EL ESTRÉS Y SUS IMPLICACIONES EN EL DESARROLLO DE LA VIDA LABORAL

**Presentado por**

Nataly Valentina Gutiérrez Serna

**Docente**

John Mario Gil Henao

**Asignatura**

Riesgos Psicosociales y Biomecánicos

Corporación Universitaria Unitec

Escuela de Ciencias Económicas y Administrativas

Especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo

Bogotá, Distrito Capital

29 de agosto de 2022

Contenido

[INTRODUCCIÓN 3](#_Toc112770577)

[CONCLUSIONES 9](#_Toc112770578)

#

# INTRODUCCIÓN

En la actualidad se ha vuelto mucho más evidente la incidencia del estrés, en el desempeño y rendimiento de los trabajadores, debido a que este es un fenómeno resultante de la respuesta fisiológica, que emite el organismo del ser humano, en función de sobrellevar o hacer frente, a una circunstancia de alta tensión, en este sentido, la presente composición, fue redactada para que el lector cuente con un breve material, que le permita conocer la concepción simplificada del estrés, los modelos o patrones de estrés que se presentan a lo largo del desarrollo de la vida de un individuo, específicamente evidenciados en el área laboral, debido a la alta demanda y exigencia, por parte del mercado actual, al estar atravesando por un período temporal, en el que la celeridad y eficacia, no se conciben como cualidades dadas por la adquisición de experiencia, sino que se asume que si aspiras o estás en un cargo debes tenerla, además del supuesto de la flexibilidad para hacerse responsable de campos fuera de su jurisdicción, todo esto se levanta como vertientes ideológicas, sobre lo que un empleado debe ser capaz de hacer para aspirar y mantener su posición dentro de cualquier organización, esto se debe a los esquemas instaurados por las competencias entre empresas, debido a las exigencias del mercado que requieren repuesta, y acciones rápidas acompañadas por aires de excelencia, la explotación por parte de los empleadores, y los hábitos consumistas de los clientes.

Aunado a esto, la ponencia escrita tiene por objeto servir de herramienta para la clarificación de lo que el estrés representa, y de las tortuosas consecuencias que puede generar en la persona que lo padece, ya que si bien, este fenómeno ha estado presente desde el principio de los tiempos, debido a la preocupación naciente por sentir que no se tiene la capacidad para abordar una serie de situaciones determinadas, o que cierta situación se está saliendo fuera de control, representado por un estado anímico, que siempre ha estado acompañando a la humanidad en general, sin embargo no fue hasta el año 1930, cuando un chico proveniente de Austria Hans Selye con 20 años de edad, que cursaba el segundo año de medicina, la Universidad de Praga, así como su padre Hugo Selye, ( éste se dedicó a la cirugía), observó que un significativo número de pacientes, mostraban el mismo patrón sintomatológico, y que dichos patrones, non correspondían precisamente, a los efectos causados o esperados por las enfermedades que padecían, es decir, este chico fue el primero en desarrollar una hipótesis viable respecto a el estrés, denominándolo de la siguiente manera: “El síndrome de estar enfermo”.

En concordancia con el orden de ideas anteriormente descrito, se menciona que el joven termino sus estudios en Montreal Canadá, en la Universidad McGill, en Química Orgánica, llevando a cabo una serie de experimentos en animales, que le permitieron descubrir el aumento de las ACTH, adrenalina y noradrenalina (hormonas suprarrenales), atrofia del sistema linfático y ulceras gástricas, esto se consideró como alteraciones del organismo, que desencadenaban una serie de síntomas a las cuales nombró: “estrés biológico”, no siendo un acercamiento al trastorno, sino el primer concepto validado científicamente.

Para complementar lo expuesto en el párrafo anterior, se hizo mención del primer acercamiento de lo que se entiende por estrés, ya que se desea hacer énfasis en que el mismo, es un cúmulo de alteraciones ocasionada por una consecución de estímulos generadores de tensión, a los cuales el organismo responde fisiológicamente, como mecanismo de defensa ante situaciones, que percibe como amenazantes, causando un sinfín de deficiencias en la persona que lo padece.

Por último, se pretende aclarar que el estrés es una reacción natural del organismo, que obligan al sujeto a dar una respuesta biológica que le permita afrontar la situación amenazante, pero que origina dificultades físicas y emocionales.

El estrés es un concepto descubierto y patentado por Hans Selye en 1930, que conceptualizó el concepto de estrés de la siguiente manera: “es el conjunto de reacciones fisiológicas hacia una presión o situación ejercida sobre el organismo, ya sea del exterior del interior de uno mismo, que da respuesta a una presión producida por el organismo para protegerse ante situaciones físicas o psicológicas, ante situaciones de agresión o peligro” (Ávila, 2014). En concordancia con eso, es válido mencionar que el estrés no es más que la perturbación del equilibrio psicológico, físico y emocional, debido a estímulos externos que le dicen al organismo, que se encuentra en una situación de peligro, este en su labor de enfrentar la problemática, inicia un proceso para contraatacar aquellas circunstancias intimidantes que ocasionan el deterioro de la integridad de la persona en diversos aspectos, y por consiguiente en las labores que realiza, es por ello que resulta sumamente importante conocer las implicaciones del estrés, ya que estas generan un estado en el cual se es consciente de las demandas o exigencias que el entorno requiere que la persona satisfaga, sin embargo, el sujeto en cuestión no se considera capaz de abordar o manejar determinada, situación , o por defecto, tiende a sentir, que no posee las herramientas o recursos necesarios para afrontar panoramas particulares, en este sentido el individuo llega a una fase en la cual asume, que no puede con lo que le ha sobrevenido, y que por consiguiente, le rebasa o le supera, este escenario abre paso a la frustración y demás consecuencias emergentes del estado de impotencia o inaptitud en el cual se visualiza la persona, ocasionado estados fisiopatológicos en los cuales se presentan las siguientes etapas: sentido de alarma, condición de reticencia, y deserción coyuntural. En la primera fase, el organismo entra en un estado de alarma en el cual se emiten una serie de respuestas fisiológicas destinadas a identificar cuáles son las flaquezas que el individuo posee y que lo imposibilitan para resolver de forma eficaz un determinado estado de gravedad situacional que le ha suscitado y que se asume, ajeno al control, en consecuencia el organismo demanda que la hipófisis, que se encuentra en la parte inferior del cerebro, el hipotálamo y las glándulas suprarrenales, ubicadas en la cavidad abdominal posterior, específicamente en los riñones, emitan una serie de secreciones químicas que envían mensajes de alerta al cerebro, el sistema nervioso central responde a estos mensajes químicos enviando impulsos nerviosos al hipotálamo para que este catalice agentes liberadores, que se traduce en la emisión de sustancias específicas a determinadas áreas del cuerpo, una de esas sustancias es la A.CT.H es decir, Adrenal Córtico Trópica Hormone, encargada de viajar por el torrente sanguíneo, hasta llegar a la corteza de la glándula suprarrenal, haciendo que esta produzca cortisona o corticoides, simultáneamente otro estímulo nervioso que se distribuye partiendo del hipotálamo hasta la médula suprarrenal ocasiona el flujo de la adrenalina, ya que esta tiene por objeto hacer que el cuerpo reaccione rápidamente ante lo que se le demanda. Por otra parte, en la condición de reticencia, el sujeto es plenamente consciente de que se encuentra ante una situación que atenta contra su bienestar, que es amenazante o peligrosa, el cuerpo a razón de esto, presenta una serie de homeostasis contrapuestas entre la relación del individuo y el entorno externo que le demanda respuesta, y los procesos internos que se generan a partir de esa exigencia, ya que el organismo trabaja por adaptarse de manera progresiva ante el reto que se le presenta, el estado de homeostasis surge del hastío provocado por la tensión del momento. En la deserción coyuntural, el organismo se deteriora debido a que no puede mantener una postura activa ante las circunstancias de estrés prolongado, esto produce un desmejoramiento del estado orgánico, psicológico y emocional, aminorando sus conexiones con el contexto, ya que además el cansancio lo condiciona a un conjunto de afectaciones hormonales, que no le retribuyen energías, sino que le generan una fatiga constante, que lo imposibilita prácticamente por completo ante la situación generadora del estrés(Sánchez, 2010).

 La globalización de los procesos laborales ha ocasionado que las demandas se tornen aún más exigentes para el empleado, ya que este debe hacer frente a largas jornadas que en muchos países superan las ocho horas de jornada a tiempo completo, asciendo hasta las catorce horas, lo que produce un desgaste físico, ya que, en la mayoría de las ocasiones, el sujeto no sólo debe realizar labores propias del cargo

para el cual fue contratado, sino que además debe desempeñar otra funciones, fuera del perfil profesional para el cual fue asignado, es en estas circunstancias cuando la persona empieza a experimentar un estado de desesperación y abatimiento, porque en la mayor parte de los casos esas exigencias no cuentan con una remuneración extra que incentive la sobre exigencia que se le demanda la trabajado por parte de la empresa, esto a su vez generan un problema de ansiedad que non es más que el abatimiento resultante, al sentirse minimizado o superado por la nueva situación que está experimentando y que no ha podido enfrentar de forma eficaz, la ansiedad se genera en espectro psicológico, pero desencadena alteraciones emocionales, que en los casos más graves, impiden respuestas físicas por parte de la persona, es decir, lo imposibilitan a tal grado, que su respuesta cognitiva, se sesga, por lo complicado de la situación, o porque simplemente, la persona cree que no es capaz de enfrentarla satisfactoriamente, que sus esfuerzos no son suficientes, o que no suponen beneficio alguno, en función de reducir el grado de estrés al que lo somete la situación, las obligaciones que se están demandando al trabajador hacen imperativo que este aumente sus niveles de operatividad y eficacia, si es que desea mantener sus puesto, no obstante, esta situación ha llevado a que un alto porcentaje de lo población trabajadora, abandone sus puesto debido a problemas de salud derivados por alto índice de estrés al que se encuentran sometidos, ya que las condiciones actuales, no propician la integración o el liderazgo, sino que más bien se emplazan como agentes de tribulación, que nublan el juicio del empleado y que no le incentivan para formar parte del recurso humano de ninguna organización, ya que el estado de degradación y debilitamiento de sus facultades físicas, mentales, y emocionales le impide seguir(Rodríguez Carvajal & Rivas Hermosilla, 2011). En función de complementar lo anteriormente expuesto, se consideró válido mencionar que los aspectos vinculados al estrés laboral, constituyen un panorama de alta peligrosidad, para los sectores económicos y de producción, ya que, por ejemplo, estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud, atribuyen que las bajas laborales son efecto de las siguientes atenuantes: condiciones de trabajo monótonas e incómodas, alta demanda laboral, procesos de control y supervisión ambiguos y fastidiosos, relaciones interpersonales tergiversadas, puestos de trabajos no definidos, falta de remuneración por horas extras trabajadas(Mejia et al., 2019). Los elementos que identifican el estrés responden a los contextos en los cuales se establecen una serie de necesidades subyacentes, que en algunas oportunidades no son percibidas de forma objetiva, por la persona que las enfrenta o porque, en definitiva, los agentes presentes en el entorno, bien sea cambios repentinos, en los requerimientos laborales exigibles, la instauración de modelos globalizados de trabajo, no son conocidos por el empleado y no le permiten continuar con sus funciones, como normalmente, las venía realizando, acorde a todo esto se puede decir que el estrés puede instaurase, programarse, y modificarse, acrecentando esto el grado de complejidad que atañe al fenómeno en sí mismo, sino a los factores que lo producen, por otra parte es relevante aclarar, que el estrés, puede catalogarse en varios tipos, como por ejemplo el estrés positivo, que se refiere a la satisfacción obtenida al haber superado una circunstancia que se concebía superior las capacidades que el individuo tiene para desempeñar sus actividades diarias, esto genera un estado de aceptación y superación, que resulta beneficioso para el organismo, sin embargo en el caso del estrés agudo, se refiere a una serie de circunstancias en las que el sujeto ha empleado estrategias, que bajo su criterio habrían de dar solución a la circunstancia generadora de estrés, sin embargo la implementación de esfuerzos no representaron avance alguno, para poder salir de los problemas sobrevinientes de la circunstancia de estrés, estos esfuerzos se traducen en respuestas de carácter neurohormonal destinadas a enfrentar circunstancias amenazantes, contempladas por el individuo como nocivas, indistintamente de si éste es consciente o no, de los agentes estresores, presentes en la situación, en este sentido también puede hablarse de la trayectoria que una persona posee en el campo laboral al cual se dedica, ya si se lleva demasiado tiempo desempeñando cierta funciones y de la noche a la mañana se presentan cambios radicales en los procesos, la persona se siente amenazada, ya que los cambios atentan contra las costumbres y hábitos que el sujeto se había establecido para realizar, sus actividades diarias, y que por un buen tiempo, le habían resultado oportunas, esto en el caso de las personas, que ya cuentan con experiencia en algún campo laboral, en el caso de los jóvenes que se encuentran en la etapa de plena inserción al área laboral, la exigencia de la trayectoria supone un factor estresor, que se encuentra presente en la actualidad(Ramírez Velázquez, 2019).

Un ejemplo que utiliza el método NIOSH, que respalda que las circunstancias generadoras de estrés, inciden directamente en el agravamiento o deterioro de la salud, no obstante este enfoque plantea que existen factores que pueden involucrarse para fortalecer o declinar, dicha incidencia se puede evidenciar en el caso de una madre de familia, su hijos son menores, soltera, que trabaja en una carnicería, como administradora de caja, atendiendo a un horario que inicia desde las 7:00 am hasta las 9:00 pm, esta madre debe recurrir a los servicios de una niñera, porque no tiene tiempo de cuidar a sus hijos debido a que su jornada laboral, se extiende por más de 14 horas diarias, esto genera un sentido, de preocupación, frustración y ansiedad debido a que no puede compartir con sus pequeños, sumado a esto, la mujer en cuestión no sólo se encarga de efectuar las operaciones correspondientes a la administración de caja, sino que también debe realizar labores de inventario, recepción de mercancías, limpieza de bodegas, espacio de atención al cliente, baños entre otras actividades, que demanda un alta exigencia de esfuerzo físico y mental, en conglomerado todos estos agentes desencadenan gados de estrés sumamente elevados que imposibilitan a la persona, para realizar de forma eficiente su trabajo, sin embargo, si la mujer, según el concepto empleado en el método NIOSH, es capaz de emplear una perspectiva positiva respecto al trabajo, mediante la exploración de nuevos horizontes laborales, o exteriorizando mediante charlas con personas cercanas a su círculo, bien sea compañeros de trabajo o familiares competentes, se puede aminorar la carga de estrés sobrevenida, y por lo tanto que hacer que la influencia de los factores estresantes pierda efectos negativos de forma gradual(CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES, 2019)

# CONCLUSIONES

Mediante la realización de este escrito se puedo llegar a las siguientes consideraciones: el estrés es una respuesta natural del cuerpo, en un esfuerzo por hacer frente de forma eficiente a circunstancias generadoras de estrés, por esta razón puede ser considerado como un síndrome, un fenómeno o un trastorno. Aunado a eso debido a que intervienen procesos nerviosos emitidos por el sistema nervioso central, y hormonales, debido a la secreción de hormonas por el sistema endocrino, se generan alteraciones inherentes en el organismo, que afectan el espectro psicológico, el emocional, y por consiguiente el físico, además de ello, el estrés es un cúmulo de las intervenciones que estos dos sistemas de defensa del organismo, para que el sujeto avance ante aquello que el organismo percibe como consecuencias que imposibilitan, actuando de forma automática ante las demandas del entorno. Los aspectos involucrados en el estrés responden a factores sociales, es decir aquellos que se les atribuyen a los vínculos establecidos con los demás, a factores culturales, es decir a las costumbres presentes en los espacios de trabajo, y a los hábitos propios de la persona, a la incertidumbre, y la percepción que la persona tenga de sí misma, de la sociedad en general, y de lo que se le exige.

 Para finalizar se concluyó que el estrés puede ser medible y por consiguiente puede ser graduado a través de la aplicación de estrategias de exteriorización que permitan que la persona descargue toda la carga de estrés recibida, esto en un primer momento, no alcanzará drenar al 100% la situación, pero sí producirá un cambio significativo y resiliente respecto al abordaje de las situaciones causantes de estrés.

Referencias

Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista CON-CIENCIA*, *2*(1), 117–125. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci\_arttext

CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES. (2019, January 31). *CDC - Publicaciones de NIOSH - El Estrés...En el Trabajo (99-101)*. Www.cdc.gov. https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/99-101\_sp/default.html

Mejia, C. R., Chacon, J. I., Enamorado-Leiva, O. M., Garnica, L. R., Chacón-Pedraza, S. A., García-Espinosa, Y. A., Mejia, C. R., Chacon, J. I., Enamorado-Leiva, O. M., Garnica, L. R., Chacón-Pedraza, S. A., & García-Espinosa, Y. A. (2019). Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica. *Revista de La Asociación Española de Especialistas En Medicina Del Trabajo*, *28*(3), 204–211. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1132-62552019000300004

Ramírez Velázquez, J. (2019). El estrés laboral desde una perspectiva relacional. Un modelo interpretativo. *Revista Colombiana de Antropología*, *55*(2), 117–147. https://doi.org/10.22380/2539472x.802

Rodríguez Carvajal, R., & Rivas Hermosilla, S. de. (2011). Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención. *Medicina Y Seguridad Del Trabajo*, *57*, 72–88. https://doi.org/10.4321/s0465-546x2011000500006

Sánchez, J. (2010). Gestión Administrativa Estrés laboral Antecedentes históricos del estrés. *AYA*, *8*. https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf

‌