
La relación trabajo- estrés laboral en los Colombianos

The relation work – stress work in the Colombians

O stress no trabalho Colombiano

Eduin Jaime Posada Perez¹

¹ Medico cirujano. Estudiante de Especialización en Salud ocupacional, Universidad CES. e-mail: edjapo23@hotmail.com

Cómo citar este artículo: Posada EJ. La relación trabajo-estrés laboral en los colombianos. Rev CES Salud Pública 2011; 2(1): 66-73

RESUMEN

El estrés laboral, es uno de los principales problemas a los que se enfrentan en el mundo casi un 35% de los trabajadores, los estudios indican que entre 50% y 60% de las bajas laborales están relacionadas con el mismo. Ello representa un enorme costo, tanto en sufrimiento humano como en perjuicios económicos. El estrés en el trabajo puede afectar a cualquier persona, de cualquier nivel y puede aparecer en cualquier sector y en organizaciones de cualquier tamaño. Además afecta a la salud y la seguridad de las personas, pero también a la salud de las organizaciones y de las economías nacionales, el estrés puede provocar enfermedades a las personas tanto en su trabajo como en su hogar; puede igualmente poner en peligro la seguridad en el lugar de trabajo y contribuir a otros problemas de salud laboral, como los trastornos músculo esqueléticos.

Palabras Claves: Trabajo, Condiciones de Trabajo, Estrés Psicológico, Salud Laboral

ABSTRACT

Work stress is one of the main problems facing the world nearly 35% of the workforce, studies indicate that between 50% and 60% of sick leave are associated with it. This represents an enormous cost in both human suffering and in economic damage. Stress at work can affect anyone, at any level and can occur in any sector and in organizations of any size. It also affects the health and safety of people, but also the health of organizations and national economies, stress can cause illness to people both at work and at home, can also endanger the security in the workplace and contribute to other work-related health problems such as musculoskeletal disorders.

Key Words: Work, Working Conditions, Stress Psychological, Occupational Health

Recibido: Febrero 7 de 2011 Revisado: Febrero 14 de 2011 Aceptado: Marzo 31 de 2011

RESUMO

O stresse é um dos principais problemas enfrentados pelo mundo cerca de 35% da força de trabalho, os estudos indicam que entre 50% e 60% de faltas por doença estão associados a ela. Isso representa um custo enorme tanto em sofrimento humano e prejuízos económicos. Estresse no trabalho pode afetar qualquer pessoa, em qualquer nível e pode ocorrer em qualquer setor e em organizações de qualquer tamanho. Ela também afeta a saúde e a segurança das pessoas, mas também a saúde das organizações e as economias nacionais, o estresse pode causar doenças às pessoas tanto no trabalho como em casa, também pode comprometer a segurança no local de trabalho e contribuir para outros problemas de saúde relacionados ao trabalho, tais como distúrbios osteomusculares.

Palavras Chave: Trabalho, Condições de Trabalho, Estresse Psicológico, Saúde do Trabalhador

INTRODUCCIÓN

Si bien las condiciones laborales de los colombianos no son las mejores, lo que conlleva a una evidente precariedad general, dicho evento está marcado por determinantes tales como: el tipo de contratación, el empleo informal, el acoso laboral, entre muchos otros factores que determinan la relación entre trabajo versus salud. Las condiciones de salud, afectadas por las inadecuadas condiciones de trabajo, se ven enmarcadas por la falta de control en los factores de riesgo y obedece a un pobre seguimiento por parte de los entes implicados en la regulación y cumplimiento de las normas erigidas por los gobiernos en cuanto a seguridad y garantías de los trabajadores(1).

En Colombia, dos de cada tres trabajadores refieren estar expuestos a factores psicosociales durante la jornada laboral completa, a los que se suman factores de este tipo a nivel externo al lugar del trabajo (demasiado tiempo para llegar al lugar de trabajo, violencia en la zona donde queda ubicado su trabajo, no hay mucho tiempo de descanso). Entre un 20% y un 33% manifestaron sentir altos niveles de estrés. Algunos de los factores que identifican lo trabajadores como causales de accidente de trabajo tienen que ver con factores psicosociales tales como:

cansancio o fatiga, ritmo acelerado de trabajo, y que hay que sacar la producción por encima de todo(2).

En consideración a lo anterior, la administración y la gerencia de toda compañía debe asumir su responsabilidad en buscar y poner en práctica las medidas necesarias que contribuyen a mantener y mejorar los niveles de eficiencia en las operaciones de la empresa y brindar a sus trabajadores un medio laboral seguro. Para ello, de acuerdo a las disposiciones de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y las leyes establecidas en el país conforme al Sistema de Riesgos Profesionales, ha de elaborar un Programa de Salud Ocupacional tendiente a preservar, mantener y mejorar la salud individual y colectiva de los trabajadores en sus correspondientes ocupaciones y que deben ser desarrolladas en forma multidisciplinaria(3).

El estrés laboral, es uno de los principales problemas a los que se enfrentan en el mundo casi un 35% de los trabajadores, los estudios indican que entre 50% y 60% de las bajas laborales están relacionadas con el mismo. Ello representa un enorme costo, tanto en sufrimiento humano como en perjuicios económicos. El estrés

en el trabajo puede afectar a cualquier persona, de cualquier nivel y puede aparecer en cualquier sector y en organizaciones de cualquier tamaño. Además afecta a la salud y la seguridad de las personas, pero también a la salud de las organizaciones y de las economías nacionales, el estrés puede provocar enfermedades a las personas tanto en su trabajo como en su hogar; puede igualmente poner en peligro la seguridad en el lugar de trabajo y contribuir a otros problemas de salud laboral, como los trastornos músculo esqueléticos. Además afecta en forma importante los resultados de las organizaciones(4).

Concepto de estrés

El concepto de Estrés se remonta a la década de 1930, cuando un joven austríaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye, hijo del cirujano austríaco Hugo Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, disminución del peso, astenia, etc. Esto llamó mucho la atención a Selye, quien lo denominó el "Síndrome de estar Enfermo"(5).

El concepto de estrés esta basado en la teoría propuesta por Richard Lazarus, quien define estrés como un proceso sostenido en el tiempo y en donde de manera regular un individuo percibe desbalance entre las exigencias de una situación y los recursos con que el cuenta para hacer frente a dicha situación(6 ,7). El estrés relacionado con el trabajo es un patrón de reacciones que ocurren cuando los trabajadores confrontan exigencias ocupacionales que no corresponden a su conocimiento, destrezas o habilidades y que retan su habilidad para hacer frente a la situación, entonces se presenta una serie de situaciones que pueden incluir: respuestas fisiológicas como aumento del ritmo cardiaco o de la presión arterial, hiperventilación, así

como secreción de las hormonas del estrés (adrenalina y cortisol), respuestas emocionales como sentirse nervioso o irritado, respuestas cognitivas como disminución en la atención y percepción, falta de memoria y reacciones conductuales como agresividad, impulsividad, etc. Cuando se está en estado de estrés, generalmente el individuo se siente tenso, preocupado, menos vigilante o atento y menos eficiente en la ejecución de sus tareas(8).

Tipos de estrés laboral

Episódico: El estrés episódico es aquel que se presenta momentáneamente, es una situación que no se posterga por mucho tiempo y luego que se enfrenta o resuelve desaparecen todos los síntomas que lo originaron, un ejemplo de este tipo de estrés es el que se presenta cuando una persona es despedida de su empleo(3,8).

Estrés crónico: Es aquel que se presenta de manera recurrente cuando una persona es sometida a un agente estresor de manera constante, por lo que los síntomas de estrés aparecen cada vez que la situación se presenta y mientras el individuo no evite esa problemática el estrés no desaparecerá(3,8).

Causas del estrés laboral

Día a día se encuentran personas que dedican la mayor parte de su tiempo al trabajo, viven agobiados y angustiados por buscar la perfección en el área laboral, descuidando aspectos importantes de la vida como la familia y los amigos. Son estas situaciones las que muchas veces llevan a los individuos a ser adictos de su empleo y estas mismas son las que generalmente ocasionan estrés laboral. Los agentes estresantes pueden aparecer en cualquier campo laboral, a cualquier nivel y en cualquier circunstancia en que se someta a un individuo a una carga a la que no puede acomodarse rápidamente, con la que no se sienta competente o por el contrario con la que se responsabilice demasiado.

El estrés laboral aparece cuando por la intensidad de las demandas laborales o por problemas de índole organizacional, el trabajador comienza a experimentar vivencias negativas asociadas al contexto laboral. Se distinguen entre los factores estresantes: los factores intrínsecos al propio trabajo, los factores relacionados con las relaciones interpersonales, los factores relacionados con el desarrollo de la carrera profesional y los factores relacionados con la estructura y el clima organizacional(8).

En muchas ocasiones el estrés laboral puede ser originado por varias causas y una muy importante es el temor a lo desconocido, ya que muchas veces el trabajador se enfrenta a situaciones inciertas que le generan desconfianza y la sensación de no estar preparado para enfrentar un problema en la organización, por lo que este tipo de situaciones no permiten que exista un desarrollo pleno de la persona por el miedo a equivocarse. Un ejemplo de lo anteriormente descrito se presenta cuando se dan cambios a nivel de gerencia en una organización(8).

La vida rutinaria ocasiona desánimo, apatía, cansancio, etc., en los individuos miembros de una organización y estos son síntomas del trastorno denominado estrés, por lo que las personas al encontrarse sometidas a situaciones como esta no desarrollan todo su potencial, el cual queda limitado a hacer únicamente lo que se les ordena, impidiéndose de esta forma el pleno desarrollo en el campo laboral(9).

Estrés y actividad profesional

En la práctica médica, al observar la incidencia de las enfermedades derivadas del estrés, es evidente la asociación entre algunas profesiones en particular y el grado de estrés que en forma genérica presentan grupos de trabajadores de determinado gremio u ocupación con características laborales comunes, entre ellos resaltan(5):

- Trabajo apresurado: obreros en líneas de producción mecanizadas, cirujanos, artesanos.
- Peligro constante: policías, mineros, soldados, bomberos, alpinistas, buzos, paracaidistas, boxeadores, toreros.
- Riesgo vital: personal de aeronavegación civil y militar, conductor de transporte urbano y foráneo
- Confinamiento: trabajadores petroleros en plataformas marinas, marinos, vigilantes, guardias, custodios, celadores, personal de centros nucleares o de investigación, médicos, enfermeras
- Alta responsabilidad: rectores, médicos, políticos, otros
- Riesgo económico: gerentes, contadores, agentes de bolsa de valores, ejecutivos financieros

Principales efectos del estrés laboral

La exposición a situaciones de estrés no es en sí misma algo "malo" o negativo, solo cuando las respuestas de estrés son excesivamente intensas, frecuentes y duraderas pueden producirse diversos trastornos en el organismo. En la vida toda acción realizada tiene como efecto una reacción específica. Al estudiar el estrés, no puede obviarse que el estrés mal manejado ocasiona repercusiones en la personas; sin embargo, actualmente se está haciendo énfasis a los efectos del estrés a nivel fisiológico ya que estos propician un gran deterioro en los individuos impidiéndoles realizar sus actividades cotidianas(10).

Los principales efectos negativos del estrés laboral son el aumento de la tasa cardíaca, tensión muscular, dificultad para respirar, preocupaciones, dificultad para la toma de decisiones,

sensación de confusión, hablar rápido, temblores y tartamudeo.

Los efectos cognitivos y motores son muy importantes cuando se habla de efectos del estrés en los trabajadores, ya que están íntimamente relacionados y podría decirse que muchas veces estos efectos se presentan en forma simultánea, ya que una persona preocupada puede presentar signos como temblores en las manos o hablar muy rápido, también la dificultad para la toma de decisiones y la sensación de confusión pueden presentar características como tartamudeo o voz entre cortada.

Efectos del estrés laboral sobre la salud

Las patologías que surgen a causa del estrés laboral pueden ser asimiladas de diferentes formas por los individuos, ya que en este nivel se toman en cuenta aspectos como diferencias individuales reflejadas en el estado actual de salud e historia clínica de las personas, por lo que un determinado efecto del estrés laboral no se presentará de igual forma en todos los seres humanos y lo que puede ser nocivo para unos será leve para otros.

Las enfermedades que sobrevienen a consecuencia del estrés laboral pueden clasificarse en dos grandes grupos: enfermedades por estrés crónico como úlcera por estrés, estados de shock, neurosis post traumática; y enfermedades por estrés agudo como dispepsia, gastritis, ansiedad, accidentes, frustración(10).

El estrés laboral es considerado enfermedad profesional ya que cumple con la definición de la decisión 584 de la CAN: "Una enfermedad contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral". Además es una patología incluida dentro de la tabla de enfermedades profesionales del Ministerio de la Protección Social según el Decreto 2566 del 7 de julio del 2009, Artículo 1 numeral 42(7,11).

Efectos del estrés laboral sobre la organización

Cada persona que sufre de estrés está pagando un alto precio por su salud personal, pero también paga un alto costo la empresa para la cual trabaja trayendo como consecuencia: ausentismo, rotación o fluctuación del personal o disminución del rendimiento físico. Las empresas deben de ser conscientes que los que los miembros de su organización son seres humanos que sienten, sufren enfermedades y tienen un límite, por lo que debe de ponerse atención especial a sus demandas e insatisfacciones ya que esto permitirá mejorar el clima organizacional y llevará a obtener mejores resultados en el aspecto social y económico(12).

Importancia del diagnóstico de estrés laboral

El subdiagnóstico y el subregistro del estrés laboral, implica un perjuicio tanto a nivel humano como laboral, ya que al encontrarse que es una enfermedad de baja incidencia, no se realizan campañas de promoción y prevención, invirtiéndose los recursos en otras patologías con mayor número de pacientes afectados(13,14).

La reducción del estrés laboral y los riesgos psicosociales no son una obligación moral, sino también un imperativo legal, justifican asimismo la reducción del estrés, sólidos argumentos económicos. Su aparición supone sin duda, un fracaso de la prevención, pero su reconocimiento tiene consecuencias positivas para el trabajador afectado y ofrece la posibilidad de investigar sus causas y así evitar su repetición. Permite por tanto proteger la salud de otros trabajadores expuestos a otros riesgos(6,13).

En Colombia solo hasta el año 2004, el Ministerio de la Protección Social construyó una guía que permitiera con criterios homogéneos y estandarizados, establecer una serie de pasos, que deban ser seguidos para tomar la decisión acerca del origen de una patología derivada del estrés(11).

Prevención y manejo del estrés laboral

La mejor técnica para evitar caer en situaciones estresantes, es evitar de manera eficaz todo aquello que conlleva a desequilibrios emocionales o laborales con el fin de prevenir los efectos agudos ocasionados por el estrés.

La manera en que cada individuo, cada sector y en general la sociedad responde ante el estrés, identifica la complejidad del fenómeno y la necesidad de plantear ante sus efectos, estrategias de confrontación en las diversas instancias. Existen diferentes formas de prevenir el estrés pero estas pueden ser aplicadas de diferente manera a cada individuo, hay un aspecto muy importante que es necesario mencionar y es la necesidad de cambiar los estilos de vida rutinarios y la de incorporar nuevos hábitos, que muchas veces son muy sencillos pero pueden dar solución a importantes problemas de salud física y mental originados por el estrés, sin embargo estos hábitos deben realizarse de manera recurrente para obtener buenos resultados. El tratamiento de las enfermedades por estrés laboral deberá ser preventivo y debe lograrse ejerciendo acciones necesarias para modificar los procesos causales utilizando criterios organizacionales y personales(12).

Atención individual del problema

Los programas de atención individual en los sitios de trabajo contemplan la difusión de la información sobre el estrés, sus causas y la forma de controlarlo a través de la educación para la salud de los trabajadores. Es muy importante que el departamento de recursos humanos de cada organización cuente con un profesional idóneo que pueda brindar ayuda a los empleados pero de forma personalizada en momentos de crisis psicológica, emocional o física y les oriente al logro de un buen desempeño laboral, mejorar los hábitos del trabajador, tales como alimentación adecuada, ejercicio físico moderado, gradual y progresivo, ritmos de sueño ade-

cuados, propiciar las actividades recreativas en los trabajadores, tener tiempos de ocio y horarios de trabajo flexibles, aprender técnicas de relajación y fomentar el pensamiento positivo.. El ejercicio físico es la forma más eficaz de romper el círculo que origina el estrés laboral, ya que el reposo recuperador aparece luego de realizar esta actividad con regularidad(15).

Medidas organizacionales para solucionar el problema

En el manejo colectivo de los factores causales del estrés, las acciones específicas se dirigen hacia las características de estructura de la organización y sus estilos de comunicación. Una técnica que actualmente está siendo utilizada en muchos sitios de trabajo a nivel nacional tanto del sector público como privado, con mayor auge en el último, es motivar a los empleados por medio de charlas de divulgación sobre el tema de salud ocupacional, motivaciones en las cuales se les explica la importancia de contar con una buena salud física y emocional para el buen desempeño de las actividades y este tipo de actividades se realizan en un día de campo, donde se aprovecha la oportunidad para la convivencia entre los miembros de la organización.

Las organizaciones deben de tomar en cuenta qué aspectos, muchas veces irrelevantes para los directivos de la misma, pueden tener mucho significado para los empleados; es por eso que resulta importante tomar en cuenta la opinión de los empleados al momento de tomar ciertas decisiones y propiciar situaciones de diálogo para conocer sus demandas y necesidades.

Las organizaciones deben implementar como parte de su plan de acción, para propiciar un clima organizacional adecuado, motivar a los empleados de diferentes formas, tales como dar bonos por cumplimiento de actividades al mejor empleado del mes, incentivar a los empleados por medio de ascensos laborales de acuerdo a las capacidades y destrezas individuales,

promover aumentos salariales cada período de tiempo para mantener satisfechos a los trabajadores(12).

El retcambio se define como un "mapa de posibilidades para la acción, disponible para las personas, grupos y organizaciones urgidos por alcanzar resultados dramáticos en un escenario tapizado por quiebres". La obvia realidad es el estrés laboral, pero depende de cada individuo el interpretar una determinada circunstancia como un problema que traerá graves consecuencias o, como un reto para demostrar y desarrollar potencialidades en la búsqueda de la solución optima para obtener los resultados esperados.

Es por eso que la aplicación del retcambio traerá como resultado útil que los individuos sepan afrontar y manejar de manera efectiva aquellas situaciones que generen estrés y representen obstáculos en el camino hacia la obtención de éxito en el campo laboral(16).

CONCLUSIONES

En los diferentes ámbitos en que se desarrolla el ser humano se presentan circunstancias que generan estrés, una de las áreas que actualmente es perjudicada por este fenómeno es el área laboral, especialmente cuando los individuos no están preparados para cumplir con las demandas del medio, por lo que es urgente que las organizaciones tomen en cuenta que la mejor forma de evitar la presencia de estrés laboral es comenzar a implementar y hacer viable metodologías encaminadas a la prevención y manejo del estrés. Tanto empleadores como trabajadores y profesionales de la salud deben tomar conciencia de la importancia de este fenómeno y de las diferentes patologías que puede llegar a causar, ocasionando con esto alteraciones tanto a nivel del trabajador, de la empresa y de la

familia. Es urgente hacer educación en cuanto al estrés y como profesionales de la medicina laboral buscar las herramientas necesarias para prevenirlo, diagnosticarlo y tratarlo.

REFERENCIAS

1. Molina G, Pulgarin JA, Muñoz IF. Dilemas en las decisiones en la atención en salud: Ética, derechos y deberes constitucionales frente a la rentabilidad financiera. Instituto de estudios del Ministerio Público; 2009.
2. Encuesta nacional sobre condiciones de salud de los trabajadores en Colombia 2007 [Internet]. [cited 2011 Ene 26]; Available from: http://www.ila.org.pe/publicaciones/docs/encuesta_nacional_colombia.pdf
3. Gestion en las Empresas [Internet]. <http://www.gestiopolis.com/recursos2/documentos/fulldocs/rrhh/conbassalo.htm>. [cited 2011 Ene 8]; Available from: <http://www.gestiopolis.com/recursos2/documentos/fulldocs/rrhh/conbassalo.htm>
4. Salud y productividad laboral [Internet]. [cited 2011 Ene 8]; Available from: [http://economia.uniandes.edu.co/\(2\)/investigaciones_y_publicaciones/CEDE/Publicaciones/Revista_Desarrollo_y_Sociedad/Ediciones/revista_desarrollo_y_sociedad_no_45/salud_y_productividad_laboral_en_colombia](http://economia.uniandes.edu.co/(2)/investigaciones_y_publicaciones/CEDE/Publicaciones/Revista_Desarrollo_y_Sociedad/Ediciones/revista_desarrollo_y_sociedad_no_45/salud_y_productividad_laboral_en_colombia).
5. Murphy. L. Organizaciones laborales saludables Agenda de investigacion. Revista de psicología del trabajo y de las organizaciones 1999.
6. Villalobos. J. Estres y Trabajo [Internet]. http://www.medspain.com/n3_1999_2 [cited 2011 Ene 26]; Available from: http://www.medspain.com/n3_feb99/stress.htm

7. Organización Mundial de la Salud. Décima revisión de la clasificación internacional de las enfermedades. Trastornos mentales y del comportamiento. Criterios Diagnósticos de investigación; 1997.
8. Stress [Internet]. 1999 2 [cited 2011 Ene 26]; Available from: <http://www.medspain.com/>
9. Slipack O. Estrés Laboral [Internet]. 2006 Mar 2 [cited 2011 Ene 8]; Available from: http://www.drwebsa.com.ar/aap/alcmleon/19/a19_03.htm
10. Peiro J, Salvador A. *Desencadenantes del Estrés Laboral*. 1º ed. España: UDEMA S.A.; 1992.
11. Ministerio de la Protección Social. Protocolo para la determinación del origen de las patologías derivadas del estrés; 2004.
12. Peiro J, Salvador A. *Control del Estrés Laboral*. 1º ed. España: UDEMA S.A.; 1993.
13. Jettinghof K, Cedillo L. Sensibilizando sobre el Estrés Laboral en los Países en Desarrollo. Un riesgo moderno en un ambiente tradicional de trabajo: Consejos para empleadores y representantes de los trabajadores.
14. Ministerio de la Protección Social. Informe de la enfermedad profesional en Colombia [Internet]. 2004 Sep 8 [cited 2011 Ene 8]; Available from: <http://www.minproteccion-social.gov.co/>.
15. Ruiz Marulanda. *Estrés laboral enemigo silencioso de la salud mental y la satisfacción con la vida*. 1º ed. Uniandes; 2007.
16. <http://www.monografias.com/trabajos34/causas-estres-laboral/causas-estres-laboral.shtml>. [Internet]. [cited 2011 Ene 8]; Available from: <http://www.monografias.com/>

