

Análisis sistemático sobre estrés laboral en Colombia*

[Separata]

*Sandra Rocío Salamanca Velandia***

*Yury Stephany Garavito Santander****

Recibido: 3 de octubre de 2020

Aprobado: 9 de noviembre de 2020

Citar como:

Salamanca, S. y Garavito, Y. (2021). Análisis sistemático sobre estrés laboral en Colombia. *Análisis*, 53(99). <https://doi.org/10.15332/21459169.6806>



Resumen

El propósito de esta investigación fue elaborar una revisión documental de forma exhaustiva sobre los diferentes artículos encontrados en las revistas psicológicas y repositorios a nivel nacional sobre estrés laboral en Colombia (2013-2018). Aquí se analizó y destacó desde un enfoque psicosocial el concepto de estrés laboral, los principales modelos que tratan de explicar este fenómeno, las causas y consecuencias perjudiciales que se originan en el individuo y en la organización.

* Artículo de investigación, derivado del proyecto de investigación Perfil de estrés en personal asistencial.

** Psicóloga, Magister en Pedagogía, Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo. Especialista en Violencia Intrafamiliar. Docente e investigadora de la Facultad de Psicología Universidad Cooperativa de Colombia, sede Bucaramanga, miembro del grupo FYS de Colciencias. Correo electrónico: sandra.salamanca@campusucc.edu.co; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7082-5716>

*** Psicóloga de la Universidad Cooperativa de Colombia. Correo electrónico: stephansantander42@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6699-7638>

Se encontraron mayor cantidad de artículos sobre la temática en repositorios, puesto que en total fueron 29 de 55 datos.

Con base en los resultados se pudo evidenciar que el 2014 y 2017 fueron los dos años donde más revistas se obtuvieron sobre estrés laboral y que las ciudades en las que se encontraron la mayor parte de las revistas referentes al tema investigado fueron Medellín y Bogotá, que equivalen al 69.09 % del total de los datos.

Palabras clave: estrés laboral, estrés, factor de riesgo.

Systematic Analysis on Occupational Stress in Colombia

Abstract

The purpose of this research was to prepare a documentary review in an exhaustive way on the different articles found in psychological journals and repositories at national level on occupational stress in Colombia (2013-2018). It analyzed and highlighted from a psychosocial approach the concept of occupational stress, the main models that try to explain this phenomenon, the causes and harmful consequences that originate in the individual and in the organization.

A great number of articles on the subject were found in repositories, since in total there were 29 out of 55 data.

Based on the results, it could be observed that 2014 and 2017 were the two years where more journals on occupational stress were obtained and the cities where most of the journals found that referred to the investigated topic were Medellín and Bogota, equivalent to 69.09 % of the total data.

Keywords: occupational stress, stress, risk factor.

Análise sistemática do estresse no trabalho na Colômbia

Resumo

O objetivo desta pesquisa foi preparar uma revisão documental exaustiva sobre os diferentes artigos encontrados em revistas de psicologia e repositórios nacionais sobre estresse no trabalho na Colômbia (2013-2018). O conceito de estresse no trabalho foi analisado e destacado numa perspectiva psicossocial, os principais modelos que procuram explicar este fenômeno, as causas e consequências nocivas que são originadas no indivíduo e na organização.

Um número maior de artigos sobre o assunto foi encontrado nos repositórios, pois no total eram 29 de 55 dados.

Com base nos resultados, foi possível evidenciar que 2014 e 2017 foram os dois anos em que mais revistas sobre estresse no trabalho foram obtidas e que as cidades em que se encontraram a maioria das revistas referentes ao assunto investigado foram Medellín e Bogotá, que equivalem a 69,09% do total de dados.

Palavras-chave: estresse no trabalho, estresse, fator de risco.

Introducción

Hoy en día, se asegura que los trabajadores que más presentan estrés laboral son aquellos en los que los requerimientos prevalecen sobre los conocimientos y habilidades, esto lleva a un costo personal, social y económico notable, ya que las secuelas del estrés laboral no se limitan a la esfera profesional, sino que se amplía a menudo a la vida personal y familiar o se derivan de ellas. Los cambios que se producen en el entorno y las nuevas tecnologías inducen variación en la naturaleza del trabajo. Ello implica nuevos retos y aumento de las demandas al trabajador, todos estos problemas han sido causados por las exigencias que afrontamos

diariamente, todas estas se incluyen en un solo término que conocemos como “estrés”.

En el perímetro Organizacional se habla de estrés laboral, que es un fenómeno que afecta a un alto porcentaje de trabajadores en todo el mundo. El estrés laboral se ve conectado con la satisfacción laboral que implica una actitud o, más bien, un conjunto de actitudes y una tendencia valorativa de los individuos y los colectivos en el contexto laboral que influirán de una manera significativa en los comportamientos y, desde luego, en las consecuencias (Sánchez, 2011).

La Organización internacional del Trabajo (OIT) (1984) resalta que el estrés no solo afecta al trabajador, sino que también amenaza el futuro de la organización y la productividad de un país; de ahí la importancia de su detección temprana para evitar los funestos resultados que le acompañan. “Es difícil considerar alguna ocupación, profesión u oficio que no implique estrés, dada la rapidez y las exigencias en las cuales están inmersas las personas” (Martínez 2008).

Una de las condiciones que más causa estrés en el individuo es su situación laboral, si está empleado o no, si su trabajo le gusta, le apasiona o lo realiza para cubrir sus necesidades económicas, altos niveles de trabajo o producción en relación con las horas de trabajo, posición de desventaja en relación con sus compañeros debido a las habilidades o destrezas, conflictos de interés y ambientes laborales donde hay roces o mucha competitividad entre compañeros (Velayos, 2010).

Debido a esto, las organizaciones deben tener en cuenta el estrés de los empleados como una situación que les afecta porque incide en el ausentismo, nivel de pertenencia, satisfacción productividad y proactividad; en torno al estrés se han elaborado multitud de investigaciones, este se ha relacionado con el motivo de pérdidas

económicas, ya que en los trabajadores es causa de enfermedades, cambios de cargo, deserción laboral, accidentes e incluso la muerte; en las relaciones interpersonales es causante del maltrato hacia los otros, deterioro en las relaciones, disolución familiar, abuso infantil y la violencia en el hogar (Orlandini, 2012).

La primera encuesta sobre condiciones de salud y trabajo realizada en Colombia en empresas de diferentes regiones del país reportó la existencia de una cifra de estrés laboral que oscila entre el 20 % y el 33 % de los trabajadores (Ministerio de la Protección Social, 2007).

Por lo anterior, la novedad de esta investigación ha permitido conocer la realidad de algunas industrias de Colombia, que han sido objeto de estudio, lo que resulta ser un tema de interés para la institución porque confronta la teoría con la práctica.

Método

Diseño de la investigación

Esta investigación es un estudio de revisión en donde se consulta información de datos relevantes, usando fuentes secundarias de información, en el que, además, se ejecuta un análisis y se genera una conclusión bajo un método ordenado y reproducible. Se establece una estrategia de búsqueda que tiene como finalidad dar a conocer investigaciones realizadas en un tiempo determinado sobre la temática específica, en este caso, el estrés laboral en Colombia.

Instrumentos

Basándose en lo ya mencionado, esta investigación se realizó de forma exhaustiva sobre diversos artículos encontrados en las diferentes revistas psicológicas y repositorios a nivel nacional sobre estrés laboral en

Colombia (2013-2018), con el fin de obtener en un solo documento las investigaciones realizadas respecto a dicha temática.

Fueron seleccionados 220 artículos sobre la temática y, de acuerdo con los criterios de inclusión, solo fueron seleccionados 55 artículos, para los que se elaboró una ficha bibliográfica por artículo, para dar un total de 55.

Procedimiento

Para la realización de una revisión documental se debe tener en cuenta para el proceso de reconstrucción cinco fases importantes, que son:

- Fase preparatoria: Consistió en orientar el tema a realizar, definir qué núcleos temáticos y lenguaje se debía utilizar; se define el alcance, de igual forma se formaliza la decisión de comenzar con el proyecto y se determina la viabilidad de este.
- Fase descriptiva: La finalidad es dar a conocer los diferentes tipos de estudio que han realizado, recopilación del material existente relacionados a los factores de riesgo psicosocial de estrés laboral en Colombia, obteniendo una serie de muestras teóricas para la conformación de conceptos propios y aclaración de variables que componen dicha revisión literaria; esto, con el fin de adquirir información de revistas científicas, repositorios, bases de datos de ciencias de la salud, base de datos de psicología (Dialnet, Scielo, etc.), que hacían referencia a factores de riesgo psicosocial intralaborales, extralaborales e individuales. Lo anterior, teniendo en cuenta el ámbito de la salud y el ambiente de los establecimientos donde laboran las personas que son evaluadas en estos estudios.
- Fase de interpretación por núcleos temáticos: En esta tercera fase se amplió el estudio, puesto que se utiliza la fase anterior que sirve para analizar las fichas descriptivas correspondientes a cada núcleo

temático, lo que proporciona nuevos datos para cada uno. Ahí se incluyó revista de investigación, núcleo temático, referencias bibliográficas y año de publicación en cada ficha.

- Fase de construcción teórica global: En esta cuarta fase se genera el balance de los resultados del estudio, partiendo de la interpretación por núcleos temáticos; allí, de igual manera, se buscan aquellos vacíos, tendencias y los logros obtenidos. Se realiza la entrega del primer informe de avance sobre la investigación documental.
- Fase de extensión y publicación: En esta quinta y última fase de acuerdo con el tiempo establecido dentro del cronograma de actividades, se hace la entrega de resultados recolectados en archivos digitales para el informe final (Hoyos, 2000).

Definición de estrés

Según la literatura científica, el estrés implica “cualquier factor que actúe interna o externamente al cual se hace difícil adaptar y que induce a un aumento en el esfuerzo por parte de la persona para mantener un estado de equilibrio dentro de él mismo y con su ambiente externo (Lopategui Corsino, 2000).

El estrés es una enfermedad emergente que cada año incrementa y que se percibe de manera diferente tanto en hombres como en mujeres, siendo las mujeres quienes experimentan estrés con mayor frecuencia en comparación con los hombres (OIT, 2015).

Estrés laboral

Puede considerarse al estrés laboral como el factor que desencadena o libera efectos tanto físicos (consecuencias físicas) como psicológicos (consecuencias psicosociales) en los individuos, además produce cambios

en: la percepción, las respuestas emocionales y afectivas, la apreciación primaria y secundaria, las respuestas de afrontamiento (Peiró, 2001).

El estrés laboral se ha definido como el resultado de la aparición de factores psicosociales de riesgo, o como riesgo psicosocial que por sí mismo tiene “alta probabilidad de afectar de forma importante a la salud de los trabajadores y al funcionamiento empresarial a medio y largo plazo” (Moreno y Báez, 2010, p. 50).

Causas del estrés laboral

El estrés también se relaciona con la percepción que tiene un individuo de un estresor, lo que habitualmente se define como las condiciones o eventos que resultan en tensión. En un corto plazo, el estrés percibido puede afectar las actitudes o el comportamiento de un individuo, pero es a partir de un periodo más prolongado que estos efectos afectan su equilibrio (Kahn, Byosiére. 1992).

Investigando las causas que ocasionan el inicio y mantenimiento del estrés laboral, se pueden entender tales como “estresores”. Este término ha evolucionado durante las últimas décadas y más intensamente durante los últimos años, pasando por distintos términos como estresores, factores de estrés, factores psicosociales y en la actualidad se denominan factores de riesgo psicosocial (OIT, 2016).

Tabla 1. Principales estresores laborales

Desencadenantes de estrés		
Ambiente físico	Iluminación inadecuada	Temperatura extrema
	Ruido excesivo	Toxicidad

Desencadenantes de estrés		
Individuales	Desempeño de roles Demandas estresantes de tareas Desarrollo de carrera	Conflicto de rol Ambigüedad de rol. Sobrecarga de trabajo. Falta de carga de trabajo Responsabilidad sobre personas. Relaciones interpersonales inadecuadas. Inseguridad en carrera Transiciones de carrera Fases de carrera
Grupales	Falta de cohesión grupal	Clima grupal inadecuado

	Presiones de grupo	Conflicto intergrupale intragrupal
Organizacionales	Estructura organizacional Clima organizacional Diseño puesto de trabajo Nuevas tecnologías	Centralización en la toma de decisiones. Excesivo número y posición de niveles jerárquicos. Formalización y estandarización de tareas y procedimientos. Falta de participación en la actividad laboral. Supervisión estrecha. Escaso grado de autonomía. Poca variedad de tarea. Falta de oportunidades para el uso de habilidades. Feedback nulo de la tare Falta de identidad del trabajo
Extraorganizacionales	Familia-trabajo	Otros ámbitos de la actividad

Fuente:elaboracion propia.

Consecuencias del estrés laboral.

Se debe tener en cuenta que una persona no ejecuta sus tareas laborales con eficacia si está expuesto ante situaciones de estrés. Realmente, la aparición va a desencadenar consecuencias diversas y numerosas tanto para los individuos como para la empresa. Dentro de las consecuencias del estrés laboral se presentan trastornos de tipo cardiovascular, gastrointestinal, endocrino, respiratorio, dermatológico y muscular entre otros (Del Hoyo, 2014).

Tabla 2. Estrés laboral, principales consecuencias físicas y somáticas

Trastornos	Enfermedades y disfunciones
Trastornos cardiovasculares	Hipertensión arterial, enfermedades coronarias.
Trastornos gastrointestinales	Úlcera péptica, dispepsia funcional, intestino irritable, colitis ulcerosas, aerofagia, digestiones lentas.
Trastornos endocrinos	Anorexia, hipoglucemia, diabetes, trastornos tiroideos.
Trastornos respiratorios	Asma bronquial, hiperventilación, sensación de opresión en la caja torácica.
Trastornos dermatológicos	Prurito, dermatitis, sudoración excesiva, alopecia, tricotilomania.
Trastornos musculares	Tics, calambres y contracturas, rigidez, dolores musculares, alteraciones en los reflejos musculares (hiperreflexia, hiporrelaxia).
Otros	Cefaleas, dolor crónico, trastornos inmunológicos (gripe, herpes, etc.), artritis reumatoide, fatiga crónica.

Fuente: Del Hoyo (2004).

Consecuencias psíquicas del estrés laboral para el individuo.

Deterioro cognitivo, dificultad para concentrarse, tomar decisiones, ansiedad, depresión, trastornos obsesivos compulsivos, trastornos de tipo afectivo, sexuales y desórdenes mentales como la esquizofrenia. No es poco frecuente que además de una combinación de las consecuencias vistas anteriormente, el empleado, incapaz de manejar el estrés laboral, sufra de insomnio. Esta dificultad para conciliar el sueño, acompañada generalmente por un incesante ir y venir de pensamientos negativos, preocupaciones y temores, no hace sino agravar el problema, pues la función reparadora que el sueño tiene sobre nuestro cerebro se realiza de modo deficiente, haciendo que el sujeto se levante cansado y malhumorado. Además, entre los individuos que sufren estrés laboral, aumenta considerablemente el riesgo de conductas perjudiciales para la salud como el tabaquismo, el alcoholismo o el consumo de drogas. Otra de las consecuencias del estrés laboral para el trabajador es el progresivo deterioro de sus relaciones personales, tanto familiares como de amistades o pareja.

Consecuencias del estrés laboral para la empresa

Peiró y Salvador A. (1993) indican que 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 ser conscientes de que los miembros de su organización son seres humanos que sienten, sufren enfermedades y tienen un límite, por lo que debe 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.

Síntomas del estrés laboral a nivel físico

Para Cox (1978) el estrés se manifiesta de varias maneras. Los síntomas pueden causar efectos subjetivos como: ansiedad, agresión, fatiga, nerviosismo, efectos conductuales como drogadicción, arranques emocionales, excesiva ingestión de alimentos o pérdida del apetito, consumo excesivo de bebida o de cigarrillos, excitabilidad, conducta impulsiva, habla afectada, risa nerviosa, inquietud, temblor.

Efectos cognoscitivos como: incapacidad para tomar decisiones y concentrarse, olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica, bloqueo mental y efectos fisiológicos como la elevación de niveles de glucosa sanguínea, incrementos del ritmo cardíaco y de la presión sanguínea, sequedad de la boca, exudación, dilatación de las pupilas, dificultad para respirar, escalofríos, nudo en la garganta, entumecimiento y escozor en las extremidades.

Manejo del estrés laboral

Un aspecto importante para la prevención del estrés es el aumento del apoyo social en las organizaciones, lo que favorece la cohesión de los grupos de trabajo y forma a los supervisores para que adopten una actitud de ayuda con los subordinados, ya que el apoyo social no solo reduce la vulnerabilidad al estrés, sino también sus efectos negativos.

El manejo del estrés laboral abarca todas las recomendaciones que tienen por objeto mantener bajo control las situaciones de estrés en el entorno laboral, así como aquellas prácticas saludables que nos ayudan a minimizar sus consecuencias en nuestro organismo: “El afrontamiento efectivo del estrés a nivel personal se sustenta en cuatro estrategias fundamentales: relajación, pensamiento realista y productivo

(reestructuración cognitiva), la resolución de problemas y el ensayo de habilidades” (Smith, 2002).

Adicionalmente, disponemos de otra técnica complementaria como, por ejemplo, el manejo efectivo del tiempo.

Resultados

De acuerdo con la revisión documental realizada sobre estrés laboral en Colombia, se realizó una revisión bibliográfica que fue clasificada según el año de publicación de la siguiente forma:

Distribución de artículos según el año de publicación

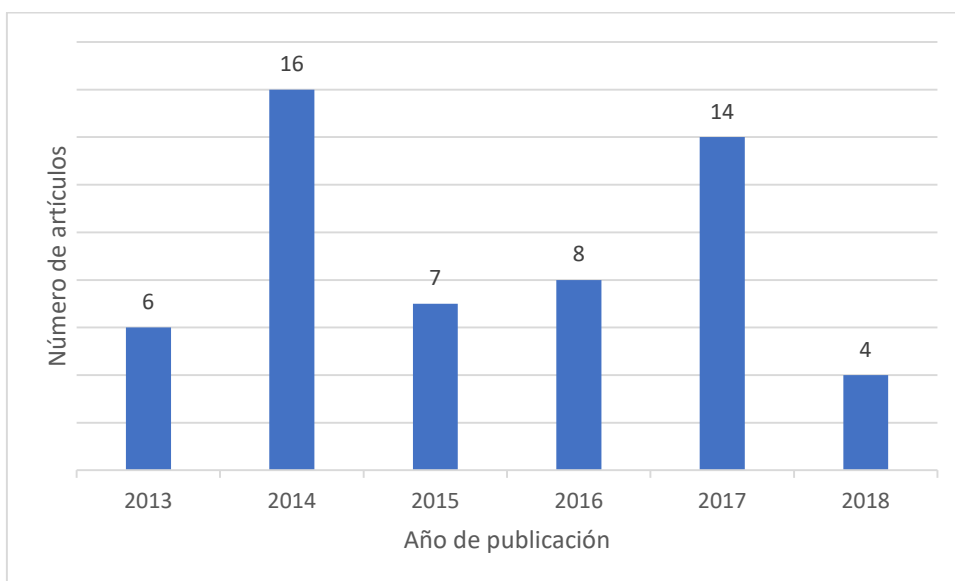


Figura 1. Distribución de artículos según año de publicación.

Fuente: elaboración propia.

Según la figura 1, podemos observar la distribución de las revistas donde recolectamos 55 datos, que se organizaron y dividieron entre los años 2013-2018. En el año 2013 tenemos 6 revistas correspondientes al 10.9 %; en el año 2014 tenemos 16 revistas correspondientes al 29.09 %; en el año

2015 tenemos 7 revistas correspondientes al 12.7 %; en el año 2016 tenemos 8 revistas correspondientes al 14.5 %; en el año 2017 tenemos 14 revistas correspondientes al 24.4 %; y en el año 2018 tenemos 4 revistas correspondientes al 7.2 %.

Con base en estos datos, podemos analizar que los años en los que más revistas se obtuvieron fueron los años 2014 y 2017.

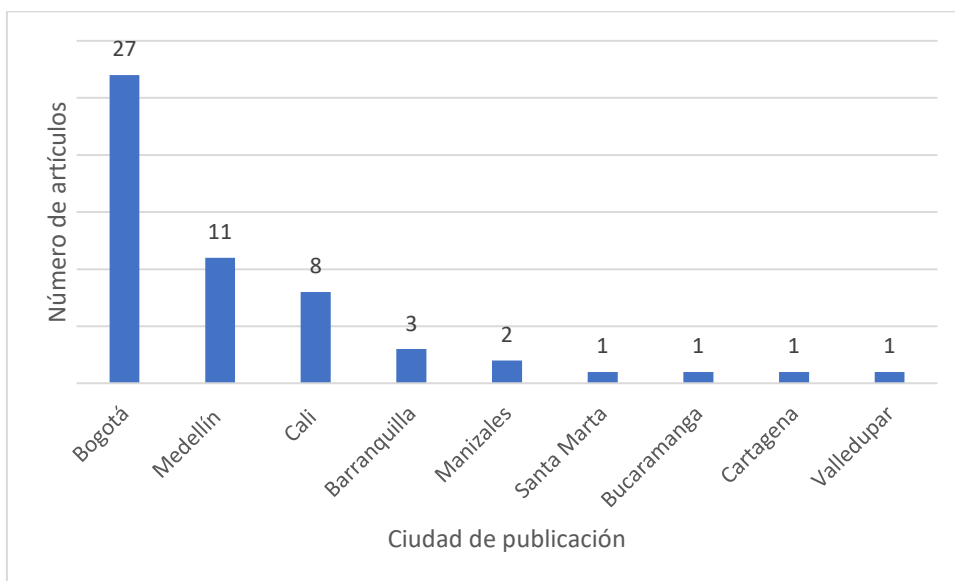


Figura 2. Distribución de artículos según ciudad de publicación.

Fuente: elaboración propia.

En la figura 2 podemos observar la distribución de las revistas según la ciudad de origen. En la ciudad de Bogotá tenemos 27 revistas equivalentes al 49.09 %; en la ciudad de Medellín tenemos 11 revistas equivalentes al 20 %; en la ciudad de Cali tenemos 8 revistas equivalentes al 14.54 %; en la ciudad de Barranquilla tenemos 3 revistas equivalentes al 5.45 %; en la ciudad de Manizales tenemos 2 revistas equivalentes al 3.64 % las ciudades de Santa Marta, Bucaramanga, Cartagena y Valledupar cuentan con un artículo cada una.

Con base en esto, podemos analizar que las ciudades en las que se encontraron más revistas referentes al tema investigado fueron Medellín y Bogotá, que equivalen al 69.09 % del total de los datos.

A partir de la revisión documental se realiza una clasificación de las revistas psicológicas en las que se encontraron los diferentes artículos científicos que existen a nivel nacional, como se muestra en la figura 3. En esta figura, de acuerdo con la revisión documental sobre estrés laboral en Colombia, se encontró que las revistas de salud son las que más abordan esta temática.

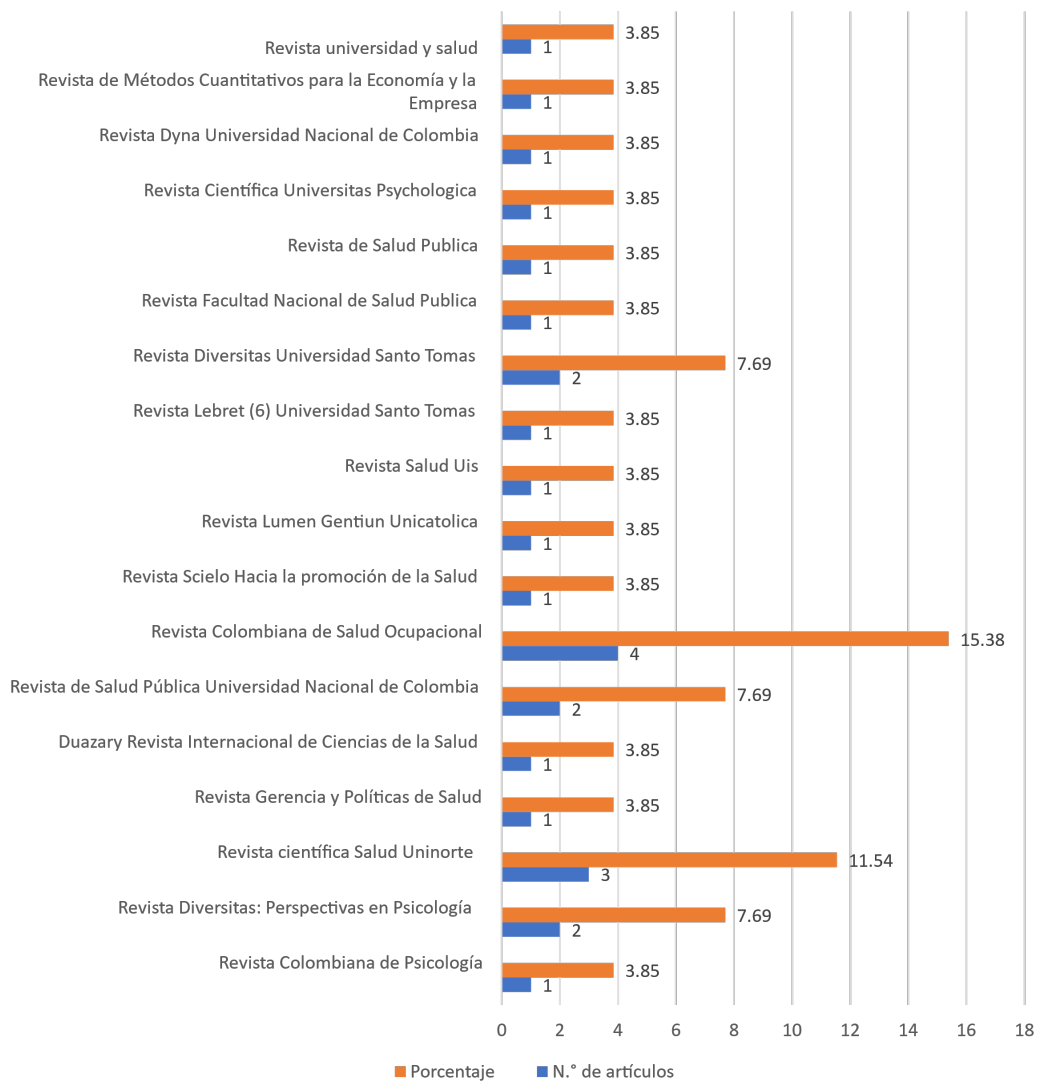


Figura 3. Distribución de artículos según revistas.

Fuente: elaboración propia

Lo anterior, evidenció que la revista que posee mayores estudios sobre el tema es la Revista Colombiana de Salud Ocupacional con 4 artículos equivalentes a un 15.38 %; seguida de la revista científica Salud Uninorte con 3 artículos equivalentes a un 11.53 %; luego se encontraron, a la revista Diversitas Perspectivas en Psicología, Revista de Salud Pública Universidad Nacional de Colombia, revista Diversitas Universidad Santo

Tomás con un total de 2 artículos por revista, equivalentes cada una a un 7.69 % y, por último, tenemos 13 revistas contando cada una con un artículo equivalente al 3.84 %; la Revista Colombiana de Psicología, revista Gerencia y Políticas de Salud, Duazary, Revista Internacional de Ciencias de la Salud, revista Scielo hacia la promoción de la salud, revista Lumen Gentiun Unicatolica, revista Salud Uis, Revista Le Bret (6) Universidad Santo Tomás, revista Facultad Nacional de Salud Pública, revista de Salud Pública, revista Científica Universitas Psychologica, revista Dyna Universidad Nacional de Colombia, Revista de Métodos Cuantitativos para la economía y la empresa y revista Universidad y Salud.

Por consiguiente, el 15.38 % obtenido de la Revista Colombiana de Salud Ocupacional, demuestra el interés que esta posee en los estudios sobre el estrés laboral, brindando así información a los profesionales y personas que se demuestren interesadas en el tema.

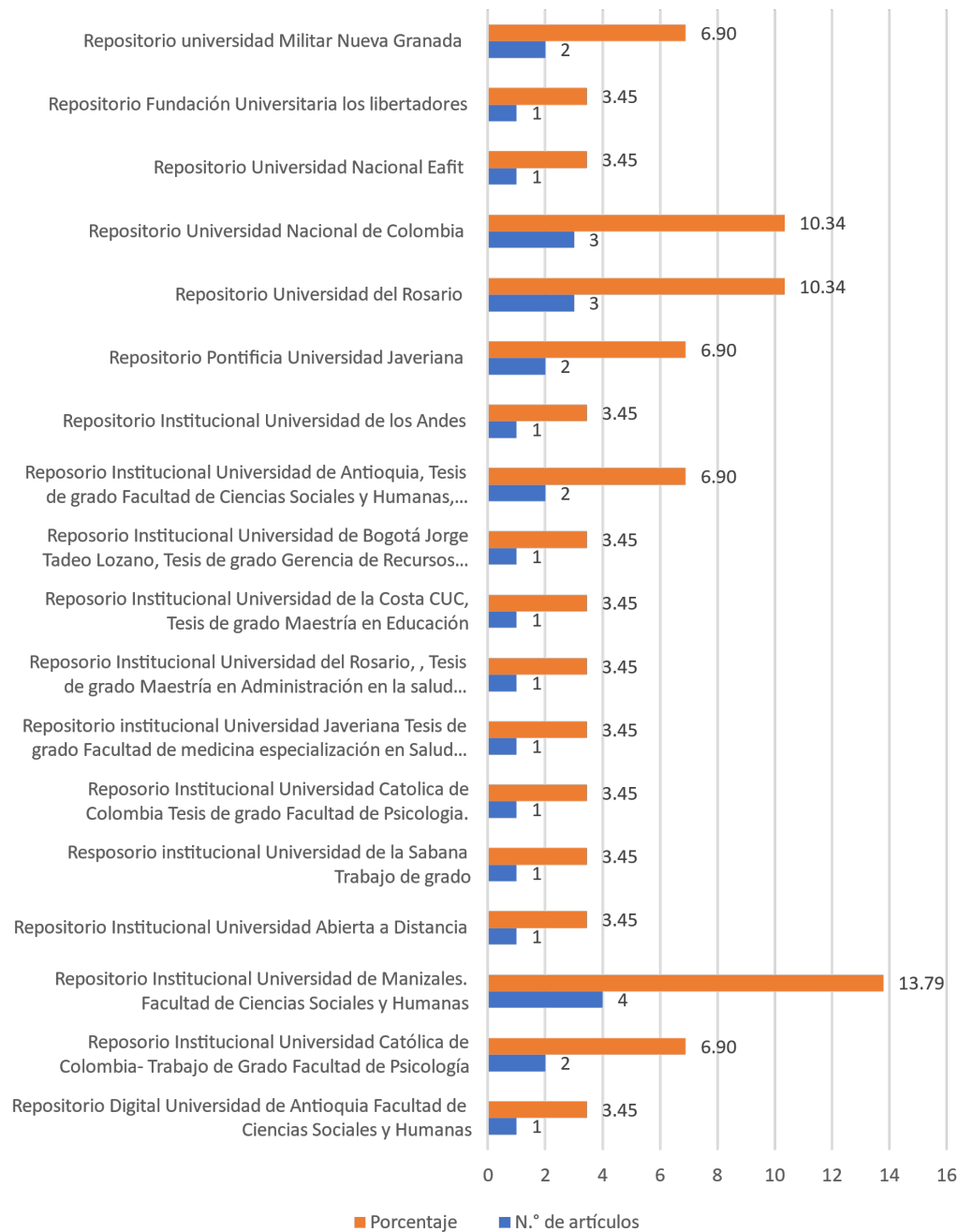


Figura 4. Distribución de artículos según repositorio.

Fuente: elaboración propia.

Según la figura 4, se puede concluir que se encontró mayor cantidad de artículos sobre la temática en repositorios, puesto que en total fueron 29

de 55 datos, lo que evidenció lo siguiente: el repositorio con mayores artículos fue Repositorio Institucional Universidad de Manizales Facultad de Ciencias Sociales y Humanas con 4 artículos equivalentes a 13.79 %, demostrando mayor interés sobre el tema a investigar; a este le siguió el Repositorio Universidad del Rosario y el Repositorio Universidad Nacional de Colombia con 3 artículos y 10.34 % cada uno; luego tenemos al Repositorio Institucional Universidad Católica de Colombia- Trabajo de Grado Facultad de Psicología, el Repositorio Institucional Universidad de Antioquia Tesis de grado Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Programa de Psicología, Repositorio Pontificia Universidad Javeriana y Repositorio Universidad Militar Nueva Granada, que cuentan con 2 artículos cada uno; y finalizamos con 11 repositorios: Repositorio Digital Universidad de Antioquia Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Repositorio Institucional Universidad Abierta a Distancia, Repositorio institucional Universidad de la Sabana Trabajo de grado, Repositorio Institucional Universidad Católica de Colombia Tesis de grado Facultad de Psicología, Repositorio institucional Universidad Javeriana, Tesis de grado Facultad de medicina especialización en Salud Ocupacional, Repositorio Institucional Universidad del Rosario, Tesis de grado Maestría en Administración en la salud Facultad de Administración, Repositorio Institucional Universidad de la Costa (CUC), Tesis de grado Maestría en Educación, Repositorio Institucional Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano, Tesis de grado Gerencia de Recursos Humanos, Facultad de Ciencias Económicas-Administrativas, Repositorio Institucional Universidad de los Andes, Repositorio Universidad Nacional Eafit y Repositorio Fundación Universitaria los libertadores, cada uno con un 1 artículo, lo que equivale a un 3.44 %.

Discusión

En la presente revisión literaria se incluyeron artículos de revistas científicas por medio de un barrido teórico sobre el estrés laboral a nivel nacional, descubriendo los factores de riesgo (estresores) asociados a los profesionales y empleados en diferentes áreas; de esta forma, se determinaron los principales aportes de los estudios actuales para dar a conocer la importancia de las variables establecidas en las diferentes estructuras organizacionales.

Los riesgos psicosociales se definen como:

[...] aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que tienen capacidad para afectar tanto al bienestar o a la salud (física, psíquica o social) del trabajador como al desarrollo del trabajo. (INSHT, 1997)

A partir del siglo XXI adquiere relevancia el estudio de los factores de riesgo psicosocial en los diversos ámbitos laborales dentro de las organizaciones, en Colombia no es la excepción. El 17 de julio del año 2008, el Ministerio de Protección Social creó la ley 2646, la cual tiene por objetivo la identificación, prevención, intervención y monitoreo de los factores de riesgo psicosocial en las organizaciones legalmente constituidas en Colombia. Esto originó el aumento de las investigaciones por parte de exponentes que se interesaron en dar a conocer la importancia del caso con diversos estudios en diferentes campos laborales. Por tal razón, este análisis sistemático de literatura se centró en estudiar dicha investigación y sus aportes.

Identificar los altos niveles de estrés y las demandas de carga mental tanto en directivos como en operarios, así como la falta de autonomía en la toma de decisiones a nivel laboral, repercute directamente dentro del enfoque de

la estrategia organizacional, ya que se pudo establecer que estas demandas laborales hacen que los trabajadores dediquen poco tiempo a su familia o a la recreación, factores extralaborales como situación económica, problemas familiares o dificultades en el desplazamiento; también, generan altos niveles de estrés dentro del personal de las organizaciones.

Es importante que las personas sepan controlar el estrés laboral, es decir, que aprendan a modificar tanto su ambiente como la manera en que reaccionan ante él y que las organizaciones, con la ayuda del psicólogo, brinden técnicas y estrategias para manejar el estrés laboral; esto traerá consigo un mejor rendimiento laboral y personal.

Una de las ventajas que se presentó al efectuar la revisión literaria fue que la variable principal estuvo determinada como enfermedad laboral por ley en Colombia; por esta razón, la información primaria se encuentra de manera general y de fácil acceso para las investigaciones, sin embargo, aunque se está produciendo conocimiento, es necesario que se investigue aún más este campo en Colombia.

Teniendo como base los resultados de las investigaciones encontradas en los estudios publicados actualmente, no se le ha dado el manejo adecuado según lo estipulado en la Ley 2646 del 2008. Los trabajadores presentan unas condiciones poco óptimas para el desarrollo adecuado de sus actividades; adicionalmente, esto genera decadencia a nivel físico, cognitivo y psicológico. Por esta razón, es necesario y urgente que se establezca mayor supervisión por parte del ente encargado de hacer cumplir las leyes establecidas para el beneficio de los trabajadores.

Referencias

Cox, T. (1978). *Stress*. Macmillan Education.

Del Hoyo, M. (2004). *Estrés Laboral*. Servicio de Ediciones y publicaciones del instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

- Galán, S. y Camacho, E. (2012). *Estrés y salud: investigación básica y aplicada*. Manual Moderno.
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo [INSHT]. (2007). *VI Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo*. INSHT.
- Kahn, R. L. y Byosiére, P. (1992). *Estrés en las organizaciones*. En: *Manual de Psicología Industrial y Organizacional*, (pp. 571-650).
- Lopategui Corsino, E. (2000). *Estrés: Concepto, causas y control*.
<http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>
- Martínez, G. (2008). *Todas las profesiones son estresantes*. Centro de Estudios Especialista en Trastornos de Ansiedad.
<http://www.quasarcomunicacion.com.ar/ceeta/0423profesiones.htm>
- Ministerio de la Protección Social (2007). *Encuesta Nacional sobre Condiciones de Salud y Trabajo*. <http://www.estreslaboral.info/manejo-del-estres-laboral.html>
- Moreno, B. y Báez, C. (2010). *Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas*. Universidad Autónoma de Madrid.
- Organización Internacional del Trabajo [OIT]. (1984) *Factores psicosociales en el trabajo: Naturaleza, Incidencia y Prevención*. Informe del Comité Mixto OIT-OMS sobre Medicina del Trabajo, novena reunión Ginebra, 8-24 septiembre.
- Organización Internacional del Trabajo [OIT], Organización Mundial de la Salud [OMS] (1986) *Factores Psicosociales en el Trabajo: Naturaleza, incidencia y prevención*. Organización Internacional del Trabajo.
- Organización Internacional del Trabajo [OIT]. (2015). *Panorama Laboral 2015 de América Latina y el Caribe*. Organización Internacional del Trabajo.
- Organización Internacional del Trabajo [OIT]. (2016). *Estrés en el Trabajo: Un reto colectivo*. Centro Internacional de formación de la OIT.
- Orlandini, A. (2012). *El estrés: Qué es y cómo evitarlo*. Fondo de cultura y economía.
- Peiró, J. M. (2001). El Estrés Laboral: Una perspectiva individual y colectiva. *Revista Prevención, Trabajo y Salud*, (13), 18-38.
- Peiró J. y Salvador, A. (1993). *Control del estrés laboral*. Udepa S. A.

- Peiró, J.M. y Bravo, J. M. (1999). Factores psicosociales en la prevención de riesgos laborales: oportunidades y retos para la psicología del trabajo y de las organizaciones. En: *Revista de Psicología del trabajo y de las organizaciones*, 15(2).
- Peiró, J. M. y Rodríguez, I. (2001). *Estrés laboral, liderazgo y salud organizacional*. *Papeles del Psicólogo*, 29(001), 68-82.
- Congreso de la República (2013, enero 21). *Ley 1616. Por medio de la cual se expide la ley de Salud Mental y se dictan otras disposiciones*.
<http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/2013/LEY%201616%20DEL%2021%20DE%20ENERO%20DE%202013.pdf>
- Rodríguez, A., Zarco, V. y González, J. (2009). *Psicología del trabajo*. Pirámide.
- Smith, J.C. (2002). *Stress management: a comprehensive handbook of techniques and strategies*. Springer Publishing Company.
- Sánchez, F.C. (2011). *Estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológico en trabajadores de una industria cerealera*. [Tesis de pregrado, Universidad Abierta Interamericana]. Facultad de Psicología y Relaciones Humanas, sede Rosario-Campus Lagos. <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111836.pdf>
- Velayos, J. (2010). *Para pensar evolucionismo, mente y cerebro, género y estrés*. Eunsa.
- Villalobos, F. y Gloria, H. (2004). Vigilancia epidemiológica de los factores psicosociales: Aproximación conceptual y valorativa. *Cienc. Trab*, 6(14), 197-201.
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-420807>