



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
SALUD

Carrera de Psicología

**“IMPLEMENTACIÓN DE PROGRAMA CONTRA EL ESTRÉS LABORAL EN
INGENIEROS GEOTÉCNICOS DE UNA EMPRESA MINERA CON SEDE EN
MOQUEGUA, LIMA 2024”**

Trabajo de suficiencia profesional para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autor:

Diana Carolina Torres Ugarte

Asesor:

Mg. Claudia Karina Guevara Cordero

código ORCID: 0000-0003-4681-3077

Lima - Perú




18% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- ▶ Bibliography
- ▶ Quoted Text
- ▶ Cited Text
- ▶ Small Matches (less than 10 words)

Top Sources

- 18%  Internet sources
- 0%  Publications
- 0%  Submitted works (Student Papers)


Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	repositorio.upn.edu.pe	9%
2	Internet	dspace.ups.edu.ec	3%
3	Internet	dspace.umh.es	2%
4	Internet	ciencialatina.org	1%
5	Internet	dspace.unitru.edu.pe	<1%
6	Internet	hdl.handle.net	<1%
7	Internet	repositorio.utmachala.edu.ec	<1%

8	Internet	abba166.wixsite.com	<1%
9	Internet	www.coursehero.com	<1%
10	Internet	www.iucn.org	<1%
11	Internet	coem.mx	<1%

 Página 3 of 78 - Integrity Overview

 Página 4 of 78 - Integrity Overview

12	Internet	recai.uaemex.mx	<1%
13	Internet	www.theinsightpartners.com	<1%
14	Internet	www.plapasa.com	<1%
15	Internet	press.jrc.it	<1%
16	Internet	repositorio.uap.edu.pe	<1%
17	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
18	Internet	oa.upm.es	<1%
19	Internet	prezi.com	<1%
20	Internet	worldwidescience.org	<1%
21	Internet	www.hyparion.com	<1%

AGRADECIMIENTO

Estoy profundamente agradecida con el Ing. H. G. O. Gerente General de la empresa donde se realizó la "IMPLEMENTACIÓN DE PROGRAMA CONTRA EL ESTRÉS LABORAL EN INGENIEROS GEOTÉCNICOS DE UNA EMPRESA MINERA CON SEDE EN MOQUEGUA, LIMA 2024". Agradezco por haberme proporcionado las facilidades necesarias para iniciar este proyecto. Siempre percibí una actitud abierta y acogedora por su parte. A pesar de ello, inicialmente dudé en solicitar su asistencia para este proyecto. Me proporcionó la documentación requerida por mi universidad, lo cual marcó el comienzo de este camino.

Mi segundo agradecimiento va dirigido a la Ing. L. C. C. ella es Jefa de RRHH cuando le comenté sobre el programa, me apoyo con sus agradables palabras y manejo de tiempos ya que para poder realizar este trabajo necesitaba subir a campamento para trabajar las actividades con el personal en campamento ya que dicho permiso es complicado de tramitarlo con el cliente. En mis conversaciones con Dios, agradezco por ponerlos en mi vida. Es un excelente profesional. Hay muchísimo para aprender de ella que se ha convertido en mi mentora desde que empecé como practicante hasta ahora como Analista de RRHH gracias a sus enseñanzas siento que mi crecimiento profesional va por buen camino.

Finalmente, quiero expresar un agradecimiento especial a mi asesor C.G.C., quien es un destacado docente conocido por su dedicación a la enseñanza universitaria. A través de su sabiduría, me ha transmitido valiosos conocimientos y una amplia experiencia. Su apoyo y orientación han sido fundamentales, dejando en mí un profundo aprendizaje. Me siento afortunado de haber tenido la oportunidad de trabajar con ella en este Proyecto de Titulación.

TABLA DE CONTENIDOS

INFORME DE SIMILITUD	2
DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	4
ÍNDICE DE TABLAS	6
ÍNDICE DE FIGURAS	7
RESUMEN EJECUTIVO	8
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	14
CAPÍTULO III. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA	28
CAPÍTULO IV. RESULTADOS	35
CAPÍTULO V. DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	40
REFERENCIAS	43
ANEXOS	45

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Indicadores del Cuestionario Pre-subida a campamento Psicológico	29
Tabla 2 Indicadores de la Escala de Estrés Percibido 10	30

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Organigrama general de la empresa	9
Figura 2 Modelo de facetas ampliado de Beehr y Newman	11
Figura 3 Género de los Ing. Geotécnicos	21
Figura 4 Edades de Ing. Geotécnicos	33
Figura 5 Niveles de estrés	34
Figura 6 Indicadores de estrés	35
Figura 7 Niveles de percepción de estrés	35
Figura 8 Niveles de capacidad de afrontamiento	36

RESUMEN EJECUTIVO

La experiencia profesional se desarrolló en una empresa minera con sede en Moquegua, dicha empresa es una consultora en Geotecnia; es una rama de la ingeniería civil que estudia los materiales de la Tierra para diseñar y construir obras. Se basa en principios geológicos, mecánica de suelos y rocas, y otros métodos científicos.

La intervención se centró en ingenieros geotécnicos de un proyecto situado entre 1000 y 5000 metros sobre el nivel del mar. Se llevó a cabo un estudio situacional para comprender la dinámica grupal y abordar el estrés laboral. Las herramientas empleadas incluyeron recolección de datos, observación psicológica, un cuestionario de entrevista y la Escala de Estrés Percibido adaptada en Perú. El análisis de datos se realizó mediante tablas de frecuencia y porcentaje en Excel. Los resultados mostraron una alta prevalencia de estrés (52%) y una capacidad de afrontamiento significativa (40%), lo que sugiere recursos de resiliencia. Para mitigar las consecuencias negativas, se implementó un Programa de Intervención. “Unidos para disminuir el estrés laboral y optimizar el desempeño personal en el trabajo”, El programa estuvo conformado por ocho conferencias, seis campañas psicológicas y cuatro talleres vivenciales. Además, se proporcionó consejería psicológica a los participantes. En este contexto, se aplicaron las competencias profesionales de evaluación, diagnóstico e intervención, mediante el uso de conocimientos científicos en Psicología, capacidad de análisis y síntesis, habilidades interpersonales, resolución de problemas e inteligencia emocional.

NOTA

El contenido de la investigación no se encuentra disponible en **acceso abierto** por determinación de los propios autores, en concordancia con en el Texto Integrado del Reglamento RENATI (artículo 12), la Directiva N°048-2020-CONCYTEC-P que regula el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto (ALICIA) administrado por el pliego Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica - CONCYTEC y la Ley N° 29733, Ley de Protección de Datos Personales.

REFERENCIAS

- Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. (s.f). *Web oficial de la Unión Europea*. Obtenido de <https://osha.europa.eu/es/themes/psychosocial-risks-and-stress>
- Aguinaga, V., Hoyos, D., Carranza, V., Ramirez, Deivid., De la Cruz, Angela & Abanto, Carlos. (2019). Informe de empleo 2020. Ministerio de Energía y Minas. <http://www.minem.gob.pe/archivos/EMPLEO2020-g3246463.pdf>
- Alvarez, Y., & Paucar, L. (2020). Nivel de ansiedad en épocas de pandemia en los trabajadores de limpieza pública del distrito del Chilca - 2020 [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana los Andes]. https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1991/TESIS_FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Atalaya, M. (2001). El estrés laboral y su influencia en el trabajo. *Revistas de Investigación UNMSM*, 4(2), 25-36. doi:<https://doi.org/10.15381/idata.v4i2.6754>
- Aliaga, L. (2019). Relación entre estrés y Jornada laboral en trabajadores de una empresa de servicios en una unidad minera en la Región Cajamarca. [Tesis de maestría, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/5573>
- Barrio, J., García, M., Ruíz, I., & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *Sistema de Información Científica Redalyc*, 1(1), 40. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832311003>

- Buitrago, L., Barrera, M., Plazas, L., & Chaparro, C. (2021). Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención. *Revista Investigación en Salud*. Universidad Boyacá. doi:<https://doi.org/10.24267/23897325.553>
- Buitrago, J., Dueñas, A., & Olaya, E. (2022). Diagnóstico del riesgo psicosocial en trabajadores de la empresa Mineros Quebrada Azul LTDA. [Tesis de especialización, Universidad ECCI]. Repositorio institucional. <https://repositorio.ecci.edu.co/handle/001/2494>
- Bustios, M. (2019). *Adaptación de la Escala de Estrés Percibido EPP-10 en usuarios de una clínica ocupacional en Lima [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/51552>
- Calizaya, J., Zapata, F., & Evangelista, J. (2020). Riesgos psicosociales en el trabajo en colaboradores de una empresa minera de Arequipa. *VÉRITAS*, 21(2), 25-30. doi:10.35286/veritas. v21i2.274
- Estefanía, J., & Cárdenas, L. (Junio de 2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 13(1), 10. doi:<https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2017.0001.06>
- Fermini, A. (2017). *Liderazgo y comportamiento organizacional* (Esan ed.). Lima.
- García, L. (2022). Estrés laboral y compromiso organizacional en trabajadores de empresa de construcción en minería – 2021. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82001/Garcia_ML_MSD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mayhua, A. (2022). Los factores de Riesgos Psicosociales y la Accidentabilidad Laboral en los Trabajadores de la Empresa TECNOGRUAS PERÚ en Minera CHINALCO – 2021. [Tesis de maestría, Universidad nacional del centro del Perú]. Repositorio institucional: <http://hdl.handle.net/20.500.12894/7796>.

Méndez, J. (2004). Estrés laboral o Síndrome de "burnout". 25(5), 299-302. Obtenido de <http://repositorio.pediatrica.gob.mx:8180/handle/20.500.12103/1814>

Moscheni, M., & Gili, V. (2021). Ni las personas son una máquina, ni la salud una mercancía. Riesgos psicosociales en el trabajo minero metalífero. *Revista de Ciencias Sociales* (49), 213-235. <https://hdl.handle.net/20.500.12008/28648>

Patlán, J. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *Revista Salud Uninorte*, 35(1). Plataforma digital única del Estado Peruano. (s.f.). *gob.pe*. Recuperado el 2023 de mayo de 22, de <https://www.gob.pe/institucion/fap/institucional>

Posada, E. (2011). La relación trabajo - estrés laboral e los Colombianos. *Artículo de reflexión*. Universidad CES. Obtenido de https://scholar.google.es/scholar?start=10&q=estr%C3%A9s+laboral&hl=es&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1687367532831&u=%23p%3DSR_OUeDVx0AJ

Posada, E. (2011). *La relación trabajo- estrés laboral en los Colombianos*. Universidad CES. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3677384>

Rodríguez, R., & De Rivas, S. (2011). Medicina y Seguridad del Trabajo. *Scielo*, 72-88.

Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v57s1/actualizacion4.pdf>

Sánchez, W.(2020). Informe de empleo minero 2020. Ministerio de energía y minas.

<http://www.minem.gob.pe/archivos/EMPLEO2020-g3246463.pdf>

Salazar, T., & Tanchiva, M. (2020). Tesis de Licenciatura. *Estrés Laboral en la Oficina*

Ejecutiva de Recursos Humanos del Gobierno Regional de Loreto. Universidad

Científica del Perú.

Solorzano, Y. W. (2018). Estrés laboral y su influencia en la ocurrencia de accidentes en la

unidad minera Tacaza - Ciemza - Puno 2017 [Tesis de licenciatura, Universidad

Nacional del Altiplano]. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/10827>

Sumoza Sumoza, A., & Faneite, E. (2019). Venezuela Factores Psicosociales de Riesgos

que Condicionan el Riesgo de Producir Estrés Laboral. *Comunidad y Salud*,

17(1).

Vargas, M. (2020). Riesgos psicosociales en los puestos de trabajo de los colaboradores de

la Compañía Minera Zafranal S.A.C., Castilla - Arequipa, 2018. [Tesis de

maestría, Universidad Nacional de San Agustín]. Repositorio institucional:

<http://hdl.handle.net/20.500.12773/11583>.

Villasmil, J; (2019). Ansiedad y estrategias de afrontamiento en trabajadores petroleros.

Centro de estudios transdisciplinarios. *Revista de Investigación en Ciencias de la*

Administración Enfoques, vol. 3, núm. 11, pp. 217-234.

<https://www.redalyc.org/journal/6219/621968032005/html/>

Zamora, L. (2021). Estrés laboral y expresión de ira en trabajadores de una unidad minera en tiempos de COVID – 19, Juliaca. Revista Científica de Ciencias de la Salud, 14(2), 97-107. doi:10.17162/rccs. v14i2.1660

Zegarra M.Y (2021). Ansiedad y Estrés Laboral en los trabajadores de una entidad pública de salud Arequipa, 2021 [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar vallejo]
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/81258/Zegarra_M YGSD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Zuñiga, D. C. (2018). Factores laborales y estrés laboral en trabajadores del area de geología exploraciones en volcan compañía minera-unidad Yauli 2018 [Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega].
<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/3673>