



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA
SALESIANA SEDE GUAYAQUIL
CARRERA DE PSICOLOGIA**

**DESARROLLO DE ESTRATEGIAS PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS
LABORAL EN LA EMPRESA JPSCORP
EN EL PERIODO 2023**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de **Licenciado/a en Psicología**

AUTORES:

**VALERIA NICOLE IZQUIERDO CEPEDA
GENESIS JULIETTE PARAZA ASECIO**

TUTOR:

LIC. WASHINGTON FABRICIO ESCORZA FLORES, MSC.

Guayaquil-Ecuador

2024

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Nosotras Valeria Nicole Izquierdo Cepeda con documento de identificación N° 0932577794 y Genesis Juliette Paraza Asencio con documento de identificación N° 0957612591, manifestamos que:

Somos las autoras y responsables del presente trabajo, y autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Guayaquil, 01 de marzo del año 2024

Atentamente.

Valeria Izquierdo

Valeria Nicole Izquierdo Cepeda

0932577794

Juliette Paraza.

Genesis Juliette Paraza Asencio

095761259

CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

Nosotras, Valeria Nicole Izquierdo Cepeda con documento de identificación No. 0932577794 y Genesis Juliette Paraza Asencio con documento de identificación No. 0957612591 expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autores del Sistematización de experiencia: Desarrollo de estrategias para el control del estrés laboral en la empresa JPSCORP en el periodo 2023, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado/a en Psicología en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Guayaquil, 01 de marzo del año 2024

Atentamente,

Juliette Paraza.
Genesis Juliette Paraza
Asencio
0957612591

Valeria Izquierdo.
Valeria Nicole Izquierdo
Cepeda
0932577794

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Washington Fabricio Escorza Flores** con documento de identificación N° **0602898272**, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **DESARROLLO DE ESTRATEGIAS PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS LABORAL EN LA EMPRESA JPSCORP EN EL PERIODO 2023**, realizado por **Genesis Juliette Paraza Asencio** con documento de identificación N° **0957612591** y por **Valeria Nicole Izquierdo Cepeda** con documento de identificación N° **0932577794** obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de experiencia que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Guayaquil, 01 de marzo del año 2024

Atentamente,



**Lic. Washington Fabricio
Escorza Flores, Msc.
0602898272**

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mi mamá, quien siempre está a mi lado brindándome su apoyo incondicional y haciendo todo lo posible para mi bienestar. Sin su dedicación y esfuerzo, no estaría aquí hoy, alcanzando la meta de terminar mi carrera. Gracias por todo lo que haces por mí, te amo mami. A mi tío Antonio que sin duda alguna su apoyo fue fundamental en toda mi carrera, muchas gracias por todo usted fue un pilar muy importante en esta etapa. A mi papá Ruperto quien siempre me daba apoyo en todo momento. Mi amigos y seres queridos, quienes han estado a mi lado brindándome aliento y comprensión. A mis profesores y mentores, por su invaluable guía y enseñanzas que han moldeado mi camino hacia el éxito.

Valeria Izquierdo

Dedicatoria

Este trabajo se lo dedico a mi familia por su apoyo incondicional, por sus palabras de aliento constante, pero sobre todo a mis 3 hermanas Noemi, Narcisa y Jury por ser ese pilar fundamental, por siempre estar ahí y confiar en mi incluso cuando yo misma dudo; es por esto y muchas cosas más es que les dedico este trabajo. Hago una mención especial a mi pareja Moisés Barzola, gracias por todo tu apoyo, te quiero.

Juliette Paraza

Agradecimiento

"Quiero expresar mi sincero agradecimiento a todas las personas que contribuyeron de alguna manera a la realización de esta tesis. En primer lugar, a Dios por permitirme llegar hasta aquí. A mi mamá quien siempre fue y será un gran apoyo para mí, te amo demasiado gracias por todo lo que haces por mí y por mis hermanos eres un gran ejemplo para nosotros.

A mi tío Antonio por su gran apoyo. A mis amigas que siempre están conmigo son muy especiales para mí las quiero demasiado.

A mi compañera de sistematización Juliette Paraza que sin duda alguna nunca imaginé que estuviéramos hasta aquí juntas, te quiero mucho gracias por todo.

Valeria Izquierdo

Agradecimiento

En primer lugar, le agradezco a Dios por brindarme aquella sabiduría e inteligencia, también un agradecimiento muy especial a mi tutor Fabricio Escorza por su apoyo y paciencia en este largo trabajo de sistematización. Le agradezco a mis padres por darme esa oportunidad de estudiar y cumplir una pequeña parte de mis sueños y anhelos. Los amo mucho.

Quiero expresar mis agradecimientos a todos mis amigos más cercanos gracias por siempre estar ahí apoyándome en todo momento, por siempre darme palabras de aliento y no menos importante a mi compañera Valeria Izquierdo que nos ha costado este caminar, pero sin duda Ebenezer “hasta aquí el Señor nos ha ayudado”.

Juliette Paraza

Resumen

Esta sistematización se profundiza sobre los conceptos del estrés y sus tipos, brindando una base sólida para comprender este fenómeno en el contexto empresarial. Se analiza la gestión del estrés laboral en la empresa JPSCORP durante un periodo de dos meses en el año 2023. Se utiliza una metodología cualitativa con un enfoque descriptivo basado en el diseño de caso. La muestra está compuesta por cinco colaboradores del departamento administrativo. Se utiliza el cuestionario de estrés de Villalobos para recopilar datos sobre los síntomas fisiológicos, sociales, intelectuales, laborales y psicoemocionales del estrés. Los resultados revelan un nivel bajo de estrés entre los colaboradores y esto indica que la empresa se preocupa por el bienestar y la salud mental de todos los que conforman la organización.

Palabras claves: Estrés – Colaboradores - Organización

Abstract

This systematization deepens on the concepts of stress and its types, providing a solid basis for understanding this phenomenon in the business context. The management of work stress in the company JPSCORP during a period of two months in the year 2023 is analyzed. A qualitative methodology is used with a descriptive approach based on case design. The sample is composed of five collaborators of the administrative department. The Villalobos stress questionnaire is used to collect data on physiological, social, intellectual, work-related and psychoemotional symptoms of stress. The results reveal a low level of stress among the collaborators. This indicates that the company is concerned about the well-being and mental health of everyone in the organization.

Keywords: Stress – Collaborators - Organization

ÍNDICE

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA	iii
CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
Índice de Figura	xi
Índice de Anexos	xi

Primera Parte

1. Datos informativos del proyecto	1
<i>a) Nombre del proyecto</i>	1
<i>b) Nombre de la institución</i>	1
<i>c) Tema que aborda la experiencia</i>	1
<i>d) Localización</i>	2
2. Objetivo de la sistematización	2
2.1 Definiciones	3
2.2 Objeto de la intervención o de la práctica de intervención	6
2.3 Metodología	7
2.4 Preguntas claves	8
2.4.1 Preguntas de inicio	8
2.4.2 Preguntas interpretativas	8

2.4.3 Preguntas de cierre	8
2.5 Organización y procesamiento de la información	9
2.6 Análisis de la información	10
Segunda Parte	
1. Justificación	11
2. Interpretación	12
3. Principales logros del aprendizaje.....	13
III Conclusiones y recomendaciones	17
Conclusiones	17
Recomendaciones	17
IV Bibliografía	18
ANEXOS	23

Índice de Figura

Figura 1.....	2
---------------	---

Índice de Anexos

Anexo 1.....	25
Anexo 2.....	30
Anexo 3.....	36
Anexo 4.....	41
Anexo 5.....	42
Anexo 6.....	43
Anexo 7.....	44
Anexo 8.....	45
Anexo 9.....	46
Anexo 10.....	47
Anexo 11.....	48
Anexo 12.....	49
Anexo 13.....	50
Anexo 14.....	51
Anexo 15.....	52
Anexo 16.....	53
Anexo 17.....	54
Anexo 18.....	55

Primera Parte

1. Datos informativos del proyecto

a) Nombre del proyecto

Sistematización de experiencias: Desarrollo de Estrategias para el Control Del Estrés Laboral en la Empresa Jpscorp en el Periodo 2023

b) Nombre de la institución

La sistematización de experiencias se lo realizo en la empresa JPS CORP

c) Tema que aborda la experiencia

El tema que se presenta a continuación se enmarca la sistematización de experiencias: Desarrollo de Estrategias para el Control Del Estrés Laboral en la Empresa Jpscorp en el Periodo 2023

Furnham (2001) indica que el presente trabajo de sistematización se va a realizar a partir del enfoque de la psicología organizacional, que se centra en el reclutamiento, selección y socialización de personas en organizaciones, así como en recompensas, motivaciones y la estructura formal e informal de grupos; también estudia el impacto de las organizaciones en pensamientos, sentimientos y comportamientos de los empleados a través de líderes y relaciones internas.

Las intervenciones deben guiarse por una perspectiva holística que los individuos comprenden dentro de su contexto organizacional y social (Rodríguez, 2019).

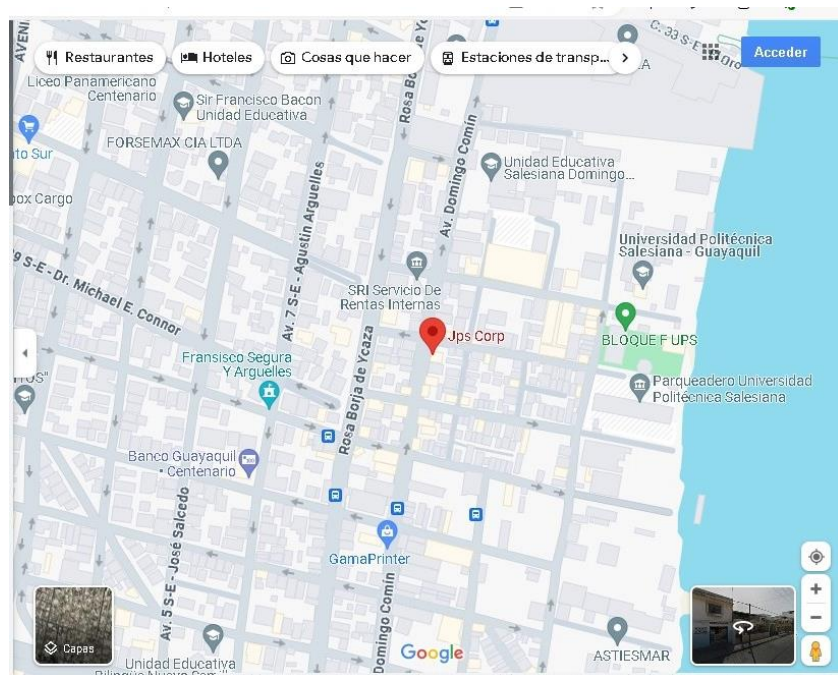
El estrés laboral se caracteriza por una serie de reacciones tanto emocionales como físicas que ocurren como resultado de las exigencias y presiones del entorno laboral; estas respuestas pueden manifestarse de diversas maneras e incluso pueden dar lugar a comportamientos inadecuados en ciertas situaciones y ambientes de trabajo (Weiler,2021).

d) Localización

El proyecto de sistematización se realizó en la empresa que se encuentra localizada en la AV. Domingo Comin 403, tal y como se lo muestra en la figura No.1

Figura 1.

Ubicación de la empresa en la ciudad de Guayaquil, Ecuador



Nota. En la presente figura se puede visualizar la ubicación satelital de la empresa Jps Corp.

2. Objetivo de la sistematización

La presente sistematización de experiencia es sobre el tema “Desarrollo de estrategias para el control del estrés laboral”, tiene como función promover un ambiente de trabajo más eficiente, saludable y productivo dentro de la empresa Jps Corp; su objetivo es hacer frente al estrés y las presiones inherentes al entorno laboral para mejorar la calidad de vida de los empleados y, en última instancia, el rendimiento general de la empresa.

El estrés laboral se podría considerar como la respuesta a un desequilibrio entre las exigencias laborales percibidas y las capacidades de el/la trabajador/a adquiridas para hacer frente a esas exigencias (INSST, 2022)

Al tomar en cuenta sobre la intervención en el estrés laboral el trabajador es una persona que se adapta constantemente al entorno que lo rodea (trabajo, familia y sociedad) y además es dinámico y cambiante (Rodríguez, 2019).

Eje de la sistematización

2.1 Definiciones

El estrés tiene un determinante social, aunque es un fenómeno psicofisiológico, pero, como fenómeno subjetivo, psíquico, cumple una función orientadora y reguladora de la personalidad, en la realización exitosa de las actividades (Espinoza Ortiz, Pernas Álvarez, & Gonzalez Maldonado, 2018). En todo caso es un proceso dinámico que emerge de la interacción entre el individuo y su entorno. Las personas evalúan si la situación actual les beneficiará o perjudicará y determinarán si tienen los recursos necesarios para afrontarla (Folkman & Lazarus, 2021).

El estrés se caracteriza por un síndrome general de adaptación que consta de tres fases: la fase de ansiedad, seguida de la fase de adaptación y resistencia, y finalmente la fase de agotamiento, en la que se revela el estado del organismo (Selye, 2021).

a. Tipos de estrés

i. Estrés agudo o episódico

Se origina debido a circunstancias particulares que provocan un aumento temporal de estrés, como la presentación de un proyecto o una reunión; este tipo de estrés es manejable y tiende a superarse de manera relativamente inmediata una vez que la situación ha concluido. (Guzmán, 2020); indica que también proviene de las demandas y tensiones experimentadas en el pasado reciente, así como de las expectativas y presiones anticipadas para el futuro cercano.

Aunque el estrés agudo puede ser emocionante y fascinante en dosis pequeñas, resulta agotador cuando se vuelve excesivo (Miller & Smith, 2018).

ii. Distrés o estrés negativo

Rojas, Jiménez, & López. (2019) mencionan que es la evidencia a través de un reducido tiempo de descanso, relaciones laborales mayormente negativas con superiores y la realización de tareas no remuneradas; estas circunstancias pueden ser altamente complicadas de resolver y tienen un impacto significativo en la salud mental y física de la persona que las experimenta.

iii. Estrés crónico

Según Hinojosa Jimenez & Loyola Ruiz.(2023) citando a Annette Stanton indica que el estrés crónico es el que tiene lugar cuando los problemas persisten durante varios meses o años, o incluso toda la vida para algunas personas.

Según Palencia & Coronel (2019) citando a Sandín indica que en el caso del estrés crónico, se observan diferentes características sociales que desempeñan un papel importante, como el apoyo social, el nivel socioeconómico y las redes sociales; estos aspectos se consideran estrechamente ligados al estrés y su capacidad para reducir el impacto de las demandas estresantes en las respuestas al estrés y de esa manera se cree que estos factores pueden tener un impacto directo en la salud.

iv. Estrés postraumático

Este estrés es una reacción al estar expuesto a una situación estresante que se encuentra actualmente en curso y que causa malestar por su carácter amenazante o catastrófico (Parajua P & López M. , 2022), definen el estrés postraumático como una respuesta emocional intensa a un evento traumático que se manifiesta como cambios en el significado, la conciencia o el

comportamiento que amenazan el bienestar o la vida de un individuo (Bermúdez, Barrantes, & Bonilla, 2020)

v. *Estrés laboral*

El estrés laboral comienza cuando faltan las habilidades necesarias para afrontar las obligaciones y exigencias laborales, provocando dificultades para resolver problemas. La falta de recursos, tanto de conocimiento como de apoyo emocional, provoca agotamiento y desmotivación (Patlán Perez, 2019). El estrés laboral surge debido a exposiciones ambientales y ocurre cuando el empleado no tiene la capacidad suficiente para cumplir con las demandas del trabajo y, por lo tanto, puede afectar el desempeño laboral (Velásquez, 2020).

Moreira & Rodríguez, (2021) De hecho, se entiende como estrés laboral aquella situación que puede provocar efectos adversos tanto en el aspecto físico como emocional, debido a factores que pueden surgir tanto en el entorno laboral como fuera de él, pero que influyen en nuestra capacidad para rendir de forma adecuada en el ámbito profesional. Estos cambios, que pueden ser percibidos como incómodos o que nos sacan de nuestra zona de confort, tienen el potencial de afectar nuestras habilidades y capacidades. Según Patlán (2019) citando a Cooper, Sloan y Williams, se dice que el estrés laboral es caracterizado por ser una fuerza que empuja a un factor psicológico o físico más allá de sus límites de estabilidad, lo que provoca la aparición de tensión en la persona.

El estrés laboral puede provocar muchos síntomas y afectar también al organismo entre los síntomas más comunes podríamos enumerar: “depresión o ansiedad, dolores de cabeza, insomnio, indigestión, erupciones cutáneas, disfunción sexual, palpitaciones, nerviosismo e incluso diabetes” (Cristobal, 2019). Según Delgado, Calvinapón, & Cárdenas (2020) citando a Ruiz menciona que los síntomas del estrés son los dolores musculares debido a contracciones

involuntarias, cefaleas, preocupaciones en la zona epigástrica, cambios en el sueño, adhesión perjudicial para la salud, impactos en el sistema inmunológico y cardiovascular, así como la manifestación de cambios cognitivos y conductuales.

También se ha observado en estudios como en una Unidad educativa Fiscal que se mostró que varios docentes enfrentan síntomas de estrés, como dificultad para dormir (48%) y malestar gastrointestinal (23%). Para prevenir el estrés, el 34% destacó la importancia de mantener una rutina regular y actividades relajantes (Iguasnia & Saquisela, 2021)

Se realizó un estudio descriptivo, transversal, de evaluación tecnológica, realizado con estudiantes de Medicina en Cuba y los resultados obtenidos significan en la práctica que, dado que los ítems de la prueba muestran un alto grado de consistencia interna entre los ítems de la prueba, se obtienen resultados que muestran la confiabilidad y estabilidad de los resultados de la escala respectiva. (Puentes Martínez & Díaz Rábago , 2019)

De este modo puede derivarse tanto de la intensidad de las demandas laborales como de problemas organizativos. Un 70% de los trabajadores experimentan presión por parte de sus superiores, lo que influye en la realización de sus tareas bajo condiciones tensas. Asimismo, un 80% de los colaboradores, abarcando personal administrativo, médicos y enfermeros, asumen un alto grado de responsabilidad en sus funciones laborales. (Rodríguez, Molerio & Roque, 2020).

2.2 Objeto de la intervención o de la práctica de intervención

Es de suma importancia delimitar la experiencia a sistematizar, enfocándose en aspectos específicos para facilitar el análisis. La presente sistematización propone examinar la gestión del estrés laboral en los empleados de la Empresa Jps Corp; la investigación se llevó a cabo en un tiempo de 2 meses desde noviembre a diciembre del año 2023, empezando por la recolección de información a través de escala para evaluar los niveles de estrés laboral, luego de los resultados

obtenidos se presentarán estrategias y recomendaciones para mejorar el control del estrés laboral dentro de la empresa Jps Corp.

2.3 Metodología

La metodología que se utilizara en la presente investigación es de tipo cualitativa con un enfoque de diseño de caso de tipo descriptivo. Para Espinoza (2020), las investigaciones de corte cualitativo, que son el objeto de este estudio, el fenómeno o hecho que se investiga en su contexto, lo que está mediado por las competencias hermenéuticas del investigador, las cuales son determinantes, pues de ellas dependen la interpretación, significado y sentido de los hallazgos obtenidos. Este estudio tiene como muestra 5 sujetos donde se conforman de 3 mujeres y 2 hombres; quienes en la actualidad se encuentran laborando en el área administrativo de la empresa.

Entre la herramientas que se emplearán de forma general en términos de métodos de recopilación de datos para medir el estrés laboral será el cuestionario de estrés de Villalobos que fue validado por Lema y Reinoso (2023); este cuestionario fue diseñado con el fin de identificar los síntomas fisiológicos, comportamientos sociales, intelectuales y laborales y por ultimo psico-emocionales del estrés; este test consta de 31 preguntas que describen situaciones diferentes la cual se deberá elegir entre siempre, casi siempre, a veces y nunca; A su vez se menciona que cada categoría se divide en ítems es decir en síntomas fisiológicos es del 1 al 8, síntomas de comportamiento social del 9 al 12, síntomas intelectuales y laborales del 13 al 22 y síntomas psico-emocionales del 23 al 31.

2.4 Preguntas claves

2.4.1 Preguntas de inicio

¿Existe estrés laboral en la empresa JpsCorp?

¿Qué posibles factores podrían generar estrés en la empresa JpsCorp?

¿Se han realizado estudios anteriores sobre el estrés laboral en la empresa JpsCorp?

2.4.2 Preguntas interpretativas

¿Qué nivel de estrés laboral tienen las personas dentro de la empresa JpsCorp?

Tanto los hombres como las mujeres ¿tienen el mismo nivel de estrés en la empresa JpsCorp?

¿Cómo se identifica el estrés laboral en los colaboradores de la empresa JpsCorp?

2.4.3 Preguntas de cierre

¿Cómo aprendimos a identificar el estrés laboral en los trabajadores de la empresa JpsCorp?

¿Cuál ha sido la experiencia más relevante dentro de la sistematización en la empresa JpsCorp?

¿Cuál es el aprendizaje que se obtuvo al realizar la sistematización de experiencia en la empresa Jps Corp?

2.5 Organización y procesamiento de la información

Primer momento: Se llevó a cabo una reunión con el gerente para familiarizarnos con las instalaciones y los roles dentro de la empresa. Además, se estableció un horario de trabajo con los colaboradores, asignando un día específico para realizar ciertas actividades. Siguiendo con la sistematización se realizó una presentación de manera formal con los colaboradores dando una pequeña introducción de las actividades y si conocen sobre el estrés se dio una charla acerca del tema sobre sus causas y consecuencias también realizamos dinámicas mediante el FODA para conocer un poco más a cada colaborador. (ver anexo 4-6-7)

Segundo momento: Se realizó charlas sobre el estrés y sus niveles, se obtuvo la autorización de los 5 colaboradores para recopilar información relevante mediante un consentimiento informado para la realización de un cuestionario sobre el estrés, con el propósito de evaluar el nivel de estrés en la empresa JPSCORP y brindarles apoyo adecuado. Se logró tomar el cuestionario a cada trabajador dentro de la empresa con el fin de conocer el nivel del estrés de cada uno. (ver anexo 9-11-12)

Tercer momento: Se realizó las respectivas tutorías sobre la sistematización de experiencia, empezando por la asignación del tutor, la revisión del tema de sistematización por parte del tutor asignado (ver anexo 7-8). También en este punto vemos las reuniones programadas para las respectivas correcciones que se realizó de la primera y segunda parte de la sistematización. (ver anexo 13-14-15-16-17-18)

2.6 Análisis de la información

La valoración acerca del estrés laboral, se realizaron por medio de cuestionarios a 5 colaboradores de la empresa. En cuanto el cuestionario para medir el nivel de estrés, se utilizó el cuestionario para evaluación del estrés de Villalobos, este cuestionario está diseñado el fin de identificar los síntomas fisiológicos, comportamientos sociales, intelectuales y laborales y psico-emocionales del estrés.

En base a esto se realizó un análisis individual de los colaboradores de la investigación y se da como evidencia lo siguiente:

En el caso del colaborador 1. El cuestionario del estrés laboral arrojó puntuaciones exactas en distintos ámbitos: 23 en aspectos fisiológico, 12 en comportamiento social, 33 en intelectual laboral y 11 en el área psicoemocional. La suma de estos puntajes dio un total de 79 sobre un máximo de 150, lo que indica que el nivel de estrés experimentado es bajo. (ver anexo 3)

El colaborador 2. Obtuvo como resultado en los distintos ámbitos: 13 en aspectos fisiológicos, 3 en comportamiento social, 13 en intelectual laboral y 2 en el área psicoemocional. La suma de estos puntajes dio un total de 31 sobre un máximo de 150, lo que indica que el nivel de estrés experimentado es bajo. (ver anexo 3)

El colaborador 3. Obtuvo como resultado en los distintos ámbitos: 13 en aspectos fisiológicos, 2 en comportamiento social, 21 en intelectual laboral, y 12 en el área psicoemocional. La suma de estos puntajes dio un total de 48 sobre un máximo de 150, lo que indica que el nivel de estrés experimentado es bajo. (ver anexo 3)

El colaborador 4. Obtuvo como resultado en los distintos ámbitos: 13 en aspectos fisiológicos, 3 en comportamiento social, 12 en intelectual laboral, y 2 en el área psicoemocional.

La suma de estos puntajes dio un total de 30 sobre un máximo de 150, lo que indica que el nivel de estrés experimentado es bajo. (ver anexo 3)

El colaborador 5. Obtuvo como resultado en los distintos ámbitos: 7 en aspectos fisiológicos, 5 en comportamiento social, 10 en intelectual laboral, y 12 en el área psicoemocional. La suma de estos puntajes dio un total de 34 sobre un máximo de 150, lo que indica que el nivel de estrés experimentado es bajo. (ver anexo 3)

Se evidenciaron que el nivel de estrés dentro de la empresa JpsCorp, los colaboradores tienen un nivel de estrés bajo.

Segunda parte

1. Justificación

La presente sistematización de experiencias tiene como propósito analizar las vivencias por los empleados de la empresa JPSCORP durante el periodo de noviembre a diciembre de 2023 en relación a estrategias para el control del estrés laboral en la Empresa.

Chiang, Neira, & Rivas.(2018) Se realizo un estudio en la institución de beneficencia que muestra la importancia de considerar el estrés y la satisfacción laboral como factores relacionados que afectan el bienestar de los empleados y el éxito organizacional. Para mejorar la salud mental y la felicidad de los empleados, se recomienda implementar programas de apoyo social y control laboral.

Bada, Salas, Castillo, Arroyo , & Carbonell, (2020) asimismo, se realizó un estudio en Perú donde se considera que el estrés laboral puede provocar problemas físicos y psicológicos la cual incluye el agotamiento emocional. Este estudio reveló una relación entre el estrés que

experimenta los profesores y su entorno laboral. Se recomienda ofrecer capacitaciones que fortalezcan la comunicación y el trabajo en equipo para mejorar el clima organizacional.

Caracterización de los beneficiarios

Para sistematizar la experiencia que aborda el tema de estrategias para el control de estrés, se considera la caracterización de los beneficiarios como un elemento importante para comprender el proceso y el resultado de la experiencia.

Los beneficiarios de este estudio tienen como muestra 5 sujetos donde se conforman de 3 mujeres y 2 hombres con un rango de edad de 21 a 55 años; quienes actualmente se encuentran laborando en el área administrativa de la empresa. El primer colaborador tiene el cargo de servicio técnico, el segundo colaborador tiene el cargo de Gerente general, El tercer colaborador tiene el cargo de sistema financiero, el cuarto colaborador tiene el cargo de Call Center y por último el quinto colaborador tiene el cargo de Gerente en área de venta.

2. Interpretación

En el caso del colaborador 1 en el cuestionario de estrés obtuvo como resultado 79/150 lo que indica un nivel de estrés bajo, por consiguiente, el colaborador 2 obtuvo como resultado 31/150 lo que indica un nivel de estrés bajo, mientras que, el colaborador 3 obtuvo como resultado 48/150 lo que indica un nivel de estrés bajo, Así mismo el colaborador 4 obtuvo como resultado 30/150 lo que indica un nivel de estrés bajo y de igual manera el colaborador 5 obtuvo como resultado 34/150 lo que indica un nivel de estrés bajo. Lo que da como resultado general que el estrés percibido de todos los colaboradores es bajo.

Brugues, López , & Socarrás.(2020) Se realizó una investigación en la región fronteriza entre Colombia y Venezuela, donde se encontró que los colaboradores que se dedican a la venta de teléfonos móviles experimentan niveles elevados de estrés laboral. El indicador promedio obtenido fue de 3,26, lo que indica un nivel moderado de estrés laboral.

Castillo, Noroña, & Vega. (2022) asimismo se realizó otro estudio realizado en el Hospital General Riobamba, se investigó el nivel de estrés laboral en los trabajadores de la unidad de cuidados intensivos. De los 34 trabajadores analizados, el 41,18 % mostró niveles moderados de estrés laboral, el 20,59 % informó tener un bajo estrés laboral, mientras que el 17,65 % experimentó un estrés laboral muy bajo.

En la sistematización de experiencias se obtuvo como resultados en todos los colaboradores un nivel de estrés bajo; en comparación con el estudio realizado de Brugues en el cual los resultados fueron de un moderado nivel de estrés laboral, así también en el estudio realizado por Castillo los resultados fueron de un estrés laboral muy bajo lo que nos indica que nuestra sistematización analizó de manera adecuada el estrés laboral.

3. Principales logros del aprendizaje

¿Cuáles fueron las lecciones aprendidas?

En el proceso de sistematización al momento del análisis, se identificaron las lecciones aprendidas.

Durante la etapa de recopilación y evaluación de un cuestionario de estrés dirigido a los colaboradores, se identificaron varias enseñanzas valiosas. Estas lecciones ofrecen una comprensión más completa de los elementos generadores de estrés que impactan al equipo, abriendo así la posibilidad de implementar acciones adecuadas para fomentar el bienestar y aumentar la eficiencia en el trabajo.

¿Qué es lo que se aprendió con el proyecto o práctica de investigación?

Los cuestionarios de estrés laboral llevado a cabo en la sistematización amplían nuestra comprensión de los principales factores que provocan el estrés de los colaboradores y su impacto en el rendimiento y el bienestar, y también nos permite identificar áreas específicas que requieren atención e intervención para mejorar el clima laboral. Salud mental de los trabajadores. Además, enfatiza la importancia de gestionar proactivamente el estrés en el lugar de trabajo e implementar estrategias de gestión efectivas.

¿Cómo aportó mi formación académica a entender las prácticas psicosociales desde distintos ámbitos de intervención? Se describen las experiencias positivas y negativas.

La formación académica nos permitió adquirir habilidades para lograr entender y abordar las dinámicas grupales y organizacionales, así como haber aprendido estrategias para promover el bienestar emocional en el entorno laboral.

Finalmente se propone alternativas para situaciones similares. ¿Qué se haría igual? ¿Qué cambiaría?

Aunque la empresa no tiene indicios de estrés elevados se considera que sería importante implementar actividades en las cuales los colaboradores puedan sentir más relajados una de esas podría ser sesiones de mindfulness la cual consiste en entrenar la mente para centrar la atención y redireccionar los pensamientos. Esta técnica es muy utilizada para reducir el estrés también para ayudar su concentración.

¿Qué productos generó el proyecto de intervención o la práctica de investigación?

Se considera como producto entregable el proyecto de sistematización de experiencias el cuestionario que contiene preguntas para poder medir el nivel de estrés de cada colaborador dentro de la empresa

¿Cuáles objetivos de los que se plantearon se lograron? ¿Cuáles no? ¿Por qué?

La empresa ha demostrado un verdadero compromiso con la salud mental de sus empleados y ha logrado avances significativos en la creación de un entorno de trabajo más saludable y productivo. Podemos decir que el éxito de la sistematización en base a los objetivos da como conclusión que esto es un proceso continuo que requiere un compromiso constante de la empresa y de todos sus colaboradores.

¿Identificaron elementos de riesgo en algún momento de la experiencia con el proyecto de intervención o de investigación?

No se evidenció ningún tipo de riesgo dentro de la empresa JPSCORP durante el proyecto de investigación.

¿Qué elementos innovadores identifican en la experiencia?

Uno de los elementos innovadores es el proceso de recopilación de información. Por medio del cuestionario para lograr identificar el nivel de estrés dentro de la empresa. Por otro lado, desde la experiencia se pudo conocer un poco más sobre el estrés y sus niveles.

¿Qué impacto tiene esos elementos innovadores para los grupos poblacionales con cuales se trabajó o para el grupo de investigación?

Los elementos innovadores de la experiencia impactan de manera positiva a la población ya que se pudo evidenciar el buen manejo del estrés que ellos poseen en base al ambiente laboral.

¿Qué impacto a nivel de la salud mental se evidenció como consecuencia del proyecto o para los beneficiarios de la investigación?

Durante la sistematización en JPSCORP, se pudo observar que los niveles de estrés entre los empleados no fueron significativamente altos. Esto indica que las políticas y prácticas de la empresa estaban manejando de manera efectiva el estrés laboral. Como resultado, los participantes del estudio experimentaron un aumento en su satisfacción laboral y una mejora en su bienestar emocional en general. Esta evidencia respalda la efectividad de las medidas implementadas por JPSCORP para fomentar un entorno de trabajo saludable y propicio para la salud mental de sus empleados.

III Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

Los resultados revelan que los colaboradores experimentan un bajo nivel de estrés, según lo indicado por la metodología utilizada en la sistematización de experiencias. Se han identificado cinco dimensiones clave del estrés entre el personal: física, social, intelectual, laboral y psicoemocional presentes en los colaboradores en la empresa JpsCorp.

Recomendaciones

Se recomienda que, aunque el nivel actual de estrés es bajo, es recomendable mantener una vigilancia constante y tomar medidas preventivas para evitar el aumento del estrés en la empresa JpsCorp; se recomienda implementar programas de bienestar laboral que aborden las diferentes dimensiones del estrés identificadas para promover un ambiente de trabajo más saludable; adicional se pueden proporcionar capacitación y recursos para desarrollar habilidades de afrontamiento y manejo del estrés tanto a nivel individual como organizacional.

Finalmente, se recomienda evaluar el nivel de estrés y su impacto en el desempeño laboral para poder ajustar las estrategias de intervención según sea necesario.

IV Bibliografía

Parajua P, G., & López M. , M. (2022).

Bada, O., Salas, M., Castillo, F., Arroyo , E., & Carbonell, E. (2020). Estrés laboral y clima organizacional en docentes peruanos. *Scielo*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-897X2020000601138&script=sci_arttext

Bermúdez, L., Barrantes, M., & Bonilla, G. (septiembre de 2020). Trastorno por estrés postrauma. *Médica Sinergia*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/sinergia/rms-2020/rms209f.pdf>

Brugues, D., López , D., & Socarrás, C. (17 de marzo de 2020). Estrés laboral en las empresas de telefonía celular privadas. *Revista Espacios*. Obtenido de <https://www.revistaespacios.com/a20v41n25/a20v41n25p20.pdf>

Castillo, R., Noroña, D., & Vega, V. (2022). Estrés laboral y ansiedad en trabajadores de la salud del área de terapia. *infomed*. Obtenido de file:///C:/Users/Hp-User/Downloads/1012-6734-3-PB.pdf

Chandler, A. (2003). El concepto de estrategia . *redalyc.org*.

Chiang, M., Neira, G., & Rivas, P. (diciembre de 2018). Relación entre Satisfacción Laboral, Estrés Laboral y sus Resultados en Trabajadores de una Institución de Beneficencia de la Provincia de Concepción. *Scielo*. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-24492018000300178&script=sci_arttext

Cristobal, E. C. (2019). El Estrés Laboral y su Influencia en el Desempeño de los Trabajadores. Obtenido de

https://www.researchgate.net/publication/340089285_El_Estres_Laboral_y_su_Influencia_en_el_Desempeno_de_los_Trabajadores

Delgado, S., Calvanapón, F., & Cárdenas, K. (2020). El estrés y desempeño laboral de los colaboradores de una red de salud. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5728/572863748003/html/#:~:text=Ruiz%20considera%20que%20establecer%20una,al%20sistema%20inmuno%20C3%B3gico%20y%20al>

Espinoza Ortiz, A. A., Pernas Álvarez, I. A., & Gonzalez Maldonado, R. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Scielo*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202018000300697&script=sci_arttext

Espinoza, E. (2 de agosto de 2020). La investigación cualitativa, una herramienta ética en el ámbito pedagógico. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000400103

Folkman, & Lazarus. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Scielo Perú*. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272021000200005#:~:text=definen%20al%20estr%20C3%A9s%20como%20un,necesarios%20para%20enfrentar%20la%20demanda.

Furnham, A. (2001). Psicología organizacional. *Guia del empresario*. Obtenido de <https://guiadelempresario.com/administracion/organizacion/psicologia-organizacional/>

Guzmán, O. (noviembre de 2020). El estrés laboral: Origen, consecuencias y cómo combatirlo. Obtenido de [http://www.spentamexico.org/v15-n3/A8.15\(3\)1-19.pdf](http://www.spentamexico.org/v15-n3/A8.15(3)1-19.pdf)

- Hinojosa Jimenez , I., & Loyola Ruiz, C. (noviembre de 2023). COMO AFECTA EL ESTRÉS LABORAL Y SU IMPACTO EN LAS EMPRESAS. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/376078052_COMO_AFECTA_EL_ESTRES_LABORAL_Y_SU_IMPACTO_EN_LAS_EMPRESAS
- Iguasnia, S., & Saquisela, M. (27 de diciembre de 2021). Estrés laboral, causas y consecuencias en los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Jaime Roldós Aguilera del Distrito Ximena 2 de la ciudad de Guayaquil. Obtenido de https://www.593dp.com/index.php/593_Digital_Publisher/article/view/408
- INSST. (noviembre de 2022). ESTRÉS LABORAL. ESTRESORES Y FACTORES MODULADORES DEL ESTRÉS. Obtenido de file:///C:/Users/Hp-User/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/RBWITA3Q/Tema_13._Estr%C3%A9s_laboral_(2)[1].pdf
- Maruris, Cortes, Gomez y Godinez. (2011).
- Miller, L., & Smith, A. (2018). Los distintos tipos de estrés. Obtenido de <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>
- Moreira, D., & Rodríguez, A. (2021). Estrés laboral y clima organizacional en el personal operativo del Cuerpo de Bomberos. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/356258317_Estres_laboral_y_clima_organizational_en_el_personal_operativo_del_Cuerpo_de_Bomberos
- Palencia , M., & Coronel , K. (2019). El estrés crónico coadyuvante de los problemas de salud sexual de los adolescentes en Ecuador. *Scielo*. Obtenido de http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-

Trabajo, I. N. (2022).

Velásquez. (2020). El estrés y desempeño laboral de los colaboradores de una red de salud.

Obtenido de

<https://www.redalyc.org/journal/5728/572863748003/html/#:~:text=De%20acuerdo%20con%20Vel%C3%A1squez%20el,irritabilidad%20depresi%C3%B3n%20entre%20otros>

ANEXOS

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN PARA EL ESTRÉS LABORAL (VILLALOBOS)

Cuestionario para medir los niveles de estrés en la empresa JpsCorp

Descripción de los síntomas o malestares	Escala			
	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
1. Dolores en el cuello y espalda o tensión muscular.				
2. Problemas gastrointestinales, úlcera péptica, acidez, problemas digestivos o del colon				
3. Problemas respiratorio				
4. Dolor de cabeza				
5. Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche				
6. Palpitaciones en el pecho o problemas cardíacos.				
7. Cambios fuertes del apetito				
8. Problemas relacionados con la función de los órganos genitales (impotencia, frigidez).				
9. Dificultad en las relaciones familiares.				
10. Dificultad para permanecer quieto o dificultad para iniciar actividades.				
11. Dificultad en las relaciones con otras personas				
12. Sensación de aislamiento y desinterés				
13. Sentimiento de sobrecarga de trabajo.				
14. Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes.				
15. Aumento en el número de accidentes de trabajo				
16. Sentimiento de frustración, de no haber hecho lo que se quería en la vida				
17. Cansancio, tedio o desgano.				
18. Disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad.				
19. Deseo de no asistir al trabajo				
20. Bajo compromiso o poco interés con lo que se hace				
21. Dificultad para tomar decisiones.				
22. Deseo de cambiar de empleo.				

23.Sentimiento de soledad y miedo.				
24.Sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos.				
25.Sentimiento de angustia, preocupación o tristeza.				
26.Consumo de drogas para aliviar la tensión o los nervios.				
27.Sentimientos de que "no vale nada", o "no sirve para nada".				
28.Consumo de bebidas alcohólicas o café o cigarrillo				
29.Sentimiento de que está perdiendo la razón.				
30.Comportamientos rígidos, obstinación o terquedad				
31.Sensación de no poder manejar los problemas de la vida				

Anexo 1: Consentimiento informado

COLABORADOR 1



Consentimiento informado

Yo Moises Barzola Leon declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada **Sistematización de experiencia desarrollo de estrategias para el control del estrés laboral en la empresa JpsCorp** en el periodo 2023. Este es un proyecto de sistematización de experiencias que cuenta con el respeto y financiamiento de la **Universidad Politécnica salesiana**. Entiendo que este estudio busca analizar el nivel de estrés y sé que mi participación se llevará a cabo la **empresa JpsCorp** consiste en responder un cuestionario sobre el estrés que demorará alrededor de 20 minutos aproximadamente. Me ha explicado que la información registrada será confidencial y que los nombres de los participantes serán asociados a su número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados. Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados, y que no habrá retribución por la participación en ese estudio, sé que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo. Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí, aceptó voluntariamente participar en esta investigación.

Firma participante.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Moises Barzola Leon', written over a horizontal line.

COLABORADOR 2



Consentimiento informado

Yo, Jorge Mavel Plaza SAFARI declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada **Sistematización de experiencia desarrollo de estrategias para el control del estrés laboral en la empresa JpsCorp en el periodo 2023**. Este es un proyecto de sistematización de experiencias que cuenta con el respeto y financiamiento de la **Universidad Politécnica salesiana**. Entiendo que este estudio busca **analizar el nivel de estrés** y sé que mi participación se llevará a cabo la **empresa JpsCorp** consiste en responder un cuestionario sobre el estrés que demorará alrededor de 20 minutos aproximadamente. Me ha explicado que la información registrada será confidencial y que los nombres de los participantes serán asociados a su número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados. Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados, y que no habrá retribución por la participación en ese estudio, sé que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo. Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí, aceptó voluntariamente participar en esta investigación.

Firma participante.

COLABORADOR 3



Consentimiento informado

Yo Nancy Soesni Dávila Acosta declaro que he sido informado(a) invitado a participar en una investigación denominada **Sistematización de experiencia desarrollo de estrategias para el control del estrés laboral en la empresa JpsCorp** en el periodo 2023. Este es un proyecto de sistematización de experiencias que cuenta con el respeto y financiamiento de la Universidad Politécnica salesiana. Entiendo que este estudio busca analizar el nivel de estrés y sé que mi participación se llevará a cabo la empresa JpsCorp consiste en responder un cuestionario sobre el estrés que demorará alrededor de 20 minutos aproximadamente. Me ha explicado que la información registrada será confidencial y que los nombres de los participantes serán asociados a su número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados. Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados, y que no habrá retribución por la participación en ese estudio, sé que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo. Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí, aceptó voluntariamente participar en esta investigación.

Firma participante.

COLABORADOR 4



Consentimiento Informado

Yo, Jucely Glenda Castellanos Llerio declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada **Sistematización de experiencia desarrollo de estrategias para el control del estrés laboral en la empresa JpsCorp en el periodo 2023**. Este es un proyecto de sistematización de experiencias que cuenta con el respeto y financiamiento de la Universidad Politécnica salesiana. Entiendo que este estudio busca **analizar el nivel de estrés** y sé que mi participación se llevará a cabo la empresa JpsCorp consiste en responder un cuestionario sobre el estrés que demorará alrededor de 20 minutos aproximadamente. Me ha explicado que la información registrada será confidencial y que los nombres de los participantes serán asociados a su número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados. Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados, y que no habrá retribución por la participación en ese estudio, sé que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo. Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la Investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí, aceptó voluntariamente participar en esta Investigación.

Firma participante.

Jucely Castellanos L.

COLABORADOR 5



Consentimiento informado

Yo Hoíca Awca Rizo declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada **Sistematización de experiencia desarrollo de estrategias para el control del estrés laboral en la empresa JpsCorp** en el período 2023. Este es un proyecto de sistematización de experiencias que cuenta con el respeto y financiamiento de la **Universidad Politécnica salesiana**. Entiendo que este estudio busca **analizar el nivel de estrés** y sé que mi participación se llevará a cabo la **empresa JpsCorp** consiste en responder un cuestionario sobre el estrés que demorará alrededor de 20 minutos aproximadamente. Me ha explicado que la información registrada será confidencial y que los nombres de los participantes serán asociados a su número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados. Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados, y que no habrá retribución por la participación en ese estudio, sé que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo. Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí, acepté voluntariamente participar en esta investigación.

Firma participante.

Hoíca Awca Rizo

Anexo 2 Cuestionario evaluación del estrés (colaborador 1)

Descripción de los síntomas o malestares	Escala			
	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
1. Dolores en el cuello y espalda o tensión muscular.			x	
2. Problemas gastrointestinales, úlcera péptica, acidez, problemas digestivos o del colon			x	
3. Problemas respiratorio				x
4. Dolor de cabeza			x	
5. Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche			x	
6. Palpitaciones en el pecho o problemas cardíacos.				x
7. Cambios fuertes del apetito				x
8. Problemas relacionados con la función de los órganos genitales (impotencia, frigidez).			x	
9. Dificultad en las relaciones familiares.		x		
10. Dificultad para permanecer quieto o dificultad para iniciar actividades.				
11. Dificultad en las relaciones con otras personas		x		
12. Sensación de aislamiento y desinterés		x		
13. Sentimiento de sobrecarga de trabajo.		x		
14. Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes.		x		
15. Aumento en el número de accidentes de trabajo				x
16. Sentimiento de frustración, de no haber hecho lo que se quería en la vida	x			
17. Cansancio, tedio o desgano.		x		
18. Disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad.		x		
19. Deseo de no asistir al trabajo			x	
20. Bajo compromiso o poco interés con lo que se hace			x	
21. Dificultad para tomar decisiones.		x		
22. Deseo de cambiar de empleo.		x		
23. Sentimiento de soledad y miedo.			x	
24. Sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos.			x	
25. Sentimiento de angustia, preocupación o tristeza.		x		
26. Consumo de drogas para aliviar la tensión o los nervios.				x
27. Sentimientos de que "no vale nada", o "no sirve para nada".				x
28. Consumo de bebidas alcohólicas o café o cigarrillo				x
29. Sentimiento de que está perdiendo la razón.				x
30. Comportamientos rígidos, obstinación o terquedad				x
31. Sensación de no poder manejar los problemas de la vida			x	

Colaborador 2

Descripción de los síntomas o malestares	Escala			
	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
1. Dolores en el cuello y espalda o tensión muscular.		x		
2. Problemas gastrointestinales, úlcera péptica, acidez, problemas digestivos o del colon				x
3. Problemas respiratorio			x	
4. Dolor de cabeza		x		
5. Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche				x
6. Palpitaciones en el pecho o problemas cardíacos.				x
7. Cambios fuertes del apetito				x
8. Problemas relacionados con la función de los órganos genitales (impotencia, frigidez).				x
9. Dificultad en las relaciones familiares.				x
10.Dificultad para permanecer quieto o dificultad para iniciar actividades.			x	
11. Dificultad en las relaciones con otras personas				x
12.Sensación de aislamiento y desinterés			x	
13.Sentimiento de sobrecarga de trabajo.	x			
14.Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes.				x
15.Aumento en el número de accidentes de trabajo				x
16.Sentimiento de frustración, de no haber hecho lo que se quería en la vida				x
17.Cansancio, tedio o desgano.			x	
18. Disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad.				x
19.Deseo de no asistir al trabajo			x	
20.Bajo compromiso o poco interés con lo que se hace				x
21. Dificultad para tomar decisiones.				x
22.Deseo de cambiar de empleo.				x
23.Sentimiento de soledad y miedo.				x
24.Sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos.				x
25.Sentimiento de angustia, preocupación o tristeza.				x
26.Consumo de drogas para aliviar la tensión o los nervios.				x
27.Sentimientos de que "no vale nada", o " no sirve para nada".				x
28.Consumo de bebidas alcohólicas o café o cigarrillo			x	
29.Sentimiento de que está perdiendo la razón.				x
30.Comportamientos rígidos, obstinación o terquedad				x
31.Sensación de no poder manejar los problemas de la vida				x

Colaborador 3

Descripción de los síntomas o malestares	Escala			
	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
1. Dolores en el cuello y espalda o tensión muscular.			x	
2. Problemas gastrointestinales, úlcera péptica, acidez, problemas digestivos o del colon	x			
3. Problemas respiratorio				x
4. Dolor de cabeza				x
5. Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche				x
6. Palpitaciones en el pecho o problemas cardíacos.				x
7. Cambios fuertes del apetito			x	
8. Problemas relacionados con la función de los órganos genitales (impotencia, frigidez).				x
9. Dificultad en las relaciones familiares.				x
10. Dificultad para permanecer quieto o dificultad para iniciar actividades.				x
11. Dificultad en las relaciones con otras personas				x
12. Sensación de aislamiento y desinterés		x		
13. Sentimiento de sobrecarga de trabajo.				x
14. Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes.	x			
15. Aumento en el número de accidentes de trabajo				x
16. Sentimiento de frustración, de no haber hecho lo que se quería en la vida		x		
17. Cansancio, tedio o desgano.			x	
18. Disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad.				x
19. Deseo de no asistir al trabajo			x	
20. Bajo compromiso o poco interés con lo que se hace				x
21. Dificultad para tomar decisiones.			x	
22. Deseo de cambiar de empleo.	x			
23. Sentimiento de soledad y miedo.			x	
24. Sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos.			x	
25. Sentimiento de angustia, preocupación o tristeza.			x	
26. Consumo de drogas para aliviar la tensión o los nervios.				x
27. Sentimientos de que "no vale nada", o "no sirve para nada".				x
28. Consumo de bebidas alcohólicas o café o cigarrillo			x	
29. Sentimiento de que está perdiendo la razón.				x
30. Comportamientos rígidos, obstinación o terquedad			x	
31. Sensación de no poder manejar los problemas de la vida			x	

Colaborador 4

Descripción de los síntomas o malestares	Escala			
	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
1. Dolores en el cuello y espalda o tensión muscular.		x		
2. Problemas gastrointestinales, úlcera péptica, acidez, problemas digestivos o del colon			X	
3. Problemas respiratorio				X
4. Dolor de cabeza			X	
5. Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche			X	
6. Palpitaciones en el pecho o problemas cardíacos.				x
7. Cambios fuertes del apetito				x
8. Problemas relacionados con la función de los órganos genitales (impotencia, frigidez).				x
9. Dificultad en las relaciones familiares.				x
10.Dificultad para permanecer quieto o dificultad para iniciar actividades.			x	
11. Dificultad en las relaciones con otras personas				x
12.Sensación de aislamiento y desinterés			x	
13.Sentimiento de sobrecarga de trabajo.			X	
14.Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes.			X	
15.Aumento en el número de accidentes de trabajo				x
16.Sentimiento de frustración, de no haber hecho lo que se quería en la vida			X	
17.Cansancio, tedio o desgano.			x	
18. Disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad.				x
19.Deseo de no asistir al trabajo				X
20.Bajo compromiso o poco interés con lo que se hace				x
21. Dificultad para tomar decisiones.			X	
22.Deseo de cambiar de empleo.			X	
23.Sentimiento de soledad y miedo.				x
24.Sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos.				x
25.Sentimiento de angustia, preocupación o tristeza.			X	
26.Consumo de drogas para aliviar la tensión o los nervios.				x
27.Sentimientos de que “no vale nada”, o “ no sirve para nada”.				x
28.Consumo de bebidas alcohólicas o café o cigarrillo				X
29.Sentimiento de que está perdiendo la razón.				x
30.Comportamientos rígidos, obstinación o terquedad				x
31.Sensación de no poder manejar los problemas de la vida				x

Colaborador 5

Á	Escala			
	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
1. Dolores en el cuello y espalda o tensión muscular.			X	
2. Problemas gastrointestinales, úlcera péptica, acidez, problemas digestivos o del colon			X	
3. Problemas respiratorio				X
4. Dolor de cabeza				X
5. Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche				X
6. Palpitaciones en el pecho o problemas cardíacos.				X
7. Cambios fuertes del apetito			X	
8. Problemas relacionados con la función de los órganos genitales (impotencia, frigidez).				X
9. Dificultad en las relaciones familiares.				X
10. Dificultad para permanecer quieto o dificultad para iniciar actividades.			X	
11. Dificultad en las relaciones con otras personas			X	
12. Sensación de aislamiento y desinterés			X	
13. Sentimiento de sobrecarga de trabajo.				X
14. Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes.			X	
15. Aumento en el número de accidentes de trabajo				X
16. Sentimiento de frustración, de no haber hecho lo que se quería en la vida			X	
17. Cansancio, tedio o desgano.			X	
18. Disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad.			X	
19. Deseo de no asistir al trabajo				X
20. Bajo compromiso o poco interés con lo que se hace				X
21. Dificultad para tomar decisiones.			X	
22. Deseo de cambiar de empleo.				X

23.Sentimiento de soledad y miedo.			X	
24.Sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos.			X	
25.Sentimiento de angustia, preocupación o tristeza.			X	
26.Consumo de drogas para aliviar la tensión o los nervios.				X
27.Sentimientos de que "no vale nada", o " no sirve para nada".				X
28.Consumo de bebidas alcohólicas o café o cigarrillo			X	
29.Sentimiento de que está perdiendo la razón.				X
30.Comportamientos rígidos, obstinación o terquedad			X	
31.Sensación de no poder manejar los problemas de la vida			X	

Anexo 3 Cuestionario calificado por síntomas Colaborador 1

Descripción de los síntomas o malestares	Escala			
	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
1. Dolores en el cuello y espalda o tensión muscular.			9	
2. Problemas gastrointestinales, úlcera péptica, acidez, problemas digestivos o del colon			9	
3. Problemas respiratorio				0
4. Dolor de cabeza			2	
5. Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche			2	
6. Palpitaciones en el pecho o problemas cardíacos.				0
7. Cambios fuertes del apetito				0
8. Problemas relacionados con la función de los órganos genitales (impotencia, frigidez).			1	
9. Dificultad en las relaciones familiares.		6		
10. Dificultad para permanecer quieto o dificultad para iniciar actividades.				0
11. Dificultad en las relaciones con otras personas		4		
12. Sensación de aislamiento y desinterés		2		
13. Sentimiento de sobrecarga de trabajo.		6		
14. Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes.		6		
15. Aumento en el número de accidentes de trabajo				0
16. Sentimiento de frustración, de no haber hecho lo que se quería en la vida	6			
17. Cansancio, tedio o desgano.		4		
18. Disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad.		4		
19. Deseo de no asistir al trabajo			2	
20. Bajo compromiso o poco interés con lo que se hace			1	
21. Dificultad para tomar decisiones.		2		
22. Deseo de cambiar de empleo.		2		
23. Sentimiento de soledad y miedo.			3	
24. Sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos.			3	
25. Sentimiento de angustia, preocupación o tristeza.		4		
26. Consumo de drogas para aliviar la tensión o los nervios.				0
27. Sentimientos de que "no vale nada", o " no sirve para nada".				0
28. Consumo de bebidas alcohólicas o café o cigarrillo				0
29. Sentimiento de que está perdiendo la razón.				0
30. Comportamientos rígidos, obstinación o terquedad				0
31. Sensación de no poder manejar los problemas de la vida			1	

Colaborador 2

Descripción de los síntomas o malestares	Escala			
	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
1. Dolores en el cuello y espalda o tensión muscular.		6		
2. Problemas gastrointestinales, úlcera péptica, acidez, problemas digestivos o del colon				0
3. Problemas respiratorio			3	
4. Dolor de cabeza		4		
5. Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche				0
6. Palpitaciones en el pecho o problemas cardíacos.				0
7. Cambios fuertes del apetito				0
8. Problemas relacionados con la función de los órganos genitales (impotencia, frigidez).				0
9. Dificultad en las relaciones familiares.				0
10. Dificultad para permanecer quieto o dificultad para iniciar actividades.			2	
11. Dificultad en las relaciones con otras personas				0
12. Sensación de aislamiento y desinterés			1	
13. Sentimiento de sobrecarga de trabajo.	9			
14. Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes.				0
15. Aumento en el número de accidentes de trabajo				0
16. Sentimiento de frustración, de no haber hecho lo que se quería en la vida				0
17. Cansancio, tedio o desgano.			2	
18. Disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad.				0
19. Deseo de no asistir al trabajo			2	
20. Bajo compromiso o poco interés con lo que se hace				0
21. Dificultad para tomar decisiones.				0
22. Deseo de cambiar de empleo.				0
23. Sentimiento de soledad y miedo.				0
24. Sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos.				0
25. Sentimiento de angustia, preocupación o tristeza.				0
26. Consumo de drogas para aliviar la tensión o los nervios.				0
27. Sentimientos de que "no vale nada", o "no sirve para nada".				0
28. Consumo de bebidas alcohólicas o café o cigarrillo			2	
29. Sentimiento de que está perdiendo la razón.				0
30. Comportamientos rígidos, obstinación o terquedad				0
31. Sensación de no poder manejar los problemas de la vida				0

Colaborador 3

Descripción de los síntomas o malestares	Escala			
	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
1. Dolores en el cuello y espalda o tensión muscular.			3	
2. Problemas gastrointestinales, úlcera péptica, acidez, problemas digestivos o del colon	9			
3. Problemas respiratorio				0
4. Dolor de cabeza				0
5. Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche				0
6. Palpitaciones en el pecho o problemas cardíacos.				0
7. Cambios fuertes del apetito			1	
8. Problemas relacionados con la función de los órganos genitales (impotencia, frigidez).				0
9. Dificultad en las relaciones familiares.				0
10. Dificultad para permanecer quieto o dificultad para iniciar actividades.				0
11. Dificultad en las relaciones con otras personas				0
12. Sensación de aislamiento y desinterés		2		
13. Sentimiento de sobrecarga de trabajo.				0
14. Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes.	9			
15. Aumento en el número de accidentes de trabajo				0
16. Sentimiento de frustración, de no haber hecho lo que se quería en la vida		4		
17. Cansancio, tedio o desgano.			2	
18. Disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad.				0
19. Deseo de no asistir al trabajo			2	
20. Bajo compromiso o poco interés con lo que se hace				0
21. Dificultad para tomar decisiones.			1	
22. Deseo de cambiar de empleo.	3			
23. Sentimiento de soledad y miedo.			3	
24. Sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos.			3	
25. Sentimiento de angustia, preocupación o tristeza.			2	
26. Consumo de drogas para aliviar la tensión o los nervios.				0
27. Sentimientos de que "no vale nada", o "no sirve para nada".				0
28. Consumo de bebidas alcohólicas o café o cigarrillo			2	
29. Sentimiento de que está perdiendo la razón.				0
30. Comportamientos rígidos, obstinación o terquedad			1	
31. Sensación de no poder manejar los problemas de la vida			1	

Colaborador 4


Descripción de los síntomas o malestares	Escala			
	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
1. Dolores en el cuello y espalda o tensión muscular.		6		
2. Problemas gastrointestinales, úlcera péptica, acidez, problemas digestivos o del colon			3	
3. Problemas respiratorio				0
4. Dolor de cabeza			2	
5. Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche			2	
6. Palpitaciones en el pecho o problemas cardíacos.				0
7. Cambios fuertes del apetito				0
8. Problemas relacionados con la función de los órganos genitales (impotencia, frigidez).				0
9. Dificultad en las relaciones familiares.				0
10. Dificultad para permanecer quieto o dificultad para iniciar actividades.			2	
11. Dificultad en las relaciones con otras personas				0
12. Sensación de aislamiento y desinterés			1	
13. Sentimiento de sobrecarga de trabajo.			3	
14. Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes.			3	
15. Aumento en el número de accidentes de trabajo				0
16. Sentimiento de frustración, de no haber hecho lo que se quería en la vida			2	
17. Cansancio, tedio o desgano.			2	
18. Disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad.				0
19. Deseo de no asistir al trabajo				0
20. Bajo compromiso o poco interés con lo que se hace				0
21. Dificultad para tomar decisiones.			1	
22. Deseo de cambiar de empleo.			1	
23. Sentimiento de soledad y miedo.				0
24. Sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos.				0
25. Sentimiento de angustia, preocupación o tristeza.			2	
26. Consumo de drogas para aliviar la tensión o los nervios.				0
27. Sentimientos de que "no vale nada", o "no sirve para nada".				0
28. Consumo de bebidas alcohólicas o café o cigarrillo				0
29. Sentimiento de que está perdiendo la razón.				0
30. Comportamientos rígidos, obstinación o terquedad				0
31. Sensación de no poder manejar los problemas de la vida				0

Colaborador 5

A Descripción de los síntomas o malestares	Escala			
	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
1. Dolores en el cuello y espalda o tensión muscular.			3	
2. Problemas gastrointestinales, úlcera péptica, acidez, problemas digestivos o del colon			3	
3. Problemas respiratorio				0
4. Dolor de cabeza				0
5. Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche				0
6. Palpitaciones en el pecho o problemas cardíacos.				0
7. Cambios fuertes del apetito			1	
8. Problemas relacionados con la función de los órganos genitales (impotencia, frigidez).				0
9. Dificultad en las relaciones familiares.				0
10. Dificultad para permanecer quieto o dificultad para iniciar actividades.			2	
11. Dificultad en las relaciones con otras personas			2	
12. Sensación de aislamiento y desinterés			1	
13. Sentimiento de sobrecarga de trabajo.				0
14. Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes.			3	
15. Aumento en el número de accidentes de trabajo				0
16. Sentimiento de frustración, de no haber hecho lo que se quería en la vida			2	
17. Cansancio, tedio o desgano.			2	
18. Disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad.			2	
19. Deseo de no asistir al trabajo				0
20. Bajo compromiso o poco interés con lo que se hace				0
21. Dificultad para tomar decisiones.			1	
22. Deseo de cambiar de empleo.				0
23. Sentimiento de soledad y miedo.			3	
24. Sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos.			3	
25. Sentimiento de angustia, preocupación o tristeza.			2	
26. Consumo de drogas para aliviar la tensión o los nervios.				0
27. Sentimientos de que "no vale nada", o "no sirve para nada".				0
28. Consumo de bebidas alcohólicas o café o cigarrillo			2	
29. Sentimiento de que está perdiendo la razón.				0
30. Comportamientos rígidos, obstinación o terquedad			1	
31. Sensación de no poder manejar los problemas de la vida			1	


Diario de campo:1

Anexo 4

	OPCIÓN DE TITULACIÓN: SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA PRÁCTICAS DE INVESTIGACIÓN Y/O INTERVENCIÓN.
DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	10/11/2023
Nombres:	Valeria Izquierdo y Juliette Paraza
Nombre del proyecto	Desarrollo de estrategias para el control del estrés en la empresa JpsCorp en el periodo 2023
Actividad	Reunión con el gerente propietario de la empresa
Personas que intervienen:	El jefe de la empresa y Valeria Izquierdo
Resultados	Se logró realizar un plan de trabajo con el jefe de la empresa.
Observaciones	El jefe se notó interesado con el tema que se realizaría


Diario de campo: 2

Anexo 5

	OPCIÓN DE TITULACIÓN: SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA PRÁCTICAS DE INVESTIGACIÓN Y/O INTERVENCIÓN.	
DIARIO DE CAMPO		
Fecha:	17/11/2023	
Nombres:	Valeria izquierdo y Juliette Paraza	
Nombre del proyecto	Desarrollo de estrategias para el control del estrés en el periodo 2023	
Actividad	Presentación de los colaboradores con una pequeña introducción de las actividades y si conocen sobre el estrés	
Personas que intervienen:	Colaboradores de la empresa y Valeria Izquierdo	
Resultados	Cada trabajador se presentó de una manera formal y hablamos un poco sobre lo que opinan del estrés	
Observaciones e impresiones	Se pudo observar a los colaboradores con buena actitud	

Diario de campo: 3

Anexo 6

	OPCIÓN DE TITULACIÓN: SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA PRÁCTICAS DE INVESTIGACIÓN Y/O INTERVENCIÓN.	
DIARIO DE CAMPO		
Fecha:	24/11/2023	
Nombres:	Valeria Izquierdo y Juliette Paraza	
Nombre del proyecto	Desarrollo de estrategias para el control del estrés en el periodo 2023	
¿Qué hice hoy? - Actividad	Dinámica con los colaboradores mediante el FODA	
Personas que intervienen:	Colaboradores de la empresa y Valeria Izquierdo	
Resultados	Se logró tener una buena interacción con los trabajadores.	
Observaciones e impresiones	Sin novedad	


Diario de campo:4

Anexo 7

	OPCIÓN DE TITULACIÓN: SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA PRÁCTICAS DE INVESTIGACIÓN Y/O INTERVENCIÓN.	
DIARIO DE CAMPO		
Fecha:	28/11/2023	
Nombres:	Valeria Izquierdo y Juliette Paraza	
Nombre del proyecto	Desarrollo de estrategias para el control del estrés en el periodo 2023	
Actividad	Asignación de tutor mediante una reunión en zoom	
Personas que intervienen:	Valeria Izquierdo y Juliette Paraza	
Resultados	Se logró saber cual es el tutor que nos acompañara en el proceso de realización de la sistematización	
Observaciones e impresiones	Sin novedad	


Diario de campo:5

Anexo 8

	OPCIÓN DE TITULACIÓN: SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA PRÁCTICAS DE INVESTIGACIÓN Y/O INTERVENCIÓN.	
DIARIO DE CAMPO		
Fecha:	29/11/2023	
Nombres:	Valeria Izquierdo y Juliette Paraza	
Nombre del proyecto	Desarrollo de estrategias para el control del estrés en el periodo 2023	
Actividad	Reunion con el tutor para la revisión de los temas de sistematización	
Personas que intervienen:	Tutor: Fabricio Escorza y compañeros de la sistematización	
Resultados	Se pudo entender de una manera más específica la realización de la sistematización	
Observaciones e impresiones	Sin novedad	


Diario de campo:6

Anexo 9

	OPCIÓN DE TITULACIÓN: SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA PRÁCTICAS DE INVESTIGACIÓN Y/O INTERVENCIÓN.	
DIARIO DE CAMPO		
Fecha:	08/12/2023	
Nombres:	Valeria Izquierdo y Juliette Paraza	
Nombre del proyecto	Desarrollo de estrategias para el control del estrés en el periodo 2023	
Actividad	Charla sobre el estrés	
Personas que intervienen:	Colaboradores de la empresa	
Resultados	Dar a entender la importancia de la salud mental con respecto al estrés laboral	
Observaciones e impresiones	Sin novedad	

Diario de campo: 7

Anexo 10

	OPCIÓN DE TITULACIÓN: SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA PRÁCTICAS DE INVESTIGACIÓN Y/O INTERVENCIÓN.	
Fecha:	13/12/2023	
Nombres:	Valeria Izquierdo y Juliette Paraza	
Nombre del proyecto	Desarrollo de estrategias para el control del estrés en el periodo 2023	
Actividad	Reunion general asignada por correo	
Personas que intervienen:	Tutor: Fabricio Escorza y todos los compañeros en general	
Resultados	Se pudo plantear lineamientos con respecto a la sistematización de experiencia	
Observaciones e impresiones	Sin novedad	


Diario de campo: 8

Anexo 11

	OPCIÓN DE TITULACIÓN: SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA PRÁCTICAS DE INVESTIGACIÓN Y/O INTERVENCIÓN.	
DIARIO DE CAMPO		
Fecha:	15/12/2023	
Nombres:	Valeria Izquierdo y Juliette Paraza	
Nombre del proyecto	Desarrollo de estrategias para el control del estrés en el periodo 2023	
Actividad	Se realizó el consentimiento informado para entregar a los colaboradores	
Personas que intervienen:	Colaboradores de la empresa, Valeria Izquierdo y Juliette Paraza	
Resultados	Los trabajadores estuvieron dispuestos a firmar los consentimientos informados	
Observaciones e impresiones	Sin novedad	


Diario de campo: 9

Anexo 12

	OPCIÓN DE TITULACIÓN: SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA PRÁCTICAS DE INVESTIGACIÓN Y/O INTERVENCIÓN.	
DIARIO DE CAMPO		
Fecha:	20/12/2023	
Nombres:	Valeria Izquierdo y Juliette Paraza	
Nombre del proyecto	Desarrollo de estrategias para el control del estrés en el periodo 2023	
Actividad	Toma del cuestionario de estrés	
Personas que intervienen:	Colaboradores de la empresa , Valeria Izquierdo y Juliette Paraza	
Resultados	Se logro tomar el cuestionario a cada trabajador dentro de la empresa con el fin de conocer el nivel del estrés de cada uno	
Observaciones e impresiones	Sin novedad	


Diario de campo :10

Anexo 13

	OPCIÓN DE TITULACIÓN: SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA PRÁCTICAS DE INVESTIGACIÓN Y/O INTERVENCIÓN.
DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	11/01/2024
Nombres:	Valeria Izquierdo y Juliette Paraza
Nombre del proyecto	Desarrollo de estrategias para el control del estrés en el periodo 2023
Actividad	Primera reunión con el tutor por medio de zoom para las correcciones correspondientes
Personas que intervienen:	Tutor Fabricio Escorza, Valeria Izquierdo y Juliette Paraza
Resultados	Se logró corregir algunos puntos de la estructura de la sistematiza de experiencia
Observaciones e impresiones	Sin novedad

Diario de campo: 11

Anexo 14

	OPCIÓN DE TITULACIÓN: SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA PRÁCTICAS DE INVESTIGACIÓN Y/O INTERVENCIÓN.	
DIARIO DE CAMPO		
Fecha:	24/01/2024	
Nombres:	Valeria Izquierdo y Juliette Paraza	
Nombre del proyecto	Desarrollo de estrategias para el control del estres en el periodo 2023	
Actividad	Reunion con el tutor para una segunda corrección de la sistematización	
Personas que intervienen:	Tutor Francisco Escorza, Valeria Izquierdo y Juliette Paraza	
Resultados	Se logro corregir el ordenen de la información de la sistematización y se realizó una explicación de cada punto	
Observaciones e impresiones	Sin novedad	


Diario de campo: 12

Anexo 15

	OPCIÓN DE TITULACIÓN: SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA PRÁCTICAS DE INVESTIGACIÓN Y/O INTERVENCIÓN.	
DIARIO DE CAMPO		
Fecha:	31/01/2024	
Nombres:	Valeria Izquierdo y Juliette Paraza	
Nombre del proyecto	Desarrollo de estrategias para el control del estres en el periodo 2023	
Actividad	Revision de la primera parte de la sistematizacion	
Personas que intervienen:	Tutor Francisco Escorza, Valeria Izquierdo y Juliette Paraza	
Resultados	Se logró corregir el objetivo junto el eje de la sistematizacion	
Observaciones e impresiones	Sin novedad	


Diario de campo: 13

Anexo 16

	OPCIÓN DE TITULACIÓN: SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA PRÁCTICAS DE INVESTIGACIÓN Y/O INTERVENCIÓN.
DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	07/02/2024
Nombres:	Valeria Izquierdo y Juliette Paraza
Nombre del proyecto	Desarrollo de estrategias para el control del estres en el periodo 2023
Actividad	Reunion con el tutor junto a las respectivas revisiones con la sistematización
Personas que intervienen:	Tutor Francisco Escorza, Valeria Izquierdo y Juliette Paraza
Resultados	Se pudo corregir con facilidad los errores dentro de la sistematización como el orden del eje y la citas mal formuladas
Observaciones e impresiones	Se dio una guía para utilizar conectores


Diario de campo: 14

Anexo 17

	OPCIÓN DE TITULACIÓN: SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA PRÁCTICAS DE INVESTIGACIÓN Y/O INTERVENCIÓN.	
DIARIO DE CAMPO		
Fecha:	14/02/2024	
Nombres:	Valeria Izquierdo y Juliette Paraza	
Nombre del proyecto	Desarrollo de estrategias para el control del estres en el periodo 2023	
Actividad	Revisión de la primera parte de la sistematización de experiencia	
Personas que intervienen:	Tutor Francisco Escorza, Valeria Izquierdo y Juliette Paraza	
Resultados	Se pudo corregir errores en las preguntas claves	
Observaciones e impresiones	Sin novedad	

Diario de campo: 15

Anexo 18

	OPCIÓN DE TITULACIÓN: SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA PRÁCTICAS DE INVESTIGACIÓN Y/O INTERVENCIÓN.
DIARIO DE CAMPO	
Fecha:	21/02/2024
Nombres:	Valeria Izquierdo y Juliette Paraza
Nombre del proyecto	Desarrollo de estrategias para el control del estrés en el periodo 2023
Actividad	Se revisó la segunda parte de la sistematización de experiencia
Personas que intervienen:	Tutor Francisco Escorza, Valeria Izquierdo y Juliette Paraza
Resultados	Se corrigieron párrafos mal empleados y se explicaron los últimos puntos de la sistematización
Observaciones e impresiones	Sin novedad