

# ¿Qué es el estrés laboral? Causas y efectos del estrés en el trabajo

by Hugo Herrera Pilotzi - lunes, julio 01, 2013

[https://vinculando.org/psicologia\\_psicoterapia/que-es-el-stress.html](https://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/que-es-el-stress.html)

## Introducción:

**Palabras clave:** Estrés, estresores, retcambio, motivación.

El uso del término estrés se ha popularizado sin que la mayoría de las personas tengan claro en qué consiste el mismo. Al revisar la amplia literatura sobre el tema, se encuentran multitud de definiciones, algunas de las cuales lo abordan indistintamente desde la perspectiva del estrés como estímulo, como respuesta o como consecuencia. Sin entrar a polemizar teóricamente sobre su definición, por no constituir objeto del presente trabajo, se aborda el estrés como: la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores, (Hans Selye, 1936).

- **También te puede interesar:** [Remedios caseros contra tensión nerviosa y estrés](#)

Alternativamente para precisar conceptos, se utiliza el término “respuesta de estrés” al referirse a la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda, y el término de “estresor” o “situación estresante” referida al estímulo o situación que provoca una respuesta de estrés.

En la actualidad han cobrado auge las teorías interaccionistas del estrés que plantean que la respuesta de estrés es el resultado de la interacción entre las características de la persona y las demandas del medio. Se considera que una persona está en una situación estresante o bajo un estresor cuando ha de hacer frente a situaciones que conllevan demandas conductuales que le resulta difícil poner en práctica o satisfacer. Es decir, depende tanto de las demandas del medio como de sus propios recursos para enfrentarse a él (Lazarus y Folkman, 1984), o avanzando un poco más, de las discrepancias entre las demandas del medio externo o interno, y la manera en que el sujeto percibe que puede dar respuesta a esas demandas (Folkman, 1984).

La respuesta de estrés es una respuesta automática del organismo a cualquier cambio ambiental, externo o interno, mediante la cual se prepara para hacer frente a las posibles demandas que se generan como consecuencia de la nueva situación, (Labrador, 1992). Por tanto, ello no es algo “malo” en sí mismo, al contrario; facilita el disponer de recursos para enfrentarse a situaciones que se suponen excepcionales.

Estas respuestas favorecen la percepción de la situación y sus demandas, procesamiento más rápido y potente de la información disponible, posibilitan mejor búsqueda de soluciones y la selección de conductas adecuadas para hacer frente a las demandas de la situación, preparan al organismo para actuar de forma más rápida y vigorosa.

Dado que se activan gran cantidad de recursos (incluye aumento en el nivel de activación fisiológica, cognitiva y conductual); supone un desgaste importante para el organismo. Si éste es episódico no habrá problemas, pues el organismo tiene capacidad para recuperarse, si se repiten con excesiva frecuencia,

intensidad o duración, pueden producir la aparición de trastornos psicofisiológicos.

## **1.- Estrés en el trabajo**

### **1.1 Naturaleza del estrés laboral**

El estrés no siempre es negativo, también tiene un valor. Es una oportunidad cuando ofrece una ganancia potencial, por ejemplo un atleta en una competencia, el estrés es aprovechado para rendir al máximo. El estrés se asocia con restricciones y demandas. Las primeras impiden hacer lo que uno desea. Las segundas se refieren a la carencia de algo que uno quiere.

### **1.2 Diferencias individuales en la vulnerabilidad al estrés.**

Existen fuentes internas de estrés que se relacionan con la vulnerabilidad de cada persona. Hay dos factores individuales determinantes:

a) Umbral de estrés. Es la frecuencia y magnitud de estresores que una persona puede soportar antes de que se venza su resistencia física y mental.

b) Control de la percepción. Si una persona percibe que tiene un grado adecuado de autonomía, libertad para tomar decisiones y control sobre las condiciones de trabajo naturalmente se sentirá más tranquila y eso le permitirá desempeñarse en su ámbito laboral.

### **1.3 Causas del estrés laboral**

Entre las causas organizacionales de estrés más comunes se encuentran:

- Sobrecarga de trabajo
- Presiones de tiempo
- Mala supervisión
- Ausencia de retroalimentación
- Ambiente laboral inadecuado
- Puestos mal diseñados
- [Cambios radicales](#)
- Frustración

### **1.4 Efectos del estrés en el trabajo**

Si la persona está sometida permanentemente a niveles altos de estrés éste puede generarle trastornos cardiovasculares y digestivos, dolores de cabeza y síntomas hipocondríacos. Los síntomas conductuales del estrés se relacionan con cambios en la productividad, faltas y rotación, así como cambios en los hábitos de alimentación, mayor consumo de tabaco o alcohol, agitación y trastornos del sueño.

### **1.5 Solución de problemas del estrés laboral**

Entre las estrategias que puede considerar se encuentran mejorar la selección de personal y la colocación en los puestos de trabajo, capacitación, fijar metas realistas, rediseñar los puestos, aumentar la participación de los empleados, mejorar la comunicación en la empresa y establecer programas corporativos de bienestar.

## **2.- Conclusión**

La motivación empresarial es una responsabilidad de la necesidad de encontrar formas de aumentar el rendimiento de los trabajadores. Sin la motivación a los trabajadores y la falta de profesionales capacitados para afrontar un buen ambiente laboral. La motivación es sumamente importante para el trabajador en una empresa, ya que de esto depende el desempeño del mismo y de obtener los resultados deseados.

Es importante saber identificar si el trabajador se encuentra bajo algún nivel de estrés y como tratarlo para evitar trastornos físicos y mentales.

En los diferentes ámbitos que se desarrolla el ser humano se presentan circunstancias que generan estrés, sin embargo 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 vida metodologías encaminadas a la prevención y manejo del estrés tales como lo es el retcambio cuyo objetivo aplicado a esta temática sería la obtención de resultados útiles como el afrontamiento adecuado con eficiencia y eficacia de situaciones generadoras de estrés laboral, partiendo de la obvia realidad, saliendo de esta forma del círculo de la comodidad que si no se rompe lleva a los individuos a situaciones de resignación frente a la realidad.

Es por ello la importancia de reclutar y seleccionar al personal adecuado para cubrir las vacantes necesarias y solicitadas por la empresa para cubrir con el perfil adecuado y en conjunto con un plan de desarrollo integral a todo el personal, alcanzar y lograr una empresa eficiente y competitiva que cumpla con los requerimientos legales de salud, seguridad, calidad, protección al medio ambiente, buscando la mejora continua e innovación tecnológica para satisfacción de todos los clientes.

"Un líder crece, no nace o se hace".

(Handy, ch).

"Un hombre de nobles sentimientos y probidad de actos, es aquel que exige para él lo que impone a los demás, pero nunca exige lo que él otorga".

## **3.-Bibliografía**

- Gerardo Hernández Rojas ( 2002 ). Estrategias Docente Para un aprendizaje significativo ( segunda edición ). Delegación Cuauhtémoc. México, D. F. Mac Graw – Hill.

- Laura Montes G – Zoraida G. De Montes ( 2002 ). Mapas Mentales (primera edición). México, D. F. Alfaomega.
- Instrumentos de Evaluación Psicológica. Felicia González Llanea, Editorial Ciencias Médicas.
- Pérez Holguín, Fernando, Apuntes de la materia "Evaluación del Desempeño" sesión 3, Reynosa, México, Febrero 2013.
- Stora Jean Benjamín. 1991. ¿Qué sé acerca del estrés?.
- Publicaciones cruz 1° Edición México Df. p.p. 3-37.
- Almirall Hernández Pedro.1996. Análisis Psicológico del Trabajo.
- Instituto de Medicina del Trabajo de Cuba. p.p. 2-22.
- Keith Davis. 1994. Comportamiento Humano en el Trabajo.

---

PDF generated by Kalin's PDF Creation Station