

Ing. Marisol Romero de Antón  
Magister en Gerencia de Proyectos  
Educativos y Sociales  
Docente de la Facultad de Ciencias  
Administrativas y Económicas  
Subdirectora de Servicios al Asegurado IESS



# Estrés Laboral....podemos manejarlo sin consecuencias?

A lo largo de mi experiencia académica y laboral, he constatado que los principios de la Administración que en el proceso de formación de estudiantes son impartidos en las aulas universitarias, son puntales básicos para un buen desenvolvimiento profesional, pero en la práctica el panorama es mucho más complicado. Y es inmensamente diferente el laboratorio universitario con el desempeño laboral real, donde las papas queman,

incidir en su capacidad física o mental, sino también a los empleadores y a los gobiernos, ya que muchos investigadores al estudiar esta problemática han podido comprobar los efectos en la economía que causa el estrés.

Peiró (1993), señala que existen en los individuos diferencias en características de personalidad, patrones de conducta y estilos cognitivos relevantes que permiten predecir las consecuencias posibles de determinados estresores del ambiente laboral.

González Cabanach (1998 citado en Doval et. al, 2004) distingue que algunos de los factores estresantes en el contexto laboral son:

- ❖ Factores intrínsecos al propio trabajo
- ❖ Factores relacionados con las relaciones interpersonales
- ❖ Factores relacionados con el desarrollo de la carrera profesional
- ❖ Factores relacionados con la estructura y el clima organizacional

Operacionalizando estos factores: Qué nos estresa? pueden ser desde actitudes de los compañeros de trabajo o el jefe, a través de miradas mal dirigidas, una frase de desprecio, llamadas de atención o gritos frente al público, (algo propio de nuestra cultura) cambios inesperados de funciones o de puestos, asignar tareas que están por encima de la capacidad del empleado o por el contrario asignación de tareas poco impactantes, ausencia de un sistema adecuado de asignación de funciones, conflicto de roles y uno de los más temidos....un plan de reducción de personal, siendo este último el más impactante debido a la situación económica de nuestra provincia y país.

Se cree que el estrés laboral tiende a disminuir cuando se cruza el umbral de los 50 años, por qué?: debido a que con el paso del tiempo cambia la escala de valores de las personas, pueden haber necesidades más sentidas como disfrutar más tiempo con su familia o ejercer actividades más tranquilas, pudiera ser, el análisis tiene su lógica. Lo que no queda en tela de duda es que la mujer es la más propensa a sufrir estrés laboral, debido a su responsabilidad adicional en el hogar.

donde los conflictos personales muchas veces predominan ante el logro de la misión de las empresas e instituciones, donde la competencia exige aflorar habilidades quizás no conocidas en la etapa de formación, y donde los escenarios contienen una serie de posibilidades, oportunidades y amenazas...

Y es en este contexto donde surge el estrés laboral, (algo de lo que no se trata con profundidad en el estudio universitario) yo le llamaría la pandemia empresarial de moda, el tratamiento y vacuna tiene muchas matices que solo aplicándolos podemos determinar su pertinencia.

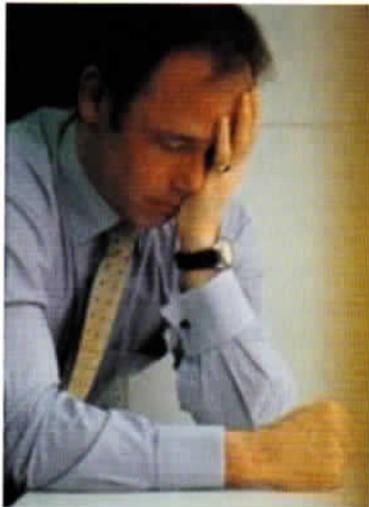
“El estrés laboral es la reacción del cuerpo y la mente ante situaciones que son percibidas por el individuo como amenazantes para su estabilidad. Cuando las situaciones que actúan como estresores son inherentes al ámbito laboral, se habla de estrés ocupacional”, I. Carla Bonati docente de la Universidad Andrés Bello de Chile.

El estrés laboral es uno de los problemas de salud más grave que en la actualidad afecta a la sociedad en general, debido a que no solo perjudica a los trabajadores al



## PRINCIPALES EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL.

En la vida toda acción realizada tiene como efecto una



reacción específica y cada acto tiene una consecuencia positiva o negativa. Al estudiar la temática del 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 deterioran a los individuos impidiéndoles realizar sus actividades cotidianas y por ende disminuyendo su capacidad profesional.

reacción específica y cada acto tiene una consecuencia positiva o negativa. Al estudiar la temática del 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 deterioran a los individuos impidiéndoles realizar sus actividades cotidianas y por ende disminuyendo su capacidad profesional.

A continuación se presenta principales efectos negativos del estrés laboral según (Doval et al. 2004, Efectos negativos del estrés en el trabajador):

### 1. Efectos Fisiológicos:

- Aumento de la tasa cardíaca
- Tensión muscular
- Dificultad para respirar

### 2. Efectos Cognitivos:

- Preocupaciones
- Dificultad para la toma de decisiones
- Sensación de confusión

### 3. Efectos Motores:

- Hablar rápido
- Temblores
- Tartamudeo

### 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 (Villalobos 1999).

1. Absentismo.
2. Rotación o fluctuación del personal.
3. Disminución del rendimiento físico.

No intento solucionar el problema del estrés, pero sí quisiera aportar con las opciones siguientes para

minimizar su impacto, recopiladas de publicaciones de acceso masivo y de experiencias acumuladas:

- Transmitir ilusión es positivo y ayuda a utilizar los canales correctos de comunicación ante posibles amenazas.
- Disfrutar del trabajo, es algo que siempre debe levantar el ánimo, así que transformémoslo en nuestro pasatiempo favorito. Si se trabaja solo por dinero y el trabajo no agrada, es mejor en lo posible cambiar de actividad o el dinero siempre va a hacer falta y supondrá un estrés.
- Hacer que el estrés trabaje para ti, hay que enfocarse en los resultados, no en el problema.
- Incluir en la jornada laboral la ergonomía y actividad física, es decir procurar que las condiciones de trabajo tanto físicas (buen mobiliario, música relajante, climatización adecuada) como de clima laboral (relaciones con compañeros, jefes y clientes) sean las adecuadas.
- Creación de programas preventivos de salud ocupacional.
- Potenciar el desarrollo de actividades artísticas recreativas y de sociabilidad combinadas con la actividad laboral.
- Programas que favorezcan la interrelación con el ambiente laboral como tiempo compartido y de descanso planificado.



Tener un puesto de trabajo, es actualmente un bien muypreciado, pero tener un puesto de trabajo y ganar un sueldo no garantiza en absoluto un esfuerzo personal, ni la reconfortante satisfacción personal, alcanzar esta condición sería excelente y sí, considero que podemos manejar el estrés sin consecuencias negativas.

