



Estado del Arte Sobre Estrés Laboral Entre los Años 2005 y 2016

Álvaro Andrés Riaño Montero

Universidad del Rosario

Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud

Programa de Psicología

Directora de Grado

Angélica María Hermosa Rodríguez

2016

Este escrito es de la autoría de Álvaro Andrés Riaño Montero estudiante de Psicología de la Universidad del Rosario por lo que si presenta cualquier queja, reclamo o comentario puede enviar un correo a alvaro.riano@urosario.edu.co.

Universidad del Rosario
Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud
Programa de Psicología

Acta de Aprobación del trabajo de grado

Los aquí firmantes certificamos que el trabajo de grado elaborado por

Álvaro Andrés Riaño Montero

Titulado: Estado del Arte Sobre Estrés Laboral Entre los Años 2005 y 2016

Cumple con los estándares de calidad exigidos por el programa de psicología para la aprobación del mismo.

Esta acta se firma a los 13 días del mes de Enero de 2017

Director del Trabajo de Grado


Firma del Director

13-Enero-2017
Fecha

Coordinador de Trabajos de Grado del Programa de Psicología


Firma del Coordinador de T.G.

13-1-2017
Fecha



Tabla de Contenidos

Tabla de Contenidos	3
Lista de Figuras	4
Lista de tablas	5
Tabla de Anexos	6
Resumen	7
Abstract	8
Introducción	9
El Estado del Arte	10
¿Qué es el Estrés Laboral?	11
Análisis de Artículos	15
Modelos Explicativos del Estrés Laboral.	19
Instrumentos y Técnicas para la Medición del Estrés	22
Consecuencias del Estrés Laboral	26
Conclusiones	32
Referencias	37
Anexo	44

Lista de Figuras

Figura 1. Porcentaje de artículos encontrados por bases de datos entre los años 2005 y 2016.

16

Figura 2. Total de artículos encontrados en inglés y español en cada una de las bases de datos entre los años 2005 y 2016.

16

Figura 3. Instrumentos utilizados en los estudios de los artículos de corte empírico publicados entre los años 2005 y 2016.

17

Lista de tablas

Tabla 1. Número de artículos encontrados por bases de datos entre los años 2005 y 2016	15
Tabla 2. Cantidad y porcentajes totales de artículos empíricos y de revisión teórica entre los años 2005 y 2016.	17
Tabla 3. Frecuencia con la que se publicaron artículos sobre estrés laboral entre los años 2005 y 2015.	18

Tabla de Anexos

Anexo A. Ficha bibliográfica para las unidades de análisis

44

Resumen

El propósito de este estudio es realizar un estado del arte sobre estrés laboral entre los años 2005 y 2016 utilizando artículos publicados en las bases de datos Ebsco, Apa-Psychnet, Proquest, Psycodoc, Pubmed, Redalyc y Scielo las cuales están abaladas por la Universidad del Rosario. Se hallaron en total 2674 artículos utilizando 6 palabras claves como criterios de búsqueda los cuales fueron Estrés Laboral, Estrés ocupacional, Estrés en el Trabajo, Job Stress, Work Stress y Occupational Stress. El instrumento de recolección de información fue una ficha bibliográfica modificada la cual permitió sistematizar los datos de los artículos encontrados en diferentes dimensiones para así poder utilizar los artículos encontrados como unidades de análisis para la investigación. El análisis de los artículos arrojó una diferencia significativa entre el volumen de publicaciones hechas en español versus las hechas en inglés tanto de artículos empíricos como teóricos. También se encontraron indicadores que permiten ver como el estudio del estrés laboral ha aumentado desde el año 2012 hasta la actualidad, siendo este el lapso en el cual el 59% de los artículos han sido arbitrados y subidos a las diferentes bases de datos.

Abstract

The aim of this study was to make a state of the art about work stress between 2005 and 2016 using published database articles from EBSCO, Apa- Psychnet, Proquest, Psycodoc, Pubmed, Redalyc and Scielo which are provided by Universidad del Rosario. A total of 2674 articles were found using six key words as search criteria which are the followings: Stress, Occupational Stress, Stress at Work, Job Stress, Work Stress and Occupational Stress. The data collection instrument was a modified bibliographic record, which allowed to systematize the data of the articles found in different dimensions in order to be able to use the articles found as analysis units for the investigation. The analysis of the articles showed a significant difference between the volumes of publications made in Spanish versus those made in English, from both, empirical and theoretical articles. Results also showed indicators that allow us to see how work stress study has increased since 2012, till nowadays. This being the period in which 59% of the articles have been refereed and uploaded to the different databases.

Introducción

El estrés laboral es en la actualidad es uno de los padecimientos más comunes asociados a la insatisfacción laboral, la rotación en los puestos de trabajo, un mal clima laboral y varias enfermedades tanto cardiovasculares como gastrointestinales que afectan la salud y la vida de las personas a través del mundo llegando a puntos tan críticos que se han registrado casos de muertes por “trabajar demasiado” (Rodríguez- Carvajal & Rivas, 2011).

Con base en lo anterior, investigadores como Maslach y Leiter (2009), Cox, Griffiths y Rial-Gonzales (2005), entre otros, han propuesto y realizado informes sobre modelos explicativos del estrés laboral viendo a este como una respuesta del trabajador o bien como una consecuencia del medio laboral que afecta más a unas personas que a otras dependiendo de los estilos de afrontamiento y los mecanismos psicológicos que estas tienen para afrontar dichas situaciones. De esta forma, se han realizado múltiples estudios e investigaciones para delimitar de manera objetiva como el estrés laboral afecta en una u otra medida a las personas e igualmente poder crear instrumentos de medición cuyos resultados permitan generar planes de acción para así poder prevenir las consecuencias del estrés laboral en las personas.

El objetivo del siguiente estudio fue realizar un estado del arte sobre estrés laboral tomando artículos publicados en las bases de datos EBSCO, Apa- Psychnet, Proquest, Psycodoc, Pubmed, Redalyc y Scielo. En este trabajo se parte de una explicación de lo que es el estado del arte, seguido de una explicación de lo que es el estrés laboral, a continuación se presentan los datos bibliométricos extraídos de los artículos utilizados como unidades de análisis acompañados de ciertos hallazgos, seguidos por una revisión teórica sobre estrés laboral. Finalmente se presentan las conclusiones del estudio.

El Estado del Arte

El estado del arte como lo han descrito Castañeda (2012), Hoyos-Botero (1999), Jiménez-Becerra (2004), Londoño, Maldonado y Calderón (2014), Molina (2005) y Souza (2005), es una herramienta de índole cualitativa que busca dar cuenta de las investigaciones y documentos que se han hecho en un determinado tema en un rango de años especificado por los mismos investigadores.

Parte importante del estado del arte es el uso de la hermenéutica la cual es “la capacidad para explicar, traducir, interpretar y explicar las relaciones existentes entre un hecho y el contexto en el que acontece” (Londoño et al., 2014, p. 23). Esta es utilizada como uno de los principales métodos para lograr interpretar la realidad y la actualidad de los estudios e investigaciones basándose en los núcleos temáticos y las unidades de análisis las cuales serán “la materia prima” del estado del arte, entendiendo los núcleos temáticos como el centro del cuerpo de la investigación y las unidades de análisis como cada uno de los documentos a revisar para el posterior análisis (Hoyos-Botero, 1999).

La construcción del estado del arte se fundamenta en cuatro fases para su correcta ejecución. La primera es la fase preparatoria que tiene como objetivo explorar las bases teóricas del tema del cual se quiere realizar el estado del arte bajo una ficha técnica especializada (Hoyos, 1999). Así mismo se realiza una indagación exhaustiva sobre el tema que se quiere investigar (en este caso Estrés Laboral) para así poder formalizar los conceptos que se quieren tener en cuenta.

Después esta la fase descriptiva la cual se basa en extraer de cada una de las de las unidades de análisis la información pertinente que se quiere analizar (Hoyos, 1999). En esta fase se detallan cada uno de los artículos para poner especial detalle sobre si estos sirven o no sirven como unidades de análisis para el estudio teniendo en cuenta los filtros como los años (en este

Estrés laboral entre 2005 y 2016

caso entre 2005 y 2016) y las palabras claves de la búsqueda que para este estudio fueron Estrés laboral, Estrés Ocupacional, Estrés en el Trabajo, Job Stress, Occupational Stress y Work Stress.

Posteriormente, con base en los datos ya recopilados se realiza la fase de interpretación cualitativa y cuantitativa de los datos con herramientas estadísticas para ver porcentajes y frecuencias de lo que sea del interés del investigador y este cree que pueda aportar a la realización del Estado del Arte (Hoyos, 1999). Finalmente, en la fase de construcción teórica se debe estructurar la actualidad del tema de forma general para proponer nuevas hipótesis y horizontes de investigación (Hoyos, 1999).

Teniendo en cuenta lo anterior y como ya se explicó anteriormente, se procedió a hacer la revisión de literatura sobre estrés laboral, no sin antes haber explicado que es y en que consiste este, lo cual se podrá ver en el apartado siguiente.

¿Qué es el Estrés Laboral?

Cerca de la década de los años 30 a la par con los estudios sobre el estrés como un síndrome de adaptación, se empezó a estudiar este constructo en el contexto laboral como consecuencia de observaciones hechas a varios de los empleados del área de la salud ya que de manera repentina estos “bajaban su rendimiento” y “lucían infelices”, hasta el punto de llegar a suicidarse (Alcalde, 2010).

En la actualidad, empleos cuyas tareas no representan un reto para los trabajadores, sean rutinarias y/o con alta carga emocional, pueden desencadenar los indicadores previamente mencionados (bajo rendimiento e “infelicidad”) en las personas y aunque en un principio se pensaba que este fenómeno solo estaba presente en los empleos del área de la salud, actualmente existe evidencia que todas las ocupaciones que presenten estas características (tareas que no representen un reto, que sus tareas sean rutinarias y/o tengan alta carga emocional), pueden desencadenar dichos indicadores en los trabajadores (Alcalde, 2010).

Estrés laboral entre 2005 y 2016

Según Del Hoyo (1997) “El estrés laboral es una respuesta fisiológica, psicológica y del comportamiento del trabajador, el cual intenta adaptarse a los estímulos que lo rodean” (p. 8).

Disciplinas como la psicología del trabajo y la psicología ocupacional positiva estudian el estrés laboral considerando tres enfoques los cuales son el enfoque fisiológico, el ingenieril o técnico y por último el psicológico.

El modelo fisiológico describe al estrés como una respuesta del organismo, expresada en la activación de ciertas hormonas específicas como la adrenalina y la segregación de ciertos neurotransmisores como la dopamina, serotonina, noradrenalina y demás, acompañados de otros indicadores consecuencia de la segregación de estas sustancias como el aumento de la frecuencia cardiaca y la tensión muscular; todo con el fin de preparar el cuerpo para dar una respuesta ya sea de lucha o escape ante el estímulo estresor (Cox et al. 2005).

Cuando al individuo se le presenta un estímulo estresante, Cox et al. (2005) afirman que el organismo entra en un proceso de tres fases. La primera se denomina *alarma* que sufre la persona por la valoración negativa de un estímulo. En esta fase tras la percepción del estímulo, el cuerpo se prepara para dar una posible respuesta al mismo, después este pasa a la etapa de *resistencia* donde el organismo, una vez esté dando la respuesta frente al estímulo, se mantiene en dicho umbral hasta que entra a la fase de *agotamiento* donde la exposición constante al estímulo estresante y el intento por responder a este, causan efectos en el organismo como consecuencia del tiempo en el que este ha estado exigiéndose.

Con base en lo anterior según Plinik (2010), durante la ejecución de estas fases, los organismos siempre van a estar en busca del equilibrio que ha sido perturbado, esta estabilidad es llamada homeostasis. Sin embargo, como el ambiente es cambiante y los estímulos aparecen repentinamente en algunas situaciones, el organismo no siempre llega a la homeostasis con la efectividad que se requiere; para explicar esto hace su aparición la teoría de la alóstatís la cual

Estrés laboral entre 2005 y 2016

supone que si bien el organismo busca un equilibrio o estar en homeostasis, la alóstitis facilita la consumación de dicho equilibrio permitiendo al organismo adaptarse a las posibles contingencias o variedad de estímulos que el ambiente le ofrece.

Lemos (2015) propone la metáfora del jeep para tratar de explicar más fácilmente en que consiste la alóstitis, donde una persona adulta va dentro de dicho vehículo pasando por un camino lleno de baches y piedras, sin embargo, la persona no se mueve, o sea, se encuentra en equilibrio o en homeostasis. Lo anterior es gracias a los amortiguadores del jeep (i.e. alóstitis) los cuales adaptan el vehículo a las condiciones del camino y esto permite que la persona no sienta lo tosco del camino y mantenga así su cuerpo en total equilibrio.

El enfoque técnico o ingenieril propone que el estrés tiene su origen en el ambiente donde existen estímulos los cuales, se traducen en cargas que recaen sobre la persona. Dichas cargas se pueden medir y cuantificar haciendo de estos estímulos objetivamente mensurables los cuales afectan a la persona directamente, al contrario de la postura que propone el enfoque fisiológico donde el estrés es una respuesta del organismo (Cox et al., 2005).

De esta manera, Cox et al. (2005) definen al estrés en el contexto del trabajo como una característica intrínseca en todos y cada uno de los ambientes laborales, desde los hospitales, pasando por las aulas y los contextos escolares y académicos hasta los ambientes más dinámicos como las agencias de publicidad entre otros lo cual ubica al estrés en el marco de un suceso que le sucede a la persona mas no la consecuencia de dicho suceso.

Por último, el tercer enfoque propone una perspectiva psicológica que comprende la percepción y la evaluación que la persona hace de los estímulos que lo rodean, atribuyéndoles características de buenas o malas, lo cual define si la persona encuentra o no estresante dicho estímulo que en consecuencia, podría desencadenar o no, todas las consecuencias anteriormente mencionadas, teniendo en cuenta la duración del estímulo y la frecuencia con que este aparece.

Estrés laboral entre 2005 y 2016

Esta visión, si bien considera que el origen del estrés está en el ambiente, las consecuencias dependen del juicio valorativo de la persona. (Cox et al., 2005)

Es así como la percepción de los diferentes estímulos presentes en los contextos laborales se torna ambigua y difícil de ubicar en la categoría de riesgosos o no debido a que no todas las personas perciben como estresantes los estímulos a los que están expuestos. Las experiencias previas en el contexto laboral sumado a factores de personalidad y estrategias de afrontamiento afectan la forma en que se perciben estos estímulos (Cox et al., 2005).

A manera de síntesis, gracias a un intento continuo de enmarcar y etiquetar al estrés laboral a través de los años, han surgido enfoques como el fisiológico que concibe al estrés como una respuesta del organismo que intenta hallar un equilibrio, el técnico que estudia el estrés como una característica del ambiente que afecta a la persona y el psicológico que ubica al estrés laboral como un fallo en la interacción entre los estímulos que están presentes en el ambiente y el repertorio cognitivo del trabajador haciendo referencia a la experiencia de este, la percepción y las creencias sobre situaciones y/o estímulos a los cuales está expuesto.

Teniendo en cuenta lo anterior, es importante realizar una revisión de tipo documental que permita ver los avances, la cantidad de publicaciones, los autores más relevantes, los consensos y las discrepancias a las que han llegado los investigadores sobre el estrés laboral para así poder encaminar la investigación de este tema a nuevos horizontes de investigación.

Es por esto que para este estudio, siguiendo los pasos para realizar estudios documentales, más específicamente, estados del arte que propone Hoyos-Botero (1999), se siguieron ciertas fases las cuales fueron desde la revisión de la literatura sobre el estrés laboral, después se hizo un análisis bibliométrico básico sobre lo encontrado en los 2674 artículos que fueron tratados como unidades de análisis y con base en esto se realizaron unas conclusiones las cuales tienen como base la hermenéutica la cual fue la metodóloga para explicar de manera detallada y concisa las

Estrés laboral entre 2005 y 2016

gráficas mostradas sobre el análisis de las unidades de análisis además identificar consensos, discrepancias y los posibles caminos futuros que la investigación sobre el estrés laboral puede tener y las posibles variables a tener en cuenta para realizar nuevas investigaciones.

Análisis de Artículos

En cada una de las siete bases de datos escogidas para este estudio, se utilizaron las palabras claves Estrés laboral, Estrés ocupacional, Estrés en el Trabajo, Job Stress, Occupational Stress y Work Stress. (Ver tabla 1).

Tabla 1

Número de artículos encontrados por bases de datos entre los años 2005 y 2016

Búsqueda sobre estrés laboral entre 2005- 2016						
Base de Datos	Estrés Laboral	Estrés Ocupacional	Estrés en el Trabajo	Job Stress	Occupational Stress	Work Stress
Ebsco	36	10	11	324	12	275
APA PsycNET	0	0	0	30	37	43
Pro-Quest	0	0	0	24	20	24
Psycodoc	29	2	10	3	4	4
Pubmed	0	0	0	103	129	185
Redalyc	63	8	32	8	9	5
Scielo	43	3	437	68	135	548
Total	171	23	490	560	346	1084

En total se encontraron 2674 artículos arbitrados entre las 7 bases de datos escogidas para el ejercicio. (Ver figura 1).

Estrés laboral entre 2005 y 2016

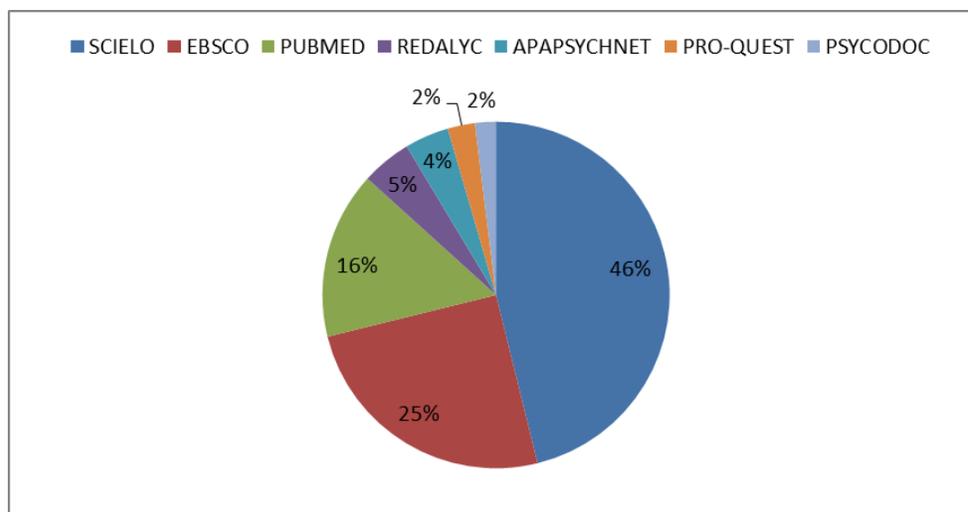


Figura 1. Porcentaje de artículos encontrados por bases de datos entre los años 2005 y 2016.

Con base en el total de artículos analizados, se pudo identificar que de los 2674 artículos, 684 estaban disponibles en español y 1990 en idioma inglés con lo cual se encontró que el volumen de publicaciones en español e inglés era de un 26% y 74% respectivamente (ver figura 2).

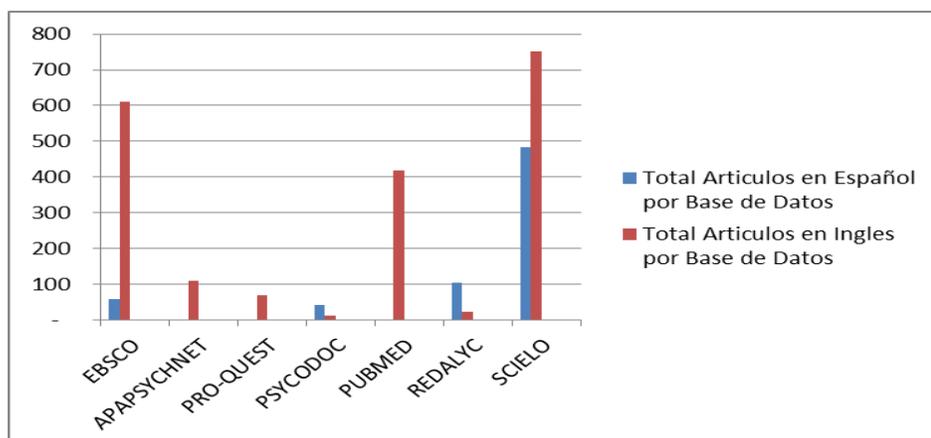


Figura 2. Total de artículos encontrados en inglés y español en cada una de las bases de datos entre los años 2005 y 2016.

Dentro de los 2674 artículos revisados, se encontró que 993 o sea, el 37% de estos eran documentos de revisión de literatura mientras que 1681 es decir, el 63% eran estudios empíricos sobre el estrés laboral (ver tabla 2).

Estrés laboral entre 2005 y 2016

Tabla 2

Cantidad y porcentajes totales de artículos empíricos y de revisión teórica entre los años 2005 y 2016.

Base de Datos	Numero Articulos de Revisión Teórica por Base de Datos	Porcentaje Articulos de Revisión Teórica por Base de Datos	Numero Articulos Empíricos Por Base de Datos	Porcentaje Articulos Empíricos por Base de Datos
Ebsco	253	9%	415	16%
APA PsycNET	52	2%	58	2%
Pro-Quest	15	1%	53	2%
Psycodoc	12	0%	40	1%
Pubmed	204	8%	213	8%
Redalyc	23	1%	102	4%
Scielo	434	16%	800	30%
Total	993	37%	1681	63%

De los 1681 artículos revisados que fueron de índole empírica, se consideraron las técnicas de recolección de información usadas en los estudios reportados. La figura 3 revela la frecuencia con que fueron usados los instrumentos en los artículos reportados.

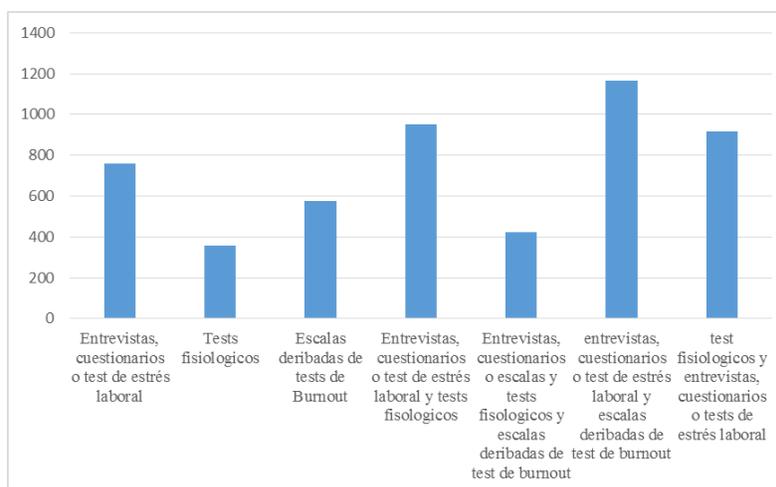


Figura 3. Instrumentos utilizados en los estudios de los artículos de corte empírico publicados entre los años 2005 y 2016.

Estrés laboral entre 2005 y 2016

Se hizo un análisis para identificar la cantidad de publicaciones que se dieron por año en el intervalo desde el 2005 hasta el año 2016 descubriendo que entre los años 2012 y 2016, se hicieron el 59% de las publicaciones sobre estrés laboral sin contar las publicaciones en otros idiomas (ver tabla 3).

Tabla 3

Frecuencia con la que se publicaron artículos sobre estrés laboral entre los años 2005 y 2015

Año	Número de Publicaciones	Porcentaje de publicaciones por Año
2005	140	5%
2006	94	4%
2007	112	4%
2008	181	7%
2009	150	6%
2010	210	8%
2011	201	8%
2012	378	14%
2013	260	10%
2014	234	9%
2015	367	14%
2016	347	13%

Finalmente, se identificó que entre los autores más citados se encuentran Arnold Lazarus y Judah Folkman sobre todo por sus teorías sobre los estilos de afrontamiento, Christina Maslach más que todo por sus avances en el campo de estudio del Burnout como una consecuencia del estrés laboral, Johannes Siegrist,, Marisa Salanova, Wilmar Schaufeli, Cary Cooper, Jurgen Becker, Robert Karasek y Hans Selye debido a que es el padre del concepto de estrés a pesar del uso genérico que se le da en la actualidad. Todos estos autores ya mencionados, han realizado sus investigaciones basándose en modelos explicativos sobre el estrés laboral y teorías producto de

Estrés laboral entre 2005 y 2016

estos, por lo que en el siguiente apartado se explicaran los modelos existentes y algunas de las teorías de cada uno.

Modelos Explicativos del Estrés Laboral. Del enfoque psicológico, se desprenden teorías y definiciones del estrés en el contexto laboral. Estas teorías y definiciones según Cox et al. (2005) se dividen en dos grandes grupos. Por un lado, están las teorías interaccionales las cuales como su mismo nombre lo indica, identifican al estrés como el resultado de la interacción entre el individuo y su ambiente laboral, y por el otro, las teorías transaccionales sobre el estrés las cuales estudian los procesos emocionales y cognitivos de las personas con respecto a los factores estresantes a los que se ven sometidos.

Modelos interaccionales. Entre las perspectivas interaccionales existe la teoría de Ajuste Persona-Entorno propuesta por French, Roggers y Cobb (1974) citados por Caplan, (1987) la cual está basada en las actitudes y habilidades únicas que el sitio de trabajo le exige a la persona. El estrés aparece cuando hay un desequilibrio entre las habilidades del trabajador y los retos que ofrece el ambiente laboral haciendo que la persona sienta que no es competente para dicho cargo o desde una perspectiva opuesta, cuando las necesidades del puesto de trabajo no se ven cumplidas por la persona.

Otra de las teorías interaccionales es la de Demanda-Control la cual tiene su origen con los postulados de Karasek y Theorell (1978, citados por Rodríguez, Bravo, Peiro & Shaufeli, 2001) sobre estrés laboral. Esta teoría dice que existen cuatro tipos de trabajos, los de poca y alta tensión y los activos y los pasivos. Esta tipología se fundamenta en el margen decisorio que tiene el trabajador, combinado con las demandas que impone su puesto de trabajo. Las consecuencias del estrés laboral se dan con mayor frecuencia en los trabajos que producen alta tensión debido a la presión de los superiores o lo demandante de las tareas y al reducido margen decisorio que la persona tiene, lo cual genera la probabilidad que la persona valore de manera negativa la

Estrés laboral entre 2005 y 2016

mayoría de cuestiones que tengan que ver con un puesto de estas características (Cuevas & García, 2012).

Tiempo después, Karasek (1990) citado por Vega-Martínez, (2001) propone el modelo de demanda-control-apoyo social, una ampliación del modelo que propuso junto a Theorell donde sostiene que la persona en su puesto de trabajo está constantemente expuesta a exigencias psicológicas tales como las tareas del puesto, la cantidad de trabajo, el tiempo para cumplir los plazos de entrega y demás, los cuales generan en ésta cierto malestar. El control es la dimensión del modelo que le permite al trabajador responder a dichas exigencias a través de la autonomía y la oportunidad para desarrollar habilidades y el apoyo social hace referencia a todas las relaciones que la persona tiene y ayuda a amortiguar los efectos de las demandas psicológicas en el puesto del trabajo. Adicionalmente, se ha descubierto que las personas que tienen una amplia red social, sufren en menor medida, las consecuencias del estrés laboral.

También se encuentra el Modelo de Facetas de Beehr y Newman, (1978, citados por Rodríguez-Carvajal y Rivas, 2011) que ubica al estrés como la interacción entre la persona y los estímulos del ambiente los cuales deben pasar primero por ciertas facetas antes de la valoración objetiva del individuo. Estas facetas tienen el objetivo de filtro para ayudar precisamente en la valoración de dichos estímulos. Estas facetas son la ambiental (todos los estímulos que se encuentran en el entorno y el contexto en que se desenvuelve la persona), la personal (condiciones experienciales basadas en datos socio-demográficos del individuo o en su personalidad) y la duración (el tiempo en el que el estímulo o la situación se han estado presentando).

Además del anterior modelo, Rodríguez-Carvajal y Rivas (2011) también ubican el Modelo Cibernético del Estrés laboral de Edwards entre los enfoques interaccionales debido a que este señala que el estrés es un desajuste entre las situaciones y los estímulos que el ambiente

Estrés laboral entre 2005 y 2016

le presenta a la persona y lo que esta desea respecto al contexto en el que se presentan estos factores. En este orden de ideas, el estrés aparece cuando la percepción objetiva que tiene la persona dista radicalmente de la expectativa que esta tiene sobre la misma situación provocando valoraciones subjetivas, en su mayoría, negativas.

Modelos transaccionales. Desde la perspectiva transaccional del estrés laboral, se concibe el estrés como el producto de una exposición prolongada a estímulos estresantes donde existe un componente emocional-afectivo y de motivación intrínseca con respecto al trabajo. (Cox et al., 2005)

Con esta perspectiva se reconocen teorías como la evaluación cognitiva y las estrategias de afrontamiento de Lazarus y Folkman (1986), citados por Cox et al. (2005) y Cuevas y García (2012), ubican al estrés en función de la percepción de las personas cuando estas sienten que no pueden lidiar de manera satisfactoria, con una experiencia o un evento estresante perjudicial. Es así como las personas hacen un juicio de ellos mismos, lo que sienten y plantean posibles formas de afrontar dicha situación, cual es la mejor y cuál es la que genera menos malestar. También se encuentra el modelo teórico Esfuerzo-Recompensa de Siegrist que según Cuevas y García (2012) define el estrés como un desequilibrio que percibe un trabajador al no recibir la recompensa o bonificación que este espera cuando realiza las tareas o el cumplimiento de sus objetivos en su sitio de trabajo.

También se encuentra la teoría de la Activación Cognitiva del Estrés de Meurs quien propone que para explicar los orígenes del estrés laboral se deben analizar 4 niveles para determinar si la situación es objetivamente estresante para la persona o no. El primer nivel es el rol de los estresores presentes en el ambiente, el segundo nivel es la experiencia previa del estrés la cual recae en exposiciones anteriores a factores tanto similares como diferentes que hayan desencadenado respuestas de estrés en la persona, es decir, la valoración subjetiva de la situación,

Estrés laboral entre 2005 y 2016

después esta la respuesta del estrés que se mide mediante indicadores fisiológicos como la sudoración o la frecuencia cardiaca y finalmente el feedback de dicha respuesta al estrés (Rodríguez-Carvajal & Rivas, 2011).

En resumen, los modelos interaccional y transaccional derivados del enfoque psicológico del estrés, han servido de cuna para teorías que intentan explicar cómo el estrés laboral nace y sigue un patrón que logra afectar a la persona dando como consecuencia el deterioro de la salud. Adicionalmente, estos modelos brindan formas diferentes de entender la naturaleza del estrés lo cual permite el abordaje del fenómeno desde diferentes ópticas.

Instrumentos y Técnicas para la Medición del Estrés

El objetivo de este apartado es dar cuenta de los instrumentos y técnicas más utilizados para la medición del estrés laboral. Con base en la literatura revisada, se ha encontrado que el estrés laboral puede ser medido, por un lado, desde el ámbito fisiológico, y por el otro, desde las percepciones, cogniciones y emociones que tiene una persona respecto al ambiente de su trabajo.

En el ámbito fisiológico, el estrés genera ciertas respuestas en el cuerpo, desde aumento de la presión arterial debido a los cambios en el flujo sanguíneo para concentrar la potencia en ciertos músculos en caso de huida o pelea, hasta el aumento de ciertas hormonas en el cuerpo. Lo anterior, genera consecuencias en la persona, desde enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial, pasando por la alopecia, hasta úlceras gástricas (Maidana, Bruno & Mesch, 2013).

Con fundamento en las teorías fisiológicas del estrés, se han implementado técnicas como la toma de la presión arterial, la cual ayuda a saber si la persona se encuentra expuesta a estresores que le obliguen a permanecer en la fase de resistencia continuamente. Para esto se usa el tensiómetro que permite saber con qué fluidez está circulando la sangre por las arterias. En este

Estrés laboral entre 2005 y 2016

orden de ideas, una persona con alta presión arterial debido a condiciones estresantes, debería registrar un flujo por encima de lo normal en su sangre (Ingaramo, 2003).

En la actualidad se ha comprobado que el estrés y la presión arterial están vinculados, prueba de ello han sido estudios donde se utilizan pruebas donde se presenta un estímulo por un breve periodo de tiempo para que la persona evalúe o no la prueba como un estresor, después de dos minutos de haber presentado el estímulo, se compara la presión arterial en el momento de reposo (antes de aplicar la prueba mental) y en el periodo de reposo post prueba. La evidencia muestra que efectivamente, después de ser sometido al estímulo mental las personas aumentaron su frecuencia cardiaca y por ende su presión arterial se vio afectada (García, Garzón & Camargo, 2011)

La energía eléctrica y la tensión muscular también juegan un papel importante en el estrés y como se manifiesta en el cuerpo (Del Hoyo, 1997). Es así como con el avance de la tecnología, a partir de los años 50, las electromiografías han dado grandes aportes para el estudio del estrés y los efectos en el cuerpo. Esta técnica usa electrodos que permiten ver la cantidad de bioelectricidad que produce el cuerpo resumida en mayor tensión muscular para favorecer las respuestas de huida o enfrentamiento (García et al., 2011).

Otra forma de medir el estrés es por el nivel de cortisol en la sangre. El cortisol o Hidrocortisona es una hormona esteroidea la cual es producida por la glándula suprarrenal debido a un nivel bajo de glucocorticoides en la sangre como respuesta al aumento del ritmo cardiaco. En los seres humanos, la hidrocortisona está unida de manera principal a la proteína CGB (transcortina) o globulina fijadora de corticoesteroides, la cual tiene como objetivo llevar el cortisol por la sangre para así aumentar el nivel de azúcares en esta y garantizar el funcionamiento del cuerpo (Maidana et al., 2013).

La evidencia muestra que las personas al verse sometidos a condiciones estresantes o

Estrés laboral entre 2005 y 2016

estímulos calificados como estresores, presentan un aumento en su frecuencia cardíaca lo cual implica mayor rapidez en el bombeo de la sangre por todo el cuerpo y en consecuencia, la liberación del cortisol gracias a ello. Esto tiene su base explicativa bajo las perspectivas evolucionistas que señalan que estos fenómenos (aumento de la presión cardíaca y vasodilatación de las arterias) garantizaban la huida o el enfrentamiento del animal por alguna amenaza a su integridad (Ingaramo, 2003). Sumado a esto, también se puede medir el estrés gracias al volumen de sangre (BVP) consecuencia de la frecuencia de los latidos del corazón. Para esto se utiliza un dispositivo llamado fotopletismografía el cual emana luz infrarroja. El principio de este instrumento es ver que tan intensa es la luz cuando esta es enfocada en una extremidad, si la luz es muy intensa, se podría ver la vena irrigada de sangre claramente, sin embargo, si el volumen de sangre es bajo, la luz será más tenue. Contrario a los otros instrumentos y técnicas de medición basadas en presión arterial y cardiovascular, este método no es 100% fiable debido a que aún no se ha implementado una escala estándar de BVP (García et al., 2011).

Por otro lado, el enfoque psicológico del estrés, ha dado luces sobre otras posibles estrategias para la medición del estrés y del estrés laboral derivado de las condiciones fisiológicas (Del Hoyo, 1997). Desde los inicios de la investigación sobre estrés laboral, la población a observar fueron las enfermeras y los médicos basándose en la deserción y la fatiga que mostraban, se tenía la hipótesis que sufrían de estrés crónico como consecuencia de los estresores laborales presentes en los hospitales y los horarios, las tareas y la carga emocional que estas ocupaciones demandaban (Oramas, 2013)

Un ejemplo de un instrumento diseñado para esta población es “The Nursing Stress Scale” (NSS), como se mencionó anteriormente, se pensaba que el estrés era predominante sobre todo en enfermeras y médicos debido a la carga emocional a la que se exponían por lo que varias escalas y test están dirigidas a estas ocupaciones. El NSS fue creado por Pamela Gray-Toft y

Estrés laboral entre 2005 y 2016

James G. Anderson quienes idearon esta escala para que la persona, en este caso la enfermera, califique que situaciones son estresantes para ella en su lugar de trabajo y con qué frecuencia aparecen dichas situaciones (Mas Pons & Escriba, 1998).

El NSS fue construido con 34 ítems que describen ciertas situaciones particulares del entorno laboral de la persona. Los ítems fueron agrupados en 7 factores. Uno tiene relación con la carga laboral, cuatro con el ambiente psicológico que perciben los empleados resumidos en percepciones sobre la muerte y el sufrimiento de los pacientes y finalmente 2 asociados a las relaciones con pares y otros profesionales de la salud en los hospitales. El test se respondía con 4 posibles opciones que calificaban de menor a mayor, la frecuencia con la que estas situaciones se presentaban. La puntuación era directa por lo que el resultado de cada dimensión se sumaba dando un rango entre 0 y 102, es decir, a mayor puntuación, mayor cantidad de estresores en el trabajo (Oramas, 2013).

Otro cuestionario que se ha utilizado para la medición del estrés laboral y así poder identificar los estresores presentes en el ambiente de trabajo es el “Perceived Work Characteristics for Health Services Survey” creado por Heynes, Wall, Border, y Stride (1999, citados por Guic, Mora, Rey & Robles, 2006) el cual consta de 37 ítems especialmente diseñados para identificar los estresores y su incidencia en personal exclusivo del área de la salud.

Un cuestionario que mide consecuencias del estrés es el General Health Questionare (GHQ-28) creado por Beatriz Goldberg, consta de 28 ítems los cuales a su vez están divididos en 4 sub escalas que evalúan las dimensiones de ansiedad e insomnio, disfunción social, síntomas somáticos y depresión grave. Este cuestionario da luces sobre cuáles son las posibles consecuencias en la salud mental del individuo derivadas de la sintomatología propia del estrés (Matud, Garcia & Matud, 2002).

Estrés laboral entre 2005 y 2016

Como se pudo observar en este apartado, son múltiples los instrumentos de recolección de información que se pueden utilizar para identificar si una persona está sufriendo de estrés laboral en su sitio de trabajo. Algunos de estos instrumentos nacen en el campo de la medicina y en el campo de la psicología y la psicometría con instrumentos de auto-reporte como entrevista y pruebas estandarizadas que brindan una aproximación cuantitativa de como el estrés ha afectado la vida de una persona.

Consecuencias del Estrés Laboral

Como se ha referenciado en apartados anteriores, la exposición continua a estresores genera consecuencias en el ámbito físico, el comportamental y el psicológico de las personas. Dichas consecuencias afectan su desempeño laboral, su funcionamiento biológico, su estado de ánimo y aún más importante, su calidad de vida. Es por eso que en este apartado se hará referencia a las múltiples consecuencias que tiene la exposición constante a factores estresantes en la salud de las personas.

Una de las enfermedades más conocidas y de mayor impacto en la población que se relaciona con el estrés es la hipertensión arterial. La presión arterial es la presión que ejerce la sangre en las arterias o vasos sanguíneos cuando esta es bombeada por el corazón hacia todo el cuerpo. Esta se puede medir en dos momentos, en la presión sistólica, la cual se produce cuando el corazón se contrae y por lo general no pasa de los 140 mm cuando es medido con el esfigmomanómetro y la presión diastólica la cual es el resultado de la relajación del corazón después de la contracción que por lo general no pasa de 90mm (Morales, Álvarez, Lara, Fernández, Molina, Fuentes & Barriguete, 2008).

Se dice que una persona padece de hipertensión arterial cuando las cifras de los dos tipos de presiones (sistólica y diastólica) superan los 140 y los 90 mm lo cual indica que la presión con la que la sangre está pasando por los vasos sanguíneos es más de la normal lo cual puede traer

Estrés laboral entre 2005 y 2016

consecuencias como hemorragias o ACV's (accidentes cerebrovasculares) debido al colapso de la resistencia de las arterias (Morales et al., 2008).

De lo anterior, se puede destacar la relación estrés-hipertensión arterial en estudios longitudinales como el de Pérez-Fernández (2002) donde demostró que la presión arterial de las personas (en este caso adolescentes) tendía a ser más alta, aun en un ambiente de reposo y sin estresores presentes, cuando las personas debían enfrentarse constantemente a ambientes que ellos consideraban estresantes, comparados con las personas que no veían dichos ambientes de esta forma dando base a la comorbilidad existente entre el estrés y la hipertensión arterial.

Otro padecimiento producto del estrés además de otros factores como la mala alimentación, la alimentación a des-horas y la proliferación de ciertas bacterias, son las úlceras gástricas. Estas son lesiones por quemaduras presentes en las paredes del estómago producto de los jugos gástricos presentes en este, además de lo anterior, la presencia de la *Helicobacter pylori* (H. pylori) empeora dichas lesiones debido a su influencia sobre las zonas quemadas del estómago (Fernandez-Tapias, Poquet, Borrego, Gangoso y Arias, 1996).

Fernandez-Tapias et al. (1996) exponen la comorbilidad que existe entre estas úlceras y el cáncer de estómago ya que al no sanar la quemadura, las células alrededor de esta al tener que multiplicarse exponencialmente para tratar de curar la lesión, derivaran en células cancerígenas por lo que se podría decir que el estrés laboral no solo produce las úlceras gástricas, sino que además es el precursor de condiciones tan complejas y peligrosas como el cáncer de estómago.

Otra enfermedad digestiva relacionada con el estrés laboral es la dispepsia funcional, la cual es producida por la inflamación de la parte final del esófago (boca del estómago) y parte del aparato digestivo lo cual produce que la persona al ingerir cualquier tipo de alimento, sienta náuseas y termine devolviendo lo que ha ingerido. Esto además de contribuir al aumento de los ácidos estomacales, solo empeora la úlceras gástricas (en caso de que ya se padezca de estas), la

Estrés laboral entre 2005 y 2016

desnutrición y aún más importante, los síntomas gástricos ya asociados al estrés (Fernández-Tapias et al., 1996).

Por otra parte, el estrés laboral no solo afecta la salud física, las repercusiones fisiológicas del estrés están ligadas a problemas psicológicos y comportamentales gracias, esto informa sobre la gran influencia que el estrés tiene en la vida de las personas. Se puede apreciar otra dimensión infravalorada de las consecuencias del estrés y como este no solo nos afecta a nosotros, también a las personas con las que interactuamos.

El estrés laboral afecta el ámbito psicológico y comportamental de las personas más de lo que se cree. Así lo muestran Watkins, Pittman y Walsh (2013) en su estudio longitudinal donde el comportamiento de los infantes se ve alterado debido a las condiciones estresantes en las que viven ellos y sus padres quienes reportaron en su mayoría que la fuente de los comportamientos disfuncionales estaba en el entorno laboral. En este estudio se demostró como las personas expuestas a condiciones de estrés laboral y estrés general presentan trastornos como insomnio, cambios de humor, pérdida de memoria, incapacidad de toma de decisiones hasta consumo de fármacos.

En el campo de la salud, el estrés laboral es visto como un gran problema que se debe atacar. Además de las úlceras y la hipertensión arterial, las condiciones de estrés en el trabajo transferidas a la vida cotidiana, tienen efectos más fáciles de ver, por ejemplo la alopecia en hombres y mujeres se hace común gracias a estas condiciones, la aparición de herpes gracias a la baja en las defensas del cuerpo producto de los desórdenes alimenticios, hiper-sudoración, contracturas y rigidez en los músculos, especialmente los de la cara y cefaleas crónicas gracias a la presión sanguínea y la contracción de los músculos encima del córtex craneal (Schkuchting, Da Silva, Valdeni, Goncalves, Gutiérrez & Silva, 2014).

Estrés laboral entre 2005 y 2016

A pesar de los variados efectos que tienen el estrés en la psique y en el cuerpo de las personas, existe un síndrome que está relacionado directamente con estos efectos y afecta de manera directa la vida laboral y familiar de las personas, se dice que este síndrome es derivado del estrés y se relaciona con las condiciones en las que las personas trabajan. Este síndrome es conocido como *burnout* o síndrome de quemarse por el trabajo debido al desgaste que tiene la persona que lo padece, la baja en productividad laboral y el desbalance emocional en otros campos de su vida (Maslach & Leiter, 2009).

El concepto de síndrome de *burnout* o de quemarse por el trabajo, tiene sus orígenes en los años 80 gracias a la psicóloga Christina Maslach quien empezó a observar patrones comunes en las personas que trabajaban en el campo de salud. Estos patrones tenían que ver con la baja en la productividad, signos comunes como bajas de ánimo, baja autoestima y hasta casos de suicidio por lo cual la doctora Maslach empezó a investigar y descubrió que las personas que presentaban estos patrones particulares, tenían condiciones laborales diferentes a todas las demás personas (Lima & Alchieri, 2014)

Con base en las observaciones de Maslach se pensó que el síndrome de *burnout* se daba solo bajo las condiciones de trabajos asociados al campo de la salud (enfermeras y médicos) debido en parte a la carga emocional de los mismos y a los extenuantes tiempos laborales. Esto sentaba la base para que se generara este síndrome en estos profesionales al dejar de lado otros aspectos de su vida (familia, amigos) que pudiesen amortiguar los efectos de los estresores presentes en el trabajo (Silva & Alchieri, 2014)

Sin embargo, al pasar los años, investigadores como Alvares, Duarte, Campos, Schneider, Salloume, Bonafe y Oliveira (2016) y De Castro, Silva, Leite y Da Silva (2016) han descubierto que los signos y síntomas del *burnout* también están presentes en los campos del deporte entre otros debido a la carga emocional, la presión psicológica y lo que la actividad significa para las

Estrés laboral entre 2005 y 2016

personas. Con base en lo anterior, si bien el síndrome de Burnout es el resultado de la exposición prolongada a los estresores del ambiente, toda persona que considere su ambiente laboral como estresante, tiene riesgo de padecer y sufrir las consecuencias de este síndrome (De Castro et al, 2016).

A manera de resumen, el estrés laboral puede tener varias consecuencias, desde enfermedades y padecimientos fisiológicos y psicológicos como las úlceras gástricas y la inestabilidad emocional, hasta síndromes específicos como el Burnout. El estrés puede ocasionar improductividad laboral, estar ligado al consumo de sustancias y aunque se reporta con más frecuencia en altos cargos o en profesiones relacionadas con la salud, toda persona que perciba su entorno como estresante, esta propensa a sufrir de estrés laboral y todas sus consecuencias.

Limitaciones Sobre el Estudio del Estrés Laboral

Es común encontrar limitaciones cuando se prueba una hipótesis ya sea por la dificultad en la medición de las variables, la poca confiabilidad de los instrumentos o las técnicas de recolección de información o por el método en general. Lo anterior resume la dificultad que tienen los investigadores para llevar a cabo sus estudios por lo que surgen críticas a los métodos que se usan para probar las hipótesis (Yela, 1999)

El estudio del estrés laboral no es ajeno a las limitaciones y las dificultades del método científico ya que las disciplinas que estudian este fenómeno, buscan hacer medibles y cuantificables no solo las causas del estrés y sus consecuencias, sino que además, buscan encontrar tratamientos y técnicas de prevención avaladas por el método científico (Alcalde, 2010).

Como fue expuesto previamente, existen múltiples instrumentos y técnicas de recopilación de información para la medición del estrés laboral. Este aspecto revela una limitación en el estudio del estrés laboral que tiene que ver con la técnica más usada en la ciencia

Estrés laboral entre 2005 y 2016

psicológica para la recolección de información, la entrevista o el auto reporte. Este consiste en indagar a base de preguntas, las sensaciones y percepciones que tiene la persona sobre una situación particular lo cual da luces sobre lo que puede o no puede estar causando cierto malestar o induciendo un comportamiento específico (Díaz-Bravo, Torruco-García, Martínez-Hernández, Varela-Ruiz, 2013).

Sin embargo, como señalan Hermosa y Perilla (2015) las técnicas de auto-reporte no garantizan una medición eficiente de un fenómeno como el estrés laboral debido que con estas técnicas se obtiene información subjetiva, es decir, se mide la percepción que tiene la persona sobre sus condiciones laborales. Esta información está sesgada y se ve afectada por la varianza del método, por el contexto en que la técnica está siendo utilizada y, como resultado se consigue información que, desde la perspectiva objetiva, no es confiable 100%.

Otro aspecto que limita la investigación sobre el estrés laboral es la carencia de instrumentos de orden cuantitativo que estrictamente midan el estrés laboral. Esto lo podemos ver en estudios como el de Sánchez- Fernández y Señis (2005), Herruzo y Moriana (2004) y López-Araujo, Segovia, y Peiró (2007) por nombrar algunos, donde el estrés laboral se mide con instrumentos como el GCQ o el Maslach Burnout Inventory para medir constructos que si bien están relacionados con el estrés laboral no son iguales.

Si bien existen técnicas de recolección de información para el diagnóstico del estrés laboral que son más objetivas como los test fisiológicos, Morales et al. (2008), Ingaramo (2003) y García et al. (2011) explican que aún existe un camino por recorrer para llegar a encontrar un instrumento de auto-reporte que permita identificar la sintomatología y el diagnóstico del estrés laboral de manera precisa y que no se confunda con otros constructos (e.g. síndrome de burnout).

Conclusiones

Con base en los resultados encontrados, se puede determinar que en varias de las bases de datos, las publicaciones en español son nulas, es decir, no existen o no hay registro de estas como es el caso de Apa-PsycNet, Pro-Quest y Pubmed lo que hace dar cuenta de lo reducido que está el campo de la investigación y generación de conocimiento en los países de habla hispana pertenecientes a Iberoamérica lo cual a su vez produce atraso y la imposibilidad de aplicaciones de los avances sobre el estrés laboral como la creación de test específicos y más puntualmente, las mejoras de las condiciones laborales en estos países.

Por otro lado, se reporta un alto porcentaje de estudios tanto empíricos como de revisiones teóricas en países cuyo lenguaje nativo es el inglés, estos aportan al crecimiento de las disciplinas que estudian el estrés laboral y sobre todo sobre la prevención y control del mismo. Es así, como guiándose por los hallazgos y las revisiones de estos científicos, se pueden hacer aproximaciones y creaciones de planes de acción para la prevención del estrés laboral y la modificación de los entornos organizacionales. Tras un análisis más detallado, se pudo identificar que el país que más publica avances e investigaciones sobre el estrés laboral en el idioma inglés es Inglaterra mientras que en el idioma español es México junto a Cuba y España.

Con base en lo anterior, es preocupante ver el porcentaje de estudios de corte empírico que utilizan técnicas de recolección de información que no miden necesariamente estrés laboral como son el GCQ o el Maslach Burnout Inventory, sin preocuparse por la creación de nuevos test que midan exclusivamente estrés laboral. Esta creación de pruebas debe estar apoyada en el área de la psicometría, para medir las dimensiones que corresponden claramente al estrés laboral y no sería necesario recurrir a constructos que son producto del estrés laboral como el síndrome de Burnout.

Estrés laboral entre 2005 y 2016

Por otro lado, aunque el estudio sobre el estrés laboral ya lleva bastante tiempo, la mitad de los artículos reportados en este estudio han sido publicados en los últimos 4 años, lo cual podría evidenciar que el estrés laboral cada vez va tomando mayor fuerza en investigación debido a su incidencia en la salud de las personas, especialmente en los trabajadores.

El futuro de la investigación sobre el estrés laboral podría centrarse en varios puntos. El primero es que, si bien ya se está produciendo conocimiento en español, es necesario que se investigue aún más este campo en países de habla hispana pues las condiciones laborales de estos países distan mucho de ser óptima comparadas con las del resto del mundo. También la investigación en estrés podría concentrarse en la creación de otros modelos teóricos más allá de los interaccionales y transaccionales debido a que si bien estos explican el estrés laboral, podrían ser ampliados o ser usados como base para otros modelos de estrés laboral.

Sumado a lo anterior, y gracias al análisis realizado en este ejercicio, se corroboró una vez más que aunque hay un gran volumen de investigación a nivel mundial (contando artículos escritos en otros idiomas diferentes al inglés y al español) los investigadores aún no se han preocupado por crear un instrumento específico que mida el estrés laboral, esto, en cierta medida, puede quitar validez y confiabilidad al avance y los resultados que se obtienen de dichos estudios ya que como fue mencionado en apartados anteriores, las mediciones cuantitativas psicométricas del estrés laboral, en su mayoría, se están haciendo con adaptaciones de pruebas que miden las consecuencias de este.

De manera acertada, también se encontró en el estudio que los instrumentos fisiológicos para medir el estrés laboral en las personas tales como la prueba de cortisol en la sangre y la presión arterial (por nombrar algunos), forman parte esencial en los estudios del estrés laboral lo cual permite entrever que si bien por el lado de la medición psicométrica, las investigaciones aún tienen mucho en que trabajar, por parte de las mediciones biológicas y las ciencias que

Estrés laboral entre 2005 y 2016

permitieron esto, han dado en el punto permitiendo dar cuenta que el estrés laboral, sumado a otros factores, es una realidad a la cual nos enfrentamos día a día que sin un control, el estrés laboral puede resultar siendo, si es que ya no lo es, un problema crítico de salud pública.

Con base en los artículos de corte teórico, se encontraron congruencias en la utilización de varios modelos explicativos del estrés, sin embargo, en los artículos de corte empírico el modelo que usan más los investigadores para realizar sus investigaciones es el de demanda-control-apoyo social propuesto por Karasek (1990, citado por Vega-Martínez, 2001) lo cual hace surgir la duda del por qué no se realiza una cantidad significativa de estudios con otros modelos, así como con este.

Lo anterior se podría suponer que si bien la gran mayoría de los autores están utilizando el modelo demanda-control-apoyo social para realizar sus investigaciones, el enfoque del estrés laboral más acertado entre los estudiosos del tema, es ver a este tipo de estrés como una característica implícita en el ambiente físico de las organizaciones ya que este modelo explicativo está catalogado dentro de los modelos interaccionales del estrés laboral cuya pesquisa es la previamente descrita.

De igual forma y como se mencionó en la introducción de este documento, en la mayoría de los artículos de corte empírico, se encontraron correlaciones significativas entre altos índices de estrés laboral en los ambientes de trabajo de la muestra e insatisfacción laboral, mal clima organizacional y enfermedades gastrointestinales y cardiovasculares lo cual da a suponer que si bien es responsabilidad de las empresas realizar campañas de previenen las consecuencias del estrés laboral en las personas, aún falta un gran camino por recorrer para que no importa la empresa sea cual sea, tenga en cuenta verdaderamente la salud de sus empleados.

Otro punto en común que tienen los autores de los artículos de corte empírico, es el uso de instrumentos y técnicas fisiológicas como la toma de la presión arterial o la medición del cortisol

Estrés laboral entre 2005 y 2016

en la sangre, para diagnosticar o identificar si las personas están siendo sometidas a ambientes estresantes ya que los resultados de dichos instrumentos y técnicas, son los más acertados y precisos a la hora de querer medir las consecuencias del estrés laboral en las personas, resultados que por desgracia, son difíciles de conseguir utilizando técnicas de auto reporte de papel y lápiz y entrevistas ya que el componente subjetivo siempre marcará una distinción en los resultados debido a que no todas las personas perciben los estímulos de manera homogénea o consensuada.

Para próximos estudios de tipo documental, se sugiere precisar las búsquedas pues muchos de los artículos que se encontraban en español, se repetían en inglés debido a que o por un lado estos eran una traducción o que los habían escrito personas de origen latino pero que publicaron su artículo en inglés solamente. Adicional a esto, varios artículos se repitieron dentro de las siete bases de datos por lo que es necesario tener esto en cuenta a la hora de querer dar un censo exacto de la información que se ha recolectado. Finalmente, en estudios futuros se recomienda hacer paralelos más estrictos entre estrés laboral y síndrome de *burnout*, ya que a la hora de realizar búsquedas, muchos de los artículos trataban solo el síndrome que aunque es la consecuencia del estrés laboral, son dos constructos relacionados pero distintos.

Adicionalmente se deben realizar este tipo de búsquedas no solo en los idiomas inglés y español ya que aunque no era parte de este ejercicio en particular, las bases de datos consultadas arrojaban artículos en francés y portugués por lo que la misma delimitación metodológica de este estado del arte en particular, cohibió deliberadamente los conocimientos sobre estrés laboral escritos en estos idiomas y probablemente, con la perspectiva de los países con dichas lenguas como lengua primaria lo cual daría una visión más global sobre los avances sobre el estudio del estere laboral a nivel mundial.

Para finalizar, este estudio arrojó importantes datos sobre el volumen de producción de conocimiento en América Latina versus Estados Unidos e Inglaterra puntualmente, lo cual

Estrés laboral entre 2005 y 2016

permitió ver las diferencias entre las metodologías mayormente usadas entre estas dos posturas (la latina y la latinoamericana) las cuales distaron principalmente en que en los artículos de habla hispana, los instrumentos de auto reporte tipo entrevista tienen una aparición constante mientras en que en los artículos escritos en inglés en su gran mayoría optan por instrumentos de recolección de datos más objetivos como adaptaciones de pruebas o instrumentos para la medición del estrés desde el ámbito fisiológico. Sin embargo, se siguen presentando vacíos gracias a la falta de modelos explicativos sobre el estrés laboral que correlacionen todas las variables vistas en los artículos de forma individual (ambiente, demandas, cultura organizacional, tareas del puesto de trabajo, dinamismo, predisposición al estrés etc.) y permitan agrupar todo el conocimiento de manera que sea más fácil para los investigadores utilizar variables y quizá crear instrumentos que permitan una medición más exacta.

Referencias

- Alcalde. J. (2010). *Estrés laboral. Informe técnico sobre estrés en el lugar de trabajo*. Junta de Andalucía. Consejería de salud. Malaga, España. Recuperado de:
http://www.juntadeandalucia.es/salud/export/sites/csalud/galerias/documentos/c_3_c_1_vida_sana/promocion_salud_lugar_trabajo/estres_laboral_informe_pslt.pdf.
- Alvares. J., Duarte. B., Campos. V., Schneider. F, Salloume. S, Bonafe. R & Oliveira. J. (2016). Burnout síndrome and alcohol consumption in prison employees. *Revista Brasileira de Epidemiologia 19* (1). 205-216. Recuperado de
<http://eds.b.ebscohost.com.ez.urosario.edu.co/eds/detail/detail?vid=4&sid=5e88ddc7-05d2-4ce8-9195-1186267be0a3%40sessionmgr107&hid=122&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbG12ZQ%3d%3d#AN=edssci.S1415.790X2016000100205&db=edssci>.
- Caplan. R. D. (1987). Person-environment fit theory and organizations. Commensurate Dimensions, Time Perspectives, and Mechanisms. *Journal of vocational behavior 31*, 248-267. Recuperado de:
<https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/26479/0000015.pdf>.
- Castañeda. D. I. (2012). Estado del arte en aprendizaje organizacional a partir de las investigaciones realizadas en la facultades de Psicología, ingeniera industrial y Administración De Empresas en Bogotá, entre los años 1992 y 2012. *Acta Colombiana de psicología 11*, 23-33. Recuperado de:
https://www.academia.edu/14265596/ESTADO_DEL_ARTE_EN_APRENDIZAJE_ORGANIZACIONAL_A_PARTIR_DE_LAS_INVESTIGACIONES_REALIZADAS_EN_FACULTADES_DE_PSICOLOG%3%8DA_INGENIER%3%8DA_INDUSTRIAL_Y_

Estrés laboral entre 2005 y 2016

ADMINISTRACION DE EMPRESAS EN BOGOTÁ ENTRE LOS AÑOS 1992 Y 2002.

Cox, T., Griffiths, A. & Rial-González, R. (2005). Investigación sobre el estrés relacionado con el trabajo. (pp. 31-44). Luxemburgo: European Agency for Safety and Health at Work. Disponible en <https://osha.europa.eu/es/publications/reports/203>

Cuevas, M & García, T. (2012). Análisis crítico de tres perspectivas psicológicas de estrés en el trabajo. Recuperado de <http://www.unse.edu.ar/trabajosociedad/19%20CUEVAS%20TORRES%20Estres%20en%20el%20trabajo.pdf>.

De Castro, M., Silva, M, Leite, L & Da Silva, S. (2016). Burnout syndrome in young female volleyball athletes participants of the Brazilian championship teams. *Journal of Physical Education* 27. Maringá. Recuperado de http://www.scielo.br/ez.urosario.edu.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-24552016000100115&lng=en&tlng=en#?

Del Hoyo, M.A. (1997). *Estrés laboral*. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Recuperado de <http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FICHAS%20DE%20PUBLICACIONES/FONDO%20HISTORICO/DOCUMENTOS%20DIVULGATIVOS/DocDivulgativos/Fichero%20pdf/Estres%20laboral.pdf>.

Diaz-Bravo, L. Torruco-Garcia, U., Martinez-Hernandez, M & Varela-Ruiz, M. (2013). *La entrevista, recurso flexible y dinámico*. Recuperado de: http://riem.facmed.unam.mx/sites/all/archivos/V2Num03/09_MI_LA%20ENTREVISTA.pdf.

Estrés laboral entre 2005 y 2016

Fernández – Tapias. S., Poquet, P., Borrego, M., Gangoso, A. & Arias, L. (1996). *Tratamiento de la ulcera péptica por Helicobacter pylori*. Recuperado de:

http://www.sefh.es/revistas/vol20/n1/17_22.PDF.

García. S. M., Garzón. L & Camargo. L .H. (2011). *Revisión de dispositivos electrónicos para la medición del estrés a partir de variables fisiológicas*. Facultad de Tecnología.

Universidad Distrital Francisco José De caldas. Bogotá, Colombia. Recuperado de

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4016780.pdf>.

Guic. E. Mora. P., Rey. R & Robles. A. (2006). Estrés organizacional y salud en funcionarios de centros de atención primaria de una comuna de Santiago. *Revista Médica de Chile* 134, 447-445. Recuperado de <http://www.scielo.cl/pdf/rmc/v134n4/art07.pdf>.

Hermosa. A.M. & Perilla, L. (2015). *Retos investigativos en psicología de la salud ocupacional: el estrés laboral*. Recuperado de

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0120-386X2015000200012.

Herruzo-Cabrera. J & Moriana, J.A. (2004). Estrés y burnout en profesores. *International journal of clinical and health psychology* 4 (3). 597-621. Recuperado de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=990187>.

Hoyos-Botero. C. (1999). *Modelo para la investigación documental*. Universidad del Cauca, Facultad de ingeniería electrónica y telecomunicaciones. Recuperado de

http://univirtual.unicauca.edu.co/moodle/pluginfile.php/20629/mod_resource/content/0/Materiales/Libro_Ingeniero_Serrano/Modelo_de_Investigacion_Documental.pdf

Ingaramo. R. A. (2003). *Estrés mental e hipertensión arterial. Centro de hipertensión y enfermedades cardiovasculares*. Recuperado de

<http://www.fac.org.ar/tcvc/llave/c055/ingara.PDF>.

Estrés laboral entre 2005 y 2016

Jiménez-Becerra. A. (2004). *El estado del arte en la investigación en las ciencias sociales*.

Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia. Recuperado de

<http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/dcs-upn/20121130050742/estado.pdf>

Lemos. M. (2015). Teoría de la alóstasis como mecanismo explicativo entre los apegos inseguros y la vulnerabilidad a enfermedades crónicas. *Anales de psicología* 31(2), 452-461.

Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/167/16738685008.pdf>.

Lima. T & Alchieri. J. (2014). Socioeconomic and demographic aspects related to stress and burnout syndrome among Brazilian Physiotherapist. *Revista Salud Mental* 37 (3), 233-238. Recuperado de

<http://web.b.ebscohost.com.ez.urosario.edu.co/ehost/detail/detail?vid=2&sid=b28d4cd1-344b-41a0-ae7d-c23f27649dac%40sessionmgr2&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=a9h&AN=97068199>.

Londoño. O. L, Maldonado. L. F & Calderón. L. C (2014). *Guía para construir estados del arte*.

International Corporation of networks of knowledge, 1-39. Bogotá. Recuperado de:

http://www.colombiaprende.edu.co/html/investigadores/1609/articles-322806_recurso_1.pdf.

Lopez-Araujo. B., Segovia. A & Peiró. J. (2007). El papel modulador de la implicación con el trabajo en la relación entre el estrés y la satisfacción laboral. *Psychotema. Revista anual de psicología* 19 (1). Recuperado de:

<http://www.unioviado.es/reunido/index.php/PST/article/view/8600>.

Maidana. P., Bruno. O.D. & Mesch.V. (2013). *Medición del cortisol y sus fracciones. Una respuesta al día*. Recuperado de

<http://www.scielo.org.ar/pdf/medba/v73n6/v73n6a16.pdf>.

Estrés laboral entre 2005 y 2016

- Maslach. C. & Leiter, M. (2009) Nurse turnover. The mediating role of burnout. *Journal of Nursing Management* 17 (3), 331-339. Recuperado de <http://web.a.ebscohost.com.ez.urosario.edu.co/ehost/detail/detail?vid=10&sid=4ff19f71-1aa5-4fa9-b4cd-d825931f5eb7%40sessionmgr4010&hid=4104&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=37814779&db=a9h>.
- Mas Pons. R & Escriba Aguir. V. (1998). La versión castellana de la escala The Nursing Stress Scale. Proceso de adaptación transcultural. *Revista española de salud pública* 72 (6), 529-538. Recuperado de http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S1135-57271998000600006&script=sci_arttext.
- Matud-Aznar. M.P, Garcia-Rodriguez. M. A & Matud-Aznar. M.J. (2002). Estrés laboral y salud en el profesorado: Un análisis diferencial en función del género y del tipo de enseñanza. *International Journal of Clinical Health Psychology* 2 (3), 451-465. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/337/33720305.pdf>.
- Molina. N. P. (2005) ¿Qué es el estado del arte? *Revista de ciencia y tecnología para la salud visual y ocular* 5, 73-75. Recuperado de: <http://revistas.lasalle.edu.co/index.php/sv/article/view/1666/1542>.
- Morales. P, Alvarez. C, Lara. A, Fernandez. B, Molina. V, Fuentes. L & Barriguete. A. (2008) *Hipertensión arterial: Guía para pacientes*. Recuperado de: <http://www.saludtlax.gob.mx/documentos/guiahipertension.pdf>.
- Oramas, A. (2013). *Estrés laboral y síndrome de burnout en docentes cubanos de enseñanza primaria*. Tesis doctoral, manuscrito no publicado. La Habana, Cuba. Recuperado de tesis.repo.sld.cu/680/1/Tesis_-_ARLENE_ORAMAS_VIERA.pdf.

Estrés laboral entre 2005 y 2016

Pérez – Fernández, G.A. (2002). *Estrés e hipertensión arterial Resultados del proyecto “hacia un pesquiasaje en la adolescencia de HTA*. Recuperado de:

<http://www.mgyf.org/medicinageneral/febrero2002/99-104.pdf>.

Plinik, S. (2010). *El concepto de alóstasis: Un paso más allá del estrés y la homeostasis*.

Recuperado de

https://www1.hospitalitaliano.org.ar/multimedia/archivos/noticias_attachs/47/documentos/6974_7-12-articulo-pilnik.pdf.

Rodríguez, I. Bravo, J. Peiro, J. M & Schaufeli, W. (2001). The demands-control-support model, locus of control and job dissatisfaction: a longitudinal study. *Work and stress* 15 (2), 97-114. Recuperado de: <http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/167.pdf>.

Rodriguez- Carvajal. R, Rivas. S. (2011). *Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): Diferenciación, actualización y líneas de intervención*. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v57s1/actualizacion4.pdf>.

Sanchez-Fernandez, M & Señas, M. (2005) *Profesorado universitario: estrés laboral. Factor de riesgo de salud*. Recuperado de: <http://revistas.um.es/eglobal/article/view/512>.

Schkuchting. A, Da silva. F, Valdeni. B, Goncalves. E, Gutiérrez. P & Silva. R. (2014). The occupational stress affects the health conditions of military police officers. *Revista Cubana de Medicina Militar* 43 (3), 293-306. Recuperado de

<http://web.a.ebscohost.com.ez.urosario.edu.co/ehost/detail/detail?vid=6&sid=135adeed-a8bf-474a-8fde-67ddb3734997%40sessionmgr4010&hid=4104&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=100009638&db=a9h>.

Estrés laboral entre 2005 y 2016

Silva, T & Alchieri, J. (2014). Socioeconomic and demographic aspects related to stress and burnout syndrome among Brazilian physiotherapist. Recuperado de

http://www.uv.es/unipsico/pdf/CESQT/Externos/2014_Lima_de_Araujo_y_Alchieri.pdf.

Souza. M. S. (2005). *El estado del arte, Apunte de Cátedra: Seminario Permanente de Tesis*. Facultad de periodismo y comunicación social, Universidad Nacional de la Plata Argentina, Recuperado de:

http://perio.unlp.edu.ar/seminario/nivel2/nivel3/el%20estado%20del%20arte_silvina_souza.pdf.

Vega-Martínez, S. (2001). Riesgo psicosocial: El modelo demanda-control-apoyo social.

Recuperado de

http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/601a700/ntp_603.pdf.

Watkins. D, Pittman. C & Walsh. M. (2013). The effects of psychological distress, work and family stressors on child behavior problems. *Journal of Comparative Family Studies* 44 (1),1 - 16.

Yela. M. (1999). El problema del método científico. *Psicotherma* 6 (3). 353-361. Recuperado de:

<http://www.psicothema.com/pdf/665.pdf>.

Anexo*Anexo A. Ficha bibliográfica para las unidades de análisis*

Autor	
Nombre del Artículo	
Base de Datos	
Palabras Clave	
Año	
Método	
Resumen	
Autores Citados	
Instrumentos de Recolección de información	
Referencia	

Nota: ficha técnica tomada y modificada de Hoyos-Botero, 1999.