



FACULTAD DE HUMANIDADES

ESCUELA ACADEMICA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA

TRABAJO DE INVESTIGACION

**ESTRÉS LABORAL: REVISIÓN TEÓRICA DE UNA
ENFERMEDAD DEL SIGLO XXI**

Para obtener el grado de Bachiller en Psicología

Autor

Lima Morales Vilma Ivonne

Asesor

Mg. Prada Chapañan Rony Edinson

**Línea de Investigación
Neurociencia y Psicoterapia**

**Lima – Perú
2019**

Estrés laboral: revisión teórica de una enfermedad del siglo XXI

*Lima Morales, Vilma Ivonne
Universidad Señor de Sipán*

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo analizar el avance teórico del estrés laboral y algunas variables relacionadas a este constructo. Por lo que se realizó una revisión teórica sistemática de la bibliografía, escogiendo artículos publicados en revistas científicas psicológicas que están indexadas en bases de datos electrónicos, mediante la adquisición de criterios predeterminados; asimismo, se revisó los repositorios de distintas universidades y extrayendo artículos que considero son aportativos a esta investigación. Los resultados vistos desde las diferentes posiciones identificadas, analizadas y teorizadas, como descripción del estrés laboral y síndrome burnout, teorías, instrumentos de evaluación, prevalencia del estrés laboral a través de los años y relación con otras variables, nos muestran que el estrés laboral es un factor psicosocial relacionado con el medio ambiente en el que el individuo se relaciona, y esta propenso a sufrir serios problemas de salud, ya que induce a la saturación o al colapso físico y mental. Por lo que se concluye que a pesar de los años y distintos puntos de vistas el constructo de estrés laboral es uno de los fenómenos que cada vez está teniendo más importancia en el trabajo y que puede crear serios problemas de salud y de bienestar en las personas, por lo que es y será siendo estudiado por ser un problema de índole social que va en aumento. Se recomienda que las diversas entidades tomen conciencia y evalúen la posibilidad de implementar programas preventivos y talleres de mejoramiento en la salud mental de los trabajadores de sus organizaciones.

Palabras clave

Estrés laboral, Burnout, salud mental, cansancio emocional, sufrimiento, pérdida de control, desempeño.

Abstract

The objective of this study was to analyze the theoretical advance of work stress and some variables related to this construct. Therefore, a systematic theoretical review of the bibliography was carried out, choosing articles published in psychological scientific journals that are indexed in electronic databases, through the acquisition of predetermined criteria; also, the repositories of different universities were reviewed and extracted articles that I consider are contributing to this investigation. The results seen from the different positions identified, analyzed and theorized, as a description of work stress and burnout syndrome, theories, evaluation instruments, prevalence of work stress over the years and relationship with other variables, show us that work stress is a psychosocial factor related to the environment in which the individual is related, and is prone to suffer serious health problems, since it induces saturation or physical and mental collapse. So it is concluded that despite the years and different points of view the construct of work stress is one of the phenomena that is becoming increasingly important at work and that can create serious health and well-being problems in people, for what it is and will be studied because it is a social problem that is increasing. It is recommended that the various entities become aware and evaluate the possibility of implementing preventive programs and workshops to improve the mental health of workers in their organizations.

Key words

Work Stress, Burnout, Mental Health, Emotional Tiredness, Suffering, Loss of Control, Performance.

ÍNDICE

RESUMEN.....	2
ABSTRAC.....	3
INDICE.....	4
I. INTRODUCCION	5
II. MATERIAL Y METODOS	7
Diseño.....	7
Procedimiento.....	7
III. RESULTADOS	8
Tabla 1	9
Tabla 2	11
Tabla 3	14
Tabla 4	17
Tabla 5	20
IV. DISCUSION	23
V. CONCLUSIONES	25
V. REFERENCIAS	27

I. INTRODUCCIÓN

El denominado estrés es un fenómeno cada vez más frecuente en la sociedad, lo cual acarrea consecuencias importantes, ya que esto puede afectar el bienestar físico y psicológico del ser humano y también deteriorar la salud de las organizaciones. Como algunos autores lo presentan es un estado de agotamiento emocional, mental y física, que abarca sentimientos de impotencia e inutilidad, sensaciones de sentirse atrapado, falta de entusiasmo y baja autoestima (Reyes y González, 2016; Saborio, 2015; OMS, 2014; Pines y Aronson, 1988).

Es un mecanismo empobrecedor de la salud y la eficiencia, tanto individual como social, e interviene en todos los ámbitos de la persona, en gran medida en el área de trabajo, convirtiéndose en un aspecto primordial de la seguridad y la salud laboral.

Hoy en día es continuo encontramos con personas que dedican la mayor parte de su tiempo al trabajo, viven agotados, agobiados y angustiados por alcanzar la perfección en el área laboral, descuidando aspectos significantes de sus vidas, como la familia y las relaciones interpersonales como las amistades, y esta condición es la que muchas veces conllevan a las personas a ser adictas de su empleo y estas mismas son las que generalmente ocasionan estrés laboral.

Este tipo de estrés surge ante el aumento de demandas laborales o por problemas de índole organizacional, el trabajador empieza a advertir vivencias negativas asociadas al contexto laboral (Doval, Moleiro y Rodríguez, 2004)

En la actualidad, existen diferentes estudios que puntualizan al estrés como las respuestas del organismo frente a exigencias externas (Levi, 1998; Lu et al., 2015; García-Herrero, Mariscalá, Gutiérrez, y Ritzel, 2013). Por su parte, McGrath y Altman (1970) indican que el estrés es un “desequilibrio sustancial entre la demanda y la capacidad de respuesta”. Asimismo, se le conceptualiza como un estado con síntomas psicológicos, físicos o sociales, donde para la persona es difícil crear un enlace entre sus habilidades y las expectativas puestas en ellos (Pasca y Wagner, 2012).

Esta realidad se aprecia tanto en los países desarrollados como los sub desarrollados, el propósito es concientizar a los empleadores y empleados sobre el estrés laboral.

El estrés laboral es significativo también en los países sub desarrollados, dependientes a cambios políticos, económicos y sociales y más si son rápidos y drásticos como, por ejemplo, en Venezuela, donde hay una demanda progresiva de adaptación a los trabajadores, la evolución de los valores tradicionales, la reorientación del sistema de salud ocupacional y, generalmente, condiciones mínimas de trabajo.

En el Perú existen varios estudios sobre estrés laboral, pero a pesar de lo que vivimos a diario y lo percibimos desde distintos medios, así como su repercusión que tiene en la salud física y mental de los trabajadores en las diversas organizaciones, no tiene la importancia real que merece, uno de ellos es el de Gómez (2009) en cuyo trabajo de investigación “El estrés laboral una realidad actual”. Universidad Pontificia Católica del Perú, nos indica que el estrés laboral es un factor psicosocial que se encuentra en directa relación con el medio ambiente en el que la persona se relaciona, es parte de los estímulos que operan sobre el organismo y que forman una respuesta fisiológica o psicológica.

Como anteriormente vimos, la salud mental está en juego ya que tiene en algunos casos estrecha correlación con el estrés laboral, como ejemplo o para un mejor entendimiento se puede ver que la prevalencia de estrés laboral o síndrome burnout en personal sanitario es distinta en una misma población (Maticorena et al, 2014). Las distintas demandas del medio laboral en la que vivimos amenazan tanto la salud física como mental de los empleados, por lo que debe tenerse en cuenta la causa de la enfermedad y abordarse mediante la mejora de las habilidades personales y laborales ante actos que pueden ser fuentes de estrés (Rondón, 2006).

Ante el aumento en el Perú de casos de salud mental, muchos de índole de inicio por estrés laboral, es que considero importante el estudio de esta variable, haciendo hincapié que la intervención psicológica es fundamental ya sea dese el ámbito clínico u organizacional. En sí la importancia de la presente investigación radicó en conceptualizar el término y ver si existe o no relación entre el estrés laboral y la salud mental, recordando que el estrés laboral o estrés en el trabajo es propio de las sociedades industrializadas, en las que la progresiva presión en el entorno laboral puede provocar la saturación o daño físico o mental del trabajador, generando diversas consecuencias que no sólo afectan a su salud, sino también a la de su entorno más cercano.

El propósito de este trabajo de investigación se centró en el estudio de distintas variables como: estrés, estrés laboral, burnout, salud física y salud mental, existiendo estudios realizados sobre estos temas en los últimos años, asimismo existe varias entidades o grupos interesados en este tema, uno de ellos es la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004) con su equipo de Salud Ocupacional quienes han publicado “Serie Protección de la Salud de los Trabajadores”, a fin de profundizar la problemática que se vive a nivel mundial.

Según la perspectiva o relevancia del tema de estudio y la cuantía de material bibliográfico encontrado, es que se plantea que esta investigación ahonde y/o revise la variable en cuestión con el fin de conocer tendencias actuales, así como evitar o intervenir con los empleadores haciéndoles entender que los trabajadores también corren riesgo de padecer graves problemas de salud mental y físico como la hipertensión, diabetes, males cardiacos y enfermedades que devienen de la presión laboral.

II. MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño

La presente investigación corresponde a trabajo teórico (Ato, López y Benavente, 2013), corresponde a un estudio de revisión conceptual debido a los objetivos propuestos en relación al estrés laboral.

Procedimiento

Para el presente trabajo se revisó artículos entre los años 2009 al 2018, se utilizó los siguientes descriptores: estrés laboral, burnout, salud mental, desempeño, en español. Para la revisión de la literatura se incluyeron textos que sirvieron como artículo de revistas, reportes de investigación, tesis, ubicados en la web Sciece, Scopus, Google Scholar, repositorios de diversas universidades. Luego de la lectura y análisis de la información se crearon categorías como definición de estrés laboral o síndrome burnout, teorías, instrumentos de evaluación, prevalencia del estrés laboral a través de los años, relación con otras variables.

III. RESULTADOS

En la tabla 1 se presentan las diferentes definiciones del Estrés Laboral y Burnout, de distintos autores, siendo el modelo más entendido en el estudio del estrés el conocido como “latitud de la decisión” o “demanda-control” (Karasek, 1979). El modelo plantea que si el estrés esta en función directa de la intensidad de la demanda es función inversa de la amplitud del control o capacidad de decisión que el individuo posee de su propio trabajo.

Menciono en este estudio y debido a lo encontrado de diversos autores que relacionan al estrés laboral con el síndrome de Burnout, que es el estadio final al que llega la persona tras haber estado expuesta a situaciones de estrés continuo.

El Burnout, como término en sí, es de origen anglosajón y se le relaciona con otros como quemarse, cansarse, fatigarse, sentirse agotado o cansado.

Este síndrome fue definido por primera vez en 1969 por Bradley como metáfora de un fenómeno psicosocial presentado en oficiales de policía de libertad condicional, utilizando el término “staff burnout”.

Pero en sí, el concepto surge en el año 1974 en una clínica de toxicología de Nueva York siendo Herbert Freudenberger su promotor. Luego, numerosos autores ha intentado dar una definición correcta del concepto Burnout, pro no fue hasta el año 981 cuando de la mano de Maslach y Jackson se reconoció y completo dicho término con una serie de dimensiones como son el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal.

En la literatura, dicho término es representado a través de otros conceptos como: Desgaste profesional, Estrés laboral, Síndrome de quemarse por el trabajo, Síndrome de desgaste profesional, Síndrome de desgaste laboral y Síndrome de agotamiento profesional entre otros.

Por lo expuesto, se recogen algunas de las más conocidas, en función de su aparición cronológica.

Tabla 1

Definiciones del Estrés Laboral

Autor (es)	Año	Definición
Bloch	1972	Menciona que es una conducta de tipo cínico acerca de sus propias relaciones con las personas
Seiderman	1978	Indica que es la pérdida de energía positiva, de flexibilidad y de acceso a los propios recursos.
Storlie	1979	Lo presentaba como un colapso espiritual
McDonnel	1982	Es la disminución de la habilidad para hacer frente al estrés laboral.
Paine	1982	Es la disminución cuantitativa y cualitativa para ejercer la propia labor.
Cronin-Stubbs y Rook	1985	Es la respuesta incorrecta, ya sea emocional y/o conductual, a los estresores ocupacionales
Burke	1987	Es una fase de adaptación del estrés laboral, que se caracteriza por confusión profesional, desgaste, sentimientos de culpa por falta de éxito profesional, frialdad o alejamiento emocional y aislamiento
Pines y Aronson	1988	Es un estado de agotamiento emocional, mental y física, que abarca sentimientos de impotencia e inutilidad, sensaciones de sentirse atrapado, falta de entusiasmo y baja autoestima

Shiron	1989	Es la pérdida de las fuentes de energía del individuo y se define como “una combinación de fatiga física, cansancio emocional y cansancio cognitivo”
Farber	2000	Indica que es un reflejo de la mayoría de los ambientes de trabajos actuales, ya que la competitividad laboral exige intentar producir cada vez mejores y mayores resultados al menor tiempo y con los mínimos recursos posibles.
OMS	2004	Es una reacción que puede tener la persona ante requerimientos y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades y que sitúan a prueba su capacidad para enfrentar la situación
Gil-Montes et. al	2005	Indica que es la respuesta al estrés laboral crónico que aparece en los profesionales de las empresas de servicios que trabajan en contacto con usuarios de la organización
INSHT	2006	Es la contestación al estrés laboral crónico combinado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja
Trujillo y Garcia	2007	Es una respuesta física y emocional estimulada en la persona por una situación física, psicológica o social que origina desequilibrio y desarmonía. Lo desencadena un estímulo estresor de tal intensidad y magnitud que produce tensión.
Salanova y Llorens	2008	Es la disminución de la autoeficacia, esto quiere decir, al declive del propio sentido de capacidad y competencia, y en la realización exitosa de su propia labor.
Forbes	2011	Se concibe que una persona que sufre de fatiga o está cansada;
Cormín, De la Fuente, y Gracia	2011	Es una patología que va acrecentándose debido a los grandes cambios que está pasando el mundo económico y social

Saborío	2015	Lo connota como un factor de riesgo laboral
Reyes Jarquín y González-Celis Rangel,	2016	Es la activación fisiológica y el malestar emocional y físico inducido por las fuentes de estrés laboral.
Terapify	2017	Manifiesta que es el cansancio físico y mental de la persona que le hace perder toda gana de comenzar sus tareas. Es una evolución del estrés laboral al crónico
OMS	2018	Es un mecanismo de riesgo debido a su capacidad para afectar negativamente a la salud psicológica, química, biológica, ergonómica, psicosocial, mecánica, ambiental y física de los trabajadores, y a la eficacia de las entidades para las que laboran

En la Tabla 2, vemos que para determinar la aparición de estrés no nos podemos delimitar a enumerar los diferentes estresores que existen, este como en otros casos, los riesgos y la ocurrencia del perjuicio suele ser multicausal, interactuando entre sí distintos factores psicosociales que causan la situación de estrés laboral. Del estudio de estas interacciones surgen distintas teorías explicativas.

Así como el Estrés Laboral ha sido explicado por varios autores, también se ve desde varias teorías o modelos teóricos que a continuación detallo, siendo el primero el más estudiado, citado y aceptado:

Tabla 2
Teorías del Estrés Laboral

Autor (es)	Año	Teoría	Descripción
Karasek	1979	Demanda-control	Manifiesta que las principales fuentes de estrés se hallan en dos características básicas del trabajo: primero, las

			demandas laborales y segundo , el control que se tiene sobre las mismas. A esto se le relaciona con tensión psicológica (mental) y actúa como variable control aquella que modifica la transformación del estrés en energía para la acción
Maslach y Jacson	1981	Teoría tridimensional del burnout	Cuyos términos principales son el agotamiento emocional, Despersonalización y Realización personal
Harrinson	1983	Teoría sociocognotivista del Yo, donde se encuentra el Modelo Competencia social	Es la competencia observada del trabajador.
Golembiewski, Munzenrider y Carter	1983	Teoría organizacional	Indican que hay una sobrecarga laboral, o cuando siente que el rol que realiza no tiene la suficiente importancia que puede distinguir el trabajador, lo que le causa baja autonomía, sentimientos de inferioridad, irritabilidad y fatiga.
Johnson y Hall	1988	Interacción entre demandas, control y apoyo social	Quiere decir las interacciones en el trabajo, tanto con los compañeros como con los superiores. Considerando que un nivel alto de apoyo social en el trabajo disminuye el efecto del estrés, mientras un nivel bajo lo aumenta
Chernnis	1993		Menciona que el área en el que se desenvuelve el

		Teoría sociocognotivista del Yo, donde se encuentra el modelo de Chernnis	empleado facilita que se formen sentimientos de éxito, pero si el nivel de estrés aumenta y no se llega a cumplir los objetivos trazados la consecuencia es que aparezcan sentimientos de fracaso
Hobfoll y Fredy	1993	Teoría del intercambio social: Modelo de conservación de recursos.	Manifiesta que el empleado se estresan cuando sienten que aquellos estímulos que a ellos los motiva pueden estar siendo transgredidos o amenazados y por tal motivo se crea una inseguridad sobre sus habilidades.
Gil-Monte, Peiró y Valcárcel	1995	Teoría estructural	Es parecido a una respuesta negativa al estrés laboral, que nace cuando los profesionales no poseen una adecuada estrategia de afrontamiento para aminorar el estrés laboral percibido
Siegrist	1996-1998	Desequilibrio esfuerzo-recompensa	Es aquel que averigua la relación entre factores psicosociales y salud, a través de los intercambios que se producen entre la organización y el trabajador; ósea el desequilibrio entre los esfuerzos que el trabajador realiza (costes) y las recompensas que obtiene (ganancias).

En la Tabla 3, tanto para el término Estrés Laboral o Síndrome Burnout existen varios instrumentos de medición, la importancia de la medición en cualquier esquema es siempre necesaria, ya que sólo así podremos estar al corriente de una manera cuantitativa su

comportamiento, asimismo, se puede conseguir información para una apropiada toma de decisión e implementación de medidas apropiadas a cada caso.

Para la revisión de los diferentes instrumentos de medición que han realizado los autores Garcés, López y García (1997), han sido como parte de trabajos que aportan datos demostrativos, sobre las diversas propiedades psicométricas de los mismos: fiabilidad, validez.

Tabla 3

Instrumentos de evaluación

Autor (es)	Año	Instrumento	Dimensiones	Objetivo de medición
Jones	1980	Staff Burnout Scale	Insatisfacción con el trabajo, Tensión Psicológica e Interpersonal Enfermedad Física Y Distrés Negativas relaciones profesionales con los pacientes	La escala busca evaluar los aspectos cognitivos, afectivos, conductuales psicológicos.
Gillespie	1979 y 1980	Indicadores del Burnout	Proporcionar servicio que merezca la pena Evitar dificultades de los clientes, Encoherizarse con las maneras amables, Autoseparación de los clientes, Preferir la oficina al campo, Bromear continuamente sobre los clientes Estar ausentes varios días por salud mental	Es un constructo multidimensional que se identifica por la veracidad de los indicadores aludidos

Emener y Luck; Gosh; Emener, Luck y Gosh	1980 1980 1982	Emener – Luck Burnout Scale (ELBOS)	Trabajo General- Sensaciones relacionadas, Sensaciones relacionadas al trabajo y consigo mismo, Trabajo preparación del ambiente, Negativas respuestas de la persona dentro del ambiente Disonancia autoconcepto frente al autoconcepto de otros, Carrera/alternativas del trabajo	Establecido para ayudar a los profesionales a advertir o prevenir y afrontar este fenómeno (entrenamiento y asesoramiento)
Pines, Aronson y Kafry	1981	Tedium Measure (Burnout Measure)	Agotamiento físico Agotamiento Emocional Agotamiento Mental	Analiza las características el tedium tales como sentimientos de depresión, burnout, cansancio emocional y físico, vaciamiento existencial, hastío, tensión, sentimientos de ilusión y felicidad.
Maslach y Jackson	1981	Maslach Burnout Inventory	Agotamiento emocional Despersonalización Reducida realización personal	Instaurado para plantear a la persona enunciados sobre sus sentimientos y pensamientos que tiene que ver con aspectos de su

interacción
continua con el
trabajo y
desempeño habitual

García	1990	Efectos Psíquicos del Burnout	Actitudes negativas hacia el trabajo Expectativas Negativas hacia el trabajo	Analiza los efectos físicos del burnout
Moreno y Oliver	1993	Cuestionario de Burnout del profesorado	Culpabilización del usuario, Aislamiento, Distancia interpersonal, Endurecimiento emocional, Autodefensa deshumanizada, Cambio negativo en las actitudes hacia los usuarios, Irritabilidad con los usuarios.	Establecido para optimizar la dimensión de despersonalización
García	1990	Efectos Psíquicos del Burnout	Actitudes negativas hacia el trabajo Expectativas Negativas hacia el trabajo	Analiza y/o evalúa los efectos físicos del burnout

En la tabla 4 se muestran diversas investigaciones sobre la prevalencia de la variable: estrés Laboral en los últimos años, teniendo en consideración que el estrés laboral puede desencadenar serios inconvenientes en el ámbito de la salud mental y física de las personas, lo cual hace que las empresas donde trabajan tengan consecuencias económicas negativas, debido a que cualquier enfermedad psicofisiológica del trabajador impida que éste realice efectivamente sus funciones.

Tabla 4*Investigaciones sobre prevalencia (últimos 10 años)*

Autor (es)	Año	Tema de investigación	Resultados
Jaime	2014	Síndrome de Burnout en Internos de Medicina del Hospital Dos de Mayo	Los Resultados expresan del total de internos con agotamiento emocional medio (103) el 51.5% pertenecen al grupo de internos que han terminado el año; así mismo, se verifica que del total de internos con agotamiento emocional alto (70) el 35.7% pertenecen al grupo que han finalizado el año. Con respecto a la realización personal, se ve que del total de internos en estudio con realización personal medio (64) el 50% pertenecen al grupo de Internos que han terminado el año; además, del total de internos con realización personal bajo (134) el 49.3% pertenecen al grupo que han finalizado el año. En relación a la despersonalización, se observa que del total de internos con despersonalización alta (102) el 59.8% pertenecen al grupo que han finalizado el año, mientras que del total de internos con despersonalización media (84) el 34.5% pertenecen al grupo de Internos que han terminado el año. Respecto al Síndrome de Burnout, del total de internos con Síndrome de Burnout medio (186) el 47.3% pertenecen al grupo de Internos que han terminado el año; también se observa que del total de internos con Síndrome de Burnout alto (8) el 75% pertenecen al grupo que han finalizado el año.

Castro y Castro	2017	Estrés laboral del profesional de enfermería en la Unidad de Centro Quirúrgico – SANNA Clínica San Borja, Lima	Cuyos resultados permiten tomar, ciertas herramientas necesarias para que ayuden a prevenir los efectos o consecuencias relacionadas con el estrés laboral que ponen en peligro la salud y la seguridad de los trabajadores, así como el buen funcionamiento de las empresas para las que laboran.
Chipana, Espino y Huamán	2017	Factores de riesgo y su relación con el nivel de estrés del profesional de enfermería perteneciente a la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatal del Hospital Nacional Dos de Mayo	Los resultados nos permitirán recomendar la necesidad de promover la salud ocupacional, destinada a prevenir el estrés.
Sánchez	2017	Prevalencia de estrés laboral y factores asociados en el personal asistencial pre hospitalario del programa de sistema de atención móvil de urgencias Instituto de Gestión de Servicios de Salud	La prevalencia de estrés laboral en los empleados asistenciales pre hospitalario del SAMU fue 68%; según grupos etarios fue mayor en el personal asistencial pre hospitalario joven que labora en el programa SAMU
Choquejahuá	2017	Estrés laboral y su relación con el desempeño laboral del personal administrativo del área de mantenimiento de la universidad nacional del altiplano - puno	Cuyo resultado muestra que en un 50% el estrés laboral se relaciona con el desempeño laboral del personal administrativo, con un nivel de significancia 0.01
Leiva	2017		

		Autoestima y estilos de afrontamiento al estrés, en el personal de salud de la policía nacional del Perú, red norte y red oeste, lima	Los resultados indican que el modelo estadístico Rho Spearman alcanza un coeficiente de correlación = ,171 y un valor p = ,016 < α (,05), lo que significa que la relación entre las variables es directa y significativa sobre el nivel de autoestima en el personal de salud, se halló que la mayoría de los encuestados (el 39.6 %) muestra un nivel de autoestima bajo, mientras que la menor proporción (el 21.9%) muestra un nivel de autoestima alta
Quispe	2017	Síndrome de Burnout y resiliencia en el personal de salud del Hospital María Auxiliadora - Lima	Los resultados revelan un 66% masculino, distribuidos en un 29% médicos, 43% internos de medicina y un 28% en otros profesionales (licenciados de enfermería y obstetricia) encontrándose una asociación estadísticamente significativa entre el Burnout y la resiliencia ($\chi^2 = 19.576$; $p < 0.001$), del total de los colaboradores con Síndrome de Burnout, el 47% tiene un nivel de resiliencia promedio, un 26,2% un nivel de resiliencia alta y el 26,2 restante un nivel de resiliencia baja
Gonzales y Guevara	2018	Relación del estrés con el desempeño laboral en el personal docente y administrativo de la i.e. César Vallejo Apán alto, Hualgayoc	Los resultados revelaron que el 41.9% del personal docente y administrativo han cumplido con su desempeño laboral a pesar del 22.6% presenta estrés
Tualombo	2018	Estrés laboral y el bienestar psicológico en docentes de una universidad privada del Lima, Este	Los resultados expresan que existe relación negativa media baja entre el estrés laboral y el bienestar psicológico ($\rho = -0,301$ $p < 0.01$); es decir, que a mayores niveles de estrés laboral menores

En la tabla 5 se puede observar que existen diversas investigaciones de corte psicológico sobre el estrés laboral o Burnout, pero a su vez también existe relación con otras variables como satisfacción, desempeño, salud mental, etc. A continuación veremos algunos de estos estudios, aunque a mi parecer tiene mayor afinidad con la salud mental, ya que esta es parte integral de la salud y el bienestar, tal como se ve en la definición de salud que figura en la Constitución de la Organización Mundial de la Salud: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

En nuestro país y de acuerdo al Minsa, el 15 % de nuestra población, vale decir 5 millones de peruanos, padece de una enfermedad mental, llámese depresión, ansiedad, bipolaridad, psicosis y esquizofrenia, que, al no ser tratada de forma idónea con políticas públicas de prevención social y salud, desencadena en los tristes casos que todos los días vemos. El 80% de peruanos con trastornos mentales no recibe tratamiento, es decir de los 6 millones de potenciales pacientes, solo un millón es atendido por especialistas del Ministerio de Salud. De estos porcentajes habría que analizar cuanto se relaciona con el estrés laboral.

Tabla 5

Investigaciones en relación con otras variables (últimos 10 años)

Autor (es)	Año	Variables	Resultados
Sol	2007	Factores psicosociales	En sus resultados se evidencia que el síndrome de Burnout está estrechamente asociado a los tres factores psicosociales del modelo demanda-control-apoyo social. Asimismo está relacionado en forma directa con una mayor

			demanda o exigencias psicológicas del trabajo
Montero	2010	Patrón de conducta	Cuyos resultados evidencian que no se encuentran diferencias significativas en el nivel de estrés entre Facultades, Carreras y sexo. Pero al confrontar las medias con los Grupos 1 y 2; 1 y 3 se observan diferencias significativas, a más alto estrés menor rendimiento, sin embargo los rendimientos de los grupos 2 y 3 no difieren en el rendimiento
Guevara, Sánchez y Parra	2014	Salud Mental	En sus resultados se encontró relación entre el estrés y las alteraciones en la salud mental, en los docentes. Detectándose prevalencia de estrés del 36,3%. Las fuentes generadoras de estrés en los docentes fueron: clima organizacional (95,4%), dimensión tecnología (93,2%) y la influencia del líder (90,9%). La mayor prevalencia en docentes de formación secundaria (59,1%; P=0.006). El 29,5% de los docentes evaluados constituyen casos de salud mental. Las alteraciones de salud mental identificadas con mayor frecuencia fueron: síntomas somáticos (9,1%), perturbación del sueño (4,5%), ansiedad y depresión severa (2,3%). La correlación de estrés con alteración en la salud mental fue de 54% (P=0.018)..
Gonzales	2014	Desempeño laboral	En esta investigación se identificó la relación que existe entre el estrés y desempeño

			laboral de los trabajadores por medio de un test estandarizado EA y una evaluación de desempeño de Selección forzada, aceptándose la hipótesis alterna de este estudio la cual indica que si existe una relación estadísticamente significativa con un nivel Alpha de 0.05 entre el estrés y el desempeño laboral.
Paniagua	2014	Calidad de Vida	Dicha investigación alude que ambas variables están relacionadas de una forma inversamente proporcional, obteniendo diversos matices a medida que se analizaron a la luz de múltiples factores sociodemográficos.
Da Silva, Cardoso, Bastos, De Souza y Reisdorfer.	2015	Depresión	Cuyos resultados indican que ante la situación epidemiológica vista en la muestra estudiada, con una fuerte asociación entre la depresión y los altos niveles de estrés en el trabajo en el personal de enfermería de nivel medio, es primordial la implementación de estrategias para la prevención y el tratamiento que alcancen este grupo poblacional, ya que la prevalencia de depresión del 20%, más expresiva en las mujeres, de edad superior de 40 años, que viven sin pareja y en los fumadores. La posibilidad de sufrir depresión ha sido dos veces más grande entre los profesionales que mostraron un alto nivel de estrés en el trabajo
Montoya	2016	Calidad de Vida	En sus resultados se evidencia que presentan altos niveles de estrés en los aspectos

			fisiológicos, el comportamiento social, los síntomas intelectuales y laborales, y los aspectos psicoemocionales, interviniendo estos en la calidad de vida de los encuestados.
Cerezo, Casanova, Cruz, Villa y Cerezo.	2017	Prácticas educativas paterna	En sus resultados se verifica que el afecto, el fomento de la autonomía, la revelación y el humor manifestados por ambos progenitores, se relacionan negativamente con el comportamiento agresivo notificado por los estudiantes

IV. DISCUSIÓN

Esta investigación tuvo como objetivo analizar el avance teórico significancia, repercusiones del Estrés Laboral y algunas variables relacionadas a este constructo, por lo que se revisó e investigó la literatura o bibliografía disponible en distintas bases de datos como Sciece, Google Scholar, Scielo, repositorios de distintas universidades. Cabe mencionar que se enfatizan algunos aspectos importantes y se analizan algunas implicancias para el presente estudio.

En relación a la conceptualización el término Estrés Laboral es relacionado directamente con el llamado Síndrome de Burnout, es un tipo de estrés que se da en el ámbito laboral y puede provocar saturación y/o colapso físico y mental en el trabajador que lo sufre, afectando al resto de ámbitos de su vida. Es importante saber diferenciarlo de otros constructos

Con respecto a las teorías que explican el estrés laboral se encuentran en orden cronológico en la tabla 2, pero la que mejor lo define es la de Karasek en su modelo teórico demanda control

que indica que las principales fuentes de estrés se encuentran en dos características básicas del trabajo: en primer lugar, las demandas laborales y en segundo lugar el control que se tiene sobre las mismas. Este se identifica con tensión psicológica (mental) y actúa como variable control aquella que modula la transformación del estrés en energía para la acción.

En relación a los instrumentos utilizados para medir este constructo se han identificado diversos como se puede corroborar en la tabla 3, pero el más usado en distintas investigaciones es el de Maslach y Jackson, que en sus dimensiones: Agotamiento emocional, Despersonalización, Reducida realización personal, fue creado para plantear al sujeto una serie de enunciados sobre sus sentimientos y pensamientos relacionados con aspectos de su interacción continua con el trabajo y desempeño habitual.

Con respecto a las investigaciones realizadas en los últimos 10 años, se percibió un aumento de publicaciones desde el año 2014. Pero cabe mencionar que se encontró diversos estudios que datan desde finales de los años 70, pero desde la década de los años ochenta el uso más general y admitido ha sido el de su denominación inglesa burnout, definido como, respuesta al estrés crónico en el trabajo, Las nuevas demandas del medio laboral actual amenazan la salud física y mental de los trabajadores, debe tomarse en cuenta como causas de enfermedad y abordarse mediante la mejora de las habilidades personales y laborales ante eventos que pueden ser fuentes de estrés, por lo que podemos decir que en la actualidad podemos ampliar más nuestros estudios en beneficio del ser humano.

En relación a los trabajos de investigación que buscan identificar la prevalencia del Estrés Laboral, se podría decir que existen diversos, enfocados a diversos grupos de trabajo, todos con el fin de determinar y mejorar el bienestar, físico, mental del individuo tanto en su vida personal, como organizacional.

En relación al Estrés Laboral con otros constructos, se puede identificar variables que si están estrechamente relacionadas, unas más que otras, los diversos estudios nos indican que tanto la calidad

de vida, el desempeño laboral, depresión, ansiedad, patrones de conducta, etc., tiene relación pero la repercusión tiene es salud mental, ya que el hombre en su estructura física también posee el sistema nervioso, que le permite sentir, moverse, pensar, expresar su carácter, la personalidad y el lenguaje para comunicarse con sus semejantes y su entorno. Éste se conoce como el aspecto mental. Se entenderá aquí que la mente está diseminada por todo el cuerpo físico y psíquico y es el mecanismo humano mediante el cual sobrevivimos, crecemos y trascendemos.

V. CONCLUSIONES

Las diversas definiciones explicadas en la presente investigación nos ampliaron la forma de ver el significado del constructo, ya que según su conceptualización el término Estrés Laboral es relacionado directamente con el llamado Síndrome de Burnout, es un tipo de estrés que se da en el ámbito laboral y puede provocar saturación y/o colapso físico y mental en el trabajador que lo padece, afectando al resto de ámbitos de su vida. Es importante saber diferenciarlo de otros constructos

El estrés laboral o burnout ha sido expuesto por varios autores y diversas teorías, para empezar, el denominado estrés ha sido considerado como estímulo y como respuesta, pero la teoría de Lazarus y Folkman, sin embargo, lo concibe como una interacción, es decir, el estrés surge de la relación entre una persona y su medio ambiente, en la presenta tabla se presentan diversas teoría que permiten comprender mejor este constructo, destacándose la teoría de Demanda Control, teoría tridimensional del burnout, Teoría sociocognotivista del Yo, donde se encuentra el Modelo Competencia social, Teoría organizacional, Interacción entre demandas, control y apoyo social, Teoría sociocognotivista del Yo, donde se encuentra el modelo de Chernnis, Teoría del intercambio social: Modelo de conservación de recursos, Teoría del intercambio social: Modelo de conservación de recursos, Teoría estructural, Desequilibrio esfuerzo-recompensa

Hemos visto también que existen diversos instrumentos los cuales nos ayudan a entender mejor una problemática, *“no podemos considerar que un constructo científico esté definitivamente establecido hasta que no se dispone de un instrumento válido y fiable para su medición”*

(Extremera y Fernández, 2004). Es inevitable en la revisión de estos instrumentos reconocer cuáles son sus componentes “operativizados”; es decir, qué comportamientos observables perceptibles por sí mismo encontramos.

En relación a la prevalencia, se ha comprobado que a través de los años se viene estudiando el estrés laboral de distintas formas y por diversas entidades, no obstante, cabe mencionar que las empresas u entidades se han percatado de los efectos nocivos que el estrés causa en la salud física y mental de los trabajadores, causando en algunos perjuicio en la producción y rendimiento. El estudiar este constructo a través del tiempo nos permite ampliar conocimientos y realizar propuestas preventivas en beneficio de la persona y las empresas.

Por último, el relacionar nuestro constructo con otras variables nos permitió percibir en forma más clara que el estrés laboral es uno de los problemas más frecuentes y puede afectar la salud física y mental de las personas, creando una recarga traumática y una ansiedad asociada a la colindante interacción con otros factores que recaen sobre su vida familiar y sus actividades personales, esto puede formar determinadas conductas y respuestas emocionales que puede tener implicaciones en su capacidad para brindar atención en su trabajo, sobre su bienestar emocional y su vida particular.

VI. REFERENCIAS

Bogarín, M., Valle, R., Suarez, M., López, M. (2016). El Síndrome de Burnout en Educación Superior *Revista Educateconciencia*. Volumen 12, No. 13. México. Recuperado de

<file:///D:/Mis%20Documentos/Downloads/213-1163-1-PB.pdf>

Caballero, C., González, O., Mercado, D., Llanos, C., Bermejo, Y., Vergel C. (2009). Revalencia del Síndrome del Burnout y su Correlación con Factores Psicosociales en Docentes de una Institución Universitaria Privada de la Ciudad De Barranquilla. *Revista Psicogente*, 12 (21): pp. 142-157. Junio, 2009. Universidad Simón Bolívar. Barranquilla, Colombia. Recuperado de:
<http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1192/1179>

Cárdenas, L., (2017) *Estrés laboral: estudio de revisión*. Artículo de investigación. doi:
<http://dx.doi.org/10.15332/s1794-9998.2017.0001.06>

Castro, P. (2018) Estrés laboral del profesional de enfermería en la Unidad de Centro Quirúrgico – SANNA Clínica San Borja, Lima, 2016. Perú. Trabajo de investigación recuperado de:

http://repositorioev.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/823/Thaly_Trabajo_Investigaci%C3%B3n_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

http://repositorioev.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/823/Thaly_Trabajo_Investigaci%C3%B3n_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Choquejahuá, L.(2017). *Estrés laboral y su relación con el desempeño laboral del personal administrativo del área de mantenimiento de la universidad nacional del altiplano - puno 2016*. (Tesis de Titulo). Universidad Nacional del Antiplano. Perú. Recuperada de:

http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7481/Choquejahuá_Olivera_Lizbet.pdf?sequence=3

Da Silva, E., Cardoso, L., Bastos, C., De Souza, S., Reisdorfer, E. (2015). Asociación entre depresión y estrés laboral en profesionales de enfermería de nivel medio. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* jul.-ago. 2015;23(4):733-40. Doi: 10.1590/0104-1169.0069.2610

Diez, L. (2015). *Burnout enfermero: Qué es y cómo prevenirlo*. (tesis de Grado). Universidad de Cantabria. Recuperado de

<https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/7454/DiezLasoL.pdf?sequence=1>

Flórez T. C. (2014) *Estrés Laboral En Empresas De Producción*. (Tesis de Maestría) Universidad de Manizales . Colombia. Recuperado de:

<http://ridum.umanizales.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/6789/1240/ESTR%C3%89S%2BNormas%20APA.pdf?sequence=1>

Gonzales, Y., Guevara, C., (2018). *Relación del estrés con el desempeño laboral en el personal docente y administrativo de la I.E. César Vallejo Apán Alto, Hualgayoc 2018*. (Tesis de Título). Universidad Privada del Norte. Recuperado de:

<http://refi.upnorte.edu.pe/bitstream/handle/11537/14552/Gonzales%20Torres%20Yoannes%20Gerald%20-%20Guevara%20Huam%C3%A1n%20Carito.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Guevara, A., Sánchez, C., Parra, L. (2014). Estrés Laboral y Salud Mental en Docentes de Primaria y Secundaria. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 4(4), Dic 2014, pp 30-32. Recuperado de:

[file:///D:/Mis%20Documentos/Downloads/127-298-1-SM%20\(1\).pdf](file:///D:/Mis%20Documentos/Downloads/127-298-1-SM%20(1).pdf)

Jaime, C., (2014). *Síndrome de Burnout en Internos de Medicina del Hospital Nacional Dos de Mayo 2013-2014* (Tesis de Título). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú. Recuperado de: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/3532/Jaime_cc.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Martínez, A. (2010). El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Revista Vivat Academia*. N° 112. Septiembre. 2010. Recuperado de:

<http://www.ucm.es/info/vivataca/numeros/n112/DATOSS.htm>

Menéndez, T., Calle, A., Delgado, D., Espinel, J., Cedeño Y.(2018) Síndrome de burnout y calidad de atención del personal de enfermería de un hospital general en la provincia de Manabí, Ecuador. *Revista Eumed.net*. Recuperado de

<https://www.eumed.net/rev/cccss/2018/10/sindrome-burnout-ecuador.html>

Montoya, B. (2016). *El estrés laboral y su relación con la calidad de vida de los empleados no docentes del Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid, sede Poblado, ciudad de Medellín. Informe de Investigación*. Universidad de Manizales. Recuperado de:

http://ridum.umanizales.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/6789/3124/Montoya_Marin_Blanca_Doris_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Moreno, B., González, L., Garrosa, E. (2001). *Desgaste profesional (burnout), Personalidad y Salud Percibida*. Publicado en : J. Buendía y F. Ramos (Eds). Empleo, estrés y salud. Madrid: Pirámide. (2001). pp 59-83. Recuperado de:
<https://www.uam.es/gruposinv/esalud/Articulos/Personalidad/Desgaste%20profesional-personalidad-y-salud-percibida.pdf>
- Rodríguez, M., (2008). Instrumentos de Medición del burnout. Cap 2. Recuperado de:
<http://tesis.uson.mx/digital/tesis/docs/19054/Capitulo2.pdf>
- Sánchez, K., (2017). *Prevalencia de estrés laboral y factores asociados en el personal asistencial pre hospitalario del programa de sistema de atención móvil de urgencias Instituto de Gestión de Servicios de Salud (SAMU - IGSS)* (TESIS Para optar el Grado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú. Recuperado de:
http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/6110/Sanchez_vk.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Tualombo, L. (2018). *Estrés laboral y el bienestar psicológico en docentes de una universidad privada del Lima*. (Tesis de Título). Universidad Peruana Unión. Recuperado de:
http://repositorio-dev.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1393/Lenni_Tesis_Licenciatura_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Vizcardo, W.,(2017). *Adaptación del Inventario de Burnout de Maslach en trabajadores de transporte Público de Lima Norte* (tesis de grado) Universidad César Vallejo. Lima. Recuperado de:
[file:///D:/Mis%20Documentos/Downloads/Vizcardo_VWG%20\(1\).pdf](file:///D:/Mis%20Documentos/Downloads/Vizcardo_VWG%20(1).pdf)
- Zavala (2008, 15 de noviembre). *Conceptos, teorías, causas y efectos así como maneras de afrontar el estrés docente*. Creative Commons. Recuperado de:
<http://blog.pucp.edu.pe/blog/estresdocente/2008/11/15/8-dos-instrumentos-de-medicion-del-estres-y-burnout-docente/>