CAPÍTULO V

Conclusiones

En ésta investigación se logró conocer el grado de estrés y el nivel de calidad de vida laboral de los empleados encuestados del Hotel Fiesta Inn Las Ánimas.

Los resultados ponen en manifiesto que el grado de estrés encontrado en los empleados administrativos tiene un valor de 39.7/100 y los operativos de 38.4/100 de acuerdo a la tabla de centil antes mencionada.

Con respecto a las medias de puntajes de intensidad de estrés tanto en el pasado como en el actual, se pudo observar que los administrativos tienen un nivel de estrés en el pasado con un valor de 48.7/100 y en el actual de 21.5/100. En cuanto a los operativos presentaron un nivel de estrés en el pasado con un valor de 44.4/100 y en el actual de 36.3/100, esto quiere decir que ambos grupos manejan mejor su estrés en la actualidad que en el pasado. Por lo tanto ambos grupos laborales manejan mejor su estrés en la actualidad que en el pasado.

En los resultados obtenidos en la calidad de vida laboral en ambos grupos laborales, se pudo conocer que los administrativos tuvieron un nivel de 34.8 y los operativos de 33.2, tomando en cuenta el total de puntos que se pueden obtener del instrumento son 40 puntos de un 100%.

La importancia de la CVL se percibe cuando los empleados están involucrados en todo sentido con su empresa, resultando en trabajos efectivos, mostrándose como individuos satisfechos en el ámbito profesional, la participación que la gente puede tener en

su organización es definitiva para lograr un ambiente de trabajo agradable, logrando también la optimización de productos y servicios.

La CVL lleva a enlazar las necesidades y el desarrollo de la gente con sus metas personales y con las de su organización, ésta es una filosofía que se fundamenta en la dignidad humana, donde el ser humano es reconocido como lo más importante dentro de la organización. En la actualidad, las empresas se preocupan cada vez más por el bienestar de sus trabajadores y que éste a su vez se refleje en la productividad que es el resultado de la capacidad multiplicada por su motivación. (Robbins, 1996). Las organizaciones están interviniendo en procesos de capacitación y motivación para asegurar el alto empeño y una mejor productividad dando mayor importancia al ser humano como principal herramienta para lograrlo.

Finalmente se pudo concluir que el estrés siempre va a estar presente en la vida de las personas que pertenezcan a cualquier tipo de organización, por lo tanto es de vital importancia que las personas aprendan a controlarlo y manejarlo para que éste no afecte su calidad de vida laboral.

Recomendaciones

De acuerdo a la revisión literaria en la cual se mencionan diferentes formas de manejo de estrés, se sugiere llevar a cabo talleres prácticos que los apoyen para mejorar su CVL. En los que se involucren los siguientes puntos:

1. Organizar su tiempo: Es importante que las personas sepan planear de una forma adecuada sus actividades cotidianas.
2. Concientizar al personal sobre el estrés: Tratar de definir que es lo que más estresa y mantenerse atento a las señales de estrés para dar una rápida respuesta a él.
3. Realizar un análisis acerca de las causas del estrés y como manejarlo:
    - Emprender alguna acción (aprender nuevas habilidades, adquirir información)
    - Evitar pensamientos negativos y fantasías (en situaciones estresantes no exagerar a lo peor)
4. Tener una buena condición física: ésta puede alargar la vida, tener efecto positivo en el cerebro y aumentar la capacidad de afrontar un mayor nivel de estrés, para obtener ésta se requiere de una ejercitación constante. (3 veces a la semana).
5. Como llevar una dieta sana: Consumiendo menos grasas, azúcares, sal y calorías. Tomando en cuenta que la cafeína, nicotina y azúcar aumentan el nivel de estrés.
6. Prácticas de relajamiento: El cuerpo necesita un descanso regular. Puede lograrlo eligiendo algunos programas de relajamiento tales como el yoga, masajes, meditación etc.

7. Tomar pequeños descansos durante el día: puesto que el cuerpo necesita variación en su ritmo de trabajo y estos descansos pueden darse durante la hora de comida.
8. Técnicas de respiración: cuando se tiene una respuesta de estrés, la respiración cambia, afortunadamente ésta es fácil de controlar, manteniendo una respiración lenta y constante, el cuerpo se relajará y por lo tanto también el estado mental, lo cual hará más fácil el control de su nivel de estrés.

Los resultados deberían ser tomados en cuenta por el departamento de Recursos humanos y Gerencia general para futuras intervenciones en planes y estrategias que promuevan el manejo del estrés de una manera óptima, y por consiguiente enriquecer su CVL de sus empleados, con el apoyo de los talleres prácticos sugeridos para ésta investigación.

Además se les recomienda continuar con sus programas de capacitación, cursos para incrementar la motivación, cursos de inducción, etc; ya que al fusionar sus programas con lo recomendado les permitirá conservar un personal satisfecho e incrementar su productividad; y por lo tanto mejorar su CVL y disminuir su estrés.