



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Programa de gestión del estrés laboral en una empresa minera de la
Ciudad de Marcona, Ica 2022

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

Para optar el título profesional de LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTOR

Bachiller: Alvarez Ruiz, Lady Nitza

ASESOR

Mg. Miranda Vargas, Víctor Darío

Lima, enero 2023

Turnitin Informe de Originalidad

Procesado el: 05-dic.-2023 4:37 p. m. -05

Identificador: 2249198530

Número de palabras: 12828

Entregado: 1

Programa de gestión del estrés laboral en una empresa minera de la Ciudad de Marcona, Ica 2022 Por Lady Nitza Alvarez Ruiz

Índice de similitud

24%

Similitud según fuente

Internet Sources:	24%
Publicaciones:	N/A
Trabajos del estudiante:	17%

10% match (trabajos de los estudiantes desde 23-ene.-2020)

[Submitted to Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurimac on 2020-01-23](#)

1% match (Internet desde 16-ene.-2023)

<https://vbook.pub/documents/l-psicologia-d-l-salud-ocupacional-marisa-salanova-esp-2010pdf-1w9jk5rd8p2p>

1% match (trabajos de los estudiantes desde 29-nov.-2019)

[Submitted to Tecsup on 2019-11-29](#)

< 1% match ()

[Palacios Bendezu, Milagros Jennyfer, Saldaña Utrilla, Celinda Beatriz. "Engagement y su relación con la satisfacción laboral en la empresa Alfa Co, 2022", Universidad Privada del Norte SAC, 2023](#)

< 1% match ()

[Gómez Castro, Sujei Maribeth. "Efectividad de un programa de Autodominio basado en la Programación Neurolingüística para la reducción de estrés laboral en trabajadores de la gerencia de administración tributaria de una municipalidad de la provincia de Trujillo", "Baishideng Publishing Group Inc.", 2022](#)

< 1% match ()

[Coelho, João Manuel Aguiar. "Gestão Preventiva de Riscos Psicossociais no Trabalho em Hospitais no Quadro da União Europeia", \[s.n.\], 2009](#)

< 1% match ()

[Ibarra Carlos, Roberto Oswaldo, Sinchitullo Véliz, Mirko Marvin. "Factores de riesgo psicosociales en los trabajadores de la Sociedad de Beneficencia de Huancayo - 2016", "Baishideng Publishing Group Inc.", 2017](#)

< 1% match ()

[Broega, A. C., ed. lit., Castilho et al. "Proceedings CIMODE 2012 : 1º Congresso Internacional de Moda e Design", Universidade do Minho. Escola de Engenharia \(EEng\), 2012](#)

< 1% match ()

[Erazo Velásquez, Sheila Liseth. "Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo para minimizar peligros y riesgos laborales en la Clínica Dermatológica del Norte SAC, Chiclayo 2015", "Universidad Cesar Vallejo", 2017](#)

< 1% match (Internet desde 31-oct.-2022)

http://intra.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/5506/TRSUFICIENCIA_ECHEVARRIA%20DEL%20CASTILLO.pdf?isAllowed=y&sequence=1

< 1% match (Internet desde 31-oct.-2022)

http://intra.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/5512/TRSUFICIENCIA_MORAN%20BARRERA.pdf?isAllowed=y&sequence=1

< 1% match (Internet desde 01-nov.-2022)

<http://intra.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/6306/TSP%20FloresA.pdf?isAllowed=y&sequence=1>

< 1% match (Internet desde 07-oct.-2022)

http://intra.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/5430/TRSUFICIENCIA_NAMUCHE%20ZAVALA%20VINCENZO.pdf?isAllowed=y&sequence=2

< 1% match (Internet desde 01-jul.-2021)

http://intra.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/5500/TRSUFICIENCIA_PARRE%C3%91O%20ARATA%20LORENA.pdf?isAllowed=y&sequence=1

< 1% match (Internet desde 31-oct.-2022)

http://intra.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/5807/TRSUFICIENCIA_CASAMAYOR%20OSIS%20KEYLA.pdf?isAllowed=y&sequence=1

< 1% match (Internet desde 08-jun.-2023)

<http://intra.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/6264/TSP%20Almeida.pdf?isAllowed=y&sequence=2>

< 1% match (Internet desde 31-oct.-2022)

http://intra.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/5507/TRSUFICIENCIA_BARRIENTOS%20RAMIREZ.pdf?isAllowed=y&sequence=11

< 1% match (Internet desde 07-oct.-2022)

http://intra.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/5434/TESIS_MANCO%20GUILLEN%20MARCOS%20ANTONIO.pdf?isAllowed=y&sequence=1

< 1% match (Internet desde 14-nov.-2023)

RESUMEN

El presente trabajo describe las actividades realizadas como parte del desempeño profesional en una empresa del sector minero en la que a su vez se desarrolló el proceso de evaluación de los factores psicosociales de acuerdo con la Ley de seguridad y Salud en el Trabajo y la cultura preventiva que maneja la empresa. Para ello, se realizó la implementación del monitoreo de evaluación de los factores psicosociales cuyo resultado da cuenta de riesgo psicosocial alto y muy alto en el área de inseguridad. Para la evaluación se recurrió a las siguientes pruebas: Copsoq Ista 21 y el Cuestionario de Estrés Laboral de Villalobos. En base a este hallazgo se implementó un programa de gestión del estrés denominado Experiencia Mindfulness con la finalidad de gestionar los pensamientos y emociones de manera eficaz. El programa fue sometido a evaluación por quienes participaron en las sesiones, encontrándose aceptación de los contenidos y la metodología, pero fundamentalmente valoraron la utilidad de los contenidos en el desarrollo de su trabajo. En tal sentido, se considera que se ha aportado a la cultura preventiva de la empresa y de acuerdo con los fundamentos de la prueba y a la política institucional, corresponde evaluar nuevamente, una vez transcurridos los 12 meses.

Palabras clave: Seguridad y salud en el trabajo, riesgo psicosocial, estrés laboral, mindfulness.

ABSTRACT

This work describes the activities carried out as part of the professional performance in a company of the mining sector in which the process of evaluation of psychosocial factors was developed in accordance with the Law of Safety and Health at Work and the preventive culture managed by the company. For this purpose, the monitoring of the evaluation of psychosocial factors was implemented, the result of which shows high and very high psychosocial risk in the area of insecurity. The following tests were used for the evaluation: Copsoq Istars 21 and the Villalobos Work Stress Questionnaire. Based on this finding, a stress management program called Mindfulness Experience was implemented in order to manage thoughts and emotions effectively. The program was subjected to evaluation by those who participated in the sessions, finding acceptance of the contents and methodology, but fundamentally they valued the usefulness of the contents in the development of their work. In this sense, it is considered that it has contributed to the preventive culture of the company and according to the fundamentals of the test and the institutional policy, it should be re-evaluated after 12 months.

Key words: Occupational health and safety, psychosocial risk, work stress, mindfulness.