

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL



Causas y Efectos Del Estrés Laboral

Nicolas Antonio Longas Ulloa

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede / Centro Tutorial Bogotá D.C. - Sede Principal

Programa Especialización en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el

Trabajo

2023

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

Causas y Efectos Del Estrés Laboral

Nicolas Antonio Longas Ulloa

Monografía presentada como requisito para optar al título de Especialista en Gerencia en
Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo

Asesor

Edinson Johan Gomez Solano

Ingeniero industrial, Magister en Prevención de riesgos Laborales, MBA.

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede / Centro Tutorial Bogotá D.C. - Sede Principal

Especialización en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo

2023

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

Dedicatoria

Este trabajo lo dedico a todas las personas que actualmente padecen y presenta un cuadro de estrés generado por su ámbito laboral, invitando al trabajador a tener tolerancia, paciencia, calma y capacidad de resiliencia, para que su trabajo no le afecte su vida personal y familiar, ya que al final la familia siempre va a estar con uno, las empresas llegan y se van.

La familia, esposa, esposo, los hijos, padres y hermanos, en muchas ocasiones son las víctimas de nosotros que, en el afán de darle cumplimiento a nuestro trabajo, llevados por una presión de la jerarquía o superiores, llevamos a casa nuestras familias un estrés generado o causado por los jefes, tenemos poca tolerancia, el cual nos lleva a tener un mal comportamiento como, esposo, hermano, padre o hijo.

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

Agradecimientos

A todos los psicólogos enfocados en el Estrés laboral, que como su nombre lo dice, son aquellos profesionales que se dedican a estudiar el estrés en los trabajadores, causados por jefes, superiores, compañeros e incluso clientes, que maltratan física y psicológicamente, con golpes, palabras ofensivas a trabajadores y jornadas laborales que abusan y explotan a los trabajadores de cualquier empresa

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

CONTENIDO

Resumen ejecutivo

Introducción

| | |
|----------------------------------------------|----|
| 1. Problema | 8 |
| 1.1 Descripción del problema | 8 |
| 1.2 Pregunta de investigación | 9 |
| 2. Objetivos | 9 |
| 2.1 Objetivo general | 9 |
| 2.2 Objetivos específicos | 9 |
| 3. Justificación | 10 |
| 4. Marco de referencia | 11 |
| 4.1 Marco teórico | 11 |
| 4.2 Marco legal | 11 |
| 5. Metodología | 11 |
| 5.1 Enfoque y alcance de la investigación | 11 |
| 5.2 Descripción de la estrategia de búsqueda | 12 |
| 4.1 Instrumentos | 13 |
| 4.2 Procedimientos. | 13 |
| 4.3 Análisis de información. | 13 |
| 4.4 Consideraciones éticas | 14 |
| 6. Cronograma | 14 |
| 7. Resultados y discusión | 15 |
| 8. Conclusiones | 15 |
| 9. Recomendaciones | 15 |
| 10. Referencias bibliográficas | 15 |

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

Lista de Tablas

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabla #1 Cronograma de actividades, Elaboración propia, 2023..... | 19 |
| Tabla #2 Matriz de referencias con base en autores, Elaboración propia , 2023..... | 20 |

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

Resumen ejecutivo

El estrés puede convertirse en un gran problema para los empleados y para las compañías, debido a que muchas veces trae consigo enfermedades o accidentes laborales en las diferentes áreas empresariales, llevando consigo diferentes riesgos potenciales que afectan la estabilidad de las relaciones laborales y la productividad (Ipiates,2017). Por eso que esta monografía tuvo como objetivo principal analizar el impacto del estrés laboral en la vida social y familiar trabajador, con el fin de determinar las posibles consecuencias sobre el desempeño o incumplimiento de sus responsabilidades en las organizaciones de los empleados, a través de un piloto de mandato encargado de diagnosticar, evaluar y determinar los riesgos potenciales que se presentaron durante la ejecución de la jornada laboral en las diferentes áreas de compañías mediante una matriz de revisión bibliográfica, la cual se enfocó en la identificación de los riesgos inherentes y la probabilidad de sucesos relacionados con el estrés laboral y las consecuencias alternas que tuvo este, en la vida personal de los trabajadores. Finalmente, una vez obtenidos los resultados se determinó que el estrés laboral afecta mucho en el desempeño organizacional, ya que las personas no se encuentran en las mejores condiciones físicas y mentales para afrontar los retos del día laboral. Por ello, se recomienda que las empresas trabajen considerablemente en la salud mental de los trabajadores y siempre tengan espacios en la jornada laboral para que los empleados se distraigan y no se sobrecarguen de tanta información o tareas.

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

Introducción

El estrés laboral es una enfermedad ocasionada por la sobrecarga de las tareas habituales que son llevadas a cabo durante cierta tarea durante la jornada laboral (Izquierdo,2012). Este tipo de enfermedad no solamente ocasiona en las personas malestares físicos como dolor de cabeza, náuseas, estreñimiento como otro tipo de comportamientos asociados como ansiedad, depresión, problemas familiares, insomnio, entre otro tipo de consecuencias alternas que son causa de la problemática actual que se pretende analizar en esta monografía (Pancho, 2012). También, es necesario decir que el estrés laboral trae consigo repercusiones negativas para el rendimiento laboral, debido a que este tipo de enfermedad pone a las personas un estado de tensión y presión, lo cual causa que la persona tenga una indisposición para realizar sus tareas y cumplir con los objetivos laborales del día a día (Atalaya,2001).

Como parte del objetivo principal del desarrollo de este trabajo nació la idea para analizar el impacto del estrés laboral en la vida social y familiar del trabajador, determinando las posibles consecuencias sobre el desempeño o incumplimiento de sus responsabilidades en las organizaciones, un eje alternativo que poco se ha estudiado en este tipo de enfermedad laboral. Para el cumplimiento de este objetivo, se determinó la influencia de las condiciones de trabajo que generaron estrés sobre la vida familiar del trabajador, permitiendo determinar las principales afectaciones y diferentes estrategias para minimizar los efectos negativos del estrés laboral, para así, contribuir a mejorar la calidad de vida del trabajador.

Así mismo, se destacó dentro del desarrollo del trabajo una metodología descriptiva y observativa ya que como las mismas palabras lo dice, se observaron las consecuencias e impactos que ha tenido el estrés laboral en las responsabilidades de las organizaciones y las relaciones personales de los empleados. Para ello, se realizó una matriz de referencia con diferentes autores, los cuales permitirán tener las bases para el desarrollo del análisis detallado de todas las consecuencias que ha tenido el estrés laboral en la vida personal y el desempeño organizacional.

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

Finalmente, como aporte principal del proyecto, se dejarán todas las recomendaciones y conclusiones que deben tener en cuenta los empresarios para evitar el estrés laboral dentro de sus instalaciones y de esta forma reducir las consecuencias negativas que generan este tipo de enfermedad en el ambiente laboral y la productividad dentro de las compañías, así como las relaciones personales y la convivencia familiar (Garcia,2013).

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

1. Problema de Investigación

1.1 Descripción del problema

El hombre en su afán de lograr riquezas, para tener poder político, económico e industrial, ha logrado vulnerar los derechos de aquellas personas más vulnerables, es común ver en algunos países y sociedades que los empresarios, abusan de sus empleados llevando al punto de una explotación laboral, en muchos casos el estrés es una enfermedad silenciosa ya que es algo psicológico y tardó tiempo en explotar.

El estrés laboral en Colombia hoy en día es catalogado como una enfermedad laboral, está en el Grupo IV – Trastornos Mentales Y Del Comportamiento (Dec 676 – 2020 Min Trabajo). Por ello, es una de las problemáticas sociales más importantes que se deben abordar en las empresas y las comunidades para disminuir todas las consecuencias negativas que trae consigo este tipo de enfermedad laboral en la vida de todas las personas.

Por otra parte, el estrés sigue siendo catalogado como una enfermedad laboral relacionada con el comportamiento de la persona y los hechos basados en temas psicológicos. Por ello, se pueden utilizar diferentes factores adyacentes para determinar si alguien sufre de estrés o no; por ejemplo algunos de los indicadores pueden ser físicos (Dolor de cabeza, Sueño, Problemas digestivos, palpitaciones rápidas, cansancio, calabrés), emocionales (Ansiedad depresión, angustia, inseguridad), cognitivos (Concentración baja, falta de razonamiento y memoria) y conductuales (Abuso del café, Comida chatarra, Consumo de bebidas energéticas). No obstante, se debe percibir que todos estos factores son más problemáticas que trae consigo esta enfermedad y por ende deben ser tratadas para reducir los niveles de estrés en los trabajadores.

Pero es el inicio de la problemática, porque ese estrés trae consigo un efecto y unas consecuencias, que de manera indirecta las padecen los familiares del empleado, dado a que su nivel de estrés está muy alto por el trabajo y al llegar a casa, no posee tolerancia ante situaciones familiares desencadenando un comportamiento (Arevalo, 2022). Es decir que el

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

estrés laboral que se adquiere en una empresa por el trabajador las consecuencias negativas las termina pagando en muchas veces sus familiares. Por ende, se revisará los efectos y causas, de aquellos trabajadores que tienen estrés laboral y que a su vez termina, por incumplir con su trabajo, bajo rendimiento y problemas familiares.

1.2 Pregunta de investigación

¿CUALES SON LAS PRINCIPALES CAUSAS Y LOS EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL EN LOS TRABAJADORES Y LOS IMPACTOS EN SU CÍRCULO SOCIAL?

2. Objetivos

2.1 Objetivo general

Analizar el impacto del estrés laboral en la vida social y familiar del trabajador, determinando posibles consecuencias sobre el desempeño o incumplimiento de sus responsabilidades en las organizaciones.

2.2 Objetivos específicos

- Identificar las posibles causas del estrés laboral en la organización, estableciendo cuáles de ellas impacta de manera negativa la salud de la población trabajadora.
- Determinar la influencia de las condiciones de trabajo que generan estrés sobre la vida familiar del trabajador, detallando las principales afectaciones
- Plantear las estrategias necesarias que orienten a minimizar los efectos negativos del estrés laboral, contribuyendo a mejorar la calidad de vida del trabajador.

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

3. **Justificación.**

Este estudio pretende alcanzar un nivel superior de conocimiento frente al estrés relacionado con el trabajo en la población general de los empleados y cuáles son las consecuencias y la angustia alrededor de ellos. Ante el contenido del análisis se puede concluir que se trata del denominado valor psicológico y social de las dificultades. Los empleados necesitan superar el estrés continuo en cuanto su trabajo, para adquirir una motivación para seguir trabajando y así obtener un control sobre ellos mismos, sus compañeros entre otros, para que logren un desempeño en conjunto. Justificar si es necesario realizar una monografía de trabajo de esta naturaleza para analizar cuidadosamente y adquirir para uno mismo fuentes de información. Se trata de mejorar la educación y el aprendizaje a través de este nuevo enfoque para avanzar como institución, para juzgar que el estudio se pueda realizar y sirva como referencia para futuras investigaciones.

El estrés laboral es una enfermedad que ocurre cuando las demandas laborales de la vida han finalizado (Lopez,2012). Aunque es un tema demasiado difícil, en las siguientes páginas se tratará de reflexionar sobre la importancia que tiene el recurso humano en el mundo empresarial como elemento diferenciador de las empresas y determinante del éxito empresarial. Desde esta perspectiva, trato de dar una visión integral, aunque no exhaustiva, del estrés laboral en las organizaciones, destacando los aspectos que me parecieron más importantes y contribuyendo a una pequeña mejora en el trato de las organizaciones con las personas, lo que contribuye a la mejora. de su competitividad y posibilita un mejor desarrollo de las personas en el ejercicio de su actividad profesional.

Así mismo, se considera muy importante el estudio de esta problemática, porque está presente en la vida de cada uno de los trabajadores dependiendo del contexto o diferentes situaciones personales. De igual forma, la psicología considera que el estudio del comportamiento de los empleados es importante, por ello es ineludible abordar el estrés, pues este puede tener influencias o efectos sobre la vida del trabajador, generando en su entorno social aspectos negativos como el suicidio, la deserción laboral, insomnio, entre otras problemáticas, que se

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

esperan detectar en los trabajadores del área de nómina de las diferentes empresas colombianas (Silla,2011).

4. Marco de referencia

Actualmente es muy notable considerar que la mala salud mental se está convirtiendo en la mayor amenaza para el liderazgo, el cual puede influir sobre otras potenciales fuentes de estrés para bien o para mal y, a través de ellas, puede tener un impacto significativo sobre la salud y el bienestar de los trabajadores y la pérdida de productividad. Entender los indicios que ayudan a detectar las problemáticas ocasionadas por el estrés laboral en el trabajo es de suma importancia para las organizaciones ya que se pueden tomar decisiones y crear mecanismos direccionados a sus actividades de intervención en riesgos psicosociales (Alarcon, 2018). De allí pueden partir las bases para realizar diferentes sugerencias que pueden aplicar directamente las compañías para evitar este tipo de enfermedad laboral y de esta forma reducir los errores o pérdidas financieras ocasionadas por el mal manejo de la carga laboral.

De igual forma, el trabajo “Estrés laboral, liderazgo y salud organizacional” escrito por (Peiro y Rodriguez, 2008) permite identificar que “el liderazgo puede influir sobre otras potenciales fuentes de estrés para bien o para mal y, a través de ellas, puede tener un impacto significativo sobre la salud y el bienestar de los trabajadores”. Gracias a esto, se puede determinar que muchas veces ser líder en las compañías es una sobrecarga que muchas veces puede traer consigo repercusiones negativas para la persona en el cargo, siendo así, es necesario equilibrar las cargas entre los empleados con el fin de mejorar la calidad del desempeño organizacional y la convivencia.

4.1 Marco teórico

La presencia del estrés profesional en los diferentes sectores productivos está fijada por una sucesión de estresores entre los cuales prevalecen los requerimientos que estimulan las actividades laborales y el restringido tiempo para su progreso, (Arango,2016) lo cual se traduce a su vez, como sobrecarga laboral, acaparamiento de trabajo, cantidad descomunal

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

de horas diarias predestinadas a trabajar, es decir horas extras, mal ambiente laboral y como consecuencia fatal enfermedades mentales como intentos de suicidio.

El estrés laboral se exterioriza en todos los grupos empresariales e influye en el normal desempeño de las personas dentro de las compañías, a tal punto de que ha sido establecido un nuevo campo disciplinar para su observación denominado psiconeuroinmunoendocrinología, la cual permite conocer las relaciones entre el estrés con otras patologías como enfermedades cardiovasculares, diabetes, problemas de peso, trastornos del sueño, ansiedad entre otras. (Machengo y silgado,2022). Esto facilita identificar los riesgos potenciales y transversales que se derivan del estrés laboral en el área de nómina de las diferentes empresas colombianas y de esta forma conectar las diferentes enfermedades causadas por el trastorno del estrés laboral.

El término estrés se ha transformado en una expresión tradicional de nuestra sociedad presente. Se trata pues de un vocablo confuso, considerablemente actual e interesante, del cual hoy no existe asentimiento en su definición. Dicha palabra se ha monopolizado auténticamente para designar realidades muy desemejantes. Así, según publica (Moscoso, 1998) mientras que en el siglo XIX Claude Bernard pensaba que lo particular del estrés eran los “estímulos estresores” o “situaciones estresantes”, durante el siglo XX Walter Cannon, afirmaba que lo importante era la “respuesta fisiológica” y “conductual” característica. (Luna, 2019)

Continuando, desde esta representación fidedigna, el origen de los bosquejos actuales del estrés se sitúa en los encargos del fisiólogo Hans Selye. Selye, quien elaboró un modelo de estrés múltiple, que incluía tanto las particularidades de la respuesta fisiológica del organismo ante las demandas estresantes, como las derivaciones nocivas a nivel físico y corporal, que puede producir la exhibición a un estrés monstruoso o prolongado (Alvarez, 2017).

Así mismo, cabe resaltar que, en 1936, Selye exhibió su acreditado concepto de activación fisiológica ante el estrés, denominado “Síndrome General de Adaptación”, con el que extendió la noción de homeostasis de Cannon, para contener respuestas incompletas por el

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

eje hipotálamo-hipofisario-adrenal y otras respuestas hormonales, comprendiendo tres fases consecutivas: 1) Reacción de alarma; 2) Fase de resistencia; 3) Fase de agotamiento (Sandi y Calés, 2000). Quizás la principal crítica que se le ha formulado a Selye desde la Psicología es la de haberse centrado exclusivamente en las respuestas fisiológicas, sin tener en cuenta que los efectos de los estresores están mediados por factores psicológicos, por ejemplo, la percepción subjetiva del carácter nocivo o amenazante del estresor. (Fabra,2021)

Por otra parte, Kohn y Frazer (1986, citado por Misra y McKean, 2000) subrayan como estresores laborales más significativos: el manejo de grandes cantidades de dinero y responsabilidades, el excesivo trabajo para casa, las malas relaciones personales y las horas extras (Celis y cols., 2001, Carlotto y cols., 2005) han coincidido en identificar los mismos principales estresores. Respecto al método de evaluación en estos estudios, en general se consiguen los datos empleando cuestionarios (Barraza, 2005), inventarios (Polo, Hernández y Pozo, 1996) o escalas (Viñas y Caparrós, 2000) en su modalidad de autoinforme.

Posteriormente, frente a los ensayos para definir el estrés centrándose en los estímulos inductores, o bien en las respuestas inducidas, algunos psicólogos han brindado soluciones plausibles, en las que se considera “estrés”, como una situación que se puede prevenir si se conocen los estímulos que producen estas reacciones de estrés, como las propias reacciones y los diversos procesos que median dicha interacción. Estas teorías, desarrolladas principalmente por Lazarus y sus colaboradores, son conocidas como teorías interactivas o transaccionales del estrés, y son las que han recibido mayor apoyo hoy en día (Lazarus y Folkman, 1986, citado por Crespo y Labrador, 2003).

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

4.2 Marco legal

- Resolución 2646 de 2008, Ministerio de trabajo. Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional.
- Ley 1616 del 2013. Congreso de Colombia. Se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones
- Decreto 1477 de 2014, Ministerio de trabajo. Dictamina la nueva tabla de enfermedades laborales
- Decreto 1072 de 2015, Ministerio de trabajo. Sector trabajo.
- Resolución 3202 de 2016, Ministerio de salud y protección social. Por la cual se adopta el Manual Metodológico para la elaboración e implementación de las Rutas Integrales de Atención en Salud — RIAS, se adopta un grupo de Rutas Integrales de Atención en Salud desarrolladas por el Ministerio de Salud y Protección Social dentro de la Política de Atención Integral en Salud —PAIS y se dictan otras disposiciones.
- Decreto 052 de 2017, Ministerio de trabajo. Por medio del cual se modifica el artículo 2.2.4.6.37 del Decreto número 1072 de 2015, Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo, sobre la transición para la implementación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).
- Resolución 4886 de 2018, Ministerio de salud y Protección Social. Adopta la Política Nacional de Salud Mental
- Resolución 0312 de 2019, Ministerio de trabajo. Por la cual se definen los estándares mínimos del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo SG-SST
- Resolución 089 de 2019, Ministerio de salud y Protección Social. Por lo cual se adopta la política integral para la prevención y atención del consumo de sustancias psicoactivas
- Resolución 2404 de 2019, Ministerio de trabajo. Por la cual se adopta la batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial, la guía técnica general para la promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

sus efectos en la población trabajadora y sus protocolos específicos y se dictan otras disposiciones (Manrique y Muñoz, 2019).

- Circular 0064 de 2020, Ministerio de trabajo. Establece acciones mínimas de evaluación e intervención de los factores de riesgo psicosocial, promoción de la salud mental y la prevención de problemas y trastornos mentales de los trabajadores en el marco de la actual emergencia SARS-COV 2 (Covid-19) en Colombia.

5. Metodología

5.1 Enfoque y alcance de la investigación

El diseño metodológico de estudio para esta monografía se centra en un piloto de mandato encargado de diagnosticar, evaluar y determinar los riesgos potenciales que pueden ser generados durante la ejecución de la jornada laboral de las diferentes compañías y las consecuencias que puede traer consigo los riesgos inherentes; en este caso, del estrés laboral dentro de las empresas colombianas. De allí parte que esta investigación, fue realizada bajo un enfoque descriptivo Observatorio, ya que se identificarán cada una de las problemáticas y riesgos potenciales que está ocasionando el estrés en los trabajadores dentro y fuera de las empresas mediante una matriz de riesgos (Galarza, 2018).

5.2 Descripción de la estrategia de búsqueda

Los autores seleccionados para elaborar esta metodología fueron publicadores de tesis, monografías o trabajos de grado. Esta población, tiene un rango de edad entre los 30 y 50 años. De igual forma, se destaca que la gran mayoría de los autores citados son personas que cuentan con diferentes títulos profesionales, tecnológicos, técnicos y bachilleres que han realizado un estudio detallado del estrés laboral en las diferentes áreas empresariales. Finalmente se resalta que cada una de las personas tienen algún tipo de relación con situaciones estresantes, lo cual facilita comprender los diferentes aspectos que se pueden mejorar en las diferentes compañías.

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

5.3 Instrumentos

Los instrumentos “son los medios materiales que se utilizaron para recoger y almacenar la información de las diferentes técnicas utilizadas durante la ejecución de la metodología” (Arias, 2006, p 53). La técnica de esta investigación metodológica se centró en la búsqueda de información de las diferentes situaciones laborales que generan más estrés en todas las áreas de las empresas. Este tipo de investigación se estableció principalmente en la recolección de datos mediante una matriz de revisión bibliográfica, la cual se enfocará generalmente en la identificación las actividades, los riesgos inherentes y la probabilidad de sucesos relacionados con el estrés laboral dentro de las empresas y las consecuencias alternas que puede tener esta enfermedad en la vida cotidiana de las personas.

5.4 Procedimientos.

El primero de los pasos para la realización de esta monografía, es identificar las posibles causas del estrés laboral en las organizaciones, estableciendo cuáles de ellas impacta de manera negativa la salud de la población trabajadora. Para cumplir con este paso, se seleccionarán 10 referentes bibliográficos de diferentes casos de estrés laboral para determinar la influencia de las condiciones de trabajo que generan más estrés sobre la vida familiar del trabajador, a través de una matriz de referencias. Finalmente, una vez observadas las condiciones actuales de los empleados y su relación con el estrés laboral, se plantean las estrategias necesarias que orienten a minimizar los efectos negativos del estrés laboral, contribuyendo a mejorar la calidad de vida del trabajador mediante un análisis detallado y sugerencias del escritor.

5.5 Análisis de información.

Asimismo, se debe tener en cuenta que esta metodología es de enfoque descriptivo porque se recolecta información de diferentes proyectos de grados o trabajos referentes, para determinar si existían situaciones laborales, actitudes, entornos o personas que están más susceptibles a presentar estrés (Espinoza,2020). Finalmente, una vez obtenidos los datos de los diferentes resultados de las herramientas metodológicas, se utilizaron diferentes párrafos, con el objeto de sintetizar todos los hallazgos correspondientes a los vínculos de información suministrada tanto en la matriz de revisión bibliográfica.

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

5.6 Consideraciones éticas

Para la realización de esta monografía se citó de acuerdo con la normativa APA, con el fin de proteger el derecho de los autores y derechos conexos regidos por la ley, para que de esta forma se pudiera respetar la libre expresión y la naturaleza jurídica que conlleva la creación literaria de estos textos guías que sirvieron como base para la creación de este texto. Por otra parte, cabe notar que muchas de las opiniones de la monografía están basadas en investigaciones previas y experiencias vividas.

6. Cronograma

En el siguiente cronograma se detallarán cada una de las actividades realizadas para la ejecución de la monografía, el tiempo de ejecución y el producto esperado durante el desarrollo del cronograma.

TABLA # 1. Cronograma de actividades.

| No. | Actividad | Tiempo (meses) | | Producto |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|-------------------------------------------------------|
| | | Desde | Hasta | |
| 1 | Consultar diferentes referentes Teóricos menores a dos décadas relacionados con el estrés laboral | 15/02/202 3 | 15/03/202 3 | Problemática, objetivos, metodología de investigación |
| 2 | Identificar las posibles causas del estrés laboral en las organizaciones | 18(03/202 3 | 24/03/202 3 | Matriz de Referencia |
| 3 | Determinar las consecuencias más impactantes del estrés laboral en el desempeño organizacional | 25/03/202 3 | 01/04/203 | Matriz de Referencia |
| 4 | Realizar una matriz de Referencias relacionadas con el estrés laboral | 02/04/202 3 | 08/04/202 3 | Matriz de referencias |
| 5 | Concluir y hacer recomendaciones para evitar el estrés laboral. | 09/04/202 3 | 16/04/202 3 | Conclusiones y recomendaciones |

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

Presupuesto

Para la ejecución de esta monografía, se dedicaron 120 horas durante 3 meses, cada una a precio de \$ 10.000; es decir que la inversión en horas labor equivale 1.200.000. Por otra parte, mensualmente se pagó 60.000 pesos de internet, para un total de 180.000. Así mismo se contó un portátil que tiene un precio promedio de 1.000.000. Finalmente, el presupuesto de la monografía fue de \$ 2.380.000 pesos colombianos.

Cronograma de actividades, Elaboración propia con base de autores, 2023

Hasta el ítem No. 6 Presupuesto se desarrolla en el curso de metodología de investigación.

A partir del No. 7 Resultados, en el curso de proyecto de grado

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

6. Resultados

6.1. Desarrollo Objetivo #1.

Identificar las posibles causas del estrés laboral en las organizaciones, estableciendo cuáles de ellas impacta de manera negativa la salud de la población trabajadora.

Tabla 2. Matriz de referencias.

| MATRIZ DE REFERENCIAS ESTRÉS LABORAL | | | | |
|-----------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Autor | Año | Nombre (Tesis o Artículo investigado) | Impacto en el rendimiento laboral y personal | Bibliografía |
| Peiró, J. M., & Rodríguez, I. | 2008 | Estrés laboral, liderazgo y salud organizacional. Papeles del psicólogo, 29(1), 68-82 | el liderazgo puede influir sobre otras potenciales fuentes de estrés para bien o para mal y, a través de ellas, puede tener un impacto significativo sobre la salud y el bienestar de los trabajadores | Peiró, J. M., & Rodríguez, I. (2008). Estrés laboral, liderazgo y salud organizacional. Papeles del psicólogo, 29(1), 68-82. |
| Villalobos Arango, A. | 2017 | Cómo influye el estrés en el nivel sociocultural en la violencia | La presencia del estrés profesional en los diferentes sectores productivos está fijada por una | Villalobos Arango, A. (2017). Cómo influye el nivel sociocultural en la violencia familiar contra la mujer en el distrito judicial de |

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

| | | | | |
|----------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | familiar contra la mujer en el distrito judicial de Ayacucho entre los años 2014 y 2015. | sucesión de estresores, lo cual se traduce a su vez, como sobrecarga laboral, acaparamiento de trabajo, cantidad descomunal de horas diarias predestinadas a trabajar, es decir horas extras, mal ambiente laboral y como consecuencia fatal enfermedades mentales como intentos de suicidio | Ayacucho entre los años 2014 y 2015. |
| Alvarez, M. S. | 2017 | Taller de técnicas de afrentamiento del estrés para médicos tocoginecólogos | Actualmente existe un modelo de estrés múltiple, que incluye tanto las particularidades de la respuesta fisiológica del organismo ante las demandas estresantes, como las derivaciones nocivas a nivel físico y | Alvarez, M. S. (2017). Taller de técnicas de afrentamiento del estrés para médicos tocoginecólogos (Bachelor 's thesis). |

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

| | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | corporal, que puede producir la exhibición a un estrés monstruoso o prolongado | |
| Alarcón, M. E. B. | 2018 | Estrés y Burnout enfermedad en la vida actual. Palibrio. | la mala salud mental se está convirtiendo en la mayor amenaza para el liderazgo, el cual puede influir sobre otras potenciales fuentes de estrés para bien o para mal y, a través de ellas, puede tener un impacto significativo sobre la salud y el bienestar de los trabajadores y la pérdida de productividad. | Alarcón, M. E. B. (2018). Estrés y Burnout enfermedades en la vida actual. Palibrio. |
| Delgado Gallego, H. A., Díaz Navarrete, J., y Calderón Carrizosa, M. F. | 2020 | Análisis de salud mental en el personal de la unidad de cuidados intensivos del Hospital Simón | El estrés laboral en Colombia hoy en día es catalogado como una enfermedad laboral, está en el Grupo IV – Trastornos | Delgado Gallego, H. A., Díaz Navarrete, J., Calderón Carrizosa, M. F. (2020). Análisis de salud mental en el personal de la unidad de cuidados intensivos |

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

| | | | | |
|------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Bolívar en la ciudad de Bogotá (Colombia) en el marco de la pandemia covid-19, 2020. | Mentales Y Del Comportamiento (Dec 676 – 2020 Min Trabajo). Lo cual genera una disminución del rendimiento laboral, ya que la persona no está al 100% | del Hospital Simón Bolívar en la ciudad de Bogotá (Colombia) en el marco de la pandemia covid-19, 2020. |
| Arévalo Marín, M. C., Báez López, Y. I., & Maldonado Lara, J. A. | 2 0 2 2 | Propuesta para minimizar el impacto generado por la relación trabajo-familia en el restaurante La Primavera. | El estrés trae consigo de manera indirecta una consecuencia, la cual padecen los familiares del empleado, dado a que su nivel de estrés está muy alto por el trabajo y al llegar a casa, no posee tolerancia ante situaciones familiares desencadenando un comportamiento inadecuado. | Arévalo Marín, M. C., Báez López, Y. I., & Maldonado Lara, J. A. (2022). Propuesta para minimizar el impacto generado por la relación trabajo-familia en el restaurante La Primavera. |

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

| | | | | |
|------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Manchego Julio, L. J., & Silgado Mendoza, S. J.</p> | <p>2 0 2 2</p> | <p>Revisión documental sobre los factores que influyen en el aumento de peso en trabajadores del sector transporte terrestre en Colombia durante el periodo 2012-2022</p> | <p>La psiconeuroinmunoendocrinología permite conocer las relaciones entre el estrés con otras patologías como enfermedades cardiovasculares, diabetes, problemas de peso, trastornos del sueño, ansiedad entre otras. (Generalmente el estrés laboral causa todos estos síntomas)</p> | <p>Manchego Julio, L. J., & Silgado Mendoza, S. J. (2022). Revisión documental sobre los factores que influyen en el aumento de peso en trabajadores del sector transporte terrestre en Colombia durante el periodo 2012-2022 (Bachelor's thesis, Profesional en Gestión de Seguridad y la Salud Laboral).</p> |
| <p>Osorio, C. L. C., & Flores, D. A. S</p> | <p>2 0 2 3</p> | <p>Estudio del clima laboral con relación al desempeño y el grado de satisfacción de los colaboradores de Tigo Business.</p> | <p>estresores laborales más significativos: el manejo de grandes cantidades de dinero y responsabilidades, el excesivo trabajo para casa, las malas relaciones personales y las horas extras.</p> | <p>Osorio, C. L. C., Flores, D. A. S. (2023). Estudio del clima laboral con relación al desempeño y el grado de satisfacción de los colaboradores de Tigo Business.</p> |

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

| | | | | |
|---------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Cely Contreras, A. A. (2023).</p> | <p>2 0 2 3</p> | <p>Representaciones sociales sobre el estrés y sus efectos en la salud de docentes y funcionarios de una institución educativa privada de la ciudad de Tunja.</p> | <p>Se considera “estrés”, como una situación que se puede prevenir si se conocen los estímulos que producen estas reacciones de estrés, como las propias reacciones y los diversos procesos que median dicha interacción.</p> | <p>Cely Contreras, A. A. (2023). Representaciones sociales sobre el estrés y sus efectos en la salud de docentes y funcionarios de una institución educativa privada de la ciudad de Tunja.</p> |
| <p>Villanueva, J. S. C., & Meza, L. G. E.</p> | <p>2 0 2 3</p> | <p>El efecto del estrés laboral en el desempeño de los colaboradores de American brokers.</p> | <p>El estrés laboral es uno de los principales problemas en las organizaciones actuales en América Latina, según estudios realizados en la Academia Americana de Neurología, el 35% de los colaboradores tienden a tener una baja en su rendimiento debido al estrés laboral, generando un costo recurrente a las</p> | <p>Villanueva, J. S. C., & Meza, L. G. E. (2023). El efecto del estrés laboral en el desempeño de los colaboradores de American brokers.</p> |

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

| | | | | |
|--|--|--|----------------|--|
| | | | organizaciones | |
|--|--|--|----------------|--|

Matriz de referencias, elaboración propia con base de autores, 2023

El estrés laboral es una realidad que afecta a muchos trabajadores en todo el mundo. El trabajo es una fuente importante de estrés y no es sorprendente que el estrés laboral sea uno de los principales problemas de salud ocupacional en la actualidad. En este sentido, el estrés laboral puede tener un impacto negativo en el desempeño o cumplimiento de las obligaciones laborales de los trabajadores (Onofre,2021). Es por esto que el desarrollo del objetivo de este trabajo es analizar este impacto, considerando no sólo las causas del estrés laboral, sino también las consecuencias que el mismo tiene en términos laborales y personales.

El estrés laboral puede ser causado por diversos factores, siendo los más comunes los siguientes:

1. Carga de trabajo excesiva. Los trabajadores que tienen mucho trabajo y poco tiempo para realizarlo pueden sentirse abrumados y estresados.
2. Ambiente de trabajo poco saludable. Si el ambiente de trabajo es ruidoso, caótico o peligroso, esto puede generar estrés en los trabajadores.

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

3. Falta de control. Los trabajadores que no tienen suficiente autonomía o control sobre su trabajo pueden sentirse atrapados y estresados.

4. Conflictos interpersonales. Las relaciones difíciles con compañeros de trabajo, supervisores o clientes pueden generar estrés laboral.

5. Falta de apoyo. Los trabajadores que no reciben suficiente apoyo de sus compañeros de trabajo o de la dirección pueden sentirse estresados.

6.2. Desarrollo Objetivo #2

Determinar la influencia de las condiciones de trabajo que generan estrés sobre la vida familiar del trabajador, detallando las principales afectaciones.

El estrés laboral puede tener un impacto negativo significativo en el desempeño o cumplimiento de las obligaciones de los trabajadores (García y Forero, 2018). Los siguientes son algunos ejemplos de cómo el estrés laboral puede afectar:

1. Dificultad para concentrarse: El estrés laboral puede provocar que el trabajador tenga dificultades para concentrarse en sus tareas, lo que puede disminuir significativamente su eficacia.

2. Mayor probabilidad de cometer errores: Los trabajadores estresados pueden tener más probabilidades de cometer errores, lo que puede afectar negativamente su capacidad para cumplir con sus obligaciones laborales.

3. Menor productividad: El estrés laboral puede disminuir significativamente la productividad de los trabajadores, de modo que pueden no cumplir con los objetivos establecidos.

4. Incapacidad para cumplir plazos: Los trabajadores estresados pueden tener dificultades para cumplir con los plazos establecidos, lo que puede provocar conflictos y tensiones.

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

5. Bajo rendimiento: Cuando los trabajadores no logran cumplir con los objetivos establecidos, su rendimiento puede verse disminuido, lo que puede afectar negativamente su futuro laboral.

Además de los efectos en el desempeño o cumplimiento de las obligaciones laborales, el estrés laboral también puede tener graves consecuencias en la salud de los trabajadores (Diaz,2015). Los siguientes son algunos ejemplos:

1. Problemas de salud física: El estrés laboral puede contribuir a problemas de salud como enfermedades cardiovasculares, diabetes y dolores de cabeza, entre otros.

2. Problemas de salud mental: El estrés laboral puede contribuir a problemas de salud mental como la depresión, la ansiedad y el agotamiento emocional.

3. Absentismo laboral: Los trabajadores estresados pueden tener que ausentarse del trabajo, lo que puede afectar su productividad y desempeño en el futuro.

4. Bajo nivel de satisfacción laboral: Los trabajadores estresados pueden sentir que su trabajo es insatisfactorio, lo que puede provocar un bajo rendimiento y falta de motivación.

5. Mayor riesgo de accidentes laborales: El estrés laboral puede afectar la capacidad de los trabajadores para estar alerta y concentrados, lo que puede aumentar el riesgo de accidentes laborales.

6.3. Desarrollo Objetivo #3

Plantear las estrategias necesarias que orienten a minimizar los efectos negativos del estrés laboral, contribuyendo a mejorar la calidad de vida del trabajador.

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

Algunas de las estrategias que sugiere (Sanchez,2010), para minimizar los efectos negativos del estrés laboral son:

1. Establecer límites: es importante establecer límites con respecto a las horas trabajadas y el tiempo dedicado a actividades laborales fuera del trabajo.
2. Establecer prioridades: tener una lista de tareas y establecer prioridades puede ayudar a evitar la sobrecarga de trabajo y la sensación de estar abrumado.
3. Tomarse descansos: tomarse pequeños descansos durante el día puede ayudar a reducir la tensión y la fatiga.
4. Ejercicio: el ejercicio regular puede ser muy efectivo para reducir el estrés laboral y sus efectos negativos.
5. Aprender a delegar: delegar ciertas tareas a colegas puede ayudar a reducir la carga de trabajo.
6. Manejar el tiempo de manera efectiva: aprender a manejar el tiempo de manera efectiva puede ayudar a reducir la sensación de estar abrumado.
7. Comunicación efectiva: aprender a comunicarse de manera efectiva con colegas y supervisores puede ayudar a reducir la tensión en el lugar de trabajo.
8. Aprender a relajarse: aprender a practicar técnicas de relajación como la meditación puede ayudar a reducir la ansiedad y el estrés.
9. Nutrición adecuada: mantener una buena nutrición puede ayudar a mejorar la respuesta del cuerpo al estrés.

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

10. Dormir lo suficiente: asegurarse de tener suficiente sueño puede ayudar a reducir el estrés y la fatiga.

11. Buscar apoyo: buscar apoyo a nivel personal y profesional puede ayudar a reducir el estrés laboral y sus efectos negativos.

6.4. Discusión.

El estrés laboral es un problema que afecta a millones de trabajadores en todo el mundo. Se define como la respuesta física y emocional a la presión excesiva en el trabajo y puede tener importantes consecuencias para la salud mental y física de los trabajadores y para la productividad del lugar de trabajo. En esta discusión, se explicarán las causas y efectos del estrés laboral, así como las formas como se puede prevenir y tratar.

Las causas del estrés laboral son diversas y pueden depender del tipo de trabajo, la organización y las condiciones en el entorno laboral. Algunas de las causas más comunes del estrés laboral incluyen una alta carga de trabajo, plazos ajustados, falta de autonomía en el trabajo, conflicto con los compañeros de trabajo y el acoso laboral. Factores personales como la falta de habilidades en la gestión del tiempo y la falta de habilidades en la resolución de problemas también pueden contribuir al estrés laboral.

Uno de los mayores efectos del estrés laboral es la mala salud física y mental de los trabajadores. Los trabajadores que experimentan estrés laboral pueden experimentar problemas de salud mental, como ansiedad, depresión y trastornos del sueño. También pueden tener problemas físicos, como enfermedades cardíacas, dolor de cabeza, fatiga y problemas gastrointestinales. Además de afectar la salud de los trabajadores, el estrés laboral también puede tener un impacto significativo en la productividad en el lugar de trabajo. Los trabajadores estresados tienden a trabajar menos eficientemente, cometer más errores y ser menos creativos que aquellos que trabajan en un entorno menos estresante.

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

La prevención del estrés laboral implica abordar tanto las causas organizativas como las personales. A nivel organizacional, se debe proporcionar apoyo y capacitación a los empleados para ayudarles a desarrollar habilidades de gestión de tiempo y resolución de conflictos. También es importante que los gerentes y empleadores proporcionen un entorno de trabajo saludable que incluya una amplia variedad de opciones de pausas y opciones de tratamientos en la salud. Parte de las políticas y normativas deberán favorecer el óptimo desarrollo de los trabajadores teniendo cuidado con la carga de trabajo excesiva. A nivel personal, los trabajadores pueden tomar medidas para reducir el estrés laboral al practicar técnicas de relajación, priorizar el tiempo de descanso y buscar apoyo en su lugar de trabajo y fuera de él.

Las intervenciones individualizadas y de grupo pueden ser la solución perfecta para el tratamiento y control del estrés laboral. La terapia cognitivo-conductual e intervenciones basadas en mindfulness han demostrado ser efectivas en la disminución del estrés laboral y en el aumento de la capacidad de los trabajadores para manejar situaciones estresantes. También puede ser útil ofrecer servicios de asesoramiento y apoyo emocional en el lugar de trabajo para ayudar a los trabajadores a abordar el estrés laboral y otros problemas de salud mental.

7. Conclusiones.

Una vez obtenidos todos los datos de la matriz, se puede concluir que el estrés laboral tiene un gran impacto en el desempeño organizacional, ya que las personas no trabajan igual en condiciones de estrés que cuando no lo están (Gonzales, 2002). También una de las consecuencias que tiene el estrés laboral es que las personas tienen síntomas físicos que afectan la estabilidad laboral y familiar, algunos de estos síntomas son: fatiga, dolor de cabeza, náuseas, indigestión, entre otros diagnósticos.

El estrés laboral es un problema serio que puede afectar negativamente el desempeño o cumplimiento de las obligaciones de los trabajadores, así como su salud física y mental. Es importante que los empleadores tomen medidas para prevenir el estrés laboral mediante la

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

adopción de políticas y prácticas laborales más saludables (Fernandez, Siegrist, Rodel y Hernandez, 2003). De esta manera, se pueden mejorar las condiciones laborales para todos los trabajadores y promover un ambiente laboral más saludable y productivo.

Así mismo, como parte de las estrategias que se pueden llevar a cabo para disminuir el estrés laboral de los trabajadores se puede tener en cuenta establecer prioridades para tener una lista de tareas y establecer prioridades (esto puede ayudar a evitar la sobrecarga de trabajo y la sensación de estar abrumado). De igual forma, tomarse descansos pequeños durante el día puede ayudar a reducir la tensión y la fatiga. (Jaspe,2018) Por lo que es necesario que los empresarios incluyan dentro de la jornada laboral tiempos de descanso y pausas activas para reducir la sobrecarga laboral y el desgaste de las personas.

Finalmente, se resalta que el estrés laboral es un problema común que afecta a muchos trabajadores. Sin embargo, existen estrategias efectivas para minimizar sus efectos negativos. Establecer límites, establecer prioridades, tomar descansos, hacer ejercicio, delegar tareas, manejar el tiempo de manera efectiva, comunicarse de manera efectiva, aprender a relajarse, mantener una nutrición adecuada, dormir lo suficiente y buscar apoyo son algunas de las estrategias que se pueden implementar para minimizar el estrés laboral. y mejorar su bienestar laboral y personal (Plaza,2010).

En conclusión, el estrés laboral es un problema serio que afecta la salud física y mental de los trabajadores y la productividad en el lugar de trabajo. Las causas del estrés laboral son diversas y pueden ser tanto organizacionales como personales. Los efectos del estrés laboral son significativos y deben ser abordados mediante la prevención y tratamiento del estrés tanto a niveles organizacionales como personales. Con una acción proactiva, se puede minimizar el estrés laboral y promover la salud emocional y física de los trabajadores, lo que resultará en un entorno de trabajo más productivo y satisfactorio.

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

8. Recomendaciones

Se sugiere siempre utilizar una información actualizada para la investigación de artículos relacionados con el estrés laboral (Por lo menos con una vigencia de 10 años), debido a que los últimos años esta enfermedad ha tenido mayor connotación en las empresas y por tal motivo existen diversas investigaciones enfocadas al estrés de los empleados (Falcalfondo,2015).

Aplicar las estrategias para reducir el estrés laboral y la sobrecarga de las tareas, ayuda a que los empresarios a disminuir los gastos ocasionados por este tipo de enfermedad laboral. Por ello, las empresas siempre deberían tener programas enfocados a establecer los límites con respecto a las horas trabajadas y el tiempo dedicado a actividades laborales fuera del trabajo.

Hacer ejercicio, tener una buena alimentación, tomar las cosas con calma y ver lo positivo de la vida son las mejores acciones que se pueden seguir para disminuir el estrés laboral dentro de las empresas. De igual forma, hacer las cosas con gusto y amor, es la mayor fortaleza que puede tener el entorno laboral para evitar al máximo el estrés laboral.

Así mismo, la capacitación de las personas es indispensable, ya que los empleados pueden recibir información sobre cómo reconocer de forma temprana los signos de estrés laboral y cómo manejarlo adecuadamente. Al ofrecer esta formación, se les brinda a los trabajadores una oportunidad para aprender técnicas de relajación, fijarse objetivos claros y planificar adecuadamente su tiempo para reducir la carga de trabajo.

Por otra parte, es importante establecer y monitorear los límites claros entre la vida laboral y personal de los trabajadores. Para ello, se deben establecer herramientas para la adecuada gestión de los horarios laborales la planificación del tiempo libre mediante un plan de control o manejo del estrés, el cual servirá para enfocarse en el bienestar físico y mental de los trabajadores y fomentar la adopción de hábitos saludables como; una dieta equilibrada, suficiente actividad física y descanso adecuado.

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

Es importante aplicar una batería de riesgo psicosocial en el entorno laboral porque esto ayudará a identificar y evaluar los factores que pueden contribuir al desarrollo de estrés laboral y otros riesgos psicosociales que puedan afectar la salud mental de los empleados. Al evaluar estos riesgos, se pueden implementar medidas preventivas y acciones de control para reducir la incidencia y prevalencia de los factores de riesgo y, por lo tanto, minimizar el impacto negativo que puede tener en la salud y bienestar de los trabajadores.

Finalmente, es necesario reconocer que es inevitable el uso de un sistema de vigilancia epidemiológico psicosocial, porque permite identificar los factores que pueden afectar la salud mental y emocional de los empleados, incluyendo factores relacionados con la organización, el ambiente laboral, las relaciones interpersonales, la carga de trabajo y otros aspectos psicosociales. Al identificar estos factores, se pueden tomar medidas para abordarlos y reducir su impacto en la salud de los trabajadores

9, Referencias bibliográficas

1. Ipiates Espín, L. A. (2017). Los riesgos psicosociales y el desempeño laboral del personal técnico operativo del Departamento de Distribución de la Empresa Eléctrica Regional Centro Norte SA del cantón Ambato, provincia de Tungurahua (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Psicología Industrial).
2. Atalaya, M. (2001). El estrés laboral y su influencia en el trabajo. *Industrial data*, 4(2), 25-36.
3. García, R. F. (2013). La productividad y el riesgo psicosocial o derivado de la organización del trabajo. Editorial Club Universitario.
4. Delgado Gallego, H. ADiaz Navarrete, J & Calderón Carrizosa, M. F. (2020). Análisis de salud mental en el personal de la unidad de cuidados intensivos del

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

Hospital Simón Bolívar en la ciudad de Bogotá (Colombia) en el marco de la pandemia covid-19, 2020.

5. Arévalo Marín, M. C., Báez López, Y. I., & Maldonado Lara, J. A. (2022). Propuesta para minimizar el impacto generado por la relación trabajo-familia en el restaurante La Primavera.
6. Alarcón, M. E. B. (2018). Estrés y Burnout enfermedades en la vida actual. Palibrio.
7. Peiró, J. M., & Rodríguez, I. (2008). Estrés laboral, liderazgo y salud organizacional. *Papeles del psicólogo*, 29(1), 68-82.
8. Villalobos Arango, A. (2017). Cómo influye el nivel sociocultural en la violencia familiar contra la mujer en el distrito judicial de Ayacucho entre los años 2014 y 2015.
9. Espinoza Freire, E. E. (2020). La investigación cualitativa, una herramienta ética en el ámbito pedagógico. *Conrado*, 16(75), 103-110.
10. Manchego Julio, L. J., & Silgado Mendoza, S. J. (2022). Revisión documental sobre los factores que influyen en el aumento de peso en trabajadores del sector transporte
11. Alvarez, M. S. (2017). Taller de técnicas de afrontamiento del estrés para médicos tocoginecólogos (Bachelor 's thesis).
12. Osorio, C. L. C y Flores, D. A. S. (2023). Estudio del clima laboral con relación al desempeño y el grado de satisfacción de los colaboradores de Tigo Business.
13. Cely Contreras, A. A. (2023). Representaciones sociales sobre el estrés y sus efectos en la salud de docentes y funcionarios de una institución educativa privada de la ciudad de Tunja.
14. Villanueva, J. S. C., & Meza, L. G. E. (2023). El efecto del estrés laboral en el desempeño de los colaboradores de American brokers.
15. Izquierdo, F. M. (2012). Manual de Riesgos Psicosociales en el trabajo: Teoría y Práctica. Documento en línea: <http://www.psicología-online.com/ebooks/riesgos>.
16. Pancho Naranjo, L. E. (2017). Afrontamiento del estrés y síntomas psicósomáticos en pacientes atendidos en Hospital alternativo Andino de Riobamba, período agosto 2016–enero 2017 (Bachelor 's thesis, Universidad Nacional de Chimborazo, 2017).
17. Onofre Pérez, L. M. (2021). Influencia del estrés laboral en el desempeño laboral del personal de la Dirección de Talento Humano del Hospital de Especialidades Fuerzas

CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL

Armadas n. ° 1, Quito, en el año 2019 (Master 's thesis, Quito, EC: Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador).

18. Sánchez, J. (2010). Estrés laboral. Costa Rica, 55-63.
19. Manrique, S. D. V., & Muñoz, M. F. (2019). Síndrome de Burnout, de un fenómeno laboral a un diagnóstico médico. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 9(1), 41-48.
20. García-Rubiano, M., & Forero-Aponte, C. (2018). Estrés laboral y contrato psicológico como elementos relacionales del cambio organizacional. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 14(1), 149-162.
21. Diaz Zazo, M. P. (2015). Prevención de riesgos laborales. Seguridad y salud laboral. Ediciones Paraninfo, SA.
22. Fernández-López, J. A., Siegrist, J., Rödel, A., & Hernández-Mejía, R. (2003). El estrés laboral: un nuevo factor de riesgo.¿ Qué sabemos y qué podemos hacer?. *Atención primaria*, 31(8), 1-10.
23. Jaspe, C. (2018). La aplicación de pausas activas como estrategia preventiva de la fatiga y el mal desempeño laboral por condiciones disergonómicas en actividades administrativas. *Revista Enfoques*, 2(7), 175-186.
24. Plaza, J. P. (2010). Kairos: Hacia la gestión de múltiples prioridades para ser más eficaz y efectivo. Netbiblo.
25. FACAL FONDO, T. E. R. E. S. A. (2015). Guía para elaborar un proyecto de investigación social. Ediciones Paraninfo, SA.