

Detección de estrés laboral en trabajadores de Cuauhtémoc, Chihuahua Detección of work – related stress in workers in Cuauhtémoc, Chihuahua

Emma Cristina Gutiérrez Enríquez

egutierrez@itcdcuauhtemoc.edu.mx

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-8639-7085>.

Tecnológico Nacional de México, Instituto Tecnológico de cd. Cuauhtémoc
México

Karla Isabel Gutiérrez Enríquez

karla.ge@chihuahua.tecnm.mx

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-7515-144X>.

Tecnológico Nacional de México, Instituto Tecnológico de Chihuahua
México

RESUMEN

Las condiciones y formas de vida cotidiana han llevado a los individuos a percibir exigencias y presiones tanto económicas como sociales, que desencadenan cuadros de estrés en la ciudadanía, el presente estudio se realizó con la finalidad de conocer el nivel de estrés que tienen las personas en sus ambientes laborales. El estudio se llevó a cabo mediante la aplicación de una encuesta de 15 preguntas, a 97 personas trabajadoras de Cuauhtémoc, se encontró que el 50% de ellos presenta síntomas de estrés en su persona, a pesar de tener poco tiempo laborando y ser jóvenes.

Palabras claves: Nivel de estrés, síntomas de estrés.

ABSTRACT

Daily living conditions and lifestyles have led individuals to perceive both economic and social demands and pressures, which trigger stress in citizens. This study was conducted to determine the level of stress people experience in their work environments. The study was conducted by administering a 15-question survey to 97 workers in Cuauhtémoc. It was found that 50% of them present symptoms of stress, despite being young and having been on the job for a short time.

Keywords: Stress level, stress symptoms.

INTRODUCCIÓN

El ritmo de vida apresurada que se vive en la actualidad ha desencadenado algunos problemas tanto físicos como emocionales, los niveles de estrés han subido enormemente y en algunos casos se ha llegado a una consecuencia extrema como el causar la muerte de alguien, el presente estudio tiene la finalidad de detectar la presencia de estrés laboral en las personas trabajadoras de Cuauhtémoc, Chihuahua. Viendo las condiciones en las que se maneja la vida día a día es de suma importancia conocer si las personas se enfrentan a situaciones estresantes en su trabajo.

El estrés es en estos tiempos un aspecto común en las personas adultas que realizan alguna labor dentro de alguna empresa u organización, ya casi a mediados del siglo XX, que surgen los primeros trabajos en el área del estrés, fueron Walter Cannon (1929) y Hans Selye (1956), quienes lo hicieron, señalan Landy y Conte (2005), y citan a Cannon quién observó que en situaciones amenazantes, el estrés es una respuesta adaptativa y la persona reacciona luchando o huyendo del peligro. Años más tarde Selye médico y endocrinólogo define el estrés como “la respuesta no específica del cuerpo humano a cualquier demanda que se le haga”, distinguió dos formas de estrés, el positivo que motiva y estimula a alcanzar las metas mediante esfuerzo extra, al contrario el estrés negativo genera consecuencias de salud desfavorables.

Selye (1956), citado por Landy y Conte (2005), argumenta que el proceso de adaptación tanto para el estrés positivo como el negativo, es un síndrome de adaptación general que tiene tres etapas, en la primera de ellas se da la reacción de alarma, que es cuando el individuo se enfrenta a un agente estresante y esto dispara la producción de hormonas como la adrenalina, noradrenalina, epinefrina y cortisona que ayudan al organismo a enfrentar el peligro y resistir. La segunda etapa es la de resistencia, en la cual se da una lucha por vencer al factor estresante, este proceso puede durar incluso años. Y por último la tercera etapa es la de agotamiento donde el organismo se rinde a la lucha, cae en fatiga crónica, en burnout que es el síndrome del desgaste profesional, llegando a padecer fibromialgia que se caracteriza por fatiga extrema y rigidez muscular e incluso, si no se libera ese estrés se puede enfrentar la muerte.

Sin embargo, este aspecto tiene varias formas de conceptualizarse, entre ellas están las siguientes, Martínez (2004), define el estrés como “una demanda o una tensión que el medio ambiente impone a

un organismo, en el que puede provocar efectos nocivos”. Hellriegel y Cols., (2004), mencionan que el estrés es considerado una respuesta general a un estímulo interno o externo, a una situación que provoca cambios físicos o psicológicos en la persona, “todo ello provocado por la interacción del individuo y su medio ambiente el cual contiene agentes estresantes físicos o psicológicos que producen como respuesta una alteración en el organismo denominada estrés”. Los elementos del medio ambiente que se consideran agentes estresantes, son los que al percibirse sobrepasan el umbral de tolerancia y se tornan en incómodos o riesgosos para la persona.

El estrés se da como una respuesta del organismo humano y produce una sensación que puede presentar consecuencias físicas y/o emocionales, principalmente se manifiesta cuando una persona se encuentra preocupada, frustrada, enojada o angustiada, señala la enciclopedia MedlinePlus, (2022), un ligero estrés puede ser benéfico, ya que estimula la acción y activa los sentidos, lo cual puede servir como protección, pero si por el contrario el estrés es alto y prolongado es dañino a la salud.

Ante esta situación amenazante dice Martínez (2004), el individuo utiliza sus mecanismos de adaptación psicológicos y fisiológicos, que le permiten mantener un equilibrio físico y mental. Es importante la forma en que la persona reacciona ante el estrés y como lo enfrenta, ya que cada individuo según sus características personales y el ambiente en que se desenvuelve, lo hace de manera diferente. Todo lo que el individuo hace para enfrentar el estrés se conoce como recursos de afrontamiento, los cuales pueden ser biológicos, psicológicos, sociales, culturales, económicos, etc., cierto nivel de estrés es necesario para mantener al individuo activo y alerta, pero un grado alto no es recomendable. Recientemente Lazarus (1991), citado por Landy y Conte (2005), determinó que el enfrentar el estrés es un proceso continuo, donde la persona va haciendo valoraciones de la situación y reacciona ante ellas, el autor reafirma que hay situaciones que generan una reacción positiva y estimulante y situaciones que generan reacciones negativas. La manera de afrontar el estrés puede ser de dos formas, la primera se refiere a evaluar el problema, analizarlo y desarrollar un plan de acción. Y la segunda forma es enfrentarlo enfocándose a buscar apoyo emocional, con amigos, familia, profesionales del área etc.

Causas y consecuencias del estrés

En el Consultorio Psicológico MGA, (2025), se considera que el estrés es una respuesta de protección hacia a las amenazas, cuando el estrés es mínimo, ayuda a activar los sentidos y proporciona energía

para actuar, pero el estrés en exceso es dañino para el cuerpo y la salud. Al presentarse el estrés se libera las hormonas de adrenalina y cortisol, acelerando el ritmo cardíaco, tensionando los músculos, agudiza los sentidos, el cuerpo entra en un estado de alerta, la fuerza física y la resistencia se incrementan.

El estrés constante se vuelve crónico, lo cual altera todos los sistemas biológicos del organismo, se disminuye la capacidad del sistema inmunológico, hay alteraciones digestivas, en un momento dado se puede complicar con ataques cardíacos o cerebrovasculares, un periodo prolongado de estrés puede llevar a depresión emocional. Las personas fácilmente se pueden acostumbrar a un nivel de estrés alto y con el tiempo sus capacidades van a disminuir, pueden presentarse problemas de memoria, de concentración, de razonamiento, se merma el criterio, surge ansiedad, infelicidad, mal humor, irritabilidad. “Es importante aclarar que no todo el estrés es causado por factores externos. El estrés también puede ser interno o auto-generado, como por ejemplo cuando nos preocupamos excesivamente de algo que puede o no suceder, o tenemos pensamientos irracionales y pesimistas acerca de nuestra vida”.

Diferentes umbrales del estrés y su impacto en el ambiente de trabajo

El medio ambiente es un aspecto amplio, está conformado por las cosas que nos rodean, tanto físicos, naturales o creados por el hombre, y de igual forma la relación con los demás es parte de ese medio ambiente, es decir cualquier aspecto que nos rodea a todos y cada uno de los sujetos, por lo tanto, cada individuo tendrá un ambiente propio e individual, que percibe e interpreta según su edad, experiencia y características personales. En el proceso de percepción del ambiente, intervienen según el autor, Quick, Nelson y Hurrell (1997), citados por Landy y Conte (2005), tres factores, el primero que se refiere al ambiente real, El segundo factor son las personas que perciben a través de los órganos receptores, que captan, procesan, almacenan la información, desencadenando una respuesta ante el medio ambiente y el tercer factor, es el ambiente simbolizado que se deriva de la cognición del individuo, quien manipula al ambiente real por su experiencia, características, individualidad, permitiéndole una convivencia sana y respetuosa con su medio ambiente, logrando un estado de homeostasis, esta forma de ver las cosas y percibir las, le permite al individuo tomar decisiones.

El individuo al percibir el ambiente emite juicios que evalúan la calidad ambiental, determinando si este es agradable o desagradable, así mismo en esta evaluación se percibe el riesgo ambiental que

puede considerarse de dos formas, el ambiente cercano y de cierta manera controlable, como el lugar en que se habita, donde se trabaja, las áreas donde se transita y los desastres naturales que son inevitables, la percepción de riesgo varía de una persona a otra, depende de su individualidad.

La influencia de los factores físicos ambientales en el comportamiento se debe a que es constante la exposición del ser humano a los cambios físicos ambientales, los cuales mediante la tecnología se han aminorado en espacios controlados, pero no eliminado por completo en espacios abiertos. Esta misma tecnología, construcciones y modos de producción, han provocado cambios drásticos en el clima y ambiente natural. Burilo y Aragonés (1995), presentan algunos de los efectos de estos factores.

a) La temperatura ambiental:

Es uno de los principales factores físicos ambientales en generar cambios de conducta. El calor fuerte, provoca deficiencias de los mecanismos fisiológicos de regulación de temperatura, aparecen la inquietud, la debilidad, náusea, falta de rendimiento físico y mental, irritabilidad, pérdida del apetito, insomnio, dolor de cabeza, insuficiencias cardiovasculares y ataques cardíacos, pero cuando es excesiva la temperatura alta, se provoca cefalea aguda, confusión mental, delirio, coma y hasta la muerte, si no se atiende, bajo estas condiciones es necesario reponer el agua perdida, la sal y el carbonato, contenidos en el suero oral. Socialmente el calor provoca un aumento entre la distancia interpersonal, aumenta la irritabilidad, actitud negativa y el descontento.

Por debajo de los 20 grados centígrados, se considera fresco, menos de los 13 grados se considera el inicio del frío, por debajo de esta temperatura, se puede presentar reducción en los tiempos de reacción, disminución del rendimiento en tareas de persecución, pérdida de la destreza manual y la sensibilidad táctil.

b). Los factores atmosféricos:

Estos, también provocan cambios de conducta, el viento provoca resistencia muscular para mantener el equilibrio, enfriamiento, aumento del tono muscular y desecación, pueden también provocar depresión, dolor, irritación, aumento en los índices de suicidio, crímenes y accidentes. La contaminación ambiental, produce bajos niveles de oxígeno, generando

cefaleas, fatiga, insomnio irritabilidad, depresión, ardor e irritación de los ojos, dolor de espalda, dificultad del juicio y problemas gastrointestinales, bajo efectos de contaminación aguda, baja el rendimiento, los olores desagradables, producen irritabilidad y agresión.

c). Radiaciones:

El organismo humano está expuesto a infinidad de radiaciones, pero solo tiene receptores para las radiaciones producidas por la luz; sin embargo, esas otras radiaciones si afectan al organismo, provocándole quemaduras, aumento en la probabilidad de cáncer, esterilidad, mutaciones y malformaciones congénitas, son precisamente estas afecciones las que generan cambios de la conducta, como son ataques de pánico, la utilización de medidas preventivas, alteraciones emocionales.

d). Factores físicos ambientales:

Los factores físicos ambientales en general, provocan reacciones en el organismo, como el caso del estrés que incluye en su reacción componentes fisiológicos, afectivos y conductuales, el cual se presenta al sentir la persona que existe la posibilidad de peligro ambiental, se manifiesta con liberaciones hormonales, cambios cardiovasculares y digestivos, al percibir el peligro, el individuo reacciona elaborando estrategias para enfrentar el estrés o huir de él y por último llega el agotamiento o adaptación, que se presenta cuando el individuo es vencido o vencedor del estrés. Así mismo, el estrés produce una sobrecarga de información en ambientes complejos y difíciles, esto conduce a la reducción del rendimiento, genera dificultades para las relaciones interpersonales, provoca aislamiento. Wohwill (1974), citado por Gutiérrez (2019), plantea que los individuos tienen un nivel de adaptación, a los cambios, por ejemplo, al entrar al cine, los primeros minutos no se ve nada, al cabo de un rato, se inicia a ver y casi se percibe el total de los objetos. La adaptación varía según lo drástico del cambio en el ambiente como el frío y calor extremos, la humedad, vientos, altura sobre el nivel del mar, iluminación, etc.

e). Efectos socio psicológicos del ruido:

Burilo y Aragonés (1995) definen el ruido físico como un “conjunto anárquico en frecuencias y niveles de señales acústicas”, y psicológicamente lo definen como aquellos sonidos no deseados por el receptor, convirtiéndose en una sensación auditiva desagradable y perturbadora. El ruido por lo que se ve es algo muy individual, lo que lo convierte en algo

subjetivo. Estos autores, presentan algunas de las alteraciones provocadas por la exposición a ruidos. El ruido, forma parte de la contaminación ambiental provocado por la urbanización, industrialización y desarrollo tecnológico y que genera molestias a quien lo percibe y provoca daño físico y mental. El ruido es producto de la mecanización de las actividades, el estilo de vida moderno genera gran cantidad de ruido, lo cual produce en niveles extremos, desequilibrios fisiológicos, psicológicos y sociales.

f). Problemas socio psicológicos del medio urbano:

Gutiérrez (2019) presenta los principales problemas socio psicológicos del medio urbano, la autora cita a Wirth (1984), quien define sociológicamente el medio urbano (ciudad), como un “asentamiento relativamente importante, denso y permanente de individuos socialmente heterogéneos”, hace notar que al haber un gran número de individuos, sus interacciones directas se ven restringidas, ocasionando que las relaciones interpersonales, sean pocas y exclusivas a un grupo pequeño de ciudadanos, también se presenta la indiferencia social. Al aumentar la densidad de la población aumenta el contacto físico, pero el social disminuye, esta sensación de hacinamiento provoca irritación y estrés entre los ciudadanos que conducen a un aumento en las conductas antisociales y el vandalismo.

Estrés ambiental

Burilo y Aragonés (1995) presentan un semblante del ambiente moderno y plantean los argumentos por los que consideran que produce estrés. El ritmo tan acelerado de la vida actual y sus exigencias, conlleva a las personas a poner en riesgo su salud y estabilidad emocional, debido a la exigencia de las constantes presiones a las que se somete el individuo al traficar por las diferentes facetas de la vida.

Las demandas tecnológicas para el desempeño del puesto también son consideradas como experiencias estresantes, Hurrell (1985), citado por Landy y Conte (2005), ante ellas ha observado que los trabajadores que operan maquinaria están más expuestos al estrés y experimentan ansiedad, fatiga y tensión en mayor grado que aquellos que realizan su trabajo de manera manual. Es el cambio ambiental y su descontrolada manipulación lo que propicia una gran cantidad de enfermedades de hoy, como el cáncer, las alergias, las reacciones a la contaminación, malformaciones, deficiencias fisiológicas, problemas cardiovasculares y respiratorios, etc., las acciones emprendidas para evitarlas, producen estrés.

El estrés se considera como una forma de reacción fisiológica a una situación amenazante ante la cual el organismo no se ha podido adaptar después de una lucha por hacerlo, se rompe la homeostasis y se presenta una patología orgánica (respuesta de adaptación), en la cual interviene varias hormonas que si se mantienen en producción constante, se puede llegar hasta la muerte. El individuo, según Lazarus y Cohen (1977), citados por Gutiérrez (2019), al enfrentarse al estrés, hace una valoración cognitiva, primero categoriza las características del ambiente en el que se encuentra y las contrasta con sus creencias y valores, las cataloga como amenazante, buena o sin importancia; segundo veía la persona los recursos con que cuenta para hacer frente a la situación amenazante y por último, se inicia el proceso de adaptación incluye la lucha interna, el cambio de actitud y la toma de decisión para conservar el bienestar, cada individuo reacciona de manera muy particular ante cada situación.

El enfrentarse al estrés implica un sobreesfuerzo que agota al individuo, sobre todo cuando la situación de estrés se prolongó demasiado tiempo, ya superada la situación se presentan efectos secundarios del estrés o consecuencias, no se han determinado exactamente el origen de estos efectos, pero se ha observado su aparición en algunas personas que se han enfrentado al estrés por periodos prolongados, se ha visto que disminuye la tolerancia a la frustración, aumenta la agresividad, se presenta la desesperanza y hay rechazo hacia los demás Baum (1982), citado por Burilo y Aragonés (1995). En el ámbito laboral se ha observado que, al permanecer en constante contacto con el estrés ambiental, la persona disminuye su nivel de ejecución, se le dificulta llevar a cabo tareas comunes y familiares, se presentan problemas en la percepción, en la memoria y el pensamiento, se presentan acciones estereotipadas, rígidas y carentes de razón, se presenta una regresión y despersonalización.

Técnicas de manejo del estrés

La mejor estrategia para evitar el estrés, según Schermerhorn y Cols., (2004), es prevenirlo de tal forma que se promuevan acciones que lo minimicen. Es importante reconocer los primeros síntomas del estrés e identificar los principales agentes estresantes, todo ello buscando un bienestar personal. Cooper y Cols., (2001), citados por Landy y Conte (2005), proponen las estrategias de intervención primaria las cuales hablan de la eliminación de los estresores en el ámbito laboral, reestructurando el área de trabajo, los horarios, manteniendo a los trabajadores interesados en sus actividades, fomentando la participación activa y cambiando las formas de pensar. Esto le brindará al trabajador un mayor control sobre su puesto. Los autores también presentan las estrategias de intervención secundaria, que propone el cambio de forma de reacción ante el estresor, modificando al mínimo las

emociones, sería de alguna forma evitar, minimizar y alejarse del estresor. Esto es totalmente aprendido y se apoya de técnicas de relajación, biorrealimentación y apoyo social.

Otra forma de intervención por parte de la organización son los programas de asistencia al empleado propuestos por Milne, Blum y Roman (1994), citados por Landy y Conte (2005), donde la empresa se compromete a dar apoyo al trabajador, en problemas de adicción, familiares o de estrés, estos programas pueden ser llevados a cabo por el departamento de recursos humanos o se contrata asesoría externa. Hellriegel y Cols., (2004), mencionan que la administración del estrés debe incluir un cambio en la conducta del individuo que lo lleve a disminuir o eliminar los agentes estresantes, mientras que la persona le hace frente al proceso estresante. Los autores recomiendan que se debe identificar la fuente del estrés para decidir qué hacer al enfrentarla. Algunas recomendaciones que los autores hacen para mejorar las condiciones ambientales y personales ante el estrés, son entre otras, la administración del tiempo, comer sano, hacer ejercicio, descansar adecuadamente, ser positivo ante las circunstancias, equilibrar el tiempo entre trabajo, vida personal y diversión, y sobre todo relajarse.

De igual forma que los autores anteriores, Martínez (2004) dice que lo principal al enfrentar el estrés es identificar la fuente de este, luego se debe enfocar el problema a una solución práctica, a la vez que se analiza que aspectos son factibles de cambiar y cuáles son los recursos de afrontamiento. Así mismo el autor brinda algunos consejos para enfrentar correctamente el estrés:

- Ante el trabajo, se deberá procurar que la carga de este sea la adecuada, el exceso provocará estrés, y puede llevar a alguna enfermedad de la persona. Se debe distribuir adecuadamente el tiempo, priorizando las actividades y hacer pausas de descanso durante la jornada. También se recomienda evitar y/o dosificar los conflictos.
- Personalmente se puede fomentar la relajación, desconectándose de aquellos pensamientos estresantes, meditando sobre cosas agradables y sencillas, se debe buscar tener una vida personal alejada del trabajo y tranquila emocionalmente. . Buscar tiempo a solas, al menos unos minutos.
- Se recomienda tener una actitud positiva y propositiva ante la vida, fomentar el autocontrol, la comunicación, organización y gestión del tiempo. Así mismo es conveniente hacer ejercicio y yoga.

- Algunos cambios en el estilo de vida pueden ser benéficos para mejorar la condición ante el estrés, como bajar de peso, disminuir el consumo de tabaco y alcohol, disminuir el consumo de sal y grasas, minimizar la cafeína, aumentar el consumo de frutas y minerales.

METODOLOGÍA

El presente estudio es de tipo cuantitativo, donde se pretende describir la presencia de estrés en el momento de la aplicación de la encuesta, en 97 personas trabajadoras de diferentes áreas laborales en Cuauhtémoc, Chih., de estos encuestados el 62% son mujeres y el 38% hombres, el 50% tienen entre 15 y 25 años de edad. El rango de tiempo en su empleo es entre 1 y 30 años, la mayoría de los encuestados son empleados de algún establecimiento de diferentes sectores, entre ellos de servicios, comercios, educación, industria, ejercicio profesional, entre otros.

El instrumento para la recolección de datos fue una encuesta de 15 preguntas aplicada a través de un formulario de Google.

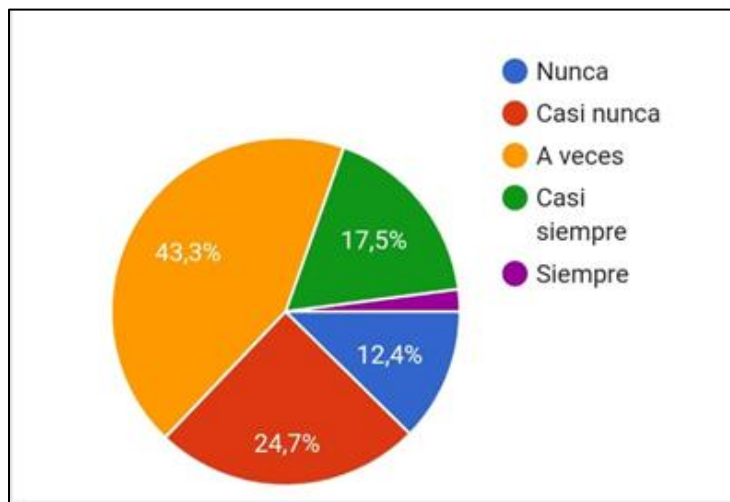
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Después del análisis de los datos se encontró la siguiente información, se encuestó a 97 trabajadores de los cuales el 62% fueron del género femenino y el 38% del género masculino, el 50% de ellos son menores de 26 años, el 62% son empleados y el 62.5% tienen entre 1 y 5 años laborando.

Las respuestas ofrecidas son las que se presentan a continuación, en relación a la frecuencia en que se han visto afectados por una situación en su trabajo, el 12.4% comentó que nunca se ve afectado por alguna situación desagradable, el 24.7% argumenta que casi nunca se ve afectado, 43.3% menciona que a veces se ve afectado, mientras que el 17.5 dijo que casi siempre surge algún suceso que los afecta, el 2% comentó que siempre surgen circunstancias que afectan. Ver figura 1.

Figura 1.

Frecuencia en que alguna situación afecta al trabajador.

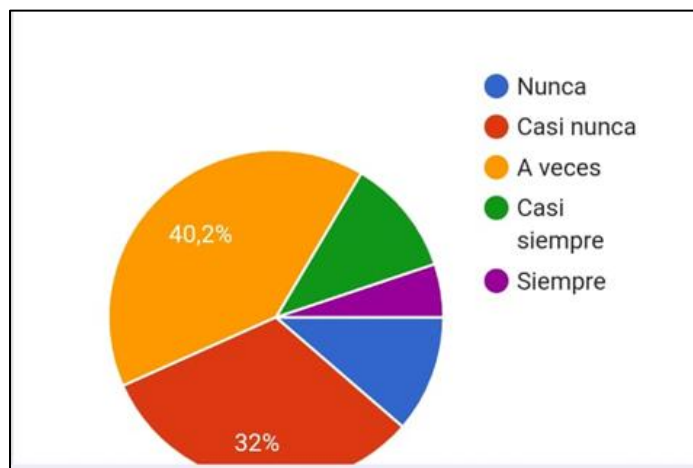


Nota. Elaboración propia.

Las respuestas de sí en los últimos días se han sentido incapaces de controlar las cosas importantes en su vida o trabajo, el 11% comenta que nunca se han sentido incapaces de controlar las situaciones, el 32% considera que casi nunca se han sentido incapaces de controlar alguna situación, el 40.2% menciona que a veces se han sentido incapaces de controlar las circunstancias en su vida o trabajo, el 11% menciona que casi siempre es incapaz de controlar sus situaciones y el 8% argumenta que siempre es incapaz de controlar las situaciones diarias. Ver figura 2.

Figura 2.

Sentimiento de incapacidad para controlar las cosas importantes.

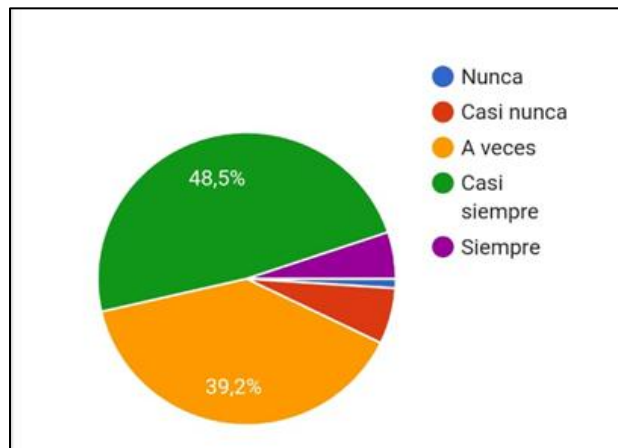


Nota. Elaboración propia.

Referente a considerar que, al enfrentar un problema importante, lo manejan de manera efectiva, las respuestas fueron así, el 2% considera que nunca lo maneja de manera efectiva, el 5% piensa que casi nunca lo manejan de manera efectiva, el 39.2% maneja los problemas de manera efectiva a veces, mientras que el 48.5% casi siempre maneja los problemas efectivamente y solo el 5% maneja siempre los problemas con efectividad. Ver figura 3.

Figura 3.

Manejo efectivo de los problemas.

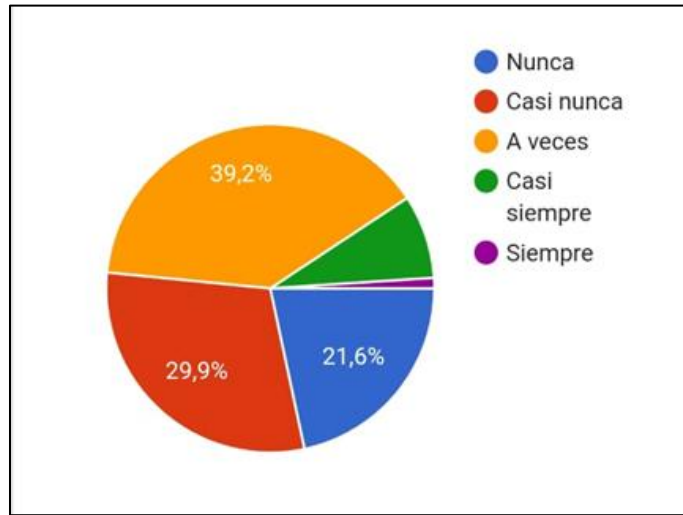


Nota. Elaboración propia.

Los trabajadores que sintieron que no pueden realizar todas las actividades que su trabajo requiere fueron los siguientes, el 21.6% nunca han sentido que sus actividades diarias han dejado de realizarse, el 29.9% casi nunca ha dejado re realizar sus tareas diarias, el 39.2% a veces ha tenido que dejar pendiente alguna tarea requerida, el 8% casi siempre deja sin terminar sus tareas encomendadas y el 1% siempre lo hace. Ver figura 4.

Figura 4.

Sentimiento de dejar tareas encomendadas inconclusas

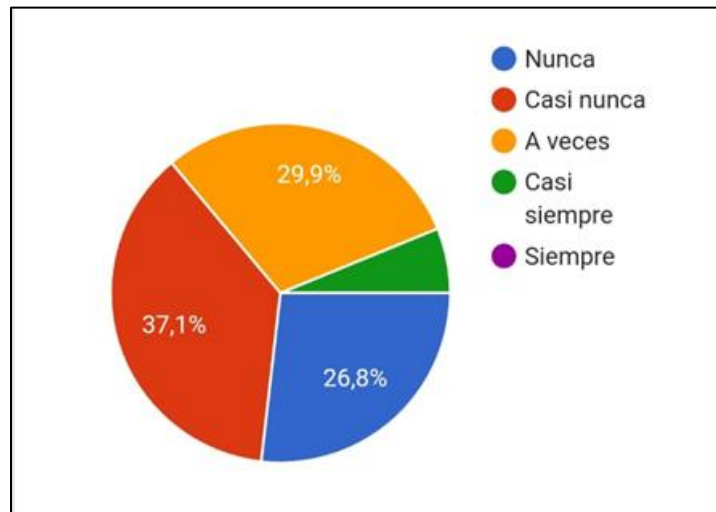


Nota. Elaboración propia.

Con que frecuencia sintieron los encuestados que perdieron el control de su función laboral, el 26.8% nunca ha sentido que pierde el control de su función laboral, el 37.1 casi nunca se ha sentido que pierde el control de sus labores, el 29.9 a veces si ha perdido el control en las actividades diarias, solo el 6% considera haber perdido el control casi siempre y ningún trabajador considera que siempre pierde el control de sus funciones encomendadas. Ver figura 5.

Figura 5.

Sentimiento de pérdida del control sobre las funciones requeridas.

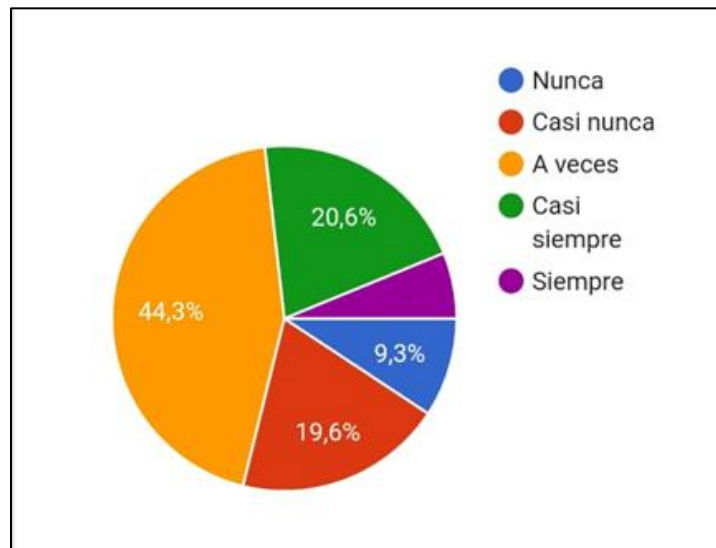


Nota. Elaboración propia.

La situación de sentir enfado cuando las cosas que pasan están fuera del control de cada trabajador, el 9.3% manifiesta que nunca se ha enfadado por sentir que lo sucedido está fuera de su control, el 19.6% casi nunca se han enfadado por sentir que pasan cosas fuera de su control, el 44.3% en ocasiones han sentido enfado por cosas que están fuera de su control, el 20.6% casi siempre se enfadan con las cosas que pasas y están fuera de su control, y el 6% siente que siempre pierde l control a enfrentar situaciones que están fuera de su control. Ver figura 6.

Figura 6.

Sentirse enfadado al enfrentar situaciones que están fuera de su control.

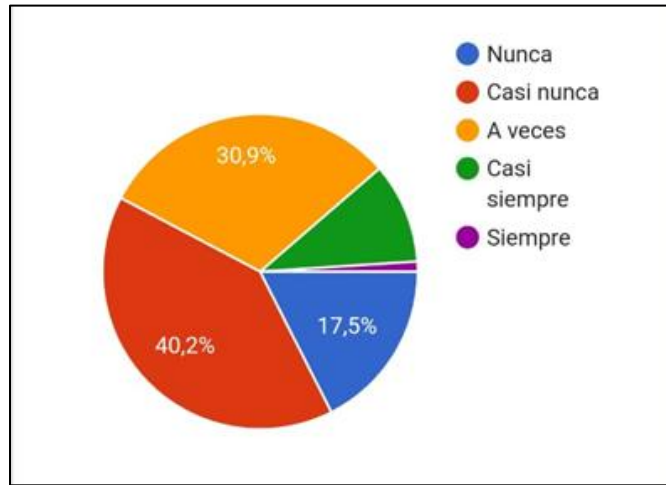


Nota. Elaboración propia.

Los trabajadores encuestados en ocasiones han pensado que las dificultades que enfrentan en su trabajo son demasiada, el 17.5% piensa que nunca han pensado en ese aspecto, el 40.2% considera que casi nunca lo han pensado, el 30.9 a veces han pensado que enfrentan demasiadas dificultades, mientras que el 10% casi siempre se siente abrumado con la cantidad de dificultades y solo un 3% considera que siempre enfrenta demasiadas dificultades en su trabajo. Ver figura 7.

Figura 7.

Pensamiento de enfrentar demasiadas dificultades en su trabajo.

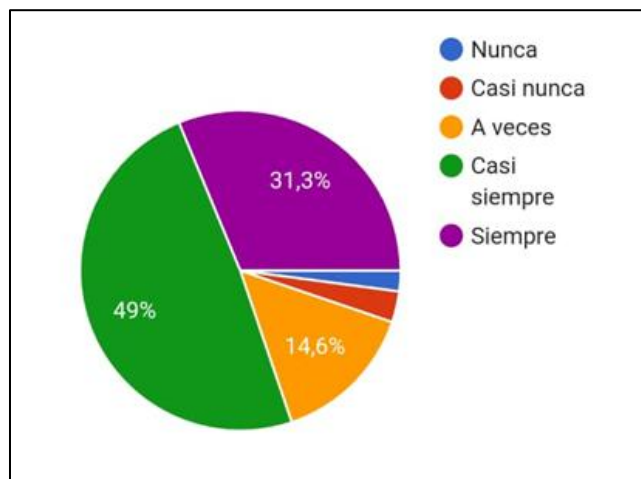


Nota. Elaboración propia.

El sentirse seguro en cuanto a su capacidad para resolver los problemas laborales, los encuestados comentaron lo siguiente: un 2% nunca se siente seguro de su capacidad para resolver problemas, el 3% casi nunca se sienten seguros de resolver la problemática, el 14,6% a veces se siente capaz de resolver los problemas que enfrentan en sus actividades laborales, el 49% manifiesta que casi siempre se siente capaz de resolver sus problemas laborales y el 31,3% siempre es capaz de resolver los problemas que enfrentan en su trabajo día con día. Ver figura 8.

Figura 8.

Sentirse capaces de resolver sus problemas laborales.



Nota. Elaboración propia.

Frecuencia de haber sufrido insomnio, el 16.5% manifiesta que nunca ha sufrido insomnio, el 18.6% casi nunca ha padecido insomnio, el 42.3% manifiesta que a veces ha sufrido insomnio, el 15.5% casi siempre enfrenta dificultades para dormir, como el insomnio y el 7% siempre padecen insomnio.

Figura 9.

Frecuencia de padecer insomnio.

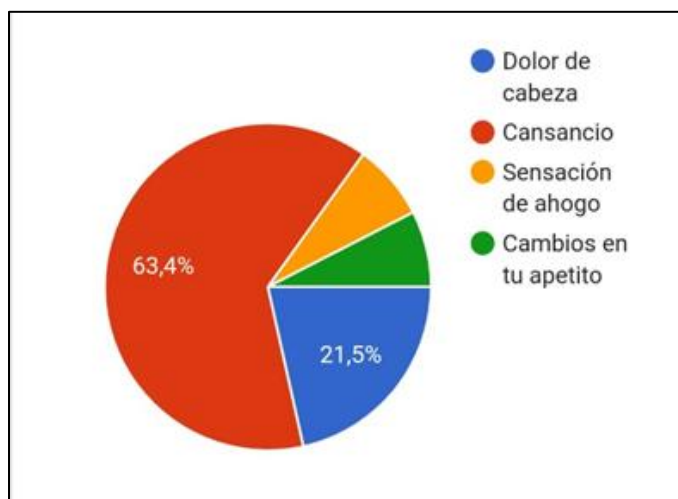


Nota. Elaboración propia.

Síntomas que han padecido en los últimos días, el 21.5% padeció de dolor de cabeza, el 63.4% se sintió cansado, el 8% experimento sensación de ahogo y el 7% sufrió cambios en su apetito. Ver figura 10.

Figura 10.

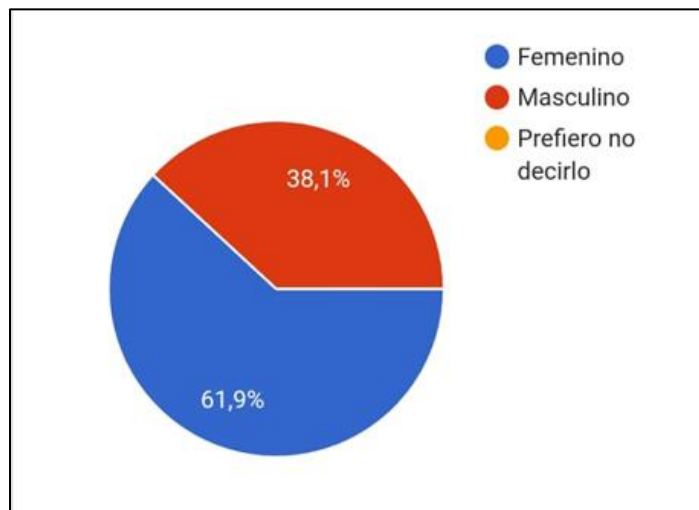
Síntomas que se padecieron en los últimos días



El 61.9% de los encuestados son del sexo genérico femenino y el 38.1% restantes son masculinos. Ver figura 11.

Figura 11.

Sexo genérico.

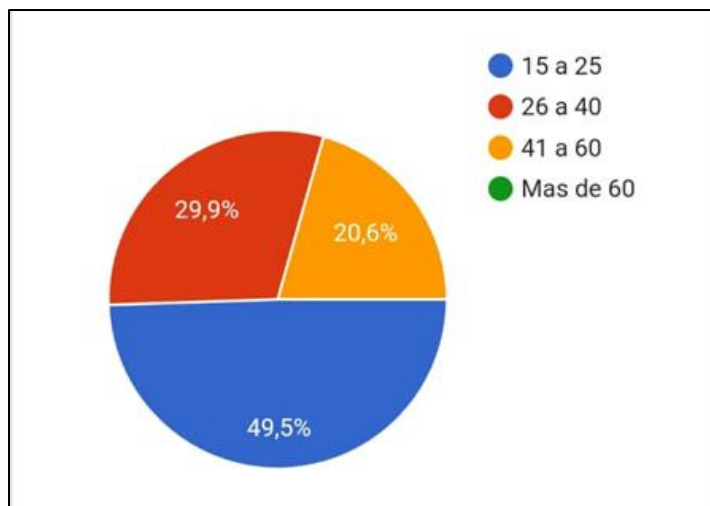


Nota. Elaboración propia.

La edad de los encuestados fluctúa en 15 y 60 años, el 49.5% se encuentran en un rango de 15 a 25 años, el 29.9% se encuentra entre los 26 y 40 años y el 20.6% pertenece a el rango de los 41 a 60.

Figura 12.

Rangos de edad de los encuestados.

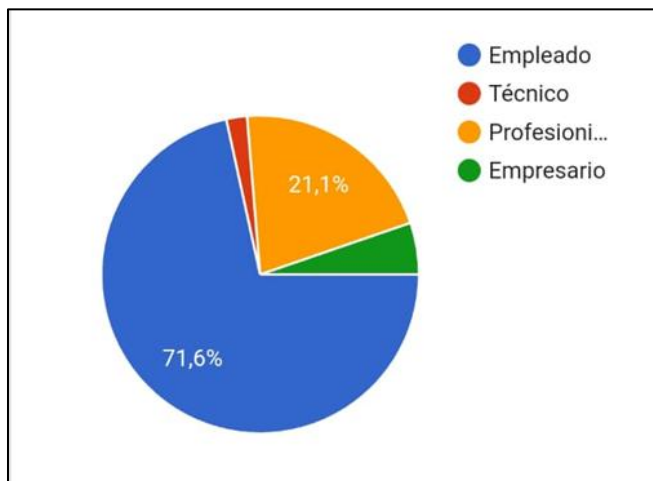


Nota. Elaboración propia.

El tipo de trabajo que desempeñan los encuestados se encuentra en un 71.6% siendo empleados, el 21.1% ejercen su profesión, el 7% son empresarios y el 3% restante ejercen un trabajo técnico.

Figura 13.

Tipo de trabajo que desempeñan

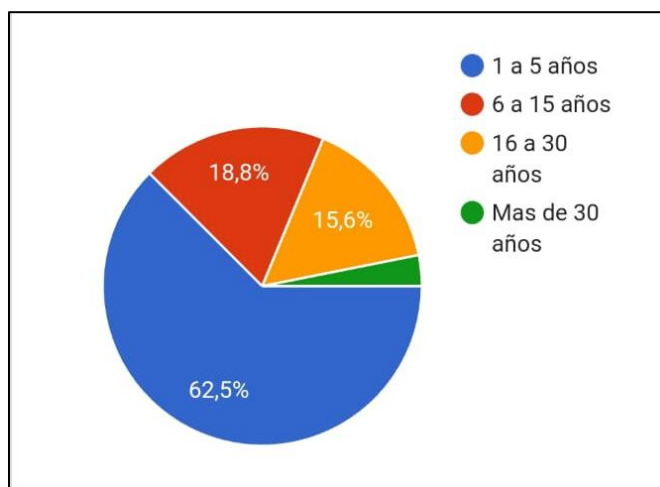


Nota. Elaboración propia.

El tiempo que tienen laborando los encuestados se encuentra así, el 62.5% tienen entre 1 y 5 años, el 18.8% cuenta con una antigüedad de 6 a 15 años, el 15.6% lleva laborando entre 16 y 30 años y el 3% restante tiene más de 30 años en función laboral.

Figura 14.

Tiempo de permanencia en el empleo

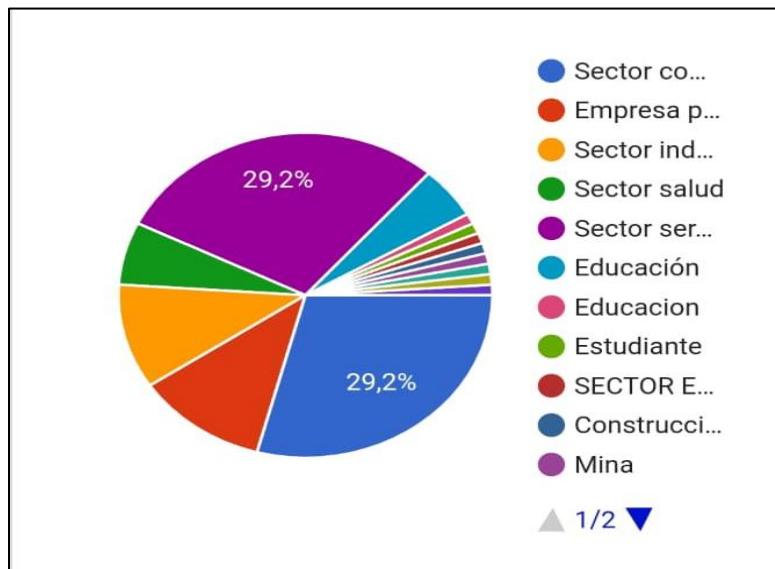


Nota. Elaboración propia.

Los lugares de trabajo dónde se desempeñan los trabajadores son variados, el 29.2% están en el sector de servicios, el 29.2% en el sector de comercio, el 12% cuenta con una empresa propia, el 12% trabaja en el sector industrial, el 5% trabaja en el sector salud, el 5% en educación y el resto labora en variados ámbitos como la minería, construcción, gobierno, etc.

Figura 15.

Sector en donde ejercen su empleo.



Nota. Elaboración propia.

CONCLUSIONES

El estudio se realizó con el objetivo de determinar la presencia de estrés en personas trabajadoras en Cuauhtémoc, Chihuahua, los hallazgos muestran que a pesar de observar un rango de edad joven en las personas que participaron en el estudio, si se encuentran rasgos representativos de estrés, como el sentir que pierden el control a la hora de enfrentar problemas en su trabajo, la mayoría considera que se han visto involucrados en situaciones desgastantes y problemáticas.

Un porcentaje alto de los encuestados manifestó que pierden el control de las circunstancias en su lugar de trabajo, sintiendo enfado al hacerlo, menos de la mitad de los participantes siente que no enfrenta demasiadas dificultades con el quehacer diario.

La mayoría de los encuestados se considera capaz de resolver y enfrentar la problemática laboral, Un dato alarmante relacionado al estrés es que más de la mitad de los encuestados ha manifestado insomnio, ha sufrido dolor de cabeza y se sienten cansados, a pesar de ser personas jóvenes, ya manifiestan síntomas de estrés.

Tal como lo considero Seyle, el estrés es un factor que se manifiesta frecuentemente en los trabajadores, presentando síntomas psicosomáticos, lo cual puede afectar su desempeño en la empresa.

Tal como lo mencionan en el Consultorio Psicológico MGA, la alta frecuencia y permanencia del estrés en una persona, puede desencadenar un problema crónico, se tendría que monitorear los síntomas y ver el grado de afectación a la salud y desempeño de los trabajadores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Burilo y Aragonés, 1995, Introducción a la Psicología Ambiental; Compilación, Editorial Alianza, España.
- Consultorio Psicológico MGA, 2025, Consultorio Psicológico MGA S.A.C., Perú.
<https://consultoriomga.com/estres-causas-sintomas-tipos-consecuencias-tratamiento/>
- Gutiérrez E., 2019, Comportamiento Organizacional, Instituto Tecnológico de Cd. Cuauhtémoc, México.
- Hellriegel D., Slocum J., y Woodman R., 1999, Comportamiento organizacional, Editorial Thomson, México.
- Landy F., y Conte J., 2005, Psicología industrial, Editorial McGrawHill, México.
- Martínez J., 2004, Estrés laboral: guía para empresarios y empleados, Editorial Prentice Hall, España.
- MedlinePlus, 2022, El estrés y su salud, MedlinePlus, Enciclopedia médica Online.
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
- Schermerhorn J., Hunt J., y Osborn R., 2004, Comportamiento Organizacional, Editorial Limusa Wiley, México.