

**FACTORES ASOCIADOS AL ESTRÉS LABORAL  
(ENSAYO)**

**Presentado por:**

**SHURLEY PATRICIA TINOCO ALCALÁ**

**Presentado a**

**INSTITUTO DE POSTGRADO**

**UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR  
FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL  
BARRANQUILLA**

**2002**

---

## Estrés laboral



El estrés es la respuesta del sistema nervioso a un acontecimiento o una situación que se percibe como una amenaza

## INTRODUCCIÓN

Hemos podido establecer a lo largo del presente trabajo que cualquier oficio que desempeñemos nos sirve para vivir dignamente y también nos proporciona satisfacciones y estabilidad emocional, debido a que el trabajo hace parte de nuestra vida. Pero muchas veces el trabajo mismo nos produce también una inestabilidad psicológica y emocional.

La tensión a la que diariamente nos exponemos por causa de los gajes de nuestro oficio nos puede causar estrés, el cual es proporcional al tipo de oficio que desempeñemos. Pero aun así no podemos decir que un obrero tendría más estrés que una secretaria o un contador público, ya que existen muchos factores que inciden en el estrés laboral.

Las causas del estrés laboral suelen ser muy diversas aunque la más habitual es el “horario de trabajo” que provoca problemas generalmente de tipo físico. Cumplir con largas horas laborales por sencillo que parezca nuestro trabajo nos lleva muchas veces a sentir estrés debido a que nuestras horas de descanso se ven reducidas; sufriendo de trastornos de sueño y digestivos. También los trabajadores que les toca realizar labores en horarios nocturnos.

---

Así mismo el desplazamiento a nuestro sitio de trabajo puede también en cierto grado provocarnos estrés, ya que por diversas razones podríamos llegar tarde y esto nos genera una sensación de impotencia y frustración. También algunos otros trabajos nos exigen largas horas de viaje para cumplir citas laborales en otras ciudades. Por ejemplo; lo cual nos implica trabajar horas fuera de lo normal y un aumento de la carga laboral. Aunque para muchas personas el viajar con regularidad por motivos de trabajo representa una gran motivación los viajes podrían ser fatigosos y extenuantes.

Aunque existen trabajos más extenuantes que otros no podemos decir que nadie esta exento de experimentar estrés al desempeñar su oficio, pero si la cantidad de estrés que experimenta una persona está determinada por diferentes factores, que son el objeto de estudio en la presente investigación.

Por tal razón como trabajadora social comprometida con el bienestar de las personas me inquieta la problemática que se esta presentando en algunas empresas e instituciones, es así como el propósito de este ensayo es determinar algunos de los posibles factores asociados al estrés laboral para así llamar la atención de los directivos de las empresas para que diseñen estrategias para mejorar ésta problemática.

## **FACTORES ASOCIADOS AL ESTRÉS LABORAL**

En opiniones de numerosos psicólogos definir el estrés es una tarea muy compleja. El estrés está asociado a un conjunto de experiencias y cambios tan amplio que ellos pueden dificultar su cuantificación e incluso su identificación. La definición que goza de una mayor aceptación es la que propone la psicología: el estrés es la respuesta del sistema nervioso a un acontecimiento o una situación que se percibe como una amenaza.

Cada período de la vida, infancia, adolescencia, edad adulta, madurez, y vejez, con lleva una vivencia y una circunstancia específica, alguna de ellas reportan gozo y felicidad, otras son una combinación de ambas.

Prácticamente todas las experiencias de la vida pueden provocar estrés. El trabajo figura actualmente entre las principales causas de estrés. El trabajo figura actualmente entre las principales causas de estrés, ello se debe a que no solo implica hacer frente a las obligaciones laborales, sino que también está relacionado con nuestras ambiciones y aspiraciones.

Es ya bastante evidente que el estrés es un fenómeno generalizado, en un sondeo realizado en 1990 por una compañía de seguros estadounidense descubrió; que aproximadamente las tres cuartas partes de los trabajadores que participan en dichos estudios experimentaban frecuentes signos físicos o mentales de estrés, y que más del 25% consideraba su empleo como la principal fuente de estrés. Estos estudios han demostrado que el ritmo cardiaco y la presión sanguínea son más elevados en los días laborales.

Por otra parte también es bueno recalcar que durante las primeras décadas del siglo XX era habitual permanecer toda la vida en el mismo puesto de trabajo e incluso en la misma población. Aunque muchas personas tenían pocas oportunidades de cambiar su situación, al menos disfrutaban de una corta sensación de estabilidad. En la sociedad moderna hay más movilidad: muchas personas cambian de empresas o de lugar de trabajo y se preparan para una nueva profesión como mínimo una vez en la vida.

Aunque algunas agradecen este cambio, con frecuencia generan inseguridad y la sensación de no pertenecer a un grupo.

Aunque el estrés laboral esta indudablemente generalizado, no siempre resulta pernicioso o negativo. El estrés en algunos casos, de hecho, ayuda a ser más

---

productivo, al hacer las cosas con mayor rapidez y a ser más exigente, genera más resultado. Las personalidades también suelen determinar el modo en que un individuo aborda el estrés laboral. Algunas personas se desenvuelven bien en empleos que suele causar estrés debido a que disfrutan en un entorno estimulante y tenso, que les permite sentirse orgullosos de sus logros y de sus capacidades para superar situaciones difíciles.

Son varios los factores que producen estrés laboral. Clasificados en categorías generales, podríamos resumirlo:

- La sobre carga de trabajo.
- Las funciones que se desempeñan en el empleo.
- El horario de trabajo.

Otros son factores ambientales como:

- Las políticas internas de la empresa.
  - Las relaciones con los compañeros.
  - El entorno laboral
  - Los desplazamientos desde y hasta el lugar de trabajo.
-

## Factores que producen estrés laboral



- ❖ La sobre carga del trabajo.
- ❖ Las funciones que desempeña el empleado.
- ❖ El horario laboral.
- ❖ Las políticas internas de la empresa.
- ❖ Las relaciones con los compañeros.
- ❖ El entorno laboral.
- ❖ Los desplazamientos desde hasta el lugar de trabajo.

## **LA SOBRECARGA DE TRABAJO**

Los problemas para administrar el tiempo y el volumen de trabajo son algunas de las causas mayores del estrés.

Sentirse sobrecargados, agobia por un ritmo de trabajo acelerado y agotado, por trabajar una gran cantidad de horas, puede ocasionar fatiga mental y física. Numerosos estudios indican que el exceso de trabajo es la principal causa de estrés laboral, este fenómeno parece ser más grave en las empresas grandes que en las pequeñas.

Sin embargo, aunque la sobrecarga de trabajo sea una de las principales fuentes de estrés, los investigadores han descubierto que el grado de control de una persona ejerce sobre él mismo es esencial.

En algunos casos los empleados en una cadena de montaje por ejemplo corren un mayor riesgo de sufrir depresión, una autoestima pobre, insatisfactoria laboral, fatiga y enfermedades físicas.

---

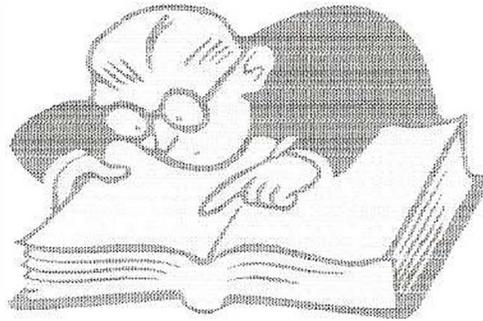
personas que se encuentran en una situación opuesta, que soportan un gran volumen de trabajo, pero obstante un puesto de responsabilidad y tiene un importante nivel de control sobre su trabajo, experimenta en comparación con quien menos dolencias asociadas al estrés.

## LAS FUNCIONES DEL TRABAJADOR

En algunas empresas los empleados no tienen bien definidas sus funciones y es por esto que algunos trabajadores no desempeñan una función definida en la empresa y esto puede ser un factor muy interesante. Esta falta de claridad puede derivarse de las siguientes situaciones:

- Descripción deficiente o ausente de las tareas propias del puesto.
  - Obligación de llevar a cabo tareas que no se corresponden con la descripción de sus funciones previas.
  - Instrucciones incorrectas para una tarea específica.
-

## Funciones del trabajador



- ❖ Descripción deficiente o ausente de las tareas propias del puesto.
- ❖ Obligación de llevar a cabo tareas que no se corresponden con la descripción de sus funciones previas.
- ❖ Instrucciones incorrectas para una tarea específica.
- ❖ Trabajo que, por su propia naturaleza, esta sujeta a constantes cambios.

En la actualidad, la legislación de muchos países hace frente a la discriminación. Algunas compañías e instituciones han establecido programas propios para combatir el acoso. Aunque bajo todo ello tengan buenas intenciones, muchas personas afirman que de este modo experimentan un mayor grado de estrés debido al clima de recelo, casi "policiaco", en el que no pueden hablar libremente con los compañeros por temor a que sus comentarios resulten ofensivos.

## **RELACIONES LABORALES**

La calidad de las relaciones en el lugar de trabajo influyen de manera notable en los niveles de estrés laboral. Una buena relación personal con los compañeros, ayuda a moderar o reducir los efectos negativos del estrés en entorno potencialmente estresante.

En 1994 un grupo de investigadores de Estados Unidos realizaron un estudio de 5.000 oficinistas de 16 países diferentes, del cual se concluyó que el 81% de los encuestados, intentaban superar el estrés laboral hablando y bromeando con los compañeros. Sin embargo, las relaciones negativas u hostiles pueden generar conflictos, frustración y

---

enojo, y desembocar por consiguiente un intenso estrés. Cada perfil de jefe genera un tipo de estrés diferente. Algunos empleados se ven obligados a tratar con un superior exigente, con expectativas poco realistas de lo que su plantilla puede dar de sí. También hay quienes trabajan sometidos a una constante superrevisión y sienten que el jefe no confía en sus capacidades. Otros trabajan bajo una mínima supervisión, que no explica las tareas con claridad y que hace sentirse inseguros con respecto a lo que se espera de ellos. Gran parte de la satisfacción laboral se obtiene al hacer bien un trabajo y recibir algún tipo de agradecimiento por ello. Trabajar con un jefe que en raras ocasiones aprecia los esfuerzos de sus subordinados y no se comunica con ellos resulta desalentador y puede generar desmotivación.

Una buena relación con los compañeros intensifica la satisfacción laboral, sobre todo en empleos que requieran la cooperación y el trabajo en equipo. Los compañeros amistosos y cooperativos ofrecen comprensión, consejo y apoyo y, por tanto, ayudan a limitar el estrés. Por el contrario, las relaciones problemáticas pueden ser extremadamente estresantes. La falta de comunicación y de confianza, o la total hostilidad, interfiere en la capacidad personal para

---

desempeñar un trabajo y ello agrava el estrés. Las relaciones con compañeros en ocasiones también se caracterizan por la competitividad en relación por ejemplo: con los negocios, las primas, o los ascensos. Un cierto grado de competencia proporciona estímulo y motiva, pero un entorno donde las relaciones entre los compañeros no son muy buenas pueden resultar muy poco saludable, genera resentimiento y celos y dan lugar a tácticas manipulativas, como las "puñaladas en la espalda". La inseguridad en el trabajo lleva a muchas personas a querer demostrar que son indispensables. Así, por ejemplo, llegan antes de tiempo y salen más tarde de su hora. Con ello pretenden dar la impresión de trabajar arduamente para impresionar a sus superiores, la rivalidad que esto genera es estresante, como también lo es pasar muchas horas en el entorno laboral.

## ENTORNO LABORAL

Este aspecto no es el caso más habitual, trabajar en un entorno desagradable, tanto una oficina como cualquier otro lugar, es un factor

---

clave de estrés laboral. Las oficinas modernas suelen ser espacios artificiales con cuyo diseño se procura obtener una iluminación y una calefacción uniformes al menor costo posible. Quienes trabajan en ellas no siempre tienen la opción de adaptar la temperatura o la intensidad de la luz a sus necesidades, y raramente disfrutan de luz natural o de aire fresco. Este tipo de entornos resultan desagradables, sobre todo si los empleados trabajan bajo presión y sienten que no controlan ningún aspecto de su vida laboral. En tales condiciones, es recomendable tomarse descansos regulares en un espacio exterior para ver la luz natural durante la jornada laboral. El entorno de una oficina puede ocasionar problemas de salud e incluso agravar niveles reducidos de estrés. Los empleados que trabajan en entornos cerrados suelen experimentar jaquecas, resequedad de los ojos y de garganta, problemas respiratorios, etc.

Los resfriados y los virus gripales se extienden con rapidez a medida que los sistemas de aire acondicionado reciclan el aire, muchas personas intentan combatir este inconveniente rodeándose de algunas plantas, las cuales ayudan a reoxigenar el ambiente. Así mismo, existe una regulación de los niveles de ruido aplicable a todos los entornos laborales, están básicamente destinados a la industria pesada, como

---

las fabricas. El ruido de una oficina pocas veces alcanza los niveles industriales, pero si es tan intenso como para impedir la concentración, puede ocasionar estrés.

Quienes trabajan en otros entornos afrontan problemas diferentes. Los trabajadores de talleres y de fabrica o de construcción, suelen trabajar en condiciones incomodas o físicamente peligrosas. La seguridad en el trabajo y la calidad del entorno laboral son dos de las cuestiones que mas preocupan a estos trabajadores. Estos en ocasiones se hallan expuestos a sustancias toxicas, las que ocasionan preocupación con los problemas de salud.

Los empleados de un hospital, desde el personal de limpieza, hasta los cirujanos, trabajan en un entorno estresante ya que sienten olores demasiado fuertes y desagradables enfermedades y personas accidentadas; este entorno es bastante difícil y estresante.

---

## POLITICAS INTERNAS DE LA EMPRESA

Otro factor asociado de manera habitual al estrés laboral son las políticas internas de la empresa. Esta consiste en una presión, sobre los empleados para establecer unas pautas de conducta acorde con los criterios dominantes. La política interna de una empresa se manifiesta de diferentes formas. En algunos casos se presenta por ejemplo acoso sexual y racial, que han aumentado a medida que las mujeres y las minorías étnicas han ido ascendiendo al mercado laboral y en empresas. Antes eran manejadas por hombres blancos, Las mujeres y las minorías étnicas son con frecuencia víctimas de este acoso por el simple hecho de ser étnicamente diferentes; lo que en ocasiones hace que se le conciba como una amenaza para la identidad y esto atenta contra la cohesión de la institución. No obstante, el acoso sexual y la hostilidad general hacia las mujeres a menudo tienen lugar en fábricas y talleres donde se interpreta que desempeñan una labor por tradición masculina, como la carpintería, la construcción etc.

---

pueden presentar problemas en sus relaciones personales y familiares ya que llegan a sentirse aislados de su comodidad.

A lo largo de todo el trabajo esbozaremos aquella posible causa del estrés laboral y como se ve reflejado en la personalidad del individuo a nivel general.

También es causa de estrés el desempeñar trabajos con funciones o tareas que no están debidamente definidas. Esto crea una sensación de incertidumbre y no saber si lo que estamos haciendo esta bien o no es lo correcto. Existen algunos tipos de trabajo dentro de una empresa en donde no tienen objetivos claros y específicos; también por su naturaleza están sujetos a cambios o también por que jefes o superiores obligan a realizar tareas que no corresponde con el perfil profesional del trabajador o no se aclaran las tareas a realizar.

Otro factor son las relaciones con los compañeros en el ámbito laboral. Las relaciones negativas y hostiles pueden generar frustraciones, enojo y conflictos que nos producen estrés. En cambio relaciones de buena comunicación y diálogos amenos y jocosos entre compañeros y superiores nos llevan a superar el estrés. También el ambiente laboral o el entorno físico de nuestro lugar de trabajo nos puede proporcionar sensaciones negativas o favorables para nuestra salud mental o física.

---

## **JORNADA LABORAL**

Las jornadas laborales en ocasiones afectan seriamente al bienestar personal. Los trabajadores que laboran por turnos, sobre todos aquellos que trabajan de noche, pueden experimentar problemas en sus relaciones personales, sociales y también sentirse aislados de su comunidad y principalmente de la familia. Numerosos estudios han demostrado que las personas que trabajan en turnos rotatorios o trabajan todo el día y de noche estudian, tienen poco tiempo para su bienestar y viven con un estrés crónico. Muchas personas se sienten en la obligación de trabajar una gran cantidad de horas, tanto por exigencias del contrato como dar salida al volumen de trabajo que tienen asignado. Esto en general resulta estresante, físicamente agotador y, en último término, infructuoso.

## **DESPLAZAMIENTO Y VIAJES**

En ocasiones a algunas personas, el desplazamiento al lugar de trabajo les resulta incómodo y agotador. Quedar atrapado en un trancón y llegar tarde por la culpa de un transporte público genera una frustración y una sensación de impotencia, ante el hecho del incumplimiento les exigen viajar con frecuencia al extranjero y esto trae como consecuencia problemáticas a nivel personal y familiar. Aunque para algunas personas esto puede ser muy divertido, y otras puedan encontrarlo estresante. Las causas de estrés más habituales en relación con los viajes de negocios son:

- Trabajar más horas de lo normal.
- Cargar a la vuelta con el volumen de trabajo adicional.
- Separarse de la familia.
- Afrontar las quejas de la pareja y la obligación de estar ausente en acontecimientos familiares o personales.

Sin embargo, viajar con regularidad por cuestiones laborales es una gran motivación para muchos trabajadores.

---

## LOS TRABAJOS MÁS ESTRESADOS

Minero	8.3	Trabajador social	6.0
Oficial de policía	7.7	Gerente	5.8
Empleados de construcción	7.5	Relaciones publicas	5.8
Periodista	7.5	Abogado	5.7
Piloto	7.5	Marino	4.8
Funcionario de prisión	7.5	Ejercito	4.7
Ejecutivo de publicidad	7.3	Secretaria	4.7
Dentista	7.3	Fotógrafo	4.6
Actor	7.2	Veterinario	4.5
Locutor	6.8	Contable	4.3
Medico	6.8	Peluquero	4.3
Enfermera	6.5	Osteopata	4.3
Conductor	6.3	Fitoterapeuta	4.2
Funcionario de servicio		Arquitecto	4.0
de empleo	6.0	Óptico	4.0
Logopeda	4.0	Construcción	3.3
Tec. Laboratorio	3.8	Guardería	3.3

Empleado de banco	3.7	Tec. Ambiental	3.0
Químico	3.7	Biólogo	3.0
Esteticista	3.5	Bibliotecario	2.0
Personal de iglesia	3.5		

## CONCLUSIONES

De lo mencionado anteriormente concluimos que algunas personas parecen ser sensibles al estrés, otras son sensiblemente inmunes a él; lo cual puede provocar dolencias y problemas físicos, en ocasiones graves. Esto nos ha llevado a explorar la posible relación entre la forma en que se concibe un acontecimiento estresante y el tipo de personalidad.

El estrés puede hacerse muy difícil, y para superarlo es preciso identificar las causas que lo originan y modificar nuestra forma de concebir situaciones potencialmente estresantes. Controlar el estrés implica buscar métodos prácticos para eliminar los factores que lo provocan y desechar los efectos negativos.

Pensar de forma positiva constituye a superar el estrés, algo que, pasa a parecer evidente, suele pasarse por alto. Aprender a desarrollar una actitud más constructiva implica dar un giro a nuestra forma de ver los acontecimiento y saber enfrentarnos a muchas situaciones.

Aprender a reconocer y controlar el estrés es una habilidad esencial en la vida. Las personas que mejoran su resistencia al estrés o que son capaces de superar sus efectos tienden a estar emocional y físicamente más sanos. Es de gran ayuda, por tanto, aprender a adoptar algunos métodos básicos para controlar el estrés.

Una práctica formal de manejar el estrés es contar con una sólida red de apoyo con personas que comprenden nuestra situación. También es una eficaz estrategia para controlar el estrés es efectuar una evaluación consciente de los factores que lo provocan. La relajación mental resulta también muy práctica y nos ayuda a alcanzar una sensación de calma. Otras opciones son buscar el apoyo social de otras persona, distraerse o practicar un deporte. La relajación física resulta esencial para combatir el estrés. Aunque en la vida moderna el estrés suele tener un origen psicológico, también puede tener un efecto debilitante sobre el cuerpo, ya que causa tensión muscular, jaquecas, cansancio, insomnio, y, a la larga es fuente de enfermedad. No siempre se puede eliminar el estrés, pero sí aprender a relajarse ayuda a asumir mejor las exigencias cotidianas.

Por último podemos decir que para mantener la salud mental y para combatir el estrés es esencial relajar la mente a menudo. El estrés puede causar un intenso efecto y nos hace ser olvidadizos, y un poco despistados e incapaces de pensar de un modo racional y coherente.

---

La clave para relajar la mente es desplazar o eliminar las cadenas de pensamientos inquietantes en las que las personas estresadas quedan atrapadas, y permitir que la mente se relaje y se concentre.

Esto trae como beneficio el bienestar de las personas y una buena rentabilidad para las empresas e instituciones.

## BIBLIOGRAFIA

- **DAZO, Maria Luz**, Enfrentar el ESTRÉS, Editorial Stfe. de Bogota. 1997.
- **Guía practica para superar el estrés**, Circulo de lectores- Editorial Printer Latinoamérica Ltda. Bogota. 2002.
- **MATSON, Eric**. Revista América Económica # (117): 42 - 48 marzo 1997.
- **TEST. Es usted otra victima del estrés**, Editorial Sta. Fe de Bogota Junio 1997 Pág. 16 – 18.
- **Revista de la OIT**. # (18) 13 – 16 Dic. 1996. Stress Psicología.
- **Revista Estrategia Económica y Financiera**. # (253): 26 – 28 Feb. 1997.