

ANÁLISIS DEL ESTRÉS LABORAL Y SU INCIDENCIA EN LA PRODUCTIVIDAD DE TRABAJADORES DE UNA EMPRESA DE SERVICIOS

PROBLEMA

El estrés laboral es común en las organizaciones, y en la empresa de consultoría analizada, los niveles de estrés son altos. Esto se atribuye a una planificación deficiente, falta de comunicación y un entorno laboral poco saludable, lo que afecta la salud mental de los empleados y reduce su rendimiento y productividad.

OBJETIVO GENERAL

Analizar el nivel de estrés y su incidencia en la productividad laboral de los trabajadores de una empresa dedicada a los servicios de consultoría, mediante la aplicación de un test de estrés laboral.

PROPUESTA

Implementar un programa de bienestar laboral que incluya talleres de manejo del estrés, actividades recreativas, y mejoras en las condiciones de trabajo (iluminación, ventilación). Se establecerán políticas para prevenir el acoso y mejorar la comunicación. Además, se revisarán las cargas laborales y se proporcionará apoyo psicológico. Estas acciones reducirán el estrés, mejorarán la salud y productividad, beneficiando la competitividad de la empresa.

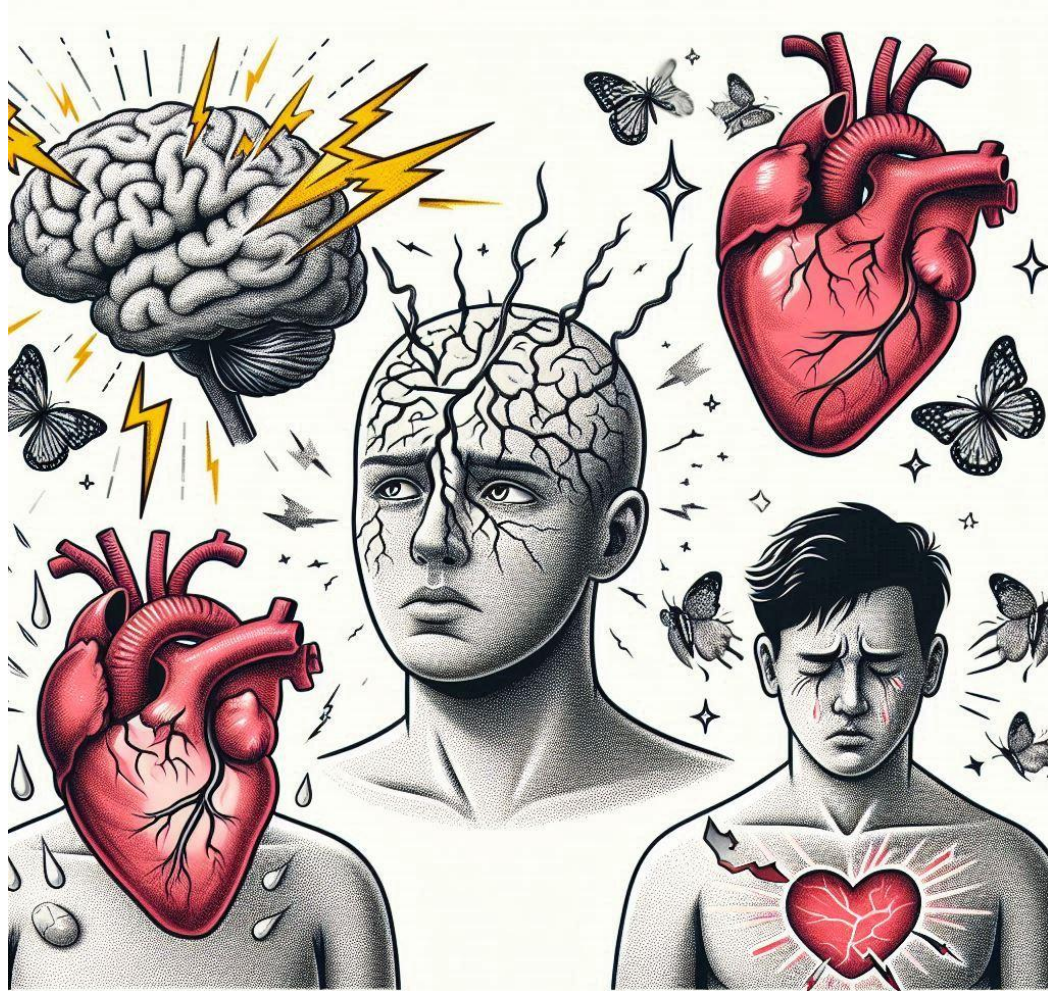
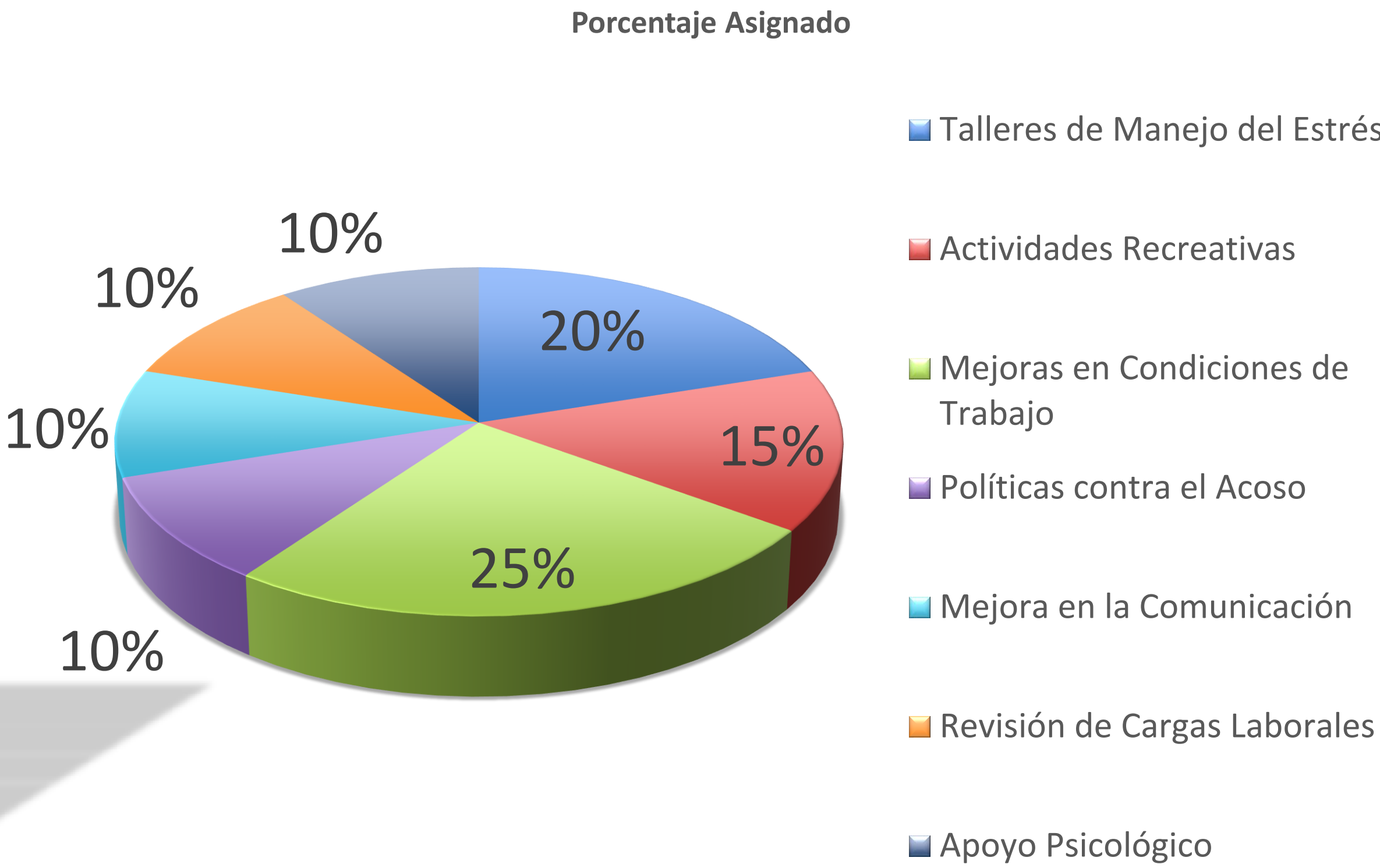
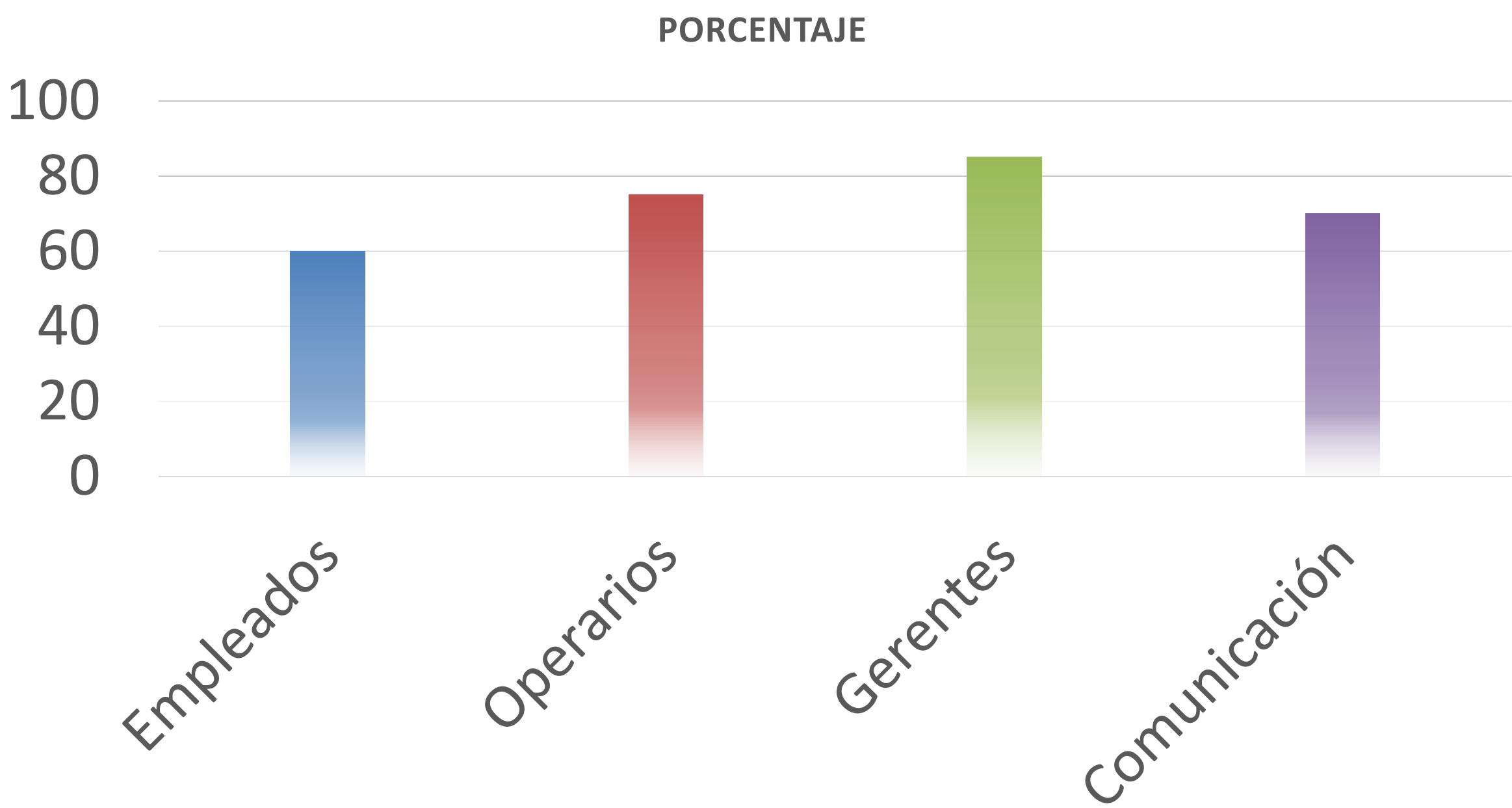


Figura 1 Afecciones del estrés laboral

Acción	Beneficios
Talleres de manejo del estrés	Reducción del estrés, mejora en el bienestar
Actividades recreativas	Aumento en la satisfacción y cohesión
Mejoras en condiciones de trabajo	Mejor ambiente laboral, aumento en la productividad
Políticas contra el acoso	Ambiente laboral más seguro
Mejora en la comunicación	Mejora en el flujo de información
Revisión de cargas laborales	Equilibrio en el trabajo, menos sobrecarga
Apoyo psicológico	Apoyo integral para la salud mental



RESULTADOS



- 60% de los empleados reportan niveles de estrés moderado a alto.
- 75% de los operarios menciona que la carga de trabajo afecta su salud mental.
- 85% de los gerentes reconocen la necesidad de mejorar el clima laboral.
- 70% de los encuestados afirman que la falta de comunicación contribuye al estrés.

CONCLUSIONES

