

Reporte breve

Preventive program for coping occupational stress of the workers from a food products company

Programa preventivo para afrontamiento del estrés laboral de los trabajadores de una empresa de productos alimenticios

Estefany Katherine Vallejo Villagrán¹, Edmundo Bolívar Cabezas Heredia¹

¹ Universidad Nacional de Chimborazo

Dirección (autor principal): García Moreno 38- 40 y López de Galarza

Correo electrónico de contacto: vallejo.estefany@yahoo.es

Fecha de envío: 09/07/2019

Fecha de aprobación: 09/08/2019

Abstract

This research objective was to prepare a preventive health and safety program to cope with the work stress of the workers a food products company in the City of Riobamba, which seeks to reduce the level of stress through the application of the active breaks during the workday. To obtain the required data, the evaluation of the seven workers of the company made up of five men and two women was carried out. The research is non-experimental, correlational, transversal and application-type research. It was identified that the company's workers have a level: medium of stress with 71.43 %, being the most affected male workers. With the application of the COPE test, it was possible to identify that there is an active coping at a low level of 28.57%; a passive coping level: low of 14.29%. With the application of training and active pauses which consist of a series of exercises for the relaxation of the muscles of the neck, arms, shoulders, hands, fingers, legs, knees and feet, the level of stress could be reduced from medium to a low level in the workers of the company improving the work environment and generating a healthy and safe working environment.

Keywords: coping, occupational, stress

Resumen

El objetivo de esta investigación es preparar un programa preventivo de salud y seguridad para afrontar al estrés laboral de los trabajadores de una empresa de productos alimenticios en la ciudad de Riobamba, que busca reducir el nivel de estrés a través de la aplicación del activo descansos durante la jornada laboral. Para obtener los datos requeridos, se realizó la evaluación de los siete trabajadores de la empresa compuestos por cinco hombres y dos mujeres. La investigación es no experimental, correlacional, transversal y de tipo aplicación. Se identificó que los trabajadores de la empresa tienen un nivel: medio de estrés con 71.43%, siendo los trabajadores varones más afectados. Con la aplicación de la prueba COPE fue posible identificar que existe un afrontamiento activo a un nivel bajo de 28.57%; un nivel de afrontamiento pasivo: bajo de 14.29%. Con la aplicación de entrenamiento y pausas activas que consisten en una serie de ejercicios para la relajación de los músculos del cuello, brazos, hombros, manos, dedos, piernas, rodillas y pies, el nivel de estrés podría reducirse de medio a bajo nivel en los trabajadores de la empresa mejorando el ambiente laboral y generando un ambiente laboral saludable y seguro

Palabras clave: afrontamiento, estrés, laboral

Reporte breve

Introducción

El estrés es un padecimiento a nivel mundial que en la actualidad viene afectando a un importante número de personas, es un problema principal para la salud de los trabajadores y para el buen funcionamiento de las empresas o entidades para las que laboran, un trabajador estresado suele ser más enfermizo poco competitivo, estar poco motivado, la empresa en la que se trabaja puede tener bajas perspectivas de éxito en un mercado competitivo. (Leka, Griffiths, & Cox, 1999)

Se puede considerar que el estrés causa que la persona presente dificultades en la concentración, sueño, dolor de cabeza, dolor muscular, mal humor, consumo de alcohol, tabacos u otras sustancias.

Una actividad laboral en condiciones no adecuadas de trabajo, afectan en la eficiencia y eficacia de las actividades encargadas dentro de la empresa por varios factores especialmente se ve reflejada en los altos índices de ausentismo, accidentes de trabajo, enfermedades profesionales.

La OIT realiza acciones de prevención y control con el objetivo de prevenir o minimizar los riesgos psicosociales en empresas públicas y privadas para mejorar las condiciones de trabajo y la salud de los trabajadores.

Esta investigación nos permitió elaborar y aplicar una estrategia de afrontamiento basada en las pausas activas para disminuir la incidencia y los niveles de estrés, en el área administrativa y de producción en el que se logró un ambiente seguro y saludable de trabajo.

Objetivo

Crear un programa preventivo de seguridad y salud para afrontamiento del estrés laboral en los trabajadores de la empresa de productos alimenticios “San Salvador”

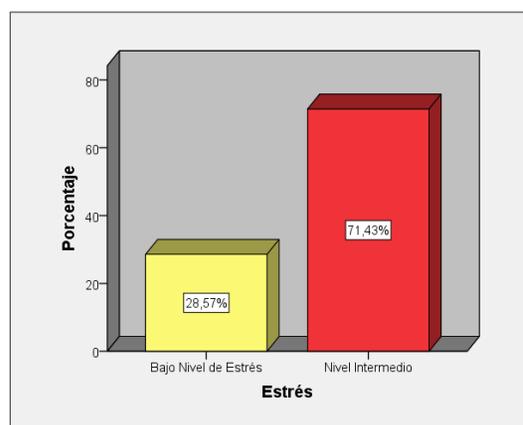
Métodos

Diseño de la investigación no experimental, de orden correlacional, transversal e investigación de tipo aplicada se trabajó con los 7 trabajadores que laboran en la empresa. La información se recolecto mediante los test de la OIT-OMS para medir el estrés laboral (lexnova.es) el cual consta de 25 ítems relacionados con los estresores laborales, se valoró en una escala tipo Likert en un rango de 7 que van de nunca a siempre, las posibles respuestas son: (1) Nunca, (2) Rara vez, (3) Ocasionalmente,(4) Algunas Veces, (5) Frecuentemente, (6) Generalmente, (7) Siempre y el test de COPE para el afrontamiento (Moran, Landero, & Góonzales, 2009) consta de 28 ítems que se encuentran agrupadas en 14 escalas con dos ítems cada una se evaluó en una escala tipo Likert en cada uno de los ítems las respuestas son: (1) Nunca, (2) Rara vez, (3) Algunas veces, (4) Frecuentemente, (5) Siempre.

Resultados

Los trabajadores de la empresa mediante la aplicación del test de estrés laboral de la OIT, se pudo evidenciar que presentan un nivel de estrés: medio el 71,43%, bajo el 28,57% afectando principalmente a los trabajadores de género masculino. (Figura 1)

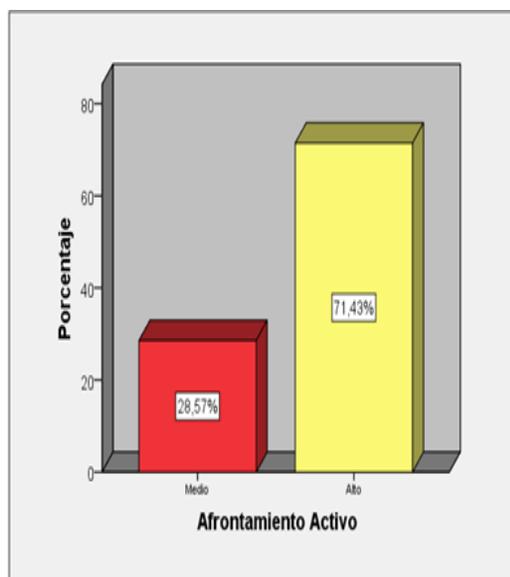
Figura 1 Nivel de estrés



Reporte breve

Con la aplicación del test de COPE se identificó que los trabajadores tienen un afrontamiento activo: medio el 28,57% y bajo del 71,43%; un afrontamiento pasivo: bajo del 14,29, medio el 71,43% y un alto con el 14,29%. (Figura 2)

Figura 2 Nivel de afrontamiento activo y pasivo



Mediante la aplicación de la propuesta para disminuir los niveles de estrés se basó en la capacitación a los trabajadores y la aplicación de las pausas activas las cuales constan de una serie de ejercicios para la relajación de los músculos de cuello, brazos, hombros, manos, dedos, piernas, rodillas y pies, se logró disminuir el nivel de estrés de medio a un nivel bajo en los trabajadores de la empresa generando un ambiente laboral saludable y seguro. Después de la aplicación del programa preventivo de “pausas activas” y capacitaciones realizadas se logró disminuir a un nivel bajo de estrés, así se pudo evidenciar que existe garantía y confiabilidad en el programa.

Discusión y conclusiones

Según, (Jaraiseh, 2015) en su investigación “Estrés Laboral y Síndrome de Burnout: Pausas Activas como método de afrontamiento” estudio realizado en

la empresa productora de snacks de maíz COMSAJU Cía. Ltda. reporta que las demandas laborales junto a largas jornadas de trabajo afectan a la salud de los empleados produciendo estrés laboral, para la medición del estrés laboral se empleó el cuestionario de la OIT-OMS obteniendo un nivel intermedio del 47% , después de dos semanas de aplicación del programa de pausas activas se volvió a medir el estrés aplicando el mismo cuestionario evidenciando que se logró disminuir a nivel bajo en un 37%, lo cual existe una efectividad en la implementación del programa de pausas activas como método de afrontamiento al estrés laboral y el síndrome de burnout, cabe recalcar que se tuvo más efectividad en el estrés laboral.

Por otro lado (Vélez, 2011), menciona que la aplicación de pausas activas no basta solo con atender al cuerpo, es necesario también combatir la rutina, la tensión, el estrés, darles un momento de relajación física y mental a los trabajadores para evitar enfermedades profesionales y aumentar los niveles de productividad.

Referencias

Jaraiseh, N. (2015). *Estrés laboral y Síndrome de Burnout Pausas activas como método de afrontamiento. Tesis, Quito.*

Leka, S., Griffiths, A., y Cox, T. (1999). *La organización del trabajo y el estrés. Reino Unido.*

lexnova.es. (s.f.). Recuperado el 09 de mayo de 2019, de lexnova.es: http://www.lexnova.es/Pub_In/Supuestos/supuesto143.htm#Inicio

Moran, C., Landero, R., y Gónzales, M. (2009). *COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. PePSIC.*

Vélez, H. (2011). *Proyecto de estudio de las Pausas Activas en el clima laboral y su influencia e impacto para la motivación y satisfacción física de los empleados de Premex Ecuador en la Ciudad de Quito. Tesis, Quito.*

Reporte breve

Declaración de conflicto de intereses

Los autores de este artículo expresan que no tuvieron ningún conflicto de intereses durante la preparación de este documento ni para su publicación.

Obra protegida con una licencia Creative Commons

