

Identificar estrategias con mayor impacto en el bienestar psicosocial del personal operativo

Reyna Amkie Lobatón, Raquel Farca Balas, Eugenio Freixas Terry, Mariana Jiménez Fuentes, Allegra María Salgado Martínez

UNIVERSIDAD ANÁHUAC MÉXICO, FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Dra. Sylvia Nila Rosales

ANTECEDENTES

Un ambiente psicosocial favorable promueve el buen desempeño y desarrollo personal, así como el bienestar mental y físico del colaborador.

Si se logra un enfoque correcto basado en herramientas efectivas en el ámbito psicosocial, los riesgos como agotamiento, estrés laboral o depresión, pueden prevenirse logrando así mejores resultados en la misma, sea cual sea el tamaño tipo de la organización. (EU-OSHA, 2021).

El bienestar psicosocial es el estado positivo de una persona, que puede definirse a partir de las siguientes dimensiones: bienestar interpersonal, bienestar intrapersonal y habilidades y conocimientos.

VARIABLES

Mindfulness

Psicología
positiva

Apoyo
Psicológico

Bienestar
psicosocial

REACTIVOS DE INSTRUMENTO

- 1.¿Consideras que es importante tener un sentimiento de pertenencia a tu empresa e involucrarte en las actividades de la misma?
- 2.Me gustaría contar con el apoyo de compañeros de trabajo o de mis jefes al enfrentarme a dificultades.
- 3.Si la empresa en la que trabajo contará con apoyo psicológico para todos los colaboradores, ayudaría a que se realizará un mejor trabajo en general.
- 4.Pienso que las empresas deberían ofrecer pequeños periodos de tiempo libre, así como la asistencia a pláticas que traten sobre metas (corto, mediano y largo plazo) y angustias del trabajo.
- 5.Considero que participar en programas de bienestar social dentro de la empresa en la que trabajo me beneficiaría.
- 6.La empresa se debería de preocupar por el bienestar de los trabajadores
- 7.Las empresas deberían de apoyarse en el conocimiento psicológico para asesorar a los trabajadores con subordinados para tener un mejor estilo de liderazgo, comunicación y que puedan entablar mejores relaciones.
- 8.Considero que el encargado de salud mental de la empresa, debe estar atento a: estrés laboral, fatiga, depresión, ansiedad, problemas en la relación entre compañeros de trabajo, etc. para prevenir riesgos laborales.
- 9.Consideras que la capacidad de estar en el presente y practicar ejercicios de conciencia plena tiene resultados positivos en la empresa y sus trabajadores.
- 10.Pienso que si la empresa implementara dinámicas que cambian ligeramente la rutina esto me ayudaría a evitar caer en la monotonía y tener un mejor desempeño en mi trabajo.
- 11.Considero que tener un lugar de descanso que sirva para desconectarme de mi trabajo y relajarme unos minutos es un elemento crucial para que pueda hacer mi trabajo en pautas y con mayor eficiencia.
- 12.Las empresas deberían de contar con espacios de contención para trabajadores que buscan ser escuchados de forma activa y puedan expresar su perspectiva acerca de cualquier aspecto de su ambiente laboral.
- 13.Pienso que fluir en la experiencia y aceptar el momento y problemas que no están en nuestras manos nos hace más fuertes para batallas futuras, siempre y cuando lo haga bajo supervisión de un profesional de la salud mental.
- 14.Sientes que a las empresas sí les interesa destacar y hacer notar las características positivas de sus empleados.
- 15.¿Crees que las actividades y programas enfocados en ayudar a los empleados tienen un impacto positivo y de mejoría en los niveles de motivación de los mismos?
- 16.¿Consideras que sea importante que las empresas detecten las fortalezas de cada uno de sus trabajadores para así poder asignar y repartir tareas enfocadas en ellas?
- 17.¿Consideras que ver la vida desde un punto de vista positivo, puede ayudar a que tengas una mejor salud?
- 18.¿Crees que si las empresas fomentan las emociones agradables y positivas en el entorno laboral los trabajadores llevarán a cabo un mejor su trabajo?
- 19.¿Pienzas que la promoción del estudio de la salud mental, sus enfermedades, las causas y la sintomatología, así como los diferentes tipos de tratamiento, ayuda a mejorar la calidad de vida de los trabajadores de una empresa?
- 20.¿Pienzas que para lograr tener una buena salud mental, es necesario encontrar un balance en todas las áreas de tu vida?

PROPÓSITO

Evaluar cuál de las tres estrategias es más efectiva para el bienestar psicosocial de las organizaciones y así promover la implementación de las mismas.

- Realizar una recopilación teórica de la calidad de vida laboral y los conceptos existentes de ella.
- Promover un entorno organizacional favorable que se vea reflejado en la productividad.
- Mejorar el bienestar psicosocial del personal operativo de las organizaciones.
- Buscar que las empresas a las que nos dirigimos procuren un ambiente de trabajo oportuno y bienestar psicosocial adecuado para cada uno de los trabajadores.

EN RESUMEN: ¿Qué buscamos lograr con esto?

Aumentar el rendimiento, mayor productividad, mayor calidad de vida laboral, un ambiente que promueva la salud mental .

MÉTODO

PROCEDIMIENTO

Para la realización de esta investigación, decidimos elegir estrategias que ya se han implementado en repetidas ocasiones a lo largo de los últimos años, para así evaluar cuáles de ellas son las más efectivas dentro del bienestar psicosocial de las organizaciones. Dentro de los distintos métodos presentados a lo largo de esta investigación se encuentran el mindfulness, la psicología positiva y el apoyo psicológico. Se utilizará un instrumento para la medición objetiva para ver qué variable es la más efectiva.

TIPO DE ANÁLISIS (ENFOQUE)

El enfoque del estudio es de tipo cuantitativo ya que busca probar hipótesis en base a la medición numérica y el análisis estadístico.

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN (ESTUDIO)

El diseño de investigación utilizado es investigación de campo debido a que se recolectarán los datos de manera directa con los empleados operativos de limpieza y seguridad.

MUESTRA

Se seleccionará una muestra probabilística de al menos 200 personas. Las características de los participantes incluyen un rango de edad que va desde los 20 hasta los 60 años, contando con un nivel de estudios mínimo de preparatoria terminada, laborando en puestos operativos, tales como limpieza y seguridad, tanto hombres como mujeres pueden participar en la encuesta.

El tipo de instrumento que se aplicará consta de 20 reactivos basados en una escala Likert.

Se obtendrá una validación de criterio para ver la correlación de Pearson entre las variables.

REFERENCIAS

- EU-OSHA. (2021). Los riesgos psicosociales y el estrés en el trabajo. [sitio web] <https://osha.europa.eu/es/themes/psychosocial-risks-and-stress#:~:text=Un%20entorno%20psicosocial%20favorable%20fomenta,su%20capacidad%20para%20hacerles%20frente.>
- Comunidad de Madrid. (2023). Bienestar emocional y salud. [sitio web] <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/bienestar-emocional-salud>