



TRABAJO DE GRADO
Opción Seminario-Diplomado.

Estrés Laboral

Corporación Universitaria Remington
Facultad de Ciencias Empresariales

Administración de negocios internacionales
y
Administración de empresas

Kenia Isabel Wilches Arias- Johan Stevens Baños Huertas

Tutor: Mateo López Betancourt
Seminario de Liderazgo e Inteligencia Emocional

2024

Agradecimientos

Muchos de logros obtenidos en nuestra vida personal y profesional, se adquieren de conocimientos a lo largo de nuestra vida, existen personas que nos ofrecen motivación y enseñanza, y nos inspiran a lograr nuestro propósito.

Gracias a nuestra familia, quienes nos han motivado y han hecho todo lo posible por darnos lo mejor cada día, gracias a quienes han estado en este camino turbulento, y han dejado una huella en nuestros corazones.

A los docentes de la universidad, que han fortalecido la enseñanza y conocimientos a lo largo de nuestra vida profesional, quienes en su labor mantuvieron la empatía, el amor y sobre todo la forma más bonita de corregirnos.

Gracias.

Tabla de contenido

Resumen.....	4
Palabra clave.....	4
Pregunta orientadora de la búsqueda	5
Metodología de búsqueda de la información.....	6
Introducción	7
Qué es el estrés.....	8
tipos de estrés negativo y positivo.....	9
Tipos de estrés de acuerdo a su duración.....	9
síntomas de estrés	11
prevención.....	13
figura.....	15
conclusiones.....	19
referencias.....	20

Resumen

Es un informe escrito en el ámbito universitario, que pretende dar a conocer el estrés laboral dentro de las organizaciones y ofrecer una explicación veraz al lector, por esta razón, se realiza la entrega de este documento a la comunidad académica, con el fin de tener conocimiento del tema, y cómo afecta a los colaboradores día a día. Esta guía presenta información detallada sobre los tipos de estrés que existen, como se ocasionan, y por qué son recurrentes en el ámbito laboral, también una breve explicación de unos autores que hablan sobre las condiciones e importancia del estrés organizacional, y como afectan en la productividad de las empresas.

Es un informe **interpretativo**, que analiza, documenta y profundiza situaciones o hechos que existen en la cotidianidad, donde hay realidades como puntos de vistas diferentes que perturban a la hora de ejecutar sus actividades.

Palabras claves: motivación, debilidad, cotidianidad, estrés, organizaciones fundamentos.

Pregunta orientadora de búsqueda

Este informe se realiza con el fin de conocer las posibles causas, consecuencias y formas de mitigar el estrés dentro de las organizaciones, entendiendo por gestión, productividad y aprendizaje de prácticas, para un mayor bienestar, tranquilidad e incremento de capacidades para afrontar las diversas situaciones.

¿Cómo se vive el estrés laboral en las organizaciones, qué es realmente es estrés, y cuáles son algunas de las causas que lo generan? Adicional se mencionan diferentes tipos de estrés que pueden llegar a existir, y algunos métodos para mejorarlo activamente. “Aunque no podemos percibir ni medir el estrés del mismo modo que muchos otros problemas de salud, se trata de un asunto grave. Que puede afectar a los trabajadores emocional y físicamente.” la tarea de abordar el estrés y los problemas psicosociales es importante para cada empleado y también para las empresas.

Metodología de búsqueda de la información.

Para la solución del presente informe, se analizó toda la información suministrada con el fin de medir el índice de trabajadores que presentan estrés en sus funciones laborales y encontrar técnicas para disminuir este indicador. Es de método **cualitativo** enfocado en la búsqueda de herramientas como: revistas digitales, páginas web y libros de fácil acceso, el diseño de este informe de estudio de casos, basándose en datos generados por los entes de control y salud en el trabajo con el fin de estudiar de encontrar el comportamiento de empleados que presentan síntomas de estrés laboral en su diario vivir, y con qué frecuencia tienen estrés al ejercer sus funciones.

Para abordar una correcta información del estrés laboral, se recopiló información donde se considera que el estrés es una enfermedad, un trastorno y una enfermedad que suele ser habitual, conviene prestar atención a estos indicadores de alerta, para evitar agotamiento, el estrés es molesto y desagradable altera nuestras emociones y la forma en la que se hace la labor en la organización, porque se trabaja bajo presión y eso permite el agotamiento al realizar las actividades.

Introducción

El presente trabajo refleja las problemáticas que hay en las diferentes áreas de trabajo, como es el estrés laboral que altera el estado psicológico y emocional de las personas, lo que genera reacciones o respuestas negativas frente al comportamiento en el ámbito laboral. Cada vez es más frecuente y aumenta en la sociedad en general, debido a que se enfrenta a constantes cambios en la vida profesional o personal, es decir, a las exigencias o demandas de responsabilidades, hay que identificar las señales de estrés y prevenirlos. Hoy en día se reconoce el estrés laboral como uno de los principales problemas de la salud, un trabajador estresado es más débil, que uno motivado, suele ser menos eficiente y eficaz a la hora de ejecutar sus funciones, y es un gran problema para la organización, conlleva a pérdidas y disminución productiva, así mismo, como un mal clima organizacional, la carga de responsabilidades ejerce una presión sobre los colaboradores y no todos manejan el estrés de la misma manera, esto es cada vez más frecuente y trae consecuencias en el bienestar de quien lo padece, esto aumenta debido a la carga laboral o tareas múltiples de todo tipo, este documento analiza y documenta situaciones que son constantes en las organizaciones con sus colaboradores.

Se realiza un análisis donde se quiere conocer las principales causas del estrés laboral, el cómo controlarlo y manejarlo mediante distintas maneras de percibir las situaciones cotidianas, tanto laborales como personales. Encontrar las variables de estrés encontradas por los organismos de salud a nivel nacional y mundial, así mismo poder encontrar una solución a la mitigación de esta enfermedad y poder tener equipos de trabajo sostenible y contento en las labores a desempeñar según el cargo o posición que ocupen en las mismas.

¿Qué es el estrés?

Muchas veces no se identifica o no se comprende que es realmente el estrés, y que lo produce. En el sector laboral y profesional se ha convertido en una pauta normalizada, sin ninguna importancia donde antes se valoraba la estabilidad y continuidad, hoy prima el requisito de flexibilidad y adaptación rápida, Se define estrés a la reacción psicológica debido a las demandas generadas en los distintos ambientes, tanto personales como laborales y las capacidades del individuo para realizar la, también se estima que a mayor importancia tengan los ambientes a ejecutar mayor nivel de estrés puede obtener el individuo. (Varela, 2020)

Este tipo de situaciones abundan y tenemos escaso control sobre ellas, y no solo en la vida profesional sino personal de cada uno.

(pág. 5)

En la educación cultural se ha visto negativa, cambiar ha sido valorado como peligroso, sin embargo, consideramos el estrés como información sobre necesidades y cambios de aprendizajes, reorganizar el trabajo debería ser distinto.

Tipos de estrés negativo y positivo

El estrés es relativamente saludable, sin embargo, se requiere de una cantidad óptima de estrés para que no sea dañino y perjudicial para la persona. Existen dos tipos de estrés:

Eustrés: tipo de estrés considerado como bueno, esencial y saludable en una cantidad óptima y no es dañino para el ser humano, permite que la persona se enfrente a retos y así logra buenos resultados.

Distrés: se considera estrés dañino, acumulable y patológico para el organismo que provoca diversas reacciones: destruye neuronas del hipocampo, patologías mentales y envejecimiento entre otros. (Platán, 2021)

(pág. 12)

Tipos de estrés de acuerdo a su duración

La presencia de tres tipos de estrés que poseen sus propias características, síntomas duración y enfoque de tratamiento: estrés agudo, episódico y estrés crónico:

Estrés agudo: forma de estrés más común que puede presentarse en cualquier momento de la vida, este estrés agudo es más fácil de manejar y es corta su duración, no tiene suficiente daño. Estos son sus siguientes síntomas:

- Agonía emocional

- Problemas musculares

- Problemas estomacales

- Sobreexcitación

Estrés agudo episódico: las personas que poseen este tipo de estrés son desordenadas, siempre son apuradas, llegan tarde, asumen muchas responsabilidades tienen muchas cosas en la cabeza para organizar, esto es momentáneo y no se prolonga mucho tiempo.

Estrés crónico: este tipo de estrés agota y desgasta a la persona a diario, genera estrés a largo plazo como años, es recurrente cuando una persona es sometida a estresor de manera constante, este estrés surge cuando una persona ha pasado momentos deprimente o problemas personales, alguno aparece de traumas de la niñez, el crónico está presente en la pobreza, familias disfuncionales, matrimonio infeliz etc. Algunas personas se acostumbran a él, sin embargo, puede tener consecuencias como suicidios, ataque al corazón y requieren tratamiento médico y psicológico.

Síntomas de estrés

Los síntomas que muestra el organismo no se están manejando adecuadamente y se clasifica en 3 grupos:

Síntomas de comportamiento y emocionales: se presenta principalmente en cambios en el estado de ánimo, consumo de alcohol, desconfianza, falta de satisfacción con experiencias agradables, deterioro de la memoria, tendencia a comerse las uñas indecisión entre otras.

Síntomas intelectuales: falta de atención a los detalles, falta de concentración, olvido a eventos importantes, tendencia de enfocar al pasado y no al futuro y reducción de la creatividad.

Síntomas físicos: boca seca, anorexia, contracciones musculares, diarrea dolor de cabeza, picazón del cuero cabelludo, necesidad de orinar frecuentemente vómitos entre muchos otros.

Adicional a la pandemia del COVID, lo cual incrementó los índices de estrés por situaciones no vividas en el presente, se tuvo un cambio en la nuestra vida, tanto laboral como personal, donde en el presente se encuentra aún en proceso de adaptación.

El estrés laboral es causado en su mayoría de las veces por algún tipo de presión por parte de la compañía para la cual trabaja, ya sea sobre carga laboral, cambio de procesos, proyectos importantes, resultados negativos, o también ejercido por el jefe inmediato de manera bajo acoso laboral.

Las entidades de salud evidencian que luego de la pandemia del COVID el desarrollo laboral tomo un giro inesperado por el mundo aumentando la sensación de incertidumbre en las personas, también notamos cambios en las maneras de ejecutar o laboral en las empresas donde algunas optaron por el trabajo remoto, quiere decir “trabajo desde casa.

El Mobbing o acoso laboral: Este tipo de estrés aparece cuando un individuo o grupos de individuos ejercen estrés psicológico durante un alto trascurso de tiempo sobre un individuo específico.

Crono estrés: Este estrés está ligado a la jornada irregular de trabajo por turnos o la mala distribución del trabajo nocturno.

Estrés postraumático: Este estrés se genera luego de que el individuo se ve expuesto a una situación potencialmente mortal.

Burnout: Se nombra así cuando el estrés se manifiesta a largo plazo, caracterizándose por sentimientos negativos hacia las personas con las cuales trabaja, los roles profesionales, o el agotamiento en el trabajo.

Se encuentra que el estrés tiene distintas fases las cuales pueden alertar al individuo y así poder reaccionar o tomar medidas preventivas para evitar mayores consecuencias a causa del estrés

La alarma de reacción: Comienza cuando el individuo detecta la amenaza, y se refleja con algunos síntomas como son, baja temperatura corporal o incremento en la frecuencia cardiaca.

Resistencia: El cuerpo genera distintas reacciones con el fin de controlar el estrés bajo la homeostasis, la cual es una fase de reparación y recuperación, controlando los niveles de cortisol y adrenalina del cuerpo, esto generando un desgaste tanto en las defensas como en la energía del individuo.

Agotamiento: Cuando los niveles de estrés en la persona duran mucho el cuerpo gasta sus recursos de energía y defensas, debilitándose. Si el estrés perdura mucho en el individuo puede llegar a generar una enfermedad mayor ya que deja el cuerpo vulnerable y débil para reaccionar a otra amenaza.

Prevención:

Análisis de riesgos laborales

- Implementación de políticas de salud ocupacional
- Capacitación en manejo del estrés
- Fomento de un ambiente laboral saludable
- Evaluación regular del bienestar de los empleados

Una evidencia empírica que relaciona significativamente las experiencias del estrés, en especial cuando son intensas o tienen carácter crónico con malestar psicológico, la importancia creciente del estrés está relacionada con las transformaciones que se producen en el mercado laboral y la propia naturaleza del trabajo y las condiciones del trabajo han mejorado en varios aspectos, mayor parte es de carácter psicosocial. (m., 2009)

(pág.5)

Adquirir herramientas para manejar las emociones se ha convertido en una necesidad ante el aumento de enfermedades de salud mental en todo el mundo, el fenómeno que, según una reciente encuesta del Ministerio de Salud, ha afectado al 66,3% de los colombianos.

El emprendimiento no se restringe únicamente a los negocios, cualquier objetivo que una persona se proponga, ya sea iniciar una carrera deportiva, adentrarse en la política o incursionar en cualquier otra industria, es un acto de emprendimiento, por ello los medios han de los relatado que los expertos en salud mental y las historias de vida de personas reconocidas, buscan que los oyentes se sientan reconocidos y comprendan que, al igual que todos, pueden enfrentar momentos difíciles que conlleva a problemas muy delicados de salud.

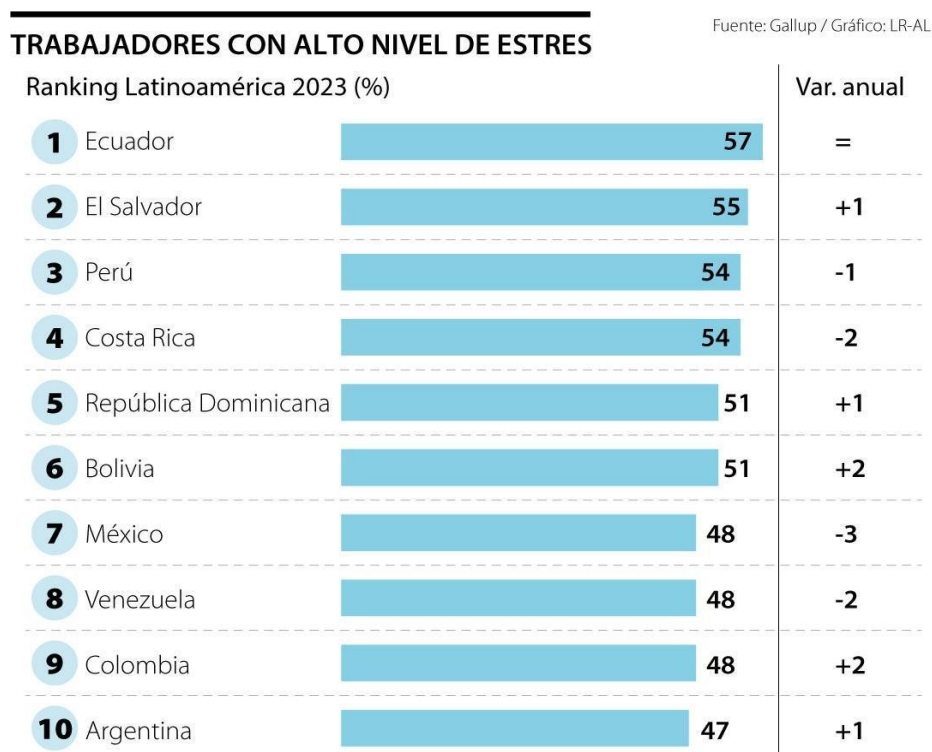
Las demandas psicológicas a las que se enfrentan los trabajadores pueden generar una serie de dificultades fisiológicas, cognitivas y motoras sobre el estado de salud. los efectos negativos que afectan áreas muy importantes. (Vidal, 2019)

(pág. 24)

El estrés laboral u ocupacional y sus amplificaciones en la salud se han convertido en temas con más relevancia y mayor preocupación en la actualidad. igual como ocurre en términos de estrés en la vida laboral de cada trabajador. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su documento “La organización del trabajo y el estrés”

(pág35)

FIGURA



“[www.larepublica.co/ocio/colombia-el-noveno-pais-con-mayores-sintomas-de-estres-laboral-en-la-region-](http://www.larepublica.co/ocio/colombia-el-noveno-pais-con-mayores-sintomas-de-estres-laboral-en-la-region-3663881)

3663881”

Hablando un poco más del estrés laboral, La mayoría de las mujeres dicen que sus niveles de estrés son más altos, hay una cifra similar dice estar preocupada o muy preocupada por su salud mental, la mayoría trabajan desde casa, lo que genera más estrés en realidad, estar a cargo de las cargas del hogar, los hijos y también el trabajo diario, resulta una carga insuperable de estrés diario, el trabajar desde casa conlleva distintos factores de estrés que suelen ser más peligrosos, resulta que las mujeres no reciben apoyo adecuado sobre salud mental por parte de sus empleadores, ellos asumen que están más cómodas desde casa, por ende, no sé les trata como debería, se sienten incómodas hablando de este tema.

El estrés y las largas jornadas laborales afectan cada vez más la salud mental de las mujeres, muchas terminan su jornada laboral y siguen trabajando para adelantar más, se considera que sus niveles de estrés son más altos, y es más preocupante y cada vez aumenta más. Las mujeres cargan con mayores responsabilidades en las tareas del hogar y esta carga está afectando sus carreras

Están sintiendo un desequilibrio en el cuidado y las responsabilidades domésticas. En particular, el 50 % de las mujeres que tienen esposo e hijos asumen la responsabilidad del cuidado del hogar, frente al 46 % en 2023, y únicamente el 12 % dijo que esta tarea recae en su pareja.

Más de una cuarta parte de las mujeres experimentan problemas de salud relacionados con la menstruación, y esto es cada mes, la menopausia o la fertilidad son factores que deterioran día a día, el 40% de las mujeres que experimentan altos niveles de dolor o malestar debido a la menopausia superan sus síntomas, casi el doble del porcentaje reflejado en el 2023, esto aumentó un 55% en el año 2024 debido a la alta demanda de trabajo, sea en casa o desde la oficina.

Las señaladas del estrés laboral es el exceso de carga o turnos rotativos, en muchos casos, los trabajadores en Colombia tienen que hacer frente a largas jornadas y a una intensidad de trabajo que supera sus límites personales, la presión por cumplir con plazos ajustados y manejar un volumen alto de tareas que se exceden de sus límite, puede llevar a situaciones de sobrecarga que, si se mantienen en el tiempo, resultan insostenibles para la salud mental del trabajador y también para la empresa, un trabajador cansado y con estrés, no va rendir en lo absoluto para nada, muchos de ellos no se quejan, solo hacen su labor y listo, con el temor de ser reemplazados, la condición aumenta aún más, cuando llega los meses duros, esto se asemeja a los meses de noviembre y diciembre, que son fechas en las que se trabaja más .

La implementación de programas de bienestar dentro de las empresas es otro enfoque fundamental para la prevención del estrés en el ambiente laboral, puede incluir programas de ejercicios, meditación o incluso bailo terapias, estos programas pueden ser orientados a mejorar la salud mental de los empleados, y así una óptima producción a la hora de ejecutar sus actividades, es importante que haya canales de comunicación donde los trabajadores puedan expresar sus preocupaciones, y buscar apoyo cuando se encuentren abrumados por la presión laboral, alguien que pueda brindarles apoyo profesional especializado, que sepan cómo manejar estas emociones que para algunos resulta muy frustrante, muchos se cohiben por vergüenza, o burlas en muchos casos.

La ayuda de un profesional es indispensable, existen muchos suicidios de estrés, que nadie conoce a fondo, la idea es prevenir, y buscar o brindarle ayuda a tiempo, sería maravilloso o que las organizaciones implementaran muchas actividades de relajación, con el fin, de incentivar los colaboradores, así hay un beneficio mutuo para ambas partes.

Conclusiones.

Este informe busca proporcionar al lector una perspectiva sencilla y beneficiosa, sobre el estrés laboral que se vive a diario en todas las organizaciones y ámbito personal. Se halla que el estrés laboral es más común de lo pensado, teniendo en cuenta que se ve afectada por distintos factores, tanto personales como laborales, el estrés es presentado por situaciones de tensión y sobrecargas laborales, donde los empleados ven que las funciones a su cargo están por encima de sus capacidades, generando frustración, ansiedad y estrés. Cabe aclarar que la evaluación permite destacar aquellas condiciones de trabajo, que no solo generan problemas de salud a los trabajadores, sino que afectan en sus tareas y rendimiento en la empresa, por ende, se recomienda evitar sobre cargas laborales, y manejar momentos o situaciones de estrés, la eficiencia y productividad se verán reflejados. los beneficios que tienen las pausas activas son asertivos, las buenas habilidades para manejarlo, los usos de recomendaciones serán productivas y contribuirán al desarrollo de la organización, superarán desafíos y obtendrán más logros a nivel profesional.

Referencias

Platán Pérez Juana (2021) Estrés laboral, fundamentos teóricos, medición investigación e intervención. México,

https://www.google.com.co/books/edition/Estr%C3%A9s_laboral_Fundamentos_te%C3%B3ricos_me/d7nSEAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=estres+laboral+y+liderazgo&pg=PT369&printsec=frontcover

Pereiró Silla José M. (2009-2010) Estrés laboral y riesgos psicosociales, Valencia,

https://www.google.com.co/books/edition/Estr%C3%A9s_laboral_Fundamentos_te%C3%B3ricos_me/d7nSEAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=estres+laboral+y+liderazgo&pg=PT369&printsec=frontcover

Varela Ana (2020), Gestión de estrés laboral, Paracuellos de Jarama, Madrid.

https://www.google.com.co/books/edition/Gesti%C3%B3n_del_Estr%C3%A9s_Laboral/0c-4EAAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=estres+laboral+y+liderazgo&pg=PT35&printsec=frontcover

Vidal Lacosta Víctor (2019) El estrés laboral, análisis y prevención. Zaragoza,

https://www.google.com.co/books/edition/El_estr%C3%A9s_laboral/AvKRDwAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=estres+laboral+y+liderazgo&printsec=frontcover