

DESCRIPCIÓN BIBLIOGRAFICA DEL TFE  
IALaren DESKRIBAPEN BIBLIOGRAFIKOA

Grado/Gradua <input type="checkbox"/>	Año	Urtea	Título del TFE	IALaren Izenburua	
Master/Masterra <input checked="" type="checkbox"/>	2016		Evaluación de la percepción de estrés y estrés laboral. Estudio exploratorio para la implementación de Oblow.		
Autor			Egilea		
Apellido primero	Lehen deitura		Apellido segundo	Bigarren deitura	
Ventura			Del Amo		
Nombre	Izena				
Javier					
Titulación	Titulazioa				
Máster Universitario en Prevención de Riesgos Laborales / Unibertsitate Masterra, Lan arriskuak Aurreikustean					
Director del TFE	IALaren zuzendaria				
M. Inés Gabari Gambarte	UPNA/NUP				
Codirector del TFE	IALaren zuzendarikidea				
			<input type="radio"/> UPNA/NUP <input type="radio"/> Otro/beste bat:		
Inglés (obligatorio) Ingelesa (nahitaezkoa)	Abstract (resumen de 100-250 palabras)		Abstract (laburpena 100-250 hitzetan)		
	<p>Stress is a reality very present in society, both in companies and in all kinds of people carries an incremental trend. It causes substantial damage on welfare society. The health of many workers erodes for this reason in the same way that increase health care and sick leave. As a result the associated economic cost also increase a lot. Therefore the Company APM Prevention of wich I am part decided to deepen their knowledge of stress and its solutions with the ultimate goal of developing a tool that serves to cope stress. This process is articulated through a case study methodology presented in this paper. I participated in this study firsthand, I was the main precursors of the need to start with product innovation to cope with stress. Larripastudio, Company specialized in product development and design , help me with the study.</p> <p>The case study is base don documentary analysis, semi-structured interviews and a survey . Those were the tools used to get the information. Leaving aside the documentary analysis , the participants on the semi-structured interviews were people with a certain professional profile while surveys were completed by people selected randomly who represented the variety of society. Through a triangulation process , the data obtained was crossed to get some conclusions. Work-related stress was the most perceived and common stress. The stress tools existing today are not considered reliable to cope with stress. Breathing is a natural way to relax , if you learn how to train , it really helps on reduccing stress.</p> <p>From these findings the new product that was going to ve developed was profiled. A product that could be used both inside and outside of work. A product backed by a reputable Company as APM Prevención giving rigor and seriousness and finally a product base don breathing.</p>				
	Materias o Palabras claves (máximo 5)		Gaiak edo hitz gakoak (gehienez 5)		
Occupational stress, Occupational Health and Safety , timed breath , Case Study Methodology and anti-stress product development					

DESCRIPCIÓN BIBLIOGRAFICA DEL TFE  
IALaren DESKRIBAPEN BIBLIOGRAFIKOA

Grado/Gradua <input type="checkbox"/>	Año	Urtea	Título del TFE	IALaren Izenburua
Master/Masterra <input checked="" type="checkbox"/>	2016		Evaluación de la percepción de estrés y estrés laboral. Estudio exploratorio para la implementación de Oblow.	
Autor			Egilea	
Apellido primero	Lehen deitura	Apellido segundo	Bigarren deitura	Nombre
Ventura		Del Amo		Izena
				Javier
Titulación	Titulazioa			
Máster Universitario en Prevención de Riesgos Laborales / Unibertsitate Masterra, Lan arriskuak Aurreikustean				
Director del TFE	IALaren zuzendaria			
M. Inés Gabari Gambarte	UPNA/NUP			
Codirector del TFE	IALaren zuzendarikidea			
			<input type="radio"/> UPNA/NUP <input type="radio"/> Otro/beste bat:	
Castellano (opcional) Gaztelania (aukeran)	Abstract (resumen de 100-250 palabras)		Abstract (laburpena 100-250 hitzetan)	
	<p>El estrés es una realidad muy presente en la sociedad, tanto en empresas como en todo tipo de personas lleva una tendencia incremental. Los perjuicios que ocasiona en el bienestar de la sociedad son cuantiosos, la salud de muchos trabajadores/as se erosiona por este motivo de la misma manera que aumentan las atenciones sanitarias y las bajas laborales. Como consecuencia los costes económicos asociados también aumentan mucho. Por todo ello la empresa APM Prevención de la que formo parte decide profundizar su conocimiento sobre el estrés y sus soluciones con el objetivo último de desarrollar una herramienta que sirva para afrontarlo. Este proceso se articula mediante una metodología de Estudio de caso que se presenta en este trabajo. En este estudio participo de primera mano, fui el principal precursor de la necesidad de comenzar con la innovación del producto para afrontar el estrés. Para la realización del estudio, se cuenta con la ayuda de Larripastudio, empresa especializada en desarrollo y diseño de productos. El estudio de caso se basa en análisis documental, entrevistas semi-estructuradas y encuesta como instrumentos para conseguir la información buscada. Al margen del análisis documental los participantes de las entrevistas fueron personas con un perfil profesional determinado mientras que los de las encuestas fueron personas de cualquier tipo que representaban la variedad de la sociedad.</p> <p>Mediante un proceso de triangulación se cruzaron los datos obtenidos para de esta manera obtener una serie de conclusiones. El estrés laboral es el tipo de estrés más común y percibido por las personas. No se consideran fiables suficientes las herramientas individuales existentes hoy en día utilizadas para afrontar el estrés. La respiración es una alternativa natural que puede funcionar para reducir el estrés.</p> <p>De estas conclusiones se perfiló el tipo de producto anti-estrés que se podía comenzar a desarrollar. Un producto que pudiera ser utilizado tanto dentro como fuera del trabajo, que tuviera un servicio asociado respaldado por una empresa seria como APM Prevención para darle rigor y seriedad y por último que tuviera en la respiración la base de su funcionamiento.</p>			
	Materias o Palabras claves (máximo 5)		Gaiak edo hitz gakoak (gehienez 5)	
Palabras claves: Estrés laboral, Prevención de riesgos laborales, Respiración programada, metodología estudio de caso, desarrollo de producto anti – estrés				