



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA.

UNIDAD XOCHIMILCO.

DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES.

LICENCIATURA EN SOCIOLOGÍA.

MÓDULO: SOCIOLOGÍA Y SOCIEDAD.

TRIMESTRE: 23P.

ASESOR: JOSÉ LUIS CISNEROS.

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN: ESTRÉS Y VIOLENCIA.

ALUMNO: FERMÍN MEDRANO PADILLA, 2192028445.

FECHA DE ENTREGA: 19/10/2023.

INDICE

Contenido

INDICE.....	2
INDICE DE TABLAS.	3
AGRADECIMIENTOS	4
PALABRAS CLAVE:	5
RESUMEN.....	5
INTRODUCCIÓN	6
CONTEXTUALIZACIÓN	6
OBJETO DE ESTUDIO.....	8
OBJETIVOS.....	8
OBJETIVO GENERAL:.....	8
OBJETIVO ESPECÍFICO:	8
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	9
METODOLOGÍA	9
POBLACIÓN Y MUESTRA.....	9
ESTRUCTURA DE LA ENTREVISTA.....	9
MARCO TEÓRICO	10
ANÁLISIS DE RESULTADOS:.....	17
CONCLUSIÓN.....	30
BIBLIOGRAFÍA:.....	33

INDICE DE TABLAS.

Tabla 1: NOMBRE DEL PARTICIPANTE	21
Tabla 2 ¿CUÁLES SON LAS ACTIVIDADES QUE TE PROVOCAN UN ESTRÉS EXCESIVO TÚ TRABAJO?.....	22
Tabla 3 ¿CUÁLES SON LAS ACTIVIDADES QUE TE PROVOCAN UN ESTRÉS EXCESIVO TÚ ESCUELA?	23
Tabla 4 ¿POR QUÉ RAZONES, DICHAS ACTIVIDADES SE TE HACEN ESTRESANTES?	24
Tabla 5 ¿CÓMO IDENTIFICAS QUE UNA SITUACIÓN ESCOLAR O LABORAL ES ESTRESANTE PARA TÍ?	25
Tabla 6 ¿EN QUÉ MOMENTO DEL DÍA SIENTES MÁS ESTRÉS?	26
Tabla 7 ¿QUÉ HACES PARA SOBRELLEVAR O CONTROLAR ESE ESTRÉS?	27
Tabla 8 ¿CONOCES O IDENTIFICAS CUALES SON LOS EFECTOS DEL ESTRÉS EN TÍ?	28
Tabla 9 ¿CONOCES O IDENTIFICAS CUALES SON LOS EFECTOS DE TÚ ESTRÉS CON TÚ RELACIÓN SOCIAL?.....	29

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quiero agradecer a mi familia, Margarita Zanabria, Daniel Esquivel, Jorge Luis Medrano, Brenda Medrano, Guadalupe Zanabria, Barbara Quiroz, Sara becerra, Diana Cabrera, Giselle Cabrera, Teresa Zanabria, Arturo becerra y Nancy Cedeño; gracias a todos por enseñarme, apoyarme y alentarme en este proyecto, no hablo solamente del presente, sino, en toda mi travesía universitaria, este detalle es para ustedes.

En segundo lugar, pero no menos importante, gracias a mis amigos por estar presentes a lo largo de todo este proceso; Alexander Pablo, Brenda Ortiz, Gerardo García, Monserrat cortés, Paola Guillén y Mariela Islas. Gracias por ayudarme y estar siempre presentes.

Marco Antonio torres y familia, este logro también es tuyo y para tu familia, desde donde estés, te agradezco tu apoyo, amistad y fraternidad, gracias por estar ayer, hoy y siempre conmigo, este logro también es tuyo hermano.

PALABRAS CLAVE:

Estrés, trabajo y escuela.

RESUMEN.

La presente investigación se llevó a cabo con un grupo de personas que trabajan y estudian, con el objetivo de analizar las causas y consecuencias del estrés en la sociedad contemporánea como resultado de los actos cotidianos que conducen al estrés. Retomaremos algunos análisis de Byung Chun Han con su obra "La sociedad del cansancio", Bauman Zygmunt con su obra "44 cartas desde el mundo líquido", ejemplificamos algunas situaciones con el famoso Karoshi, de Japón, consideremos revistas sociológicas, explicaremos los efectos de la culturales del estrés con "Eros y civilización" de Herbert Marcuse y las contradicciones culturales del capitalismo de Daniel Bell. La investigación se realizará de forma cualitativa, por medio de una entrevista a 10 excompañeros de trabajo, las entrevistas se harán de manera abierta, para poder recabar la mayor información posible y funcional para cumplir los objetivos de esta investigación.

INTRODUCCIÓN

La sociedad contemporánea, culturalmente, tiende a individualizarse debido a que los ambientes donde se desarrollan sus interacciones sociales es violento y estresante, los ambientes que considero son la escuela y el trabajo, porque ahí es donde el sujeto realiza actividades que le producen estrés como trabajador o estudiante, debido a la inconformidad para realizarla o desinterés, también se puede considerar el lugar de trabajo o escolar, una arena de combate, donde hay una constante competitividad entre compañeros para conseguir beneficios con fines personales, por ejemplo, un trabajador debe competir contra sus compañeros para un mejor puesto, un ascenso o un incremento salarial, un estudiante, por ejemplo debe mantener un buen rendimiento escolar para que pueda desarrollarse plenamente en el ámbito escolar o laboral.

Para que el trabajador y estudiante contemporáneo pueda rendir lo suficiente, conseguir esa competitividad laboral, rendimiento académico y cumplir intereses particulares, debe invertir tiempo, esfuerzo físico y mental a las actividades que realizará en su jornada laboral y académica, esto conlleva una auto exigencia, pero la persona debe ser consciente de las consecuencias, como el estrés a nivel personal y social.

El estrés que se genera en la sociedad contemporánea, normalmente, se crea a partir de la supresión de la libertad y/o felicidad del sujeto, por parte de una institución u otro individuo, esto provoca en la persona un sentido de aprehensión con el cual se desata el estrés en el sujeto y para la sociedad. Una persona que estudia y trabaja tiende a sentirse aprisionado por un trabajo y/o por una institución educativa, debido a las actividades y formas de interacción que se dan entre personas, dentro de cada lugar, analizaremos cómo los individuos contemporáneos resisten a este sentido de aprehensión.

Culturalmente los individuos tienden a seguir ideas propuestas por el sistema, en este caso, el sistema escolar y laboral, estas propuestas promueven la auto exigencia del sujeto para la satisfacción de sus propias necesidades, a continuación, analizaremos cómo el sujeto es víctima de la sistematización institucional para la que labora y en la que estudia.

CONTEXTUALIZACIÓN

El individuo debe cumplir ciertas actividades a lo largo de su día, culturalmente en la sociedad contemporánea, se percibe como un elemento positivo para la estructura social a la persona que trabaja o realiza más de dos actividades, productivas, a lo largo del día, un actor importante y el que se consideró en esta investigación es un sujeto que trabaja y estudia, dicho sujeto no realiza el esfuerzo de

ir a estudiar y trabajar para agradar o mantener una perspectiva social positiva, lo realiza por intereses personales.

En la contemporaneidad, según Jahan, S. y Saber Mahmud, A. (2015). Los intereses personales son importantes, cada persona tiene intereses distintos y para cumplir los intereses propios se debe satisfacer, a la vez, los intereses de otros, para que los intereses propios, tengan éxito. Estos intereses influyen directamente en los actos cotidianos que tiene la sociedad día tras día, como el trabajo y la escuela. (p.44)

Por un lado, en el área laboral, los superiores se valen de los subordinados para poder cumplir los intereses que tienen. Por otro lado, en el área educativa, los profesores o administrativos se preocupan por dar una buena enseñanza al alumno para que este pueda cumplir sus intereses y a la vez ellos cumplen los suyos.

Sin embargo, cumplir dichos intereses por medio de estas interacciones sociales cotidianas, no son necesariamente satisfactorias para el trabajador o el estudiante, porque conlleva una serie de actividades estresantes.

“...la construcción de la personalidad, es conducida a disolver el individuo: la personalidad autónoma de éste aparece como la manifestación congelada de la represión general de la humanidad. La autoconciencia y la razón que han conquistado y configurado el mundo histórico, lo han hecho sobre la imagen de la represión, interna y externa. Han trabajado como agentes de dominación; las libertades que han traído (y que son considerables) crecieron sobre el terreno de la esclavitud y han conservado la marca de su nacimiento. Estas son las perturbadoras implicaciones de la teoría de la personalidad de Freud.”(Herbert, M. 1965, p50)

Las actividades se vuelven estresantes, porque culturalmente los trabajadores y/o los estudiantes han sucumbido a la jerarquía, es decir, un ambiente laboral se vuelve estresante o violento, porque las personas que componen ese grupo social, toman el lugar y delegan desde lo que dice la cultura, se apropian de esa ideología porque a la sociedad la promueve, por ejemplo: soy el jefe y doy órdenes, soy un subordinado y recibo órdenes, ninguno puede salirse de ese marco, porque culturalmente es reprobable, la sociedad pre establece quien es el que ejerce la presión y quien la recibe.

Las consecuencias de esta presión es el estrés, cuando el dominante delega al no dominante, el segundo debe buscar la manera de satisfacer los requerimientos del primero, así se crea la exigencia, ya sea en el ámbito educativo o laboral, el trabajador o el estudiante, se va a exigir para poder solucionar los pendientes y entregar los resultados. Pero dicha exigencia, conlleva que el sujeto se estrese.

OBJETO DE ESTUDIO

Durante mis 10 años de experiencia laboral, he observado que la condición de vida social es un factor de estrés, como; el trabajo y la escuela, me refiero a las actividades, donde el sujeto debe relacionarse con otros, para poder desempeñar una actividad, el estrés se genera cuando el sujeto se relaciona socialmente y con la actividad que debe desempeñar.

Las condiciones sociales que considero para este trabajo es la laboral y escolar, porque las experiencias personales, con compañeros de trabajo y de escuela me han permitido ver que la mayor parte de estrés y violencia que se produce un sujeto, así mismo y con los demás, se genera dentro de estos dos centros de interacción social, la escuela y el trabajo, donde el sujeto no solo se relaciona con jefes, profesores o compañeros, también con actividades que le generan estrés.

Mis 10 años de experiencia laboral se integran por 5 años en trabajos informales y 5 en trabajos formales, durante esos periodos observe, en mí y en mis compañeros, las actividades laborales y escolares que generan estrés, cabe mencionar que varían de persona en persona, pero he identificado una constante, que es; la necesidad de ser más productivo cada día para ser mejor, tanto en la escuela como en el trabajo, por una parte, buscar un ascenso laboral, incremento salarial o reconocimiento de los superiores hacía sí mismo, por otra parte, mantener un constante rendimiento escolar para sostener o conseguir altas calificaciones, por medio de la entrega de tareas, proyectos, exámenes aprobados, asistencia, participación en clase entre otros intervalos de evaluación, los mismos que llevan al estrés, seas trabajador o estudiante.

Considerando a alguien que estudia y trabaja, pienso que busca esta productividad con intereses personales, es decir, aunque conlleva un desgaste físico y mental, está dispuesto a exigirse lo máximo posible por lograr su objetivo.

OBJETIVOS.

OBJETIVO GENERAL:

Analizar las causas y consecuencias del estrés en la sociedad contemporánea como resultado de los actos cotidianos que conducen al estrés.

OBJETIVO ESPECÍFICO:

1. Analizar cómo las condiciones sociales y culturales producen estrés.
2. Saber cómo, porqué, cuándo y de qué manera se da el estrés en la sociedad contemporánea.

3. Identificar y analizar cómo los actos cotidianos, trabajar y estudiar, conducen al estrés.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

1. ¿Cuáles son las actividades que provocan estrés excesivo en el trabajo y en la escuela?
2. ¿Por qué razones, dichas actividades son estresantes?
3. ¿En qué momento del día se produce más estrés?
4. ¿Qué se hace para sobrellevar o controlar ese estrés?
5. ¿Conocemos e identificamos cuáles son los efectos del estrés en nosotros?
6. ¿Conocemos e identificamos cuáles son los efectos del estrés en nuestra relación social?

METODOLOGÍA

POBLACIÓN Y MUESTRA

Mi muestra fue de 10 excompañeros de trabajo, ellos también estudian, comprende 5 mujeres y 5 hombres, sus respuestas pueden cubrir una perspectiva más amplia sobre el estrés y violencia que pueden vivir durante su jornada laboral y escolar. La empresa para la que laboramos es de entretenimiento con alcance global, los centros de entretenimiento en México son 4; En ciudad de México dos, una en Santa Fe, la segunda en Plaza Cuicuilco, una tercera en Monterrey y la cuarta en Guadalajara. El centro en el que laboramos es el de plaza Cuicuilco y me abstendré de mencionar el nombre de la compañía por temas de confidencialidad.

La investigación se realizará de forma cualitativa, por medio de una entrevista, estas se realizarán de manera abierta, pues las respuestas de los entrevistados puede que sean extensas, así lograré recabar la mayor información posible y funcional para cumplir los objetivos de esta investigación.

ESTRUCTURA DE LA ENTREVISTA

1. Área de conocimiento.
2. ¿Cuáles son las actividades que te provocan un estrés excesivo en el trabajo?
3. ¿Cuáles son las actividades que te provocan un estrés excesivo tú escuela?
4. ¿Por qué razones, dichas actividades se te hacen estresantes?
5. ¿Cómo identificas que una situación escolar o laboral es estresante para ti?
6. ¿En qué momento del día sientes más estrés?
7. ¿Qué haces para sobrellevar o controlar ese estrés?
8. ¿Conoces o identificar cuáles son los efectos del estrés en ti?

9. ¿Conoces o identificar cuáles son los efectos del estrés con tú relación social?

MARCO TEÓRICO

“El libro de sociología más popular del decenio de 1950 fue el de David Riesman la muchedumbre solitaria, que describe un cambio importante en la estructura de carácter de la sociedad contemporánea: el individuo auto disciplinado y auto motivado (en síntesis, el hombre burgués histórico) al individuo sensible primariamente al grupo de sus iguales y a la presión de otros”. (Bell, D. 1989. p54)

Me gustaría remarcar que la sociedad contemporánea se caracteriza por el control del individuo, es muy interesante como la sociedad, por medio de la cultura inyecta en la sociedad la individualidad, la auto exigencia, la violencia, la aprehensión de un individuo o institución a un sujeto y principalmente el estrés, considero que es una forma de control social, porque por medio de estos modos, la cultura domina al individuo, los considero así, porque estas características se encuentran en cualquier acto cotidiano que realiza el sujeto, el mismo acto se encuentra regulado por estas características y el mismo acto se tiñe con los tintes de la cultura.

“La cultura, para una sociedad, un grupo o una persona, es un proceso continuo de sustentación de una identidad mediante la coherencia lograda por un consistente punto de vista estético, una Concepción moral del yo y un estilo de vida que exhibe esas concepciones en los objetos que adornan a nuestro hogar y a nosotros mismos, y en el gusto de expresa esos puntos de vista. La cultura es, por ende, el ámbito de la sensibilidad, la emoción y la índole moral, y el de la inteligencia, que trata de poner orden en esos sentimientos...Históricamente, la mayor parte de las culturas y las estructuras sociales han mostrado unidad, aunque siempre ha habido pequeños grupos que expresan valores esotéricos, desviados y habitualmente libertinos. La cultura clásica expresó su unidad mediante la fusión de la razón y la voluntad en la prosecución de la virtud...a comienzos de los tiempos modernos la cultura burguesa y la estructura social burguesa forjaron una unidad distinta con una estructura específica de carácter alrededor del tema del orden y del trabajo.” (Bell, D. 1989. p47)

Entonces la sociedad contemporánea emerge en un contexto, como lo menciona Bell, D. (1989): “orden y trabajo”; para el trabajador y estudiante contemporáneo, vivir dentro de un orden laboral, enfocado en el trabajo significa estar constantemente preocupado por mejorar, mantenerse actualizado para ser competitivo en el ámbito escolar o laboral, la idea del constante mejoramiento, esto también se debe a que el individuo empieza a desplazar a las deidades o religiones y el sujeto comienza a responsabilizarse de sus actos, más adelante el individuo puede volver a sus creencias, pero solamente como una salida de su realidad.

“la felicidad no es sólo el mero sentimiento de satisfacción, sino la realidad de la libertad y la satisfacción. La felicidad envuelve el conocimiento; es la prerrogativa

del animal racional. Con la decadencia de la conciencia, con el control de la información, con la absorción de la comunicación individual por la de masas, el conocimiento es administrativo y confinado. El individuo no sabe realmente lo que pasa; la poderosa máquina de educación y diversión lo une a los demás en un estado de anestesia en el que todas las ideas perjudiciales tienden a ser excluidas. Y puesto que el conocimiento de toda la verdad difícilmente conduce a la felicidad, esa anestesia general hace felices a los individuos.” (Herbert, M. 1965, p82)

El individuo que trabaja y estudia lo hace dentro de este marco, donde hay que esforzarse, trabajar y posterior al sufrimiento, llegar a la recompensa, como parte del orden, tener objetivos claros con el propósito de desarrollarse, ser mejor estudiante y mejor trabajador. Cuando el individuo se da cuenta que el proceso no es sencillo, que debe exigirse, esforzarse causando a su persona estrés y hasta violencia a cambio de mejorar laboral o escolarmente para lograr la felicidad o sus intereses personales, prácticamente inalcanzables, se resigna a autoexigirse continuamente con la esperanza de conseguir sus objetivos e intereses personales en algún momento y es cuando comienzan a mostrarse los estragos del estrés y violencia que se generó y seguirá generando él mismo.

Bauman, Z. (2011) menciona que la celebración occidental del “año nuevo” representa, en una parte de Europa, una renovación, como; una segunda oportunidad para que el sujeto pueda perfeccionar sus debilidades o flaquezas que tuvo el año anterior en el aspecto personal, laboral o educativo, por ejemplo; mejorar sus calificaciones en la escuela, cambiar de empleo, buscar un mejor salario o una mejor posición económica, intereses propios de una sociedad contemporánea, pues la sociedad tiene una intención constante por mejorar y perfeccionar todo lo que le rodea, pero esto orilla al sujeto a la inconformidad, constante, de su entorno y al estrés por querer tener un mejor empleo o mejorar su rendimiento escolar. (pp. 120-123)

El daño que provoca el estrés en el sujeto es evidente y en algunas ocasiones tangible, pero el estrés no es tangible, porque es provocado en la mente del individuo, él mismo, le da un peso significativo a un acto de la vida cotidiana. Bauman, Z. (2011) menciona que los miedos o las fobias que tienen los individuos son creados por ellos mismos (p.134), ese es el problema, porque el individuo sufre así mismo por lo que él mismo gestionó en su mente, por ejemplo:

“...tengo suficiente dinero en la cuenta corriente, el jefe me dedicó una sonrisa cordial y alaba mi último proyecto, mi pareja me declara y me demuestra su amor y devoción, le gusta acariciarme y que yo le acaricie, mis hijos sacan buenas notas en el colegio; entonces, ¿porque me preocupo? ¿A qué se debe mi desasosiego? ¿por qué no puedo dormir tranquilo y por qué tengo premoniciones tan siniestras al levantarme? ¿por qué no puedo seguir adelante con una sonrisa en los labios? mi cuenta corriente tendrá saldo positivo mientras yo siga trabajando, pero cada vez que abro el periódico me encuentro con noticias sobre nuevos recortes y despidos por lo

que no puedo sentirme seguro y no sé cuánto puede durar este estado feliz, no sé si mañana seguiré teniendo empleo, mi jefe ha encomiado mi último proyecto, pero ¿cuánto tiempo perdurará el recuerdo de ese éxito? ¿Cuánto tiempo me permitirá disfrutar de su Gloria? ¿lo recordará cuando llegue otra ronda de fusiones y racionalizaciones pues o externalizaciones y subcontrataciones? cómo sin duda ocurrirá tarde o temprano en mi pareja, las cosas están bien pero y si mi pareja decide que ya basta que los placeres de nuestra unión, ya son pasado y que ha llegado el momento de romper, los chicos no nos han dado problemas hasta ahora pero cuánto tardarán en tener malas compañías en sucumbir a los camellos y en caer en las trampas de los abusadores de niños, todo esto resulta espantoso pero si al menos se acabe eso aquí, la lista de preocupaciones no acaba aquí, ni mucho menos tiene fin.” (Bauman, Z. 2011, p135)

Como pudimos leer en el ejemplo, en la sociedad contemporánea los individuos están acostumbrados a realizar muchas tareas a la vez, esto lo realizan con el objetivo de ser más productivos, recordemos que para cultura contemporánea, una persona que realizar varias actividades a la vez, como un trabajador-estudiante, se le considera positivamente en la sociedad, también se le considera como una persona muy productiva en el área laboral y en el área educativa, el problema de ser multifuncional es que no es normal para el ser humano.

“El multitasking no es una habilidad para la cual esté capacitado únicamente el ser humano tardomoderno de la sociedad del trabajo y la información. Se trata más bien de una regresión. En efecto, el multitasking está ampliamente extendido entre los animales salvajes. Es una técnica de atención imprescindible para la supervivencia en la selva. Un animal ocupado en alimentarse ha de dedicarse, a la vez, a otras tareas. Por ejemplo, ha de mantener a sus enemigos lejos del botín. Debe tener cuidado constantemente de no ser devorado a su vez mientras se alimenta. Al mismo tiempo, tiene que vigilar su descendencia y no perder de vista a sus parejas sexuales. El animal salvaje está obligado a distribuir su atención en diversas actividades.” (Chul Han, B. 2010, pp 33-34)

Como podemos ver, realizar varias cosas a la vez no es algo que deba realizar el sujeto, si bien las puede realizar, no es recomendable, las consecuencias podemos verlas en los anexos, pero aquí Chul Han nos muestra que es una actividad meramente de un animal y nos advierte que realizar varias tareas a la vez puede considerarse como una regresión evolutiva, en la sociedad contemporánea realizar varias actividades es normal, incluso se puede considerar una forma de evolución, pero esto no provoca más que estrés y autoexigencia en la memoria del sujeto, al obligarse a retener mucha información, organizarla y realizarla en orden, representa un estrés continuo en el sujeto, principalmente en las personas que estudian y trabajan, pues no solo deben organizar las actividades laborales, también deben organizar las educativas, para poder realizar ambas con éxito.

Arosemena, R. (2018) menciona que el sujeto culturalmente tiende a dos tipos de control, uno interno y otro externo, el primero consiste en que el sujeto actúa y se responsabiliza de sus acciones, el segundo sucede cuando el individuo cede la realización de los actos y las consecuencias de los mismos a un segundo, por ejemplo; una deidad.

"El término *locus de control* hace referencia al grado en que las personas sienten que tienen el control de lo que ocurre en sus vidas, desde un evento rutinario hasta una situación de peligro. Las personas atribuimos el "mando de nuestro destino" o bien a nuestras propias decisiones o capacidades (locus de control interno) o a fuerzas externas, como Dios, la suerte o el karma." (Arosemena, R. 2018)

Culturalmente es aceptable y se normaliza cuando un trabajador o un estudiante busque gestionar el estrés y evitar que se convierta en violencia, eligiendo alguna de las dos opciones, una busca responsabilizar a algo o alguien más de sus acciones y consecuencias, como la religión, alguna deidad o en la incertidumbre del futuro, también puede elegir lo contrario, responsabilizarse así mismo de sus acciones, pero esto es más complicado, porque el estrés se multiplica y se vuelve difícil gestionar.

En la sociedad contemporánea los trabajadores y estudiantes, se enfrentan continuamente a situaciones estresantes que deben resolver, y a la vez gestionar el estrés que provoca, tal vez, el exceso de pendientes en el trabajo o el exceso de tareas por entregar, recordemos que el individuo está dispuesto a tolerar y controlar estas situaciones con el objetivo de satisfacer sus intereses.

Como ya se mencionó, el estrés que tiene una persona que estudia y trabaja, se genera a partir de la ejecución de actividades que no son de su interés o su agrado, pero debe realizarlas para satisfacer sus intereses personales, entonces el sujeto se ve obligado a realizar las actividades, por ende, no las disfruta; culturalmente se ha normalizado no apreciar, incluso, rechazar como trabajador o estudiante, las actividades que le corresponde a cada uno.

"...Freud observa que «el trabajo diario de ganarse la vida ofrece una particular satisfacción cuando ha sido seleccionado libremente».113 Sin embargo, si «seleccionando libremente» significa algo más que una pequeña selección entre necesidades preestablecidas, y si las inclinaciones e impulsos en el trabajo son otros que aquellos a los que les ha dado forma un principio de realidad represivo, la satisfacción en el trabajo diario es sólo un raro privilegio. El trabajo que creó y aumentó la base material de la civilización fue principalmente trabajo con esfuerzo, enajenado, doloroso y miserable –y todavía lo es–. La realización de tal trabajo difícilmente gratifica las necesidades e inclinaciones individuales. Fue impuesto sobre el hombre por la necesidad brutal y la fuerza bruta; si el trabajo enajenado tiene algo que ver con Eros debe ser muy indirectamente, y con un Eros considerablemente sublimado y debilitado." (Herbert, M. 1965, pp 69-70)

Es cierto que el trabajador o el estudiante puede elegir entre ir o no a la escuela o el trabajo, porque es libre para poder realizar la actividad que sea de su agrado y cumpla sus expectativas, así poder sentirse pleno al desarrollar la actividad, sin embargo, dicha actividad no le permitirá satisfacer sus intereses personales, incluso puede que ni le permita satisfacer sus necesidades básicas, debido a la naturaleza de la actividad, por eso se ven obligados a trabajar y seguir estudiando, para poder unirse a la competencia laboral que culturalmente se encarga de hacer que un trabajador se esfuerce mucho para tener un mejor puesto de trabajo o un estudiante tenga un nivel alto de estudios para poder competir un puesto de trabajo.

“los instintos del individuo son controlados mediante la utilización social de su poder de trabajo. Él tiene que trabajar para poder vivir, y su trabajo exige no sólo ocho, diez, doce horas diarias de su tiempo y, por tanto, una correspondiente diversificación de su energía, sino que también exige durante estas horas y las restantes una conducta de acuerdo con los modelos y la moral del principio de actuación...La incorporación económica y política de los individuos al sistema jerárquico de trabajo está acompañada por un proceso instintivo en el que los objetos humanos de dominación reproducen su propia represión. Y la racionalización del poder cada vez mayor parece reflejarse en una racionalización de la dominación cada vez mayor. Al mantener a los individuos como instrumento de trabajo, obligándolos a la renuncia y al trabajo con esfuerzo, la dominación ya no sólo simple o esencialmente sostiene privilegios, sino que también sostiene a la sociedad como conjunto en una escala cada vez más amplia.” (Herbert, M. 1965, pp 73-74)

Culturalmente los intereses y estatus de la sociedad contemporánea se basan en el puesto de trabajo, nivel económico y el nivel educativo Korstanje, M. menciona que dentro de la sociedad, el sujeto pretende imponer su propio valor y felicidad ante los demás por medio del consumo, claro que para poder consumir, el sujeto debe tener dinero, para intercambiar ese dinero por bienes o servicios y de esa manera poder tener ese estatus, valor o felicidad que busca, principalmente en la sociedad contemporánea, donde el dinero que necesita el individuo para consumir, sentirse feliz y valorado debe generarse por medio del trabajo y del nivel educativo. Estas son algunas razones por las cuales el individuo está motivado a autoexigirse sin importar las consecuencias físicas y mentales que puede tener trabajar largas horas de trabajo, largas jornadas educativas, ambas, con pocas horas de descanso y alto nivel de estrés.

La sociedad contemporánea está mentalizada en el rendimiento porque considera que es una forma de alcanzar sus objetivos, tener un constante rendimiento escolar y laboral conlleva un cansancio físico y mental, debido a la exigencia que tiene el individuo para sí mismo.

“La sociedad del siglo XXI ya no es disciplinaria, sino una sociedad de rendimiento.” (Chul Han, B. 2010, p25)

La sociedad contemporánea se exige de una manera excesiva, al punto de considerarse que está en un perpetuo cansancio, considero que la auto exigencia y el perpetuo cansancio se origina cuando los sujetos, se ven obligados a realizar continuamente, en la escuela o en el trabajo, actividades que no les causa interés o no son de su elección y aún que realizan dichas actividades a la fuerza, las realizan por un objetivo. Cuando la sociedad contemporánea realiza actividades a la fuerza, sin interés, se provoca en el sujeto estrés y al realizar esta actividad continuamente, considero que el sujeto puede llevar a auto violentarse, incluso a los demás.

Chul Han (2010) menciona que las exigencias de la sociedad contemporánea provienen del interior del sujeto, las afectaciones que sufre el sujeto, son enfermedades neuronales. Debido a las actividades laborales y escolares que le generan estrés, el cual no solo ayuda a realizar la actividad determinada, también desencadena una serie de procesos biológicos que afectan al organismo. Dicho estrés sale del individuo, hacia él mismo.

Por ejemplo “Karoshi” de Japón o mejor conocida en el mundo como “muerte por exceso de trabajo”, el nombre describe perfectamente esta condición, las personas mueren debido a los estragos que tiene el estrés en su cuerpo, principalmente en el cerebro, debido al exceso de trabajo. Pues la población que trabaja en Japón, llega a cubrir un horario mínimo de 10 horas o más, aproximadamente, su determinación por completar estas horas es determinada por una presión social hacia el rendimiento, es decir, tu condición social es determinada por tu productividad laboral y al cumplir todos los estándares sociales. Esto lleva a la sociedad a una auto exigencia brutal.

Talks R. (2020). considera que el origen de “Karoshi” está en la filosofía “Kaisen” palabra nipona que significa “Kai” cambio y “Sen” Bueno. Esta filosofía considera que cada día debe modificarse algo en determinado sistema, ya sea a nivel personal o nivel social, debe haber una mejora continua en las actividades que se realizan, día con día mejorar con el objetivo de perfeccionar la actividad y ser más productivo, por eso se cree que esta filosofía es el origen del Karoshi.

En este trabajo no contabilizaremos los casos de muerte por exceso de trabajo en México u otro país, pero vale la pena considerar este ejemplo, porque muestra que sucede en la sociedad contemporánea cuando las personas se mentalizan en el rendimiento laboral o escolar, el cual provoca un sentido de autoexigencia, sumado a las largas horas de rendimiento, escolar o laboral, provocando en el sujeto un desequilibrio que puede llevar al estrés y la auto violencia hasta terminar en la muerte del sujeto que sufre estos estragos.

“La enajenación del trabajo es casi completa. La mecánica de la línea de ensamble, la rutina de la oficina, el ritual de comprar y vender, están libres de cualquier conexión con las potencialidades humanas. Las relaciones de trabajo han

llegado a ser en gran parte relaciones entre personas tratadas como objetos intercambiables por directores científicos y expertos en eficiencia. Con toda seguridad, el espíritu de competencia prevaleciente requiere todavía un cierto grado de individualidad y espontaneidad; pero estas características han llegado a ser tan superficiales e ilusorias como el espíritu de competencia al que pertenecen.” (Herbert, M. 1965, p81)

Considero que la sociedad contemporánea se auto exige de manera desproporcionada en la escuela o en el trabajo, debido a esta mentalidad, porque los sujetos no se satisfacen con las actividades que realizan en la escuela o en el trabajo, por ello se llegan a sentir estresados y buscan continuamente mejorar su situación académica o laboral con el objetivo de superar su estado actual y realizar menos tareas que no sean de su interés en el trabajo o en la escuela, la búsqueda continua de la mejora hace que el sujeto siga realizando las mismas o nuevas actividades que no le agradan, produciendo estrés en él.

“...no todos los nootrópicos o autoexigencia, reemplazarán al descanso que requiere el sujeto.” (Chul Han, B. 2010)

En la sociedad contemporánea es normal que el sujeto, en el trabajo o en la escuela, se exija a sí mismo, pero esto provoca una serie de alteraciones físicas y mentales, como el estrés, la importancia del descanso es esencial para equilibrar el estrés y que no haya consecuencias físicas o neuronales a largo o corto plazo, primordialmente dormir bien y/o tener intervalos de descanso considerables para que el trabajador o el estudiante pueda dispersarse mental y físicamente de las actividades que les producen estrés, pero en la sociedad contemporánea es difícil encontrar este equilibrio, pues las personas duermen poco y sus intervalos de descanso en la escuela y trabajo son corto a comparación del horario en el que realizan sus actividades, por ejemplo: Una persona que trabaja y estudia, inicia su día realizando sus actividades laborales, posteriormente las actividades escolares y para concluir el día, realizar los pendientes escolares o laborales, como tareas o trabajo extra, por estas actividades el horario para dormir del sujeto se ve reducido, como resultado hay un estudiante trabajador que no descansa la suficiente como para soportar el estrés de realizar todas las actividades del día siguiente.

ANÁLISIS DE RESULTADOS:

A continuación, analizaré temáticamente los resultados obtenidos en la encuesta aplicada a 10 compañeros que estudian y trabajan, el análisis lo realizaré con el apoyo del marco teórico, para poder identificar y explicar desde la teoría los aspectos estresantes y cómo estos se transforman a violentos dentro y hacia fuera de este grupo de personas a las que se le aplicaron la encuesta. Por análisis temático, me refiero a resaltar un patrón, en las respuestas de cada pregunta, de esa manera voy a conglomerar en un solo dato las 10 respuestas de cada pregunta, en total contemplaré 10 respuestas, las cuales se cotejaron con el marco teórico.

Los participantes de la encuesta son ex compañeros de trabajo, que conocí y me percaté de qué estudiaban y trabajaban, los elegí por qué al conocerlos, me di cuenta cómo el estrés influía en su jornada laboral y educativa, me percaté también de qué ellos producían estrés al realizar actividades que no eran de su agrado, tanto en el área laboral, como en el área educativa y esto provocaba alteraciones en su comportamiento y en su relación con los demás, ahora apoyado de la teoría puedo entender qué estas alteraciones, en la forma de relación social, en el trabajo o en la escuela se debía a las actividades impuestas por la institución, actividades que no eran percibidas positivamente por mis ex compañeros de trabajo, pero las realizaban a marchas forzadas.

Por un lado, con el objetivo de seguir trabajando en ese lugar y poder ganar dinero para satisfacer sus necesidades, por otro lado seguir asistiendo a la escuela a pesar de ya haberse exigido laboralmente, con el objetivo de obtener un nivel de estudios superior y así poder competir, laboralmente, por un mejor puesto de trabajo, mayor remuneración económica, mejores prestaciones, incluso mejores instalaciones en dónde laborar, cabe mencionar que ellos consideraban una necesidad seguir estudiando; podemos apreciar como culturalmente mis excompañeros de trabajo, normalizan exigirse en un momento de su vida, para que posteriormente mejore su calidad de vida, la sociedad contemporánea aprueba esta manera de pensar, aún que no sea seguro el final, mis excompañeros de trabajo estaban dispuestos a intentar esforzarse en ese momento, para que en un futuro, incierto, puedan alcanzar sus objetivos.

Tal fue el grado de apropiación de esta mentalidad, que consideraban el estudio como una necesidad básica, entonces no solo trabajaban para alimentarse o vestirse, también para cubrir sus gastos escolares; me parece curioso que los estudios les generaban estrés, debido a las actividades que realizaban y no eran de su interés, sin embargo las realizaban idealizando ese objetivo en el futuro incierto que construyeran en su mentalidad, donde la sociedad, previamente, cultivo ideas basadas en la cultura del orden y el trabajo, pero se sentían tan seguros de ello que realizaban actividades en el trabajo que no le gustaban, para poder ganar dinero y sustentar sus estudios, entonces llegaba a un punto en el que realizaban actividades,

que no les agradaban, para poder sustentar actividades que tampoco les agradaban, en la escuela.

Mis ex compañeros de trabajo no especifican las tareas que provocaban estrés en el trabajo, pero sí desarrollan un poco más en el ámbito escolar, mencionan que les provocaba estrés la gran cantidad de tareas, proyectos y trabajo en equipo que estaban por realizar en cierta cantidad de tiempo, obviamente se volvía estresante debido a que esa cantidad de tiempo era reducida, siendo así, considero que también en el área laboral, no es el hecho de realizar las actividades cotidianas de tu del puesto de trabajo, sino que en la sociedad contemporánea, los trabajadores aceptan y normalizan, culturalmente, día con día hayan nuevos pendientes o actividades por realizar.

Cuando mis compañeros de trabajo, llegaban a realizar sus labores, era muy común que el superior, el jefe, llegara y repartiera más actividades pendientes, entonces mis ex compañeros ya no solo se concentraban en realizar las actividades planeadas para ese día, también tenían que preocuparse por realizar las actividades extra que dejaba el superior, considero que culturalmente, la sociedad contemporánea percibe al trabajador como una especie de ente que puede realizar y gestionar muchas tareas a la vez, lo que considero anteriormente en la teoría con multitasking a través de Chul Han.

Además del corto tiempo que daban los superiores para realizar dichas actividades laborales o escolares, también mis ex compañeros de trabajo se llegaban a sentir estresados por la exigencia de los mismos superiores al delegar los pendientes o tareas, también debían lidiar con la presión que los superiores ejercían hacia ellos, culturalmente la sociedad contemporánea acepta y normaliza este tipo de cuestiones, dónde la relación entre el superior y el subordinado tiene tintes de violentos en el momento que el superior le exige y presiona directa o indirectamente al individuo para entregar en tiempo y forma los pendientes.

Por esta razón mis ex compañeros de trabajo también se estresaban e incluso lo consideraban como un acto violento, el hecho de sentirse presionados y con muchas tareas por realizar en el trabajo y en la escuela, este es un punto importante porque aquí mis ex compañeros de trabajo muestran una forma de violencia, culturalmente aceptada en la sociedad contemporánea, dónde se sigue oprimiendo a un sujeto, por medio de ciertas actividades que socialmente están aceptadas; mis compañeros percibían en las entrañas de esas actividades un acto violento, no solo violento entre el superior y el subordinado, también en ellos mismos, una violencia de ellos hacia ellos mismos, pues exigirse y esforzarse continuamente provocaba estrés en ellos, tanto al realizar actividades laborales como escolares y al hacerlo continuamente provocaban estragos en su salud, lo cual se le puede considerar común acto violento

Los estragos del estrés pueden variar de persona en persona, pero en general son alteraciones en el comportamiento y malestar físico en general, mis ex compañeros de trabajo, consideran que al sentirse estresados lo saben porque presentan, cansancio mental, dolor de cabeza, insomnio, falta de apetito, desesperación, irritabilidad, nervios, presión entre otras esto provoca una alteración en el sujeto y en la forma que se relaciona con los de su alrededor, cuando mis ex compañeros de trabajo se sentían estresados por realizar actividades laborales o educativas que no eran de su agrado, liberaban ese estrés por medio de estos malestares generales no solamente con ellos mismos, sino con los demás.

Por un lado, podemos considerar que perdían el apetito, tenían dolores de cabeza y no llegaban a dormir bien por el hecho de no poder concluir sus actividades o no gestionarlas adecuadamente para entregarlas en tiempo y forma, por otro lado, se irritaban por la presión de la actividad que estaban por realizar o por el corto tiempo que tenían para realizar la misma, este estrés que se generaba afectaba a su entorno social, cuando ellos comenzaban relacionarse adecuadamente con los demás compañeros de trabajo o escuela, a través de gritos o actos violentos; entonces podemos ver cómo no sólo el estrés afecta a la salud del individuo que se lo genera, sino también afecta a su entorno social.

Es interesante cómo la forma en la que se relaciona una persona estresada es diferente a la forma en la que se relaciona una persona que no está estresada; estas son algunas acciones a las que está dispuesto hacer el sujeto contemporáneo para cumplir sus objetivos, no solo tener una mala interacción social o estragos en la salud, también gestionar el estrés porque no siempre se puede vivir estresado debe liberarse de alguna manera y volver a un estado neutral.

Los momentos del día en el que mis ex compañeros de trabajo se sentían más estresados era cuando concluía la jornada laboral, tal vez, había días en los que podían estresarse al inicio o a la mitad de la jornada laboral, pero normalmente lo hacían al final, incluso también en la jornada escolar, a pesar de que ya se habían estresado laboralmente, llegaban a la escuela, pero ese mismo estrés laboral, provocaba el estrés escolar, podemos observar que el individuo tiende a reprimir, durante la jornada laboral o escolar, todo el estrés hasta el final, porque es consciente que el estrés le genera una alteración en su control físico y mental, el cual le impide realizar con éxito las actividades pendientes, entonces reprime todo el estrés para el final de la jornada laboral cuando ya haya concluido sus actividades escolares, el sujeto ya se encuentra exhausto y muy estresado por estarlo reprimiendo todo el día, en la cultura de la sociedad contemporánea, también es normal ver que el sujeto tenga que reprimir constantemente las respuestas fisiológicas, como es el estrés ante situaciones externas para poder continuar con sus actividades, culturalmente es reprobable que un individuo pause sus actividades laborales o escolares para descansar, dispersarse y olvidarse del estrés, porque en la sociedad percibe a un individuo que trabaja y estudia como: alguien que a pesar de todo el estrés que pueda

tener y de todas las actividades que llegue a realizar en el día, siempre concluye todas las actividades sin pausar durante su jornada laboral o escolar, es decir: en la cultura de la sociedad contemporánea mientras más rindas, mientras más trabajes, mientras más estudies y menos señales de cansancio muestres eres más aceptado socialmente, incluso socialmente positivo para la sociedad contemporánea; por el contrario, cuando un individuo reciente estos estragos del estrés y hace una pausa en sus actividades cotidianas, se le representa como una persona procrastinadora y negativa para la sociedad.

Cuando mis excompañeros de trabajo, eran conscientes de las alteraciones que tenían en sí mismos, al estresarse trataban de realizar ciertas actividades o técnicas para poder eliminar o suprimir el estrés generado por realizar una actividad que no es de su interés o de su agrado, algunas de las técnicas que mis excompañeros realizaban, frecuentemente, eran escuchar música, platicar de la situación o jugar, cómo podemos ver estas actividades, obligan a la mente a divagar y olvidarse del estrés para concentrarse en otra actividad, o físicamente realizar alguna actividad, como; algún juego para poder olvidarse de la actividad estresante por un momento, relajarse y encontrar un control en sí mismos para posteriormente volver a la actividad estresante y concluir la con éxito, esto es lo que normalmente los trabajadores realizan cuando se enfrentan a una situación estresante, antes de resolverla se toman cierto tiempo para divagar su mente y pensar en otras cosas, así asegurarse de cuando realicen la actividad, la realicen el tiempo y forma, como lo mencioné anteriormente, creo que en la sociedad contemporánea está mal visto culturalmente poner pausa a las actividades, pues al trabajador se le considera como una persona persistente y al estudiante también, una persona con características muy particulares entre ellas la resistencia y perseverante, se le considera como una persona que puede lidiar con varias actividades a la vez, sean estresantes o no y que puede gestionarlas adecuadamente para que no haya un estrago físico o social negativo, pero aunque culturalmente se vea reprobable el hecho de tomar una pausa en las actividades para poder divagar la mente, es necesario por la propia salud del individuo y su buena relación con los demás.

Tabla 1: NOMBRE DEL PARTICIPANTE

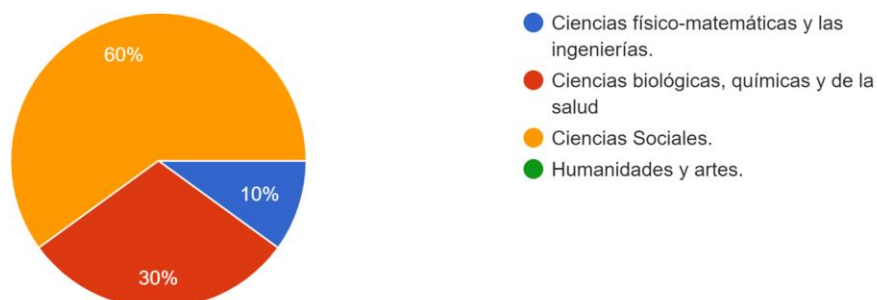
#	RESPUESTA
1	Kevin Gerardo Angeles Mejía
2	Brenda Medrano padilla
3	Gerardo garcia Ortiz
4	Jesús Alexander Pablo Rodríguez
5	María Fernanda Cornejo
6	Miguel Hernández Ortega
7	Aldo Santillán
8	Diana Cabrera Becerra
9	Alice
10	Laura Lorena Lezama Becerril

Nota: Fuente: Elaboración propia.

GRÁFICO 1

ÁREA DE CONOCIMIENTO.

Area de conocimiento
10 respuestas



Nota: Fuente: Elaboración propia.

La mayoría del grupo que entrevistaste se desarrolla en el área de ciencias sociales, una tercera parte en el área de ciencias biológicas, químicas y de la salud, la minoría en ciencias físico matemáticas.

Tabla 2 ¿CUÁLES SON LAS ACTIVIDADES QUE TE PROVOCAN UN ESTRÉS EXCESIVO TÚ TRABAJO?

#	RESPUESTA
1	Las actividades más laboriosas, ya que al haber un error hay que volver a hacer desde ese punto o enfocarte en ello en lo que hubo error y quita tiempo la mayoría de veces
2	El exceso de horas laboradas, sin un horario fijo para comer y un descanso (obligatorio) el cual no es así, porque a la mera hora te lo cambian o simplemente no lo tomas
3	La carga de trabajo y estar planificando constantemente
4	Trabajar con niños y lidiar con adultos cuando algo les disgusta.
5	Documentación
6	Casi todas las actividades
7	Las actividades laboriosas.
8	La organización y división de trabajo en el equipo. Que haya tiempos muertos que no puedo aprovechar para hacer otras actividades fuera del trabajo, que se alarguen las jornadas laborales, los traslados y el tiempo en tráfico que implican
9	La autogestión
10	Reportes semanales .

Nota: Fuente: Elaboración propia.

La intención de esta pregunta es conocer las actividades más estresantes en el trabajo del grupo estudiado, podemos resaltar que las actividades que generan más estrés en el grupo son: las actividades que desempeñan durante su horario laboral y las jornadas de trabajo.

Tabla 3 ¿CUÁLES SON LAS ACTIVIDADES QUE TE PROVOCAN UN ESTRÉS EXCESIVO TÚ ESCUELA?

#	RESPUESTA
1	Tareas tal vez, ya que a veces no hay mucho tiempo para poder hacerlas y de lo contrario se encuentra en sacrificio de otras actividades, la más común es el sueño
2	No tener el tiempo disponible para realizar los trabajos, tareas o proyectos por estar trabajando.
3	Proyectos
4	El traslado a ella y el transporte, la falta de empatía por parte de los profesores y algunos compañeros y la inseguridad dentro y fuera de la escuela.
5	El exceso de tareas escritas
6	Las tareas que algunos profesores dejan y que son excesivas
7	Las tareas
8	La organización y división de trabajo en equipo, que cierto personal docente sea poco empático con quienes trabajan y estudian, lo tedioso del proceso burocrático que no te da tiempo para hacer cuando tienes que llegar al trabajo
9	El trabajo en equipo
10	Trabajos en equipo, exámenes y exposiciones.

Nota: Fuente: Elaboración propia.

La intención de esta pregunta es conocer las actividades estresantes que vive el grupo encuestado durante las actividades escolares. Podemos observar que, durante la jornada escolar, las actividades más estresantes son: Las tareas, proyectos y trabajo en equipo, pues argumentan que el tiempo es reducido al estar trabajando y estudiando, por ende, estas actividades provocan estrés, más la empatía del profesor con los alumnos, contemplando las actividades a realizar y los tiempos de traslado del centro de trabajo a la escuela, por el horario de clases.

Tabla 4 ¿POR QUÉ RAZONES, DICHAS ACTIVIDADES SE TE HACEN ESTRESANTES?

#	RESPUESTA
1	Por la exigencia de dichas actividades
2	El laboral en un lugar con nulo interés para sus empleados donde relativamente el 100% de tu día lo dedicas en el trabajo, no te da tiempo para realizar los pendientes escolares empieza el estrés por no realizar los pendientes escolares o dar un mejor desempeño laboral. Dejando aún lado tu salud mental y física
3	Por el tiempo tan reducido que llegas a tener para entregarlas
4	Por experimentar sentimientos negativos conmigo mismo y hacia segundas o terceras personas.
5	Por lo extensas y tediosas
6	Por qué en su mayoría son puras lecturas y en ocasiones no tengo el tiempo suficiente
7	Porque son tareas demasiado complicadas de hacer y se llevan bastante tiempo elaborarlas
8	Me frustra que no tengo control de mi tiempo ni organización como quisiera y que las personas lleguen a ser poco tolerantes y empáticas
9	Es difícil llegar aún acuerdo y responsabilidades
10	Son de plena organización y dedicación de tiempo que por estudiar y trabajar no lo tengo al 100 como me gustaría.

Nota: Fuente: Elaboración propia.

Esta pregunta tiene como objetivo conocer las razones del estrés en las actividades laborales y educativas, esta respuesta ayudará a comprender cómo el grupo social encuestado, relaciona el estrés generado, con la violencia, las actividades más estresantes son: las exigencias del jefe o profesor, el ambiente laboral o escolar entre compañeros, las jornadas de trabajo y escolares, también las actividades que se desempeñan en ambos lugares tienden a ser las causantes del estrés en el grupo encuestado.

Tabla 5 ¿CÓMO IDENTIFICAS QUE UNA SITUACIÓN ESCOLAR O LABORAL ES ESTRESANTE PARA TÍ?

#	RESPUESTA
1	En las ganas de ir por ejemplo, en el ambiente
2	Porque empieza en cansancio mental, es decir empieza el dolor de cabeza, no poder dormir, no tener un horario fijo de comida, empieza el temblor en los ojos o en el cuerpo, inclusive descamación en el cuero capilar (experiencia propia) el cuerpo te da señales de su cansancio mental a tal grado de ir obligatorio al trabajo sin ganas.
3	Cuando me genera un conflicto mental y no me deja avanzar de ese asunto
4	Por qué no me siento agusto en el momento, pienso muchas cosas menos de las que debería de pensar dependiendo del momento y se me dificulta concentrarme y poner atención en lo que estoy haciendo o en lo que quiero hacer.
5	Cuando la carga es mayor a 4 días consecutivos
6	Porque requiere dedicación y en ocasiones mucho tiempo
7	Por las horas que uno le está invirtiendo y dejas de hacer otras actividades para realizar una sola
8	comienzo a sentirme desesperada, a intentar planificar meticulosamente ciertas actividades y comienzo a estar más irritable
9	Me siento incómoda y fuera de control
10	Cuando me siento presionada o nerviosa.

Nota: Fuente: Elaboración propia.

La finalidad de la pregunta es conocer si los entrevistados identifican las situaciones estresantes a las que se exponen. Las y los entrevistados son conscientes del estrés, pues identifican por medio de alteraciones en su comportamiento, por ejemplo: Sentirse fuera de control por malestar general (cansancio mental, dolor de cabeza, insomnio, alteraciones en el horario de comida, desesperación, irritabilidad, nervios, presión etc), esto provoca una inestabilidad mental y física en el grupo encuestado al enfrentarse a una situación estresante, evocando en la desconcentración y malestar físico.

Tabla 6 ¿EN QUÉ MOMENTO DEL DÍA SIENTES MÁS ESTRÉS?

#	RESPUESTA
1	Casi al terminar la jornada
2	En el servicio, entre 12:00 a 5:00 era el tiempo con más gente.
3	En medio día
4	Casi al final de él día, cuando repercute el cansancio del trabajo y la escuela.
5	En la tarde
6	Por la mañana y por la noche
7	En la noche
8	No tengo un momento específico, suele ser en el momento que sienta que no tengo control sobre algo que necesito salga a cierto tiempo
9	En las tardes
10	Lunes y viernes .

Nota: Fuente: Elaboración propia

Los momentos en los que se sienten más estresados, los entrevistados, normalmente es cuando está por terminar la jornada de trabajo, cabe la posibilidad que se estresen al inicio o a mitad de la jornada laboral o educativa, pero por lo general es cuando ya están por concluir la jornada laboral, eso nos dice que si al inicio del día toman su jornada laboral, al tomar su jornada educativa, ya están estresados o viceversa, al inicio del día tomar su jornada educativa y posteriormente, realizan su jornada laboral ya se encuentran estresados para entonces.

Tabla 7 ¿QUÉ HACES PARA SOBRELLEVAR O CONTROLAR ESE ESTRÉS?

#	RESPUESTA
1	Meditar la situación, pensar de una manera sensata y buscar relajarme
2	Procuro estar caminando al mi alrededor o jugar con objetos antiestres
3	Darme mi descanso y platicar con las personas a mi alrededor
4	Hacer algo que me tranquilice, como escuchar música, aislarse de la sociedad e ir a espacios verdes y despejar la mente.
5	Dejar todo de lado y tener un buen tiempo para descansar
6	Escuchar música
7	Tratar de estar tranquilo, tomar agua, respirar profundo, concentrarme en lo que estoy haciendo
8	Trato de darme espacios de pausa, respirar, hablar conmigo misma y recordarme que lo que no está en mi control por más que me enoje no cambiará el resultado.
9	Juego videojuego
10	Suelo salirme o despejarme por unos minutos de lo que esté haciendo , para poder respirar o mínimo ver otra cosa que no me genera estrés , si no que me distraiga de esos sentimientos y de pensamientos obsesivos.

Nota: Fuente: Elaboración propia

El objetivo de la pregunta es conocer qué hace el grupo encuestado ante la situación estresante. Hay veces que los entrevistados optan por utilizar técnicas para poder sobrellevar el estrés, entre estas opciones están las preferencias personales, como: actividad física, alimentación, actividades de dispersión (escuchar música, platicar, jugar etc). Utilizan dichas actividades para poder divagar mentalmente y olvidarse del estrés de esa manera pueden llegar a retomar la actividad estresante, posterior a la dispersión mental o física, ya se encuentran listos para volver a la actividad estresante, continuar con ella o incluso concluir con éxito.

Tabla 8 ¿CONOCES O IDENTIFICAS CUALES SON LOS EFECTOS DEL ESTRÉS EN TÍ?

#	RESPUESTA
1	Desesperación
2	Caída del cabello, descamación capilar, temblor en el ojo y cuerpos
3	Demasiada ansiedad
4	No claramente.
5	Si, cuando al realizar los trabajos no avanzo; se me crea un bloqueo
6	Si, mal humor, irritación, en ocasiones contestar de la manera incorrecta, etc.
7	Si, me empieza a dolor en la parte del cuello y me da picazón por el cuerpo
8	dolor de estómago, irritabilidad, dolor de cabeza, tensión, daño a mi cabello
9	Sí
10	En mi caso , son constantes dolores de cabeza , espasmos corporales y pensamientos obsesivos.

Nota: Fuente: Elaboración propia

El objetivo de la pregunta es conocer si los encuestados, identifican los estragos del estrés en ellos, la respuesta es afirmativa; principalmente son estragos físicos que identifica el grupo social al someterse a un periodo prolongado de estrés, pueden identificar; (caída del cabello, temblor en el cuerpo, dolor, picazón) y estragos mentales (desesperación, ansiedad, bloqueo de la mente, mal humor, irritación, mala comunicación, tensión y pensamientos obsesivos).

Tabla 9 ¿CONOCES O IDENTIFICAS CUALES SON LOS EFECTOS DE TÚ ESTRÉS CON TÚ RELACIÓN SOCIAL?

#	RESPUESTA
1	Mal humor, poca tolerancia
2	Actúo de mal manera con los demás hablándoles de mala gana o inclusive ignorándolos
3	Me suelo volver un poco callado y sin mucho humor para hablar
4	El distanciamiento social de los personas hacia mi.
5	Si, cuando cualquier cosa que digan me enoja
6	Si, que se alejan de mí las personas que más frecuento y las personas que más estimo
7	Si, me empiezo a desesperar
8	me enoja con cierta facilidad cuando no me estoy sintiendo apoyada en las actividades
9	Sí
10	Si, mal humor o desinterés.

Nota: Fuente: Elaboración propia

El objetivo de esta última pregunta es conocer los efectos del estrés en la interacción que tienen el grupo encuestado con los demás, al enfrentarse a una situación estresante. Podemos notar que los efectos en su persona, los comparten con las personas que los rodean, por ejemplo: los efectos mentales, influyen en su interacción con los demás (mal humor, mala comunicación, distanciamiento, irritabilidad, desesperación), provocan que no se comuniquen de manera asertiva con las personas de su entorno y se enoje con facilidad al interactuar con otras personas.

Podemos observar que el grupo encuestado se estresa por las actividades que realiza, laborales y/o escolares, debido a que suelen ser exigidas o solicitadas con poco tiempo de antelación y/o son excesivas, por ende, comienzan a producir estrés. A pesar de que el grupo entrevistado es consciente de porque generan estrés y cómo pueden sobrellevarlo, el grupo entrevistado no deja de auto violentarse, pues al sentirse estresados y saber que dicho estrés conlleva una autoexigencia y desgaste físico-mental, lo realizan, porque quieren llegar a ese objetivo, al exigirse, sabiendo que la factura será un desgaste mental y físico, podemos considerar que se auto violentan.

CONCLUSIÓN

El análisis de la investigación me permitió conocer las causas y consecuencias del estrés en la sociedad contemporánea como resultado de los actos cotidianos que conducen al estrés, tras analizar las condiciones sociales y culturales que provocan el estrés, como; el trabajo, la escuela y saber cómo, porqué, cuándo y de qué manera se da el estrés en la sociedad contemporánea me permitió Identificar y analizar cómo los actos cotidianos, trabajar y estudiar, conducen al estrés.

Cuando la persona se encuentra en la escuela o haciendo actividades escolares, se estresa, generalmente, por las actividades que desempeñan durante su horario escolar y/o jornada laboral, por un lado; el estrés generado en el ámbito educativo, se genera debido, al exceso en la carga de tareas, proyectos y/o trabajo en equipo que tiene el estudiante pues en ocasiones el tiempo para trabajar dichas actividades es muy reducido y esto provoca estrés en el estudiante. Por otro lado, cuando la persona está en el trabajo, las actividades que considera estresantes son; las exigencias del jefe, el ambiente laboral, las horas de trabajo y las actividades que se desempeñan.

Las personas son conscientes del momento estresante cuando hay alteraciones en su comportamiento, por ejemplo: tienden a sentirse fuera de control por malestar general (cansancio mental, dolor de cabeza, insomnio, alteraciones en el horario de comida, desesperación, irritabilidad, nervios y presión), esto provoca una inestabilidad mental y física cuando el sujeto se encuentra frente a una situación estresante, evocando en la desconcentración y malestar físico.

Se sienten más estresados cuando está por terminar la jornada de trabajo o educativa, cabe la posibilidad que se estresen al inicio o a mitad de la jornada laboral o educativa, pero por lo general es cuando ya están por concluir la jornada laboral o educativa, eso nos dice que, si al inicio del día toman su jornada laboral, al tomar su jornada educativa, ya están estresados o viceversa.

Para controlar o sobrellevar el estrés, optan por utilizar técnicas, como: actividad física, buena alimentación, actividades de dispersión (escuchar música, platicar, jugar etc.) Utilizan dichas actividades para poder divagar mentalmente y olvidarse del estrés, de esa manera pueden volver a retomar la actividad estresante, con más control y, posterior a la dispersión mental o física, avanzar o incluso concluir con éxito.

Sin embargo, exponerse largos periodos y constantemente al estrés, produce en el individuo ciertas consecuencias físicas, como; caída del cabello, temblor en el cuerpo, dolor, picazón. También se perciben estragos mentales, como;

desesperación, ansiedad, bloqueo de la mente, mal humor, irritación, mala comunicación, tensión y pensamientos obsesivos.

Los estragos del estrés también se producen en las relaciones de los individuos, como; mal humor, mala comunicación, distanciamiento, irritabilidad, desesperación, esto provoca que no se comuniquen de manera asertiva con las personas de su entorno y se enoje con facilidad al interactuar con otras personas.

La sociedad contemporánea, controla a los individuos desde los principales grupos sociales, como: la escuela y el trabajo, por medio de la cultura la sociedad idealiza y promueve ciertos actos y normas sociales que debe seguir el individuo, normas que no están escritas, pero deben seguirse porque culturalmente es aceptable, concientizado y consensuado por los individuos integrantes de la sociedad, independientemente del control cultural que tiene la sociedad para los sujetos, las instituciones como el trabajo y la escuela, se encargan, no solo de promover el control cultural externo a ellas, sino también el control cultural interno, es decir; cada institución tiene una forma de control para su población.

Por ejemplo una empresa privada tiene a su disposición normas de convivencias, jerarquías, acuerdos entre colaboradores entre otros medios para poder controlar la forma en la que conviven los trabajadores, sin dejar de lado, el control cultural que ya tiene implantado en la consciencia, como; trabajar más horas de la jornada laboral pre establecida, producir cada vez más o aumentar la productividad laboral, con el objetivo de subir de puesto, aumentar el salario, entre otras más, estas normas tanto externas, como internas de la institución, obligan al sujeto a esforzarse más, exigirse para mejorar continuamente su trabajo y primordialmente que el individuo lo normalice, para que no se percate que solo está siendo explotado.

En el ámbito educativo también puede suceder, cuando se le mentaliza al estudiante que debe ser muy bueno en la escuela, teniendo buenas calificaciones, asistencia puntual a las clases, participación, entrega de tareas, actividades, proyectos, etcétera, con la premisa de que así ganará una mejor calificación y podrá tener más oportunidad en el campo laboral.

Pero lo único que se logra, es que a través de la cultura se le engaña, se le disfraza la realidad actual y se le dibuja un futuro prometedor al sujeto, cuando en realidad no es así, lamentablemente cuando el sujeto concluye sus estudios y se dispone a trabajar, el campo laboral le cierra las puertas y en lugar de ser consciente de su realidad, la cultura vuelve a enredarlo para que siga luchando, siga estudiando y se adhiera a la competencia laboral, donde se compite con más personas que acaban de concluir sus estudios y se disponen a competir.

El estrés no es un tema que se consume solo, debe ser acompañado de alguna situación para poder ser comprendido, en esta ocasión se analizó de la mano de la violencia y de un sujeto que estudia y trabaja.

A través de la investigación pude analizar que la responsabilidad del estrés que sufre el individuo recae en la sociedad contemporánea y cómo reproduce la cultura para que ésta controle los actos cotidianos, como; el trabajo y la escuela para que a la vez estas instituciones subyugan y manejen al individuo para sus intereses particulares, por medio de un constante aumento en la productividad laboral y escolar, mentalizan al individuo que mientras cumpla con las actividades que realiza, también él podrá cumplir sus intereses particulares, la misma cultura de la sociedad contemporánea, mentaliza al individuo que una institución que ofrece trabajo, ofrece una oportunidad de tener un ingreso económico para poder liquidar sus intereses personales.

Cabe mencionar que estos intereses son manipulados antes de que el individuo los piense, son manipulados por la sociedad contemporánea a través de la cultura, el individuo se apropia de estos pensamientos e ideas y a través de su conciencia las trata de hacer realidad, obviamente necesita un impulso, una motivación y también de eso se encarga la cultura de la sociedad contemporánea pues al individuo, por medio de la cultura, también se le obliga a crear e imaginar constantemente un futuro con objetivos nuevos y con objetivos más complejos, de esa manera se mantiene al trabajador y al estudiante de la sociedad contemporánea, en una constante inconformidad, así el individuo que trabaja y estudia, normaliza el estar constantemente queriendo más y más, para poder satisfacer esta ambición de mejorar, tal vez, económicamente, educativamente, profesionalmente o de la forma que sea esa ambición, se le mentaliza al sujeto que debe ser satisfecha por medio de la economía.

Si somos conscientes en la sociedad contemporánea una característica de la cultura es que el individuo también normaliza que para sentirse completo y satisfecho es necesaria una economía estable y abundante dónde a través del intercambio se puedan adquirir los intereses personales de cada individuo, es decir la cultura le dice al individuo que debe esforzarse continuamente en su trabajo y en su escuela para que en un futuro, un futuro que creó la cultura para el control del individuo, donde en un futuro el trabajador o estudiante pueda satisfacer todos y cada una de las de los intereses y necesidades que considera que él debe satisfacer.

Trato de proponer una solución al control del individuo a través de la cultura por manos de la sociedad contemporánea y considero que la mejor forma de evitar el control por el cual se genera estrés al autoexigirse y autopresionarse, es la consciencia del individuo, él debe ser capaz de contemplar su propia existencia, sin la necesidad de dibujar un futuro con colores de la cultura, sino desde su propia consciencia como individuo.

BIBLIOGRAFÍA:

Arosemena, R. (2018) ¿Que es el locus de control interno y externo?: PSYCIENCIA
<https://www.psyciencia.com/locus-control-interno-externo/>

Asian Boss Español. (11 de mayo 2019). *Por qué los japoneses mueren por trabajar demasiado (Karoshi 働死)* | Asian Boss Español
<https://www.youtube.com/watch?v=ix0aAY4Zu0M>

Bauman, Z. (2011). 44 cartas desde el mundo líquido. Barcelona: Polity Press.

Bell, D. (1989) Las contradicciones culturales del capitalismo. Alianza editorial.

Chul Han, B. 2010. La sociedad del cansancio. Barcelona: Herder.
https://underpost.net/ir/pdf/cy3/la-sociedad-del-cansancio_.pdf

Capdevila, N. Segundo, M. (2005). Estrés. ELSEVIER. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-13078580>

EN MINUTOS (19 DE ENERO DEL 2021) LA EDAD CONTEMPORÁNEA en minutos https://www.youtube.com/watch?v=d_h-CdjL4I4

Ética Existencial. (10 de Noviembre de 2019). Eros y civilización.
<https://www.youtube.com/watch?v=9YDgyaE34ol>

Florencia, M. 2012. Biología del comportamiento. Universidad de Buenos Aires.

Herbert M. (1965). *Eros y Civilización*. SARPE

Jahan, S. y Saber Mahmud, A. (2015). ¿Qué es el capitalismo?: El libre mercado puede no ser perfecto, pero es probablemente la mejor manera de organizar una economía. FINANZAS Y DESARROLLO. REVISTA TRIMESTRAL DEL FONDO MONETARIO INTERNACIONAL, 44.
<https://www.imf.org/external/pubs/ft/fandd/spa/2015/06/pdf/basics.pdf>

Jorge Navarro. (3 de mayo 2019). *Japón, Muerte Por Estrés Laboral (Karoshi) / MINIMALISMO* <https://www.youtube.com/watch?v=t5KVzW5Ymok>

Joaco Santos. (5 de marzo 2021). *MORIR POR TRABAJAR EN JAPÓN. Así es el KAROSHI y la cultura del trabajo japonesa.*
<https://www.youtube.com/watch?v=NavlXXAChdY>

Massarik. (20 de febrero 2020) *CÓMO ELABORAR MARCO TEÓRICO CON EJEMPLO PARA TESIS O PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.*

<https://www.youtube.com/watch?v=G9QgebLhLEk&t=6s>

No comment. (26 de febrero de 2018). Libro: reseña de 'Las contradicciones culturales del capitalismo' (1973) de Daniel Bell.

<https://www.youtube.com/watch?v=KrZ9BHD40ng>

Ramírez, J. y Solís, H. (2016). Releer a Daniel Bell. A cuarenta años de la publicación de *Las contradicciones culturales del capitalismo. Espiral (Guadalajara)*. SciELO.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-05652017000100009

Ram Talks. (12 de junio de 2020). *KAIZEN: Filosofía de la MEJORA CONTINUA (+1% Cada Día) - El Secreto Empresarial y Motivador de Japón*

<https://www.youtube.com/watch?v=7tSpranZAFY>

Regueiro, A. (s.f.). Conceptos básicos ¿Qué es el estrés? y ¿Cómo nos afecta?

Revista educación. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo.

SciELO Scientific Electronic Library Online. (28 de agosto de 2023). Obtenido de Las consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v18n3/1727-8120-hmc-18-03-697.pdf>

Korstanje, M. (2008). Vida de consumo en Zygmunt Bauman. *Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, vol. 20, num. 4

<https://www.redalyc.org/pdf/181/18102024.pdf>