



TRABAJO DE GRADO
Opción Seminario-Diplomado.

Liderazgo e Inteligencia Emocional

Estrategias para reducir el estrés en las organizaciones

Corporación Universitaria Remington

Facultad de Ciencias Empresariales

Administración de Empresas

Estudiante

Dina Sara Ramírez Ochoa

Docente

Mateo López Betancourt

Medellín

2024

TRABAJO DE GRADO
Opción Seminario-Diplomado.

Tabla de Contenido

Introducción	3
Título	
Estrategias para reducir el estrés en las organizaciones.....	4
Pregunta orientadora	4
Metodología	5
Estrategias	5
Conclusiones.....	7
Bibliografías.....	9

TRABAJO DE GRADO
Opción Seminario-Diplomado.

Introducción

Uno de los pilares que aportan gran relevancia a las organizaciones son el recurso humano, es por esta razón que es de gran importancia crear un bienestar organizacional adecuado que comprenda estrategias, capacitaciones, dinamismo y beneficios con la finalidad de dar solución a la problemática que genera a los colaboradores el estrés laboral.

El presente informe tiene como propósito, crear estrategias basadas en la inteligencia emocional en las organizaciones. Para lograrlo se implementará un plan que fortalezca la relación del colaborador-empresa sin dejar a un lado la importancia del papel que juega el líder y los compañeros en el entorno de la organización.

TRABAJO DE GRADO
Opción Seminario-Diplomado.

Título

Estrategias para reducir el estrés en las organizaciones

Pregunta Orientadora

¿Cómo puedo aplicar la inteligencia emocional en las causas que involucran mayor estrés laboral en las organizaciones?

La inteligencia emocional tiene como objetivo darles manejo a las emociones para poder percibir y comprender de manera adecuada las de nosotros mismos y las de quienes nos rodean. Es por eso que aplicando todos los elementos como nos lo podemos observar en (Guerrero, 2006)

Autoconciencia: Ayuda a evaluarnos para saber nuestras debilidades, límites y fallas.

Autogestión: Dominar las emociones y saber adaptarnos al cambio.

Motivación: Esa meta, recompensa y objetivo que nos hace comprometer para cumplir.

Empatía: Tener en cuenta los sentimientos de los compañeros que nos rodean para entender cada actuar y tomar las decisiones que más beneficien al equipo de trabajo.

Capacidad Social: Excelente comunicación del equipo por esta razón les permite avanzar al objetivo deseado de manera conjunta.

TRABAJO DE GRADO **Opción Seminario-Diplomado.**

Seríamos los triunfadores en nuestra vida personal y laboral para poder reducir el estrés que se presenta a diario en las organizaciones, ya que es a causa de no saber lidiar las emociones de la manera correcta, así se lograría percibir un entorno más agradable para el equipo de trabajo y eficiente para la productividad de la empresa. (FI: Finanzas e Inversiones, 2023)

Metodología

La metodología utilizada en este informe es expositiva, para dar respuesta a la pregunta orientadora, se realizaron búsquedas de artículos científicos y documentos académicos con información clara sobre el tema de la inteligencia emocional, se analizaron de forma detallada los datos basados en todo el entorno que se presentan situaciones de estrés laboral en los colaboradores, sacando como resultados las estrategias planteadas a esta problemática presentada con mayor frecuencia y alto nivel en las organizaciones.

Estrategias

Basándonos en los componentes de la inteligencia emocional por (Goleman, 2022) que son: **Autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales**, podemos plantear diversas estrategias para la reducción del estrés laboral en las organizaciones.

- Realizar actividades donde permite a todos los colaboradores exponer sus puntos máximos de estrés, manifestando como esto afecta el desempeño y ambiente laboral y plantear conjuntamente ideas de como serian el mejor escenario para darle un manejo

TRABAJO DE GRADO
Opción Seminario-Diplomado.

positivo a dichas situaciones, que sean causadas por cambio inesperados, salir de zona de confort o cualquier situación que altera las emociones de los trabajadores.

- Capacitaciones donde se brinda una guía para auto gestionar el estrés, saber manejarlo por medio de una buena meditación, charla y pausa para aprender a tener una vida más equilibrada. (Dominguez España, et al., 2020)
- Cada 3 meses se realizará una breve encuesta donde se consultan si las herramientas con las que se están trabajando están en excelente estado, que cree que se pueda mejorar para optimizar el trabajo y disminuir una de las fuentes promotoras de estrés, y así mismo dar solución inmediata a cada manifestación dicha.
- Para reducir el estrés que se siente al tener una carga de trabajo elevada y poco tiempo de respuesta a esto, se propone dedicar espacios de 1 hora al día en las actividades en conjunto que tienen los colaboradores entre todos, cual es la que genera mayor urgencia y trabajarla unidos los que manejan el mismo perfil, para gestionarla eficazmente.
- Implementar un programa de incentivos para todos los colaboradores, que no solo sea trabajo, sino que puedan tener el impulso de cumplir satisfactoriamente sus metas ya que tendrán como recompensa viajes, actividades de esparcimiento y celebraciones de fechas especiales.
- Es importante resaltar que cada líder tome en consideración los sentimientos, opiniones de cada colaborador dentro de la organización ya que cada consideración que se toma en cuenta, es de gran importancia al momento del desempeño y crecimiento de la organización, no es tratar de complacer en todo, sino tomar decisiones informadas e inteligentes.

TRABAJO DE GRADO
Opción Seminario-Diplomado.

Conclusiones

Se logra concluir que para que los colaboradores se sientan en un ambiente óptimo y minimizar significativamente el estrés en la organización, es importante trabajar en equipo aplicando todas las herramientas que nos ofrece la inteligencia emocional, para hacer crecer a la organización en un camino eficiente, en un ambiente sano para cada uno de los colaboradores, aprendiendo a manejar las situaciones de estrés, para que no trasciendan ni afecten el desarrollo de las actividades en la empresa, si cada trabajador sabe cómo auto gestionarse cuando se encuentra bajo mucha presión, como saber entender a su compañero y así juntos tomar la decisión correcta y más inteligente, como un líder en el momento correcto sepa reconocer los logros individuales y en equipo para motivarlos a cada día ser mejores y crecer juntos, y todos darle ese uso adecuado a las relaciones sociales para resolver los problemas que se presenten y reducir el estrés que se genera por momentos de incomprensión o inconformidad con lo que se realiza.

Un estudio que se realizó a 73 administrativos de la universidad Cooperativa de Colombia, reveló que el 33% y el 25% de la población presentaba niveles muy altos y altos de estrés, con estos resultados se concluyó que la organización requiere de intervención urgente ya que esto no les permite realizar su trabajo de forma óptima, y su equilibrio entre vida personal y trabajo es de gran importancia para cada individuo, por lo cual estas son causas muy relevantes que generan un elevado nivel de estrés y les impide realizar su trabajo de manera eficiente, lo cual también está afectando el desarrollo y crecimiento de la organización, por eso no se deben



TRABAJO DE GRADO
Opción Seminario-Diplomado.

pasar por alto todos estos aspectos y aplicar de manera inmediata todas las estrategias diseñadas para el cumplimiento de los objetivos personales y laborales en las organizaciones y así minimizar de manera positiva el estrés laboral. (Maya, 2019)

Se determina que la inteligencia emocional juega un papel indiscutiblemente fundamental para reducir el estrés laboral en las organizaciones y brindar un excelente clima laboral.

TRABAJO DE GRADO
Opción Seminario-Diplomado.

Bibliografía

- Dominguez España, A. B., Fernandez Berrocal, P. G., Faria, L., Costa, a., Mountinho, H., Enea, M., . . . Geraci, A. (2020). Inteligencia emocional, herramienta educativa para el desarrollo de competencias claves. *UMA Editorial*, 17.
- FI: Finanzas e Inversiones. (30 de Abril de 2023). Inteligencia Emocional de Daniel Goeman: 5 lecciones para manejar el estrés y la ansiedad [Video]. YouTube. Obtenido de <https://youtu.be/qzgnuQq3Rps>
- Goleman, D. (2022). *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual*. EDICIONES B.
- Guerrero, F. G. (2006). Análisis de la gestión del conocimiento y de la inteligencia emocional en las organizaciones. *Redalyc - Telos*, 420-438.
- Maya, J. &. (2019). Estres Laboral: Uno de los principales retos de salud para el trabajador y la organizació. *Boletín Informativo - Umariana*, 41-48.