

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BASADO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA DISMINUIR EL ESTRÉS LABORAL EN ADULTOS JÓVENES

María Daniela Chacón¹⁰

RESUMEN

El estrés laboral es una preocupación importante para las organizaciones y compañías debido a sus efectos negativos en el desempeño y la salud de los empleados. El estrés laboral puede causar enfermedades físicas y mentales, como enfermedades cardiovasculares, trastornos de alimentación y depresión. Según estudios, las emociones de los empleados están fuertemente relacionadas con el nivel de estrés laboral. Las habilidades de inteligencia emocional juegan un papel fundamental en la percepción y manejo del estrés laboral. En el caso de la empresa Bera Motorcycles, se ha experimentado un aumento significativo en la productividad y han contratado nuevos empleados jóvenes para satisfacer la demanda. Sin embargo, estos empleados pueden sentirse agotados física y mentalmente debido a las largas horas de trabajo. A pesar de esto, su principal motivación es conservar su empleo, lo que puede llevar a una disminución en los niveles de inteligencia emocional. Ante esta situación, se ha diseñado un programa de intervención que tiene como objetivo mejorar el clima laboral, disminuir el estrés y aumentar el nivel de inteligencia emocional de los trabajadores.

Palabras Clave: Inteligencia emocional, Estrés laboral, Adultos jóvenes

ABSTRACT

Workplace stress is a major concern for organizations and companies due to its negative effects on employee performance and health. Work stress can cause physical and mental illnesses, such as cardiovascular disease, eating disorders, and depression. According to studies, employees' emotions are strongly related to the level of work stress. Emotional intelligence skills play a fundamental role in the perception and management of work stress. In the case of the company Bera Motorcycles, they have experienced a significant increase in productivity and have hired new young employees to meet demand. However, these employees may feel physically and mentally exhausted due to long work hours. Despite this, their main motivation is to keep their job, which can lead to a decrease in the levels of emotional intelligence. In this situation, an intervention program has been designed that aims to improve the work environment, reduce stress and increase the level of emotional intelligence of workers.

Keywords: Emotional intelligence, Work stress, Young adults

¹⁰Estudiante de Psicología en la universidad Bicentennial de Aragua – Venezuela
mariach05@hotmail.com

Introducción

Actualmente el adulto joven posee escasas ofertas u oportunidades de empleo en grandes empresas, debido a su corta edad y falta de experiencia, lo que genera pensamientos de insatisfacción personal, económica, y social, e incluso depresión. Por lo que el desempleo se convierte en un factor psicosocial negativo, causando igualmente estrés laboral. Por el contrario, el Adulto joven que logra obtener el empleo, es capaz de esforzarse más allá de sus verdaderas capacidades físicas y psicológicas, para conservar su puesto, obteniendo de igual manera el resultado de estrés

El estrés laboral se ha convertido en una de las principales preocupaciones para las organizaciones y compañías, dada a las consecuencias negativas que se genera en el desempeño de los empleados, así como también en su salud física y Psicológica, como enfermedades cardiovasculares, trastornos de alimentación, depresión, entre otros (Anderson y Pulich, 2001; Mausner-Dorsch y Eaton, 2000). Por lo que se recalca el hecho de que el estrés laboral actualmente es una de las problemáticas más usuales a nivel mundial. Según las investigaciones realizadas por Regus (2009) donde comprobó que desde el año 2007, al menos un 58% de las compañías experimentó un incremento significativo del estrés laboral en sus trabajadores.

Estudios realizados por (Spector y Goh, 2001), indican que las emociones de un empleado están altamente relacionadas con el nivel de estrés laboral, de acuerdo con su estado emocional, ya que, dependiendo de la dificultad de la situación, las personas podrán enfrentar las dificultades de una mejor o peor manera. Por lo que, se puede expresar que las altas habilidades de inteligencia emocional (IE) en un profesional, o trabajador cumple un papel fundamental para la percepción de la problemática de estrés laboral y las afecciones que éste conlleva, así como también en la manera en las que se enfrenta ante las mismas. (Gardner y Stough, 2003). De ésta forma, los factores demográficos y ocupacionales se asocian a posibles variables relacionadas, bien sea directa o indirectamente, al grado y al manejo del estrés laboral (Castilla, 2000)

Metodología

Martínez (2016), define la investigación de campo descriptiva, como un proceso sistemático, riguroso y racional de recolección, tratamiento y análisis y presentación de datos basados en una estrategia de recolección directa de la realidad de las informaciones necesarias para la investigación. Por otra parte, la Investigación de campo es un método de investigación que se enfoca en el estudio de los fenómenos en su entorno real. Tiene beneficios como la obtención de datos de primera mano y en tiempo real, y permite obtener una comprensión más completa de los fenómenos estudiados. Con ella, se pueden lograr diferentes objetivos según el área de estudio y los intereses de investigación.

Ahora bien, durante los últimos 3 años la empresa Bera Motorcycles, ha aumentado en gran manera la productividad de ensamblaje de motos para todo el territorio venezolano, realizando aproximadamente 850 Motos diarias en solo 1 sede, lo que ha generado la necesidad de expansión a nivel nacional, e internacional, y con ello la contratación de nuevos empleados que contribuyan con su crecimiento y éxito empresarial. Es por esto que ésta empresa en específico, es de las pocas que se mantiene realmente interesada en que los Adultos Jóvenes sean mayoría entre sus empleados operarios, ya que son ellos quienes mantienen gran interés por el producto que generan, y contribuyen con la productividad y rapidez que se necesita.

Dicho esto, se puede anexar que, para poder obtener la cifra antes mencionada de productividad diaria, es necesario que cada obrero realice un arduo esfuerzo laboral, trabajando en horarios de 9 a 12 horas diarias, de 5 a 6 días a la semana. Sin embargo, a pesar de las energías que pueda ofrecer un Obrero de corta edad, éstos pueden llegar a sentirse muy agotados física y psicológicamente. Como lo es en el caso de los empleados de la empresa Bera Motorcycles, quienes han expresado sentirse muy agobiados. Sin embargo, el interés de conservar su empleo, es el principal motivo laboral, el cual los incita a trabajar la mayor cantidad de horas posibles, sin importar su estado físico y mental, ya que, al formar parte de una empresa tan grande, reconocida y con muchos candidatos, se sienten

amenazados por ser reemplazados si su esfuerzo no es considerable como suficiente.

Resultados

En una muestra de 3 participantes en las que se generalizan los resultados de estrés laboral de la siguiente manera:



Fuente: María Daniela Chacón (2023)

Según los datos obtenidos y mostrados en la presente escala, se enfatiza que el nivel de estrés laboral presentado por parte de los empleados es de un 100% debido principalmente por la falta de apoyo existente por parte de la organización, seguidamente por la presión que ésta ejerce al efectuar el trabajo.

Principalmente se busca diseñar un Plan de Acción estratégico basado en principios de la psicología cognitiva conductual y el aumento de la Inteligencia emocional, entendiéndose que el entrenamiento cognitivo conductual es una forma de terapia psicológica basada en la psicología cognitiva y la psicología conductual.

Se enfoca en identificar y modificar los patrones de pensamiento y comportamiento negativos o disfuncionales que pueden estar afectando la vida de una persona.

Un plan de intervención cognitivo conductual se basa en la identificación de los patrones de pensamiento y comportamiento que están afectando negativamente la inteligencia emocional de los adultos jóvenes a nivel laboral. Por lo que busca brindarles herramientas y estrategias para que puedan reconocer y cambiar estos patrones de manera efectiva.

Conclusión

El propósito principal de un plan de intervención en este caso es mejorar el ambiente laboral y promover la inteligencia emocional de los empleados. Se basa en actividades como la psicoeducación, que consiste en informar a la empresa sobre la importancia de la inteligencia emocional para el estrés laboral de sus empleados. También incluye la autoevaluación, donde se busca que los empleados reconozcan los acontecimientos que causan molestias. Otra actividad es la interacción entre compañeros, con el objetivo de mejorar la comunicación entre jefes directos y obreros.

Además, se busca optimizar el sistema estructural de la empresa mediante un análisis de los trabajos correspondientes de cada cargo y a cada empleado asignado. Se promueve el aumento del trabajo en equipo para conocer las fortalezas de los compañeros e incrementar la relación entre ellos. También se incluye la educación organizacional, que consiste en refrescar a los empleados la misión, visión y metas internas de la organización. Por último, el cierre del plan de intervención tiene como objetivo recordar a los empleados y a la empresa en general la importancia de mantener un buen ambiente laboral y desarrollar la inteligencia emocional.

Referencias

Acosta Carrillo, Marlen. (2021). **La psicología organizacional como perspectiva para la mejora del desempeño de los trabajadores. El uso de la empatía en las actividades diarias de las empresas.** Scielo. México.

Armstrong, G. S., Atkin-Plunk, C. A., & Wells, J. (2015). **La relación entre el conflicto trabajo-familia, el estrés laboral de los funcionarios penitenciarios y la satisfacción laboral.** Universidad de Nebraska en Omaha, Universidad Atlántica de Florida y Universidad Estatal de Boise.

Sabater Valeria (2023) **¿Qué es la Inteligencia Emocional?** La mente es maravillosa. Disponible en: <https://lamenteesmaravillosa.com/daniel-goleman-teoria-la-inteligencia-emocional/>

Wong, C. S. (2016). **Inteligencia emocional en el trabajo Viaje de 18 años de un investigador.** Nueva York, NY: Routledge.