

## Instrumentos de Recolección

Se seleccionó el instrumento de Maslach Burnout Inventory - Human Services Survey (MBI-HSS) que evalúa 3 dimensiones clásicas: Agotamiento emocional, Despersonalización y Realización personal.

El siguiente cuadro presenta las variables y aspectos que se utilizarán en la investigación sobre el estrés laboral

Cuantitativa	Definición	Dimensiones	Ítems	Escala de medición
Edad	18-24 años, 25-34 años ,35-44 años 45-54 años ,55 años o mas		5	Escala continua,
Genero	1.Masculino 2. Femenino 3. No binario 4. Prefiero no decirlo.		4	Escala continua
Estado civil	1.Soltero/a 2. Casado/a 3. Divorciado/a 4. Viudo/a 5. Unión libre.		5	Escala continua
Nivel de estudio	1.Primaria 2. Secundaria 3. Preparatoria/bachillerato 4. licenciatura 5. Posgrado.		5	Escala continua
Área	¿Cuál es su área de trabajo o departamento?			Pregunta abierta
Entorno	Rural o Urbano		2	Escala continua
Antigüedad en la empresa	Menos de 1 año, 1-2 años, 3-5 años, 10 años, Más de 10 años.		5	Escala continua

---

Estrés laboral	Situación en la que los trabajadores perciben que ya no pueden dar más de sí mismo en el ámbito emocional y afectivo. Situación de agotamiento de la energía o de los recursos emocionales propios (Olivares & Gil-Monte, 2009, p. 161).	<b>Agotamiento emocional</b>	9	Escala Likert
Estrés laboral	Se entiende como el desarrollo de sentimientos, actitudes, y respuestas negativas, distantes y frías hacia otras personas, especialmente hacia los clientes, pacientes, usuarios, etc. Se manifiesta por un incremento en la irritabilidad y una pérdida de motivación (Beron, 2022).	Despersonalización	5	Escala Likert
Estrés laboral	Como la tendencia a evaluarse negativamente, de manera especial en relación con la habilidad para realizar el trabajo y para relacionarse profesionalmente con las personas a las que atienden (olivares & Gil-Monte, 2009, p. 161).	Realización personal	8	Escala Likert

---

## Objetivo general

Objetivos específicos	Dimensiones	Ítems
1. Analizar los niveles de estrés laboral que presentan los trabajadores en la empresa.	Frecuencia e intensidad del estrés laboral.	1. Con frecuencia me siento agotado(a) emocionalmente debido a mi trabajo. 2. Considero que la presión laboral en mi puesto es alta.
2. Identificar los factores organizacionales que influyen en el estrés laboral.	Factores organizacionales (carga laboral, supervisión, comunicación).	1. Siento que la carga de trabajo asignada excede mis capacidades. 2. La comunicación con mis superiores es clara y efectiva. 3. Recibo el apoyo necesario por parte de mis compañeros y jefes.
3. Examinar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los trabajadores para reducir el estrés.	Estrategias de afrontamiento.	1. Cuando me siento estresado(a), busco apoyo en mis compañeros o familia. 2. Aplico técnicas de relajación o descanso para manejar el estrés laboral.
4. Evaluar la percepción del impacto del estrés laboral en el rendimiento laboral.	Percepción del rendimiento laboral y bienestar.	1. Considero que mi nivel de estrés afecta negativamente mi desempeño. 2. Creo que el estrés ha disminuido mi motivación y satisfacción laboral.

## Referencias

- Sánchez, J. M. (2010). *Estrés laboral Antecedentes históricos del estrés* (Vol. 8).
- Stavaroula leka. (2004). *La organización del trabajo y el estrés.*
- Systems, B. (2022, marzo 27). *Reduce el estrés laboral y fomenta la retención de capital humano.* . <https://blog.bodysystems.mx/>.
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2020). Estrés en el trabajo: un reto colectivo. OIT. <https://www.ilo.org>
- Tueros, M. (2021). *Influencia del estrés laboral en el desempeño de los trabajadores de la empresa constructora T&T arquitectos SAC.*
- Vallejo, R. (2022). *El estrés laboral y su relación con la satisfacción laboral.*
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Estrés en el trabajo: un reto colectivo. Ginebra: OMS.
- Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). (2022). Guía para la identificación y prevención del estrés laboral. México: IMSS.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.