizaciones distintas: organizaciones financieras y organizaciones educativas. En los resultados obtenidos se añadió evidencia a la literatura existente sobre el papel modulador del género en la eficacia del afrontamiento para reducir las consecuencias del estrés: el afrontamiento de acción directa es eficaz para los hombres y el afrontamiento de apoyo social es eficaz para las mujeres, por lo que se recomienda seguir utilizando la perspectiva de género en todos los trabajos de investigación que se realicen sobre el afrontamiento y las consecuencias del estrés laboral.

De igual forma, García (2006) quién realizó un estudio cuantitativo, descriptivo, transversal, no experimental en Chile, con el objetivo de describir los signos y síntomas de estrés laboral y sus principales fuentes en el personal de la Unidad de Emergencia Gineco-obstétrica del Hospital

Clínico Regional Valdivia (HCRV). Se usó una batería de 5 cuestionarios a 32 personas. Fueron autoaplicados, validados previamente y que miden diferentes aspectos de estrés según la percepción del sujeto de estudio. Se analizó la población considerando a dos grupos: profesionales y no profesionales. Como resultado de las 23 mujeres y 9 hombres se identificó 6 y 9 “casos”, cercano al 25% de la población. Se encontraron diferencias según sexo en cuanto a signos y síntomas enfocados al área de la autoestima y el ánimo, siendo mayores en mujeres en todos los casos. En las escalas de síntomas, como en las de estrés en el trabajo, se encontró diferencias entre los grupos estudiados. En cuanto a la frecuencia de aparición de fuentes de insatisfacción laboral, el 56.3% de la población nombró más de 6 ítems. Las fuentes de tensión en el trabajo fueron identificadas mayormente en el grupo profesional, 28.1% señaló 6 o más fuentes de tensión. Destacó que el 78.1% de la población encuestada identificó una causa específica generadora de mayor molestia o tensión en el trabajo. Por tanto llegó a la conclusión que hay un alto nivel de sintomatología asociada a estrés laboral; una alta prevalencia de automedicación, un alto número de episodios de morbilidad relacionados a estrés. Las fuentes de tensión laboral percibidas tienen que ver con las condiciones físicas de trabajo y la carga laboral en la mayor parte de los casos. Las fuentes de insatisfacción y de tensión son dimensiones independientes en su aparición según grupo ocupacional y sexo. Se reafirma la capacidad de los cuestionarios para discriminar la frecuencia de las manifestaciones de estrés entre grupos ocupacionales. No existiendo en el HCRV un protocolo de identificación de estrés, este estudio representa una herramienta útil para lograr delinear estrategias de prevención y reconocimiento temprano del estrés laboral.

Por otra parte, Sánchez (2011) elaboró un estudio correlacional en San Lorenzo, Colombia, en el cual se propuso identificar las situaciones que en el ámbito de la industria cerealera son percibidas como estresantes por los trabajadores, explorar la vinculación entre el estrés percibido con el bienestar psicológico y grado de satisfacción laboral. Los participantes seleccionados para esa investigación fueron 64 trabajadores hombres y mujeres que respondieron a los tres cuestionarios administrados. Se utilizó para evaluar el estrés laboral un cuestionario que evalúa situaciones que puedan resultar estresantes en el trabajo y sus vínculos con la empresa, jefes y compañeros. Otro fue el cuestionario de J.M Peiró y J.L Meliá, indaga sobre los distintos aspectos del trabajo que producen satisfacción o insatisfacción en algún grado. Y el último fue el

BIEPS-A de M. Casullo que evaluó el bienestar psicológico en adultos, que tiene por objetivo la evaluación psicológica individual. Se obtuvo como resultado que existe algún grado de estrés en los trabajadores, los estresores frecuentes son “falta de justicia organizacional”, “dificultades interpersonales” y “sobrecarga laboral”; se encuentran insatisfecho con “la igualdad y justicia del trato de la empresa” y “las negociaciones sobre los aspectos laborales”; lo cual se encuentran bajos “sus proyectos y metas sobre la vida” y su “autonomía” para tomar decisiones independientes. La relación entre las variables estrés laboral y satisfacción laboral se vieron asociadas en forma negativa, es decir, los trabajadores que tienen menor satisfacción en el trabajo desarrollan mayor estrés. Lo mismo sucedió con estrés laboral y bienestar psicológico, los trabajadores con buen bienestar psicológico desarrollan menos estrés. Caso contrario sucedió con el bienestar psicológico y satisfacción laboral, su relación es en forma positiva.

De igual Forma, en una investigación descriptiva evaluativa no experimental realizada en Colombia Anónimo (s.f.) tuvo como objetivo analizar los factores psicosociales y reacciones psicológicas de estrés y fatiga mental en los trabajadores de una cooperativa. El estudio fue realizado al total de los empleados de la cooperativa los cuales eran 8 personas. El instrumento utilizado fue un cuestionario diseñado por Bocanument elegido después de analizar varios modelos de medición de clima organizacional y estrés laboral, teniendo en cuenta que había sido utilizado en varias empresas con buenos resultados dicho instrumento evaluaba dos factores (psicosociales y estresores) los cuales contenían 16 áreas cada uno. Una de las principales conclusiones obtenidas determinó que el estrés es uno de los causantes directos e indirectos de las enfermedades coronarias, pulmonares, cirrosis, suicidios, accidentes y malestar interior como el desasosiego, amargura, ansiedad, nerviosismo, etc. Una de las recomendaciones establecidas fue modificar los estímulos y situaciones que lo provocan. Si ello es posible se debe aprender a permanecer serenos, tranquilos y esto se logra si se practica diariamente algunas técnicas de relajación y si se modifica la actitud, la forma de pensar y reaccionar.

Por último, Oramas (2013) realizó un estudio en Cuba en donde presentó una investigación para detectar la presencia de estrés laboral y el síndrome de Burnout en docentes de enseñanza primaria, se utilizó el Inventario de estrés para maestros, la Escala sintomática de estrés y el Inventario de burnout de Maslach. Esta investigación descriptiva reveló la presencia de estrés

laboral en más de un ochenta por ciento de los sujetos y de burnout en más del sesenta por ciento de los mismos. El agotamiento emocional fue el área del burnout más afectada. El burnout en los docentes masculinos se manifestó diferente según los años de experiencia en la docencia. Se identificó una relación directa entre el estrés laboral percibido, el agotamiento emocional y los síntomas de estrés como consecuencia de un ciclo de pérdida de recursos, que integra el burnout al proceso del estrés laboral. La presencia del estrés laboral y el burnout tan alto en los docentes del estudio muestra el posible efecto negativo que ejercen las condiciones exteriores de trabajo en su salud y bienestar. Esto causa la urgente necesidad de analizar dichas condiciones para realizar cambios que reviertan esta realidad y poder prevenirlo en el futuro.

Las investigaciones que se mencionaron anteriormente permiten saber la importancia tanto de la tranquilidad que necesitan tener los colaboradores como la empresa de mantener un buen ambiente de trabajo favoreciendo que los mismos mantengan un buen desempeño laboral. Es importante reconocer que dichos estudios muestran resultados relevantes, tales como considerar el tipo de trabajo que va acorde a cada personalidad de los colaboradores para favorecer su desempeño laboral sin causarles estrés laboral que vaya a afectarles en el ámbito laboral y personal.

Para fines de esta investigación se presenta a continuación información relevante sobre el estrés laboral, sus síntomas y los principales factores que afectan a los docentes que cuentan con un trabajo adicional.

1.1 Estrés

Cano (2002) define el estrés como la fuerza que se aplica a un objeto, la cual puede deformarlo o romperlo. En cuanto al área psicológica el término es aplicado a los acontecimientos que encuentra el ser humano con situaciones que implican demandas fuertes para él y que pueden agotar sus formas de afrontarlas. Define al estrés como la reacción por parte de la persona, ya sean fisiológicos, emocionales o conductuales ante un estímulo negativo. Esta definición por parte de Selye es la más aceptada por su definición tan completa. De esta forma se considera que el estrés se presenta a causa del desequilibrio ante los estresores del ambiente.

Selye (Como se citó en Fonseca, 2008) menciona que al desarrollar el Síndrome General de Adaptación define el estrés como una respuesta que da el organismo a toda demanda cuyo objetivo es el de adaptarse a las condiciones exteriores regulando el equilibrio interior y exterior.

De igual forma, García (2011) afirma que el estrés es algo inevitable y necesario en la vida del ser humano, lo que puede causar que el mismo se transforme en un problema es la intensidad y la duración del mismo. El estrés ha existido en el ser humano desde el principio ya que genéticamente era la respuesta adecuada cuando tenía que enfrentarse a las fieras de aquellos tiempos, a pesar de no tener que enfrentarse a fieras hoy en día existen distintas exposiciones que se evalúan como amenazantes para la estabilidad del organismo.

Finalmente, la Organización Mundial de la Salud define el estrés como el “conjunto de reacciones que preparan al organismo para la acción”(OMS). Sin embargo, cuando este mecanismo de adaptación se mantiene activado por una cantidad de tiempo prolongado podría llegar a calificarse como una patología.

Por la complejidad de los efectos que pueden tener estas reacciones en el organismo se estudiaron y hoy en día se puede distinguir un estrés positivo que es llamado también como “eustrés” y un estrés negativo llamado también como “*distrés*” que es el perjudicial para la salud.

El estrés positivo o “*eustrés*” transmite confianza, motivación y control al individuo ya que se percibe como la suficiencia que se tiene ante los estresores según las capacidades que se posean. En cambio el estrés negativo o “*distrés*” es el que desborda al individuo al estar en un estado de incapacidad ante las demandas del entorno y esto le causa inestabilidad.

1.2 Tipos de estrés

Manieri (Como se citó en Canet, 2008) menciona que en un artículo publicado identifica como tipos de estrés los siguientes:

Estrés físico y estrés mental

El estrés físico es básicamente la fatiga o cansancio que siente el individuo puramente a nivel corporal mientras que el origen del estrés mental se da en todas las relaciones interpersonales que se posean, así como los conflictos y preocupaciones que estas abarcan.

Estrés agudo

Este tipo de estrés se da al sufrir una agresión intensa en un momento corto pero que sea tan intensa que supere los límites de control del individuo y esto le cause reaccionar de igual forma de manera violenta. Este tipo de estrés puede llegar a causar úlceras hemorrágicas de estómago y trastornos vasculares.

Estrés crónico

Este tipo de estrés es el que se presenta de forma permanente o prolongada, este no necesariamente debe ser intenso pero por su continuidad exige adaptación continua por parte del individuo lo que causa enfermedades de adaptación en el organismo de la persona.

1.3 Causas del estrés

Davis y Newstrom (2003) afirman que es necesario que se combinen varios factores estresantes para que surja el mismo, aunque también es probable que un factor estresante sea suficiente dependiendo su nivel de significancia hacia el individuo.

Por su lado, Conde (Como se citó en Boy, 2014) afirma que el estrés surge del impacto de situaciones externas, pero los estudios confirman que es la interpretación o respuestas cognitivas, emocionales y físicas que presente el individuo las que van a potenciar una reacción negativa de estrés más que la situación en sí.

Las causas del estrés pueden dividirse en:

Fisiológicas

Todos los individuos suelen verse afectados por desgaste físico lo cual produce enfermedades y esto suele aumentar la susceptibilidad al estrés ya que se disminuye la capacidad de adaptación y exige mayor esfuerzo al organismo del individuo.

Psicológicas

Son crisis que sufren los individuos por acontecimientos importantes que conllevan conflictos y condiciones frustrantes.

Sociales

El estrés en el ámbito social va a depender mucho del entorno en el que se encuentre el individuo y de la personalidad del mismo; ya que cada cultura tiene un patrón de respuestas e interpretaciones a los sucesos que les puedan ocurrir y el nivel de adaptación que tengan a los mismos.

1.4 Factores desencadenantes del estrés

Algunos de estos factores estresantes son los siguientes:

Fonseca (2008) menciona que hay varias fuentes que provocan estrés a los individuos, estas fuentes van a variar en cuanto a los niveles y formas en las que van a causar el estrés en el individuo.

Estas fuentes pueden ser individuales, laborales, ambientales y familiares; pueden presentarse por separado como también interrelacionadas.

➤ **Factores estresores individuales**

Estos factores dependen específicamente del individuo, pueden ser varias los factores que pueden tomarse en cuenta en este tipo de estresor como lo son:

- **Rasgos de personalidad**

En cuanto a los rasgos que puede tener un individuo en su personalidad hay algunos que pueden ser más propensos o estar más susceptibles a sufrir estrés como lo son las personas serias, tensas, o las que tienen inteligencia mayor al promedio.

Las maneras en las que miran las oportunidades o problemas los individuos también son un aspecto que va a determinar si tendrá algún grado de estrés; así como los valores, religión y cultura del mismo.

- **Habilidades personales**

Las destrezas que posea el individuo para realizar su labor también es un factor muy importante ya que si el trabajo es manual necesita de habilidades específicas y la rapidez específica para realizarlas.

- **Interés por tarea**

Este es el factor más importante ya que es el grado de motivación, placer y bienestar que le genere al individuo la actividad que desarrolla. Cuando no se tiene este interés en lo que se realiza se desarrolla un nivel muy alto de estrés y frustración.

➤ **Factores estresores organizacionales**

- **Sobrecarga de trabajo y las fechas límite**

Por lo general este tipo de estresor se ve más en los puestos de administradores y gerentes de las organizaciones que muchas veces pierden el control sobre su propio trabajo. Por otro lado también la falta de trabajo puede resultar estresante.

La sobrecarga de trabajo, así como la falta del mismo están relacionadas a la insatisfacción, baja autoestima, así como adaptación de conductas perjudiciales como el hábito de fumar.

- **Los conflictos y la ambigüedad de roles**

Este tipo de situaciones las personas suelen tener expectativas muy altas o diferentes a las actividades reales que realiza el trabajador por lo que él empieza a no saber qué hacer ya que se frustra al no poder cumplir todas las expectativas.

- **Clima organizacional**

Tanto el ambiente físico como psicológico que pueda poseer la organización también pueden ser factores de estrés. El clima laboral va a ser determinado más que todo por las relaciones interpersonales que existan entre sus colaboradores.

Según Ivancevich (1989) una organización que no favorezca la comunicación, el compartir, la confianza, falta de respeto a horarios de descanso, presión por cumplimiento de alguna norma, etc. causa que el trabajador tenga sentimientos negativos, negatividad que afecte en su desempeño, irritabilidad, rechazo a la organización, desmotivación.

Es importante también tomar en cuenta que para un individuo trabajar en un clima que no va de acuerdo a sus valores le producirá mayor grado de estrés.

- **Trabajo dependiendo horario**

Este aspecto también es relevante para el nivel de estrés que pueda poseer el colaborador ya que si trabaja únicamente por el cumplimiento de una norma de horarios de entrada y salida, empezará a sentir ansiedad, irritabilidad, nerviosismo, etc. Por sentir presión de estar a una hora específica tanto de entrada como de salida sin flexibilidad sin tomar en cuenta si su trabajo está finalizado y bien realizado.

- **Actividad laboral monótona**

Las tareas monótonas y repetitivas o muy poco importantes son consideradas como tareas estresantes ya que necesitan mantener una misma postura corporal sin mayor actividad física o mental lo que va causando en el colaborador desinterés y desmotivación ya que no permite desarrollar su creatividad. Para este tipo de trabajos es necesario tener horarios de descansos espaciados para que puedan compartir y realizar actividades refrescantes que relajen la tensión mantenida por la tarea que desarrolla el individuo.

➤ **Factores estresores extraorganizacionales**

Estos factores son estímulos físicos que existen dentro de la organización y que influyen en los resultados de las tareas que realice el colaborador. Entre ellas se mencionan:

- **Iluminación**

Este aspecto es importante ya que no solamente puede afectar en el resultado final de la tarea del colaborador sino también puede causarle problemas en la visión, dolores de cabeza y tensión los cuales son factores adicionales que aportan a que el individuo sufra de estrés.

- **Temperatura**

Este es otro aspecto importante ya que tanto las temperaturas muy elevadas como muy bajas van a desarrollar estrés en los trabajadores por el deterioro que las mismas les causan y que incluso pueden causar accidentes.

- **Distribución del contexto laboral**

Este es otro de los factores bastante importante en cuanto a los estresores en la organización ya que tanto la falta de espacio como la inadecuación del mismo pueden ser razón para que el individuo tenga inconveniente en cuanto al desempeño y a la facilidad en la realización de su tarea.

Estos son algunos de los estresores más relevantes ya que son los que con facilidad provocan en el individuo síntomas visibles del estrés.

1.5 Consecuencias del estrés

Cano (2002) menciona que el estrés causa varios tipos de reacciones en el individuo a nivel biológico, psicológico y social. Muchos de estas reacciones no son perceptibles por el propio individuo, más que todo las que son de índole biológicos. En cambio sí son de índole psicológico el individuo puede sentir cuando está sufriendo de estos cambios.

Por su parte Davis y Newstrom (2003) explican que el estrés puede mostrarse ser a corto o largo plazo así como leve o grave. Enfocado en el área laboral, estas apariciones de estrés van a depender de su capacidad de recuperación. Mencionan que las personas que tienen mayor resistencia tienen una vida más equilibrada ya que aunque sufren de los mismos estresores que las demás personas lo manejan de una mejor manera.

Por su lado, García (2011) expone que la Comisión Europea afirma que el estrés es un conjunto de reacciones en las personas que causan diversas enfermedades, desde las más simples de las enfermedades hasta llegar a la muerte.

Estas enfermedades causadas por el estrés van incrementando con el tiempo dependiendo del nivel de estrés que se sufra y la cantidad de tiempo en el que se sufra.

En estudios realizados por la Comisión Europea y la SEAS (Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés) se pudo determinar que la reacción más común en los individuos es la ansiedad.

Los síntomas más frecuentes determinados en los tres distintos niveles son los siguientes:

➤ **A nivel cognitivo**

- Dificultad para concentrarse
- Preocupación
- Pérdida del control
- Temor
- Inseguridad
- Pensamientos negativos
- Dificultad en toma de decisiones
- Miedo

➤ **A nivel fisiológico**

- Sudoración
- Tiritar
- Tensión
- Dolor de estomago
- Palpitaciones
- Nauseas
- Taquicardia
- Mareo
- Temblor
- Dolor de cabeza

- Dificultades al respirar

➤ **A nivel motor**

- Quedarse paralizado
- Evitación
- Llanto
- Malos hábitos alimenticios
- Incremento o aparición de vicios como fumar y beber en exceso
- Tartamudear

➤ **A nivel emocional**

- Dormir en exceso o sufrir de insomnio
- Risa nerviosa
- Rechinar los dientes
- Tics nerviosos
- Moverse constantemente

Los síntomas mencionados anteriormente son síntomas que aunque varios de ellos no puedan ser detectados por los individuos, son síntomas que pueden ser tratados ya sea por la persona o bien por médicos o técnicas para manejar de mejor manera el estrés y evitar que sus efectos sean tan deteriorantes para la persona. Asimismo la presencia de estos síntomas va a ser diferentes en cada individuo.

Finalmente, Vialfa (2010) menciona que así como el estrés puede mostrarse en los niveles biológico, psicológico y social, también se divide en tres fases o etapas que son el proceso que toma el estrés para evolucionar en el cuerpo siendo el sistema nervioso y endocrino los encargados de organizar estas etapas:

➤ **Fase de alarma**

Esta etapa se caracteriza por ser una etapa puramente de defensa, el individuo no es consciente de esta reacción ya que inmediata y enviada del sistema neuroendocrino por segregación de hormonas que aceleran el pulso y aumentan el ritmo respiratorio.

El objetivo específico de esta fase es que el organismo intente adaptarse al estresor.

➤ **Estado de resistencia**

Esta fase da inicio cuando el organismo mantiene un nivel moderado de excitación, ya tiene la capacidad de soportar el estresor, pero si se presentan otros estresores adicionales son muy bajas las probabilidades de resistirlos. En esta etapa el organismo se tranquiliza, eliminando los daños que dejó la reacción de la alarma de la etapa que lleva su nombre.

➤ **Etapa de agotamiento**

Esta etapa se da cuando los estresores superan la capacidad del organismo para responder ante los mismos, causando esto las enfermedades en el cuerpo por el agotamiento de las defensas del mismo.

1.6 Estrés laboral

Pérez, Frenis y Toca (Como se citó en Boy 2014) define como dañinas las reacciones que causan las exigencias laborales a estas no asemejarse a las capacidades y recursos del colaborador.

También mencionan que el estrés muchas veces es confundido con los desafíos que el trabajo conlleva; estos desafíos son importantes para que el trabajo sea productivo y sano ya que brinda vigor físico y psicológico al colaborador dándole motivación para el mismo.

En el momento que estos desafíos se convierten en exigencias que no pueden ser satisfechas por el colaborador se convierten en estrés.

Según Cano (2002), desde la creación de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales en España, se ha dado más importancia a los factores que han desencadenado muchos problemas de salud a

los trabajadores, deterioro de sus relaciones interpersonales, absentismo, disminución de su productividad y sobre todo el estrés.

El estrés laboral ha traído como consecuencia altos costos tanto a los individuos como a las organizaciones por lo que organizaciones internacionales como la Unión Europea y la OMS insisten en prevenir y controlar el estrés en el ámbito laboral.

Cruz (2013), citando la revista virtual “El Estrés”, menciona que el estrés laboral es resultado de “los despidos” y “recortes de presupuestarios” causados por la crisis económica de la actualidad, por lo que es importante crear nuevas y más efectivas maneras de lidiar con la presión que esto causa. La manera en que se maneje el estrés tiene un efecto positivo tanto en la persona que lo sufre como en las personas a su alrededor ya que esto va a tener impacto en la calidad de sus interacciones con los demás.

1.7 Estrés y rendimiento en el trabajo

Davis y Newstrom (2003) mencionan que el estrés puede ser tanto útil como dañino para el rendimiento del colaborador ya que sin un poco de estrés el colaborador no tiene retos y esto causa que el rendimiento sea bajo. Mientras que en cuanto va aumentando el estrés también lo hace el rendimiento ya que motiva al colaborador a satisfacer los requisitos del trabajo.

El estrés por lo tanto puede ser tanto constructivo como destructivo dentro del ámbito laboral; en el momento en que los estresores sobrepasan la capacidad del colaborador para rendir con ellos es cuando se convierte en un estrés destructivo ya que conduce a que el rendimiento del colaborador sea nulo, se enferme constantemente por lo que deje de asistir al trabajo o por evitar enfrentar el estrés, lo despidan o renuncie y no se llegue a nada positivo tanto para el colaborador como para la organización.

Fonseca (2008) menciona que hace unos años los individuos ocupaban más de la tercera parte del día al trabajando; hoy en día gracias a los nuevos instrumentos y condiciones de trabajo que se han innovado se ha reducido el esfuerzo físico por parte de los trabajadores, sin embargo se han aumentado las demandas de rendimiento por parte de los mismos.

El estrés es un problema que afecta a todas las categorías de trabajadores. En el área laboral el estrés se ve como el conjunto de demandas ambientales dentro del trabajo que recibe el individuo utilizando sus recursos de afrontamiento como respuesta a las mismas. Cuando esta demanda del ambiente es excesiva es cuando se desarrolla el estrés en el trabajador.

Una investigación citada por Álvarez (2000) es la de Johnson, de la Universidad de Estocolmo, en donde habla acerca de la transformación del ambiente laboral producida por la relación entre el hombre y las máquinas. En estudios realizados pudo encontrar que los trabajadores que pasan mucho tiempo frente a una computadora tienen niveles elevados de estrés.

Sin embargo, Jordán (1989) demuestra en otra investigación realizada que las tareas fáciles y monótonas también generan estrés, se puede observar de mejor manera en colaboradores preparados que sienten que su capacidad está siendo desperdiciada ya que ellos necesitan tareas que demanden más creatividad por parte de ellos.

Por su parte, la OIT (2013) se refiere al estrés como una enfermedad que pone en peligro la estabilidad de las organizaciones ya que causa la parálisis de la productividad afectando la salud física y mental de los trabajadores, causando accidentes laborales, ausentismo, alto índice de rotación así como también creando un clima hostil dentro de la organización.

1.8 Susceptibilidad al estrés por parte de los trabajadores

Según Davis y Newstrom (2003), existen dos factores que determinan los efectos que tiene el estrés en los trabajadores de una organización.

En cuanto a la susceptibilidad de los trabajadores depende de factores internos que serían los organizacionales y factores externos que serían los extra laborales.

Los factores internos son los siguientes:

➤ Umbral del estrés:

El umbral del estrés se refiere a la cantidad de factores estresantes que puede soportar la persona antes que su organismo produzca efectos y sensaciones negativas.

➤ Control percibido:

Este factor se refiere a los trabajadores que gozan de un grado considerable de independencia, autonomía y libertad en su trabajo, este tipo de trabajadores tienen un mejor manejo de las precisiones y estresores que este conlleva.

De igual forma, la susceptibilidad se relaciona con características específicas de la personalidad de los colaboradores, estas personalidades se dividen en:

➤ Personalidad Tipo A:

Los colaboradores con este tipo de personalidad poseen las siguientes características:

- Agresivos
- Competitivos
- Se fijan estándares altos
- Impacientes consigo mismos y con los demás
- Crecen bajo presiones constantes de tiempo
- Se exigen mucho a sí mismos

Este tipo de colaboradores por motivo que siempre viven en constante estrés por lo exigentes que son suelen estar más propensos a sufrir de enfermedades físicas relacionadas con el estrés.

➤ Personalidad Tipo B:

Los colaboradores que tienen este tipo de personalidad presentan las siguientes características:

- Relajados
- Toman la vida con calma

- Aceptan las situaciones y el trabajo en vez de luchar contra ellos
- Se relaja ante todas las presiones de tiempo

Este tipo de colaboradores por sus características suelen tener menos problemas relacionados con el estrés. Sin embargo pueden ser colaboradores muy productivos que cumplan con las expectativas de la organización, la diferencia en ellos es que logran los resultados de forma diferente.

1.9 Evaluación psicológica del estrés laboral

Según Cano (2002) los instrumentos utilizados para evaluar el nivel de estrés que poseen las organizaciones pueden ser tres, los cuales son:

- Listados
- Datos Administrativos
- Cuestionarios

➤ Listados

Estos instrumentos son los más útiles ya que la mayoría de las veces se realizan con base al contexto organizacional que posea la empresa. Sin embargo la dificultad que poseen estos instrumentos es que les falta un formato de baremación.

➤ Datos Administrativos

Este tipo de instrumentos permiten evaluar tanto la salud de los colaboradores individualmente como la salud de la organización. Con ello se pueden evaluar las consecuencias negativas del estrés y se pueden tomar en cuenta para asegurar que los programas que se realicen para erradicarlos estén dando resultados para beneficiar de esta forma la economía de la organización.

➤ **Cuestionarios**

En cuanto a los cuestionarios, estos pueden ser realizados por cada organización dependiendo el nivel de profundidad o los aspectos específicos que deseen evaluar. También pueden ser utilizados cuestionarios ya realizados aunque es importante que se realice por cada una de las organizaciones ya que muchos de los cuestionarios ya realizados están hechos en otros países con base a las necesidades específicas de los mismos.

Evaluar el estrés laboral es bastante complejo ya que abarca distintas facetas, pero una forma de simplificar esta complejidad es realizando una evaluación de ansiedad a nivel individual ya que esta es la principal consecuencia el estrés.

1.10 Personas con mayor riesgo de sufrir estrés laboral

Gelpi (2009) asegura que el estrés a pesar de ser algo que puede afectar a cualquier persona que trabaje existen ciertos grupos o personas con características específicas que sufren de mayor riesgo o están más expuestos que los demás en el ámbito laboral.

Gracias a la creación de nuevos derechos hacia los individuos en el ámbito laboral se han reducido las desigualdades en las condiciones laborales entre hombres y mujeres; sin embargo en estudios realizados aún se pueden observar las diferencias entre los mismo, por ejemplo en un estudio realizado en España se pudo llegar a las siguientes conclusiones acerca de la desigualdad y las condiciones tan diferentes que tienen entre hombres y mujeres:

- Las mujeres siguen teniendo la mayor parte del trabajo doméstico.
- La precariedad y los contratos temporales también siguen siendo más para las mujeres.
- Los puestos de manos categoría jerárquica dentro de las organizaciones también siguen siendo ocupados mayormente por mujeres.

Con esta y varias otras investigaciones realizadas bajo el mismo aspecto, se puede concluir que aún en estos días y a pesar de todas las acciones y lucha por parte de varias organizaciones para crear la igualdad de derechos y obligaciones indistintamente del género dentro de las empresas aún se puede observar un porcentaje alto de desigualdades, en algunos países se puede observar más que en otros por el tipo de cultura que practican; pero en general sigue siendo una fuente por la cual las mujeres están propensas a sufrir más estresores en el ambiente organizacional.

Por otro lado es importante mencionar que tanto hombres como mujeres sufren de diferente tipo de estresores por la diferencia de los riesgos a los que están expuestos. Los hombres tienen mayores riesgos físicos que las mujeres mientras que las mujeres están expuestas a más riesgos psicosociales con lo cual se puede concluir que también existen fuentes de estrés que van ligados al género del colaborador a las cuales es relevante que también se les de la importancia que requieren.

1.11 Diferencias individuales para afrontar el estrés laboral

Santizo (2014) menciona la diferencia que existe en las personas acerca de cómo cada una tiene diferentes formas de desenvolverse ante situaciones estresantes que otras. Menciona que se han encontrado cuatro variables para poder explicar esta diferencia las cuales son:

➤ La percepción

Se ha demostrado que los colaboradores reaccionan más ante la percepción que tengan de las situaciones más que a la realidad de las mismas.

➤ Experiencia de trabajo

Se han presentado dos explicaciones en cuanto al estrés que pueda causar la experiencia en el trabajo:

- La primera explicación es que es más probable que los colaboradores que sufren de más estrés sean los que renuncien y en este caso los que permanezcan en la organización seas los colaboradores que posean más resistencia a los estresores.
- La segunda explicación es que los colaboradores desarrollan mecanismos para manejar el estrés conforme van laborando para la organización, por tal razón los colaboradores que llevan más tiempo laborando para la empresa son más adaptativos y sufren de menos síntomas de estrés.

➤ **Apoyo Social**

Esta variante se refiere a que los colaboradores que tienen mejor relación con sus compañeros y sus jefes sufren de menos estrés ya que entre ellos se apoyan en todas las situaciones estresantes y esto causa que el colaborador no sufra de tantos síntomas del estrés o en niveles mucho menores.

➤ **Personalidad**

Esta variable explica que los colaboradores con carácter ansioso tienden a interpretar un mayor número de situaciones como negativas o amenazantes; mientras que los colaboradores con carácter optimista suelen ser más resistentes al estrés ya que ejercen un mayor control sobre sus emociones.

Desde la perspectiva de la organización no es preocupante que los colaboradores experimenten niveles de estrés empezando por bajos hasta moderados ya que estos son funcionales a nivel de rendimiento del colaborador; sin embargo si la organización observa que sus colaboradores tienen niveles de estrés altos o mantienen un nivel de estrés bajo durante mucho tiempo si debe preocuparse y tomar medidas de prevención a los mismos ya que estos causan que el rendimiento del colaborador se reduzca.

Los médicos aconsejan que los colaboradores practiquen algún ejercicio no competitivo para manejar los niveles altos de estrés así como tener alguna persona de confianza con la que puedan platicar acerca de sus estresores en el trabajo que los ayude a disminuir la tensión.

1.12 Enfoques del manejo y reducción del estrés

Davis y Newstrom (2003) mencionan que tanto las organizaciones como los colaboradores individualmente tienen tres opciones con respecto al estrés al que estén expuestos:

- Prevenirlo o controlarlo
- Escapar de él
- Aprender a adaptarse (manejar sus síntomas)

Tanto las organizaciones como entre empleados y administradores pueden ofrecer programas a sus colaboradores con el fin de reducir o eliminar los factores estresantes a los que están expuestos. Algunos de estos pueden ser:

➤ Apoyo Social

Muchos de los colaboradores de las organizaciones experimentan estrés ya que carecen de relaciones interpersonales cálidas, lo que origina ira, ansiedad y soledad, factores que producen más estrés del que puedan estar experimentando dentro de la empresa. Este apoyo consiste, como se mencionaba anteriormente, en que los colaboradores tengan dentro de la organización al menos una persona de confianza con la que puedan hablar y descargar la tensión del estrés dentro de la empresa. Esta es una forma muy efectiva para descargar el estrés que posean los colaboradores ya que la otra persona por el hecho que labore en la misma organización va a entender de mejor manera lo que la otra persona está sintiendo y juntos pueden llegar a apoyarse y ayudarse mutuamente.

➤ **Relajación**

Este método consiste en que el colaborador tenga pensamientos internos tranquilos y concentrados para descansar de los estresores del exterior y así reducir sus niveles de estrés. Los requisitos para que el colaborador pueda realizar una relajación efectiva son los siguientes:

- Escuchar música relajante de fondo
- Estar en una posición cómoda
- Evitar distracciones o acontecimientos negativos
- Tener los ojos cerrados y respirar profundamente
- Concentrarse en una imagen mental agradable

Algunas organizaciones han creado salas especiales para que los colaboradores las utilicen para esta actividad cuando han sido víctimas de algún encuentro tenso o estresor y han demostrado ser de gran ayuda para los colaboradores en cuanto a su capacidad para manejar el estrés.

➤ **Biorretroalimentación**

Este método se refiere al control que puede tener un colaborador con la ayuda de un médico sobre su sistema nervioso autónomo de modo que este método es útil para disminuir los efectos indeseables del estrés.

➤ **Descansos sabáticos**

Este método se enfoca básicamente en brindar al colaborador descansos los días sábados para que pueda alejarse temporalmente del estrés mismo. Algunas de las empresas brindan estos descansos sin goce de sueldo, otras pagan una parte y otras dan el descanso con goce completo de sueldo.

Hay organizaciones como Xerox que brinda a sus colaboradores hasta un año para que regresen descansados tanto emocionalmente como sintiéndose recompensados y valorados por la

institución. Este efecto aumenta la flexibilidad de la organización y el autoestima y competencias de los trabajadores.

➤ **Bienestar personal**

El programa de bienestar personal se basa en tener un centro de bienestar dentro de la organización en donde se evalúe a los colaboradores en busca de enfermedades causadas por el estrés, darles educación para la salud, y poseer centros de acondicionamiento físico.

Por otro lado, Landy y Conte (como se citó en Herrera 2012), dan a conocer que el manejo del estrés se da en tres categorías las cuales son:

➤ **Estrategias de intervención primaria**

Esta estrategia de basa en eliminar o modificar los estresores del ámbito laboral lo cual sería el rediseñar la tarea, el ambiente, la motivación, cambio de patrones de pensamiento, descriptores de puestos más claros, horarios flexibles y puestos compartidos ya que esto ayudará al colaborador a sentirse más cómodo y tranquilo por eliminar o modificar todos estos factores que la mayoría de veces forman parte de los motivos por los que el personal maneje niveles altos de estrés.

➤ **Estrategias de intervención secundarias**

El enfoque de esta estrategia es la de modificar las respuestas a los estresores inevitables que se presenten dentro de la organización, es decir que su objetivo es el de controlar los daños de estos estresores. Algunos de los tipos de intervenciones secundarias son las siguientes:

- Entrenamiento físico
- Comer sano
- Controlar el peso
- Reducción de consumo de tabaco y cafeína

- Capacitaciones en cuanto a habilidades de negociación y solución de conflictos
- Técnicas de relajación
- Biorrealimentación
- Apoyo social dentro de la organización

➤ **Estrategias de intervención terciarias**

Esta estrategia está dirigida a sanar los efectos de los estresores, estos más que todo son asistencias a los empleados, servicio de cuidados médicos, psicoterapia y asesoría individual.

Estos programas de ayuda deben ser proporcionados por la organización, ya sea organizados por el departamento de Recursos Humanos y por consultores externos, pero la empresa debe demostrar su apoyo, educar a sus colaboradores y demostrarles que son la parte más importante de la empresa para tener buenos resultados de los mismos.

1.13 Estrategias básicas para reducir el estrés laboral

Según Santizo (2014), algunas de estas estrategias para reducir el estrés son las siguientes:

- **Respiratorias**
Son muy funcionales para momentos de ansiedad, tensión muscular y cansancio.
- **Relajación Progresiva**
Son muy efectivas para depresión, baja autoestima, miedos, alteraciones digestivas, insomnios.
- **Auto hipnosis**
Este es un estado profundo de relajación, muy útil para dolores de cuello y espalda, colon irritable y trastornos del sueño.

- **Entrenamiento autógeno**

Esta es una técnica psicoterapéutica basada en la concentración en sensaciones físicas. Muy útil para hipertensión, fatiga y cansancio crónico.

- **Detención del pensamiento**

Son pensamientos no deseados o negativos que causan sensaciones desagradables que afectan el estado de ánimo.

- **Rechazo de ideas absurdas**

Atacar las ideas absurdas con afirmaciones positivas y realistas. Se utiliza más que todo para la ansiedad, depresión, impotencia, irritabilidad, etc.

- **Afrontamiento a problemas**

Más utilizado para fobias y miedos o ansiedad ante situaciones determinadas.

- **Afrontamiento asertivo**

Esquemas mentales intencionales para manejar las demandas internas y ambientales que exceden los recursos de las personas.

- **Biorretroalimentación**

Mide las funciones corporales y ayuda a entrenar a la persona para poder controlarlas.

- **Cuidado de hábitos como**

- ✓ Periodos de mínimo dos horas de ocio
- ✓ Dedicar tiempo a dormir y descansar
- ✓ Cuidar la dieta
- ✓ Evitar el tabaco y el alcohol
- ✓ Ejercicio físico

- **Marcar límites en cuestión del trabajo**

- ✓ Tomar pequeños descansos durante el horario laboral

- ✓ Establecer una hora razonable para dejar de trabajar
- ✓ Dedicar el tiempo necesario a cada tiempo de comida

- **No dejar todo al tiempo o para última hora**

1.14 Prevención del estrés

Selye (como se citó en Balcarce 2008) menciona los siguientes puntos para la prevención del estrés:

- Establecer vínculos estables
- Tener un pasatiempo
- Manejar bien el tiempo
- Pensar racionalmente
- Fijarse objetivos y metas claras
- Expresar todo tipo de sentimientos en el momento
- Cuidarse
- Ser flexible
- Ser responsable
- Practicar actividades de relajación
- Realizar ejercicio
- Tener buenos hábitos personales
- Tener una mentalidad positiva

Por su parte, Cano (2003) describe las siguientes variables con las que se puede conseguir prevenir y reducir la ansiedad y el estrés:

- Tener una dieta sana
- Tomar descansos, vacaciones y dormir lo suficiente
- Practicar algún deporte o ejercitarse al menos 30 minutos al día
- Organizar bien el tiempo y las actividades

- No dejar pasar los problemas y tomar decisiones con base a la realidad
- Tener buena interpretación de las situaciones y problemas sin hacerlos más grandes o afectar a terceras personas.
- Felicitar al hacer algo bien y no tener pensamiento negativos de nosotros mismos al hacer algo mal (tener buena autoestima)
- Reforzar conductas positivas y corregir conductas negativas en personas cercanas
- No sacar continuamente problemas del pasado.
- Practicar relajación
- Aprender decir “NO”
- Entrenarse en técnicas de control de ansiedad y estrés

Como se observa en las teorías citadas anteriormente, el estrés es una enfermedad que causa diversos síntomas negativos en las personas cuando se convierte en un nivel de estrés alto y empieza a afectar a la persona tanto personal como laboralmente; por tal razón es importante conocer hasta que nivel el estrés es beneficioso y hasta que nivel se debe intervenir para no sufrir daños irreparables en ninguno de los ámbitos anteriormente expuestos.

II. Planteamiento del problema

El estrés es una reacción del cuerpo que se presenta cuando los eventos o ritmo de vida de las personas se vuelven muy difíciles para ellos. Esta es una reacción normal en las personas de cualquier edad. Puede decirse que es una reacción instintiva producida por el organismo para protegerse de las presiones físicas y emocionales por las que esté pasando. Además, el estrés se presenta en todas las etapas de la vida, es una de las principales razones por las que el ser humano se ve afectado en su estabilidad tanto mental como física; esto causa que no esté concentrado en muchas de sus actividades cotidianas en todos los ámbitos. Es decir, el estrés afecta a todos indiferentemente de la edad, género o cualquier otra característica que diferencie a las personas.

Según Weineck (2001), el estrés acompaña a todos los hombres desde el comienzo de la existencia y es más psíquico que físico. Puede ser causado por diversas situaciones y puede tener efectos distintos de acuerdo con la estructura de la personalidad y la sensibilidad. Además, el estrés se manifiesta en varios ámbitos de la vida de las personas, uno de ellos es el laboral. El estrés laboral afecta a la salud y la productividad de los empleados ya que cuando se acumula causa efectos negativos psicosomáticos y psicofísicos en el organismo.

Varios factores pueden aportar a que el estrés laboral incremente, ya que muchos trabajadores se enfrentan a compromisos y situaciones que les causan más ansiedad y estrés de lo normal, como sucede en el caso de los docentes de universidades privadas que cuentan con uno o más trabajos adicionales a la docencia.

Por esta razón se busca conocer el criterio en un grupo de docentes con dichas características sobre los agentes que en su caso causan estrés; por lo que surge la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es el criterio por parte de un grupo de docentes de universidades privadas que cuentan con un trabajo adicional a la docencia, respecto a los factores que les provocan estrés laboral?

2.1 Objetivo general

Conocer cuál es el criterio por parte de un grupo de docentes de universidades privadas que cuentan con un trabajo adicional a la docencia, respecto a los factores que les provocan estrés laboral.

2.2 Objetivos específicos

- Identificar con que intensidad se manifiesta el estrés laboral en cada uno de los siguientes factores: Concentración en el trabajo, puntualidad, productividad, relaciones laborales, toma de decisiones, motivación y satisfacción laboral.
- Identificar la existencia de factores adicionales que afecten en el estrés laboral de los sujetos.
- Conocer la percepción de los sujetos con respecto a los diversos procesos de los departamentos de Recursos Humanos utilizados en las organizaciones donde laboran para minimizar el estrés laboral.

2.3 Unidad de Análisis

2.3.1 Estrés laboral

2.4 Definición de Unidad de Análisis

2.4.1 Definición Conceptual

El estrés laboral, según Mc Grath (1976), “es un desequilibrio sustancial percibido entre la demanda y la capacidad de respuesta del individuo bajo condiciones en las que el fracaso ante esta demanda posee importantes consecuencias percibidas. El principal síntoma del estrés laboral es la percepción de estar viviendo una

situación que le supera y que no puede controlar. Esta situación puede llegar a impedir realizar correctamente su trabajo.” (Pisaal)

2.4.2 Definición Operacional

En la presente investigación se buscó conocer cuál es el criterio por parte de un grupo de docentes de universidades privadas que cuentan con un trabajo adicional a la docencia, respecto a los agentes que les provocan estrés. Se realizó una entrevista semi-estructurada y se resaltó la opinión sobre las siguientes áreas específicas:

- Concentración en el trabajo
- Puntualidad
- Productividad
- Relaciones laborales
- Toma de decisiones
- Motivación
- Satisfacción laboral

2.5 Alcances y límites

Esta investigación recolectó la opinión de un grupo de docentes de universidades privadas que cuentan con un trabajo adicional a la docencia respecto a los agentes que les provocan estrés laboral. Dicha investigación abarcó únicamente a docentes de dos universidades privadas por lo que los resultados obtenidos no podrán generalizarse a otras universidades públicas o privadas.

La dificultad que se presentaron durante el estudio fue la subjetividad a la que está sujeta la información brindada, pues es posible que por el mismo estrés que presentan los docentes tuvieron dificultades en cuanto al tiempo para realizarles la entrevista semi-

estructurada. Además, los resultados no son generalizables para otras muestras o poblaciones similares.

2.6 Aporte

Esta investigación da a conocer datos relevantes de los niveles de estrés laboral en los docentes que cuentan con un trabajo adicional a la docencia. Asimismo, ayudó a conocer más sobre los estresores de los docentes que adquieren este compromiso por diferentes razones. Esto es de importancia ya que es necesario entender los estresores de dicha población para poder definir estrategias de prevención.

Un dato importante es que no existen muchos estudios sobre el estrés laboral en este tipo de muestra por lo que permite tener otro enfoque de los efectos del estrés en las personas, así como brindar un aporte tanto en el campo de la psicología industrial como en los estudiantes de esta rama, brindándoles material de consulta para futuras investigaciones y procesos que se llevan a cabo y poder de esta forma documentar el efecto de estrés laboral que causa el tener un trabajo adicional a la docencia.

De igual forma sirve de ayuda para el campo laboral ya que es un incentivo para buscar distintas soluciones y recomendaciones para apoyar a los docentes de las universidades tanto privadas como públicas a que las posibilidades de sufrir este tipo de estrés disminuyan de manera considerable, así como también para la sociedad guatemalteca ya que es importante conocer la opinión de los docentes que sufren de estrés laboral por su condición y cómo esto les afecta en varios ámbitos para poder brindar apoyo o soluciones desde distintos sectores.

III: Método

3.1 Sujetos

El presente estudio utilizó como muestra de investigación a un grupo de docentes de universidades privadas que cuentan con uno o más trabajos adicionales al de la docencia. Se llevó a cabo por medio de un muestreo aleatorio simple y utilizando una muestra pequeña, pero representativa. Concluyendo que la población estudiada aunque es representativa los resultados no se podrán generalizar a todos los sujetos que se encuentren en iguales condiciones laborales.

El tipo de muestreo fue orientado a la investigación cualitativa y la técnica utilizada fue la de muestras homogéneas ya que se seleccionaron sujetos con una o varias características sociales iguales, guiado por las directrices señaladas por Hernández, Fernández y Baptista (2006). La muestra se conforma por cinco docentes de distintas universidades privadas en función de que fueran representativos para la investigación, tanto de género masculino como femenino y de diferentes facultades. Los sujetos se encuentran comprendidos entre 30 y 60 años, con nivel académico a partir de licenciatura hasta doctorado.

Para obtener la información necesaria se indagó sobre las siguientes características demográficas:

| SUJETO 1 | |
|--|-----------------------------------|
| Género | Masculino |
| Edad | 48 años |
| Estado civil | Padre soltero – 1 hija |
| Puestos que desempeña en las empresas | Docente – Capacitador – Consultor |
| Escolaridad | Maestría en finanzas y mercadeo |
| Antigüedad en las empresas | 24 años |
| Tiempo de sentirse víctima del estrés laboral | 2 años |
| Nivel de efecto negativo del estrés laboral en su vida personal y laboral en rango de 1 – 10 | 3 |

| SUJETO 2 | |
|--|---|
| Género | Masculino |
| Edad | 44 años |
| Estado civil | Casado – 1 hijo |
| Puestos que desempeña en las empresas | Jefe de unidad de evaluación de jueces – Docente |
| Escolaridad | Maestría en Docencia universitaria – actualmente cursando maestría en dirección estratégica |
| Antigüedad en las empresas | 13 y 14 años |
| Tiempo de sentirse víctima del estrés laboral | 12 |
| Nivel de efecto negativo del estrés laboral en su vida personal y laboral en rango de 1 – 10 | 9 |

| SUJETO 3 | |
|--|---|
| Género | Masculino |
| Edad | 57 años |
| Estado civil | Casado – 3 hijos |
| Puestos que desempeña en las empresas | Gerente general – Docente |
| Escolaridad | Maestría en Desarrollo Municipal – Ingeniero Civil |
| Antigüedad en las empresas | 20 años |
| Tiempo de sentirse víctima del estrés laboral | Fue víctima en 1998 |
| Nivel de efecto negativo del estrés laboral en su vida personal y laboral en rango de 1 – 10 | 8 |

| SUJETO 4 | |
|--|--|
| Género | Femenino |
| Edad | 29 años |
| Estado civil | Casada – 1 hijo |
| Puestos que desempeña en las empresas | Directora legal y administrativa – Docente |
| Escolaridad | Abogada y Notaria |
| Antigüedad en las empresas | 3 años |
| Tiempo de sentirse víctima del estrés laboral | 1 año y 7 meses |
| Nivel de efecto negativo del estrés laboral en su vida personal y laboral en rango de 1 – 10 | 5 |

| SUJETO 5 | |
|--|----------------------------|
| Género | Femenino |
| Edad | 35 años |
| Estado civil | Casada – 2 hijos |
| Puestos que desempeña en las empresas | Supervisora – Docente |
| Escolaridad | Administradora de empresas |
| Antigüedad en las empresas | 8 años |
| Tiempo de sentirse víctima del estrés laboral | 5 años |
| Nivel de efecto negativo del estrés laboral en su vida personal y laboral en rango de 1 – 10 | 8 |

3.2 Instrumento

Con base en el tipo de investigación, el instrumento que se utilizó fue una entrevista semi-estructurada, diseñada propiamente para esta investigación, compuesta por preguntas específicas distribuidas con base en las siguientes categorías o indicadores:

- Concentración en el trabajo
- Puntualidad
- Productividad
- Relaciones laborales
- Toma de decisiones
- Motivación
- Satisfacción laboral

Adicional a esto se cuestionó a los sujetos sobre el nivel de efecto negativo que, de acuerdo a su percepción, ha causado el estrés laboral en su vida personal y laboral, utilizando un rango ascendente del 1 al 10.

3.3 Procedimiento

Para la realización del presente estudio se necesitó completar diversos pasos, los cuales se definen a continuación:

- ❖ Se identificó la necesidad por realizar un estudio con base en las percepciones que tienen los docentes de diferentes edades, tipos y puestos de trabajo, en cuanto a la tranquilidad en su vida tanto laboral como personal desde que son víctimas del estrés laboral en sus diferentes ocupaciones.
- ❖ Se identificaron los perfiles de los sujetos que correspondían a la investigación planteada, se buscó y programó las entrevistas establecidas con cada individuo.
- ❖ Se validó la guía de entrevista basada en las características del estudio, la cual fue revisada por un grupo de expertos.

- ❖ Se procedió a realizar la entrevista semi-estructurada con cada sujeto, siendo esta grabada en voz por la entrevistadora, con la aprobación de cada sujeto.
- ❖ Se realizó la transcripción de las entrevistas de los 5 docentes que llenaron los requisitos establecidos para esta investigación.
- ❖ Se presentó la información correspondiente a las categorías establecidas mediante una matriz de texto, siguiendo de un esquema donde se resume la información principal.
- ❖ Se analizó la información presentada para establecer una discusión de resultados en comparación con los antecedentes detallados anteriormente.
- ❖ Se redactó el informe final con sus conclusiones y recomendaciones.

3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística

La presente investigación es de tipo cualitativa, ya que tiene como característica común referirse a sucesos complejos que tratan de ser descritos en su totalidad, en su medio natural. No hay consecuentemente, una abstracción de propiedades o variables para analizarlas mediante técnicas estadísticas apropiadas para su descripción y la determinación de correlaciones, además no implica un tipo de diseño formalmente establecido y tampoco una metodología estadística.

Hernández, Fernández y Baptista (2006) la definen como una investigación interpretativa en la cual el investigador plantea un problema, pero no sigue un proceso claramente definido y sus planteamiento no son específicos.

IV: Presentación de resultados

A continuación se presentan los resultados de cada uno de los sujetos entrevistados a través de una matriz en la cual se explica de manera clara las opiniones de los mismos sobre los factores que les provocan estrés laboral.

Dicha información fue recabada por medio de entrevistas semi-estructuradas, las cuales tenían como base indicadores deductivos sobre los factores que provocan estrés en los docentes que cuentan con un empleo adicional.

| SUJETO 1 | |
|---|-----------------------------------|
| Género | Masculino |
| Edad | 48 años |
| Estado civil | Padre soltero – 1 hija |
| Puestos que desempeña en las empresas | Docente – capacitador – consultor |
| Escolaridad | Maestría en Finanzas y Mercadeo |
| Antigüedad en las empresas | 24 años |
| Tiempo de sentirse víctima del estrés laboral | 2 años |
| Nivel de efecto negativo del estrés laboral en su vida personal y laboral en rango de 1 – 10 | 3 |

| INDICADORES DEDUCTIVOS | | RESULTADOS |
|------------------------|-----------------------------|--|
| ESTRÉS LABORAL | | <p>“Para mí la docencia es mi enfoque principal, aunque tenga preocupaciones de familia, de lo que sea, cuando estoy dando clases mi concentración es total y así me gusta hacerlo porque así me ayuda, por ende el adquirir un trabajo adicional no afecto en mi concentración. (DUP1M01)</p> |
| | Concentración en el Trabajo | <p>En cambio cuando uno tiene estrés previo a impartir la clase, hay que esforzarse un poquito más por encontrar la concentración pero una vez se encuentra no hay nada que lo desconcentre a uno, ni el estrés. Solo en un par de ocasiones me ha pasado que he tenido que atender una llamada de mi hija pero lo que he optado últimamente es a apagar el teléfono porque así no estoy pendiente de nada, igual todos mis seres queridos y cercanos saben que en determinado momento si no contesto es porque estoy dando clases y me llaman después. También me ha pasado que alguien entra alguien a la clase o algo que interrumpa, pues simplemente tomo una pausa, en algún momento reviso tal vez el material para refrescar lo que estaba hablando previamente para recobrar el hilo, la atención y seguir adelante.” (DUP1M02)</p> |

| INDICADORES DEDUCTIVOS | RESULTADOS |
|------------------------|---|
| Puntualidad | <p>“Yo normalmente uso una o dos rutas, dependiendo de la hora y el día porque son diferentes horarios pero no he tenido problema con mi puntualidad, incluso en algún momento que iba un poquito tarde llame a mi jefe y le dije “mira fijate que me paró la policía y entonces voy un poquito tarde pero ya voy en camino” y a pesar de esto no me estresé ni nada porque llamé para informarle a mi jefe, que más que jefe y subalterno somos amigos entonces siempre nos ayudamos mutuamente en estos casos verdad. (DUP1M03)</p> <p>En cuanto a ir acompañado para sentirme menos estresado en mi caso es lo contrario, si voy a un lugar con un horario establecido para mí lo más importante es ir enfocado en que tengo que llegar a tiempo pues, entonces no me ayuda la compañía ya que es un distractor en este sentido. En conclusión el estrés que en algún momento pueda llegar a sentir, que no es muy común, nunca ha afectado mi puntualidad.” (DUP1M04)</p> |
| Productividad | <p>“La verdad que en mi caso no sabía cómo medir mi productividad porque ¿cómo se mide la productividad de un docente? y como mi otro trabajo es también de consultoría, pero la verdad en que siempre me programo de manera tal de cumplir con todo, creo que la única manera de medir mi productividad es que cumpla con todas mis tareas.” (DUP1M05)</p> |
| Relaciones Laborales | <p>“Mis relaciones laborales la verdad no han sido afectadas para nada a causa del estrés, ni con mis compañeros ni con mis jefes en ninguna de las organizaciones para las que laboro, siempre hay tiempo para comentar y platicar y cuando pienso en jefes, pienso en amigos verdad, así que es diferente y en cuanto a subalternos no poseo así que tampoco aplica en este caso. (DUP1M06)</p> <p>Así que considero que mis relaciones laborales seguirán siendo las mismas o incluso van a ir mejorando después de un tiempo sin lugar a dudas.” (DUP1M07)</p> |
| Toma de Decisiones | <p>“Incluso antes de iniciar con un empleo adicional siempre he tenido que tomar decisiones laborales importantes y ya poseyendo mi empleo adicional creo que mi juicio para tomar las decisiones no ha sido afectado ya que creo que el estrés en mi caso me provee como que una posición de poner más atención para tomarlas, siempre evalúo las variables independientes que sean urgentes o no y trato de aplicar mi criterio y experiencia en base a la mejor decisión posible cuando son decisiones inmediatas, nunca he intentado o aplazado la toma de alguna de ellas y creo que siempre lo he hecho bien ya que nadie ha cuestionado alguna de las decisiones que tomo y no he tenido que buscar la ayuda de algún compañero o jefe para tomarlas.” (DUP1M08)</p> |

| INDICADORES DEDUCTIVOS | RESULTADOS |
|------------------------|--|
| Motivación | <p>“Pues yo siempre estoy motivado, incluso ahora que poseo más responsabilidad laboral me siento más motivado porque para mí el trabajo es una terapia y es una motivación en sí; también pienso que la motivación está muy de la mano con la responsabilidad y entonces para mí es importante cumplir con todos los trabajos que se me encomiendan. (DUP1M09)</p> <p>También me siento motivado ya que siento que aún tengo bastante futuro en las tres empresas para las que laboro y estoy convencido que la motivación es interna, si uno no encuentra motivación en uno mismo es muy difícil que alguien venga y le de motivación, yo no puedo llegar con alguien y decirle “estoy desmotivado, motivame” no funciona así según mi criterio sino que la motivación debe ser en base a hacer lo que a uno le gusta y a mí esto que hago me gusta, me encanta y me apasiona así que la motivación es esa pues, el tener la bendición de dedicarme a esto.” (DUP1M10)</p> |
| Satisfacción Laboral | <p>“La verdad me siento satisfecho con mis empleos, mientras Dios me permita la vida y la salud me siento con ánimo y energía ya que siento que reconocen el trabajo que desempeño y el esfuerzo que realizo para cumplir con mi tarea, es más esta última semana que fueron los exámenes finales, en dos ocasiones me sucedió, pero una me llamó la atención que una alumna se acercó a mí luego del examen final y me dijo “hay licenciado le puedo dar un abrazo?” Y yo, si claro le dije; “Es que es tan lindo su curso me encantó mucho, tan dinámico y muchas gracias”, y me dio otro abrazo entonces para mí eso es una satisfacción muy grande verdad y ese tipo de reconocimientos son los que a mí me fascinan verdad más que otra cosa, los que vienen desde mi mercado, desde mi cliente directo que son mis alumnos verdad.” (DUP1M11)</p> |

| INDICADORES INDUCTIVOS | RESULTADOS |
|------------------------|--|
| Ayuda Psicológica | <p>“No he tenido que recurrir a ayuda psicológica nunca gracias a Dios.” (DUP1M12)</p> |
| Ansiedad | <p>“A pesar que siempre trato de estar antes de la hora para no correr y estar tranquilo para preparar mi clase normalmente o por lo menos el equipo y todo eso si he sentido ansiedad antes de salir de mi casa en algunos momentos que si me he sentido con estrés.” (DUP1M13)</p> |
| Horarios de Trabajo | <p>“No he considerado cambiar mis horarios de trabajo ya que estoy muy satisfecho con los mismos, no son causa de estrés para mí, es más me siento fabulosamente con mis horarios ya que me permiten hacer mi propio trabajo, mi propio día y me encanta esa libertad, trabajo de una forma intensa pero poco tiempo.” (DUP1M14)</p> |

| INDICADORES INDUCTIVOS | RESULTADOS |
|--|--|
| <p>Relación ayuda y efectos con compañeros de trabajo.</p> | <p>“En nuestro ámbito como docentes, nuestros compañeros de trabajo son otros docentes y cada quien anda en su mundo así que no hay mucha relación así que tampoco hay posibilidad de que noten algún cambio en uno a causa del estrés. (DUP1M15)</p> <p>En el otro empleo que poseo como son consultorías me sucede lo mismo; en todo caso sería tal vez que algún alumno que siempre contribuya y aporte a la clase hiciera algún comentario al respecto. (DUP1M16)</p> <p>En sentido de necesitar ayuda de mis compañeros sí la he solicitado por cumplir con compromisos de mi otro empleo, lo que le comentaba, que tenía que irme de viaje para una consultoría un día que tenía examen parcial en la universidad y mi jefe me ayudó a pasar el examen, no era un tema, pero me cubrió de alguna manera o sea que no específicamente por estrés pero si por cumplir con otros compromisos he tenido que pedir ayuda; y a pesar que en algunas ocasiones si he tenido que pedir ayuda no siento que haya afectado negativamente a mis compañeros ya que pido ayuda en aspectos técnicos y no de calidad. (DUP1M17)</p> <p>En cuanto recibir ayuda de mis compañeros o jefes por verme afectado por el estrés pues no siento que maneje un estrés laboral muy alarmante pero tampoco he contado con ayuda de ninguno. (DUP1M18)</p> <p>Por otro lado siento que mis compañeros y jefes se sienten afectados positivamente en el sentido de que a mí me gusta llegar y dar clases, me encanta muchísimo y llegar a la otra consultoría también me encanta, así que creo que eso les motiva a ellos también porque no he recibido algún comentario por falta de motivación.” (DUP1M19)</p> |
| <p>Presión</p> | <p>“Antes de poseer un trabajo adicional creo que el estrés era más no tener trabajo, al tener dos o más trabajos para mí es mejor, me siento más tranquilo.” (DUP1M20)</p> |
| <p>Organización del Tiempo</p> | <p>“Pues la verdad en este sentido tal vez si he tenido que cambiar mis horarios en cuanto a la cantidad de tiempo que utilizo laborando, pero no ha representado un cambio negativo o que haya adquirido más estrés por lo mismo, fue solo cuestión de organización del tiempo para no llegar al estrés.” (DUP1M21)</p> |
| <p>Retroalimentación</p> | <p>“A mí siempre me ha gustado recibir retroalimentación y yo creo que en este caso es algo que falta en la universidad en la que soy docente ya que lo que ellos poseen es un evaluación del docente de parte de los alumnos y se maneja no como un instrumento de autoayuda para el docente sino como un herramienta de selección, al que le va mal lo sacan en lugar de aprovechar y darle retroalimentación, sino que siento que no cumple una función como podría ser, más productiva, si alguien tiene alguna área de oportunidad y que los alumnos le dan la información pienso que idealmente habría que darle retroalimentación incluso hasta coaching para que mejore, pero aquí no , si alguien tiene algún aspecto malo va para afuera, o sea básicamente no he recibido retroalimentación.” (DUP1M22)</p> |

| INDICADORES INDUCTIVOS | RESULTADOS |
|-----------------------------------|--|
| Llamadas de atención | “No, no he tenido llamadas de atención en ninguna de las empresas por efectos negativos del estrés.” (DUP1M23) |
| Conflictos | “Gracias a Dios no he tenido conflictos con nadie por estrés, he tenido algún tipo de diferencia pero por otras razones, no por estrés específicamente.” (DUP1M24) |
| Inseguridad | “En mi caso, siempre he sido una persona muy segura de mi misma y el poseer estrés de tener dos o más empleos no me ha hecho sentirme inseguro, al contrario tener la presión de tener que tomar más decisiones importantes me obliga a estar más seguro de lo que estoy realizando para seguir teniendo éxito en lo que realizo.” (DUP1M25) |
| Cambio de Empleo | “Si he considerado cambiar mi empleo como docente de la universidad pero no por el trabajo, estrés o universidad en si sino por el ambiente y porque en otra universidad en el mismo campo me ofrecieron mejores condiciones laborales y remuneración.” (DUP1M26) |
| Aspecto económico / incentivos | <p>“Los beneficios económicos que recibo de mis empleos satisfacen mis necesidades totalmente, las superan ahora gracias a Dios así que estoy súper fascinado. (DUP1M27)</p> <p>Ahora incentivos no monetarios por parte de las organizaciones no recibo, si me han retroalimentado y me han compartido de que mis evaluaciones de docentes han sido buenas pero mi incentivo principal es un momento diría yo “mágico” cuando uno siente que tiene la atención completa de la audiencia, cuando uno desarrolla un tema que realmente les toca y les motiva, y trato de amarrar mis temas con experiencias personales, entonces eso es mi mejor incentivo, el darme cuenta y al mismo tiempo es una gran responsabilidad verdad, cuando uno nota realmente que tiene a la audiencia cautivada, es un momentito realmente mágico que no se logra al principio de la clase sino que después de un desarrollo porque la parte más difícil de iniciar un curso es cuando uno empieza a hablar y se siente la mirada de todos como de desaprobación verdad, y ver toda esa evolución es muy bonito, cuando ya le dan a uno el beneficio de la duda y más aún después ese momentito mágico que yo comento es cuando ellos ya están convencidos de que lo que uno les está diciendo realmente les va a servir, y ese momentito es para mí el mejor incentivo verdad, la mejor motivación y muchas veces me ha pasado que se acercan después del curso a mí y me halagan por el curso, ese tipo de reconocimiento incentivo para mí no tiene precio verdad y es mi incentivo pero es mi reto también porque no es fácil conquistar una audiencia verdad, uno no se las puede llevar de chistoso sino que tiene que hablar de cosas que sean importantes, conocer el tema y me gusta más cuando las audiencias son mucho más exigentes, como cuando son cursos de maestría porque ya son licenciados verdad, entonces es como que ganarse de alguna manera el respeto de la gente no por una posición sino porque al final mi interés genuino es de querer ayudarlos y cuando ellos lo perciben y se identifican en mi practica como que lo valoran y siento que es mi mejor incentivo y lo que me motiva.” (DUP1M28)</p> |

| INDICADORES INDUCTIVOS | RESULTADOS |
|---------------------------|--|
| Metas y Objetivos | <p>“En cuento a mis metas y objetivos siento que es limitado el campo en el que laboro pero más creo que estoy haciendo una base para luego yo poder poner algo por mi propia cuenta que está en el futuro que es poner una empresa de consultoría, capacitación, cursos y desarrollo humano que es lo que a mí me gusta verdad; pero ante todo estoy aprendiendo, para mí la docencia es una forma de mantenerme activo, vigente y aprendiendo todo el día y trato de tomar cursos que a mí me reten, me desafíen y me obliguen a estudiar y leer mucho más para poderlo dar bien así que ese es uno de los principales objetivos y el segundo en prioridad pues es el aspecto económico y sí, estoy cumpliendo los objetivos para los cuales busque otro trabajo.” (DUP1M29)</p> |

SUJETO 2

| | |
|---|---|
| Género | Masculino |
| Edad | 44 años |
| Estado civil | Casado – 1 hijo |
| Puestos que desempeña en las empresas | Jefe de unidad de evaluación de Jueces – Docente |
| Escolaridad | Maestría en Docencia Universitaria – actualmente cursando Maestría en Dirección Estratégica |
| Antigüedad en las empresas | 13 y 14 años |
| Tiempo de sentirse víctima del estrés laboral | 12 años |
| Nivel de efecto negativo del estrés laboral en su vida personal y laboral en rango de 1 – 10 | 9 |

| INDICADORES DEDUCTIVOS | | RESULTADOS |
|------------------------|-----------------------------|--|
| ESTRÉS LABORAL | Concentración en el Trabajo | <p>“Talvez note un cambio en mi concentración pero ya con el paso del tiempo y este es el olvido de los detalles pequeños, por ejemplo, con un determinado estudiante que se recuerda de alguna cosa que a uno se le fue por alto, o digamos algún archivo que tenía que enviar o alguna otra cosa pequeña, cositas que se me podrían pasar y de hecho se me han pasado muchas veces, entonces lo que estoy haciendo de un tiempo para acá es que estoy apuntando más en la agenda aunque sea los detalles pequeños y estoy apuntando más en el teléfono también, o sea lo estoy grabando ahí porque si no me lo recuerda uno me lo recuerda el otro, entonces si quizá le diría que en cuanto a la concentración por la saturación de compromisos que hay sería el olvido de detalles pequeños. (DUP2M01)</p> <p>A pesar que yo me he dado cuenta de este cambio en mi concentración mis jefes y compañeros no me han comentado nada acerca del tema o yo creería que como tal que dijeran por concentración no, lo que si puede haber pasado es que por la misma saturación que hay, en algún momento me tarde más de lo acostumbrado en ciertas situaciones, por ejemplo, en la oficina me piden que redacte documentos técnicos sobre ciertas cuestiones de la evaluación de los jueces o sobre algún análisis de ley, algún análisis de algún acuerdo o la propuesta de alguna nueva estrategia, un nuevo manual o alguna situación entonces son cosas que yo le diría hace tres cuatro años quizás un poquito menos, yo tenía mayor facilidad para poderlo redactar, entonces un manual, una estrategia, algún resumen, algún análisis de algún documento yo se lo tenía, si era muy complejo lo más en dos días, ya debidamente redactado el documento de mi parte, porque siento yo que la concentración me fluía más, pero con el paso del tiempo pues si como que me cuesta agarrar más la inspiración para poder decir “bueno, agarro esto, me inspiro, lo trabajo y lo termino en un tiempo razonable o antes de tiempo”, pero en sí que me lo hayan dicho o que me lo hayan mencionado no que yo sepa o que yo recuerde.” (DUP2M02)</p> |

| INDICADORES DEDUCTIVOS | RESULTADOS |
|------------------------|---|
| Puntualidad | <p>“En cuanto a mi puntualidad creo que si se ha visto afectada a pesar de que cuando hay posibilidad uso vías alternas pero no hay muchas tampoco como para poder agarrar, yo tengo que agarrar el centro en las mañanas y no hay mucha opción; o el transmetro quitó algunas rutas o las otras pues están tremendamente congestionadas, entonces si es complicado inclusive cuando salgo de la oficina para la universidad; que si bien es cierto no esta tan lejos, ahora que han puesto más policías y hay más carros que personas si me está constando más llegar a la hora a la universidad, entonces me retraso en esa llegada, obviamente en lo que tengo ahí pendiente me voy a retrasar y quizá pierda cinco, diez minutos en llegar a clase, pero es por esa situación verdad. (DUP2M03)</p> <p>Podría decir que en ambos empleos me ha afectado, no le puedo decir que uno esté libre de porque si afecta y creo yo que cada vez es más difícil llegar; y eso que uno tiene la posibilidad verdad, la bendición de tener vehículo; cada vez está más complicado transitar, yo antes me hacía de la oficina para la universidad quince minutos, ahora me estoy haciendo casi la media hora, y ya no digamos en la mañana que cada cosa que pasa, si no es la policía pues es el exceso de carros o es algún accidente o es una manifestación o ese tipo de cosas de las que no estamos exentos y si nos pega duro.” (DUP2M04)</p> |
| Productividad | <p>“Creo que si se ha afectado mi productividad, principalmente por un factor que hay que tomar en cuenta que es el agotamiento cerebral, el físico pues obviamente verdad pero si el cerebro está agotado va a costar cada vez más hacer las cosas entonces yo siento que, si tuviera solo un empleo creo que sería muy diferente la situación, ese agotamiento se podría compensar de tal manera que con un poco de más tiempo a nivel personal pues de recupera uno y puede dar más de sí pero igual la misma teoría dice de que no es lo más conveniente tener dos o más trabajos, salvo que uno pueda ajustar los horarios de uno o bien pueda ser como por ejemplo algún tipo de proyecto que pueda mandarlo por internet, o llegar solo a determinadas horas en determinados días, pero ya de hacerlo de rutina completa, compaginar los dos, en mi caso tengo la ventaja de que teóricamente, no se cruzan los dos trabajos porque mi horario en la oficina es nominalmente de ocho a tres y media, pero siendo jefe de unidad pues no siempre puedo salir a la hora, entonces uno en ocasiones tiene que dar más de sí, o digamos llegar algún sábado a efecto de terminar pendientes, entonces sí creo yo que afecta esta situación, que empalmen pues, es complicado ahorita para mi es difícil porque no me aceptaron un horario de cuatro y cuarto a ocho y cuarto en la universidad, sino que como ahí cierran a las ocho tiene que ser de cuatro a ocho y estar viniendo a las cuatro para mí ha sido demasiado difícil, dan quince minutos de gracia pero estoy entrando lo más temprano a las cuatro y veinte, pero es más difícil, para mí ya casi no están empalmando, encima con lo lejos que queda el parqueo, estaré tal vez en siete minutos porque lo dejo lejos, más la caminata, la subida de gradas y yo que no soy delgado, entonces me cuesta más porque vengo cargando computadora, a veces trabajos o papelería que me solicitan y encima vengo cansado, entonces sí creo que afecta la productividad más por los horarios que uno quisiera que fueran de hule porque no alcanza para todo el trabajo que para los que tenemos más de 1 compromiso tenemos.” (DUP2M05)</p> |

**INDICADORES
DEDUCTIVOS****RESULTADOS**

Relaciones Laborales

“Mis relaciones laborales en algún momento si se han visto afectadas por el mismo nivel de tensión que se puede manejar, por decirle algo cuando uno va entre el trafico creo que es muy fácil que a uno se le pase alguna energía negativa o que uno mismo no la genere por el hecho de no avanzar, tener el tiempo demasiado medido y encima tener un horario rígido; ese estrés después se convierte en energía negativa entonces los demás lo perciben y eso puede ser que le afecte un rato o la jornada completa de trabajo y pudiera darse el caso también de que esa energía negativa por resultado de ese mismo estrés, se vea reflejada en los estudiantes, el estudiante no tiene la culpa de lo que pasó, aunque uno también se da cuenta cuando el estudiante está afectado por esa misma tensión entonces uno percibe rápido la energía negativa cuando alguien la tiene; o no es tan participativo o de los que no participan en nada nunca son más apáticos todavía de lo que son o si se les pone a trabajar en algo están renegando, entonces pudiera ser que por esa energía negativa que es el resultado de algo que ocurrió durante el día, nos afecte en nuestras relaciones laborales. (DUP2M06)

En cuanto a la relación con mis jefes yo creo que no se ha visto afectada, he tratado de ser cuidadoso por lo menos desde que estoy con dos empleos de tener una buena relación con los jefes sin llegar a ser adulator, pero creo yo que la relación en términos generales con los tres jefes que he tenido en estos casi trece años creo yo que ha sido buena, con la jefa actual también creo yo que ha sido muy buena, con la primera no fue tan bien, pero eso hace ya más tiempo que fue la primera oportunidad y no duro ella tanto en el puesto tampoco, pero por lo menos le digo eso sí he tratado de llevarlo y en la universidad en algún momento ha habido tensión, si lo puedo decir, no encontronazos pero sí diferencias de opinión, que creo yo que uno las tiene que expresar también sin llegar a niveles de pelea pero sí diferencias de opinión si han habido, en la oficina también han habido pero siento yo que han sido como mejor manejadas, en la universidad se da también pero ahí es diferente la situación no es tanto que vaya a ser llevadero sino que va a ser algo así como “o lo haces o te corto la cabeza”, entonces si en ese sentido creo que ha sido un poco más de diferencias de opinión, que ya haya llegado a más no, a Dios gracias no se ha dado, de diferencias de opinión no ha pasado. (DUP2M07)

Con mis subalternos si he tenido que llamarles la atención en algunas ocasiones y a veces si siento que soy un poco más duro con ellos cuando estoy estresado verdad y en la universidad no tengo subalternos. (DUP2M08)

También en relación a lo que le comento depende obviamente como se vayan dando las relaciones ya que a menor cantidad de estrés creo que van a mejorar, yo creo que la relación es inversamente proporcional; a menor cantidad de estrés pues mayor productividad y mejores relaciones con compañeros y con jefes también; pero hay que ver el hecho de que mientras siga con el mismo ritmo de trabajo seguramente va a seguir ese aumento de estrés; ese es uno , y dos, también a medida que pasan los años pues el carácter de las personas va cambiando, no podemos decir que una persona se va a mantener exactamente igual a los treinta que a los cuarenta, que a los cincuenta o sesenta ya cuando se está por terminar la vida laboral, no va a ser igual, uno tiende a ponerse más irritado o con menos paciencia o también el extremo contrario verdad, más *light* verdad, ya no le importan a uno muchas cosas, entonces sí creo que uno va cambiando conforme pasa el tiempo, uno no se mantiene igual por ende las relaciones tampoco.” (DUP2M09)

| INDICADORES DEDUCTIVOS | RESULTADOS |
|------------------------|---|
| Toma de Decisiones | <p>“Mi juicio para tomar decisiones se ha visto afectada ya que cuando la decisión es muy importante la que hay que tomar y hay poco tiempo entonces; yo soy alguien muy reflexivo y me tardo para tomar las decisiones porque pienso mucho las cosas, las pienso demasiado, entonces conforme se va acercando el plazo me estreso porque no logro llegar, para alguna persona puede ser decisiones muy fáciles pero para mí no, entonces eso hace que me genere mayor tensión, el hecho de tomar una decisión que por lo menos para mí no es sencilla de tomar entonces viene el plazo y eso empieza a poner como mayor tensión entonces si pudiera afectar eso en el sentido de que bueno, si me tensa pues podría ser que tuviera energía negativa y eso afecta de todos modos.</p> <p>Por lo mismo que le contaba que en mi juicio para tomar decisiones he tenido problema, esto ha causado que a nivel fisiológico salga de mi estado de tranquilidad para entrar en un estado de tensión inmediata y si estoy seco, empiezo a sudar en extremo, las manos principalmente, entonces ese es uno de los cambios que he notado y la tensión verdad que en algún momento me puede generar bloqueo. (DUP2M10)</p> <p>Esto también ha causado que intente aplazar mi toma de decisiones laborales (DUP2M11) y que me cuestionen la lentitud ya que por ese mismo estrés me puedo tardar más; gracias a Dios no me han cuestionado por decisiones incorrectas, pero antes de llegar a ese punto si quisiera tomar una decisión laboral muy importante que sería el decir “ya basta” y dejar la docencia verdad.” (DUP2M12)</p> |
| Motivación | <p>“Mi motivación se ha visto afectada al menos en mi caso por el mismo nivel de desgaste que se ha dado, creo que mi motivación también ha bajado, es ese sentimiento de tener que ir de nuevo a trabajar y no tener el descanso necesario o suficiente ni la nueva carga de energía que se necesita. (DUP2M13)</p> <p>Esto quizá haya afectado en las entregas verdad, que si uno está más motivado pues lo va a terminar antes, le va a agarrar más cariño a eso y se va a meter más de lleno en la operación, pero no estar tan motivado o tan comprometido realmente afecta en los tiempos y podría afectar en la calidad en general del producto, igual si le ponen algo muy repetitivo se va a ver reflejado. (DUP2M14)</p> <p>A pesar de esto todavía siento motivación de ver futuro en las empresas para las que laboro; no es tanto así como que “ala que bruto, que gran futuro el que hay, voy a crecer tres puestos” pero si muchas veces la motivación viene en el hecho de decir, “bueno me pidieron tal proyecto, fue algo diferente que hice, me reto a hacer otro tipo de cosa y bueno me sentí bien haciendo algo no tan común, algo nuevo”, entonces esa creo yo que podría ser en algún momento la motivación que se pudiera dar verdad, que lo reten a uno a hacer algo distinto, claro siempre y cuando sea del dominio de uno, algo que se pueda hacer. (DUP2M15)</p> <p>De igual forma no he tenido ningún comentario por parte de mis jefes o compañeros acerca de mi motivación, así que creo que no estoy tan mal todavía o al menos no lo hago tan obvio verdad.” (DUP2M16)</p> |

**INDICADORES
DEDUCTIVOS****RESULTADOS**

Satisfacción Laboral

“En cuanto a mi satisfacción en los empleos creo que conforme pasa el tiempo pues la energía va bajando porque las motivaciones no son las mismas, los intereses son muy cambiantes, entonces hay cosas que a uno ya no lo motivan igual, le siguen motivando pero quizá no con la misma intensidad que se pudiera haber dado; sin embargo creo yo que hay que sobreponer algo, que es decir el agradecimiento hacia Dios por el hecho de contar con un trabajo, bueno yo con dos en este caso porque si satisface los ingresos ya combinándolos ya satisfacen, obviamente si fuera en uno solo, mucho que mejor, entonces quizá si anteponemos esa situación de agradecimiento de que tengo un trabajo, eso viene siendo una motivación porque tanta gente que hay que no tiene o esta frustrada por lo mismo, entonces es decir bueno yo tengo esto, tengo que estar agradecido, entonces que esa sea mi motivación, dado esto pues uno lo va logrando pasar porque si bien es cierto los intereses ya no van siendo los mismos y la energía puede pasar pues esa otra perspectiva, ese otro punto de vista pues hace que uno esté agradecido y si lo tengo que hacer porque para eso me están pagando, entonces hay que dar resultados y hay que hacerlos entonces como le digo si uno esta picado con algo uno se motiva y lo va a hacer, igual en la universidad en algún momento ya estando al frente con los estudiantes si el grupo esta encendido eso me motiva a mí y entonces en un momento me pico y es como que si tuviera energía de más, termino muerto eso si pero si le digo en esas ocasiones no sé, algo pasa y hasta me han dicho que yo soy hiperactivo, pero creo yo que pueda ser por esa motivación que talvéz yo no me la miro pero si existe; igual cuando estamos en la oficina con la gente del proyecto esa motivación sale y cuando menos la espera uno y a pesar de estos mismos cambios que uno va teniendo, como le digo la energía no va siendo la misma porque uno cambia con el tiempo y los intereses cambian con el tiempo también pero a veces esa chispa aparece y es fantástico, es lo que lo hace sentir a uno satisfecho de lo que hace. (DUP2M17)

Otra cosa que lo hace sentir a uno satisfecho es que al menos a nivel de la oficina siento que sí reconocen el trabajo que desempeño y el esfuerzo que realizo para cumplir con mis tareas; de mi jefa no tengo ninguna queja porque es una persona que apoya y que ha sido flexible, cuando uno tiene alguna necesidad de algún permiso o algo no me lo ha negado nunca, claro eso me obliga a responder en el momento que sea y no me ha pesado cuando me han pedido que llegue sábados para poder terminar con lo pendiente y en la universidad como es un trabajo de otra naturaleza que es complementario pues no vienen siendo las mismas condiciones y como dicen verdad que tener un buen jefe es una prestación más y yo me siento agradecido. (DUP2M18)

Por último, otro factor que me aporta a mi satisfacción laboral es que creo que tengo posibilidad de progresar en la oficina ya que mi jefa no es alguien que le ponga zancadilla a uno para nada entonces si ya me dijo varias veces, “mire yo sé que a usted le llevan ganas de otros lados, yo no quisiera que se fuera porque lo necesito aquí para que me ayude a sacar el chance pero si llega la hora en que ya no se pueda, yo no le voy a impedir crecer y si se va a ir por su bien, dele viaje”, entonces no he tenido problema en ese sentido, pero si por la institución que es y por toda la cuestión política muchas veces los elegidos para ocupar los puestos más altos no siempre son los más capaces sino que los más allegados a las personas que están en el poder verdad.” (DUP2M19)

| INDICADORES INDUCTIVOS | RESULTADOS |
|-------------------------|--|
| Ayuda Psicológica | <p>“Ayuda psicológica como tal no he tenido que recurrir por el estrés, o sea con un profesional aparte no, digamos tal vez al consultarlo con alguien, compartir la experiencia y decirle, “bueno, me está pasando tal cosa” o situaciones así, pero a nivel de terapia que estrictamente vayamos a discutir el tema o que se dé un tratamiento como tal no, lo que hago es escuchar música instrumental ya que esta clase de música me relaja y me ayuda a concentrarme y tal vez no logrando terminar la actividad que tengo pendiente, si avanzar en un buen tramo de lo que tengo como meta, pero eso es quizá lo que he hecho que me ha ayudado más y le digo esta música 80% del tiempo escucharla con audífonos ya, para que no me desconcentre ni a mí ni a los que tengo a mi alrededor porque puede que a ellos los desconcentre la clase de música que escucho y con una sola interrupción que le hagan a uno pues le pueden votar mucho del trabajo que tiene avanzado. (DUP2M20)</p> <p>Lo que si no he logrado es que digamos si estoy muy metido en una actividad, ya agarre la secuencia de todo y estoy picado en eso, con una distracción que me hagan, por ejemplo una interrupción que puede ser como una llamada telefónica, alguien que se acerque a hacer una broma, algún chiste, una cosa así que pasa mucho en la oficina o que le digo yo, no se digamos estando en mi casa que tocan el timbre o suena el intercomunicador o alguna cosa así, regresar otra vez a la actividad como tal luego de la distracción si me cuesta bastante, incluso cuando algún alumno hace una pregunta después tengo que preguntarles de que les estaba hablando o por donde iba porque me distraigo muy rápido cuando tengo distracciones de cualquier tipo, pierdo la concentración de lo que estaba haciendo, entonces creo que eso es lo que no he podido lograr e inclusive la frustración cuando se pierde una idea que eso me pasa bastante también, que uno muchas veces está con aquello que ya tiene la solución a un problema o a algo que le había costado mucho tiempo descubrir cuando suena el teléfono o alguien llega a hablarle o cualquier otro tipo de desconcentración que pueda tener, entonces esa pérdida de la idea creo que duele más que perder la concentración porque cuesta recuperarla, y a veces ya no se recupera entonces es más la frustración, entonces eso es lo que le podría decir al respecto que me ha pasado más en cuanto a las estrategias que tengo aún que descubrir para poder evitarme ese tipo de cosas que me quitan tiempo y que me causan ese alto nivel de estrés verdad.” (DUP2M21)</p> |
| Organización del Tiempo | <p>“Considero que antes de adquirir la docencia como empleo adicional me podía dedicar más tiempo a mí otro empleo en el sentido de que por ser una actividad única le podía dar un espacio de mayor compenetración, entonces estamos hablando de que siendo solo un trabajo pues como que uno se puede meter más de lleno en algunas cosas inclusive uno puede decir “me quedo más tiempo después del horario establecido terminando algunas cosas que me quedan pendientes” mientras que con la docencia pues obviamente está uno con que tiene que salir a determinada hora para llegar a otra hora y cumplir con lo establecido con él o los grupos de estudiantes que tenga a su cargo, entonces sí creo que es la falta de tiempo, no es tanto que uno no pueda organizar su tiempo sino que es la falta del mismo lo que afecta.” (DUP2M22)</p> |

**INDICADORES
INDUCTIVOS****RESULTADOS**

Apoyo, ayuda y efectos con
compañeros y jefes.

“Yo siempre he contado con el apoyo de mis compañeros y jefes la verdad, mi jefe es alguien que percibe y se preocupa por la gente, ella es una persona muy orientada a resultados, creo yo que así debe de ser, si le da la importancia adecuada a las relaciones interpersonales pero va sobre todo en cuanto a los resultados, digamos una llegada tarde pues para ella no es significativa verdad siempre y cuando el trabajo esté bien hecho, que creo yo que así es como debe ser, todos debemos trabajar por resultados, en cuanto a la parte humana puedo decir que esa situación se ha dado, ahora en la universidad no le puedo hablar lo mismo porque estamos separados, prácticamente no tenemos mucha relación, es más podría decir que entre muchas cosas no se conoce al catedrático, o sea saben quién sos, cómo te llamas, qué curso das pero hasta ahí, nos ayudamos y todo pero no hay más entonces uno a veces puede estar con un determinado problema que le afecte y nadie se entera, inclusive a nivel de compañeros no todos tiene relación con todos, entonces inclusive da mucho conflicto por relaciones propiamente por intereses; al menos yo soy partidario de que ir a trabajar no a hacer amistades, buenos compañeros profesionales si pero más allá no; en la oficina sí creo que tengo más apoyo, en la universidad no es que no lo haya pero es diferente y no es tanto como en la oficina donde se convive más, en la universidad solo estoy cuatro horas y de esas cuatro quite el tiempo en que uno esta con los estudiantes, entonces tiempo así con los compañeros no es mucho. (DUP2M23)

En cuanto a pedir ayuda o consejos si he tenido que pedir a mis compañeros, por ejemplo en cosas de la computadora o la necesidad de llevar algo, de transportar algo o alguna cosa que sea logística, entonces si lo hago pero siento yo que no he afectado mayormente la productividad de los demás, por lo menos a nivel de oficina y en la universidad pues siento que no porque no es tanto el trabajo en equipo lo que se da, porque cada quien es responsable de su clase, en alguna actividad conjunta si pudiera darse pero no es algo recurrente como para decir va a afectar la situación, tal vez algún retraso en la entrega de algo en la oficina pues puede ser que si les afecte a mis compañeros pero a Dios gracias creo que no ha sido algo drástico que afecte fuertemente. (DUP2M24)

Ahora en el área motivacional creo que no necesito tanto ayuda para sentirme motivado, al menos en la oficina no tanto ya que creo que está dentro de lo que se puede manejar; quizá esa ayuda siento yo que la necesitaría más en la universidad para que uno se sienta más parte del grupo y no solo fiscalizado o controlado. (DUP2M25)

En cuanto a el efecto que pueda tener mi motivación en mis compañeros o jefes creo que depende de la situación, quizá en algún proyecto en el que estamos varios involucrados y se necesite ese motor para guiar a los otros en un mal día donde hay tensión probablemente se puedan ver afectados, entonces no es lo mismo cuando uno está en su mejor momento porque puede tener más lucidez para guiar a sus compañeros que estando bajo tensión que pueda decantarse en algún momento, y en cuanto a la docencia pues podría afectar en alguna llamada de atención a algún estudiante en donde se me pueda ir la mano entonces eso si podría ser bajo niveles de tensión previa verdad, que no se haga como idealmente sería en un momento de calma.” (DUP2M26)

| INDICADORES INDUCTIVOS | RESULTADOS |
|---------------------------|--|
| Llamadas de atención | <p>“Talvez solo recordatorios de que hay que entregar tal situación, hay que entregar tal proyecto, tal informe, tal análisis, etc. Tanto en la universidad como en la oficina. (DUP2M27)</p> <p>Por lo que si he recibido llamadas de atención es por mi puntualidad, sobre todo en las mañanas; en la universidad no ha sido tanto y eso que si existe un marcaje y todo, pero a nivel de oficina, si bien es cierto soy empleado de confianza aun así si he recibido llamadas de atención. (DUP2M28)</p> <p>Igual como le decía que en algún momento podría ser una llamada de atención o algún retraso en la entrega de algo verdad, han sido esporádicos le digo a Dios gracias han sido esporádicos, pero a medida que el agotamiento crece también uno se va arriesgando a esto verdad; tengo en la oficina la ventaja que tengo una muy buena jefe que creo yo que nos llevamos muy bien, los cinco años y pico que ella tiene de estar ahí; yo tengo mucho más verdad, pero desde que ella está pues siento yo que hemos trabajado muy bien en ese sentido, he podido diferenciar la clase de jefes que hay y creo que ella es el tipo de jefe que toda empresa debería tener porque trata de evitarnos el estrés.” (DUP2M29)</p> |
| Ansiedad | <p>“Muchísima ansiedad, mucha, por no decirle demasiada, tanto al salir de casa como de la oficina para la universidad, donde ya no la siento es en la noche cuando voy de regreso, ahí ya no siento nada, yo padezco de hiperhidrosis y ya me empiezo a secar, mientras que cuando estoy en esto pues estoy en fase crítica digámosle así, pero sí mucha ansiedad, mucho estrés.” (DUP2M30)</p> |
| Horarios de Trabajo | <p>“Lo que pasa en mis horarios de trabajo es que se están acercando mucho ahora, ya que no me dieron los quince minutos de gracia que pedí en la universidad, que me hubieran ayudado un montón, entonces si me ha afectado pero el horario de la oficina no lo puedo mover porque tengo que estar agradecido ya que en otros lados le ponen a uno jornada de nueve a cinco o de ocho a cuatro porque va la hora de almuerzo incluido, cosa que nosotros no tenemos, sin embargo el pacto colectivo dice que no hay horario de almuerzo pero todo el mundo come, todos almorzamos al menos en media hora, entonces es un horario fuera de lo común, es un horario muy privilegiado porque mientras otros salen a las cinco yo aunque no puedo salir a la mera hora de salida por ser empleado de confianza, pero cuando puedo salgo a las tres que es mi hora de salida. (DUP2M31)</p> <p>Por lo que le comentaba en realidad lo que he considerado es no tanto cambiar mi horario sino que dejar la docencia, no tanto cambiarlo porque es muy difícil hacer la modificación, entonces como no se puede hay que ver cuál es la opción más viable que no pegue tanto económicamente pero si de que lo pueda cambiar no, eso es más difícil, si he considerado más la posibilidad de dejar uno de los dos, que en este caso sería la docencia verdad.” (DUP2M32)</p> |

**INDICADORES
INDUCTIVOS****RESULTADOS**

Movilización a los empleos

“Pues si hubiera transmetro cerca de mi casa que pasara y tuviera que caminar no mucho, si lo usaría pero tengo el inconveniente que como son dos trabajos entonces es imposible tener una ruta que pueda conectarlos directamente, o salvo que fuera jalón con alguien o taxi, pero no me puedo dar el lujo de gastar ciento veinticinco quetzales diarios en taxi ni tengo alguien que me pueda dar jalón para ambos empleos verdad porque nadie usa las exactas mismas rutas que yo uso; entonces si es muy difícil encontrar otro medio para movilizarse que no sea carro propio verdad. (DUP2M33)

Y si en todo caso encontrara jalón o pudiera ayudar a alguien más dándole jalón no lo tomaría, ya que me causaría más estrés ir acompañado; muchas otras personas dirán que le disminuye a uno el estrés pero en mi caso no es así porque si bien es cierto que usted va platicando con alguien y viva la flor y todo, pero en el momento que uno de los dos o si van más va estresado, ese estrés se lo va a pegar a los otros y si van todos estresados pues más todavía, porque cada uno tiene distintos objetivos verdad, entonces creo yo, al menos considerándolo así que pudiera ser más estresante que des estresante esa situación ahora claro está digamos en la mañana a veces mi esposa no tiene carro, bueno tengo que ver yo como nos las ingeniamos porque tenemos horarios muy diferentes, entonces eso perjudica a uno, perjudica al otro o a los dos porque no se puede con aquello de decir bueno, yo llego o demasiado temprano o demasiado tarde o es ella la que llega demasiado temprano o demasiado tarde que no coincidimos, entonces eso sí, es un factor adicional de estrés, entonces igual si digamos cuando no he tenido vehículo para ir a la universidad esporádicamente consigo un jalón pero lo más que puedo conseguir es digamos de la oficina a la torre y ahí miro como me las ingenio o digamos aquí en Vista Hermosa pero también voy con aquello que yo estoy controlando el reloj porque no voy manejando yo, o sea no dependo de mí mismo entonces yo sí creo que aunque suene egoísta si me causa más estrés el ir con otra persona, ahora no teniendo ninguna presión de horario le podría dar jalón a quien quiera o acepto jalón porque total no hay ningún compromiso de trabajo de por medio.” (DUP2M34)

Cambio de Empleo

“Sin pensarlo dejaría la docencia, no le pienso la respuesta, se lo digo directo y frontal ya que es la que me provoca más tensión la verdad, entonces es mayor tensión a cambio quizá de menos reconocimiento, porque estamos en la universidad pero digamos en mi caso únicamente bajo contrato, distinto es decir bueno si uno está perteneciendo a una planilla que le genera de por si ese sentido de pertenencia y decir bueno soy trabajador de... pero no es lo mismo como estar bajo contrato que es como dar un *outsourcing*, entonces si en la balanza tuviera que elegir ese sería el caso; si tuviera la opción de elegir verdad, pero ahora en época de vacas flacas pues entonces tengo que aguantarme, aunque igual en mi otro empleo pues no puedo decir que estoy asegurado en un ciento por ciento dado toda la gente que han sacado en este año, entonces me tengo que aguantar como los machos verdad porque la necesidad tiene cara de chucho.” (DUP2M35)

**INDICADORES
INDUCTIVOS****RESULTADOS**

Presión

“Yo creo que era para mí más sencillo manejar la presión cuando poseía solo un empleo por el hecho de que como era solo uno entonces yo pues las cosas me dedicaba al ciento por ciento a ese trabajo entonces es como decir, bueno me ocupo lo que me tengo que ocupar en este entonces ya está bien programado el día y como le decía si tengo algo extra que dar pues me quedo, no hay ningún problema, ya hay menos gente también y hasta la concentración puede fluir un poco más entonces me muevo dentro de esos parámetros de una jornada que se podría clasificar como normal de trabajo no una jornada extendida, en mi caso es una jornada de trece horas cuando no debería ser ni siquiera de ocho; cabalmente ayer estaba viendo un artículo en internet que salió de que están cuestionando la jornada de ocho horas porque debería ser de menos tiempo por la salud mental y física más la salud emocional y social, el hecho de estar compartiendo con la sociedad primaria que es la familia que es tan importante para el logro de todo ser humano, pero imagínese a mí me cuesta más porque es una jornada de trece horas, igual si fuera un solo trabajo puedo decir, bueno hago las ocho o nueve, pero terminando tiempo para mí, me voy a mi casa directamente o me voy al súper, me voy a comprar algo que se necesite, llevo el carro a servicio, me voy a cortar el pelo, que se yo, cualquier cosa, me voy a fregar, me voy a comprar un disco, un libro, me voy a perder yo solo si quiero pero es tiempo personal, es tiempo para mí, pero una jornada ya combinando trabajo de oficina y docencia diaria porque es el hecho de estar en la universidad toda la semana, inclusive hasta sábado he estado; ya no le puedo decir hay tiempo para uno, voy llegando nueve de la noche, llego a tragar y a dormir y se dan este tipo de situaciones verdad, porque como le digo ya no viene siendo una jornada normal pero las necesidades económicas han hecho de que esto cambie verdad, entonces usted se puede topar con mucha gente que le dice mire ya un solo trabajo ya no es suficiente, así como hace tiempo se lo dijeron seguramente a usted o lo supo de que la gente dice bueno ya no puede ser que solo trabaje el hombre en la casa, se necesita que trabajen los dos, que hayan dos sueldos para el mantenimiento del hogar, para que eso crezca, pero depender solo de uno ya no; entonces en este caso mucha gente le podría decir mire yo quiero mis ingresos extras, digamos un profesional podría decir bueno mis ingresos extras son las clases, así como otra persona le puede decir bueno yo hago mis ventas por ahí o que le digo tengo otra actividad esporádica o que se yo cualquier otra cosa como un extra pero ya tomándolo como una jornada extendida ya es cansado y en mi caso no sé porque siento que es más cansado que otras personas que también tienen dos empleos, tal vez porque uno de mis empleos por ser tan complejo requiere más esfuerzo mental de mí parte y el otro que sería la docencia requiere que de un esfuerzo más grande todavía ya que llego estresado y cansado pero no puedo mostrarle ni transmitirle ese estrés y cansancio a mis alumnos verdad.” (DUP2M36)

Retroalimentación

“Si he tenido necesidad de recibir retroalimentación, no tanto con mis jefes porque es muy esporádicamente que podemos hablar del tema por falta de tiempo pero con mis compañeros más cercanos si he podido, les he pedido retroalimentación diciéndoles “mira que observas sobre tal cosa o, mira crees que me excedí en tal cosa o contesté mal o me tardé en tal otra” entonces si he pedido retroalimentación a mis compañeros.” (DUP2M37)

| INDICADORES INDUCTIVOS | RESULTADOS |
|------------------------|---|
| Inseguridad | <p>“La verdad que si he sentido inseguridad en mi toma de decisiones; no le podría decir ahorita cual pero creo que sí he tenido varias oportunidades en las que me siento inseguro y me ha costado más de lo normal tomar decisiones, tal vez por lo mismo que le decía verdad, a medida que no solo pasa el tiempo sino que también uno tiene tanta cosa que hacer; hay una teoría que hace uno o dos años que lo leí en un artículo que salió, creo que era una investigación alemana que decía que no es que uno este padeciendo Alzheimer o que este padeciendo de algo así que ya no se recuerde de las cosas sino que el cerebro funciona casi que al calco de un disco duro, entonces entre más saturado este el disco duro va a ser más difícil usar el comando de recuperación de un determinado archivo, por la misma saturación de información que hay, entonces usted no lo puede bajar con la misma facilidad que antes que tenía más espacio en el disco duro sino que ahora se va a tardar más en recuperarlo; en regresarlo, eso me pareció sumamente interesante; entonces no es que sea Alzheimer sino que es por saturación que cuesta recuperar la información, mientras que luego de dormir las ocho o la cantidad de horas que sean necesarias, a la hora de despertar pues esa misma lucidez hace que como que hubiera un espacio adicional en el disco duro entonces ese espacio hace que si se pueda jalar el archivo entonces como que uno puede o pensar mejor o encontrar la solución más fácilmente o tener la información que bajo la situación de tensión y de estrés no pudo tener.” (DUP2M38)</p> |
| Metas y Objetivos | <p>“Yo creo que si estoy cumpliendo con el objetivo que me propuse al optar por un empleo adicional; cuando estaba estudiando en los últimos años yo dije en algún momento sin pensar que se fuera a realizar que no quería cometer los mismos errores que observo que cometen los que me están dando clases a mí y claro que he cometido mis errores, los sigo cometiendo y los voy a cometer pero al menos son otros los errores los que cometo no los mismos y otra cosa que creo que también es un objetivo importante es que ya me probé a mí mismo, ya me probé de que pude por catorce años entonces ya no puedo decir que no logre alguna cosa, y pues puedo corroborar que pude porque me pidieron que diera una clase a maestría y es algo que me ha llenado de satisfacción porque no era algo que tuviera planificado para este momento pero si era un objetivo de los que me hacía falta cumplir y en la oficina me lo han reconocido porque como llevo años dando el curso de tesis entonces me dicen que me tengo que encargar de la revista judicial, hacer la corrección de todos esos artículos escritos por abogados sobre temas jurídicos y aunque yo no sé nada leyes me dijeron que por mi experiencia en tesis que saben que tengo podría sacar ese chance y me dijeron que la idea es que yo me quede a cargo de la edición de la revista judicial, y me gusta porque me tomaron en cuenta para hacerlo entonces es una motivación para mí ya que puedo utilizarlo para mis méritos extracurriculares y aparte que quiera que no le suben el autoestima a uno como profesional verdad. Y otra cosa es que en ambos empleos reconocen lo que realizo en el otro, cosa que solo los que poseemos dos o más empleos podemos disfrutar verdad, el reconocimiento del esfuerzo y admiración por parte de las mismas organizaciones de lo que hacemos en la o las otras empresas para las que laboramos.” (DUP2M39)</p> |

| INDICADORES INDUCTIVOS | RESULTADOS |
|---|---|
| <p>Aspecto económico / incentivos</p> | <p>“En cuanto a los beneficios económicos que recibo, en la oficina como le decía, si bien es cierto está muy inestable ahora, no se da la seguridad que se tenía anteriormente entonces las quincenas y fines de mes han sido terribles por la gente que se ha ido, entonces eso crea una gran inestabilidad; si bien es cierto no es una institución que pague mal, tampoco es la que más paga pero si tiene una serie de motivadores en cuanto a compensación que por ejemplo no los tengo en la universidad, estoy hablando de que en la oficina yo tengo el día de mi cumpleaños libre completamente, eso no afecta la productividad porque va a haber alguien más que pueda hacer parte de mi trabajo o cubrirme ese tiempo que no voy a estar, sin embargo, en la universidad es algo que no se da estando solo medio tiempo y por contrato creo yo que no sería nada que afectara, si tengo que estar con estudiantes bueno, como es mi cumpleaños pues cumplo ese día y el día que no me toque clase pues estaría libre pero no se tiene; mientras que en la oficina si se tiene esa situación, cinco días más de vacaciones, un bono referido, un bono extra, un bono de antigüedad, o sea hay muchas cosas que son muy superiores a lo que le darían a usted en lo privado más el hecho de que es un horario que no le va a agotar tanto entonces esa es una de las situaciones que yo le puedo decir, si le deja cierta satisfacción, claro por lo mismo político no se puede crecer tanto entonces es especie de frustración eso verdad, bueno hice los méritos, tengo la antigüedad, están mis resultados, esta mi desempeño pues debo de crecer pero no siempre es así, mientras que en la universidad si es más limitado todo, ahí si no podemos decir que va a haber esa posibilidad, es más trabajar a un nivel técnico. (DUP2M40)</p> <p>En realidad más que todo es la satisfacción que lo tomen a uno en cuenta porque eso lo hace sentir a uno que aún es útil y su experiencia y el trabajo que realiza es importante para ellos.” (DUP2M41)</p> |

SUJETO 3

| | |
|---|--|
| Género | Masculino |
| Edad | 57 años |
| Estado civil | Casado – 3 hijo |
| Puestos que desempeña en las empresas | Gerente General – Docente |
| Escolaridad | Maestría en Desarrollo Municipal – Ingeniero Civil |
| Antigüedad en las empresas | 20 años |
| Tiempo de sentirse víctima del estrés laboral | Fue víctima en 1998 |
| Nivel de efecto negativo del estrés laboral en su vida personal y laboral en rango de 1 – 10 | 8 |

| INDICADORES DEDUCTIVOS | | RESULTADOS |
|------------------------|----------------------|--|
| ESTRÉS LABORAL | Puntualidad | <p>“Mi puntualidad se vio afectada tal vez solo en alguno de mis empleos y en forma muy esporádica verdad, trato de mantener la puntualidad en todos los lugares en donde me tocaba actuar, claro que hay que pensar muy bien la rutina y tratar de estar siempre en armonía para no fallar en nuestra puntualidad y estar todos a tiempo verdad.” (DUP3M01)</p> |
| | Productividad | <p>“Definitivamente el estrés afecta la productividad porque te desconcentras, divides tu mente y el tiempo ya no rinde lo suficiente para lograr lo que estás haciendo, entonces toda tu productividad se va reduciendo verdad, en determinados porcentajes, definitivamente si afecta la productividad.” (DUP3M02)</p> |
| | Satisfacción Laboral | <p>“La verdad si me siento satisfecho laboralmente, me siento muy bien, tengo un problema por ahí de gastritis verdad que lo estoy resolviendo y otra serie de problemas que se dan a tu alrededor verdad, tal vez psicológicamente no me siento al cien por ciento porque no he pasado por una evaluación psicológica pero realmente que yo haya entrado con un psicólogo que me entreviste, y que le platique todo lo que a mí me pasa nunca lo he tenido pero me siento muy bien, materialmente, físicamente, emocionalmente me siento muy bien para motivar y sacar el trabajo. (DUP3M03)</p> <p>Una de las causas que me hacen sentirme satisfecho laboralmente es que siento que reconocen el trabajo que desempeño y el esfuerzo que realizo, no soy la persona que me gusta que me estén adulando, y me siento muy tranquilo si todo pasa y nadie me dice algo sobre mis logros, claro que de vez en cuando en bonito que te inyecten parte de eso verdad, porque se siente uno bien, y si lo hacen constantemente sobre todo mi familia y en la empresa, de hecho lo he recibido de algunos alumnos y me siento muy satisfecho porque se siente bien cuando te dan una notita de satisfacción verdad. (DUP3M04)</p> <p>Otra de las razones por las que me siento satisfecho laboralmente es que siento que aún tengo posibilidad de progresar en las empresas.” (DUP3M05)</p> |

**INDICADORES
DEDUCTIVOS****RESULTADOS**Concentración en el
Trabajo

“Cuando comencé a trabajar como Gerente General mi concentración era muy buena, me mantenía muy concentrado en las cosas que hacía, sin embargo a medida que adquirí más compromisos como la docencia, desconocía parte del ritmo de las universidades porque había sido auxiliar pero no era lo mismo que estar como titular verdad, como desconocía el ritmo comencé a perder concentración en la empresa y viceversa, factores que intervinieron para que yo me desconcentrara eran desconocer el procedimiento como docente, y en determinado momento tuve indisciplina, significa que puedes hacer las cosas a tiempo pero como hay indisciplina no las haces y después todo eso se te acumula, y cuando quieres desarrollar tu trabajo ya a presión, comienzan los problemas no solo de concentración sino que aparece el estrés, porque sabes que tienes que entregar tu trabajo pero no lo vas a entregar a tiempo entonces creo que la indisciplina es uno de los factores para mí importantes, saber administrar el tiempo con esa disciplina para cada una de las cosas que haces es importante. (DUP3M06)

Si sentí que el cambio fue bastante significativo porque no lograba concentrarme en las cosas que tenía que hacer tanto en la empresa como en las universidades, perdí el control de algunas cosas y de hecho me vi afectado clínicamente también porque tuve que consultar a un médico cuando sentí que ya estaba mucho más afectado, es lo que yo siempre he llamado, división de la mente, divides tu pensamiento en varias partes, estás pensando en hacer el trabajo que tienes en el escritorio pero a cada momento vienen a tu mente los otros compromisos y eso te hace desconcentrarte, yo me veía a mí mismo tratando de hacer lo que tenía en ese momento y dividía mi mente pensando en otras cosas que tenía que hacer. (DUP3M07)

En una de las universidades hubo un jefe inmediato que si notó que estaba desconcentrado porque inclusive tenía falta de entrega en documentos de informes, y me lo hizo saber, en ese momento le comenté que si estaba un poco desconcentrado por la falta de disciplina de no administrar bien mi tiempo y eso me estaba dando ciertos problemas, pero a partir de ahí maneje mejor mis cosas. (DUP3M08)

De parte de mis compañeros casi no recibí comentarios sobre mi concentración porque en las universidades normalmente todos entramos a nuestro salón, impartimos la clase y como dice el dicho “calabaza, calabaza, cada quien para su casa”, en ese momento cuando estuve preso del estrés y la falta de concentración yo llegaba a las universidades, daba mi clase, firmaba asistencia y me iba, después de un par de años de ser catedrático cambié un poco el ritmo porque ya me di un poco más de tiempo y de espacio con mis compañeros, de hecho hoy día tenemos un espacio, para ir a la cafetería y esto es otra de las partes que a veces nos ayuda para vencer el estrés porque nos da una zona de relax, la plática nos ayuda mucho, yo soy una persona que platica mucho, me gusta tener una muy buena amistad con todos y a veces hasta me salgo un poco del tiempo pero me gusta porque eso me relaja, entonces ahora algunos si se dan cuenta si tenemos algún problema entre nosotros verdad, antes en ese momento no porque era muy cada quien para su casa y no había mucha relación, pero ahora si la hay y eso es muy bueno, es parte de lo que puedo recomendar que en el trabajo es importante, hay un lema que dice “trabaja para vivir, pero no vivas para el trabajo” el trabajo es importante, es una bendición de Dios, pero debe de llevarse con cierta medida.” (DUP3M09)

**INDICADORES
DEDUCTIVOS****RESULTADOS**

Relaciones Laborales

“Mis relaciones laborales si fueron afectadas en el momento en el que sufrí de estrés porque el estrés te conforma mal humor, tu mente ya no se concentra, eso hace que contestes mal, que inclusive las órdenes ya no sean de un jefe sino que de un tirano, sientes que si la persona no hace bien las cosas no la entiendes, no entiendes que también es humano y puede fallar al igual que tú y entonces si definitivamente afecta la relación laboral, te afecta cuando tienes esa presión y conformas estrés en tu vida, entonces yo creo que finalmente si sabemos que el estrés y la presión del trabajo nos puede conformar una mala relación laboral y que eso te va a redundar en que los demás ya no van a hacer las cosas con alegría sino que con cierto ánimo de rechazo hacia tu persona, no solo vas a ganar falta de salud, sino que vas a lograr que otros se enfermen y te rechacen, entonces son muchos factores en contra, yo creo que sería mejor no luchar en contra de la corriente, es mejor ponernos a favor, trabajar en armonía, contentos, alegres, para que haya una buena relación laboral, entonces produces más, te enfermas menos y enfermas menos a los demás. (DUP3M10)

En cuanto a la relación con mis jefes tal vez si se vio afectada en un grado mínimo, porque en las universidades a veces ni miraba a mis jefes, voy a dar clases y firmo asistencia, entonces si ellos no me buscan o yo no los busco, no nos vemos, yo normalmente los busco porque me gusta platicar con ellos, tener una buena relación, de hecho, ahorita mis dos jefes en las universidades son de mi misma promoción, nos llevamos bien en la medida de lo posible, entonces es bonito porque los paso a buscar y te sientes bien verdad, pero creo que es siempre importante el tener esa mente positiva de buscar y aunque tengas una llamada de atención de tu jefe, tomarlo de la mejor manera y es otra cosa importante, si cometes un error y te llaman la atención, creo que el hombre inteligente aprende de sus propios errores verdad, pero deberíamos ser personas sabias, porque el sabio no aprende de sus errores sino que aprende de los errores de los demás, no tiene que desgastarse él ni conformar su estrés él mismo para aprender las cosas que no debe de hacer. (DUP3M11)

Con mis subalternos también se vio afectada porque uno se pone de mal humor, contestas mal, exiges de otra manera, entonces definitivamente eso te conforma mala relación con ellos (DUP3M12)

Podría decir por lo mismo que en la época que sufrí estrés me afectó en mis relaciones laborales tanto en la empresa como en las universidades. (DUP3M13)

Pero a pesar de haber estado afectadas mis relaciones no llegué a tener conflicto con nadie, solamente que a veces te desagrada lo que hace otra persona verdad porque andas estresado, pero realmente no llegué a conflicto, si tuve desagradados, y molestias pero no llegué gracias a Dios a conflictos. (DUP3M14)

También siempre he considerado que si es que me toca vivir una edad un poco más avanzada voy a ser un viejito no tan gruñón, siempre voy a tratar de mantener un buen humor, mantener una buena relación si me toca ser un ancianito dentro de la empresa verdad y le pido a Dios que la edad no me afecte verdad porque la edad afecta en muchas cosas porque me imagino que hay un momento en que el cuerpo que se resiste a muchas cosas, se debe de sentir cansado y si hay alguna enfermedad o un dolor que cuando tenemos dolor también nos ponemos de mal humor, seamos ancianos, jóvenes o lo que sea, no queremos ni que nos hablen verdad, pero yo creo que si he tratado de vencer eso y voy a tratar de vencerlo en los años venideros Dios mediante.” (DUP3M15)

**INDICADORES
DEDUCTIVOS****RESULTADOS**

Toma de Decisiones

“He tenido que tomar decisiones laborales importantes, por ejemplo, en ese momento trabajaba para la empresa, asumí el compromiso con las universidades y me surgió un nuevo compromiso de trabajo, nosotros en la empresa ejecutamos obras, construimos lo que se nos piden verdad y en las universidades pues es ir a dar clases, pero me surgió una supervisión a otra empresa que estaba construyendo, vi que era rentable, y tenía tiempo entonces dije que sí, me fui a supervisar, a medida que se fue desarrollando esa supervisión me surgieron otros dos proyectos y los tomé pero comencé a fallar en las universidades porque los proyectos y la supervisión eran muy retirados de la capital, me iba y calculaba que iba a regresar a tiempo a dar mis clases pero no era así, entonces tuve que tomar la decisión de pedir permiso en una de las universidades, durante tres años sin goce de sueldo, para mí eso fue catastrófico porque a mí me fascina dar clases, pero en ese momento tuve que tomar esa decisión para poder sacar adelante esos proyectos que eran grandes y las dos supervisiones a las que me había comprometido esa decisión fue un poco complicada, estaba un poco triste al principio, me sentía incómodo que no estaba dando clases, pero esa decisión sí fue una de las más importantes. (DUP3M16)

Mi toma de decisiones si se vio afectada, precisamente por eso tomé esa decisión porque ahí ya estaba perdiendo el control, llegaba en la noche a mi cama y no me podía dormir porque estaba pensando cómo resolver lo del día siguiente, eso ya definitivamente te afecta, entonces es cuando tienes que tomar las decisiones a tiempo para no llegar a enfermarte por ese estrés verdad, considero que gracias a Dios lo hice a tiempo y así me pasa cuando trato de evitar ese estrés tomando mis decisiones a tiempo y cambiando ciertas rutas en el trabajo para poder evitar esos problemas. (DUP3M17)

Cuando me toca tomar decisiones inmediatas que es muy común por el puesto que tengo en la empresa hay una cuestión importante, la experiencia y el tiempo, junto con otros factores como sentirse bien, querer servirle a los demás, mantenerte en armonía, tratar de mantenerte contento todos los días, tomar con optimismo las cosas, todos esos factores te ayudan a que seas una persona de toma de decisiones inmediatas, posiblemente la decisión que tomes no vaya a ser la mejor porque te ves enclaustrado a tomar la decisión inmediata, pero tienes ya la capacidad para resolver eso de forma precisa y a veces viene el arrepentimiento después de que no tomaste la mejor decisión pero eso no me estresa la verdad pero si tomo decisiones bastante inmediatas cuando se necesita, soy de la opinión que si tienes que tomarte un tiempo y lo tienes para tomar tu decisión y reflexionar sobre la toma de decisión, es mejor tomarlo y hacerlo con tranquilidad porque vas a tomar la mejor ruta, a veces el estrés te afecta para tomar una decisión pero tienes que tratar precisamente de evitar eso para tomar la mejor decisión. (DUP3M18)

Algunas veces si he tenido que aplazar alguna decisión laboral, quieren que la tome inmediatamente y les he pedido tiempo porque no puedo en este momento tomar la mejor decisión, ya que hay momentos en que aun con la experiencia, es una decisión muy relevante para tu trabajo o para tu vida, entonces tienes que pedir más tiempo para no fallar tan de inmediato. También cada vez que tomas una decisión hay alguien que te cuestiona, y es bueno porque te hace reflexionar, a lo mejor puedes estar cometiendo un error, a mí no me molesta que lo hagan, incluso mis empleados lo hacen y me gusta porque han habido veces que tienen razón y me han salvado de tomar malas decisiones en los proyectos.” (DUP3M19)

**INDICADORES
DEDUCTIVOS****RESULTADOS**

Motivación

“En cuanto a mi motivación yo normalmente en zona de estrés, en zona de relax o en zona inclusive de problemas ya sea laboral o familiarmente casi siempre abordo la idea de la motivación, eso es importantísimo, a mí me gusta cuando yo entro a la empresa en la mañana, saludo a todo mundo pero ya traigo esa inspiración y motivación, me gusta entrar motivado para motivar a los demás, también me pasa en la clase cuando entro jamás me ves que entre con la cabeza hacia abajo, en primer lugar, normalmente entro erguido verdad, segundo no me ves que entre contando los pasos, entro y me subo en la tarima coloco bien mis cosas y comienzo motivado, es importante que te vean motivado, porque entonces los demás se motivan y las cosas salen mejor. (DUP3M20)

Incluso mis jefes lo han notado en algunos casos verdad, que mi nivel de motivación no es el mismo y yo siento que cuando no te motivas y no motivas a los demás, caes en estrés, porque estas así como que frenando parte de algo muy bonito que puedes hacer, la motivación es muy bonita porque cuando tu motivas, entras motivado a cualquier actividad, es increíble cómo responden los demás verdad, o sea entras motivado y si pides algo, todos lo demás responden positivamente, pero si no entras motivado los demás están como frenados y creo que se conforma un pequeño nivel de estrés ahí verdad, entonces es importante estar motivados, pero si mis jefes sobre todo lo notan. (DUP3M21)

En cuanto a la motivación que siento de mi futuro en las empresas no me afecta, a pesar de que, por ejemplo en la Universidad no puedes trabajar si tienes más de sesenta y cinco años, a mí pues no me queda tan poquito pero tampoco como cuando yo tenía treinta y ocho años pues, cuando yo tenía treinta y ocho años miraba los sesenta y cinco muy lejanos, entonces como que estas más motivado, ahora pues tengo cincuenta y siete años verdad entonces me quedan ocho años para sesenta y cinco, pero no me afecta o sea me siento muy bien, de hecho yo me siento muy bien físicamente, no falta algún dolorcito verdad pero no sé si se pueda decir que psicológicamente creo que tengo muy buena bondad en ese sentido porque me siento muy bien y se me olvida, si no me lo preguntas ahorita no me hubiera recordado que me faltan solo ocho años y cualquiera diría que ocho años ya no es nada verdad, pero yo estoy trabajando libre, no me recuerdo que hay un cronómetro y un tope verdad, yo estoy trabajando bien, me siento bien, feliz, contento, pues solo pidiéndole a Dios que llegue a ese momento bien, lo mejor posible en salud, en ánimo y motivación verdad, para seguir haciendo bien las cosas, porque ya te digo, hay catedráticos que por su edad también mantienen mal humor y tratan mal al alumno o quizá desmotivados porque dicen “ya solo me quedan dos años de dar clases” verdad y eso los pone estresados y molestos pero yo me siento motivado a pesar de todo ese tipo de circunstancias. (DUP3M22)

En algunas ocasiones que no me he logrado salvar de sentirme desmotivado cuando estamos haciendo un trabajo, alguien más se desmotiva porque te ve desmotivado y ya las cosas no salen bien, entonces tienes que estar motivado para que todo salga bien, la motivación es como una de las esencias o los condimentos que le tienes que echar a la receta de la cocina para que las cosas caminen mejor.” (DUP3M23)

**INDICADORES
INDUCTIVOS**

RESULTADOS

Ayuda Psicológica /
estrategias contra el estrés

“En cuanto a ayuda psicológica en ese momento no la utilicé, siempre he pensado que la ayuda psicológica es importante para todos nosotros como seres humanos, creo que en determinado momento logré a tiempo frenar un poco el estrés que se estaba conformando y me estaba dando problemas en la concentración de mis trabajos y ya no la necesite pero siempre he pensado que es importante porque hay momentos en que si a muchas personas se les escapa de las manos toda esa presión que conforman en su vida y comienzan a hacer cosas que ya no están correctas dentro de su ámbito laboral y familiar entonces no la busqué ni la necesité en ese momento porque logré todavía a través de cierta disciplina bajar un poco el ritmo de trabajo que estaba llevando. (DUP3M24)

Después de esto sigo teniendo varias formas para poder bajarle a mi nivel de estrés o al menos que no pase de un nivel aceptable y no perder la concentración, siento que me ayuda cuando yo mismo me doy una llamadita de atención pensando en que debo de ser una persona disciplinada, administrar bien mi tiempo, hacer ejercicio que es muy bueno porque te relaja y eso es otra parte fundamental, otra es que a mí dar clases me relaja mucho porque me voy de la empresa y allá con los jóvenes trato de hacer una clase amena, que sea un conocimiento claro el que estoy transmitiendo, no sintiéndome superior a nadie sino tratando de ayudar y orientar a todos siempre hay una bromita durante la clase y al final de la clase muchos se acercan a preguntar, todo eso me relaja también y por último utilizo como tu pudiste ver aquí en la oficina hay un lugar para música, me gusta mucho la música, casi todo tipo de música pero tengo mis preferencias, cuando yo me siento a trabajar normalmente pongo música relajante porque a mí en lo personal me ayuda, no sé si a otros les podría ayudar pero a mí me ayuda, voy en el carro y llevo también música, casi no me gusta escuchar noticias ni ver noticias, porque siento que eso como que nos estresa un poquito más, aunque es fundamental porque es importante estar enterado de las cosas que pasan en el país entonces veo las noticias matutinas alrededor de una media hora por si hay algún bloqueo, si hay algún problema por nuestro trabajo pero de ahí durante el día me olvido de las noticias, no leo mucha prensa, aparte de que no soy buen lector, ya no miro noticieros, no escucho noticias en el radio yendo en el carro porque siento que eso nos estresa aún más entonces si me informo un poquito pero hasta ahí. (DUP3M25)

De igual forma sigo haciendo más cambios en mi vida para ya no volver a caer en el estrés que sufrí antes porque de hecho al principio creo que habían cosas que no me había dado cuenta que tenía que cambiar entonces, por ejemplo estaba administrando mal mi tiempo, entonces hoy día trato de administrar muy bien el tiempo, llevo una agenda, tanto una agenda en celular, una en computadora y otra que normalmente llevo manual me gusta apuntar mis compromisos y antes de comprometerme siempre reviso mi agenda para que no vaya haber ningún problema verdad, que no se vaya a traslapar algo porque eso te conforma estrés, te conforma ansiedad, etc. Entonces si hay cambios que tuve que hacer definitivamente para poder cumplir con todo lo que hago y si es necesario lo seguiré haciendo para mantenerme tranquilo, con el menor grado de estrés posible.” (DUP3M26)

**INDICADORES
INDUCTIVOS****RESULTADOS**

Llamadas de atención

“En la universidad si recibí un llamado de atención dos veces cuando estaba sufriendo de estrés porque mis informes no estaban a tiempo verdad, si me causó un poco de molestia, se siente uno incomodó verdad pero lo logré solventar, la ventaja que tengo en la empresa es que quien regaña soy yo entonces me regañé a mí mismo verdad, te quiero contar que yo también platico conmigo mismo a veces, sin estar pasando una fase de locura creo yo, a veces uno mismo se platica y se da sus regañaditas verdad para que el día de mañana no me sienta estresado, me sienta incómodo conmigo mismo y que inclusive tenga que llegar en un momento dado a buscar la ayuda clínica, para tomar medicamentos y poder bajar ese estrés, entonces eso es importante sobre todo como te digo cuando a uno le llaman la atención o se llama a atención uno mismo verdad. (DUP3M27)

Otra de las razones por las que me llamaron la atención en ese tiempo fue porque llegué tarde algunas veces y me ha pasado hoy día también que algunas veces he llegado tarde, soy enemigo de la impuntualidad verdad, pero desafortunadamente hoy día más de algún día nos falla la rutina que nosotros estamos planteando verdad, precisamente por todos los factores que ya conocemos que hay en nuestro país y entonces me han fallado y en aquel tiempo me falló, y si me llamaron la atención, hoy día trato de ser muy puntual en todo tipo de situaciones pero en especial ser muy puntual en las universidades porque los jóvenes esperan la clase en punto y se tiene un tiempo muy muy reducido para impartir la clase verdad entonces trato de ser todavía mucho más meticuloso en cuanto a eso. (DUP3M28)

Por otro lado también recibí llamados de atención de una de las universidades de parte de mi coordinador, una llamada de atención verbal verdad, como amigos más que él como mi jefe y creo que a partir de ahí también la disciplina me ayudó para ya no recibir esos llamados de atención y como te vuelvo a repetir en la empresa sigo llamándome la atención a mí mismo verdad porque todos los días yo siempre he pensado y es parte de lo que le pido a Dios en la oración de la mañana, cambiar todos los días, ser mejores cada día, todos los días debemos tratar de ser mejores que el día anterior, si ayer fui impuntual hoy quiero ser puntual, si ayer ofendí a alguien en mi trabajo, hoy no quiero ofender a nadie porque eso me da paz y la paz es precisamente la medicina que te evita estrés, vivís en paz con todo mundo, estas tranquilo, y no estás en ansiedad ni estrés.” (DUP3M29)

Retroalimentación

“La retroalimentación es muy importante en nuestro trabajo, es más en nuestra familia y nuestro estudio si algunos estamos estudiando la retroalimentación, es muy importante todos los días retroalimentarse porque es equívoco el ser solo receptor o ser solo emisor, tiene que haber una retroalimentación verdad y yo lo hago por ejemplo en mis cursos que imparto siempre utilizo la retroalimentación, me gusta que el alumno sea el receptor pero también que sea el emisor y me ha funcionado muy bien, igual me pasa en mi familia, igual en la empresa es importante la retroalimentación.” (DUP3M30)

| INDICADORES INDUCTIVOS | RESULTADOS |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">Ansiedad</p> | <p>“En ese tiempo si sentí un poquito de ansiedad, precisamente tráfico era bien importante verdad, creemos que no vamos a llegar a tiempo precisamente por todo el tráfico que se genera en nuestro país, sin embargo yo pienso que parte de vencer esa ansiedad por tráfico, por muchos factores que se puedan presentar externamente a uno, creo que es importante buscar los factores que nos puedan relajar, por ejemplo, si yo voy a una cita, estoy aquí en ciudad San Cristóbal y me toca ir a la cita a zona 10, voy a tratar de calcular mi tiempo, ponerle un factor de seguridad muy grandote verdad porque con ese tráfico todas las cosas que pasan, para irme tranquilo y no estar pensando en que el trafico me va a hacer llegar tarde, entonces lo que hago es calcular más o menos mi tiempo para llegar bien pongo mi música, cierro vidrios, y me voy tranquilo verdad, con la fe de que voy a llegar bien, ya si definitivamente en el camino pasó algo más y no llegué a tiempo porque hoy día bloqueos, delincuencia, muertes en el camino hacen que el tráfico se congestione mucho, pues lógicamente no vamos a llegar a tiempo verdad, pero ya eso será ya otro factor que no estaba dentro de nuestro imprevisto verdad pero trato de ser muy consecuente con todas esas cosas y prevenir toda esa serie de situaciones para que no nos provoquen ansiedad porque lógicamente eso es súper tremendo, sentir esa ansiedad, sentir ese estrés.” (DUP3M31)</p> |
| <p style="text-align: center;">Cambio de Empleo</p> | <p>“En algún momento si consideré cambiar de empleo por falta de motivación, eso fue en una de las Universidades, me nombraron coordinador de un área, y dentro del departamento de esa coordinación, había gente que era envidiosa, que existe en todos los trabajos verdad, hay envidia laboral, y entonces la persona envidiosa, considero yo, que está mal porque la envidia laboral es una enfermedad no sé si clínica, psicológica, física o material no sé pero es algo que te enferma, no estoy diciendo que tal vez sea una enfermedad grave pero es parte de una enfermedad al igual que la envidia en general, mucho orgullo, la prepotencia, la vanidad, la inseguridad te afecta; entonces entré al puesto, estuve tres semanas y me desmotivé porque vi que no me dejaban avanzar en mi trabajo porque ellos en determinado momento por ser más antiguos ahí dentro del departamento hubiesen querido tener el puesto que yo tenía en ese momento verdad, y a mí se me había nombrado por capacidad y por conocimiento de la materia que estábamos manejando en ese momento, y entonces renuncié, realmente me desmotivé de ver que en lugar de ayuda recibía envidias y obstáculos, en cambio hace poco en la otra Universidad en la facultad de ingeniería, me nombraron director de escuela técnica, es uno de los departamentos de la facultad, en este caso fue muy distinto verdad, encontré mucha ayuda, mucho apoyo, algunas cosas las desconocía yo porque uno no lo puede saber todo en su vida, pero eso te motiva verdad, y lo comparé mucho con lo que me había pasado en la otra universidad, entonces si definitivamente encuentras en determinado momento tomar una decisión de renunciar por causa del estrés.” (DUP3M32)</p> |

**INDICADORES
INDUCTIVOS****RESULTADOS**

Movilización a los empleos

“En ese tiempo utilicé rutas alternas para movilizarme a mis empleos y actualmente las sigo utilizando, en aquellos tiempos, en los noventa cuando pasé estrés y no lo pude controlar, todas las rutas alternas eran muy cómodas porque habían menos vehículos, entonces seleccionaba una ruta alterna y llegaba muy bien a otro lugar, con bastante tiempo porque la ruta alterna estaba expedita, entonces pasaba uno re bien, hoy día es ya difícil encontrar una ruta alterna que no esté congestionada porque hay mucho vehículo en nuestro país pero me se algunas rutas por ahí que todavía me funcionan. (DUP3M33)

En su momento pensé utilizar otro medio de transporte pero nunca lo hice; me quería comprar una moto muy bonita que yo quería pero siempre he tenido miedo de utilizar moto, siento que es un vehículo muy inseguro; muy cómodo para avanzar en tiempo y en distancia pero en nuestro país desafortunadamente por la mala educación vial tenemos problema con toda la gente que utiliza motos y bicicletas verdad y resultan hasta inclusive apareándoles el carro y se dan accidentes muy lamentables, pero nunca lo hice entonces traté mejor de salir siempre con vehículo pero tratar precisamente de encontrar el factor de tiempo para llegar puntual a las cosas que tengo que hacer, actualmente con vehículo ya tengo bien medidos mis tiempos con universidades y gracias a Dios siempre llego a cinco, diez o hasta quince minutos antes, eso me da un poco de más tranquilidad y me evita el estrés. (DUP3M34)

Yo siempre he preferido estar acompañado porque compartiendo con alguien más siento que puedo manejar mejor los momentos de estrés, te cuento esto porque desde que se fundó la empresa, tuve una época muy linda porque mi esposa es abogada y tiene muchos trámites jurídicos en la calle verdad, y cuando fundamos la empresa ella nos vino a ayudar mucho en parte de la administración, lo divertido de ese tiempo es que ella iba siempre conmigo como copiloto y entonces nos dividíamos la rutina porque ella resultaba en algún proyecto conmigo supervisando alguna obra y yo resultaba en tribunales esperándola, pero la pasábamos muy bien porque nos platicábamos mucho en el camino, de hecho cuando los niños no habían ingresado al colegio se iban con nosotros, ellos entraban con ella en tribunales, o bien en la obra se metían entre la arena a jugar, en fin llevábamos de todo verdad, jugos, galletitas, etc. para poderlos atender, entonces era algo muy bonito porque a mí me relajaba eso verdad, se me olvidaba parte del trabajo que estaba haciendo porque siempre iba ella conmigo y cuando los niños se quedaban en el colegio todavía estuvimos muchos años de esa forma, pero hace como cuatro años que ya no pasó porque vienen otra serie de factores verdad, pero aun así todavía cuando se puede me acompaña, nos vamos juntos a algunas cositas que tengamos que hacer dentro de la rutina y eso es muy bueno, nos ayuda bastante, ojalá todos pudiéramos cargar un copiloto verdad, y que ese copiloto idealmente fuera nuestra esposa o nuestro esposo, sería algo muy lindo y que trabajáramos independientes en una empresa los dos verdad, para nosotros fue un privilegio, fue algo muy lindo que el señor nos dio verdad, el hecho de poder actuar nosotros en conjunto, entonces si es importante si hay alguien que va con nosotros que nos platique de otras cosas, que nos ayude, nos aconseje, eso evita un poco el estrés.” (DUP3M35)

| INDICADORES INDUCTIVOS | RESULTADOS |
|------------------------|--|
| Horarios de Trabajo | <p>“No he considerado cambiar ninguno de mis horarios de trabajo porque ya lo tengo todo bien establecido; y creo que ese es un buen consejo para la mayoría que a veces están padeciendo de estrés por sus horarios en diferentes lugares verdad, hay que tratar de comprometernos a lo que realmente podamos manejar, yo hoy día me siento tan cómodo absorbiendo una serie de compromisos porque he logrado vencer el estrés verdad, entonces me siento cómodo, aunque me siga el estrés verdad pero si estamos realmente muy estresados yo creo que lo mejor es definitivamente evitar ciertos compromisos. (DUP3M36)</p> <p>Me siento bien hasta ahorita con todos mis horarios, soy una persona que me gusta estar ocupada porque siento que cuando te ocupas no te preocupas, si das un tiempo de peluche comienzas a pensar cosas que ni deberías entonces es mejor ocuparse, siento que en ese sentido estoy tranquilo con mi tiempo y con mis ocupaciones porque me siento motivado.” (DUP3M37)</p> |
| Presión | <p>“La presión la manejé un poco mal y por eso fue que surgió precisamente los problemas de estrés y tuve que ir a consultar con el médico cuando ya me sentía mal, físicamente hablando, si definitivamente se da ese problema, pero te vuelvo a repetir, yo creo que parte importante es ir absorbiendo una serie de elementos o herramientas que te puedan hacer vencer precisamente ese estrés como el caso de hacer ejercicio, ser disciplinado, administrar bien tu tiempo, etc. Qué era lo que veníamos hablando verdad.” (DUP3M38)</p> |
| Metas y Objetivos | <p>“Siento que si estoy cumpliendo mis metas y objetivos por los que decidí optar por trabajos adicionales, el objetivo en la empresa lo estamos cumpliendo y es el entregar proyectos a las comunidades verdad, siento que vamos muy bien, en las universidades es otro tipo de prójimo verdad porque son alumnos y también siento que cumplo el objetivo, desafortunadamente a veces no se transforma en forma material, lo que te quiero decir es que cumplo el objetivo en que la clase se da muy bonita y trato de escuchar a todos, les doy tiempo para preguntar, tratamos de hacer exámenes acordes a un grado de dificultad verdad entonces veo mi objetivo cumplido, pero te decepcionas cuando ves después en los exámenes parciales el promedio de la nota verdad, entonces en un examen que valía quince puntos por decirte algo la media es siete puntos, se te viene al mundo abajo va, y a veces me pregunto si estoy cumpliendo el objetivo pero si lo estoy cumpliendo, les estoy dando bien el curso, todo el tipo de posibilidades de que se desarrollen bien, y que saquen una buena nota y comienzo a observar que muchos no entregan tareas, en el examen te puedes dar cuenta que realmente no estudiaron lo que deberían de haber estudiado, les das varias alternativas para que salgan mejor y ninguna aprovechan, entonces dices, si estoy cumpliendo el objetivo, ellos no están aprovechando el objetivo que yo tengo verdad, entonces pienso que si desarrollo el objetivo que tengo pero no se aprovecha de parte del cuerpo receptor que son los alumnos en el caso de las universidades verdad.” (DUP3M39)</p> |

| INDICADORES INDUCTIVOS | RESULTADOS |
|--------------------------------|--|
| Inseguridad | <p>“Si me sentí un poco inseguro en ese tiempo más que todo en la toma de decisiones, no sabía exactamente cuál era la ruta en ese momento, qué era lo que tenía que decidir, pero ahí es donde tienes que tomar la zona de relax y tomarte tu tiempo para reflexionar contigo mismo y pedirle sobre todo a los que creemos en ese Dios, pedirle un poquito de sabiduría y de orientación verdad para tomar la mejor decisión, pero si definitivamente te sientes un poquito confundido en ese momento verdad, confuso al tomar decisiones.” (DUP3M40)</p> |
| Aspecto económico / incentivos | <p>“Con los beneficios de mis empleos si me siento satisfecho en lo que obtengo verdad, ahora muchas veces en la empresa nos pasa lo siguiente; nosotros los que trabajamos construcción, tenemos una forma de negociar y es que, cuando vas a hacer un proyecto, como es un proyecto de mucho dinero, cuesta realmente que los aprueben, entonces si esos proyectos no han entrado en la empresa, comienzas a bajar tu nivel económico y todos tenemos un estándar para mantenernos verdad, pero cuando recibes la mitad de la cantidad que necesitas comienzas a bajar de tu estándar, entonces tienes que buscar nuevas fuentes para poder volver a situarte, entonces a nosotros nos pasa eso, que nos cuesta madurar un negocio porque son negocios grandes, entonces lo que yo hacía como <i>hobby</i> que son las clases, ahora me sirve para mantener mi nivel económico verdad, entonces lo que sucede es que tienes de alguna manera pensar en que si aquí no te está rentando, tienes que buscar otra fuente que te rente y te mantenga en tu nivel económico, aparte que tienes una responsabilidades que no puedes atrasar o dejar a un lado hasta que tengas ingresos verdad, entonces te sientes comprometido y si te afecta el hecho de que tienes que buscar otras rutas para mantener ese estándar económico pero eso te da una satisfacción laboral, y te alegra saber que estas ayudando a más personas, obtienes una rentabilidad pero la satisfacción es darle esa provisión a muchas familias, es una satisfacción laboral. (DUP3M41)</p> <p>Ahora en cuanto a incentivos no monetarios si recibo por parte de mis empleos aunque muy poco, a veces nos dan un diploma, un curso de capacitación, una medalla, una refacción etc., entonces te motivan con ello verdad, recibes ese incentivo que no es monetario, pero independiente de todo eso y de lo que pueda recibir de las empresas, por un lado dinero y por el otro lado un reconocimiento material, físico; yo creo que el mejor incentivo que puedes recibir en tu vida es el hecho de que tú te autoanalices y te asegures que estás haciendo una buena labor, que estás sirviendo a todo el que puedas con amor, eso es lo más importante para mí, a veces recibimos en la empresa cuando terminamos un proyecto para la comunidad una gran fiesta en la municipalidad, un reconocimiento, la comunidad te reconoce con cuadros elaborados, tejidos porque a veces son comunidades indígenas, te abrazan, te dan comida y hacen lo mejor porque para ellos es una fiesta, y eso te hace sentir más satisfecho porque en ese momento te das cuenta que es importante dar con amor porque luego recibes con amor, mucho más de lo que imaginas y es muy satisfactorio, recibes muchos incentivos no monetarios que te hacen reflexionar sobre las cosas realmente importantes de tu profesión.” (DUP3M42)</p> |

**INDICADORES
INDUCTIVOS****RESULTADOS**

Apoyo, ayuda y efectos con
compañeros y jefes.

“Siempre he pedido y dado apoyo o ayuda a los demás en cuanto a cuestiones laborales, para poder precisamente salir adelante con el trabajo, no lo puedes hacer tu todo, siempre debemos de contar con la ayuda de los demás y precisamente por eso es importante vivir en armonía con todos porque creo que todos nos podemos echar la mano precisamente para evitar ese estrés y esa ansiedad, en la empresa tengo personal para poder salir adelante con el trabajo pero trato de que seamos amigos más que jefe y empleado, en determinado momento pues hay que aplicar un poco mano dura pero si trabajas en armonía creo que las cosas se desarrollan bien, entonces como jefe te vas a sentir muy tranquilo y nuevamente vences el estrés; algunas veces me ha tocado que me toca más ayudar que me ayuden verdad, pero tenemos que echarnos la mano como amigos para sacarlos adelante también es importante, pero si he utilizado la ayuda de otros para poder cumplir mis metas, sin ser un aprovechado, sencillamente en determinado momento tienes que aceptar que necesitas la ayuda de alguien más que en ese momento tal vez tiene mejor visión o más experiencia que tú en lo que se esté manejando y seguramente te van a ayudar si lo pides con humildad verdad. (DUP3M43)

Siento que por el mismo objetivo que tiene el ayudarnos mutuamente no nos perjudicamos, porque a veces cuando a mí me ayuda alguien siento que tengo la visión más clara de lo que voy a hacer, me rinde más el tiempo porque ya tengo la visión de lo que voy a hacer por medio de la otra persona que me ayudó entonces eso me ayuda a producir más verdad, a veces produces menos cuando crees que tú lo puedes hacer todo, te crees autosuficiente y llegas a un momento en el que no avanzas, pierdes mucho tiempo, y dejas de ser productivo entonces es importante que nos ayuden para poder avanzar más rápido y producir más. (DUP3M44)

Cuando mis jefes y compañeros me vieron afectado por el estrés conté con el apoyo de ellos, me dieron algunos consejos para poder vencer el estrés, claro que ellos no lo miraban así sino más que todo con que yo cumpliera con mis metas, pero sí tuve un poco de consejo y de ayuda de parte de ellos.

También me ha pasado que para poder tomar una decisión tengo que ayudarme con alguien porque si no conformas estrés, estas inseguro y eso te estresa porque no resuelves, no produces, entonces vienes y llamas a alguien más, eso te hace producir más rápido y con menos estrés. (DUP3M45)

Con respecto a la ayuda o apoyo que les brindo yo a mis compañeros, subalternos o jefes creo que viene desde mi motivación porque si estoy motivado, todos se motivan, si llego desmotivado todos se desmotivan porque uno como jefe influye mucho en eso, nuestro nivel de motivación afecta a los demás por eso es importante estar motivados. (DUP3M46)

Ahora cuando son mis compañeros los que llegan desmotivados no me afecta mucho, tal vez donde me afecta más es familiarmente, cuando no hay motivación en la familia salgo desmotivado a todo, si salgo motivado de casa todo lo demás va bien aunque todos los demás estén desmotivados, pero yo normalmente en el trabajo cuando llego y veo que alguien está desmotivado no me afecta, trato de motivar y ayudar a la gente, pero en casa si me cuesta un poco más.” (DUP3M47)

SUJETO 4

| | |
|---|--|
| Género | Femenino |
| Edad | 29 años |
| Estado civil | Casada - madre – 1 hijo |
| Puestos que desempeña en las empresas | Directora legal y administrativa – Docente |
| Escolaridad | Abogada y Notaria |
| Antigüedad en las empresas | 3 años |
| Tiempo de sentirse víctima del estrés laboral | 1 año 7 meses |
| Nivel de efecto negativo del estrés laboral en su vida personal y laboral en rango de 1 – 10 | 5 |

| INDICADORES DEDUCTIVOS | | RESULTADOS |
|------------------------|-----------------------------|--|
| ESTRÉS LABORAL | Concentración en el Trabajo | <p>“En mi caso la docencia vino después de mi trabajo fijo, por lo que la concentración antes de adquirir la docencia considero que era mucho mejor, ya que únicamente tenía que pensar en el trabajo que estaba haciendo, y la responsabilidad que tenía era una. Mi agenda la llevaba en mi cabeza porque era para mí fácil concentrarme en el trabajo diario. (DUP4F01)</p> <p>No poseo jefe inmediato ya que laboro de manera independiente por lo que no he recibido comentarios o llamadas de atención por parte de algún superior verdad. (DUP4F02)</p> <p>En cuanto a mis subalternos si se han dado cuenta que vivo corriendo, a veces no me da tiempo de dejarles el trabajo o instrucciones necesarias para que ellos puedan trabajar, y definitivamente mi presencia en la oficina ha disminuido, y me lo han hecho notar, incluso he tenido retrasos con mis clientes que me han hecho el comentario de que ahora estoy más ocupada o me mantengo más ocupada y esto hace que mi concentración ya no sea igual verdad.” (DUP4F03)</p> |
| | Puntualidad | <p>“Sí se ha visto afectada mí puntualidad en uno de mis empleos que es la docencia, principalmente por el horario el tráfico y las reuniones, en varias ocasiones llegué entre 5 y 10 minutos tarde.” (DUP4F04)</p> |
| | Productividad | <p>“El estrés definitivamente afecta la productividad ya que no rindo igual que antes, empiezo a hacer algo y lo dejo a medias para seguir con otra cosa y me cuesta terminar los trabajos que empiezo en el tiempo que me propongo por la saturación de trabajo que es.” (DUP4F05)</p> |
| | Satisfacción Laboral | <p>“Una de las razones que me hacen sentirme satisfecha laboralmente es que mis jefes son muy empáticos y de verdad agradecen lo que uno hace. (DUP4F06)</p> <p>Otra razón es que definitivamente me siento capaz de progresar en las organizaciones y el día de mañana estar mucho mejor en todo sentido.” (DUP4F07)</p> |

| INDICADORES DEDUCTIVOS | RESULTADOS |
|------------------------|--|
| Relaciones Laborales | <p>“En cuanto a mis relaciones laborales si he tenido roces con algunos colaboradores ya que por el estrés uno tiende a enojarse con más facilidad, o a veces uno siente que ellos no van al ritmo de uno y las cosas las hacen más lentas, y eso causa en algunos casos un ambiente laboral tenso. (DUP4F08)</p> <p>La relación con mis jefes; en mi caso los coordinadores de las Universidades para las que presto servicios, definitivamente trata uno de calmarse y evitar que el estrés afecte con ellos, porque al final son los que deciden contratarlo a uno verdad. (DUP4F09)</p> <p>En algunas ocasiones a las empresas a las que les presto mis servicios les he tenido que retrasar sus trabajos, o a veces no me da tiempo de atenderlos y eso ocasiona que se molesten, pero gracias a Dios aún confían en mí. (DUP4F10)</p> <p>Con mis subalternos en varias oportunidades ha habido roces porque tal vez uno en las carreras no explica bien y ellos por ende no entienden el mensaje y eso hace que el trabajo no sea igual, o no salga como debería. (DUP4F11)</p> <p>A pesar que si he tenido roces y efectos negativos del estrés en mis relaciones laborales no he llegado a conflictos, luego de que pasa el estrés trato de hacer una retroalimentación y ver los errores y los aciertos. (DUP4F12)</p> <p>Yo creo que mis relaciones laborales cambian siempre, no importa si hay estrés o no, por supuesto que sí afecta, mucho más cuando hay un ambiente de estrés y tensión.” (DUP4F13)</p> |
| Toma de Decisiones | <p>“Desde que inicié con mi trabajo adicional no he tenido que tomar alguna decisión laboral importante. (DUP4F14)</p> <p>Sin embargo a la hora de tomar decisiones siempre le doy prioridad a lo que en ese momento me está causando el estrés. (DUP4F15)</p> <p>Cuando me toca tomar una decisión inmediata siempre trato de pensar un poco antes de decir algo incorrecto, prefiero pedir tiempo para meditarlo y no equivocarme, pero si se me hace difícil. (DUP4F16)</p> <p>Inclusive varias veces he intentado o he aplazado la toma de alguna decisión laboral cuando siento que ya no me voy a dar a vasto, aunque corra el riesgo de perder un cliente, pero la verdad trato de organizarme para no fallar. (DUP4F17)</p> <p>Igual cuando tomo una decisión o hay que llegar a una negociación otros colegas cuestionan mis decisiones, pero creo que en el ámbito en el que laboro siempre pasa eso y es bueno, la verdad no me molesta.” (DUP4F18)</p> |
| Motivación | <p>“Mi motivación no ha cambiado, a veces lo que uno siente es cansancio mas no falta de motivación. (DUP4F19)</p> <p>Mis jefes me han hecho comentarios acerca de mi motivación, pero hasta la fecha han sido siempre positivos. (DUP4F20)</p> <p>Una de las cosas que me hace mantenerme motivada es que el día de mañana mi firma sea muy importante, maneje una buena cartera de clientes, y que los ingresos nos permitan contratar más personal para descargarnos un poco. (DUP4F21)</p> <p>A mí no mucho me ha afectado el estrés en mi motivación pero si definitivamente cuando uno está más motivado hasta la creatividad aumenta y cuando no la tiene pues tampoco es que las cosas o los proyectos salgan mal.” (DUP4F22)</p> |

| INDICADORES INDUCTIVOS | RESULTADOS |
|--|--|
| Ayuda Psicológica / Estrategias contra el estrés | <p>“No he necesitado ayuda psicológica hasta el momento pero más que ayuda psicológica o estrategias, considero que el problema radica en la delegación de trabajo, en el sentido de contratar a alguien que me ayude con la descarga laboral, para que pueda atender de mejor manera mis responsabilidades. (DUP4F23)</p> <p>Algunas de las estrategias que me ayudan mucho para bajar el estrés es apuntar todo en mi agenda, le dicto mi agenda a mi secretaria como apoyo para que ella me recuerde lo que tengo que hacer, también le cuento a mi esposo, o dejo sin leer los correos para luego verlos y realizar lo que me solicitan.” (DUP4F24)</p> |
| Relación ayuda y efectos con compañeros de trabajo. | <p>“Sí he tenido que recurrir a ayuda de otras personas, inclusive me vi en la necesidad de contratar una asistente y descargarme un poco en ella, a veces hasta mi esposo me ha ayudado con algunos trabajos, como subir notas, calificar, etc. (DUP4F25)</p> <p>A pesar que si pido ayuda a mis compañeros o inclusive a mi esposo no siento que les haya afectado en su productividad al hacerlo ya que normalmente trato de organizarme para no quitarles el tiempo, pido ayuda cuando sé que me la pueden brindar, o lo hago fuera del horario laboral, en mi casa por ejemplo en el caso de mi esposo. (DUP4F26)</p> <p>De igual manera con mis compañeros de trabajo siempre nos apoyamos mutuamente cuando vemos que alguien se encuentra bajo mucho estrés. (DUP4F27)</p> <p>También he buscado ayuda para tomar mis decisiones, más que todo la ayuda de mi socia porque es buena consejera y siempre le cuestiono a ella las decisiones difíciles, sobre todo porque posee más experiencia que yo. (DUP4F28)</p> <p>Siento que mi motivación no afecta a mis compañeros porque trato de mantener el mismo nivel en el trabajo y no permitir que el estrés me desmotive a mí ni a ellos verdad. (DUP4F29)</p> <p>Otra de las cosas positivas que poseo creo que es que no necesito que otra persona me motive; considero que eso viene de uno mismo, aunque mi mayor motivación es mi hijo, saber que él depende de mí, y que quiero darle lo mejor, eso me hace trabajar duro, y en vez de quejarme de tanto trabajo y estrés pues le doy gracias a Dios de tener trabajo y estar ocupada.” (DUP4F30)</p> |
| Llamadas de atención | <p>“En un una ocasión si recibí una llamada de atención, no fue directamente un superior sino la entidad que vela por el cumplimiento de las obligaciones notariales, quien me inhabilitó temporalmente en el ejercicio de mi profesión, por no haber cumplido con una obligación muy sencilla que consiste en la entrega de un testimonio especial en el tiempo establecido, que por desconcentración no presenté oportunamente. (DUP4F31)</p> <p>Pero generalmente no recibo llamadas de atención y si voy atrasada aviso o llamo por teléfono a la persona con la que tengo que reunirme.” (DUP4F32)</p> |
| Ansiedad | <p>“No, ansiedad no he sentido gracias a Dios.” (DUP4F33)</p> |

| INDICADORES INDUCTIVOS | RESULTADOS |
|---|---|
| Cambios al adquirir más responsabilidad | <p>“Bueno uno de los primeros cambios que noté al adquirir más responsabilidad es que la presión por cumplir ambos trabajos aumentó significativamente, el nivel de estrés aumentó tanto que mis horarios de almuerzo se redujeron, me fue necesario adquirir el hábito de llevar una agenda escrita para recordar qué debía hacer, tuve que cambiar mis actividades laborales y detenerlas con por lo menos una hora de anticipación a mi salida del trabajo, para poder preparar mis clases.” (DUP4F34)</p> |
| Horarios de Trabajo | <p>“La verdad si quisiera que las clases fueran en jornada matutina, pero eso no es algo que yo decido. (DUP4F35)</p> <p>En general si estoy contenta con mis horarios en el trabajo de oficina, ahora en el de la Universidad pues siempre es tarde y uno quisiera salir un poco más temprano, pero al final sólo es un par de días a la semana.” (DUP4F36)</p> |
| Presión | <p>“Antes de poseer otro trabajo pues la verdad me lograba organizar muy bien, no sentía la presión que ahora siento. Eso sí, se intensifica los días que tengo que dar clases. (DUP4F37)</p> <p>El empleo que definitivamente creo que es el que más presión me provoca es el hecho de dar clases ya que me gusta prepararme con tiempo, preparar los temas y no llegar a improvisar, porque al final son personas con las que estamos tratando y formando.” (DUP4F38)</p> |
| Movilización a los empleos | <p>“Pues yo normalmente siempre tránsito por las mismas calles, porque de igual manera aunque transite por otras rutas con el tráfico ya no se sabe verdad. (DUP4F39)</p> <p>Nunca he considerado utilizar otros medios de transporte para movilizarme porque me siento más segura utilizando mi carro verdad, más porque nosotras las mujeres corremos más riesgos en la calle e irme en camioneta o en algún otro medio de transporte siento que me causaría más estrés. (DUP4F40)</p> <p>Una cosa que si me ayudaría a sentirme menos estresada es el ir acompañada en el sentido de los asaltos, ya que en mi caso eso es lo que me da más temor, la verdad si me sentiría más tranquilidad.” (DUP4F41)</p> |
| Retroalimentación | <p>“Gracias a Dios no he llegado al punto de necesitar recibir retroalimentación de mis funciones, sé muy bien que es lo que tengo que hacer.” (DUP4F42)</p> |
| Inseguridad | <p>“En varias ocasiones ya me he sentido insegura, porque me cuesta recordar cómo lo hice en alguna oportunidad, como que el estrés hace olvidar varias cosas que antes uno hacía con más facilidad.” (DUP4F43)</p> |
| Cambio de Empleo | <p>“Hasta el momento gracias a Dios el estrés no me ha hecho querer cambiar alguno de mis empleos.” (DUP4F44)</p> |

| INDICADORES INDUCTIVOS | RESULTADOS |
|-----------------------------------|--|
| Aspecto económico / incentivos | <p>“Si me siento satisfecha con lo que gano en mis empleos; siempre quiere uno un poco más, pero gracias a los dos trabajos también puedo utilizar el dinero en actividades de recreación. (DUP4F45)</p> <p>Hasta el momento no he recibido algún incentivo no monetario por parte de las organizaciones, únicamente correos de agradecimiento verdad, que son incentivos para mí.” (DUP4F46)</p> |
| Metas y Objetivos | <p>“Sí siento que estoy cumpliendo las metas y objetivos que me propuse cuando opté por un trabajo adicional, aunque a veces me asignan cursos que no son de mi total agrado, en ese sentido sí siento que no cumplo el objetivo por el cual opté a la docencia, pero al final es trabajo y trato de dar mi mayor esfuerzo.” (DUP4F47)</p> |
| Ánimo y energía | <p>“La verdad si me siento con ánimo y energía todavía, las únicas veces que no me siento con ánimos es cuando me he desvelado por mi bebé, o cuando él está enfermo y necesita de mí y no puedo estar con él. Y lo que sí he de confesar que me quita el ánimo de ir al trabajo es cuando paso todo el día sin ver a mi hijo, trato de organizar mis actividades para estar un tiempo con él y no dejarlo todo el día, pero cuando no se puede sí me quita los ánimos.” (DUP4F48)</p> |

SUJETO 5

| | |
|---|----------------------------|
| Género | Femenino |
| Edad | 35 años |
| Estado civil | Casada - madre – 2 hijos |
| Puestos que desempeña en las empresas | Supervisora – Docente |
| Escolaridad | Administración de empresas |
| Antigüedad en las empresas | 8 años |
| Tiempo de sentirse víctima del estrés laboral | 5 años |
| Nivel de efecto negativo del estrés laboral en su vida personal y laboral en rango de 1 – 10 | 8 |

| INDICADORES DEDUCTIVOS | | RESULTADOS |
|------------------------|-----------------------------|--|
| ESTRÉS LABORAL | Concentración en el Trabajo | <p>“Si noté un cambio muy drástico en mi concentración ya que no solo fue el adquirir un empleo adicional sino que también tener más responsabilidades en casa por el hecho de que ya no era la misma cantidad de hijos ni la misma necesidad económica obviamente, entonces mi concentración si se vio afectada, ya empecé a notar que no avanzaba como antes en mis proyectos porque me quedaba pensando en que les iba a poner el otro día de refacción a los bebes o pensando en lo que tenía que llegar a hacer a la casa entonces eso me consumía tiempo verdad, y en mi caso que soy supervisora no puedo darme el gusto de permitir esas desconcentraciones, aunque sean normales en nosotras las madres trabajadoras. (DUP5F01)</p> <p>Así como yo noté el cambio en mi concentración mis jefes, compañeros y subalternos también lo notaron y me lo comentaron verdad, en el caso de mis compañeros y subalternos me lo comentaron con el fin de ayudarme ya que comprendían mi situación; no es fácil ser madre de tres hijos y dos trabajos; ahora en el caso de mis jefes si me lo dijeron más con el fin de que hiciera algo para que ya no siguiera sucediendo verdad ya que en ambos trabajos es importante que me mantenga concentrada en lo que hago.” (DUP5F02)</p> |
| | Puntualidad | <p>“La verdad mi puntualidad también se ha visto afectada ya que me cuesta muchísimo salir temprano de mi casa en las mañanas, es algo que me preocupa mucho porque no he logrado encontrar la solución y lo que me temo es que no la halle porque mi esposo se va antes que yo al trabajo porque entra antes y yo me tengo que quedar preparando loncheras y esperando que el bus pase por los niños verdad entonces si me cuesta bastante eso de la puntualidad. (DUP5F03)</p> <p>Podría decir que mi impuntualidad ha sido más que todo en mi empleo de la mañana ya que en la docencia en la universidad siempre logro llegar antes porque en la empresa si ya termine lo que tenía agendado hacer para ese día puedo retirarme, entonces a pesar de que llego un poco tarde siempre logro ponerme las pilas y terminar antes para poder estar puntual en mis clases.” (DUP5F04)</p> |

INDICADORES DEDUCTIVOS**RESULTADOS**

Relaciones Laborales

“Mis relaciones laborales en ocasiones se han visto afectadas pero con ciertas personas únicamente porque creo que en nuestro caso como mujeres somos más delicadas en ese sentido lastimosamente, entonces desde antes que sufriera de los efectos del estrés mis relaciones con ciertas personas han sido delicadas y con estrés ha sido más difícil porque ya uno no puede contenerse a decir cosas que no debería verdad porque uno está de malas y piensa y contesta con el hígado, incluso uno siente como que todos están en contra de uno verdad, pero siento que es normal, todos llegamos a sentirnos así en el momento de estar estresados; lo que he hecho desde que me di cuenta que el estrés afectaba mis relaciones con todos es mejor darme unos minutos y no hablar con nadie ni decir nada porque podría arrepentirme después o lastimar a alguien más sin necesidad de verdad. (DUP5F05)

En cuanto a mi relación con mis jefes específicamente han sido muy buenas, siento que nos hemos llevado bien porque no es como que lo estén controlando a uno verdad, yo prefiero que me digan qué tengo que hacer y para cuándo y yo organizarme y cumplir con lo que me piden, pero no que me estén controlando todo el tiempo o todos los días porque siento que eso me estresa más y avanzo menos. Entonces en este sentido me siento agradecida por que mis jefes sean así, esto ha ayudado a que nuestra relación vaya siempre bien. (DUP5F06)

Ahora con mis subalternos o compañeros mi relación es normal, la verdad no paso mucho tiempo con ellos ya que tengo que estar supervisando las tiendas entonces tampoco llego todos los días a las mismas tiendas, pero cuando llego me reciben alegres y amables y siento que es porque a pesar que les pido resultados y los presiono como todo supervisor, los trato como mis amigos, no causándoles miedo ni repudio hacia mi verdad, sino que con buena actitud y haciéndoles ver que pueden contar conmigo en cualquier momento, que no soy la verdugo que solo llega a castigar verdad. (DUP5F07)

Entonces en general mis relaciones siento yo que se mantienen bien con la mayoría de las personas, siempre hay más de alguna persona con la que no compaginamos por varias razones verdad pero al estar estresada trato de evitar toparme con ellas para no afectar a los demás” (DUP5F08)

Productividad

“Por supuesto que el estrés ha afectado en mi productividad, porque uno se da cuenta que los tiempos que usaba antes para finalizar una tarea ya no son los mismos por la acumulación y cantidad de tareas; yo he tenido más que todo en la empresa problema con esto porque ahora he tenido que ponerle un par de días más de gracia a mis tareas para poder asegurarme que las voy a tener finalizadas para la fecha que le diga a mi jefe y no tener problemas, pero la verdad si me frustra porque eso ha causado que baje mi productividad a nivel general y en mis evaluaciones de la empresa, cosa que me preocupa verdad porque no me gustaría perder mi empleo por esta razón. Ahora en la universidad son de la facultad de donde te imponen la fecha en que debes tener listas las cosas y como con clases no tienes chance de atrasarte verdad porque no puedes hacer esperar a los alumnos; entonces no es que haya dejado de ser productiva sino que ya no soy tan ágil y rápida como antes por la saturación de actividades de las que estoy encargada verdad.” (DUP5F09)

| INDICADORES DEDUCTIVOS | RESULTADOS |
|------------------------|---|
| Satisfacción Laboral | <p>“Pues si me siento satisfecha en el sentido de que ha sido un logro para mi poder desarrollarme como profesional en las organizaciones para las que trabajo, también me siento satisfecha porque puedo suplir las necesidades de mis hijos con lo que recibo monetariamente de mis trabajos que es lo más importante verdad. (DUP5F10)</p> <p>Por otro lado también me siento satisfecha porque siento que a pesar de los efectos del estrés que sufro, realizo bien mi trabajo y lo reconocen mis jefes verdad, también siento que esto me ayuda a poder seguir creciendo y desarrollándome en las empresas para poder ofrecerles un mejor futuro a mis hijos que son mi motivación. (DUP5F11)</p> <p>Por último pero no menos importante de mis satisfacciones laborales es que siendo madre de tres hijos en edad escolar, dos de ellos gemelos con mucha energía y un esposo a los que tengo que atender no solo en una cosa sino que en varias y aparte tener dos empleos que representan un montón de cosas más que tengo bajo mi responsabilidad siento que me hace sentir satisfecha porque a pesar de que cualquiera diría que es demasiado, que así es verdad, pero siento que estoy cumpliendo y sacando bien mi trabajo tanto en las empresas como en el hogar; creo que esta es mi mayor satisfacción porque estoy cumpliendo mis metas con amor y felicidad sin afectar a alguien más”. (DUP5F12)</p> |
| Toma de Decisiones | <p>“Mi juicio para tomar decisiones creo que sigue igual, esto la verdad creo que no se ha visto afectado porque siempre he sido muy cuidadosa con esto, más que todo por la razón de que cualquier decisión que tome va a repercutir en mi familia verdad, más que todo en este momento de mi vida que siento que estoy en la cumbre de todas las decisiones importantes para mi vejez. (DUP5F13)</p> <p>A la hora de tomar decisiones importantes inmediatas que es muy común por mi puesto de supervisora siempre trato de tomarme al menos cinco minutos para reflexionar mi decisión, aunque creo que tengo buen sexto sentido para eso porque no he fallado hasta el momento en ninguna de mis decisiones y espero seguir así. (DUP5F14)</p> <p>Por lo mismo no he tenido que aplazar ninguna decisión laboral o familiar gracias a Dios pero esto no quiere decir que no me cause estrés el tener que tomar decisiones porque si me cambia a veces hasta el estado de ánimo, cosa que no me pasaba antes. (DUP5F15)</p> <p>Lo que creo que me ha ayudado para poder tomar buenas decisiones hasta el momento es tener a alguien especial e importante en mi vida, que en mi caso es mi esposo, para poder contarle todas las decisiones que pretendo tomar ya que él siempre ha sido muy objetivo y siempre me ayuda a tomar la última decisión con sus buenos consejos y su apoyo incondicional.” (DUP5F16)</p> |

| INDICADORES DEDUCTIVOS | RESULTADOS |
|------------------------|--|
| <p>Motivación</p> | <p>“Mi motivación si se ha visto afectada muy evidentemente primero por tener mucho que hacer, tanto en las organizaciones como en la casa al llegar y siento que no tengo el tiempo suficiente para cumplir con todo. Esto me causa cansancio y siento que eso me hace sentir más desmotivada todavía porque ya mi cuerpo y mi mente no tienen energía para seguir o poder sentirme motivada verdad. (DUP5F17)</p> <p>A pesar de que no me siento motivada muchas veces, siempre entrego mis tareas a tiempo, aunque lo que me cuesta es empezar a realizar la tarea verdad, motivarme a empezar a trabajar en algo es terrible pero ya que empiezo y veo que puedo hacerlo logro sacar motivación para terminarla y entregarla. (DUP5F18)</p> <p>Mis jefes, compañeros o subalternos no han notado mi falta de motivación ya que trato de ignorar la desmotivación cuando estoy con alguna otra persona para no contagiarla con mi negatividad ya que sé que puede afectarlos, entonces trato de ignorarlo e inclusive eso me ayuda a mí también para que poco a poco se me vaya quitando y vuelva a encontrar motivación en lo que estoy haciendo. (DUP5F19)</p> <p>Gracias a Dios tengo varios motivos por los cuales logro volver a motivarme cuando siento que ya no puedo más; uno de ellos es que siento que puedo dar más y crecer en las instituciones y la más importante es mi familia, poder a fin de mes o a quincena comprarle a mi esposo o mis hijos algo que ellos querían, poder irnos un fin de semana a un viaje en familia o simplemente poder cocinarles su comida favorita, eso en realidad me motiva, me da energías y me hace querer ser mejor cada día, ellos en serio son mi motor para seguir adelante, mi principal motivación para todo lo que hago.” (DUP5F20)</p> |

| INDICADORES INDUCTIVOS | RESULTADOS |
|--|---|
| <p>Cambios al adquirir más responsabilidad</p> | <p>“La verdad si siento que mi vida cambió bastante al adquirir más responsabilidad, porque no solo adquirí más responsabilidad en el área laboral, sino que también en el aspecto familiar; ya mis horarios y rutina tuvo que cambiar, tuve que reacomodar las cosas que hacía antes para hacerlas por dos o por tres; inclusive tuve que aprender a bañarme y arreglarme en menos tiempo, a hacer refacciones y comidas más prácticas y saludables, a poner prioridades en las cosas, etc. Sin embargo siento que no cambiaría muchas cosas ya que me siento feliz de hacer lo que hago porque mi objetivo pesa más que cualquier cansancio verdad, el saber que lo que hago es para mi familia me hace feliz y me motiva, igual no puedo negar que ya no metería a más responsabilidades porque creo que con lo que tengo ya es suficiente, si pudiera quitarme alguna de las responsabilidades pues con gusto lo haría para poder pasar más tiempo entre semana con mis hijos.” (DUP5F32)</p> |

| INDICADORES INDUCTIVOS | RESULTADOS |
|--|---|
| <p style="text-align: center;">Ayuda Psicológica / Estrategias contra el estrés</p> | <p>“Gracias al cielo no he tenido que recurrir a ayuda psicológica, la verdad siento que no he llegado al nivel de efectos negativos que afecte mi vida en su totalidad o la vida de mi familia, lo que hacemos con mi esposo es que cada noche al llegar a la casa y dormir a los niños nos vamos a la cama y nos contamos y aconsejamos sobre todo lo que nos pasó durante el día para poder desahogarnos de las cosas que no preocupan y también poder compartimos las cosas que nos motivan, los logros que tuvimos y las cosas que nos hicieron felices ese día verdad, entonces creo que mi psicólogo es mi esposo, el poder hablar con él de lo que sea me ayuda muchísimo y creo que es la razón por la que no he necesitado un psicólogo real. (DUP5F21)</p> <p>Aparte de platicar con mi esposo tengo otras estrategias que he encontrado en el camino de estrés que he acumulado que me ayudan a bajar y soportar el estrés que puedo llegar a tener, una de ellas es que los fines de semana son para mi familia, no trabajo en nada de ninguna de las dos empresas, también me ayuda mucho el escuchar música, leer un buen libro cuando estoy estresada para poder despistar mi mente de lo que me está estresando, otra de las cosas que me desestresa y me funciona muy bien es el pasar a comer algo rico al salir del trabajo con mi familia para ya no llegar tan estresados a la casa y poder descansar tranquilos, y por último también lo que me ayuda es hacer ejercicio los fines de semana que es cuando tengo más tiempo verdad, para iniciar bien la semana sin tener estrés acumulado de la semana anterior, en si esas cosas son las que me han mantenido bien hasta el momento. (DUP5F22)</p> <p>Ahora sobre cosas que hago en las horas que estoy trabajando pues sigo descubriendo más que me puedan ayudar pero la principal es escuchar música cada vez que puedo.” (DUP5F23)</p> |
| <p style="text-align: center;">Relación ayuda y efectos con compañeros de trabajo.</p> | <p>“En cuanto a apoyo y ayuda de mis compañeros gracias a Dios no es como que tenga que estar molestándolos pidiéndoles ayuda en todo o a cada rato por el tipo de trabajo que es verdad en ambas organizaciones, pero igual cuando lo he necesitado siempre tengo amigos que me dan la mano así como yo a ellos verdad, cuando se puede, siento que esto también puede llegar a bajar el estrés que podamos tener porque nos ayuda alguien más a resolver el problema que lo está causando. (DUP5F24)</p> <p>Por otro lado siento que lo bueno de no tener necesidad de estar pidiendo ayuda o apoyo es que no vas a afectar a los demás en las cosas que tienen que hacer verdad, y siento que no he afectado a nadie en ese sentido, igual nadie me ha afectado a mí al ayudarlo. (DUP5F25)</p> <p>Ahora en cuanto a mi motivación creo por lo mismo que no paso mucho tiempo con mis jefes, compañeros y subalternos no se dan cuenta de si ando desmotivada o no, entonces de quien recibo siempre la ayuda y apoyo es de mi familia verdad, aunque sé que si mis jefes o compañeros se dieran cuenta también me ayudarían. (DUP5F26)</p> <p>Y cuando es alguien más alguien más el que esta desmotivado al que ayudar o apoyar normalmente ni me entero, algunas veces mis compañeros o subalternos me han dicho que alguien está desmotivado y he hablado con ellos para ayudarlos a evitar esa desmotivación verdad, porque se lo que se siente y lo difícil que es lograr manejarlo.” (DUP5F27)</p> |

| INDICADORES INDUCTIVOS | RESULTADOS |
|------------------------|--|
| Llamadas de atención | <p>“Gracias a Dios no he tenido llamadas de atención por incumplimiento de mis deberes porque aunque sea un poco tarde pero siempre entrego todo y cuando sé que no me va a dar tiempo para la fecha que está estipulada pues aviso para que lo tomen en cuenta, igual siempre tengo que tener una buena razón para hacer eso, por lo mismo creo que no me han llamado la atención. (DUP5F28)</p> <p>Por mi puntualidad si he recibido llamadas de atención en mi empleo de la mañana ya que es en donde he tenido más problema en ese sentido verdad, pero he estado trabajando en eso, tratando de levantarme más temprano de lo normal. (DUP5F29)</p> <p>En todo caso siento que el recibir llamadas de atención no es algo malo, muchas veces son acerca de cosas en las que nosotros mismos ya sabemos que estamos fallando, es simplemente que lo reconozcamos y lo mejoremos verdad, si no sabemos cómo solucionarlo pues inclusive el momento de la llamada de atención es una buena oportunidad para pedir ayuda o consejos para evitar esos momentos incómodos verdad. (DUP5F30)</p> |
| Ansiedad | <p>Creo que ansiedad es lo primero que siento cuando estoy en algún periodo de estrés porque empiezo a sentir hambre, a no saber por dónde empezar o inclusive a pensar que me hace falta algo más que va a causar que no me vayan a salir bien las cosas al siguiente día, pero algo que me ha ayudado un poco es que ahora llevo una agenda e inclusive post-it en el carro para asegurarme que todo lo que tenía que hacer lo hice y que todo está y va a salir bien al menos de mi parte verdad, porque también hay cosas que no están en nuestras manos y tenemos que aprender a manejar eso también, cosa que a mí me cuesta muchísimo pero con ayuda de mi esposo he podido al menos a ir preparada para cualquier cosa que crea que pueda pasar que no esté en mis manos y he logrado con eso relajarme bastante y siempre ir con actitud positiva y pensando en que todo va a salir bien. (DUP5F31)</p> |
| Horarios de Trabajo | <p>Mis horarios de trabajo son los comunes que uno tiene cuando obtiene dos empleos verdad, el de la supervisión de 8:00am a 4:00pm y el de la docencia de 6:00pm a 8:00pm pero la verdad si me gustaría poder cambiar mi horario de la mañana ya que es el que más me causa estrés por el tráfico y porque me cuesta mucho salir temprano de mi casa por mis hijos, me gustaría la verdad que me dejaran poder entrar a las 9:00 de la mañana porque eso me evitaría un poco el correr en la mañana y me daría tiempo de hacer bien todo lo que necesito hacer antes de salir de la casa, y de paso desayunaría tal vez antes de salir y no en el carro; inclusive creo que esto me ayudaría a llegar más motivada porque no llegaría tan estresada como llego ahora verdad.” (DUP5F33)</p> |

**INDICADORES
INDUCTIVOS****RESULTADOS**

Movilización a los empleos

No he tenido mucho problema en este sentido ya que vivo relativamente cerca de mi empleo de la mañana entonces no he tenido que tomar rutas alternas para poder llegar más rápido, igual el tráfico no se puede evitar verdad, siempre hay tráfico en la mañana, pero al menos no tengo que transcurrir mucha distancia dentro del tráfico; ahora en mi movilización para poder llegar a la universidad en la tarde noche, no me es muy complicada porque no encuentro tanto tráfico por la hora en la que salgo de mi empleo de la mañana, entonces aunque la universidad no me quede tan cerca llego en tiempo siempre, y en cuento a mi regreso de la universidad a mi casa no me hago mucho tampoco porque ya salgo después de las 8:00pm entonces a esa hora ya no hay mucho tráfico tampoco y no es todos los días gracias a Dios pero igual si es estar uno dentro del carro mucho tiempo y viendo que cada vez hay más conductores imprudentes y falta de educación vial lo estresa a uno verdad, lo pone en tensión. (DUP5F34)

Por otro lado yo estoy feliz con mi carro, muchos me dijeron hace unos años que me comprara una moto pero la verdad aunque tal vez uno se pueda ahorrar, tiempo, estrés y dinero por la gasolina creo que es muy inseguro y más para uno de mujer; antes yo me movilizaba mucho en camioneta porque no tuve carro pronto así que no disfruté de ir a la universidad en carro, la universidad me quedaba súper lejos pero aun así me iba en camioneta, no tenía otra opción, pero ahora que ya tengo mi carro creo que ya no me atrevería a utilizar camionetas porque está más peligroso todavía y ya no soy solo yo verdad, tengo familia y personitas que dependen de mí, entonces más por ellos es que un debe tratar de estar lo más seguro posible. (DUP5F35)

Hablando de este tema creo que otra cosa importante es que, más nosotras como mujeres, tenemos que tratar de estar lo más seguras que podamos por el hecho de que estamos más propensas a que nos asalten, es el ir acompañadas cada vez que se pueda, hay veces que mi esposo puede entrar un poco más tarde a la oficina y aprovechamos para poder irnos juntos a nuestros trabajos, la verdad esos días me encantan porque el ir acompañadas creo que nos hace, aparte de sentirnos más seguras, el sentirnos menos estresadas pensando en que nos van a asaltar o nos va a pasar algo verdad, y es bonito también porque puedes platicar de muchas otras cosas y pasar tiempo extra que por falta de tiempo por el trabajo o los niños no puedes pasar con tu pareja que también es importante mantenerte en armonía con ella verdad. (DUP5F36)

Retroalimentación

Yo siempre he pensado que la retroalimentación es importantísima porque a veces, o al menos en mi caso por tantas cosas que tengo que hacer se me olvidan ciertos detalles verdad o la hora exacta de alguna cita, llamar a algún cliente o al doctor o pediatra para hacer una cita, no sé, varias cosas que a uno se le pueden olvidar, que creo que es importante que si no nos dan retroalimentación de lo que hay que hacer pues es bueno preguntar verdad, aparte de tenerlo apuntado en la agenda, y si es muy importante es bueno tenerlo hasta con alarma porque eso nos asegura que no se nos va a olvidar para nada; pero si creo yo que es buena la retroalimentación inclusive en el ámbito familiar para no fallar en la familia que es lo más importante también. (DUP5F37)

| INDICADORES INDUCTIVOS | RESULTADOS |
|------------------------|--|
| Inseguridad | <p>Antes podría decir que si era una mujer un poco insegura, pero ahora puedo decir que me siento segura no solo en el ámbito psicológico sino que en todos los ámbitos verdad, siento que sé lo que estoy haciendo y sé cómo hacerlo en mis trabajos; también me siento segura con mi familia y mi pareja; la verdad creo que la seguridad se va adquiriendo, no es de un día para otro que uno se siente seguro de uno mismo, creo que es como aprender a manejar bicicleta o aprender a cantar o a bailar o cualquier otra cosa que uno aprenda, al principio uno se va a sentir inseguro, pero mientras uno vaya adquiriendo experiencia uno se va a sentir seguro: por lo mismo también puedo decir que cuando tengo que hacer algo a lo que no estoy acostumbrada o no estoy segura de cómo se hace o no se definitivamente cómo se hace si me siento insegura, pero en estos casos creo que es mejor ser sinceras con las personas y pedir ayuda o no comprometernos si sentimos que definitivamente no lo vamos a lograr verdad porque es mejor aprender antes para asegurar la calidad del trabajo que vayamos a hacer al sentirnos seguras. (DUP5F38)</p> |
| Cambio de Empleo | <p>Siento que tan así de cambiar de empleo por otro, no, más bien creería que si pudiera dejar la docencia lo dejaría, no es que no me guste, pero creo que me quita mucho tiempo valioso de poder estar en mi casa con mis hijos y poder ayudarlos con su formación en el colegio verdad, revisando que hagan bien sus tareas y también poderles dar ese “beneficio” de poder encontrar a su mamá en casa para poder contarle todo lo que les paso en el colegio, o ayudarlos en sus tareas cuando les cueste hacerlas y poder preparar una rica cena para poder cenar juntos cuando llegue su papá y poder platicar de todo lo que nos pasó en el día. Creo en realidad que al dejar mi empleo de la docencia no me arrepentiría para nada porque la verdad para mí es mucho más importante la unión de mi familia y el poder atenderlos y que sepan que al regresar siempre voy a estar ahí para ellos. (DUP5F39)</p> |
| Metas y Objetivos | <p>Siento que si estoy cumpliendo mis metas y objetivos por lo que decidí tener dos empleos, en cuanto a mi meta en la empresa es el poder llegar a ser jefa de supervisiones y creo que voy bien la verdad porque no he tenido ningún problema en cuanto a quejas o llamadas de atención en mi trabajo y creo que si estoy capacitada para el puesto, pero ya Dios dirá en el camino si es para mí ese puesto verdad porque seguramente no soy solo yo la que estoy en busca de él pero mientras tanto sigo trabajando duro para poder conservar mi trabajo, para ser mejor cada día en todo lo que pueda y haga y más que todo seguir trabajando por y para mi familia verdad; ahora en cuanto a mi objetivo en mi trabajo como docente es el poder transmitirles a mis alumnos mi conocimiento y mi experiencia para que puedan ser buenos profesionales en el futuro, ese es más que todo mi objetivo porque en cuanto a objetivo de crecer de puesto creo que no podría y tampoco estaría muy interesada la verdad ya que no es la administración educativa mi fuerte. Pero si básicamente esas son mis metas y objetivos en mis empleos y siento que si los estoy cumpliendo gracias a Dios. (DUP5F42)</p> |

**INDICADORES
INDUCTIVOS****RESULTADOS**

Aspecto económico /
incentivos

En el sentido económico si siento que estoy cumpliendo el objetivo por el cual decidí adquirir otro empleo, si me siento satisfecha con lo que obtengo y creo que si hemos logrado los objetivos familiares que teníamos verdad, pero también estoy segura que en un futuro muy cercano voy a dejar de tener dos empleos porque creo que si paso mucho tiempo así si va a repercutir en mi salud y podría repercutir hasta en mi vida familiar y me saldría más caro, entonces por el momento, ahorita, si están cumpliendo con mis necesidades económicas pero no va a ser para siempre así. (DUP5F40)

Ahora en cuanto a incentivos no monetarios estoy más que satisfecha en ambas organizaciones porque en la empresa donde trabajo de supervisora siempre nos dan beneficios por nuestros logros o por mantener nuestro trabajo bien hecho, como cenas pagadas por la empresa o nuestro día de cumpleaños libre o celebraciones de especiales del día de la madre, el convivio navideño, el día del cariño, nos dan medio día libre cuando son los cumpleaños de nuestros hijos, etc. Ahora en cuanto a la universidad son otro tipo de incentivos no monetarios verdad porque no vienen de nuestro jefe o de la universidad en sí directamente sino que de los alumnos verdad, normalmente si uno es buen catedrático los alumnos nos lo hacen saber llevándonos varios tipos de obsequios, felicitándonos por nuestra clase o simplemente ayudándonos a que nuestra clase sea amena con su participación verdad, esa última específicamente es mi preferida porque me hace sentir útil y especial en la vida de formación profesional para los jóvenes; así que por parte de ambas organizaciones recibo tanto beneficios económicos como incentivos no monetarios que me hacen sentir satisfecha y motivada en lo que hago y no me quejo de ninguna de ellas. (DUP5F41)

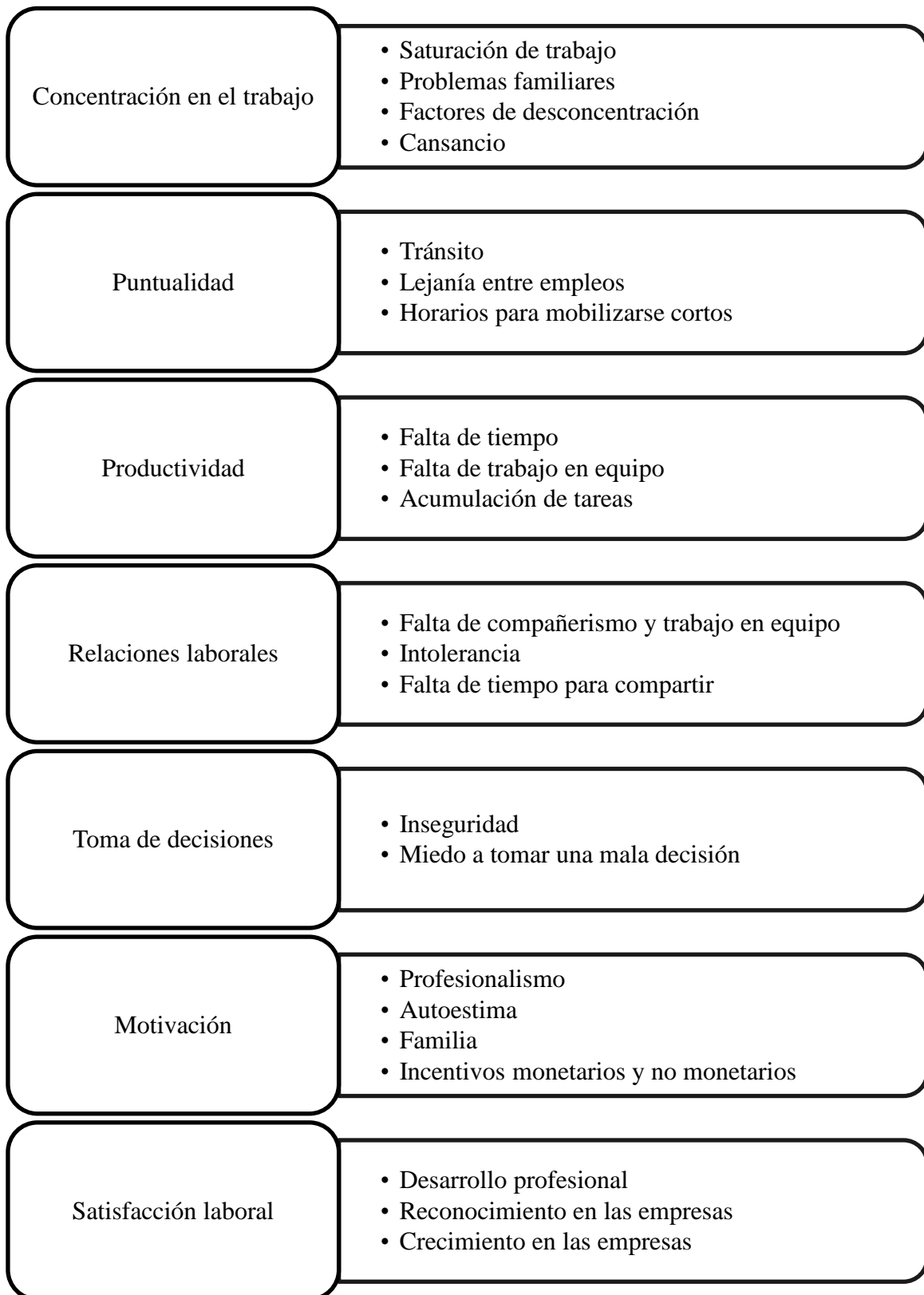
Presión

La presión la siento únicamente en la quincena y en el fin de mes que son las fechas en las que más tiene estrés uno como supervisor verdad, en el caso de mi empleo de la mañana en la empresa y en cuanto a la docencia siento la presión en época de parciales o finales como todos verdad, ya que esas son las fechas en las que los jefes están más encima de uno, controlando que cumplamos con la acumulación de tareas que se dan en estas épocas o fechas específicas verdad; pero yo he logrado bajar la presión de estas fechas ayudándome con una agenda especial en donde cambian mis prioridades, así logro cumplir con todo causándome el menor estrés posible. (DUP5F43)

Ánimo y energía

Aunque no me lo crean, el ánimo y energía que mantengo es por el amor a mi familia, la verdad ellos son mis fuerzas y creo que mientras mi familia esté unida y pueda llegar después de un día atareado en el trabajo a casa y poder ver esas cuatro caritas esperándome y recibéndome con ese amor tan puro creo que no va a haber nada más que pueda desanimarme o quitarme la energía y las ganas de seguir luchando por ser mejor cada día para ellos, tal vez puedan haber razones en el camino que lo desmotiven a uno pero creo que al menos a uno como mujer y como madre su familia es el motor. Seguramente la razón del ánimo y energía de otras personas van a ser otras cosas verdad, cada quien tenemos nuestro motor y nuestra razón de seguir viviendo y luchando por ser mejores. (DUP5F44)

4.1 Esquema 1 Análisis de Resultados



V: Discusión de resultados

La presente investigación tuvo como objetivo conocer la percepción de un grupo docentes de universidades privadas que cuentan con un trabajo adicional al de la docencia sobre los factores que les provocan estrés laboral.

Luego del análisis de los datos obtenidos se realizó una comparación de los resultados de esta investigación con los resultados de investigaciones y estudios realizados anteriormente por otros autores tanto nacionales como internacionales.

Para empezar se puede mencionar que los resultados obtenidos en la presente investigación demuestran la seriedad del estrés en la vida de las personas; tal como lo define Cano (2002), como los acontecimientos que encuentra el ser humano con situaciones que implican demandas fuertes para él y que pueden agotar sus formas de afrontarlas.

También se pudo evidenciar con los resultados de la investigación la afirmación realizada por Fonseca (2008) sobre los factores desencadenantes del estrés, en donde menciona que hay varias fuentes que provocan estrés a los individuos, estas fuentes van a variar en cuanto a los niveles y formas en las que van a causar el estrés en el individuo. Estas fuentes pueden ser individuales, laborales, ambientales y familiares; pueden presentarse por separado como también interrelacionadas como se pudo observar en las respuestas dadas por los sujetos entrevistados en el estudio, en donde algunos de los factores coinciden con los investigados por Fonseca, como la sobrecarga de trabajo, fechas límite y trabajo dependiendo horario.

Por otro lado también se pudo evidenciar relación de los resultados de esta investigación con la teoría brindada por Ivancevich (1989) sobre clima organizacional en donde menciona que en una organización que no favorezca la comunicación, el compartir, la confianza, falta de respeto a horarios de descanso, presión por cumplimiento de alguna norma, etc. causa que el trabajador tenga sentimientos negativos, negatividad que afecte en su desempeño, irritabilidad, rechazo a la organización y desmotivación; como podemos ver en la cita siguiente:

“...prácticamente no tenemos mucha relación, es más podría decir que entre muchas cosas no se conoce al catedrático, o sea saben quién sos, cómo te llamas, que curso das pero hasta ahí, nos ayudamos y todo pero no hay más entonces uno a veces puede estar con un determinado problema que le afecte y nadie se entera, inclusive a nivel de compañeros no todos tiene relación con todos, entonces inclusive da mucho conflicto por relaciones propiamente por intereses...” (DUP2M23)

Según los resultados del estudio realizado, uno de los principales factores de estrés encontrado fue el familiar ya que la mayoría de los sujetos mencionaron la necesidad de poder dedicarle más tiempo a su familia, como en las siguientes menciones:

“...no puedo negar que ya no me metería a más responsabilidades porque creo que con lo que tengo ya es suficiente, si pudiera quitarme alguna de las responsabilidades pues con gusto lo haría para poder pasar más tiempo entre semana con mi familia.” (DUP5F32).

“...el hecho de estar compartiendo con la sociedad primaria que es la familia que es tan importante para el logro de todo ser humano, pero imagínese a mí me cuesta más porque es una jornada de trece horas...” (DUP2M36).

Estos resultados coincidieron con la investigación realizada por Cruz (2013) quien ejecutó un estudio descriptivo con el fin de determinar los principales factores de estrés en padres jóvenes adultos que estudian y laboran al mismo tiempo. En la cual la autora concluyó que las personas no mostraron diferencia estadísticamente significativa entre el área laboral y educativa siendo el factor familiar lo que más les produce estrés. Dichos resultados coinciden con la presente investigación ya que se pudo notar que uno de los principales factores que les causan estrés a los sujetos de la investigación es el ámbito familiar.

Otro estudio que coincidió con los resultados de la presente investigación es la de Santizo (2014), quien realizó el estudio para determinar el grado de estrés laboral que presentaban los empleados de las instituciones bancarias del municipio de Tacaná, San Marcos. Los resultados que obtuvo de su estudio indicaron que los sujetos presentaban un nivel medio de estrés laboral, tales

resultados influenciados por factores socio- laborales como demandas de tareas y roles interpersonales que ponen en peligro su bienestar, lo que concuerda con la presente investigación ya que se puede evidenciar en los resultados comentarios de los sujetos sobre la demanda de tareas que requiere el poseer dos o más empleos y los efectos negativos que causa el estrés en sus relaciones laborales, como lo podemos observar en las siguientes frases de los mismos:

“Mis relaciones laborales si fueron afectadas en el momento en el que sufrí de estrés porque el estrés te conforma mal humor, tu mente ya no se concentra, eso hace que contestes mal, que inclusive las órdenes ya no sean de un jefe sino que de un tirano, sientes que si la persona no hace bien las cosas no la entiendes, no entiendes que también es humano y puede fallar al igual que tú y entonces si definitivamente afecta la relación laboral, te afecta cuando tienes esa presión y conformas estrés en tu vida...” (DUP3M10).

“Por supuesto que el estrés ha afectado en mi productividad, porque uno se da cuenta que los tiempos que usaba antes para finalizar una tarea ya no son los mismos por la acumulación y cantidad de tareas...” (DUP5F09).

También en otros estudios realizados en el extranjero se pudo encontrar el de García (2006), el cual en su estudio realizado en Chile sobre los signos y síntomas de estrés laboral y sus principales fuentes en el personal de la Unidad de Emergencia Gineco-obstétrica del Hospital Clínico Regional Valdivia (HCRV) encontró en sus resultados diferencias según el sexo en cuanto a signos y síntomas enfocados al área de la autoestima y el ánimo, siendo mayores en mujeres en todos los casos; así como más de un 50% de su población nombró la frecuencia de la aparición de fuentes de insatisfacción laboral, lo cual no coincide con los resultados de la presente investigación, ya que el estado de ánimo y motivación de los sujetos estudiados es alta independientemente de su género, así como también el factor de satisfacción laboral es alto en la mayoría de ellos; como se pudo observar en los siguientes comentarios de los mismos:

“Por otro lado también me siento satisfecha porque siento que a pesar de los efectos del estrés que sufro, realizo bien mi trabajo y lo reconocen mis jefes verdad, también siento que esto me

ayuda a poder seguir creciendo y desarrollándome en las empresas para poder ofrecerles un mejor futuro a mis hijos que son mi motivación.” (DUP5F11).

“La verdad me siento satisfecho con mis empleos, mientras Dios me permita la vida y la salud me siento con ánimo y energía ya que siento que reconocen el trabajo que desempeño y el esfuerzo que realizo para cumplir con mi tarea...” (DUP1M11)

Por otro lado Rodríguez y Peiró, (2006) investigaron en España el estrés laboral desde una perspectiva de género basada en la socialización de género. En la cual añadió evidencia sobre el papel modulador del género en la eficacia del afrontamiento para reducir las consecuencias del estrés, determinando que el afrontamiento de acción directa es eficaz en el caso de los hombres y el afrontamiento de apoyo social es eficaz en el caso de las mujeres; en dicho caso los resultados de la presente investigación si concuerdan ya que se puede determinar por medio de las respuestas dadas por los sujetos que es distinto el afrontamiento para reducir las consecuencias del estrés en hombres y en mujeres, como se pudo observar en las siguientes citas:

“lo que si es que si he utilizado para bajarle un poco a la tensión cuando estoy en tiempo libre o cuando estoy trabajando en mi escritorio tanto aquí como en casa, escuchar música que no me vaya a desconcentrar porque si he logrado descubrir que con música principalmente instrumental sea clásica, nueva era o de esa que es de relajación tipo spa si me ayuda a que pueda regresar a mi actividad y no me distraiga tanto, logrando si no terminar la actividad que tengo pendiente, si avanzar en un buen tramo de lo que tengo como meta, pero eso es quizá lo que he hecho que me ha ayudado más y le digo esta música 80% del tiempo escucharla con audífonos ya, para que no me desconcentre, una sola interrupción pues le puede votar a uno mucho del trabajo que tiene avanzado” (DUP2M20).

“Algunas de las estrategias que me ayudan mucho para bajar el estrés es apuntar todo en mi agenda, le dicto mi agenda a mi secretaria como apoyo para que ella me recuerde lo que tengo que hacer, también le cuento a mi esposo, o dejo sin leer los correos para luego verlos y realizar lo que me solicitan” (DUP4F24).

“ Aparte de platicar con mi esposo tengo otras estrategias que he encontrado en el camino de estrés que he acumulado que me ayudan a bajar y soportar el estrés que puedo llegar a tener, una de ellas es que los fines de semana son para mi familia, no trabajo en nada de ninguna de las dos empresas, también me ayuda mucho el escuchar música, leer un buen libro cuando estoy estresada para poder despistar mi mente de lo que me está estresando, otra de las cosas que me desestresa y me funciona muy bien es el pasar a comer algo rico al salir del trabajo con mi familia para ya no llegar tan estresados a la casa y poder descansar tranquilos, y por último también lo que me ayuda es hacer ejercicio los fines de semana que es cuando tengo más tiempo verdad, para iniciar bien la semana sin tener estrés acumulado de la semana anterior, en si esas cosas son las que me han mantenido bien hasta el momento” (DUP5F22).

Por su parte Sánchez (2011) en su estudio correlacional en San Lorenzo, Colombia, en el cual se propuso identificar las situaciones que en el ámbito de la industria cerealera son percibidas como estresantes por los trabajadores, explorar la vinculación entre el estrés percibido con el bienestar psicológico y grado de satisfacción laboral, obtuvo como resultado que existe algún grado de estrés en los trabajadores, los estresores frecuentes son “falta de justicia organizacional”, “dificultades interpersonales” y “sobrecarga laboral”; se encuentran insatisfechos en “la igualdad y justicia del trato de la empresa” y “las negociaciones sobre los aspectos laborales”; lo cual hace que se encuentren bajos en “sus proyectos y metas sobre la vida” y su “autonomía” para tomar decisiones independientes. También concluyó que los trabajadores que tienen menor satisfacción en el trabajo desarrollan mayor estrés. Lo cual concuerda en gran parte a los resultados en esta investigación ya que a pesar que algunos de los factores frecuentes obtenidos en dicho estudio no son los mismos obtenidos en la presente investigación y en cuanto al factor de “proyectos y metas sobre la vida” existe diferencia entre los resultados obtenidos en las dos investigaciones; la mayoría de ellos están dentro de los factores más frecuentes y con más efecto negativo a causa del estrés, como lo son las negociaciones sobre aspectos laborales como se puede observar en la siguiente cita:

“...para mi es difícil porque no me aceptaron un horario de cuatro y cuarto a ocho y cuarto en la universidad, sino que como ahí cierran a las ocho tiene que ser de cuatro a ocho...” (DUP2M05)

En el factor de “dificultades interpersonales como se puede observar en las siguientes citas:

“Mis relaciones laborales en algún momento si se han visto afectadas por el mismo nivel de tensión que se puede manejar...” (DUP2M06)

“En cuanto a mis relaciones laborales si he tenido roces con algunos colaboradores ya que por el estrés uno tiende a enojarse con más facilidad, o a veces uno siente que ellos no van al ritmo de uno y las cosas las hacen más lentas, y eso causa en algunos casos un ambiente laboral tenso” (DUP4F08)

También en el factor de toma de decisiones se encontró similitud en los resultados como se puede ver en las siguientes citas:

“La verdad que si he sentido inseguridad en mi toma de decisiones; no le podría decir ahorita cual pero creo que sí, tal vez por lo mismo que le decía verdad, a medida que no solo pasa el tiempo sino que también uno tiene tanta cosa que hacer”.(DUP2M38)

“También he buscado ayuda para tomar mis decisiones, más que todo la ayuda de mi socia porque es buena consejera y siempre le cuestiono a ella las decisiones difíciles, sobre todo porque posee más experiencia que yo.” (DUP4F28)

Y por último los resultados del factor de sobrecarga laboral también coincidieron como se puede notar en las siguientes citas:

“El estrés definitivamente afecta la productividad ya que no rindo igual que antes, empiezo a hacer algo y lo dejo a medias para seguir con otra cosa y me cuesta terminar los trabajos que empiezo en el tiempo que me propongo por la saturación de trabajo que es”. (DUP4F05)

“Por supuesto que el estrés ha afectado en mi productividad, porque uno se da cuenta que los tiempos que usaba antes para finalizar una tarea ya no son los mismos por la acumulación y cantidad de tareas.” (DUP5F09)

Por otro lado, como se había mencionado anteriormente, los resultados obtenidos en el factor de proyectos y metas sobre la vida no coincidieron, ya que a diferencia del estudio realizado por Sánchez (2011) los resultados en el caso de la presente investigación fueron positivos para los sujetos como se puede observar en las siguientes citas:

“Siento que si estoy cumpliendo mis metas y objetivos por los que decidí optar por trabajos adicionales, el objetivo en la empresa lo estamos cumpliendo y es el entregar proyectos a las comunidades verdad, siento que vamos muy bien, en las universidades es otro tipo de prójimo verdad porque son alumnos y también siento que cumplo el objetivo...” (DUP3M39)

“Siento que si estoy cumpliendo mis metas y objetivos por lo que decidí tener dos empleos...” (DUP5F42)

Por último en otro estudio anónimo (s.f.) realizado en Colombia que tuvo como objetivo analizar los factores psicosociales y reacciones psicológicas de estrés y fatiga mental en los trabajadores de una cooperativa; determinó que el estrés es uno de los causantes directos e indirectos de las enfermedades coronarias, pulmonares, cirrosis, suicidios, accidentes y malestar interior como el desasosiego, amargura, ansiedad, nerviosismo, etc. Por lo que recomiendan modificar los estímulos y situaciones que lo provocan, aprender a permanecer serenos, tranquilos, practicar diariamente algunas técnicas de relajación, modificar la actitud, la forma de pensar y reaccionar. Lo que se relaciona con el presente estudio ya que la presencia de estrés en el trabajo influye considerablemente con estas condiciones, como se puede ver en los siguientes comentarios de los entrevistados:

“ ...lo que si es que si he utilizado para bajarle un poco a la tensión cuando estoy en tiempo libre o cuando estoy trabajando en mi escritorio tanto aquí como en casa, escuchar música que no me vaya a desconcentrar porque si he logrado descubrir que con música principalmente instrumental sea clásica, nueva era o de esa que es de relajación tipo spa si me ayuda a que pueda regresar a mi actividad y no me distraiga tanto...” (DUP2M20)

“...tengo un problema por ahí de gastritis verdad que lo estoy resolviendo y otra serie de problemas que se dan a tu alrededor verdad, tal vez psicológicamente no me siento al cien por ciento...” (DUP3M03)

En todas las investigaciones mencionadas los autores tanto nacionales como internacionales coinciden en la importancia de estudiar los factores que provocan estrés a las personas que laboran, también coinciden en que lo que más estresa es el factor familiar y la saturación de tareas u obligaciones.

VI: Conclusiones

- Los resultados reflejaron que los principales factores que afectan a los docentes que cuentan con un trabajo adicional a la docencia son: concentración en el trabajo, ya que el total de los sujetos entrevistados sintieron un cambio significativo en su concentración, la productividad y presión, por la saturación de tareas al tener más responsabilidades y sus relaciones laborales por el cambio de humor e intolerancia que les causa el estrés.
- Se concluyó con las matrices de las entrevistas realizadas la intensidad con que se hace presente el estrés laboral en los sujetos, cada una de las siete áreas estudiadas (indicadores deductivos) se encuentra en niveles que según la percepción de estos se encuentran de regular a alto ya que si se han visto afectadas dichas áreas por el estrés laboral que manejan en sus vidas.
- Se pudo identificar la existencia de factores adicionales a los planteados en la investigación que también afectan en el estrés laboral de los sujetos, los cuales son: ayuda psicológica / estrategias contra el estrés, llamadas de atención, ansiedad, horarios de trabajo, presión, organización del tiempo, retroalimentación, conflictos, inseguridad, cambio de empleos, aspecto económico e incentivos, aspecto familiar, metas y objetivos, movilización a los lugares de trabajo, relación, ayuda y efectos en compañeros de trabajo, ánimo y energía y cambios al adquirir más responsabilidades; los cuales en algunas ocasiones no se presentan en niveles altos al ser evaluados individualmente pero si aportan a que el nivel de estrés laboral del sujeto en general incremente y llegue a niveles altos que afecten su vida.
- Con los resultados obtenidos se pudo conocer la percepción de los sujetos con respecto a los diversos procesos de los departamentos de Recursos Humanos utilizados en las organizaciones donde laboran para minimizar el estrés laboral, también se pudo concluir que en la mayoría de las organizaciones no cuentan con procesos determinados para ayudar a sus empleados con el manejo del estrés laboral, son otros los factores que causan que los empleados permanezcan en las mismas como el aspecto económico, incentivos no

monetarios como lo son el reconocimiento del trabajo que realizan y el sentirse útiles y productivos; así como también motivadores externos, siendo los principales la familia y sus metas y objetivos personales.

VII: Recomendaciones

- Para que los docentes que cuentan con un trabajo adicional puedan lograr manejar el estrés laboral dentro de su rutina diaria y disminuir los efectos negativos en las áreas más afectadas se recomienda encontrar estrategias que les traigan beneficios que contrarresten los daños causados por el estrés laboral para su bienestar, salud y calidad de vida tanto para ellos mismos como para su familia.
- Ya que los niveles de estrés laboral según la percepción de los sujetos es alto en varias áreas, se recomienda que dentro de su rutina laboral diaria establezcan actividades que puedan realizar durante sus horas laborales que los ayuden a liberar el estrés acumulado, como lo pueden ser escuchar música relajante, leer libros de su interés en tiempos libres o de espera, comer comida saludable, tener pláticas cortas de temas no laborales con sus compañeros cuando sea posible, etc.
- Como se pudo evidenciar la existencia de otros factores que también afectan en los niveles de estrés de los sujetos, entre los cuales algunos de ellos no entran dentro del área laboral, se recomienda que desarrollen actividades donde compartan con su familia y seres queridos, ya que se pudo observar que el factor familiar es uno de los más importantes para el bienestar individual y colectivo, así como para la salud emocional de la persona, por lo mismo es una de las actividades más efectivas en contra del estrés; otra actividad recomendada para contrarrestar los efectos negativos de estos factores adicionales es el tener una rutina de ejercicio ya sea antes o después del horario laboral de la persona, ya que el ejercicio ayuda a relajar el cuerpo y mente, así como para que la persona se sienta con más energía y motivación para realizar sus actividades del día o para que el descanso sea más reparador por la noche.
- Por último se recomienda a las organizaciones, específicamente a los departamentos de Recursos Humanos o empleadores que propongan y apoyen la creación de nuevos programas que se puedan incluir entre los beneficios a los trabajadores para que los mismos puedan abordar con facilidad la problemática actual del estrés laboral y a través

de ellos obtener buenos resultados para la organización y ayudar a los trabajadores ya que al disminuir los niveles de estrés podrán ser más productivos y tener más motivación para realizar sus tareas.

VIII: Referencias

Álvarez, Y. (2000). *Influencia del Clima Organizacional en el Estrés Laboral*. (Tesis de Licenciatura / inédita) Universidad de las Américas, Puebla.

Anónimo, (s.f.). *Colombia*. (Homepage). Recuperado de:
<http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/11059/786/1/15872G216ie.pdf>

Balcarce, A. (2008). *Estudio sobre el estrés*. (Homepage) Recuperado de:
<http://www.slideshare.net/anambalcarce/estudio-sobre-el-estrspresentation>

Boy, M. (2014). *Nivel de estrés laboral en los bomberos voluntarios de la XI compañía de Retalhuleu*. (Tesis de licenciatura inédita), Universidad Rafael Landívar, Sede regional de Retalhuleu, Guatemala.

Canet, C. (2008). *Detección de estrés en mandos medios de banco agromercantil de Guatemala, S.A. posterior a un proceso de fusión*. (Tesis de licenciatura inédita), Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Cano, V. (2002). *Estrés Laboral*. (Homepage). Recuperado de:
http://pendientedemigracion.ucm.es/info/seas/estres_lab/index.htm

Cruz, A. (2013). *Principales factores de estrés en padres jóvenes adultos que estudian y laboran al mismo tiempo*. (Tesis de licenciatura inédita), Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Davis, K. y Newstrom, J. (1994). *Comportamiento humano en el trabajo* (3ed.). México: Mc Graw Hill.

Fonseca, Y. (2008). *El estrés psicológico y sus principales formas de expresión en el ámbito laboral*. (Tesis de licenciatura, Universidad de Cuba) Recuperado de:

<http://www.hacienda.go.cr/centro/datos/Articulo/El%20estres%20psicologico%20y%20sus%20principales%20formas%20de%20expresion%20en%20el%20ambito%20laboral.pdf>

García, C. (2006). *Estrés laboral en personal de la unidad de emergencia gineco-obstetrica. Hospital clínico regional Valdivia*. (Tesis de licenciatura, Universidad de Chile). Recuperado de: <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2006/fmg216e/doc/fmg216e.pdf>

García, T. (2011). *Más allá del estrés*. España: Bobuk Publishing, S.L.

Gelpi, A. (2009). *Estrés laboral en situación de riesgo*. Buenos aires Argentina: Herder

González, J. (1998). *Autocontrol, Formulas para Controlar el Estrés*. España: Editorial EdimatLibros.

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación* (4ta edición). Mexico: Editorial McGraw-Hill.

Herrera, L. (2012). *Relación del estrés con el desempeño del trabajador según su edad, en el departamento de ventas de una embotelladora de bebidas carbonatadas*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Sede regional de Retalhuleu, Guatemala.

Ivancevich, M. (1989). *Estrés y Trabajo: Una perspectiva gerencial* (2ª. ed.). México: Editorial Trillas. Serie: Teoría y práctica organizacional.

Mc Grath J. (1976). *Definición de estrés laboral*. (Homepage). Recuperado de: <http://pisaal.blogia.com/2010/043002-definicion-de-estres-laboral.php>

Oramas, A. (2013). *Estrés laboral y síndrome de burnout en docentes cubanos de enseñanza primaria*. (Tesis de doctorado, Universidad de Cuba). Recuperado de: <http://tesis.repo.sld.cu/680/1/Tesis - ARLENE ORAMAS VIERA.pdf>

Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2013). *La prevención del estrés en el trabajo: lista de puntos de comprobación*. Recuperado de: http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/instructionalmaterial/wcms_235393.pdf

Organización Mundial de la Salud (OMS, 1999). *El Estrés Laboral, un Obstáculo en su buen Desempeño*. Recuperado de: http://www.fsb.edu.co/index.php-com_content&view-article&id-75&Itemid-1

Rodríguez, I., y Peiró, J. (2006). *Estrés laboral, afrontamiento y sus consecuencias: el papel del género*. (Tesis de doctorado, Universidad de Valencia). Recuperado de: <http://www.uv.es/maglogon/GonzalezMorales2006TESIS.pdf>

Sánchez, F. (2011). *Estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológico en trabajadores de una industria cerealera*. (Tesis de licenciatura, Universidad de Argentina). Recuperado de: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111836.pdf>

Santizo, A. (2014). *“Estrés laboral en los empleados de las instituciones bancarias” (Estudio realizado en las instituciones bancarias del municipio de Tacaná, departamento de San Marcos)*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala.

Vialfa, C. (2010). *Las tres fases del estrés*. España. (Homepage). Recuperado de: <http://salud.kioskea.net/faq/293-las-3-fases-del-estres>

Weineck, J. (2001). *Salud, Ejercicio y Deporte*. España: Editorial Paidotribo.

ANEXO

Guía de entrevista

Concentración en el Trabajo

1. ¿Cómo considera que era su concentración antes de adquirir un trabajo adicional al de la docencia o adquirir la docencia como trabajo?
2. ¿Qué cambios noto en su concentración luego de sufrir estrés por poseer más responsabilidades laborales?
3. ¿Ha tenido que recurrir a ayuda psicológica o estrategias de concentración luego de esto?
4. ¿Alguno de sus jefes inmediatos ha notado algún cambio en su concentración?
5. ¿Sus compañeros de trabajo han notado algún cambio en su concentración?
6. ¿ha recibido algún llamado de atención por esta causa?
7. ¿Qué método utiliza para recobrar la concentración?

Puntualidad

1. Desde el momento que es víctima del estrés laboral, ¿ha sentido ansiedad al salir de su hogar?
2. ¿Ha causado esto que utilice rutas alternas para llegar a sus lugares de trabajo, afectando esto su puntualidad?
3. ¿Ha recibido llamados de atención por llegadas tarde en sus lugares de trabajo?
4. ¿Ha considerado utilizar otros medios de transporte a causa del estrés laboral que maneja?
5. ¿Ha considerado cambiar su horario de trabajo en alguna de las empresas a causa del estrés laboral?
6. ¿Ha considerado que ir acompañado cuando va a sus lugares de trabajo le serviría para sentirse menos estresado y llegar más puntual?
7. ¿Considera que el estrés ha afectado su puntualidad en ambos trabajos, solamente en uno de ellos o en ninguno?

Productividad

1. ¿Considera que el estrés laboral ha afectado su productividad en sus trabajos?
2. ¿Cómo manejaba la presión de su trabajo antes de sufrir de estrés laboral al poseer un trabajo adicional?
3. ¿Considera que ha sufrido algún cambio en el manejo del trabajo bajo presión luego de tener dos trabajos?
4. ¿Ha recibido algún llamado de atención por su rendimiento laboral luego de esto?
5. ¿Ha tenido que recurrir a ayuda de sus compañeros de trabajo para cumplir con sus metas u obligaciones?
6. ¿Ha afectado la productividad de sus compañeros a causa de la ayuda recibida por ellos y en qué forma?
7. ¿Ha tenido necesidad de recibir alguna realimentación de sus funciones a causa del estrés laboral en alguno de sus trabajos?

Relaciones Laborales

1. ¿Considera que sus relaciones laborales se han visto afectadas a causa del estrés laboral?
2. ¿Se ha visto afectada su relación con sus jefes inmediatos a causa del estrés?
3. ¿Se ha visto afectada su relación con sus compañeros de trabajo en general o en alguna empresa en especial?
4. Si posee subalternos en alguno de sus trabajos, ¿Se ha visto afectada la relación con los mismos a causa del estrés?
5. ¿Ha tenido conflictos con sus jefes, compañeros o subalternos luego de ser víctima del estrés laboral?
6. ¿Ha contado con el apoyo de algunos de sus compañeros o jefes al verlo afectado por el estrés laboral que maneja?
7. ¿Considera que sus relaciones laborales seguirán siendo las mismas después de un tiempo?

Toma de Decisiones

1. ¿Después de iniciar con su trabajo adicional a tenido que tomar alguna decisión laboral importante?
2. ¿Su juicio para tomar decisiones se ha visto afectada por el estrés?
3. ¿Ha sentido inseguridad en su toma de decisiones que anteriormente se le hacían fáciles?
4. ¿Cómo reacciona en una situación donde necesita tomar una decisión inmediata?
5. ¿Ha intentado aplazar la toma de alguna decisión laboral?
6. ¿Alguien ha cuestionado su toma de decisiones dentro de alguno de sus trabajos desde que sufre de estrés laboral?
7. ¿Ha buscado ayuda de algún compañero o jefe para tomar alguna decisión?

Motivación

1. ¿Se ha sentido motivado para presentarse a trabajar en sus trabajos de la misma manera que lo hacía anteriormente cuando solo poseía un trabajo?
2. ¿Considera que su nivel de motivación afecta a sus compañeros de trabajo?
3. ¿Alguno de sus jefes inmediatos se ha hecho algún comentario acerca de su motivación?
4. ¿Ha considerado cambiar o dejar alguno de sus trabajos por falta de motivación al mismo?
5. ¿Todavía siente la motivación de ver futuro en alguna de las empresas para las que labora?
6. ¿Su motivación ha afectado en la elaboración de su trabajo o proyectos dentro de alguna de las empresas para las que labora?
7. ¿Siente que necesita ayuda para sentirse motivado de alguno de sus compañeros o jefes de las empresas o instituciones?

Satisfacción Laboral

1. ¿Los beneficios económicos que recibe en sus empleos satisfacen las necesidades por las cuales decidió obtener un empleo adicional?
2. ¿Se siente con ánimo y energía para realizar adecuadamente su trabajo en ambos empleos?
3. ¿Se siente cómodo con sus horarios de trabajo?
4. ¿Siente que reconocen el trabajo que desempeña y el esfuerzo que realiza para cumplir sus tareas en ambos empleos?
5. ¿Cree que con su trabajo y esfuerzo tiene posibilidad de progresar en las organizaciones para las que labora?
6. ¿Siente que está cumpliendo el objetivo que se propuso por el cual optó por un empleo adicional?
7. ¿Recibe algún incentivo no monetario por parte de las organizaciones que lo motive a realizar mejor su trabajo?