



Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación

Escuela de Psicología Organizacional

**“NEUROCIENCIAS APLICADAS AL MANEJO DEL STRESS EN EL
PERSONAL ADMINISTRATIVO DE CORPORACIÓN AZENDE - CUENCA ”**

Trabajo de tesina previa a la obtención del título

de Psicóloga Laboral y Organizacional.

Autora: María Soledad Burbano Egüez

Director de Tesis: Psi. Lab. Juan Esteban Segovia Tacuri

Cuenca – Ecuador

2012

Dedicatoria

A mis padres, por su gran ejemplo de superación, entrega y sencillez , a mis hermanos por su ejemplo de perseverancia y actitud, a mi esposo por su cariño y apoyo incondicional y a mi abuelo que este donde este sé que estará orgullo de verme cumplir esta meta.

Va por ustedes, por lo que valen, porque admiro su fortaleza y por lo que han hecho de mí.

María Soledad.

Agradecimiento

A todas las personas que participaron y que hicieron posible este proyecto, a la empresa por abrirme las puertas y especialmente a Juan Esteban por la paciencia y dedicación brindada para la dirección de este trabajo.

Muchas gracias por su apoyo y enseñanza.

INDICE DE CONTENIDOS

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Indice de contenidos	iv
Indice de figuras	vi
Indice de anexos	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I: GENERALIDADES DE CORPORACIÓN AZENDE	
1 Introducción.....	3
1.1 Historia y filosofía de trabajo de Corporación Azende.....	3
1.2 Productos de Corporación Azende	4
1.3 Talento humano de Corporación Azende	5
1.4 Conclusiones.....	7
CAPITULO II: NEUROCIENCIAS APLICADAS: TEORIA Y APLICACIÓN	
2.1 Neurociencias aplicadas	8
2.2 Stress	11
2.2.1 Sintomas del stress.....	12
2.3 Stress laboral	12
2.4 Mapas mentales.....	13
2.5 Técnica de movimientos oculares.....	15
2.5.1 Como aplicar la TMO	17
2.6 Conclusiones.....	19

CAPITULO III: EVALUACIÓN DEL NIVEL DE STRESS EN EL PERSONAL DE CORPORACIÓN AZENDE

3.1 Elaboración de la encuesta.....	20
3.2 Aplicación de la encuesta	21
3.3 Elección de los sujetos de estudio.....	22
3.4 Sustentación de los resultados de las encuestas.....	22
3.5 Conclusiones.....	26

CAPITULO IV: APLICACIÓN PRÁCTICA DE LA TMO

4.1 Generalidades.....	27
4.2 Socialización	27
4.3 Aplicación de la técnica de movimientos oculares	28

CAPITULO V: EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN DE LA TÉCNICA

5.1 Generalidades.....	29
5.2 Resultados	29
5.3 Conclusiones	30

CONCLUSIONES GENERALES	31
-------------------------------------	-----------

RECOMENDACIONES.....	32
-----------------------------	-----------

BIBLIOGRAFÍA	33
---------------------------	-----------

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Esquema de una neurona	9
Figura 2 Círculo de estímulos	10
Figura 3 Escalera de inferencias	14
Figura 4 Ejemplo de la posición inicial de TMO.....	17
Figura 5 Ejemplo de movimientos oculares	18
Figura 6 Niveles más altos de stress	23

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1 Modelo de encuesta original.....	35
Anexo 2 Encuesta aplicada al personal.....	36
Anexo 3 Gráficos de resultados	38
Anexo 4 Encuestas aplicadas con el nivel más alto	43
Anexo 5 Instalaciones ocupadas	66
Anexo 6 Cronograma de actividades	67
Anexo 7 Fotos de la aplicación de la TMO	69
Anexo 8 Encuesta aplicada para la evaluación de los resultados finales	71

ABSTRACT

Since the fusion of *Zhumir* and *JCC* Distributer to give birth to *Azende* Corporation, the collaborators experience various changes in the company's structure, directives, and procedures. That is why the strongest impact is the clash of 2 completely different organizational cultures, which like in every type of change causes resistance and a considerable level of stress.

For this reason the intention of the present project is to carry out a study of the stress levels of the Corporation's collaborators and provide tools that help reduce the levels of stress that affect the administrative personnel and the directives of *Azende* in Cuenca. The initiative started with a small group of participants.




Translated by,
Diana Lee Rodas

RESUMEN

A partir de la fusión de Zhumir y Distribuidora JCC para dar lugar del nacimiento de Corporación Azende, los colaboradores experimentan varios cambios desde su estructura, directivos, hasta sus procedimientos. Es por ello que el impacto más fuerte es el choque de 2 culturas organizacionales completamente diferentes, lo que como todo cambio crea resistencia y un nivel de stress considerable.

Por esta razón, el presente proyecto busca realizar un estudio del nivel de stress en los colaboradores de la Corporación y entregar herramientas que ayuden a reducir el nivel de stress al que se ve afectado el personal administrativo y directivo de Azende en Cuenca. Comenzando por un grupo reducido de participantes con quienes se desarrolle esta iniciativa.

INTRODUCCIÓN

Esta tesina busca convertirse en una herramienta práctica dentro de la organización para reducir los niveles de stress en los colaboradores de Corporación Azende. Como sabemos, el stress se produce por una sobrecarga de tensión prolongada que repercute en el organismo.

Por ello se vio necesario entregar una técnica que permitan reducir los niveles de stress de los colaboradores. Para ello, esta tesina se enfoca en la aplicación de la técnica de movimientos oculares, una herramienta bastante sencilla y fácil de aplicar que cualquier sujeto que la domine se puede aplicar por si solo.

El primer capítulo, está enfocado a conocer la organización. Donde se detalla su origen, evolución, productos y el manejo del talento humano. Para poder aplicar el proyecto es necesario primero conocer el entorno en donde se va a trabajar y cual es su cultura.

El segundo capítulo hace referencia a la teoría referente al stress, tipos de stress, síntomas, las neurociencias, la técnica de movimientos oculares, mapas mentales como sustento teórico para el correcto entendimiento del presente trabajo.

En el tercer capítulo se realizó la evaluación del nivel de stress en la muestra de 70 personas del personal administrativo de Corporación Azende – Cuenca. Posteriormente se eligió a los sujetos de estudio para aplicarles la técnica de los movimientos oculares.

Dentro del cuarto capítulo se socializo en un taller a todos los sujetos de estudio el sustento teórico del proyecto para que conozcan mas detalladamente el tema y se realizo también la aplicación individual de la técnica de movimientos oculares.

En el quinto capítulo se realizó la evaluación de la aplicación de la técnica, donde se pudo observar resultados importantes dentro de los sujetos estudiados, indicando que esta técnica es de mucha utilidad dentro de las organizaciones y la vida personal para resolver problemas de stress. Finalmente, se establecieron las conclusiones y recomendaciones del trabajo basadas en los objetivos planteados en un inicio.

CAPÍTULO 1

GENERALIDADES DE CORPORACIÓN AZENDE

1. Introducción

Corporación Azende refleja el significado de la formación de un equipo humano íntegro y comprometido, que se consolida en un solo nombre. En los últimos años ha venido desarrollando importantes cambios dentro de su estructura, procesos, personal, entre otros, con el fin de convertirse en una de las empresas de “The Best Place to Work”.

1.1 Historia y filosofía de trabajo de Corporación Azende.

Los orígenes de Corporación Azende están anclados en el espíritu de las ricas tierras del Valle de Paute, donde una empresa familiar se puso como meta ofrecer productos y alternativas de consumo de alta calidad.

Desde 1966 hasta el presente, las empresas que conforman Azende se han constituido y han prosperado basadas en el firme compromiso de contribuir con su actividad al desarrollo del Ecuador y de triunfar a nivel latinoamericano. Destilería Zhumir y Distribuidora JCC, con sus divisiones y marcas han sido los pilares que han llevado a la corporación desde las míticas tierras de los zhumirales hasta los desafiantes mercados internacionales.

En 1966 se funda “Destilería La Playa” en el Valle del Paute, por Doña Hortensia Mata Ordoñez, en 1982 se cambia de nombre a “Destilería Zhumir Cía. Ltda”, en 1994 inicia la diversificación de productos Zhumir, en 1995 se inaugura la nueva planta embotelladora en Paute.

En el año de 1996 se crea Distribuidora JCC, con el fin de comercializar productos de consumo masivo en todo el Ecuador, para el año 2000 se expande Distribuidora JCC a nivel nacional y se produce el lanzamiento de Zhumir en todo el país, en el 2002 se logra la representación para Ecuador de bebidas Gatorade, en el 2003 se inician operaciones en Perú y en el 2004 en Colombia.

Para el año 2006 inicia la producción aguas Vivant, las operaciones de Dacorclay y la creación de Taxi Licoteca, en el 2007 inicia la operación de la fábrica de plásticos Plasan y se obtiene la representación de Lubricantes Shell para todo el Ecuador, en el 2008 se abren la cadena de almacenes de electrodomésticos Lacofit.

Para inicios del año 2010 los directivos de las empresas pensando en el crecimiento organizacional deciden unificar todas las compañías del grupo bajo el nombre de Corporación Azende.

A partir del primero de Mayo del 2012 Azende cierra negociaciones con Nestlé - Ecuador para ser su embotelladora y distribuidora de Nestéa a nivel nacional, asumiendo de esta manera un gran reto para mantener e incluso superar los niveles de ventas generados en los años anteriores.¹

1.2 Productos de Corporación Azende.

La Corporación en la actualidad produce una gran cantidad de productos bajo marcas de su propiedad que se dividen en licores y bebidas:

Licores:

- Zhumir
- Makeba
- Tacao
- Cuningham

¹ Documento interno de Corporación Azende.2009

- Venetto
- Garañón
- Deco

Los licores que elabora la Corporación son de gran variedad vodka, vino, aguardiente, cremas, entre otros.

Bebidas:

- Vivant
- Tegó
- Vivant Strom
- Jeff Vivant
- Nestéa
- Geluga

Además, Azende es representante exclusivo para el Ecuador de diferentes marcas:

- Shell
- Ron Abuelo
- Gatorade
- Deli
- Red Bull
- Pennzoil

1.3 Talento Humano de Corporación Azende.

A través de los años Corporación Azende ha crecido notablemente como empresa a nivel nacional e internacional, es por ello que su personal también a crecido de forma considerable haciendo que la gestión de Talento Humano necesite constantemente revisar sus procesos para el buen desarrollo del personal.

Desde el año 2010 hasta la fecha, la corporación cada día desarrolla nuevas técnicas para el manejo del Talento Humano dentro de la empresa, con la expectativa de generar en cada uno de sus colaboradores un ambiente de trabajo adecuado para el desarrollo de las funciones a ellos encomendadas, y que se sientan muy a gusto con todo lo que interviene en el ambiente laboral, para así obtener un rendimiento óptimo de todas las capacidades personales y que contribuyan al crecimiento de la corporación.

Los integrantes de la gran familia Azende, se basan su día a día en el siguiente lema:

“Es un equipo humano íntegro y comprometido; crea e innova con pasión, sorprendiendo con ideas a clientes internos y externos. Ser auténticos es lo que marca la diferencia. Camina hacia sus objetivos, dando lo mejor que tiene, en equipo y con actitud emprendedora. Sus sueños marcarán la meta, la que perseguirán con disciplina y honestidad.” (Juan Carlos Crespo. Agenda Corporativa; 2012)

Corporación Azende basa su filosofía de trabajo en principios y valores que le llevan al constante desarrollo y ejecución de nuevos y constantes sueños corporativos.

Sus valores son:

- **Nutrir**

La excelencia se nutre cada día, hay que absorber nuevas habilidades y conocimientos, brindando día a día bienestar y herramientas de evolución a quienes forman parte de la Corporación.

- **Innovar**

La creación y renovación constante al igual que la permanente búsqueda de vías propias y aún no exploradas para desarrollar experiencias y sensaciones, brinda a los colaboradores de la

Corporación de satisfacción, y estas se traducen en avances hacia los objetivos cuantitativos y estratégicos establecidos.

- **Crecer**

Establecer y cumplir metas, ascender, evaluar los logros obtenidos y utilizar las conclusiones para seguir son los elementos que mantenerse en evolución constante.

- **Diversificar**

Ampliar horizontes, multiplicar las oportunidades a través de la oferta de productos y servicios

- **Responsabilidad**

“Azende cultiva en cada uno de sus integrantes la responsabilidad hacia las familias que la integran, hacia la comunidad y hacia el medioambiente. Porque solo cuando se da, también se recibe. Cerrando los ciclos, crecemos todos juntos en armonía y mutuo respeto.” (Juan Carlos Crespo. Agenda Corporativa; 2012).

1.4 Conclusiones

Corporación Azende como filosofía a futuro, siempre pondrá en objetivo su sueño corporativo de innovar y crear constantemente y trabajará en beneficio de sus colaboradores y familiares, conociendo las necesidades de cada uno y haciendo saber que cuentan con el apoyo constante por parte de la empresa.

CAPÍTULO 2

NEUROCIENCIAS APLICADAS: TEORÍA Y APLICACIÓN

2.1 Neurociencias Aplicadas.

“La biopsicología o neurociencia del comportamiento es el estudio científico de la biología del comportamiento. Es una ciencia relativamente nueva, integradora. Una de sus ramas es la neurociencia cognitiva, que investiga las bases neurales de la cognición, término utilizado para aludir a los procesos intelectuales superiores como el pensamiento, la atención y los procesos de percepción complejos.” (Yankovic, 2007)

La neurociencia aplicadas nos ayudan entonces a comprender la relación entre lo que percibimos y la manera en la que nos comportamos, siendo las neuronas las especializadas en procesar la información y comunicarse entre ellas a través de la sinapsis. El objetivo de la neurociencia es el determinar como el funcionamiento cerebral del ser humano da como resultado la actividad mental o procesos cognitivos complejos.

Para entender mejor la neurociencia debemos conocer no solamente la función de las neuronas, sino también las redes neuronales involucradas en el proceso.

El sistema nervioso se encuentra compuesto por neuronas, donde el ser humano puede responder adecuadamente a los desafíos que le plantea la vida diaria, convirtiendo su percepción sensorial en comportamientos de supervivencia.

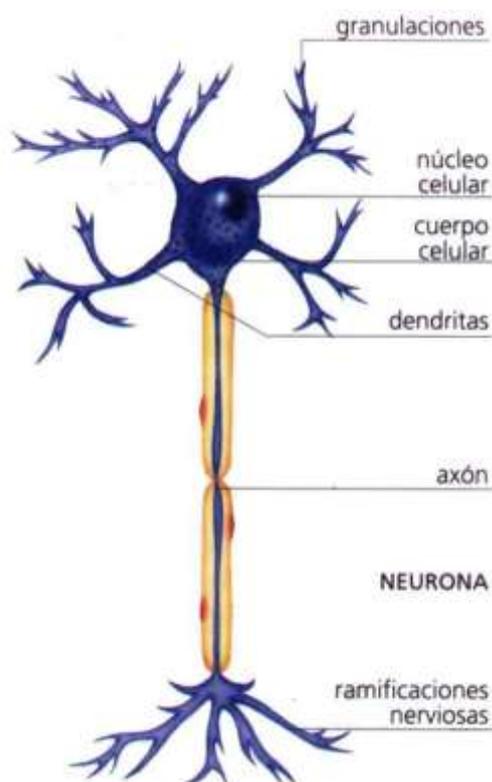
Existen cuatro tipos de neuronas: neurona multipolar, neurona bipolar, neurona unipolar, interneurona multipolar.

Las neuronas cuentan con un cuerpo celular de donde nacen una serie de ramificaciones denominadas dendritas, las mismas que son especialistas en la recepción de la información, entonces la cantidad de estímulos que reciba una neurona dependerá del número de ramificaciones dendríticas.

El axón es una prolongación rodeada de mielina, de longitud variada, cuyo inicio es en el cuerpo de la neurona y finaliza con los botones terminales. El axón es el encargado de llevar a otras células las señales que las neuronas emiten por medio de una especie de onda eléctrica que circula a través del mismo, denominada potencial de acción; la información codificada por esta corriente se trasmite de neurona en neurona al momento de la sinapsis.

Figura 1

Esquema de una neurona



Fuente: <http://santiagobiologia.blogspot.com/2010/05/la-neurona-y-sus-partes.html> .
Acceso 15/05/2012

La sinapsis es la conexión de una neurona con otra, a través de las dendritas y botones terminales, en la mayoría de los casos, donde se

produce un cambio químico que libera neurotransmisores que permiten la transferencia de la información.

Las neuronas reciben impulsos estimuladores o inhibidores de otras neuronas que van a ser los responsables de la respuesta positiva o negativa de una neurona para producir o no una acción.

Entonces, la efectividad y respuesta del sistema nervioso depende de la calidad de las neuronas que lo integran y de las redes o conexiones que estas forman.

La siguiente figura 2 permite comprender como el sistema nervioso responde a los estímulos:

Figura 2



Fuente: Introducción a las Neurociencias. Asociación educar para el desarrollo humano, pg 13.

Entonces, el sistema nervioso esta compuesto por neuronas y cumple varias funciones, como son:

- Permite la relación con el mundo exterior.
- Controla las funciones vegetativas, permitiendo el correcto funcionamiento del organismo.
- Genera el pensamiento, memoria, emociones y sentimientos.

Es así como toda acción a lo largo de nuestra vida no es fruto solamente del presente, sino de las vivencias adquiridas a través de los años.

2.2 Stress.

El término stress tiene origen en la década de 1930, cuando Hans Selye un joven austriaco de 20 años de edad, estudiante de medicina, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad que tenían, presentaban síntomas comunes: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, insomnio, entre otros, a lo que le dio el nombre de “Síndrome de estar Enfermo”.

“Años después, mientras realizaba un posdoctorado, desarrolló unos experimentos del ejercicio físico extenuante con ratas de laboratorio comprobando la elevación de las hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras gástricas, denominándolo así “stress biológico”. Selye consideró entonces que varias enfermedades desconocidas y trastornos emocionales o mentales eran el resultado de cambios fisiológicos provocados por un prolongado stress: (http://www.sinestres.info/antecedentes_del_estres/. Domingo 4/3/2012 15:09pm)

El stress es una respuesta específica del organismo a cualquier demanda prolongada del exterior que nos resulta desafiante, manifestándose de dos maneras: afrontando la situación o de huida, también a las 3 fases de producción de stress: la reacción de alarma, estado de resistencia, fase de agotamiento.

2.2.1 Síntomas del stress

El stress se manifiesta de 3 maneras:

- A nivel físico.
- A nivel psicológico
- A nivel conductual

A nivel físico se manifiesta con los siguientes síntomas: opresión en el pecho, hormigueo o mariposas en el estómago, sudor en las palmas de las manos, fuertes latidos del corazón, temblor corporal, manos y pies fríos, tensión muscular, entre otros.

A nivel psicológico: inquietud, nerviosismo, ansiedad, temor, deseos de llorar, irritabilidad, enojo descontrolado, ganas de golpear, preocupación excesiva, etc.

Y por último a nivel conductual: moverse constantemente, risa nerviosa, resonar los dientes, tics nerviosos, problemas sexuales, apetito exagerado, insomnio o sueño excesivo, etc.

2.3 Stress laboral.

El stress laboral es un conjunto de fenómenos que suceden dentro del organismo del trabajador provocados por agentes estresantes relacionados ya sea con el trabajo o derivados de este afectando la salud del trabajador. Dentro de los factores que pueden provocar el stress laboral se encuentran los Psicosociales y la Actividad Profesional.

Los factores psicosociales en el trabajo hacen referencia a las percepciones y experiencias del trabajador en cuanto a carácter individual, expectativas económicas, relaciones humanas y de desarrollo profesional que se vinculan directamente con el clima laboral, es por ello que el ambiente donde

se desempeña el trabajador influye directamente en la situación de stress del mismo.

La actividad profesional tiene alto grado de incidencia dentro del stress laboral de acuerdo a la ocupación que posee el trabajador dentro de la empresa de acuerdo a la presión, peligro, responsabilidad, riesgo económico.

Para poder disminuir el estrés laboral se debe controlar los factores que causan el problema, pero no solo contrarrestando con el trabajador sino también con la organización en sí.

El stress como consecuencia hace que los mapas mentales de una persona se modifiquen y toda su percepción sobre la realidad actual cambie, sin importar cuales hayan sido sus mapas mentales anteriores, ya que la persona a incorporado a su mente nuevos mapas mentales con su percepción actual de la vida. Para entender mejor los mapas mentales a continuación los estudiaremos.

2.4 Mapas mentales.

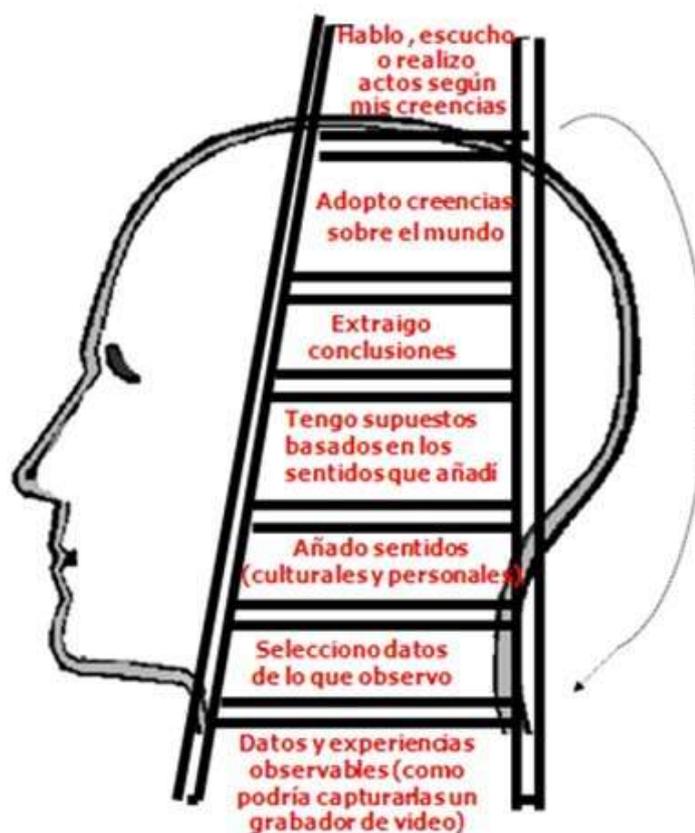
El concepto de los mapas mentales por lo que se sabe fue descrito por el psicólogo escocés Kenneth Craik en la década de 1940, el término alude tanto a los mapas tácitos y más o menos permanentes del mundo que la gente tiene en su memoria duradera, como a las percepciones efímeras que la gente elabora como parte de sus razonamientos cotidianos.

Los mapas mentales son imágenes, supuestos e historias que se encuentran en la mente y determinan nuestro comportamiento y creencias, variando de persona en persona, tal es que si 2 personas observan el mismo objeto cada uno lo percibirá de diferente manera, y en el caso de que sean expuestas a la misma situación cada uno se comporta de la manera en que sus mapas mentales estén estructurados, es decir que “nuestras teorías determinan lo que medimos”. (Albert Einstein).

Según Chris Argyris nuestros mapas mentales pasan por lo que el llama “escalera de inferencias”, de tal manera que lo incorporado a nuestra mente afectara los datos seleccionados la próxima vez. Esta escalera en su primer peldaño observa los datos y experiencias y las captura como un video, después los selecciona y añade sentidos dando como lugar supuestos basados en los sentidos que añadió para luego extraer conclusiones y adaptar sus creencias sobre el mundo para finalmente llegar al último peldaño y realizar los actos según las creencias.

Figura 3

Escalera de inferencias



Fuente: <http://rinconaguilar.com.co/contenido/contenido.aspx?conID=1020&catID=516>
Acceso 27/09/2012

Nuestros mapas mentales pueden ser modificados o mejorados usando la escalera de 3 maneras diferentes:

- Reflexión: adquiriendo mayor conciencia de nuestros pensamientos.
- Alegato: volviendo nuestros pensamientos y razonamientos más visibles para los demás.
- Indagación: investigando el pensamiento y el razonamiento de los demás.

Los mapas mentales se encuentran cargados de información, imágenes y sonido, positivos y negativos; estos mapas mentales negativos están cargados de emociones que afectan a las personas, es así que inciden en el autocontrol y autorregulación de cada uno.

Esta incidencia negativa de los mapas mentales es conocida como stress, la técnica de movimientos oculares apunta a contribuir para que estos sean neutralizados, esta es una técnica bastante sencilla de aplicar y con grandes resultados, que será explicada a continuación.

2.5 Técnica de movimientos oculares.

La técnica de movimientos oculares es creada por la Dra. Francine Shapiro en el año de 1987 para la desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares. Los primeros en ser tratados con esta técnica fueron los pacientes afectados por el síndrome del stress postraumático, con el fin de ampliar su campo de acción a diversos síndromes psíquicos.

Uno de los aportes que ha ayudado a simplificar estos conceptos son las realizadas por Fred Friedberg, la cual la define como una “técnica que implica un movimiento rápido de los ojos a la derecha y a la izquierda o unos toques leves con los dedos, proporcionando soluciones a medida para niveles de stress aparentemente incontrolable” (Friedberg, 2003).

La TMO no es una filosofía de vida o el camino a la felicidad, es un catalizador del cambio que pone en funcionamiento la capacidad que tenemos los seres humanos para resolver problemas, mostrando nuevas y

mejores soluciones. Frecuentemente los altos niveles de stress impiden que seamos capaces de encontrar la solución a aquellos problemas que tanto nos perturban, lo que hace la TMO es ayudarnos a que esas soluciones fluyan naturalmente desde nuestro consciente o inconsciente, pero son soluciones que ya las conocíamos, eliminando permanente o casi permanentemente el problema.

Según las experiencias y seguimientos realizados a más de 1000 pacientes por Fred Friedberg (Autor del libro “La Técnica de los Movimientos Oculares”, 2003), demuestra que el stress se elimina fácilmente y no volverá a aparecer o si lo hace será mucho menor.

De acuerdo a estas experiencias vividas son 6 los factores que ayudan a promover el cambio.

- La eliminación de pensamientos y sentimientos estresantes.
- Relajación profunda.
- Cambio de actitud.
- Distracción respecto del problema.
- Soluciones nuevas a problemas persistentes.
- Generación de optimismo.

La eliminación de pensamientos y sentimientos estresantes hace referencia a que aquellos pensamientos que nos abruman simplemente desaparecen y no vuelven, ya que la técnica es tan potente que las personas no regresan a esos pensamientos estresantes por más que lo intente. La sensación de stress disminuye gracias a la relajación profunda que produce la TMO, la misma que puede prolongarse por varias semanas.

Con la TMO los pensamientos y sentimientos negativos, de culpabilidad o estresantes se modifican o se eliminan dando lugar a nuevos pensamientos esperanzados y centrados únicamente en la solución, es aquí donde surge el cambio de actitud de cada paciente.

Dentro de las experiencias observadas en sus pacientes Friedberg descubrió que los toques que están involucrados en la aplicación de la TMO desvía la

atención del paciente que esta concentrado en su problema, logrando que esa sensación de paz o muchas veces de risa, logre disminuir la sensación de stress y se afronte el problema restableciendo sentimientos positivos.

Entonces, lo que se logra es encontrar soluciones nuevas y creativas de manera natural a problemas persistentes que nos producen sensación de stress a medida que los miedos y preocupaciones se van desvaneciendo con la aplicación de la TMO.

2.5.1 Cómo aplicar la TMO

La aplicación de la TMO es tan sencilla que cualquier persona que tenga deseos de eliminar pensamientos y sentimientos que perturben su vida puede hacerlo.

El **primer paso** es sentarse en una silla cómoda y vertical, de preferencia en un espacio tranquilo que no existan distracciones, su espalda debe estar recta y sus pies bien asentados en el piso, luego concéntrese en el pensamiento que esta trastornando su vida y que le gustaría eliminarlo, un problema de trabajo, de familia, económico o de pareja, cualquiera que fuese su realidad, problemas actuales o del pasado pero que todavía provoca una tensión, luego concentre toda su atención en ello y ponga aún mas atención en las emociones, imágenes o pensamientos que se deslindan del mismo.

Figura 4

Ejemplo de posición inicial de TMO



Fuente: <http://www.cto-am.com>. Acceso 18/07/2012

Cierre los ojos y concentre toda su atención en aquella emoción, imagen o pensamiento estresante, el momento exacto que identifique y sienta el stress califique el mismo en una escala del 0 al 10, considerando el 10 como el valor más alto y el 0 como ausencia de stress y anotaremos ese valor de preferencia para comparar valores después de la aplicación de la técnica.

Si esta aplicando la técnica solo, ubique 2 objetos en la habitación que se encuentren al extremo derecho y al extremo izquierdo, mueva sus ojos tan rápido como pueda observando los objetos y concentrando su atención en lo antes registrado; en el caso de que alguien le esté ayudando pídale que con un esfero o algo dirija sus movimientos de derecha a izquierda, arriba y abajo y de manera circular por aproximadamente un minuto.

Luego debe identificar una sensación física como ardor, dolor, entre otras, y dele una forma y color, concentramos en ello, finalmente lo que se ha logrado es identificar donde se manifiesta físicamente la situación de stress y como se afecta en nuestro cuerpo, con esto identificado y concentrado en ello volvemos a realizar los movimientos oculares hacia la derecha e izquierda, así como también circulares, sin perder la concentración en la sensación identificada, es entonces cuando la sensación de stress ira disminuyendo progresivamente.

Figura 5

Ejemplo de movimientos oculares



Fuente <http://psicoblog.com/activa-tu-cerebro-con-el-movimiento-de-los-ojos>.
Acceso 18/07/2012

Vuelva a calificar la sensación de stress que esta sintiendo y seguramente abra disminuido, en el caso que no la haya hecho vuelva aplicar la técnica. Como un plus a la misma recuerde un momento feliz que haya vivida y ánclelo a su vida, este anclaje se realiza con toques leves en los muslos que lo puede hacer usted mismo o una persona muy cercana a usted, la cual deberá sentarse frente a usted y realizar unos toques.

Para realizar estos toques su dedo índice derecho tocara suavemente su muslo derecho una vez y su dedo índice izquierdo el muslo izquierdo una vez, concentre su atención en la imagen estresante y aplique toques alternados por 2 segundos por aproximadamente 2 minutos, al final tómese el tiempo para determinar si su nivel de stress disminuido, sigue igual o es menor.

Esta técnica para mejores resultados debe ser aplicada por varios días consecutivos, al igual que puede ser utilizada para disminuir cualquier problema que nos esté perturbando.

2.6 Conclusiones

La técnica de movimientos oculares es una técnica bastante sencilla que no solamente ayuda a disminuir los problemas de stress, sino también, se puede utilizar para eliminar problemas de ansiedad, fatiga, dolores crónicos, problemas de pareja entre otros, problemas que han venido persistiendo durante varias semanas o meses.

A nivel personal puedo decir que esta técnica me ayudo a reducir mi nivel de stress de un 8 (alto) a un 0 (ausencia de stress) e incluso me ayudo con fuertes dolores de cabeza, y de acuerdo a mi experiencia puedo asegurar que los problemas no resurgen o en el caso de que realmente vuelvan a aparecer, el nivel de stress asociado es mucho menor y usando la TMO se elimina de inmediato.

CAPÍTULO 3

EVALUACIÓN DEL NIVEL DE STRESS EN EL PERSONAL DE CORPORACIÓN AZENDE

En este capítulo me enfocare a realizar, adaptar y modificar la herramienta para la medición del stress además se va a realizar la elección de los sujetos de estudio a quienes se les aplicara la Técnica de Movimientos Oculares, sustentando su nivel de stress y por qué sus responsabilidad y funciones se ven ligadas al nivel obtenido.

3.1 Elaboración de la encuesta.

La encuesta aplicada fue una adaptación del cuestionario de ansiedad de SPIELBERG – STAY creada en el año de 1990, que se puede observar en el anexo 1, esta encuesta fue la que se acercó a la realidad de la Corporación ya que la ansiedad esta netamente relacionada con el stress, creando situaciones y síntomas similares.

La ansiedad es la percepción de un suceso que altera nuestra normalidad o una situación física o psíquica conocida o desconocida y provoca un sentimiento negativo, miedo, stress y situaciones de ahogo. La ansiedad es una emoción producida por varios sentimientos negativos: rechazo, impotencia, sentimiento de catástrofe y culpa, entre otros, el estado prolongado de ansiedad se relaciona con el stress.

Para la validación de la encuesta y garantizar que esta era la correcta para obtener los resultados esperados, se realizo una aplicación a 15 personas tomadas al azar de diferentes departamentos.

Sus enunciados fueron cambiados por unos que conduzcan al individuo a recordar situaciones que le provocaron cierto nivel de stress y como se sienten en su vida diaria, la encuesta aplicada puede ser revisada en el anexo 2.

3.2 Aplicación de la encuesta.

La población total para la aplicación de la encuesta fue de 70 personas del personal administrativo de Corporación Azende Cuenca, en sesiones de 30 minutos por área en la sala de reuniones de la Corporación.

Dicha sala cuenta con las instalaciones apropiadas para lograr un espacio donde el colaborador se sienta cómodo y pueda responder correctamente a la encuesta, además de ser un centro de fácil acceso para todos, por encontrarse dentro del mismo edificio de trabajo.

Ya que este proyecto de estudio contó con la aprobación y apoyo de los Directivos de la empresa, se pudo realizar la aplicación de la encuesta en horarios de trabajo, previamente establecidos y autorizados por dichos Directores.

En estas sesiones se les explicó cual es la importancia y el objetivo de esta aplicación, el porque la empresa esta interesada en realizar este estudio y dio la apertura para el mismo.

Como se mencionó en capítulos anteriores la importancia de esta aplicación, se debe a que los niveles de stress son fácilmente notables dentro de los colaboradores de la Corporación, los mismos que están sometidos a 2 culturas completamente diferentes de trabajo, valores y creencias; esto se dio por la fusión de la Distribuidora JCC y Destilería Zhumir, las cuales poseían 2 culturas organizacionales totalmente opuestas. Con esta fusión, además del choque de culturas, se sufrieron varios cambios dentro de los procesos y Directores, que afectó y sigue afectando a los colaboradores de las 2 empresas.

3.3 Elección de los sujetos de estudio

Para la elección de los sujetos de estudio me reuní con la Jefa de Desarrollo Organizacional con el fin de determinar el puntaje con el que nos basaríamos para calificar los niveles más altos de stress, siendo este de 7 puntos. Los sujetos por encima de 7 son aquellos que tienen niveles más altos de stress y quien se encuentren por debajo los que tengan ausencia o niveles mínimos.

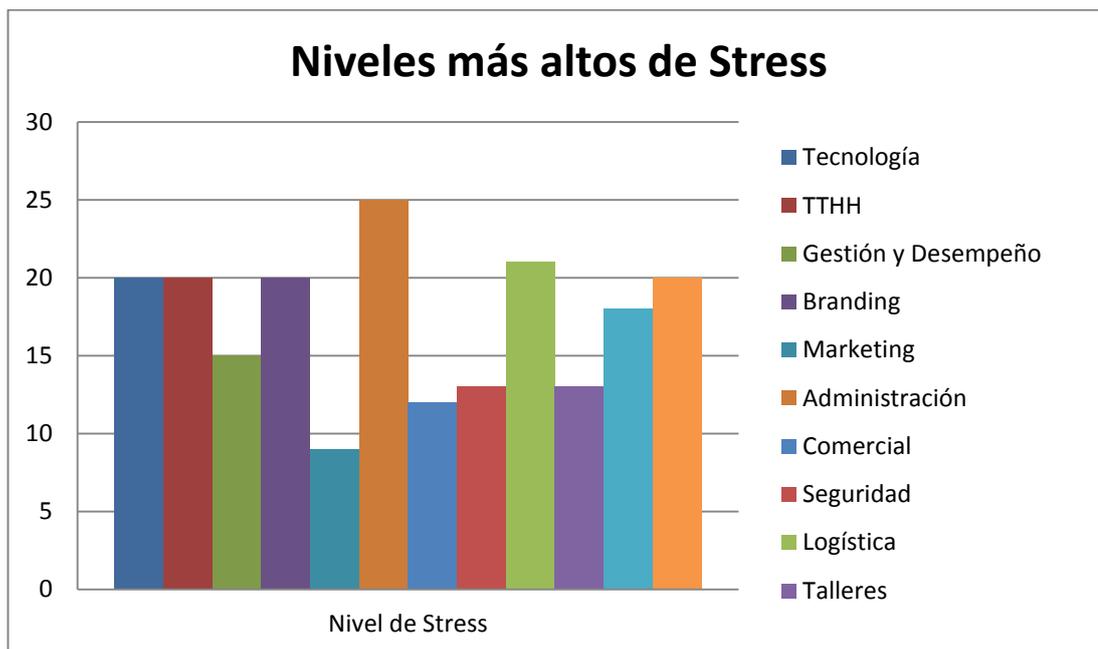
Además se decidió escoger una persona por departamento, con el fin de aplicar la técnica en todos los departamentos de Corporación Azende.

3.4 Sustentación de resultados de las encuestas

Para realizar la sustentación de los resultados utilizamos un análisis estadístico que nos permite evaluar datos numéricos y demostrarlos gráficamente para un mejor entendimiento. En el anexo 3 se puede apreciar los resultados más relevantes de las encuestas aplicadas a la muestra de estudio.

Además se mantuvo una reunión de feedback con cada uno de los sujetos que presentaron el mayor nivel de stress para determinar con ellos cuales son las causas de estos altos niveles, analizando sus puestos de trabajo, objetivos planteados, situaciones personales, entre otras, para realizar un informe cualitativo. Las encuestas aplicadas que obtuvieron los resultados más altos de cada departamento se pueden observar en el anexo 4.

A continuación se presenta un gráfico con los niveles más altos de stress detallando con colores a que departamento pertenece el sujeto de estudio, y de igual manera un informe cualitativo detallando por qué el nivel de stress:

Figura 6 Niveles más altos de Stress

Fuente: Aplicación de Encuesta
Elaborado por: Soledad Burbano Egúez

A grandes rasgos los niveles de stress coinciden en todos los departamentos por los objetivos esperados tanto personales como los de la empresa.

En el departamento de Tecnología la persona que muestra más nivel de stress es el Subgerente y realizando la retroalimentación de la encuesta, supo manifestar que se sentía bastante estresado ya que su departamento necesita más personal para soportar la parte de apoyo tecnológico de toda la Corporación, además de que el sistema actual ya no funcionaba y los reclamos han subido considerablemente, por lo que sus jornadas de trabajo se han extendido. Siente que las expectativas de los Directores hacia él para su próximo ascenso se ven reflejados en la solución y apoyo de estos problemas.

Dentro del departamento de Talento Humano, el nivel de stress se ve directamente afectado por sus expectativas hacia la organización. Lleva dentro de la empresa alrededor de 28 años y espera lograr un ascenso significativo para su desarrollo profesional y personal. Actualmente se abrió la vacante de Subgerente de TTHH y esperaba que se le ascendieran al

puesto por sus logros y entrega dentro de la Corporación, pero esta participando por el mismo, con personal externo de edad y experiencia mucho menor, por lo que se siente afectada ya que las preferencias se van hacia los concursantes externos. Siente que su nivel de stress es bastante alto ya que al verse dentro de una situación estresante directamente le afecta a su estómago.

Adicional a esto, dentro de lo que fue la retroalimentación se explico que como consecuencia de la fusión con Nestéa los niveles de incremento de personal se han triplicado en el área de ventas, producción y distribución, por lo que la parte de selección a incrementado mas que nunca y la responsabilidad de cumplir en los menores tiempos posibles se ve reflejada directamente a este departamento.

Gestión y Planificación es el departamento encargado del cálculo de las comisiones para el pago de los vendedores a nivel país, además de realizar la planificación de la producción en las plantas que tiene la Corporación. La persona que obtuvo mayor nivel de stress, se ve directamente ligado a que mensualmente las comisiones están cambiando y el trabajo realizado el mes atrás ya no resulta para el siguiente, las ventas generadas por cada vendedor no son pasadas a tiempo y todo el cálculo se le junta para hacer en un solo día.

Dentro de los encuestados dentro del departamento de Branding se obtuvo 2 calificaciones con altos niveles de stress y después de realizar la retroalimentación de los resultados con cada una, se decidió trabajar con solamente con la diseñadora. Ella supo manifestar que su nivel de stress se encuentra directamente vinculado a que se encuentra hecha cargo de la remodelación de las instalaciones de Corporación Azende Cuenca y que el proyecto se encuentra considerablemente atrasado y avanzando a paso lento. Mientras todos trabajan también los maestros de obra lo hacen, y esto hace que el personal de la Corporación no se sienta cómodo con el ruido y el polvo generado por esta remodelación y los disgustos se dirijan directamente hacia ella, además de la presión de los directivos para que la obra ya sea terminada.

Dentro del departamento de Marketing los cuales son los encargados de realizar los eventos y manejando los Clientes Especiales, la persona que obtuvo el nivel más alto de stress lamentablemente salió de la Corporación pocos días antes de empezar con la aplicación de la TMO, por lo que se trabajo con el siguiente nivel más alto, quien relaciona su nivel de stress directamente con la realización de varios eventos dentro de la misma semana o día y la responsabilidad directa de la parte logística y correcto funcionamiento de los mismo de él . Además, manifiesta que su Jefe al ser ex trabajador de la empresa opuesta de la cual el vino, maneja otros procesos al cual es estuvo acostumbrada.

En el departamento administrativo se observan altos niveles de stress, ya que en este está formado equitativamente por personal ex JCC y Zhumir y el choque de culturas se vuelve más notable. El nivel de stress se debe a la carga de trabajo que esta recibiendo últimamente por las relaciones que ha adquirido la Corporación.

Dentro del departamento Comercial, el Supervisor de Ejecución quien obtuvo el nivel de stress más alto, expone dentro del espacio de Retroalimentación que las exigencias en la parte de ventas es cada vez más grande, ya que además de los productos que ya se tenían antes para vender, la Corporación a asumido un nuevo reto “Nestea” y la guerra (por así llamarla) con otro producto es muy marcada y dura, lo que hace los Directivos presionen mas esta área, ya que la confianza depositada de la otra empresa en Azende no puede ser quebrada.

En lo que se refiere a la parte de Seguridad, la presión recibida por salvaguardar la seguridad del trabajador ya es de por si grande, el nivel de stress también se debe al mal periodo que esta sufriendo en su vida personal.

El nivel de stress de Logística se ve directamente afectado por las grandes responsabilidades que tienen a su cargo esta persona ya que el control de las bodegas es a nivel nacional y actualmente se encuentran en un proceso de auditoria donde siente que muchos problemas caerán sobre ella a pesar de que esta responsabilidad la asumió hace poco.

El departamento de Talleres tiene vinculación directa con la parte de Marketing, por lo que el nivel de stress se ve afectado por los continuos y múltiples eventos que auspicia la Corporación, ya que ellos son los encargados de realizar cualquier manualidad que entre dentro del evento, así como también el montaje del mismo.

El encargado del departamento Financiero obtuvo los mayores niveles, manifestó que considera tener un nivel de stress bastante alto debido a q el supervisa toda el área contable y para un ascenso considerable depende de los objetivos alcanzados en este año por el área.

Y por ultimo, dentro del departamento de Liquidación y Distribución se refleja el mayor en el Supervisor de Distribución quien también presenta síntomas físicos de stress (falta de sueño, apetito, problemas estomacales), debido a que en los últimos meses sus horarios se han visto altamente prolongados e incluso los fines de semana, ya que el realiza la elaboración de todas las rutas a nivel nacional para la parte de entrega y estas no se han mantenido estables, lo que además esta afectando su vida personal.

3.5 Conclusiones

El nivel de stress de los colaboradores está ligado con la expectativa que tienen los trabajadores para el cumplimiento de los objetivos que demanda la empresa, generando de esta manera un incrementación de funciones de sus colaboradores sin estudio previo, por lo que en base a este contexto se entregara una herramienta practica para reducir el stress.

CAPÍTULO 4

APLICACIÓN PRÁCTICA DE LA TMO

4.1 Generalidades

La aplicación de la TMO se realizó en la sala de reuniones de Corporación Azende (ver anexo 5), dividiendo en 2 talleres, el primer taller fue para sociabilizar la parte teórica de la técnica, conceptos sobre el stress y un ejemplo, para ello se reunió a todos los sujetos de estudio y el segundo taller fue individual para la aplicación práctica de la TMO.

Para el desarrollo de los talleres se contó con la colaboración de los Directivos de Corporación Azende, por lo que se pudo realizar un cronograma para la aplicación de los talleres sin que estos sean interrumpidos por cuestiones de trabajo.

El material a ser utilizado en el taller número 1 fue realizado conjuntamente con el Departamento de Talento Humano de la empresa y quienes también brindaron un refrigerio para el final de cada taller.

Se decidió aplicar talleres ya que nos permiten usar metodologías teóricas y práctica permitiendo a los participantes conocer a grandes rasgos teoría sobre los temas tratados y visualizar la técnica aplicada, de la misma manera que les permitió experimentar a cada uno de ellos la TMO.

4.2 Socialización

En el primer taller se les realizó una introducción al tema, explicándoles el objetivo del proyecto, cuales son sus beneficios y como podrán cambiar su vida una vez aprendida a usar la técnica a aplicar. Se les explico sobre el stress para enfocarles en el tema principal del proyecto de estudio y lo que

se esta evaluando, su concepto, síntomas, tipos y se dio paso a una ronda de preguntas con el fin de que todas las dudas sean despejadas.

Luego del receso procedí a explicar la TMO, su concepto, origen, en que puede ayudar, como se aplica y de igual manera se brindo un espacio de ronda de preguntas para aclarar cualquier inquietud generada de esta explicación.

Y por ultimo, se aplicó la Técnica de Movimientos Oculares a un voluntario para que los asistentes observen la facilidad de aplicación de esta técnica y su efectividad en la reducción del stress y puedan aplicarlo a su vida diaria.

Para revisar el cronograma de actividades podemos observar el anexo 6 del presente trabajo y fotos del taller en su primera etapa.

4. 3 Aplicación de la Técnica de Movimientos Oculares

El segundo taller fue dedicado a trabajar de manera individual con las personas que obtuvieron mayores puntajes, aplicándoles la TMO para reducir sus niveles de stress y de igual enseñarles la técnica para que se apliquen por si solos.

En el anexo 7 se puede observar imágenes en donde se aplica la técnica de movimientos oculares en 2 sujetos de estudio.

CAPÍTULO 5

EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN DE LA TÉCNICA

5.1 Generalidades

Luego de realizar la aplicación de la Técnica de Movimientos Oculares a los sujetos de estudio, fue necesario esperar 15 días para realizar la encuesta final y la retroalimentación con cada uno de los participantes y saber en que medida su nivel de stress había disminuido. Durante este tiempo se estuvo realizando una aplicación cada 2 días en la empresa y diariamente los sujetos se aplicaron la TMO por su cuenta, con el fin de disminuir en un alto porcentaje el nivel de stress.

Para evaluar este resultado aplicamos una encuesta, ya que esta herramienta nos permite obtener resultados cuantitativos

La encuesta para la evaluación de los resultados finales se la encuentra en el anexo 8 y a continuación como sustento se observan las encuestas llenadas.

5.2 Resultados

Los resultados brindados por la encuesta son los siguientes:

- El 100% de los participantes están contentos con los resultados obtenidos, sus expectativas planteadas anteriormente fueron cubiertas e incluso de algunos sobrepasaron lo deseado.

- El 100% de los sujetos de estudio consideran que la técnica de movimientos oculares logro reducir sus niveles de stress e incluso dicen que pudieron transmitir esta herramienta a sus hogares.
- El 100% de los sujetos de estudio considera que su desempeño laboral ha mejorado, ya que tienen otra percepción de la realidad..
- El 100% piensan que la herramienta entregada, aplicada y enseñada a ellos ha sido un gran aporte a su vida profesional y personal, que la podrán aplicar en el día a día.

5.3 Conclusiones

En lo personal pienso que de acuerdo a los resultados obtenidos en la evaluación de la técnica se cumplió con los objetivos planteados al inicio de este proyecto, tanto en lo personal como la propuesta planteada a los directivos de la empresa para su aprobación. La herramienta tuvo tal nivel de eficiencia que para inicios del próximo año esta programado aplicar al resto del personal y entregar a todos una herramienta que ayude en su día a día.

CONCLUSIONES GENERALES

De la presente investigación se concluyó lo siguiente:

- Los niveles de stress obtenidos en la primera evaluación realizada a los colaboradores de Corporación Azende, que en promedio se obtuvo una calificación 10, lograron ser notablemente disminuidos entre 0 y 2 con la aplicación de la Técnica de Movimientos Oculares. (Siendo 0 la usencia de stress y 10 intensidad alta de stress).
- Los mapas mentales de las personas con altos niveles de stress fueron modificados para reducir ayudar a reducir los mismos. Estos sujetos aprendieron a utilizar la escalera de inferencias de 3 maneras diferentes.
- Con la aplicación de la herramienta de TMO los colaboradores lograron mejorar sus relaciones tanto laborales como personales, ya que los niveles de stress disminuyeron y ya no afectaran sus mapas mentales.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda a todos los sujetos de estudio seguir utilizando la técnica de los movimientos oculares diariamente para que sus niveles de stress reduzcan cada vez más e incluso lo pueden usar para reducir la presión de cualquier problema suscitado. Para controlar estos niveles se van realizar sesiones periódicas con estos sujetos y se les va a llevar un control para que no exista un incremento en los niveles de stress.
- Se recomienda que el departamento de Talento Humano integre a sus conocimientos la Técnica de Movimientos Oculares para que en conjunto transmitan a toda la organización y los niveles de stress organizacionales disminuyan. Para ello se va a entregar la herramienta a todo el departamento de TTHH a nivel nacional para que sean los encargados de transmitir al resto de personal.
- El departamento de Talento Humano debe trabajar más con el plan de carrera de todos los empleados para que sus expectativas sean cubiertas y el nivel de stress no se vea afectado principalmente por las mismas, por esto se recomienda que el día de ingreso del nuevo colaborador TTHH trabaje junto con el en su plan de carrera.
- Talento Humano debe trabajar en un plan para reducir la presión laboral que día a día los colaboradores presentan por su excesiva e incontrolada carga laboral.

BIBLIOGRAFIA

Referencias Bibliográficas:

BRAIDOT, Néstor. Neuromanagement. Ediciones Granica S.A., 2008. Buenos Aires, Argentina.

FRIEDBERG, Fred. La técnica de los movimientos oculares. Editorial Desclée de Brouwer, S.A., 2003. Bilbao, España.

OLMEDO MONTES, Margarita. Estrés laboral: Causas y estrategias de intervención. Editorial Klinik, 2009.

SENGE, Peter. La quinta disciplina en la práctica. Ediciones Granica S.A., 2006. Buenos Aires, Argentina

SENGE, Peter. La quinta disciplina. Ediciones Granica S.A., 2005. Barcelona, España.

VAKNIN, Shlomo. The big book of NLP Techniques.

Referencias Digitales:

Pontificia Universidad Javeriana. Historia de las Neurociencias. Bogotá, Colombia.

<http://www.javeriana.edu.co/Facultades/Ciencias/neurobioquimica/libros/neurobioquimica/historia.htm> (Último acceso 5/3/2012).

OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development). La comprensión del cerebro: El nacimiento de una ciencia del aprendizaje. Publicado el 24/02/2010.

http://books.google.com.ec/books?id=YIVhiZL2ys0C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false (Último acceso 25/07/2012).

PEIRÓ SILLA, José María. Estrés laboral y riesgos psicosociales: Investigaciones recientes para su análisis y prevención. Universitat de València, 28/11/2011.
http://books.google.com.ec/books?id=ZaxWeJSYZE8C&dq=peiro&hl=es&source=gbs_navlinks_s . (Último acceso 25/07/2012).

ANEXOS

Anexo 1

Modelo de encuesta original

				Casi nunca	A veces	Frecuente	Casi siempre
1. Me siento tranquilo				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Me siento seguro de mi mismo				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Estoy tenso				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Me siento contrariado				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Me siento cómodo				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Me siento trastornado				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Me inquieto ante la idea de posibles dificultades				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Me siento satisfecho				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Tengo miedo				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Me siento bien				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Tengo confianza en mi mismo				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Me siento nervioso				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Estoy agitado				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Estoy indeciso				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Estoy sereno				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Estoy contento				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Me siento inquieto				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Me siento perturbado				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Me siento estable				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Me siento en buena disposición				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Me siento en buena disposición				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Me siento nervioso y agitado				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Estoy contento conmigo mismo				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Quisiera estar tan feliz como parecen los demás				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Me siento un fracasado				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Me siento tranquilo				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Soy tranquilo y de sangre fría				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Tengo la impresión de que las dificultades se multiplican tanto que no puedo sobrellevarlas				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Me preocupo demasiado por cosas que realmente no valen la pena				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Me siento feliz				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Tengo pensamientos que me atormentan				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Me falta confianza en mi mismo				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Estoy seguro de mi mismo				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Tomo fácilmente las decisiones				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. No me siento a la altura de las circunstancias				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Estoy contento				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Pensamientos sin importancia me dan vueltas en la cabeza y me inquietan				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Los contratiempos me afectan tanto que no puedo alejarlos de mi mente				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Soy una persona serena				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Me siento intranquilo cuando pienso en mis actuales problemas				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anexo 2

Encuesta aplicada al personal

CUESTIONARIO PARA MEDICIÓN DEL STRESS

Nombre:	
Departamento:	
Cargo:	
Fecha:	

Instrucciones: Responda a los siguientes cuestionarios de manera independiente, lea cada uno de los enunciados y marque con una X el casillero que corresponda mejor a sus sensaciones exactamente antes de su comportamiento. Responda todas las preguntas y marque un solo casillero por vez. No existen ni buenas ni malas respuestas. Conteste rápidamente, sin demorarse en los enunciados.

CUESTIONARIO 1

Recuerde la última vez que tuvo un conflicto laboral, en el cual dependía la percepción de su efectividad, productividad y estabilidad.

Cual de los siguientes enunciados describen mejor sus sensaciones y emociones ante esa situación, siendo estas las equivalencias:

1: Nada 2: Un poco 3: Moderadamente 4: Mucho

	1	2	3	4
Me siento tranquilo				
Me siento seguro de mí mismo				
Estoy tenso				
Me siento contrariado				
Me siento cómodo				
Me siento trastornado				
Me inquieto ante la idea de posible dificultades				
Me siento satisfecho				
Tengo miedo				
Me siento bien				
Tengo confianza en mí mismo				
Me siento nervioso				
Estoy agitado				

Me siento indeciso				
Estoy sereno				
Estoy contento				
Me siento inquieto				
Me siento perturbado				
Me siento estable				
Me siento en buena disposición				

CUESTIONARIO 2

A continuación se encuentran aclaraciones que utilizamos para describir lo que sentimos normalmente en nuestra vida laboral.

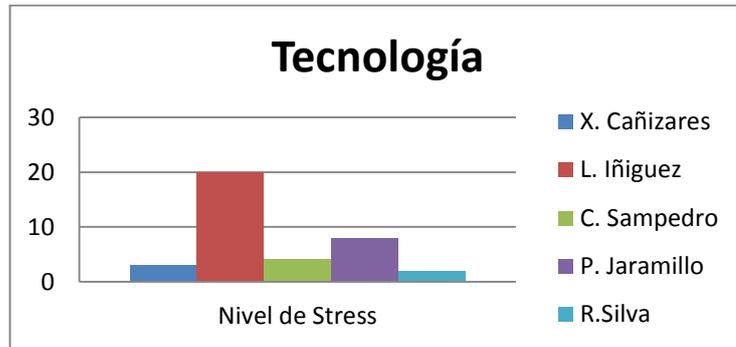
De los siguientes enunciados elija lo que usted siente en la vida cotidiana, siendo estas las equivalencias:

1: Nada 2: Un poco 3: Moderadamente 4: Mucho

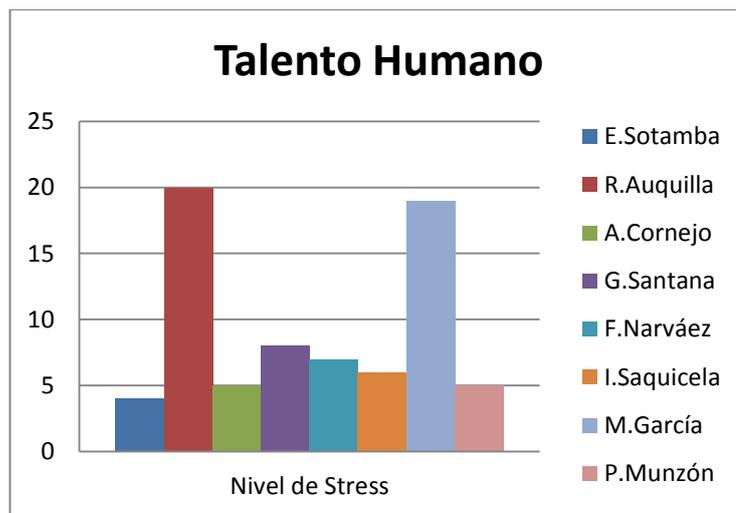
	1	2	3	4
Me siento en buena disposición				
Me siento nervioso y agitado				
Estoy contento conmigo mismo				
Quisiera estar tan feliz como parecen los demás				
Me siento un fracasado				
Me siento tranquilo				
Soy tranquilo y de sangre fría				
Tengo la impresión de que las dificultades se multiplican tanto que no puedo sobrellevarlas				
Me preocupo demasiado por cosas que realmente no valen la pena				
Me siento feliz				
Tengo pensamientos que me atormentan				
Me falta confianza en mí mismo				
Estoy seguro de mí mismo				
Tomo fácilmente las decisiones				
No me siento a la altura de las circunstancias				
Estoy contento				
Pensamientos sin importancia me dan vueltas en la cabeza y me inquietan				
Los contratiempos me afectan tanto que no puedo alejarlos de mi mente				
Soy una persona serena				
Me siento intranquilo en cuanto pienso en mis problemas actuales				

Anexo 3

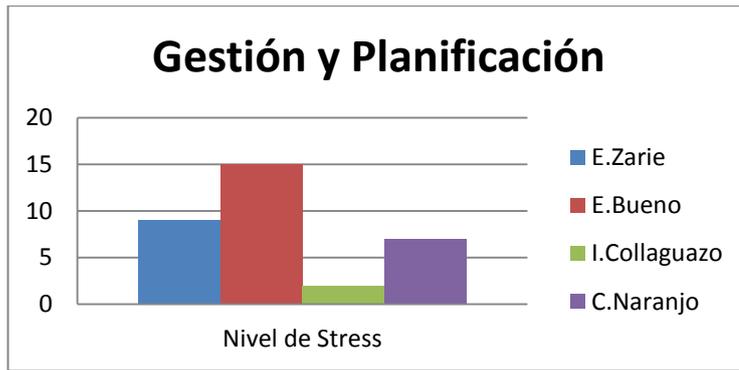
Gráficos de resultados



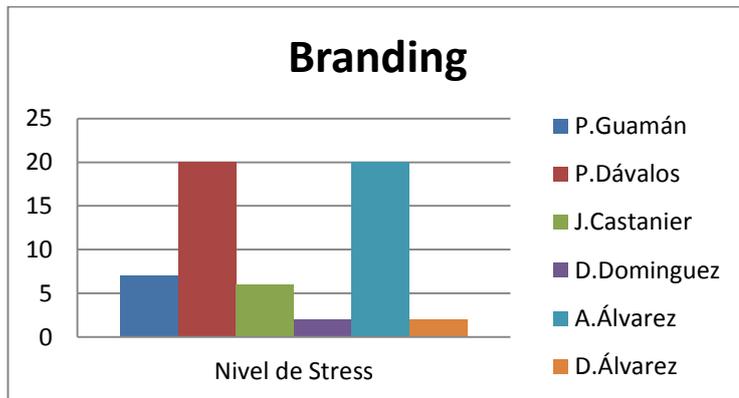
Fuente: Aplicación de Encuesta
Elaborado por: Soledad Burbano Egüez



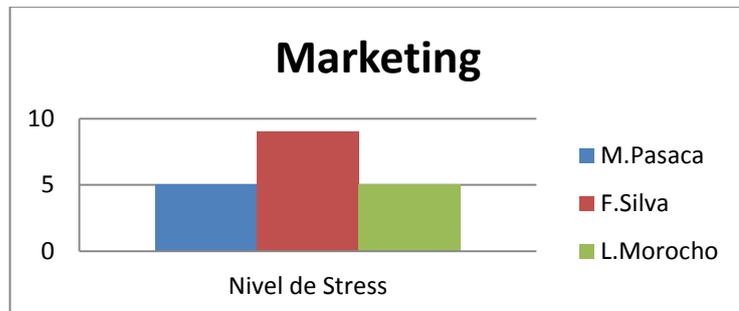
Fuente: Aplicación de Encuesta
Elaborado por: Soledad Burbano Egüez



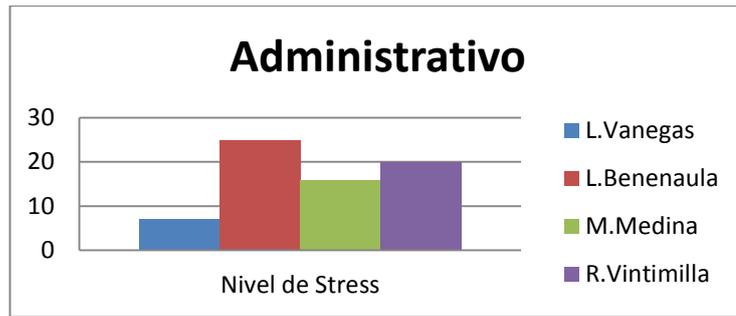
Fuente: Aplicación de Encuesta
Elaborado por: Soledad Burbano Egüez



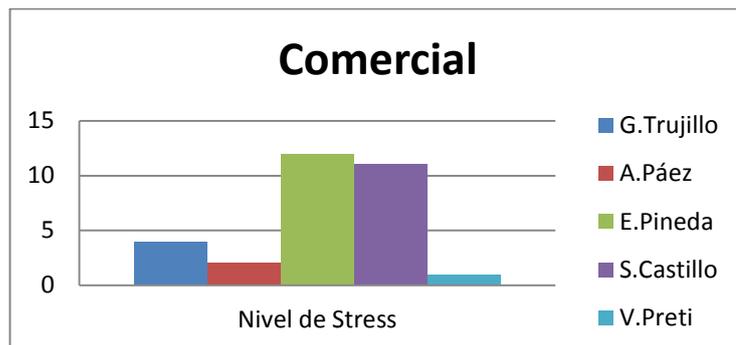
Fuente: Aplicación de Encuesta
Elaborado por: Soledad Burbano Egüez



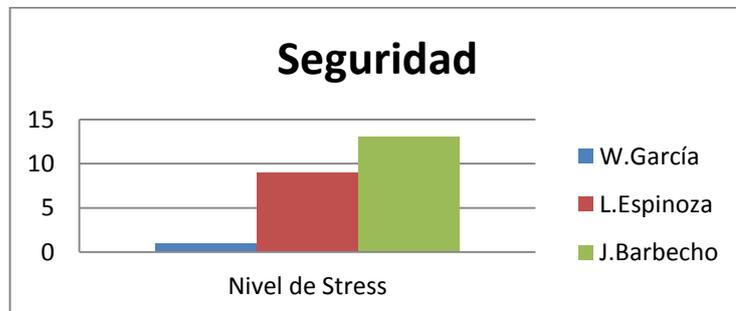
Fuente: Aplicación de Encuesta
Elaborado por: Soledad Burbano Egüez



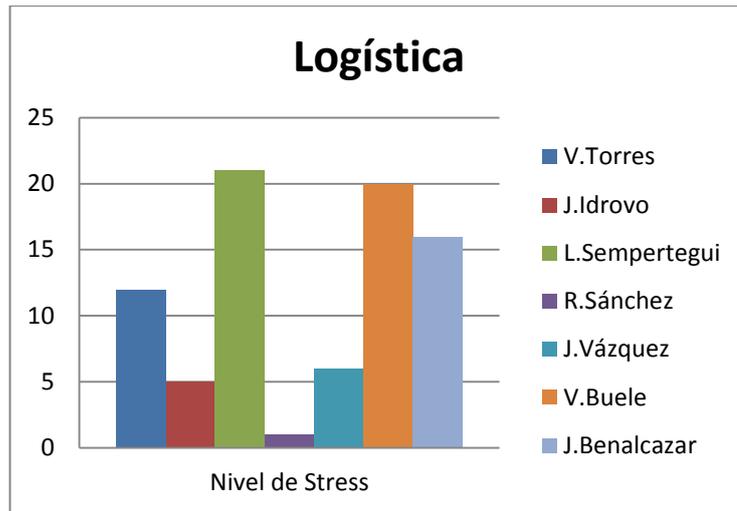
Fuente: Aplicación de Encuesta
Elaborado por: Soledad Burbano Egüez



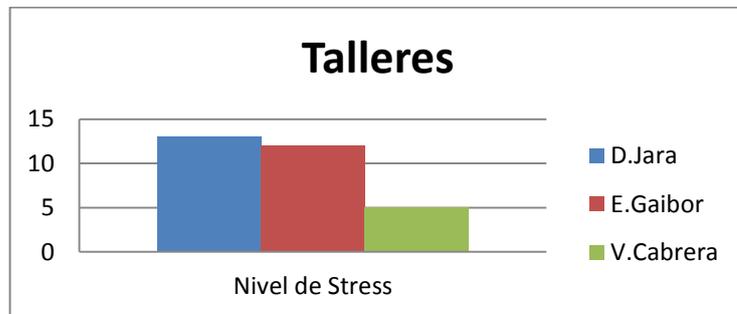
Fuente: Aplicación de Encuesta
Elaborado por: Soledad Burbano Egüez



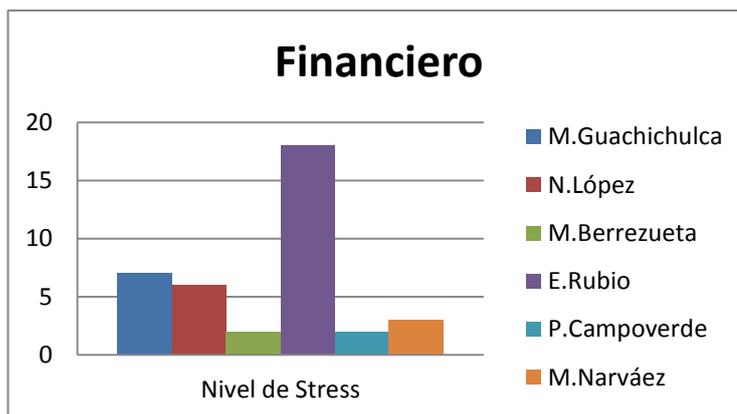
Fuente: Aplicación de Encuesta
Elaborado por: Soledad Burbano Egüez



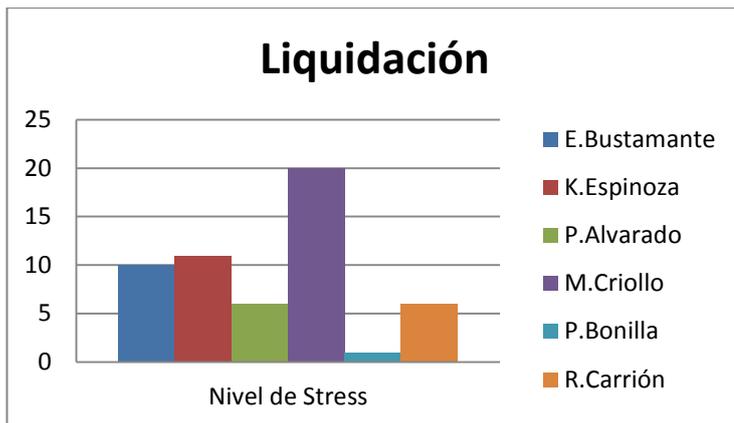
Fuente: Aplicación de Encuesta
Elaborado por: Soledad Burbano Egüez



Fuente: Aplicación de Encuesta
Elaborado por: Soledad Burbano Egüez



Fuente: Aplicación de Encuesta
Elaborado por: Soledad Burbano Egüez



Fuente: Aplicación de Encuesta
Elaborado por: Soledad Burbano Egüez

Anexo 4

Encuestas aplicadas con nivel más alto

CUESTIONARIO PARA MEDICIÓN DEL STRESS

Nombre:	Rosario Augvilla
Departamento:	Talento Humano
Cargo:	Jefe de Desarrollo Organizacional
Fecha:	17-07-2012

Instrucciones: Responda a los siguientes cuestionarios de manera independiente, lea cada uno de los enunciados y marque con una X el casillero que corresponda mejor a sus sensaciones exactamente antes de su comportamiento. Responda todas las preguntas y marque un solo casillero por vez. No existen ni buenas ni malas respuestas. Conteste rápidamente, sin demorarse en los enunciados.

CUESTIONARIO 1

Recuerde la última vez que tuvo un conflicto laboral, en el cual dependía la percepción de su efectividad, productividad y estabilidad.

Cual de los siguientes enunciados describen mejor sus sensaciones y emociones ante esa situación, siendo estas las equivalencias:

1: Nada 2: Un poco 3: Moderadamente 4: Mucho

	1	2	3	4
Me siento tranquilo			X	
Me siento seguro de mí mismo		X		
Estoy tenso				X
Me siento contrariado				X
Me siento cómodo		X		
Me siento trastornado		X		
Me inquieto ante la idea de posible dificultades			X	
Me siento satisfecho				X
Tengo miedo		X		
Me siento bien			X	
Tengo confianza en mí mismo				X
Me siento nervioso			X	
Estoy agitado			X	
Me siento indeciso		X		
Estoy sereno		X		
Estoy contento				X
Me siento inquieto			X	
Me siento perturbado		X		
Me siento estable			X	
Me siento en buena disposición				X

CUESTIONARIO 2

A continuación se encuentran aclaraciones que utilizamos para describir lo que sentimos normalmente en nuestra vida laboral.

De los siguientes enunciados elija lo que usted siente en la vida cotidiana, siendo estas las equivalencias:

1: Para nada 2: Un poco 3: Moderadamente 4: Mucho

	1	2	3	4
Me siento en buena disposición				X
Me siento nervioso y agitado			X	
Estoy contento conmigo mismo				X
Quisiera estar tan feliz como parecen los demás	X			
Me siento un fracasado	X			
Me siento tranquilo			X	
Soy tranquilo y de sangre fría			X	
Tengo la impresión de que las dificultades se multiplican tanto que no puedo sobrellevarlas		X		
Me preocupo demasiado por cosas que realmente no valen la pena		X		
Me siento feliz				X
Tengo pensamientos que me atormentan	X			
Me falta confianza en mí mismo	X			
Estoy seguro de mí mismo				X
Tomo fácilmente las decisiones				X
No me siento a la altura de las circunstancias	X			
Estoy contento			X	
Pensamientos sin importancia me dan vueltas en la cabeza y me inquietan	X			
Los contratiempos me afectan tanto que no puedo alejarlos de mi mente	X			
Soy una persona serena				X
Me siento intranquilo en cuanto pienso en mis problemas actuales		X		

CUESTIONARIO PARA MEDICIÓN DEL STRESS

Nombre:	Edwin Bueno
Departamento:	GESTIÓN Y PLANIFICACIÓN
Cargo:	COORD. DE INFORMACIÓN
Fecha:	25-JUL-2012

Instrucciones: Responda a los siguientes cuestionarios de manera independiente, lea cada uno de los enunciados y marque con una X el casillero que corresponda mejor a sus sensaciones exactamente antes de su comportamiento. Responda todas las preguntas y marque un solo casillero por vez. No existen ni buenas ni malas respuestas. Conteste rápidamente, sin demorarse en los enunciados.

CUESTIONARIO 1

Recuerde la última vez que tuvo un conflicto laboral, en el cual dependía la percepción de su efectividad, productividad y estabilidad.

Cual de los siguientes enunciados describen mejor sus sensaciones y emociones ante esa situación, siendo estas las equivalencias:

1: Nada 2: Un poco 3: Moderadamente 4: Mucho

	1	2	3	4
Me siento tranquilo		X		
Me siento seguro de mí mismo				X
Estoy tenso			X	
Me siento contrariado		X		
Me siento cómodo	X			
Me siento trastornado		X		
Me inquieto ante la idea de posible dificultades			X	
Me siento satisfecho			X	
Tengo miedo		X		
Me siento bien	X			
Tengo confianza en mí mismo				X
Me siento nervioso	X			
Estoy agitado	X			
Me siento indeciso	X			
Estoy sereno				X
Estoy contento	X			
Me siento inquieto			X	
Me siento perturbado	X			
Me siento estable				X
Me siento en buena disposición				X

CUESTIONARIO 2

A continuación se encuentran aclaraciones que utilizamos para describir lo que sentimos normalmente en nuestra vida laboral.

De los siguientes enunciados elija lo que usted siente en la vida cotidiana, siendo estas las equivalencias:

1: Para nada 2: Un poco 3: Moderadamente 4: Mucho

	1	2	3	4
Me siento en buena disposición				x
Me siento nervioso y agitado	x			
Estoy contento conmigo mismo				x
Quisiera estar tan feliz como parecen los demás	x			
Me siento un fracasado	x			
Me siento tranquilo			x	
Soy tranquilo y de sangre fría			x	
Tengo la impresión de que las dificultades se multiplican tanto que no puedo sobrellevarlas		x		
Me preocupo demasiado por cosas que realmente no valen la pena		x		
Me siento feliz				x
Tengo pensamientos que me atormentan	x			
Me falta confianza en mí mismo	x			
Estoy seguro de mí mismo				x
Tomo fácilmente las decisiones			x	
No me siento a la altura de las circunstancias	x			
Estoy contento				x
Pensamientos sin importancia me dan vueltas en la cabeza y me inquietan	x			
Los contratiempos me afectan tanto que no puedo alejarlos de mi mente	x			
Soy una persona serena				x
Me siento intranquilo en cuanto pienso en mis problemas actuales		x		

CUESTIONARIO PARA MEDICIÓN DEL STRESS

Nombre:	Analiz Alvarez Uelez
Departamento:	BRANDING
Cargo:	DISEÑADORA
Fecha:	17 de Julio, 2012.

Instrucciones: Responda a los siguientes cuestionarios de manera independiente, lea cada uno de los enunciados y marque con una X el casillero que corresponda mejor a sus sensaciones exactamente antes de su comportamiento. Responda todas las preguntas y marque un solo casillero por vez. No existen ni buenas ni malas respuestas. Conteste rápidamente, sin demorarse en los enunciados.

CUESTIONARIO 1

Recuerde la última vez que tuvo un conflicto laboral, en el cual dependía la percepción de su efectividad, productividad y estabilidad.

Cual de los siguientes enunciados describen mejor sus sensaciones y emociones ante esa situación, siendo estas las equivalencias:

1: Nada 2: Un poco 3: Moderadamente 4: Mucho

	1	2	3	4
Me siento tranquilo	X			
Me siento seguro de mí mismo			X	
Estoy tenso				X
Me siento contrariado		X		
Me siento cómodo			X	
Me siento trastornado				X
Me inquieto ante la idea de posible dificultades			X	
Me siento satisfecho	X			
Tengo miedo		X		
Me siento bien	X			
Tengo confianza en mí mismo			X	
Me siento nervioso				X
Estoy agitado				X
Me siento indeciso				X
Estoy sereno			X	
Estoy contento		X		
Me siento inquieto		X		
Me siento perturbado			X	
Me siento estable	X			
Me siento en buena disposición		X		

CUESTIONARIO 2

A continuación se encuentran aclaraciones que utilizamos para describir lo que sentimos normalmente en nuestra vida laboral.

De los siguientes enunciados elija lo que usted siente en la vida cotidiana, siendo estas las equivalencias:

1: Para nada 2: Un poco 3: Moderadamente 4: Mucho

	1	2	3	4
Me siento en buena disposición				X
Me siento nervioso y agitado		X		
Estoy contento conmigo mismo			X	
Quisiera estar tan feliz como parecen los demás				X
Me siento un fracasado	X			
Me siento tranquilo			X	
Soy tranquilo y de sangre fría			X	
Tengo la impresión de que las dificultades se multiplican tanto que no puedo sobrellevarlas	X			
Me preocupo demasiado por cosas que realmente no valen la pena		X		
Me siento feliz				X
Tengo pensamientos que me atormentan		X		
Me falta confianza en mí mismo		X		
Estoy seguro de mí mismo			X	
Tomo fácilmente las decisiones		X		
No me siento a la altura de las circunstancias	X			
Estoy contento				X
Pensamientos sin importancia me dan vueltas en la cabeza y me inquietan			X	
Los contratiempos me afectan tanto que no puedo alejarlos de mi mente		X		
Soy una persona serena		X		
Me siento intranquilo en cuanto pienso en mis problemas actuales				X

CUESTIONARIO PARA MEDICIÓN DEL STRESS

Nombre:	Manuel Pasaca
Departamento:	Servicios de Marketing
Cargo:	Coordinador de Serv. de Marketing
Fecha:	25 de Julio del 2012

Instrucciones: Responda a los siguientes cuestionarios de manera independiente, lea cada uno de los enunciados y marque con una X el casillero que corresponda mejor a sus sensaciones exactamente antes de su comportamiento. Responda todas las preguntas y marque un solo casillero por vez. No existen ni buenas ni malas respuestas. Conteste rápidamente, sin demorarse en los enunciados.

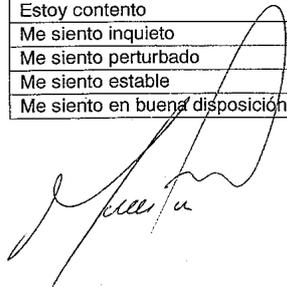
CUESTIONARIO 1

Recuerde la última vez que tuvo un conflicto laboral, en el cual dependía la percepción de su efectividad, productividad y estabilidad.

Cual de los siguientes enunciados describen mejor sus sensaciones y emociones ante esa situación, siendo estas las equivalencias:

1: Nada 2: Un poco 3: Moderadamente 4: Mucho

	1	2	3	4
Me siento tranquilo				X
Me siento seguro de mí mismo				X
Estoy tenso		X		
Me siento contrariado	X			
Me siento cómodo			X	
Me siento trastornado	X			
Me inquieto ante la idea de posible dificultades		X		
Me siento satisfecho			X	
Tengo miedo	X			
Me siento bien				X
Tengo confianza en mí mismo				X
Me siento nervioso	X			
Estoy agitado	X			
Me siento indeciso	X			
Estoy sereno		X		
Estoy contento		X		
Me siento inquieto	X			
Me siento perturbado	X			
Me siento estable			X	
Me siento en buena disposición				X



CUESTIONARIO 2

A continuación se encuentran aclaraciones que utilizamos para describir lo que sentimos normalmente en nuestra vida laboral.

De los siguientes enunciados elija lo que usted siente en la vida cotidiana, siendo estas las equivalencias:

1: Para nada 2: Un poco 3: Moderadamente 4: Mucho

	1	2	3	4
Me siento en buena disposición				X
Me siento nervioso y agitado	X			
Estoy contento conmigo mismo				X
Quisiera estar tan feliz como parecen los demás			X	
Me siento un fracasado	X			
Me siento tranquilo			X	
Soy tranquilo y de sangre fría			X	
Tengo la impresión de que las dificultades se multiplican tanto que no puedo sobrellevarlas			X	
Me preocupo demasiado por cosas que realmente no valen la pena	X			
Me siento feliz				X
Tengo pensamientos que me atormentan			X	
Me falta confianza en mí mismo	X			
Estoy seguro de mí mismo				X
Tomo fácilmente las decisiones			X	
No me siento a la altura de las circunstancias			X	
Estoy contento			X	
Pensamientos sin importancia me dan vueltas en la cabeza y me inquietan	X			
Los contratiempos me afectan tanto que no puedo alejarlos de mi mente		X		
Soy una persona serena				X
Me siento intranquilo en cuanto pienso en mis problemas actuales		X		

CUESTIONARIO PARA MEDICIÓN DEL STRESS

Nombre:	Lorena Jempétegui Arévalo
Departamento:	Logística
Cargo:	Jefe Nacional de Abasto
Fecha:	Cuenca, 17 de Julio 2012

Instrucciones: Responda a los siguientes cuestionarios de manera independiente, lea cada uno de los enunciados y marque con una X el casillero que corresponda mejor a sus sensaciones exactamente antes de su comportamiento. Responda todas las preguntas y marque un solo casillero por vez. No existen ni buenas ni malas respuestas. Conteste rápidamente, sin demorarse en los enunciados.

CUESTIONARIO 1

Recuerde la última vez que tuvo un conflicto laboral, en el cual dependía la percepción de su efectividad, productividad y estabilidad.

Cual de los siguientes enunciados describen mejor sus sensaciones y emociones ante esa situación, siendo estas las equivalencias:

1: Nada 2: Un poco 3: Moderadamente 4: Mucho

	1	2	3	4
Me siento tranquilo			✓	
Me siento seguro de mí mismo			✓	
Estoy tenso		✓		
Me siento contrariado				✓
Me siento cómodo		✓		
Me siento trastornado			✓	
Me inquieto ante la idea de posible dificultades				✓
Me siento satisfecho	✓			
Tengo miedo		✓		
Me siento bien				✓
Tengo confianza en mí mismo				✓
Me siento nervioso			✓	
Estoy agitado		✓		
Me siento indeciso		✓		
Estoy sereno			✓	
Estoy contento	✓			
Me siento inquieto				✓
Me siento perturbado			✓	
Me siento estable	✓			
Me siento en buena disposición			✓	

CUESTIONARIO 2

A continuación se encuentran aclaraciones que utilizamos para describir lo que sentimos normalmente en nuestra vida laboral.

De los siguientes enunciados elija lo que usted siente en la vida cotidiana, siendo estas las equivalencias:

1: Para nada 2: Un poco 3: Moderadamente 4: Mucho

	1	2	3	4
Me siento en buena disposición				✓
Me siento nervioso y agitado			✓	
Estoy contento conmigo mismo				✓
Quisiera estar tan feliz como parecen los demás			✓	
Me siento un fracasado	✓			
Me siento tranquilo				✓
Soy tranquilo y de sangre fría			✓	
Tengo la impresión de que las dificultades se multiplican tanto que no puedo sobrellevarlas		✓		
Me preocupo demasiado por cosas que realmente no valen la pena		✓		
Me siento feliz				✓
Tengo pensamientos que me atormentan			✓	
Me falta confianza en mí mismo		✓		
Estoy seguro de mí mismo				✓
Tomo fácilmente las decisiones				✓
No me siento a la altura de las circunstancias	✓			
Estoy contento				✓
Pensamientos sin importancia me dan vueltas en la cabeza y me inquietan	✓			
Los contratiempos me afectan tanto que no puedo alejarlos de mi mente		✓		
Soy una persona serena			✓	
Me siento intranquilo en cuanto pienso en mis problemas actuales		✓		

CUESTIONARIO PARA MEDICIÓN DEL STRESS

Nombre:	JORGE ALONSO BARBECHO
Departamento:	SEGURIDAD
Cargo:	GUARDIA
Fecha:	CUENCA, MICHUITS 25 DE JUNIO DE 2012

Instrucciones: Responda a los siguientes cuestionarios de manera independiente, lea cada uno de los enunciados y marque con una X el casillero que corresponda mejor a sus sensaciones exactamente antes de su comportamiento. Responda todas las preguntas y marque un solo casillero por vez. No existen ni buenas ni malas respuestas. Conteste rápidamente, sin demorarse en los enunciados.

CUESTIONARIO 1

Recuerde la última vez que tuvo un conflicto laboral, en el cual dependía la percepción de su efectividad, productividad y estabilidad.

Cual de los siguientes enunciados describen mejor sus sensaciones y emociones ante esa situación, siendo estas las equivalencias:

1: Nada 2: Un poco 3: Moderadamente 4: Mucho

	1	2	3	4
Me siento tranquilo			X	
Me siento seguro de mí mismo				X
Estoy tenso		X		
Me siento contrariado		X		
Me siento cómodo		X		
Me siento trastornado	X			
Me inquieto ante la idea de posible dificultades		X		
Me siento satisfecho			X	
Tengo miedo	X			
Me siento bien		X		
Tengo confianza en mí mismo				X
Me siento nervioso		X		
Estoy agitado		X		
Me siento indeciso	X			X
Estoy sereno	X			
Estoy contento	X			
Me siento inquieto		X		
Me siento perturbado		X		
Me siento estable		X		
Me siento en buena disposición				X

CUESTIONARIO 2

A continuación se encuentran aclaraciones que utilizamos para describir lo que sentimos normalmente en nuestra vida laboral.

De los siguientes enunciados elija lo que usted siente en la vida cotidiana, siendo estas las equivalencias:

1: Para nada 2: Un poco 3: Moderadamente 4: Mucho

	1	2	3	4
Me siento en buena disposición				X
Me siento nervioso y agitado	X			
Estoy contento conmigo mismo				X
Quisiera estar tan feliz como parecen los demás	X			
Me siento un fracasado	X			
Me siento tranquilo				X
Soy tranquilo y de sangre fría			X	
Tengo la impresión de que las dificultades se multiplican tanto que no puedo sobrellevarlas	X			
Me preocupo demasiado por cosas que realmente no valen la pena		X		
Me siento feliz				X
Tengo pensamientos que me atormentan		X		
Me falta confianza en mí mismo	X			
Estoy seguro de mí mismo				X
Tomo fácilmente las decisiones			X	
No me siento a la altura de las circunstancias		X		
Estoy contento				X
Pensamientos sin importancia me dan vueltas en la cabeza y me inquietan		X		
Los contratiempos me afectan tanto que no puedo alejarlos de mi mente		X		
Soy una persona serena				X
Me siento intranquilo en cuanto pienso en mis problemas actuales		X		

CUESTIONARIO PARA MEDICIÓN DEL STRESS

Nombre:	Edisson Pineda Calderón
Departamento:	Ventas.
Cargo:	Supervisor ejecución.
Fecha:	25 julio 2012

Instrucciones: Responda a los siguientes cuestionarios de manera independiente, lea cada uno de los enunciados y marque con una X el casillero que corresponda mejor a sus sensaciones exactamente antes de su comportamiento. Responda todas las preguntas y marque un solo casillero por vez. No existen ni buenas ni malas respuestas. Conteste rápidamente, sin demorarse en los enunciados.

CUESTIONARIO 1

Recuerde la última vez que tuvo un conflicto laboral, en el cual dependía la percepción de su efectividad, productividad y estabilidad.

Cual de los siguientes enunciados describen mejor sus sensaciones y emociones ante esa situación, siendo estas las equivalencias:

1: Nada 2: Un poco 3: Moderadamente 4: Mucho

	1	2	3	4
Me siento tranquilo		X		
Me siento seguro de mí mismo				X
Estoy tenso		X		
Me siento contrariado	X			
Me siento cómodo		X		
Me siento trastornado	X			
Me inquieto ante la idea de posible dificultades		X		
Me siento satisfecho	X			
Tengo miedo	X			
Me siento bien			X	
Tengo confianza en mí mismo				X
Me siento nervioso	X			
Estoy agitado	X			
Me siento indeciso	X			
Estoy sereno				X
Estoy contento			X	
Me siento inquieto		X		
Me siento perturbado	X			
Me siento estable				X
Me siento en buena disposición				X

CUESTIONARIO 2

A continuación se encuentran aclaraciones que utilizamos para describir lo que sentimos normalmente en nuestra vida laboral.

De los siguientes enunciados elija lo que usted siente en la vida cotidiana, siendo estas las equivalencias:

1: Para nada 2: Un poco 3: Moderadamente 4: Mucho

	1	2	3	4
Me siento en buena disposición				X
Me siento nervioso y agitado	X			
Estoy contento conmigo mismo				X
Quisiera estar tan feliz como parecen los demás	X			
Me siento un fracasado	X			
Me siento tranquilo				X
Soy tranquilo y de sangre fría				X
Tengo la impresión de que las dificultades se multiplican tanto que no puedo sobrellevarlas	X			
Me preocupo demasiado por cosas que realmente no valen la pena	X			
Me siento feliz				X
Tengo pensamientos que me atormentan	X			
Me falta confianza en mí mismo	X			
Estoy seguro de mí mismo				X
Tomo fácilmente las decisiones				X
No me siento a la altura de las circunstancias	X			
Estoy contento				X
Pensamientos sin importancia me dan vueltas en la cabeza y me inquietan	X			
Los contratiempos me afectan tanto que no puedo alejarlos de mi mente	X			
Soy una persona serena				X
Me siento intranquilo en cuanto pienso en mis problemas actuales	X			

CUESTIONARIO PARA MEDICIÓN DEL STRESS

Nombre:	DIEGO ANDRÉS FERNÁNDEZ.
Departamento:	TALLERES.
Cargo:	AYUDANTE.
Fecha:	25-07-12.

Instrucciones: Responda a los siguientes cuestionarios de manera independiente, lea cada uno de los enunciados y marque con una X el casillero que corresponda mejor a sus sensaciones exactamente antes de su comportamiento. Responda todas las preguntas y marque un solo casillero por vez. No existen ni buenas ni malas respuestas. Conteste rápidamente, sin demorarse en los enunciados.

CUESTIONARIO 1

Recuerde la última vez que tuvo un conflicto laboral, en el cual dependía la percepción de su efectividad, productividad y estabilidad.

Cual de los siguientes enunciados describen mejor sus sensaciones y emociones ante esa situación, siendo estas las equivalencias:

1: Nada 2: Un poco 3: Moderadamente 4: Mucho

	1	2	3	4
Me siento tranquilo			X	
Me siento seguro de mí mismo				X
Estoy tenso	X			
Me siento contrariado	X			
Me siento cómodo				X
Me siento trastornado	X			
Me inquieto ante la idea de posible dificultades		X		
Me siento satisfecho				X
Tengo miedo	X			
Me siento bien				X
Tengo confianza en mí mismo				X
Me siento nervioso	X			
Estoy agitado	X			
Me siento indeciso	X			
Estoy sereno			†	
Estoy contento				X
Me siento inquieto			X	
Me siento perturbado	X			
Me siento estable	X			X
Me siento en buena disposición			X	

CUESTIONARIO 2

A continuación se encuentran aclaraciones que utilizamos para describir lo que sentimos normalmente en nuestra vida laboral.

De los siguientes enunciados elija lo que usted siente en la vida cotidiana, siendo estas las equivalencias:

1: Para nada 2: Un poco 3: Moderadamente 4: Mucho

	1	2	3	4
Me siento en buena disposición			✓	
Me siento nervioso y agitado	✗			
Estoy contento conmigo mismo				✗
Quisiera estar tan feliz como parecen los demás			✓	
Me siento un fracasado	✗			
Me siento tranquilo	✗			✗
Soy tranquilo y de sangre fría			✗	
Tengo la impresión de que las dificultades se multiplican tanto que no puedo sobrellevarlas		✗		
Me preocupo demasiado por cosas que realmente no valen la pena		✗		
Me siento feliz				✗
Tengo pensamientos que me atormentan	✗			
Me falta confianza en mí mismo				✗
Estoy seguro de mí mismo				✗
Tomo fácilmente las decisiones	✗			
No me siento a la altura de las circunstancias		✗		
Estoy contento				✗
Pensamientos sin importancia me dan vueltas en la cabeza y me inquietan			✗	
Los contratiempos me afectan tanto que no puedo alejarlos de mi mente		✗		
Soy una persona serena			✗	
Me siento intranquilo en cuanto pienso en mis problemas actuales			✗	

CUESTIONARIO PARA MEDICIÓN DEL STRESS

Nombre:	Lorena Benenaula
Departamento:	Administración
Cargo:	Coordinadora de Operaciones And. y Dec.
Fecha:	25 - 07 - 2012

Instrucciones: Responda a los siguientes cuestionarios de manera independiente, lea cada uno de los enunciados y marque con una X el casillero que corresponda mejor a sus sensaciones exactamente antes de su comportamiento. Responda todas las preguntas y marque un solo casillero por vez. No existen ni buenas ni malas respuestas. Conteste rápidamente, sin demorarse en los enunciados.

CUESTIONARIO 1

Recuerde la última vez que tuvo un conflicto laboral, en el cual dependía la percepción de su efectividad, productividad y estabilidad.

Cual de los siguientes enunciados describen mejor sus sensaciones y emociones ante esa situación, siendo estas las equivalencias:

1: Nada 2: Un poco 3: Moderadamente 4: Mucho

	1	2	3	4
Me siento tranquilo		X		
Me siento seguro de mí mismo			X	
Estoy tenso		X		
Me siento contrariado		X		
Me siento cómodo	X			
Me siento trastornado	X			
Me inquieto ante la idea de posibles dificultades		X		
Me siento satisfecho	X			
Tengo miedo		X		
Me siento bien	X			
Tengo confianza en mí mismo		X		
Me siento nervioso			X	
Estoy agitado	X			
Me siento indeciso		X		
Estoy sereno	X			
Estoy contento	X		X	
Me siento inquieto		X		
Me siento perturbado	X			
Me siento estable		X		
Me siento en buena disposición	X			

CUESTIONARIO 2

A continuación se encuentran aclaraciones que utilizamos para describir lo que sentimos normalmente en nuestra vida laboral.

De los siguientes enunciados elija lo que usted siente en la vida cotidiana, siendo estas las equivalencias:

1: Para nada 2: Un poco 3: Moderadamente 4: Mucho

	1	2	3	4
Me siento en buena disposición				✓
Me siento nervioso y agitado	✓			
Estoy contento conmigo mismo				✓
Quisiera estar tan feliz como parecen los demás	✓			
Me siento un fracasado	✓			
Me siento tranquilo				✓
Soy tranquilo y de sangre fría			✓	
Tengo la impresión de que las dificultades se multiplican tanto que no puedo sobrellevarlas		✓		
Me preocupo demasiado por cosas que realmente no valen la pena	✓			
Me siento feliz			✓	
Tengo pensamientos que me atormentan	✓			
Me falta confianza en mí mismo	✓			
Estoy seguro de mí mismo			✓	
Tomo fácilmente las decisiones			✓	
No me siento a la altura de las circunstancias			✓	
Estoy contento			✓	
Pensamientos sin importancia me dan vueltas en la cabeza y me inquietan	✓			
Los contratiempos me afectan tanto que no puedo alejarlos de mi mente		✓		
Soy una persona serena			✓	
Me siento intranquilo en cuanto pienso en mis problemas actuales	✓			

CUESTIONARIO PARA MEDICIÓN DEL STRESS

Nombre:	ESTEBAN RUBIO C.
Departamento:	FINANCIERO
Cargo:	JEFE DE BACK OFFICE
Fecha:	

Instrucciones: Responda a los siguientes cuestionarios de manera independiente, lea cada uno de los enunciados y marque con una X el casillero que corresponda mejor a sus sensaciones exactamente antes de su comportamiento. Responda todas las preguntas y marque un solo casillero por vez. No existen ni buenas ni malas respuestas. Conteste rápidamente, sin demorarse en los enunciados.

CUESTIONARIO 1

Recuerde la última vez que tuvo un conflicto laboral, en el cual dependía la percepción de su efectividad, productividad y estabilidad.

Cual de los siguientes enunciados describen mejor sus sensaciones y emociones ante esa situación, siendo estas las equivalencias:

1: Nada 2: Un poco 3: Moderadamente 4: Mucho

	1	2	3	4
Me siento tranquilo			x	
Me siento seguro de mí mismo				x
Estoy tenso			x	
Me siento contrariado	x			
Me siento cómodo			x	
Me siento trastornado	x			
Me inquieto ante la idea de posible dificultades		x		
Me siento satisfecho			x	
Tengo miedo	x			
Me siento bien				x
Tengo confianza en mí mismo				x
Me siento nervioso	x			
Estoy agitado	x			
Me siento indeciso	x			
Estoy sereno			x	
Estoy contento			x	
Me siento inquieto		x		
Me siento perturbado	x			
Me siento estable			x	
Me siento en buena disposición			x	

CUESTIONARIO 2

A continuación se encuentran aclaraciones que utilizamos para describir lo que sentimos normalmente en nuestra vida laboral.

De los siguientes enunciados elija lo que usted siente en la vida cotidiana, siendo estas las equivalencias:

1: Para nada 2: Un poco 3: Moderadamente 4: Mucho

	1	2	3	4
Me siento en buena disposición			x	
Me siento nervioso y agitado	x			
Estoy contento conmigo mismo				x
Quisiera estar tan feliz como parecen los demás				
Me siento un fracasado	x			
Me siento tranquilo			x	
Soy tranquilo y de sangre fría		x		
Tengo la impresión de que las dificultades se multiplican tanto que no puedo sobrellevarlas		x		
Me preocupo demasiado por cosas que realmente no valen la pena		x		
Me siento feliz				x
Tengo pensamientos que me atormentan		x		
Me falta confianza en mí mismo	x			
Estoy seguro de mí mismo				x
Tomo fácilmente las decisiones			x	
No me siento a la altura de las circunstancias				x
Estoy contento				x
Pensamientos sin importancia me dan vueltas en la cabeza y me inquietan	x			
Los contratiempos me afectan tanto que no puedo alejarlos de mi mente		x		
Soy una persona serena			x	
Me siento intranquilo en cuanto pienso en mis problemas actuales				x

CUESTIONARIO PARA MEDICIÓN DEL STRESS

Nombre:	Mario Giollo Soriano
Departamento:	Distribucion
Cargo:	Supervisor Distribucion
Fecha:	25/07/2012

Instrucciones: Responda a los siguientes cuestionarios de manera independiente, lea cada uno de los enunciados y marque con una X el casillero que corresponda mejor a sus sensaciones exactamente antes de su comportamiento. Responda todas las preguntas y marque un solo casillero por vez. No existen ni buenas ni malas respuestas. Conteste rápidamente, sin demorarse en los enunciados.

CUESTIONARIO 1

Recuerde la última vez que tuvo un conflicto laboral, en el cual dependía la percepción de su efectividad, productividad y estabilidad.

Cual de los siguientes enunciados describen mejor sus sensaciones y emociones ante esa situación, siendo estas las equivalencias:

1: Nada 2: Un poco 3: Moderadamente 4: Mucho

	1	2	3	4
Me siento tranquilo			X	
Me siento seguro de mí mismo				X
Estoy tenso				X
Me siento contrariado		X		X
Me siento cómodo				X
Me siento trastornado	X			
Me inquieto ante la idea de posible dificultades		X		
Me siento satisfecho			X	
Tengo miedo		X		
Me siento bien				X
Tengo confianza en mí mismo				X
Me siento nervioso		X		
Estoy agitado		X		
Me siento indeciso	X			
Estoy sereno		X		
Estoy contento				X
Me siento inquieto	X			
Me siento perturbado	X			
Me siento estable				X
Me siento en buena disposición			X	

CUESTIONARIO 2

A continuación se encuentran aclaraciones que utilizamos para describir lo que sentimos normalmente en nuestra vida laboral.

De los siguientes enunciados elija lo que usted siente en la vida cotidiana, siendo estas las equivalencias:

1: Para nada 2: Un poco 3: Moderadamente 4: Mucho

	1	2	3	4
Me siento en buena disposición			×	
Me siento nervioso y agitado		×		
Estoy contento conmigo mismo			×	
Quisiera estar tan feliz como parecen los demás				×
Me siento un fracasado	×			
Me siento tranquilo				×
Soy tranquilo y de sangre fría			×	
Tengo la impresión de que las dificultades se multiplican tanto que no puedo sobrellevarlas		×		
Me preocupo demasiado por cosas que realmente no valen la pena	×			
Me siento feliz				×
Tengo pensamientos que me atormentan	×			
Me falta confianza en mí mismo	×			
Estoy seguro de mí mismo			×	
Tomo fácilmente las decisiones		×		
No me siento a la altura de las circunstancias	×			
Estoy contento				×
Pensamientos sin importancia me dan vueltas en la cabeza y me inquietan	×			
Los contratiempos me afectan tanto que no puedo alejarlos de mi mente		×		
Soy una persona serena			×	
Me siento intranquilo en cuanto pienso en mis problemas actuales			×	

CUESTIONARIO PARA MEDICIÓN DEL STRESS

Nombre:	Luis Alfredo Valquez
Departamento:	Tecnología.
Cargo:	Colaborante Tecnología
Fecha:	25-Julio-2012

Instrucciones: Responda a los siguientes cuestionarios de manera independiente, lea cada uno de los enunciados y marque con una X el casillero que corresponda mejor a sus sensaciones exactamente antes de su comportamiento. Responda todas las preguntas y marque un solo casillero por vez. No existen ni buenas ni malas respuestas. Conteste rápidamente, sin demorarse en los enunciados.

CUESTIONARIO 1

Recuerde la última vez que tuvo un conflicto laboral, en el cual dependía la percepción de su efectividad, productividad y estabilidad.

Cual de los siguientes enunciados describen mejor sus sensaciones y emociones ante esa situación, siendo estas las equivalencias:

1: Nada 2: Un poco 3: Moderadamente 4: Mucho

	1	2	3	4	
Me siento tranquilo		X			3
Me siento seguro de mí mismo				X	1
Estoy tenso			X		3
Me siento contrariado			X		3
Me siento cómodo		X			2
Me siento trastornado				X	4
Me inquieto ante la idea de posible dificultades				X	4
Me siento satisfecho			X		2
Tengo miedo		X			2
Me siento bien			X		2
Tengo confianza en mí mismo				X	1
Me siento nervioso			X		3
Estoy agitado			X		3
Me siento indeciso			X		3
Estoy sereno			X		2
Estoy contento	X				4
Me siento inquieto			X		3
Me siento perturbado			X		3
Me siento estable			X		2
Me siento en buena disposición			X		2

Anexo 5

Instalaciones Ocupadas



Anexo 6

Cronograma de Actividades

TALLER EXPLICATIVO			
Numero de participantes:	12	Empresa:	Corporación Azende
Tema	Tiempo	Recursos	Responsable
Introducción al tema y explicación de objetivos	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Sala • Computadora • Infocus 	Soledad Burbano
Explicación de stress	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Sala • Computadora • Infocus • Pizarra • Marcadores 	Soledad Burbano
Ronda de preguntas	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Sala • Marcadores • Pizarra 	Soledad Burbano
Receso de 15 minutos y refrigerio			
Tema	Tiempo	Recursos	Responsable
Explicación teórica TMO	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Sala • Computador • Infocus • Pizarra • Marcadores 	Soledad Burbano
Ronda de preguntas	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Sala • Marcadores • Pizarra 	Soledad Burbano
Ejemplo de TMO con un voluntario	25 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Sala • Sillas 	Soledad Burbano

Ronda de preguntas	10 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Sala• Computador• Infocus• Pizarra• Marcadores	Soledad Burbano
--------------------	------------	--	-----------------

Fotos del taller en su primera etapa



Anexo 7

Fotos de la aplicación de la TMO





Anexo 8

Encuesta aplicada para evaluación de resultados finales

Evaluación de Resultados Finales

Nombre: _____

Cargo: _____

Departamento: _____

1.- Cumplió sus expectativas y los objetivos planteados la TMO?

Si _____

No _____

2.- Considera que la técnica aplicada logro reducir notablemente sus niveles stress?

Si _____

No _____

3.- Con la aplicación de esta herramienta ha mejorado su desempeño laboral?

Si _____

No _____

4.- Ha tenido complicaciones en usar por su cuenta la TMO?

Si _____

No _____

5.- En conclusión cree usted que la herramienta (TMO) entregada fue un aporte para su vida profesional como personal?

Si _____

No _____

Encuestas Finales

Evaluación de Resultados Finales

Nombre: Rosario Aquillo

Cargo: Jefe de Desarrollo Organizacional

Departamento: Talento Humano

1.- Cumplió sus expectativas y los objetivos planteados la TMO?

Si No

2.- Considera que la técnica aplicada logro reducir notablemente sus niveles stress?

Si No

3.- Con la aplicación de esta herramienta ha mejorado su desempeño laboral?

Si No

4.- Ha tenido complicaciones en usar por su cuenta la TMO?

Si No

5.- En conclusión cree usted que la herramienta (TMO) entregada fue un aporte para su vida profesional como personal?

Si No

Evaluación de Resultados Finales

Nombre: Edwin Bueno

Cargo: Coord. de Información

Departamento: Gestión y Planificación

1.- Cumplió sus expectativas y los objetivos planteados la TMO?

Si

No

2.- Considera que la técnica aplicada logro reducir notablemente sus niveles stress?

Si

No

3.- Con la aplicación de esta herramienta ha mejorado su desempeño laboral?

Si

No

4.- Ha tenido complicaciones en usar por su cuenta la TMO?

Si

No

5.- En conclusión cree usted que la herramienta (TMO) entregada fue un aporte para su vida profesional como personal?

Si

No

Evaluación de Resultados Finales

Nombre: Analiz Alvaroz Velez

Cargo: Diseñadora

Departamento: Branding

1.- Cumplió sus expectativas y los objetivos planteados la TMO?

Si

No

2.- Considera que la técnica aplicada logro reducir notablemente sus niveles stress?

Si

No

3.- Con la aplicación de esta herramienta ha mejorado su desempeño laboral?

Si

No

4.- Ha tenido complicaciones en usar por su cuenta la TMO?

Si

No

5.- En conclusión cree usted que la herramienta (TMO) entregada fue un aporte para su vida profesional como personal?

Si

No

Evaluación de Resultados Finales

Nombre: Marcel Pasaca

Cargo: Coordinador de Serv. Marketing

Departamento: Servicios de Marca

1.- Cumplió sus expectativas y los objetivos planteados la TMO?

Si X

No _____

2.- Considera que la técnica aplicada logro reducir notablemente sus niveles stress?

Si X

No _____

3.- Con la aplicación de esta herramienta ha mejorado su desempeño laboral?

Si X

No _____

4.- Ha tenido complicaciones en usar por su cuenta la TMO?

Si X

No _____

5.- En conclusión cree usted que la herramienta (TMO) entregada fue un aporte para su vida profesional como personal?

Si X

No _____

Evaluación de Resultados Finales

Nombre: Lorena Sempertegui A.

Cargo: Jefe Nacional de Abasto

Departamento: Logística

1.- Cumplió sus expectativas y los objetivos planteados la TMO?

Si X

No _____

2.- Considera que la técnica aplicada logro reducir notablemente sus niveles stress?

Si X

No _____

3.- Con la aplicación de esta herramienta ha mejorado su desempeño laboral?

Si X

No _____

4.- Ha tenido complicaciones en usar por su cuenta la TMO?

Si X

No _____

5.- En conclusión cree usted que la herramienta (TMO) entregada fue un aporte para su vida profesional como personal?

Si X

No _____

Evaluación de Resultados Finales

Nombre: Jorge Alonso Barbacho

Cargo: Seguridad - Guardia

Departamento: Seguridad

1.- Cumplió sus expectativas y los objetivos planteados la TMO?

Si

No

2.- Considera que la técnica aplicada logro reducir notablemente sus niveles stress?

Si

No

3.- Con la aplicación de esta herramienta ha mejorado su desempeño laboral?

Si

No

4.- Ha tenido complicaciones en usar por su cuenta la TMO?

Si

No

5.- En conclusión cree usted que la herramienta (TMO) entregada fue un aporte para su vida profesional como personal?

Si

No

Evaluación de Resultados Finales

Nombre: Edison Pineda

Cargo: Supervisor de Ejecución

Departamento: Ventos

1.- Cumplió sus expectativas y los objetivos planteados la TMO?

Si

No

2.- Considera que la técnica aplicada logro reducir notablemente sus niveles stress?

Si

No

3.- Con la aplicación de esta herramienta ha mejorado su desempeño laboral?

Si

No

4.- Ha tenido complicaciones en usar por su cuenta la TMO?

Si

No

5.- En conclusión cree usted que la herramienta (TMO) entregada fue un aporte para su vida profesional como personal?

Si

No

Evaluación de Resultados Finales

Nombre: Diego Jara Fernandez

Cargo: Ayudante de Taller

Departamento: Talleres

1.- Cumplió sus expectativas y los objetivos planteados la TMO?

Si No

2.- Considera que la técnica aplicada logro reducir notablemente sus niveles stress?

Si No

3.- Con la aplicación de esta herramienta ha mejorado su desempeño laboral?

Si No

4.- Ha tenido complicaciones en usar por su cuenta la TMO?

Si No

5.- En conclusión cree usted que la herramienta (TMO) entregada fue un aporte para su vida profesional como personal?

Si No

Evaluación de Resultados Finales

Nombre: Lorena Benemola

Cargo: Coordinadora de Operaciones Ind. y log

Departamento: Administración

1.- Cumplió sus expectativas y los objetivos planteados la TMO?

Si x

No _____

2.- Considera que la técnica aplicada logro reducir notablemente sus niveles stress?

Si x

No _____

3.- Con la aplicación de esta herramienta ha mejorado su desempeño laboral?

Si x

No _____

4.- Ha tenido complicaciones en usar por su cuenta la TMO?

Si x

No _____

5.- En conclusión cree usted que la herramienta (TMO) entregada fue un aporte para su vida profesional como personal?

Si x

No _____

Evaluación de Resultados Finales

Nombre: Esteban Rubio C.

Cargo: Jefe de Back Office

Departamento: Contabilidad

1.- Cumplió sus expectativas y los objetivos planteados la TMO?

Si

No

2.- Considera que la técnica aplicada logro reducir notablemente sus niveles stress?

Si

No

3.- Con la aplicación de esta herramienta ha mejorado su desempeño laboral?

Si

No

4.- Ha tenido complicaciones en usar por su cuenta la TMO?

Si

No

5.- En conclusión cree usted que la herramienta (TMO) entregada fue un aporte para su vida profesional como personal?

Si

No

Evaluación de Resultados Finales

Nombre: Mario Criollo Jaramillo

Cargo: Supervisor Distribución

Departamento: Distribución

1.- Cumplió sus expectativas y los objetivos planteados la TMO?

Si X

No _____

2.- Considera que la técnica aplicada logro reducir notablemente sus niveles stress?

Si X

No _____

3.- Con la aplicación de esta herramienta ha mejorado su desempeño laboral?

Si X

No _____

4.- Ha tenido complicaciones en usar por su cuenta la TMO?

Si X

No _____

5.- En conclusión cree usted que la herramienta (TMO) entregada fue un aporte para su vida profesional como personal?

Si X

No _____

Evaluación de Resultados Finales

Nombre: Luis Alfredo Jáquez

Cargo: Subgerente Tecnología

Departamento: Tecnología

1.- Cumplió sus expectativas y los objetivos planteados la TMO?

Si

No

2.- Considera que la técnica aplicada logro reducir notablemente sus niveles stress?

Si

No

3.- Con la aplicación de esta herramienta ha mejorado su desempeño laboral?

Si

No

4.- Ha tenido complicaciones en usar por su cuenta la TMO?

Si

No

5.- En conclusión cree usted que la herramienta (TMO) entregada fue un aporte para su vida profesional como personal?

Si

No