



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTAD DE JURISPRUDENCIA Y CIENCIAS POLÍTICAS

MAESTRÍA EN DERECHO LABORAL Y SEGURIDAD SOCIAL

TEMA:

**EL ESTRÉS LABORAL Y LA SALUD OCUPACIONAL: UN PANORAMA
AMPLIO LUEGO DEL COVID - 19**

Trabajo de investigación previo a la obtención del título de Magister en: MAESTRÍA
EN DERECHO LABORAL Y SEGURIDAD SOCIAL

Modalidad: Artículo Científico de alto impacto

Autor: Abg. Sebastián Alexander Guerrero Romero

Tutor: Abg. Eliana del Rocío Rodríguez Salcedo, Mg.

AMBATO – ECUADOR

2023

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN**

Yo, Sebastián Alexander Guerrero Romero, declaro ser autor del Trabajo de Investigación con el nombre “El estrés laboral y la salud ocupacional: un panorama amplio luego del Covid - 19”, como requisito para optar al grado de Magister en Derecho Laboral y Seguridad Social autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Ambato a los 7 días del mes de noviembre del 2023, firmo conforme:

Autor: Sebastián Alexander Guerrero Romero

Firma:

Número de Cédula: 1805293049

Dirección: Ambato - Tungurahua

Correo Electrónico: sebasg9916@hotmail.com

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “Derecho Laboral y Seguridad Social” presentado por Sebastián Alexander Guerrero Romero, para optar por el Título de Magíster en Derecho Laboral y Seguridad Social.

CERTIFICO

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Ambato, 7 de noviembre del 2023

.....

Abg. Eliana del Roció Rodríguez Salcedo, Mg.

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Magister en Derecho Laboral y Seguridad Social. son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Ambato, 7 de noviembre del 2023

Abg. Sebastián Alexander Guerrero Romero

CC: 1805293048

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: El acoso laboral en el marco del convenio 190 de la OIT previo a la obtención del Título de Magister en Derecho Mención Derecho Laboral y Seguridad Social, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Ambato, 7 de noviembre del 2023

.....

Abg. Viviana Jackeline Acosta Gavilanes Mg.

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

.....

Abg. Lidia Elizabeth Naranjo Llerena Mg.

EXAMINADO

.....

Abg. Eliana del Rocío Rodríguez Salcedo Mg.

DIRECTOR

DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedico a mis padres, quienes a través de su educación y valores han sido la base de construcción y crecimiento de mi vida profesional, y tengo el reflejo de superación y responsabilidad.

A mis hermanos, que han sido mi fuente de motivación.

A mi familia en general, por su aporte incondicional durante mi proceso de forma académica.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis docentes de la universidad, por sus enseñanzas y conocimientos impartidos, y en especial a mi tutora por el acompañamiento durante la elaboración de este trabajo.

A Dios, por ser siempre mi guía y darme la fuerza suficiente para lograr el éxito en todos mis proyectos.

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
DIRECCIÓN DE POSGRADO
MAESTRÍA EN DERECHO: MENCIÓN DERECHO LABORAL Y
SEGURIDAD SOCIAL

TEMA: EL ESTRÉS LABORAL Y LA SALUD OCUPACIONAL: UN PANORAMA
AMPLIO LUEGO DEL COVID – 19.

AUTOR: Abg. Sebastián Alexander Guerrero Romero

TUTOR: Abg. Eliana del Rocío Rodríguez Salcedo Mg.

RESUMEN EJECUTIVO

En la actualidad el estrés laboral ha llegado al pico de complicaciones en la salud de los ecuatorianos. Esta situación ha generado un impacto de interés social a nivel nacional como internacional, centralmente en las consecuencias de salud que afectan a los trabajadores en el ámbito laboral. Las relaciones sociales, se han visto afectadas como consecuencia de las varias causas que dan origen al estrés laboral, entendiéndose a estas como sobrecarga laboral, horarios extensos de trabajo, insatisfacción en su lugar de trabajo, remuneración no acorde a sus funciones; y, entre otros. Por ello el objetivo es determinar la raíz y las posibles soluciones del estrés laboral, para crear medidas de seguridad o programas de prevención dentro de la zona de actividad laboral, como de las actividades físicas diarias de trabajo, que efectivicen una protección de salud mental como física del trabajador. La metodología que se utilizará a esta investigación es cualitativa, haciendo revisión de artículos investigativos vinculados al tema, y destacando la normativa que sustenta el debate. Finalmente, se expone la necesidad de garantizar la erradicación del Burnout. Como conclusión se establece la carente valoración al estrés laboral, sobre todo cuando se pretenda establecerla como enfermedad laboral.

DESCRIPTORES: Estrés laboral, salud ocupacional, programas de prevención, burnout

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
DIRECCIÓN DE POSGRADO
MAESTRÍA EN DERECHO: MENCIÓN DERECHO CONSTITUCIONAL

THEME: WORK STRESS AND OCCUPATIONAL HEALTH: A
COMPREHENSIVE OVERVIEW AFTER COVID-19

AUTHOR: Abg. Sebastián Alexander Guerrero Romero

TUTOR: Abg. Eliana del Rocío Rodríguez Salcedo, Mg.

ABSTRACT

Currently, work stress has reached the peak of complications in Ecuadorians' health. This situation has generated an impact of social interest at the national and international level, mainly in the health consequences that affect workers in the workplace. Social relationships have been affected as a consequence of the various causes that elicit work stress, such as work overload, long working hours, dissatisfaction in the workplace, remuneration not in accordance with their functions, and others. Therefore, the aim is to determine the root causes and possible solutions to work stress to create safety measures or prevention programs within the work area, as well as in the daily physical activities at work, to protect the worker's mental and physical health. The methodology will be qualitative, reviewing research articles related to the topic, and highlighting the regulations that support the debate. Finally, the need to guarantee the eradication of Burnout is exposed. In conclusion, the lack of assessment of work stress is established, especially when it is intended to be as an occupational disease.

KEYWOR: burnout, occupational health, prevention.

Introducción

El factor primordial que influye a que el trabajador llegue a padecer de estrés laboral, está en las diferentes condiciones de trabajo. Y es que a veces para que el trabajador cumpla con las actividades encomendadas, se ve comprometido a realizarlas, provocando así ser más susceptibles a riesgos físicos, psicológicos o incluso psicosociales generadas dentro de las relaciones sociales en el entorno laboral, que varían de las distintas posturas o escenarios adoptadas, por ejemplo, las personas que están encargadas a la atención al público tienden a sufrir de riesgos psicosociales ya que están expuestos a las agresiones verbales de terceros.

Otra causa que desemboca en el estrés laboral, es el famoso “póngase la camiseta”. Que va encaminada de las ordenes que da el empleador a sus trabajadores y que llegan a ser excesivamente agotadoras para el cumplimiento de las mismas, conllevando a que el trabajador este limitado de tiempo y se le exija cumplir con distintas metas u objetivos incluso fuera de su horario de trabajo, con la finalidad de cumplir con las mismas, para denominarle como trabajador fructífero.

A lo largo de la historia los trabajadores han ido luchando por sus derechos, razón por la que, se han ido creando los famosos sindicatos. A través de los cuales se respetan los derechos de este grupo de personas. Los derechos laborales gozan de una protección estatal de carácter especial, esto quiere decir que, prevalecerán por encima de otro. Esta protección especial nace como una compensación por tanto años de atropellos a sus derechos.

DESARROLLO

La finalidad que busca esta investigación, es identificar cuáles son los factores que influyen a que los trabajadores lleguen a padecer de estrés laboral; cuáles son las consecuencias, los diferentes métodos dentro de la salud ocupacional aplicables por el empleador dentro de entorno laboral y las formas de afrontar el estrés laboral. Con el objetivo presentado se busca exponer los principales argumentos

tendientes a justificar la necesidad de crear y aplicar programas de prevención, que sean efectivas y acertadas en beneficio de los trabajadores.

Los derechos de los trabajadores son derechos de carácter fundamental, razón por la cual es necesario garantizar los mismos. El Estado ecuatoriano es el máximo ente garantista de derechos y para aquello debe crear los mecanismos jurídicos necesarios para el pleno ejercicio de estas libertades. En función de lo dicho, las empresas privadas e instituciones del sector público deben cumplir con estas garantías y proporcionar a todos sus trabajadores las condiciones básicas para que desarrollen sus actividades laborales de manera eficiente y estable.

El estrés laboral es el resultado de las distintas exigencias y presiones a las que está expuesto el trabajador. En el Ecuador y a nivel mundial, resulta necesario investigar los distintos factores laborales como extra-laborales a los que se ve envuelto el trabajador, como son las ordenes o tareas no acordadas en un inicio de la relación laboral a factores cotidianos, sociales o estilo de vida y salud que mantenga, esto influye a que el trabajador este expuesto a padecer de estrés laboral, y cuáles son sus consecuencias, además se culminara hasta las medidas que puede tomar el empleador dentro de su empresa o entidad para prevenir o superar el estrés laboral a la que puede estar expuesta sus trabajadores, como las medidas que puede optar el trabajador fuera de su entorno laboral y no verse presionado a padecer de estrés laboral.

Esta es la principal propuesta de la investigación, ya que se busca implementar condiciones adecuadas para el desarrollo de las diferentes actividades laborales de las personas y de esta forma evitar el estrés laboral que, incluso puede generar perjuicio en derechos conexos como la salud, la integridad física y psicológica; e, incluso, la vida. Mejorando la calidad en el espacio laboral se disminuirá el estrés laboral, cuidando de los trabajadores y de su salud tanto física como mental, propiciando espacios en donde se fomente las relaciones interpersonales se garantizan los derechos laborales. De esta forma se cumple con lo estipulado en la Constitución de la República del Ecuador (2008).

MATERIALES Y METODOS

La investigación se realiza bajo el enfoque de investigación de carácter cualitativo, el mismo que permite establecer la causa y efecto entre las propuestas planteadas. Para cumplir este propósito se ha hecho preciso valorar crítica y jurídicamente los derechos de los trabajadores frente a sus obligaciones y deberes encomendadas por los empleadores. Adentrados en un debate teórico y descriptivo, se recurrió a las diferentes bibliotecas virtuales para establecer las posibles causas del estrés laboral.

RESULTADOS

Estrés Laboral

El estrés laboral, es objeto de interés de investigación. Entendiendo que tiene diferentes aristas que abordar y considerando que está catalogada como la enfermedad del siglo veinte. Las cargas laborales como; actividades repetitivas, que tienen efectos psicosociales y de salud, o de sobrecarga, esto se ha visto afectado en el desempeño de las funciones dentro del lugar de trabajo, de esto se puede derivar que causa efectos psicosociales de riesgo, "los factores psicosociales son aquellas condiciones tanto intralaborales como extralaborales y del individuo que influyen en la aparición de estrés" (Julieth y Cárdenas Niño, 2017).

El conjunto de los elementos derivados del cumplimiento de metas exageradas, actividades repetitivas, carga laboral alta, entre otros, afianza la constitución de factores psicosociales, físicos o sociales de riesgo. Una alta probabilidad de que la salud de los trabajadores se vea afectada, y en consecuencia se verá reflejada en el rendimiento que cause a la empresa, compañía, fábrica, etc., donde esté desempeñando sus labores diarias, lo dificultará aún más, decayendo en el potencial y habilidades del trabajador, con las expectativas que se espera de su trabajo encomendado, generando un problema entre la demanda exigida y la capacidad de respuesta esperada.

Las condiciones en las que el trabajador puede sufrir o no de estrés laboral puede variar dependiendo de varios factores. Existen cuatro combinaciones para identificar las demandas laborales y el control exigido hacia el trabajador:

Trabajos pasivos, donde hay bajo control y baja demanda; trabajos activos donde hay alta demanda y alto control; trabajo de baja tensión donde hay baja demanda y mucho control; y por último trabajos con alta tensión donde existen muchas demandas y poco control. (Julieth y Cárdenas Niño, 2017).

Dentro de la mayoría de las investigaciones se toma como referencia, a la cuarta combinación, referente a los trabajos de alta tensión, donde existe un mayor análisis de diagnosticar estrés laboral y además poder conceptualizarlo.

Se puede entender al estrés como un estado interno dentro de cada persona, y la tensión laboral se entendería que nace del resultado de la interacción entre demanda laboral exigida a cumplirse por el trabajador y el control realizado por parte del empleador, se expresa por el trabajador dentro de su organismo con el Síndrome General de Adaptación, el cual se comprende de tres fases, la primera fase es la de alarma, encargado de interrumpir el correcto funcionamiento del organismo del trabajador; la segunda fase es la adaptación y resistencia, como expresa su nombre, se encarga de volver a su estado normal el organismo del trabajador; y la tercera fase; es el agotamiento, que se origina producto de la superación de la fase de adaptación y resistencia, a pesar que no todos los casos de estrés laboral llegan al punto de agotamiento, fase en la cual, esta enfermedad de estrés laboral debilita la respuesta de adaptación dentro del organismo del trabajador. (Julieth y Cárdenas Niño,2017).

Concepto de Salud Ocupacional

La importancia del bienestar de los trabajadores que forman parte de una empresa o de su lugar de trabajo, obliga a sus empleadores o directores a la cabeza a preocuparse por la salud de los mismos, por cuanto influye en mantener un bienestar físico, mental y social que permita al trabajador desarrollar sus obligaciones a un cien por ciento de rendimiento, precautelando que todos los proyectos o programas de salud estén encaminados a un ambiente seguro y sano para el trabajador.

El análisis de la salud organizacional es el factor que influye a los empleadores a crear e incentivar el desarrollo de empresas saludables, considerando que el crecimiento de demanda y competitividad aumenta cada año entre las empresas, estas obligan a que su producción sea más rápida y eficaz, por lo tanto, al detectarse una alta tasa de enfermedades o accidentes laborales se ve afectado de igual manera en la economía de la empresa, por lo mismo se busca erradicar las enfermedades o accidentes laborales, a través de tratamientos o planes de salud. (Vaca Haro, F. A. 2014).

La salud organizacional surge entonces de las necesidades que se presentan dentro del entorno laboral, en la cual influyen factores como; los medios tecnológicos, demandas más altas y competitividad a nivel local como mundial, exigencias a cumplirse que obliga al empleador a desarrollar e incentivar un ambiente laboral saludable, reduciendo así los accidentes laborales, y a planificar tratamientos que aseguran una pronta recuperación de sus trabajadores ante enfermedades psicológicas o físicas producto de su actividad laboral.

Características Principales para Identificar el Estrés Laboral

El estrés laboral es producto de las distintas funciones y el tipo de tensión laboral exigido a desempeñar, conforme la demanda y el control aplicado hacia el trabajador, para identificar cuáles pueden ser, existe una variedad de factores sociodemográficos que van a influir para que, en sumatoria de estas primeras funciones finalicen en la construcción del estrés laboral hacia el trabajador.

Estas cuestiones sociodemográficas, como son la edad, trabajo o estado civil, van encaminadas a un control de estudio sobre la vida cotidiana de cada trabajador, "busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analicen". (Hernández et al, 2010). En especial se estudia sobre la profesión que tenga, su situación laboral, su estado civil y familiar, la influencia de estos factores pesa sobre la calidad de vida que llega a tener cada uno y el sostenimiento que pueda brindar; naturalmente pueden surgir de situaciones que no se esperen y que pueden afectar a la integridad mental del trabajador, desencadenándose en serias consecuencias en su trabajo y su vida cotidiana.

El impacto que llega a generar las altas tensiones laborales en los trabajadores, es el padecimiento de enfermedades físicas, psicológicas o psicosociales a largo o mediano plazo, lo que no solo lleva a perjuicios del trabajador, sino a perjuicios graves del empleador como grandes pérdidas económicas y decaimiento de la productividad, el estrés laboral afecta a ambas partes, pero de diferente manera, "la vida en sociedad amerita una cierta cantidad de estrés para estar alerta y ejercer la profesión. El grado de estrés tiene que ser el suficiente para aumentar la satisfacción laboral, pero sin sobrepasarlo para no caer en la enfermedad" (Londoño, 2019). Debe existir un equilibrio entre la demanda exigida y el control realizado para que, en conjunto se cumpla con el objetivo de productividad y economía deseada en un principio.

Para identificar las causas que originan al estrés laboral, se ve influenciado en distintos factores que señalan al estilo de vida y la salud a la que está expuesto cada trabajador, estos factores son: "una serie de actividades, rutinas cotidianas, como las características de alimentación, horas de sueño, consumo de alcohol, cigarrillo, y actividad física entre otras, que se ven expresadas a través de la calidad de la salud de las personas". (Londoño L., 2019).

Estas van de la mano con las relaciones sociales a las que este expuesto cada trabajador, en las relaciones externas e internas, dentro del trabajo estaría comprendida la relación de compañerismo y los enlaces que se lleguen a crear para cumplir con los objetivos o metas propuestas por el empleador.

El estrés laboral se ha convertido de gran interés de investigación en el siglo XXI, principalmente en los efectos de salud que puede llegar a generar, las condiciones en las que se da, y los distintas formas de afrontarlo, para lo cual ha llevado a varios autores a desarrollar diferentes métodos que permiten focalizar esta enfermedad.

Los cambios presentados dentro de la humanidad, la vida, la cultura y la sociedad, inician una época de transformación en las personas, son aquellos factores los que influyen en el cambio de estilo de vida de las personas y su forma de pensar, en la actualidad las personas buscan fuentes de ingreso que les permita satisfacer sus necesidades, muchas de las cuales son intentan suplir la ideología de una identidad social reconocida. (Rojas Solís et al, 2021). La Organización Internacional del Trabajo señala que, en el deseo de suplir estas necesidades, las personas se llegan a conformar con trabajos que los exponen a malas condiciones a estar desempleados, lo mismo que se desencadena en trabajos de alta tensión. (Organización Internacional del Trabajo [OIT], 2016).

Una de las principales causas a la que se ve sometido el trabajador es la exigente competencia laboral. El empleador se ve sometido a los cambios constantes de la actualidad, por ende, debe exigir a sus empleados que cumplan con las metas planificadas, "En este entorno actual que existe un incremento en las demandas del desempeño del trabajador, debiendo aumentar su capacidad de flexibilidad, trabajo en grupo, toma de decisiones y dominio de las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones" (Rojas-Solís et al, 2021). Para muchos de los trabajadores, el adaptarse a los cambios constantes de la actualidad generar una demanda de competencia muy exigente, ante el impacto de los distintos cambios constantes en la sociedad, surge como medio de reacción a estas exigencias y demandas, las mismas que dan origen al estrés laboral. (Patlán, 2019).

Para poder identificar cuáles son las principales características que dan origen a esta enfermedad del estrés laboral, es aplicable el método descriptivo, recabando aportaciones exploratorias y de diagnóstico, por lo mismo, es parte de la investigación del presente artículo, el estudio practicado por Luis Londoño.

Intensidad del estrés laboral

Para Londoño (2019), la presión de trabajo frente a la falta de apoyo social y factores organizacionales, tiene una mayor influencia hacia el estrés laboral, esto puede estar relacionado a la combinación de exigencia, energía, horario y tiempo empleado para el cumplimiento de su trabajo, que en consecuencia llegan a causar fatiga, presión, irritabilidad, etc., que se desencadenan tensiones psíquicas y la disminución de productividad.

Intensidad del estrés laboral según el tipo de trabajo

Dentro del análisis realizado, se lo hace referente a, directivo - docente y docente; y, directivo - docente y operario; el resultado que se expresa va relacionado en que, son los directivos docentes quienes cuentan con una mayor tensión y presión laboral comparado a las funciones que desempeñan los docentes y los operarios, en conclusión, los resultados asumen que, esta carga y presión es consecuencia de los niveles altos de responsabilidad y los grandes grupos de trabajo que

mantienen a su cargo, ya que son demandas repetitivas que de no supervisar el correcto cumplimiento de sus grupos a cargo, la responsabilidad recae sobre este. (Londoño, 2019).

Para Rojas y Solís (2021) existen distintos métodos que se puede utilizar para determinar el estrés laboral en el personal universitario, con un enfoque del personal docente, administrativo y personal de apoyo, en la misma se toma varias muestras de distintos países, que influye en factores como, ocupación laboral, condiciones, sexo, edad, que desembocan en factores como el grado de presión y estrés generada según la carga como docente o administrativo del personal universitario.

La organización que se tome para controlar o prevenir el estrés laboral debe ir encaminada hacia todos los empleados, sea que estos ocupen cargos administrativos o solo de obreros, incluso uno de los hechos más importantes que se puede mencionar es la falta de interés que se muestra hacia el personal de apoyo, que son parte de la universidad, y que se podrían considerar un grupo vulnerable a la falta de apoyo, planes, estrategias, programas, planificaciones, etc., que adecuen las mismas para garantizar el estado de salud tanto físico como psicológica de estos grupos de trabajadores. (Astorga, 2018)

Frecuencia de estrés laboral según el número de hijos

Este resultado genera un gran interés, por cuanto influye dentro del estudio, el nivel de rendimiento que puede generar el trabajador influido por el número de hijos que llegue a tener, y mejorar las relaciones sociales a las que puede verse envuelto en la relación. El factor carga laboral – carga familiar; demuestra que se puede encontrar en los resultados como los trabajadores que tienen una carga familiar mayor a 2 hijos, tienen una mayor influencia de estrés laboral sobre los trabajadores que tienen una carga familiar de solo 1 hijo. (Londoño, 2019).

Esto puede deberse a distintos factores a los que se encuentra expuesto el trabajador, tanto en sus relaciones sociales, el apoyo dentro del trabajo y las relaciones familiares, estas conllevan a un desgaste de tiempo y de energía, en la cual, nace la necesidad de cumplir las demandas familiares y laborales, las mismas que en determinado punto colisionan, y es ahí donde toma fuerza el estrés laboral, ya que las demandas familiares deben cubrirse a través de la exigencia laboral, y entre más cargas familiares tenga el trabajador mayor será la exigencia a la que se vea comprometido.

Los factores sociodemográficos a las que se ve envuelto el trabajador, puntualizan las condiciones de presión y tensión a la que está expuesto, la cual se ve reflejada en el estrés laboral que llegue a sufrir, la misma puede variar según las características de su entorno que pueden llegar a influir en la demanda social, familiar y laboral que deba cumplir para satisfacer estas exigencias.

Salud Ocupacional Frente al Estrés Laboral

El trabajo surge como una necesidad del ser humano a realizarse profesionalmente como de suplir necesidades básicas, tanto para los trabajadores como empleadores están expuestos a diferentes cambios como; las nuevas tecnologías, demanda alta de los mercados, problemas sociales económicos, influencia de poderes políticos, cambios demográficos, que obligan a mejorar la actividad laboral y productividad, que originan al desarrollo de crear nuevos sistemas que permitan mejorar las relaciones empleador y trabajador, que se verán reflejadas en la mayor productividad laboral como beneficio hacia el empleador, y mejores retribuciones y garantías de seguridad en el ambiente laboral como beneficio del trabajador.

Sin embargo, se debe tener muy claro que todos estos cambios a los que está expuesto el empleador y el trabajador, puede tener serias consecuencias principalmente en la salud del trabajador. En la actualidad el empleador tiene claro las repercusiones que crean estos cambios, y es consciente de que es su responsabilidad promover un ambiente laboral sano y con mejores condiciones de trabajo para sus empleados, dando como resultado que, al promover un espacio sano y con mejores condiciones, este se ve reflejado en beneficio de la empresa y por ende de su empleador.

La idea es mantener un grado de salud estable en los trabajadores y que el mismo se vea reflejado en el desempeño dentro de la empresa al mantener un estado de salud alto, incluso puede mejorar la retribución económica para el empleador, y promover un beneficio para el trabajador. Se puede orientar a mantener un control dentro de la salud organizacional, ya que puede jugar un papel en contra de los dos, "un gran número de indicadores (absentismo por enfermedad, accidentes laborales, bajo desempeño, conflictos, etc.) muestran que la situación respecto al desarrollo de organizaciones sanas y la promoción de la salud en el lugar de trabajo no es tan positiva". (Rodríguez, & Peiro, 2008).

Es así que Rojas y Solís (2021) sostienen que, es indispensable cuidar la salud de sus trabajadores, por lo que, contar con un departamento médico permanente dentro del lugar de trabajo es fundamental para garantizar su bienestar físico y mental. Con eso se garantiza el derecho a la salud y también se garantiza el derecho de todos los trabajadores, mejorando su calidad de vida laboral. Evitando las condiciones de estrés y presión se fortalece la estabilidad y el resultado será mejor y eficaz.

Esto implica la búsqueda de la excelencia a través del desempeño y la salud; el desempeño se verá reflejado en buscar resultados económicos positivos; y, la salud se orienta a la capacidad física y mental que se debe mantener para un

desarrollo productivo constante en el transcurso de los años, conceptos que de ser aplicados en conjunto dentro de una empresa alcanza un nivel superior de competitividad dentro del mercado, para cumplir con estos objetivos se debe impulsar la creación de políticas y reformas de la legislación por parte de los gobiernos, que ayuden a desarrollar mejoras dentro de las organizaciones para la garantía de la salud y espacios seguros de trabajo.

DISCUSIÓN

El estrés laboral puede traer consecuencias de salud, físicas o mentales para los trabajadores, como aumento en el ritmo cardiaco, o ansiedad, y que se verán reflejadas en el empresa o entidad para la que trabajen provocando repercusiones económicas para el empleador o incluso provocar su cierre, ya que influye en el cambio del personal o ausencia del mismo y baja la productividad que debe cumplirse.

La organización privada "Prevención Seguridad, Salud y Medio Ambiente", infiere en que el estrés laboral se ha convertido en un elemento muy importante a tener en cuenta ya que puede traer graves repercusiones en la salud del trabajador como enfermedades, problemas motores y cognitivos o trastornos psicológicos; cuyas afectaciones se derivan de igual forma en consecuencias para el empleador, que se verán reflejados en la disminución de la productividad, la alta rotación de empleados y por ende descenderá la productividad.

Por otro lado, dentro de la serie "Protección de la Salud de los Trabajadores" desarrollado por el equipo de Salud Ocupacional de la Organización Mundial de la Salud, proyecta su estudio en la sensibilización sobre la prevención del estrés laboral en países de desarrollo, ya que en países desarrollados e industrializados el estrés laboral está lejos de ser resuelto a pesar de que están ya acostumbrados a los cambios laborales y a cómo controlarlo y manejarlo. (OMS, 2008)

Para el equipo de Salud Ocupacional de la OMS, su estudio se enfoca en concientizar tanto a empleadores como trabajadores de forma temprana, esto considerando factores sociales y culturales, que van de la mano con los constantes cambios de la naturaleza del trabajo y su adaptación rápida, lo que implica lidiar con esta presión generando una tensión y aumento del estrés laboral al intentar cumplir con las metas de su trabajo, siendo el objetivo de la OMS implementar investigaciones y estudios dentro de los países en desarrollo que permitan a los trabajadores conocer sobre los riesgos que puede traer el estrés laboral y a los empleadores sobre la implementaciones de planes, inducciones y proyectos para concientizar y prevenir riesgos de trabajo. (OMS, 2008)

Para afrontar el estrés laboral, existen diferentes formas para reducir el mismo, existen tres tipos de prevenciones, "Prevención primaria, prevención secundaria y prevención terciaria" (Stavroula et al., 2004). Estas pueden variar según la organización que tome el empleador dentro de su empresa o entidad, por ejemplo, "definir el puesto de trabajo y diseño ambiental" (Stavroula et al, 2004). Para cada uno de sus empleados es importante que su función este acorde a las cualidades y estudios a los que esté preparado.

Es deber del empleador, identificar cuáles son las prevenciones que puede tomar dentro de su empresa para evitar que sus trabajadores lleguen a padecer de estrés laboral, y de ser el caso, saber qué medidas ayudaran a controlar y superarlo, existen tres maneras de detectar de forma temprana el estrés laboral, indicaciones como:

Vigilar con regularidad el grado de satisfacción y la salud del personal; asegurarse de que los empleados saben a quién dirigirse para hablar de sus problemas; y, saber dirigir a los empleados para que reciban ayuda profesional cuando parezca que están atravesando dificultades serias. Las empresas pequeñas quizás deberían enviar a sus empleados en primer lugar a su médico generalista, mientras que es posible que las empresas grandes dispongan de su propio servicio de salud ocupacional o de un programa de asistencia al empleado". (Stavroula et al., 2004).

Es importante saber reconocer que el estrés laboral trae consecuencias de salud grave para el trabajador. Se buscar medidas que ayuden a prevenirlo, "la solución al problema del estrés debe involucrar tanto a la organización como al trabajador, de modo que al unir esfuerzos ambas instancias, será mucho más eficaz cualquier estrategia dirigida a asumir o a solucionarlo". (Atalaya, 2021)

La finalidad que se busca, al tomar estas medidas de forma temprana es evitar que los trabajadores tengan consecuencias por el estrés laboral, como sufrir de ansiedad y que producto de esto se ausenten de su trabajo, medidas que deben ser optadas y prioritarias por el empleador mediante un esquema en el que se relacione cuáles son las actividades que va a desempeñar su trabajador, que tenga un ambiente o espacio adecuado, que cuente con capacitaciones constantes que le ayuden a perfeccionar su trabajo, tener acceso de comunicación con sus directivos superiores y manejarse en un entorno social de ayuda entre sus compañeros, que concluirán a que sea una presión positiva dentro de su trabajo a cumplir con las metas establecidas dentro de la empresa o entidad a la que rinde sus funciones.

CONCLUSIONES

El estrés laboral como una de las grandes causas de enfermedades a las que deben enfrentarse los trabajadores, tiene un impacto común, tanto en las relaciones psicosociales de cada uno, como de las relaciones laborales, influyendo que, la mayoría de las bajas laborales son producto de la tensión alta que existe entre la demanda y el control aplicado, afectando a mediano o largo plazo en enfermedades físicas, así como también psicológicas en los trabajadores.

Las principales características que permiten identificar las causas por las que se origina el estrés laboral dentro de la vida cotidiana de las personas, se ve reflejada en la interacción de las diferentes condiciones sociodemográficas a las cuales está expuesta el trabajador, esto en relación a factores como la profesión, situación laboral, estado civil o número de hijos, lo cual me permite concluir que, la presión del trabajo, la falta de apoyo social, inciden en el afrontamiento directo al estrés, mismo que puede significar incluso un fuerte impacto para las empresas, compañías, fábricas, etc., quienes deberían diseñar planes de salud ocupacional, procedimientos, planificación, políticas y estrategias que garanticen la salud y la satisfacción a nivel profesional.

Una de las soluciones para controlar el estrés laboral, frente a los cambios constantes que está expuesto tanto el trabajador como el empleador, es la planificación, desarrollo y aplicación de las actividades producto de la salud organizacional, la misma implica la presencia de estrategias por parte del empleador que garanticen un ambiente laboral sano y adecuado para el trabajador, alcanzando el nivel más alto de bienestar físico, mental y social, que se verá reflejado en el grado de desempeño por el trabajador al sentirse seguro en su espacio de trabajo y en la productividad y retribución económica para el empleador.

El estrés laboral se puede evitar, motivando el trabajo con horas de descanso y relajación, incentivando la práctica de actividades extra-laborales con la participación de todos los empleados con la finalidad que mejore sus relaciones sociales y laborales, además de contar con atención médica dentro de la empresa si es grande, o a través de convenios con médicos generales si la empresa es pequeña, además hacer un control del estado y seguridad que tienen sus empleados en el desarrollo de sus actividades y su entorno laboral, y crear planes de apoyo en el caso de que se genere estrés laboral en uno de sus trabajadores precautelando que este caiga en consecuencias más graves en su estado de salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Atalaya (2021), El Estrés Laboral y su influencia en el trabajo, Industrias Data (4)

Comín, de la Fuente y Gracia (s.f., p.14), citado por Londoño Ardila, Luis Felipe. (2019). *Análisis de las características del estrés laboral, según datos sociodemográficos, en el personal de la Corporación Universitaria Lasallista de Caldas Antioquia en el año 2016*. Fides et Ratio - Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia, 17(17), 39-60. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071081X2019000100004&lng=es&tlng=es.

Comín, de la Fuente y Gracia (s.f., p.14), Londoño Ardila, Luis Felipe. (2019), *Análisis de las características del estrés laboral, según datos sociodemográficos, en el personal de la Corporación Universitaria Lasallista de Caldas Antioquia en el año 2016*. Fides et Ratio - Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia, 17(17), 39-60. pág.16). http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071081X2019000100004&lng=es&tlng=es.

Guerrero y León (2010) citados por Londoño Ardila, Luis Felipe. (2019). *Análisis de las características del estrés laboral, según datos sociodemográficos, en el personal de la Corporación Universitaria Lasallista de Caldas Antioquia en el año 2016*. Fides et Ratio - Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia, 17(17), 39-60. (pág. 5). http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071081X2019000100004&lng=es&tlng=es

Jean Benjamin Stora, (1992), *El Estrés*, Publicaciones Cruz O., S.A. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=pF9L7HajHxkC&oi=fnd&pg=PA22&dq=estres&ots=mfeQatwoE7&sig=7QsCIRAhL0RqttpPsPhQnCOtYhs#v=onepage&q=estres&f=false>

Karasek (1979) citado por Julieth Estefanía & Cárdenas Niño, Lucila. (2017). *Estrés laboral: estudio de revisión*. Diversitas: Perspectivas en Psicología (pág. 6) <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v13n1/1794-9998-dpp-13-01-00081.pdf>

Londoño Ardila, Luis Felipe. (2019). *Análisis de las características del estrés laboral, según datos sociodemográficos, en el personal de la Corporación Universitaria Lasallista de Caldas Antioquia en el año 2016*. Fides et Ratio - Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia, 17(17), 39-60. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071081X2019000100004&lng=es&tlng=es.

- Organización Internacional del Trabajo - OIT. (2016). *Estrés en el trabajo: Un reto colectivo. Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo*. OIT. [Día Mundial de la Salud y la Seguridad en el Trabajo. 'Estrés en el trabajo: un reto colectivo' - Osalan - Publicaciones | Osalan \(euskadi.eus\)](#)
- Osorio, Julieth Estefanía & Cárdenas Niño, Lucila. (2017). *Estrés laboral: estudio de revisión*. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 13 (1), 81-90. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2017.0001.06>
- Ramos & Jordão (2015) citado por Rojas-Solís, José Luis, Flores-Meza, Guadalupe, & Cuaya-Itzcoatl, Irma Guadalupe. (2021), *Principais aspectos metodológicos no estudo do stresse ocupacional no pessoal universitário: Uma revisão sistemática*. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 15(1), e1248. (pág. 3) <https://dx.doi.org/10.19083/ridu.2021.1248>
- Rodríguez, I., & Peiro, J. M. (2008). *Estrés laboral, liderazgo y salud organizacional*. *Papeles del psicólogo*, 29(1), 68-82.
- Rojas-Solís, José Luis, Flores-Meza, Guadalupe, & Cuaya-Itzcoatl, Irma Guadalupe. (2021). *Principais aspectos metodológicos no estudo do stresse ocupacional no pessoal universitário: Uma revisão sistemática*. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 15(1), e1248. <https://dx.doi.org/10.19083/ridu.2021.1248>
- Sauter, Hurrell, Murphy y Levi (1998), Julieth Estefanía & Cárdenas Niño, Lucila. (2017). *Estrés laboral: estudio de revisión*. *Diversitas: Perspectivas en Psicología* (pág. 6) <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v13n1/1794-9998-dpp-13-01-00081.pdf>
- Stavroula Leka, Amanda Griffiths y Tom Cox (2004) "La Organización del trabajo y el estrés" Serie protección de la salud de los trabajadores nº 3, Organización Mundial de la Salud
- Vaca Haro, F. A. (2014). *Salud organizacional análisis de salud de una entidad del sector financiero* (Bachelor's thesis, Quito, 2014).