

Proyecto: Tablero de Control para Monitorización del Estrés en Trabajadores de la Industria del Software

Dr. Ramón René Palacio Cinco

Debido al creciente ritmo de la vida, el estrés se convirtió en uno de los principales factores que causan problemas de salud. El estrés indica regularmente la tensión causada por presión física o fisiológica en el trabajo, escuela o en la vida personal de un individuo y puede percibirse como una defensa automática ante una posibilidad de dañar el bienestar de cada persona. Los términos estrés y la ansiedad son dos conceptos diferentes. La distinción entre éstos, actualmente, se considera una tarea laboriosa debido al uso frecuente de ambos como procesos equiparables, agrupando una gran cantidad de elementos comunes. En el ambiente laboral, el estrés es un tema habitual, tan solo en México, el 75 por ciento de los trabajadores lo padece, colocando al país en el primer puesto de ocurrencia del padecimiento. “Inseguridad, precariedad, incertidumbre, ambientes contaminados, malos tratos, control excesivo, salarios bajos y jornadas prolongadas, así como actividades repetitivas, monótonas, parcializadas, carentes de contenido y de posibilidades retratan la situación laboral”. Gracias al trabajo de distintos investigadores se ha encontrado la forma de detectar y monitorear el estrés mediante bandas, medidores de ritmo cardiaco y presión sanguínea, así como diversidad de herramientas invasivas para el usuario.

En distintas empresas están recurriendo a la ingeniería de resiliencia, que es la capacidad de adaptarse positivamente a situaciones adversas; no con la esperanza de volverse impermeables al fracaso, sino para adaptarse mejor a él cuando ocurre.

Los desafíos a los que se enfrentan los trabajadores de la industria de software en su vida laboral los llevan a sobrepasar los niveles de estrés perjudiciales para la salud, llevándolos a cometer errores ocasionados por la fatiga, disminución de la concentración y la pérdida satisfacción al momento de trabajar, generando pérdidas de tiempo y dinero para sus empleadores debido a trabajos inconclusos o fuera de tiempo y traduciéndose en pérdidas monetarias para las organizaciones de las que forman parte.

El estrés, así como la ansiedad, provocada por el estrés y diversos indicadores de la presencia del estrés son medibles, aun así, los enfoques actuales para el monitoreo del estrés son basados en su mayoría por cuestionarios o juntas grupales e individuales con psicólogos, lo que es poco eficiente para detectar los niveles reales de estrés de cada empleado.

Como es mencionado anteriormente, en la industria de software el trabajo en desarrollo es extremadamente exigente, enfrentando los managers con a desafíos continuos.

Debido al tipo de trabajo de los empleados de la industria de software es difícil hacer uso de herramientas invasivas para la detección de estrés, ya que las tareas que les son asignadas en sus labores requieren de constante movimiento y concentración. Por lo tanto, el monitoreo de los indicadores necesarios para medir los niveles de estrés es prácticamente imposible.

Lo anterior nos lleva a las siguientes preguntas de investigación:

- *¿Cuáles son los elementos de información que debe contener un tablero de control para el manejo del estrés de los desarrolladores de software?*
- *¿Cómo debe ser el mecanismo de recolección de las métricas?*
- *¿Cuál es el impacto del tablero en cuanto al control del estrés?*

Una vez que los empleados mantengan un mejorado flujo de trabajo gracias al aumento de satisfacción por sus empleos, pérdida de fatiga y aumento de interés, que tan solo son algunos de los beneficios obtenidos al dar un seguimiento adecuado de su nivel de estrés, los empresarios notarán

la disminución errores y de tiempo invertido en los desarrollos de software, por lo tanto reducirán el tiempo de entrega de sus productos, traducándose en ganancias monetarias para la organización. Encontrar una herramienta o Tablero para manejar el estrés no solo podría beneficiar a las organizaciones y sus empleados, sino a las personas con las que éstos conviven y podría ser capaz de permitir a los empleados trabajar cómodamente mientras cuidan su salud y la integridad de su empresa.

