

**EFFECTOS FISICOS Y PSICOLOGICOS DEL ESTRÉS LABORAL EN LOS
TRABAJADORES DE UN COLEGIO PRIVADO DE CALI.**



**CONNY LORENA POLANIA LEON, DIANA LORENA CERÓN CHILITO, ISIS
JOHANNA OJEDA BAUTISTA**

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA
FACULTAD CIENCIAS EMPRESARIALES
ESPECIALIZACIÓN. GERENCIA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
BOGOTÁ D.C
ABRIL 2021**

**EFFECTOS FISICOS Y PSICOLOGICOS DEL ESTRÉS LABORAL EN LOS
TRABAJADORES DE UN COLEGIO PRIVADO DE CALI.**



LIDA RODRIGUEZ GONZALEZ

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA
FACULTAD CIENCIAS EMPRESARIALES
ESPECIALIZACIÓN. GERENCIA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
BOGOTÁ D.C
ABRIL 2021**

Contenido

Introducción.....	8
1. Descripción general del proyecto	8
1.1. Problema de Investigación:.....	8
1.2. Objetivos	9
1.3. Justificación	10
2. Marco de Referencia:	12
2.1. Marco teórico	12
2.2. Marco Conceptual.....	14
2.3. Marco legal	20
3. Marco Metodológico	22
3.1. Población:	22
3.2. Tipo de Metodología y estudio:	22
3.3. Técnicas para la recolección de datos:.....	22
3.4. Procedimiento:	22
3.5. Técnicas para el análisis de información:	23
3.6. Consideraciones Éticas.....	24
4. Análisis de resultados.....	26
4.1. Tabulación de encuesta y de registros (ANEXO 3, Documento Excel)	

4.2.	Diagramas e interpretación del instrumento aplicado.	26
4.3.	Graficas de barra de los registros del colegio.	46
5.	Discusión y conclusiones.....	48
	Bibliografía:.....	53
	Anexos	59

Listas de Tablas

Tabla 1	Tiempo laborado en el colegio (meses).....	27
Tabla 2	Edad	28
Tabla 3	Enfermedades en los últimos 3 meses.	30

Listas de Figuras

Figura 1 Sexo	27
Figura 2 Dependencia	29
Figura 3 Incapacidad en los últimos 3 meses.....	31
Figura 4 Motivo de incapacidades.	31
Figura 6 Excitado, nervioso o en tensión en los últimos 3 meses	32
Figura 7 Preocupación en los últimos 3 meses.	32
Figura 8 Irritable en los últimos 3 meses.	33
Figura 9 Dificultad para relajarse en los últimos 3 meses	33
Figura 10 Dificultades para dormir en los últimos 3 meses	34
Figura 11 Dolores de cabeza o nunca en los últimos 3 meses.....	34
Figura 12 Síntomas presentados.....	35
Figura 13 Preocupación por la salud en los últimos 3 meses.....	35
Figura 14 Dificultad para conciliar el sueño, para quedarse dormido en los últimos 3 meses.	36
Figura 15 Poca energía en los últimos 3 meses.....	36
Figura 16 Perder el interés por las cosas en los últimos 3 meses.....	36
Figura 17 Perder la confianza en sí mismo en los últimos 3 meses	37
Figura 18 Desesperanza o sin esperanzas en los últimos 3 meses.....	37
Figura 19 Dificultades para concentrarse en los últimos 3 meses.....	38
Figura 20 Perder peso (a causa de su falta de apetito) en los últimos 3 meses.....	38
Figura 21 Despertarse demasiado temprano en los últimos 3 meses.....	39
Figura 22 Enlentecido en los últimos 3 meses	39
Figura 23 Tendencia a encontrarse peor por las mañanas	40
Figura 24 Imposibilidad de conciliar el sueño.....	41

Figura 25 Jaquecas y dolores de cabeza.	41
Figura 26 Indigestiones o molestias gastrointestinales.	42
.....	42
Figura 27 Sensación de cansancio extremo o agotamiento	42
Figura 28 Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.....	43
Figura 29 Disminución del interés sexual.	43
.....	43
Figura 30 Respiración entrecortada o sensación de ahogo	44
Figura 31 Disminución del apetito.	44
Figura 32 Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos)	45
Figura 33 Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo. ..	45
Figura 34 Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.....	45
Figura 36 Registro de incapacidades.	46
Figura 38 Ausentismo laboral.	47
Figura 40 Test de estrés laboral	48

Lista de Anexos

ANEXOS 1. Consentimiento Informado	59
ANEXOS 2. Modelo Instrumento usado para la presente investigacion.....	63
ANEXOS 3. Tabulacion encuesta y registros	77

Introducción

Una empresa puede avanzar hacia una organización más saludable a través de la humanización de condiciones de trabajo logrando la participación del trabajador en dicho proceso y el reconocimiento por parte de la directiva en la trascendencia que tiene los factores de riesgo Psicosocial en el ambiente laboral. Por tanto, en el presente estudio se pretende evaluar los efectos del estrés laboral como consecuencia a la exposición de riesgos psicosociales. Para ello se realizará un cuestionario individual a una muestra de aproximadamente 32 trabajadores vinculados a un colegio. Este cuestionario estará compuesto de preguntas que estarán divididas en dos apartados, el primer apartado pretende enfocarse en el trabajador e identificar el nivel de estrés que presente y el segundo apartado, esta direccionado a identificar la presencia de síntomas y afecciones tanto físicas como psicológicas asociadas al estrés laboral. Finalmente, al tabular y graficar los resultados de cada cuestionario podremos concluir cuales son los efectos físicos y psicológicos del estrés laboral y como afecta gradualmente esto la salud del trabajador.

1. Descripción general del proyecto

1.1. Problema de Investigación:

Pregunta problema: ¿CUÁLES SON LOS EFECTOS FISICOS Y PSICOLOGICOS DEL ESTRÉS LABORAL EN LOS TRABAJADORES DE UN COLEGIO PRIVADO DE CALI?

A lo largo de los años el concepto de trabajo ha ido evolucionando al igual que el desarrollo de la humanidad. Como bien sabemos a través de la historia, antiguamente un trabajador era visto como un productor o una maquina más, con unas funciones y responsabilidades a su cargo con las cuales debía cumplir, y en lo absoluto se consideraba las condiciones que la empresa proporcionaba a sus empleados, esto, causando grandes repercusiones a corto y largo plazo en los trabajadores y afectando significativamente la productividad o lucro de las empresas o entidades. Dado esto, se inician estudios e investigaciones sobre las afecciones más comunes en los trabajadores afectados, y durante varios años se comprueban que tales efectos físicos y psicológicos estaban muy relacionados con las malas condiciones que las

organizaciones daban a sus trabajadores y esto, principalmente por el concepto del trabajador como una máquina y no como un ser integral de desarrollo. A partir de allí, las empresas empiezan a optar por medidas de salud y bienestar para sus trabajadores y progresivamente los gobiernos en cada sociedad incluyen leyes enfocadas en garantizar que las empresas cumplieran con una serie de garantías y prestaciones para con el trabajador.

Hoy en día, grandes multinacionales son ejemplos de políticas y valores basados en desarrollo sostenible, en las cuales el bienestar del empleado es parte fundamental para el crecimiento de la empresa. Sin embargo, lamentablemente en Colombia, a pesar de tener leyes y políticas enfocadas en las garantías que las empresas deben brindarles a sus empleados, no es suficiente para que las empresas dejen de considerar al trabajador como una máquina más de su organización. Esto sumado al hecho de que el estrés laboral, si bien está dentro de los riesgos laborales, dado a su poco estudio en el país, legalmente el empleado debe llegar a padecer los efectos más graves del estrés laboral para que este se le reconozca y se le dé una serie de garantías por las cuales el trabajador pueda tratarse y recuperarse.

Dado lo anterior es importante que las empresas y los colombianos en general reconozcamos que el estrés laboral existe en diferentes niveles y por diferentes causas. Que las empresas como contratantes son responsables de brindar atención a tiempo y estrategias de prevención, dado que si no se trata a tiempo esto puede conllevar grandes consecuencias negativas al trabajador y esto debe ser muy importante para las empresas desde dos perspectivas, la primera, es que cuando una empresa le invierte al bienestar de sus trabajadores, está invirtiendo a su capital y crecimiento, y la segunda es que como empresa es también responsable del desarrollo de la sociedad y debe aportar a esta no solo con el servicio que presta, sino también con la importancia que le dan a su capital humano.

1.2. Objetivos

Objetivo General: Evaluar los efectos físicos y psicológicos del estrés laboral en los trabajadores de un colegio privado de la Ciudad de Santiago de Cali, Valle del Cauca

Objetivos Específicos:

- Identificar la presencia del estrés laboral y de su sintomatología asociada en los trabajadores del colegio
- Analizar las afecciones físicas y psicológicas asociadas a la sintomatología de estrés laboral que presentan los trabajadores
- Determinar los diferentes efectos físicos y psicológicos asociados al estrés laboral que afectan el bienestar de los trabajadores

1.3. Justificación

Teóricamente hablando de los efectos del estrés laboral se conocen efectos físicos que están asociados a malestares psicológicos causados por situaciones continuas o con un nivel alto de estrés laboral, sin embargo, no se conoce sus consecuencias a largo plazo o como puede influir estas consecuencias en los demás aspectos de la vida de una persona. Es tan poco el estudio, que aun cuando las personas presentan afecciones graves causadas por el estrés laboral y demandan a la empresa, este proceso judicial suele ser largo y muy refutado, pues las afecciones físicas que son normalmente las más notorias a simple vista son muy comunes en otro tipo de enfermedades y otro factor en contra es que no existe un método de diagnóstico claro y confiable para identificar el estrés laboral como enfermedad. Es por ello que con esta investigación queremos denotar la relación entre presencia de estrés laboral y los síntomas físicos y psicológicos que presentan los trabajadores.

Teniendo en cuenta que queremos hallar las afecciones físicas y psicológicas relacionadas con el estrés laboral partimos de que el estrés laboral se representa en diferentes niveles y según estos la persona presenta algunas afecciones tanto físicas como psicológicas. Por lo que uno de los instrumentos de investigación es una tabla de medición del estrés laboral que nos indique en qué nivel se encuentra la persona, una vez identificado el nivel de estrés laboral procedemos a identificar la presencia de síntomas y afecciones tanto físicas como psicológicas que están relacionadas al estrés laboral, para finalmente hacer una relación estrés estos datos donde nos indique si

existe la presencia de síntomas o afecciones en cada uno de los niveles de estrés laboral.

En Colombia el informe de estudio Nacional de Enfermedades Mentales del año 2003 reportó una alta prevalencia en cuanto a las incapacidades de origen psiquiátrico, sobresaliendo los trastornos de ansiedad (19,3%) y la encuesta Nacional de Condiciones de Salud y Trabajo del 2007 encontró que entre el 20 al 30% manifestaron altos niveles de estrés entre la población laboralmente activa. Dado el crecimiento en auge de las enfermedades mentales y enfermedades físicas como resultado de somatización de situaciones en Colombianos laboralmente activos, los psicólogos industriales en conjunto con los profesionales de la salud ocupacional realizaron la Primera Encuesta Nacional sobre Condiciones de Salud y Trabajo en 2007, encontrando en los resultados en el segundo lugar según los trabajadores encuestados la exposición a factores psicosociales en los lugares de trabajo y entre el 20 al 30% manifestaron sentir estrés ocupacional, mientras que, en la Segunda Encuesta Nacional sobre Condiciones de Salud y Trabajo, ocupó el primer lugar la exposición a los riesgos psicosociales y se reportó incremento del 43% entre 2009 y 2012 del reconocimiento de eventos derivados de dichos riesgos manifestados principalmente como ansiedad y depresión.

En el colegio a investigar, durante el último año se ha registrado desde el área de gestión humana un alto índice de rotación de personal, donde en su mayoría los trabajadores se retiran voluntariamente. Actualmente no se cuenta con un estudio de condiciones de riesgo psicosocial en los trabajadores, sin embargo, a lo largo del año varios trabajadores que en su momento estuvieron activos en la empresa tuvieron que ser remitidos a psicología por evidentes desequilibrios emocionales durante su jornada laboral. También se ha contado con registros de constantes incapacidades por enfermedades gástricas, migraña, parálisis facial, entre otras enfermedades asociadas al estrés laboral que confidencialmente han sufrido trabajadores días o semanas antes de presentar su renuncia. Con esta propuesta de investigación pretendemos evidenciar la existencia del estrés laboral y sus efectos físicos y mentales en diferentes niveles

que pueden llegar a afectar a los trabajadores de un colegio desde los diferentes cargos y áreas en las que se desempeñan.

2. Marco de Referencia:

2.1. Marco teórico

La definición del término estrés se imparte por primera vez por el fisiólogo canadiense Selye (1956), Este autor definió el estrés en el año 1950 como la presión que ejerce un cuerpo sobre otro, siendo aquel que más presión recibe el que puede destrozarse, este concepto fue adoptado por la psicología, pasando a denominar al conjunto de síntomas psicofisiológicos como: cansancio, pérdida del apetito, bajada de peso y astenia, entre otras.

Con el tiempo diversos autores por medio de sus estudios han definido el estrés como un patrón de respuestas del organismo frente a exigencias externas. Sin embargo, por su parte, McGrath y Altman (1970) definen el estrés como un "desequilibrio sustancial entre la demanda y la capacidad de respuesta". (García-Herrero, Mariscalá, Gutiérrez y Ritzel, 2013, p. 214). Así mismo se le define como un estado con síntomas psicológicos, físicos o sociales, donde para la persona es difícil establecer un enlace entre sus habilidades y las expectativas puestas en ellos (Pasca y Wagner, 2012).

El estrés ha despertado el interés de investigadores del área de la salud, por su consideración como la "enfermedad del siglo veinte" según autores Anitei, Stoica y Samsonescu, 2013, fenómeno que es vigente en el siglo XXI y considerado importante en la legislación colombiana como enfermedad laboral. República de Colombia, 2009.

El estrés laboral es el resultado de la aparición de factores psicosociales de riesgo (estresores), o como riesgo psicosocial que por sí mismo tiene "alta probabilidad de afectar de forma importante a la salud de los trabajadores y al funcionamiento empresarial a medio y largo plazo" (Moreno y Báez, 2010, p. 50"). La relación establecida entre estrés y los trabajos con efectos psicosociales, remite a los conceptos de factores psicosociales, factores psicosociales de riesgo y riesgos psicosociales.

En ese sentido, el estrés laboral se ha definido como el resultado de la aparición de factores psicosociales de riesgo, o como riesgo psicosocial que por sí mismo tiene "alta probabilidad de afectar de forma importante a la salud de los trabajadores y al funcionamiento empresarial a medio y largo plazo" (Moreno y Báez, 2010). En otras palabras, podemos concluir que las definiciones de estrés giran en torno a la adaptación del ser humano a demandas externas, a la capacidad del organismo para hacerle frente y a un estado del organismo con síntomas físicos, psicológicos, etc.; (Beehr y Neuman, 1978)

A medida que se ha estudiado el concepto de estrés laboral, se han creado modelos para explicar este fenómeno, como es el modelo de desequilibrio esfuerzo-recompensa de Siegrist. 1996, el modelo demandas-control de Karasek, 1979, siendo estos el fundamento para definir el estrés en muchos estudios, asignando mayor valor a la descripción de modelo que al concepto general sobre estrés, lo cual lleva aún más a ampliar sus conceptualizaciones.

Por otra parte, se considera que las consecuencias negativas del estrés constituyen graves problemas para el trabajador y su organización (Di Martino, 1992). Las consecuencias negativas, tanto psicológicas como físicas, del estrés están bien determinadas en la literatura. Entre las primeras destacan: trastornos depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso en la autoestima, sentimientos de indefensión, obesidad, consumo excesivo de alcohol, tabaco y otras drogas, insomnio, entre otras.

El estrés tiene mucha relación con trastornos psicofisiológicos perniciosos como hipertensión esencial, úlceras, asma, trastornos coronarios, etc. La influencia negativa que el estrés tiene en la génesis de estas enfermedades puede revisarse en (Labrador y Crespo, 1993).

El estrés se manifiesta de varias maneras. Los síntomas pueden causar efectos subjetivos como: Ansiedad, agresión, fatiga, nerviosismo. Efectos conductuales, como: Drogadicción, arranques emocionales, excesiva ingestión de alimentos o pérdida del apetito, consumo excesivo de bebida o de cigarrillos, excitabilidad, conducta impulsiva, habla afectada, risa nerviosa, inquietud, temblor. Efectos cognoscitivos, como: Incapacidad para tomar decisiones y concentrarse, olvidos frecuentes, hipersensibilidad

a la crítica, bloqueo mental y efectos fisiológicos, como: Elevación de niveles de glucosa sanguínea, incrementos del ritmo cardíaco y de la presión sanguínea, sequedad de la boca, exudación, dilatación de las pupilas, dificultad para respirar, escalofríos, nudo en la garganta, entumecimiento y escozor en las extremidades (Para Cox ,1978).

2.2. Marco Conceptual

Estrés Laboral

Puede considerarse al estrés laboral como el factor que desencadena o libera efectos tanto físicos (consecuencias físicas) como psicológicos (consecuencias psicosociales) en los individuos. Además, produce cambios en: la percepción, las respuestas emocionales y afectivas, la apreciación primaria y secundaria, las respuestas de afrontamiento (Peiró, 2001)

“El estrés es una enfermedad emergente que cada año incrementa y que se percibe de manera diferente tanto en hombres como en mujeres, siendo las mujeres quienes experimentan estrés con mayor frecuencia en comparación con los hombres” (OIT, 2015).

Tipos de Estrés Laboral

Según Oscar Slipack (1996) existen dos tipos de estrés laboral:

El episódico: Es aquel que ocurre momentáneamente, es un estrés que no se posterga por mucho tiempo y luego de que se enfrenta o resuelve desaparecen todos los síntomas que lo originaron; un ejemplo de este tipo de estrés es el que se presenta cuando un trabajador es despedido de su empleo.

El crónico: Se presenta cuando las personas se encuentran sometidas a las siguientes situaciones.

- ✓ Ambiente laboral inadecuado.
- ✓ Sobre carga de trabajo.
- ✓ Alteración de ritmos biológicos.
- ✓ Responsabilidades y decisiones muy importantes.

Desencadenantes del estrés laboral

De acuerdo por lo explicado por Sr. Fernando Neves (1999) el estrés laboral posee determinados desencadenantes los cuales son:

- ✓ Sobrecarga en el trabajo: Representa la asignación excesiva de las actividades a un trabajador.
- ✓ Relaciones Interpersonales: En un empleado, es la interacción cotidiana que tiene lugar diariamente entre los miembros de un grupo de trabajo, miembros de un mismo departamento o miembros de una empresa.
- ✓ Conflicto de roles: Ocurre para un empleado cuando una persona en su medio ambiente de trabajo le comunica unas ciertas expectativas de como el debería comportarse, y esta expectativa dificulta o imposibilita cumplir con otra.
- ✓ Interferencia en el desempeño: Son aquellos obstáculos organizacionales que impiden o dificultan en cumplimiento de actividades de un trabajador.

Consecuencias del estrés laboral

Le Scaff y Bertan, (2000), establecen dos tipos de consecuencias: Directas e indirectas

Directas.

- ✓ Ausentismo laboral.
- ✓ Tardanzas y retraso en el trabajo.
- ✓ Rotación de personal.
- ✓ Poca participación.

Indirectas: En la relación a la ejecución del trabajo los aspectos organizacionales más afectados son los siguientes:

- ✓ Calidad y cantidad de productividad.
- ✓ Accidentes.
- ✓ Equipos, maquinarias averiadas y demoras en su reparación.
- ✓ Desperdicio o sobre-utilización de la iniciativa y creatividad.

Síntomas del estrés laboral

Existen numerosas definiciones del Burnout, pero la más consolidada es la de Maslach (1982), quien considera el Burnout como una combinación de las siguientes circunstancias:

- a) Agotamiento emocional: sensación de no poder dar más de sí.
- b) Despersonalización: actitud impersonal y negativa hacia los usuarios.
- c) Falta de realización personal.

Sería un proceso continuo, que va surgiendo de manera paulatina y en el que existen una serie de síntomas asociados (Maslach 1977, 1982).

- a) Síntomas físicos: Fatiga crónica, cefaleas, insomnio, trastornos gastrointestinales, pérdida de peso, dolores musculares.
- b) Síntomas conductuales: Absentismo laboral, abuso de drogas, conductas violentas, comportamientos de alto riesgo.
- c) Síntomas cognitivos afectivos: Distanciamiento afectivo, irritabilidad, recelos, incapacidad para concentrarse, baja autoestima, pesimismo, indecisión, inatención.

En el ambiente laboral los signos de aparición de desgaste profesional son (Pines y Maslach, 1978):

- a) Falta de energía y entusiasmo.
- b) Descenso del interés por los usuarios.
- c) Percepción de estos como frustrantes, crónicos y desmotivados.
- d) Alto absentismo y deseos de dejar el trabajo por otra ocupación

Principales efectos del estrés laboral

La exposición a situaciones de estrés no es en sí misma algo "malo" o negativo, solo cuando las respuestas de estrés son excesivamente intensas, frecuentes y duraderas pueden producirse diversos trastornos en el organismo. (Doval 2004).

A continuación, se presenta principales efectos negativos del estrés laboral según (Doval 2004)

- ✓ Efectos Fisiológicos:
- ✓ Aumento de la tasa cardiaca
- ✓ Tensión muscular
- ✓ Dificultad para respirar
- ✓ Efectos Cognitivos:
- ✓ Preocupaciones
- ✓ Dificultad para la toma de decisiones
- ✓ Sensación de confusión Efectos Motores:
- ✓ Hablar rápido
- ✓ Temblores
- ✓ Tartamudeo

Los efectos cognitivos y motores son muy importantes cuando se habla de efectos del estrés en los trabajadores, ya que están íntimamente relacionados y podría decirse que muchas veces estos efectos se presentan en forma simultánea, ya que una persona preocupada puede presentar signos como temblores en las manos o hablar muy rápido, también la dificultad para la toma de decisiones y la sensación de confusión pueden presentar características como tartamudeo o voz entre cortada. (ESTEVE, 1987).

Estresores

Según María del Hoyo (2014) existen factores estresores presentes en el lugar de trabajo estos pueden clasificar en:

Estresores del Ambiente Físico

La Iluminación: Influye considerablemente sobre el rendimiento, salud y bienestar psicológico; una inadecuada iluminación que no permita utilizar de manera adecuada los estímulos visuales produce consecuencias negativas para la visión haciendo las tareas difíciles de ejecutarlas, aumentando frustraciones y tensión pues se lucha para finalizar la actividad bajo condiciones no idóneas.

El ruido: En niveles bajos se produce daños auditivos apareciendo una serie de problemas; pudiendo incidir negativamente en la satisfacción, desempeño e irritabilidad, además intensidades altas de sonido afectan la comunicación entre empleados siendo un estresor principal tanto el ruido excesivo como los niveles bajos del mismo.

La temperatura: Es un factor del estrés debido a que influye sobre el bienestar personal, el exceso de calor llega a producir somnolencia, al mismo tiempo las condiciones bajas de temperatura pueden disminuir la destreza manual lo cual ocasiona una mala calidad de trabajo y hasta accidentes laborales por tal razón el trabajador se ve obligado a aumentar la atención al verse en probabilidad de riesgo.

Estresores de la Tarea

Carga mental de trabajo: Es la obligación cognitiva, grado de energía empleado o capacidad mental que se pone en uso para desempeñar tareas designadas, pues para realizarlas se lleva a cabo actividades mentales determinadas por la cantidad de información y por las características del individuo (experiencia, formación, edad, etc.)

Control sobre la tarea: El control inadecuado sobre la tarea es un estresor refiriéndose al grado que se le permite al individuo controlar las actividades a realizar viniendo de la autonomía, iniciativa y responsabilidad del mismo, la falta de control puede producir consecuencias psíquicas y somáticas propias del estrés.

Estresores de la Organización

La jornada de trabajo: Cuando es excesiva produce desgaste físico y mental impidiendo enfrentarse a situaciones estresantes que se le presenten. El aumento de tiempo de trabajo está asociado con disminuir el tiempo de ocio y descanso entonces se dice que puede causar estrés porque en ese tiempo el individuo parcialmente puede reservar energía necesaria para su adaptación.

Las relaciones interpersonales Suelen ser grupales valoradas positivamente pero también llegan a convertirse en estresores. Las deficientes relaciones interpersonales entre los colaboradores del grupo de trabajo, el mal clima laboral, aislamiento pueden producir elevados niveles de tensión y estrés.

Escala de medición: son una sucesión de medidas que permiten organizar datos en orden jerárquico. Las escalas de medida, pueden ser clasificadas de acuerdo a una degradación de las características de las variables. Estas escalas son: nominales, ordinales, intervalares o racionales

Estrés laboral: El estrés relacionado con el trabajo se describe como una serie de reacciones físicas y psicológicas que ocurren cuando los trabajadores deben hacer frente a exigencias ocupacionales, que no se corresponden con sus conocimientos, destrezas o habilidades.

Afecciones físicas: Según la OMS, la definición de enfermedad es la de “Alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible”.

Afecciones psicológicas: Las enfermedades o trastornos mentales son afecciones que impactan su pensamiento, sentimientos, estado de ánimo y comportamiento. Pueden ser ocasionales o duraderas (crónicas). Pueden afectar su capacidad de relacionarse con los demás y funcionar cada día,

Encuesta: Serie de preguntas que se hace a muchas personas para reunir datos o para detectar la opinión pública sobre un asunto determinado.

Síndrome de burnout: El síndrome de desgaste profesional o burnout es un estado de agotamiento mental, emocional y físico que se presenta como resultado de exigencias agobiantes, estrés crónico o insatisfacción laboral.

Parálisis de Bell o parálisis facial: consiste en la pérdida total o parcial de movimiento muscular voluntario en un lado de la cara. Se produce por un fallo en el nervio facial, que no lleva las órdenes nerviosas a los principales músculos de la cara.

Agentes Estresantes: Los factores estresantes son eventos o condiciones en su entorno que pueden desencadenar el estrés. El cuerpo responde a los factores estresantes de manera diferente según si el factor estresante es nuevo o a corto plazo, estrés agudo, o si el factor estresante existe desde hace más tiempo, estrés crónico.

Riesgo psicosocial: Los riesgos psicosociales en el trabajo son aquellos que están originados por una deficiente organización y gestión de las tareas y por un entorno social negativo. Los factores de riesgo psicosocial pueden afectar a la salud física, psíquica o social del trabajador.

2.3. Marco legal

Código Sustantivo del trabajo, Artículos 200 y 201, establece inicialmente una tabla con 18 patologías de origen profesional.

Ley 100 de 1993 en sus artículos 208 (11), de la atención de los accidentes de trabajo y la enfermedad profesional. La prestación de los servicios de salud derivados de enfermedad profesional y accidente de trabajo deberá ser organizada por la Entidad Promotora de Salud. Estos servicios se financiarán con cargo a la cotización del régimen de accidentes de trabajo y enfermedad profesional, que se define en el Libro Tercero de la presente Ley.

Ley 1616 del 2013, se expide ley de salud mental y se dictan otras disposiciones.

Decreto 614 de 1984, en su Artículo 2 literal c, determinó que uno de los objetos de la salud ocupacional es proteger a la persona contra los riesgos relacionados con agentes físicos, químicos, biológicos, psicosociales, mecánicos, eléctricos y otros

derivados de la organización laboral que puedan afectar la salud individual o colectiva en los lugares de trabajo.

Decreto 778 de 1987, Modificó la tabla de las enfermedades profesionales y pasaron de 18 diagnósticos a 40.

Decreto 1295 de 1994: Se adoptó la tabla de enfermedades profesionales y en donde las patologías asociadas, como ansiedad y depresión, infarto del miocardio y otras urgencias cardiovasculares, hipertensión arterial, enfermedad ácido péptica severa o colon irritable, podrían ser catalogadas como profesionales siempre y cuando se establezca la relación de causalidad.

Decreto 2566 de 2009, Por el cual se adopta la Tabla de Enfermedades Profesionales y establece nuevamente las causadas por el estrés.

Resolución 1016 de 1989 en el Artículo 10 estableció los subprogramas de Medicina Preventiva y del Trabajo, en el numeral 12 estableció que se debían diseñar y ejecutar programas para la prevención y control de enfermedades generadas por los riesgos psicosociales.

Resolución 2646 de 2008, Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional.

Resolución 2404 de 2009, por la cual se adopta la Batería de Instrumentos para la Evaluación de Factores de Riesgo Psicosocial, la Guía Técnica General para la Promoción, Prevención e Intervención de los Factores Psicosociales y sus Efectos en la Población Trabajadora y sus Protocolos Específicos y se dictan otras disposiciones.

Decisión 584 de la Comunidad Andina en 2004, que sustituye la Decisión 547, Instrumento Andino de Seguridad y Salud en el Trabajo, reunida en Ecuador estableció en su Artículo 1, que, al hablar de condiciones y medio ambiente de trabajo, están incluidas la organización y ordenamiento de las labores, incluidos los factores ergonómicos y psicosociales.

3. Marco Metodológico

3.1. Población: Todos los trabajadores de planta o vinculados directamente por del colegio privado de Cali, Valle del Cauca. Que hayan desempeñado su labor en las áreas administrativas, docente y oficios varios por más de dos meses.

3.2. Tipo de Metodología y estudio: Este trabajo es un estudio con Metodología cuantitativa, puesto que se examinarán datos estadísticos para determinar si existe una relación entre los elementos del problema de investigación, así mismo se determina como estudio correlacional en virtud en que se determinara si algunas variables están correlacionadas o no. Por lo cual se realizará el respectivo análisis en lo que se refiere a las variables.

3.3. Técnicas para la recolección de datos:

Registros de ausentismo, rotación de personal e incapacidades.

Encuestas o formulario, este instrumento será diseñado por los miembros del presente grupo de investigación y estará compuesto de preguntas cerradas con el fin de medir la presencia del estrés laboral, sintomatología y presencia de afecciones físicas y psicológicas en los trabajadores y de esta manera poder lograr el objetivo del proyecto de investigación el cual se centraliza en realizar la evaluación de los efectos que se identifiquen en la población y que estén relacionados con la parte física y psicológica ocasionados por el estrés laboral.

3.4. Procedimiento:

Identificar las variables que se pretenden medir u observar, en este caso relacionadas con el estrés laboral, la sintomatología y las afectaciones físicas y psicológicas en los trabajadores de un colegio privado de Cali.

Diseñar y elaborar el instrumento (Encuesta) con preguntas generales del trabajador y su puesto de trabajo, sin solicitar datos personales, debido a que se diligenciara de forma anónima. Este instrumento se ajusta a las necesidades de los objetivos del proyecto de investigación.

Diseñar y elaborar instrumento con test de estrés laboral, con el cual se conocerá en que grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés. Este test

cuenta con una escala de medición con la cual se podrá analizar adecuadamente la información recolectada. En este caso se tendrá en cuenta los últimos 3 meses laborados por cada trabajador y se determinaran respuesta de acuerdo al semáforo elaborado para tal fin, el cual consiste en responder de acuerdo a (1. Nunca, 2. Casi nunca, 3. Pocas veces, 4. Algunas veces, 5. Relativamente frecuente, 6. Muy frecuente), con esto se podrá abarcar una mejor evaluación de los efectos físicos y psicológicos del estrés laboral en los trabajadores de un colegio privado de la Ciudad de Santiago de Cali, Valle del Cauca.

Análisis de la base de datos sobre la rotación de personal, ausentismo e incapacidades registradas en cada mes desde octubre de 2019 hasta octubre de 2020.

Aplicar o desarrollar la encuesta la cual estará conformada por los siguientes apartados: 1. Información general del trabajador (sexo, edad, área, tiempo laborado, etc.), <2. Antecedentes de incapacidades, accidentes e incidentes laborales 3. Evaluación del nivel de estrés laboral del trabajador, identificación de la presencia de síntomas asociados y de padecimiento de afecciones físicas y psicológicas relacionadas con el estrés laboral. Al inicio de la encuesta se incluirá el consentimiento informado para cada trabajador encuestado.

Análisis de datos obtenidos: tabulación de respuestas, realización de gráficas, análisis de datos y relación de información.

Hallazgos y conclusiones.

3.5. Técnicas para el análisis de información:

Para analizar la información obtenida se partirá de la puntuación del nivel de estrés en cada trabajador, seguido a esto se revisará sus efectos desde el registro de la cantidad de síntomas identificados y la cantidad o nivel de afección física o psicológica presentada en cada trabajador. Una vez establecido lo anterior se procederá a la agrupación de datos según el nivel de estrés que presente cada trabajador.

Luego de la agrupación y tabulación de datos, se procederá a la realización de graficas que contribuyan a la sustentación y explicación de los hallazgos y conclusiones. Para esto se correlacionará los datos obtenidos y basados en la referenciación teórica del proyecto se procederá a la exposición de los resultados y conclusiones obtenidas.

3.6. Consideraciones Éticas

Este proyecto cuenta con un equipo investigador conformado por tres profesionales de las áreas de Salud e ingeniería, quienes actualmente se encuentran cursando especialización de Gerencia en seguridad y salud en el trabajo en la Corporación Universitaria Iberoamérica. El grupo investigador está integrado por la Odontóloga, Diana Lorena Cerón Chilito, del departamento del Huila, la Psicóloga Isis Johanna Ojeda Bautista, del departamento del Valle del Cauca y la Ingeniera Ambiental Conny Lorena Polania León del departamento del Huila. El rol que cumple cada una de las profesionales, es el de integrar los conocimientos adquiridos a lo largo de la trayectoria académica y profesional complementando con las experiencias laborales, las cuales han contribuido a la formulación y estructuración del presente proyecto de grado, el cual busca aportar mayor interés por la sociedad educativa, enfocando al talento humano del sector y explicando los efectos físicos y psicológicos del estrés laboral en los trabajadores de un colegio privado de la Ciudad de Santiago de Cali, en el Valle del Cauca.

Es por ello que la población sujeta de investigación, la cual se abordara en esta investigación, no es considerada vulnerable ya que es una población trabajadora de un colegio privado que cuenta con plenas condiciones físicas y mentales para la participación voluntaria del proyecto investigativo; dentro de los criterios de selección se contempla que sea personal mayor de edad, hombre y/o mujeres, que se encuentren activos laboralmente en la institución educativa, con una antigüedad de más de dos meses en cargos de docentes, administrativos, u operativos (Mantenimiento). El lugar donde se llevará a cabo esta investigación es en un colegio privado de Colombia, Valle del Cauca, ciudad Santiago de Cali, se optó por no

mencionar el nombre del colegio como medida de privacidad y garantía de protección de datos para la población participante, la cual será de aproximadamente 32 personas.

En lo que respecta al proceso de obtención de consentimiento informado, este debe ser por escrito y deberá ser diligenciado y firmado por cada participante previo a presentar la encuesta que se aplicara como metodología para la recopilación de información, la cual será sujeta de análisis para identificar los EFECTOS FISICOS Y PSICOLOGICOS DEL ESTRÉS LABORAL EN LOS TRABAJADORES DE UN COLEGIO PRIVADO DE CALI, se adjunta el formato de consentimiento informado, con el fin de asegurar el correcto uso de datos personales y garantizar la confidencialidad y privacidad de toda la población objeto de la investigación, así mismo se contempla la entrega de resultados del estudio de manera general. El manejo de la información, será salvaguardada ya que las encuestas serán diligenciadas anónimamente, abarcando el principio de confidencialidad.

Para este proyecto se puede identificar los potenciales riesgos que están relacionados con la conducción del estudio, y que pueden afectar a los sujetos de investigación o al equipo de investigadores, como por ejemplo el suministro de información no verídica que afecte el resultado de la investigación, la falta de validez de información puede afectar la investigación ya que la metodología debe ser sensata y de manera que los participantes de la investigación no pierdan su tiempo. También se identifican daños psicológicos, en los cuales se incluyen estrés, confusión, culpabilidad, pérdida de confianza, etc. La mejor manera de poder mitigar estos riesgos es socializar el objeto de la investigación y asegurar el acompañamiento al 100% para que la participación de todo el personal sea activo y confiable. Los posibles beneficios que tendrían los participantes en el estudio, será el de recibir un acompañamiento donde se puedan aplicar técnicas de mejoras para contrarrestar los efectos físicos y psicológicos del estrés laboral, así mismo compartir los análisis y hallazgos para de manera conjunta establecer los planes de acción correspondiente, asegurando que la directiva del colegio de la continuidad a las estrategias y soluciones que se proyecten.

Ver ANEXO 1. Modelo Consentimiento Informado.

4. Análisis de resultados

4.1. Tabulación de encuesta y de registros (ANEXO 3, Documento Excel)

Para establecer los porcentajes de colaboración durante la aplicación de los instrumentos, los cuales fueron analizados en relación a conocer la percepción de los trabajadores de un colegio de Cali, sobre los efectos físicos y psicológicos producto del estrés laboral derivados de las jornadas de trabajo en los últimos tres meses inmediatamente anteriores al desarrollo de la presente investigación.

4.2. Diagramas e interpretación del instrumento aplicado.

En términos generales, estos instrumentos aplicados se fundamentan en una serie de preguntas o ítems sobre un tema determinado, que en este caso es el estrés laboral en trabajadores de un colegio privado de Cali y con el desarrollo de esta investigación se desea conocer los efectos físicos y psicológicos basados en las respuestas registradas en cada instrumento por cada persona consultada.

	Cantidad de trabajadores	Meses Trabajadores	%
	1	2	3,13
	4	3	12,50
	1	4	3,13
	3	5	9,38
	6	6	18,75
	3	7	9,38
	3	8	9,38
	1	9	3,13
	2	10	6,25
	1	11	3,13
	3	12	9,38

	1	13	3,13
	1	15	3,13
	1	24	3,13
	1	28	3,13
Total	32		100,00

Tabla 1 Tiempo laborado en el colegio (meses)

Nota: El rango de tiempo laborado está comprendido desde 2 hasta 28 meses, donde el porcentaje más alto correspondiente es 18.8% de los trabajadores, quienes llevan 6 meses en su cargo.

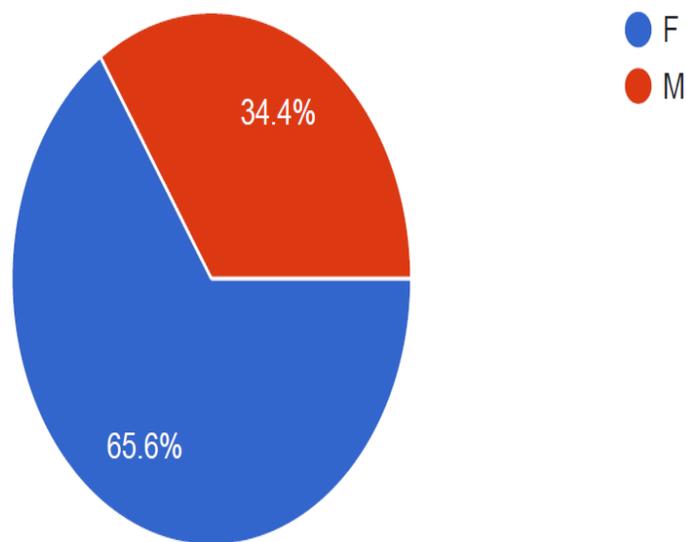


Figura 1 Sexo

Nota: Se evidencia que el 65.6% de los encuestados pertenecen al sexo Femenino y el 34.4% restante pertenece al sexo masculino.

	Cantidad de trabajadores	Edad	%
	1	23	3,13
	1	25	3,13
	1	26	3,13
	1	28	3,13
	2	29	6,25
	4	30	12,50
	2	31	6,25
	4	32	12,50
	1	34	3,13
	1	35	3,13
	1	36	3,13
	3	38	9,38
	2	40	6,25
	5	42	15,63
	1	44	3,13
	1	45	3,13
	1	52	3,13
Total	32		100,00

Trabajadores

Tabla 2 Edad

Nota: Los rangos de edad de los trabajadores comprenden desde 23 hasta 52 años, donde el mayor porcentaje con 15.6% se ubica en una edad de 42 años.

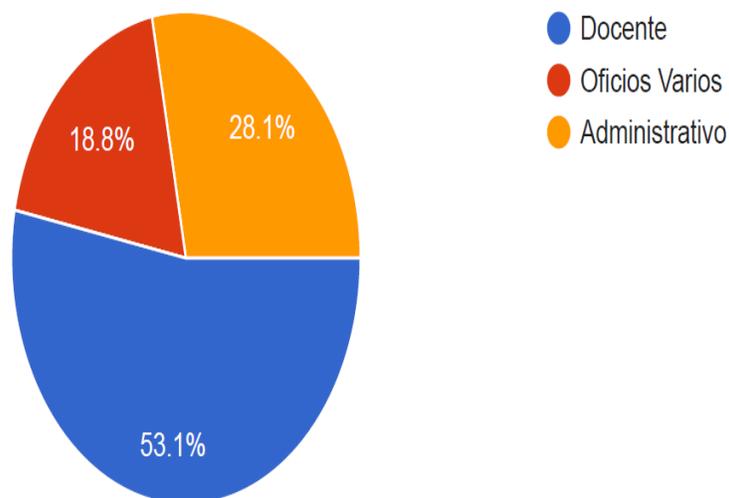


Figura 2 Dependencia

Nota: El 53.1% de los trabajadores hacen parte del área docente, el 28.1% al área administrativa y el 18.8% a oficios varios.

Cantidad de trabajadores	Enfermedades en los últimos 3 meses	%
1	Insuficiencia cardiaca	3,13
4	Obesidad	12,50
1	Obesidad, Problemas menstruales, Problemas digestivos	3,13
1	Parálisis de Bell /parálisis facial)	3,13
1	Presión arterial alta	3,13
1	Presión arterial alta, Problemas digestivos.	3,13
7	Problemas de la piel, como urticaria, acné o eczema.	21,88
1	Problemas de la piel, como urticaria, acné o eczema, Problemas digestivos	3,13

	1	Problemas de la piel, como urticaria, acné o eczema, Problemas menstruales	3,13
	5	Problemas digestivos	15,63
	2	Problemas menstruales	6,25
	1	Problemas menstruales, Problemas digestivos	3,13
	6	Ninguna de las anteriores	18,75
Total Trabajadores	32		100,00

Tabla 3 Enfermedades en los últimos 3 meses.

Nota: Los rangos más altos en padecimiento de afecciones físicas se encuentran los problemas de piel con un 21.8% y problemas digestivos con un porcentaje igual a 15,63%. El 18.75% no ha padecido de ninguna de estas afecciones. No se evidencia el padecimiento de Diabetes en ningún trabajador y solo 3.13% padece parálisis facial y otro porcentaje igual con insuficiencia cardíaca. Al igual, se evidencia la presencia de presión arterial en el 3.13% de la población, obesidad en el 12.5%, problemas menstruales 6.25%.

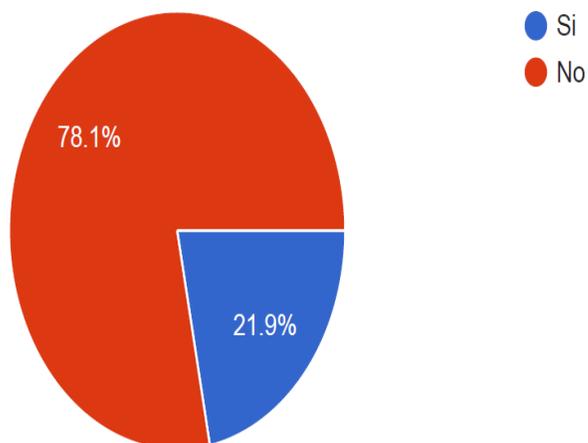
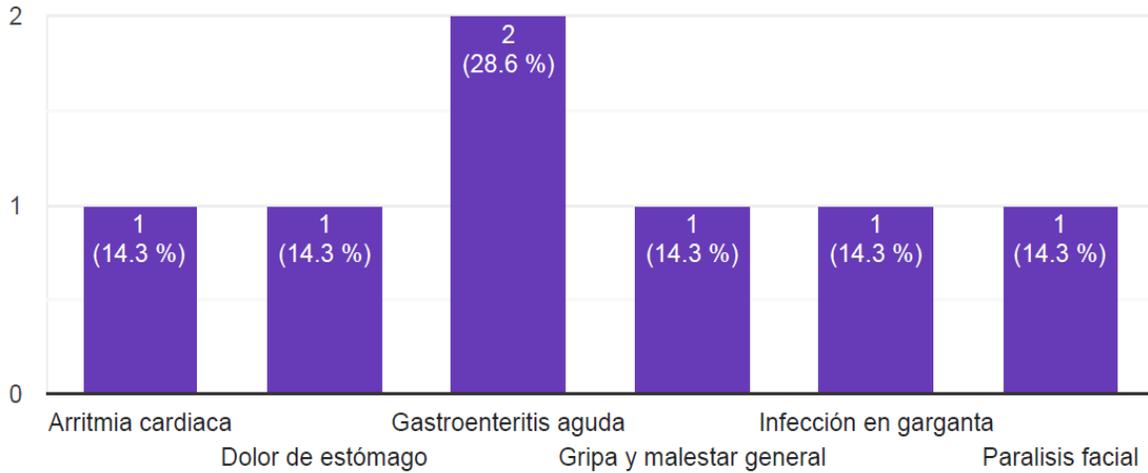


Figura 3 Incapacidad en los últimos 3 meses.

Nota: Se evidencia que el 78.1% de los trabajadores no ha sido incapacitado en los últimos 3 meses. El 21.9% se ha incapacitado en los últimos 3 meses.



7 respuestas.

Figura 4 Motivo de incapacidades.

Nota: El 28.6% de las incapacidades en los últimos 3 meses de los trabajadores fueron por gastroenteritis. Y entre las demás causas se reportan con un porcentaje igual de 14.3% arritmia cardiaca, dolor de estómago, gripa y malestar general, infección en garganta, parálisis facial.

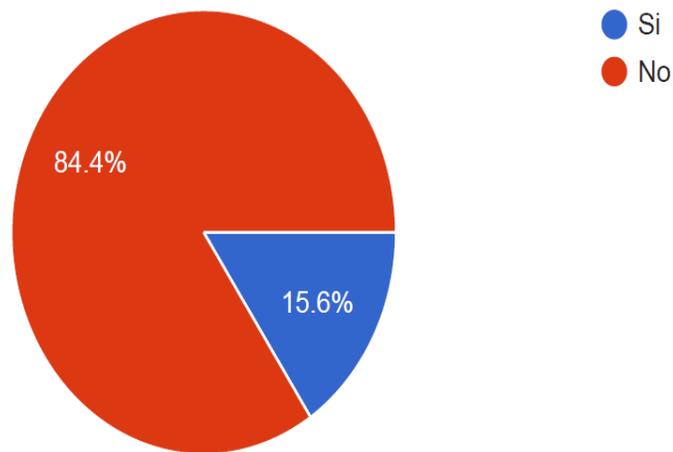


Figura 5 En alguna ocasión usted ha renunciado a su cargo en el colegio

Nota: Si su respuesta fue si, por favor indique el motivo. (5 respuestas). El 15.6% de los trabajadores a renunciado en alguna ocasión a su cargo, argumentando como motivo: Sobrecarga laboral, mal entendidos con los jefes y sobre carga laboral.

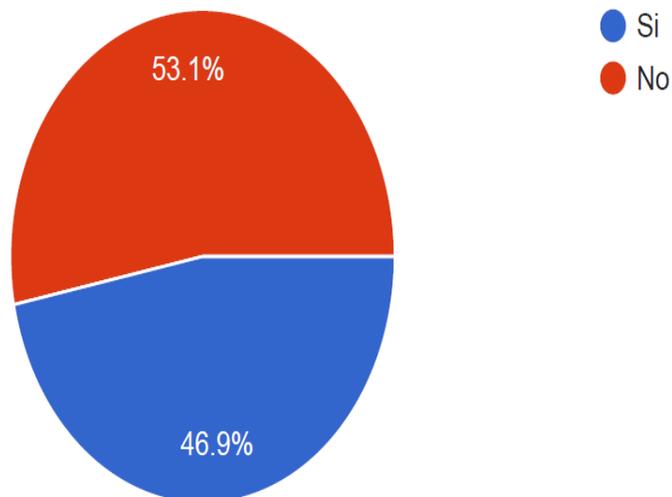


Figura 6 Excitado, nervioso o en tensión en los últimos 3 meses

Nota: El 46.9% refiere haberse sentido muy excitado, nervioso o en tensión en los últimos 3 meses.

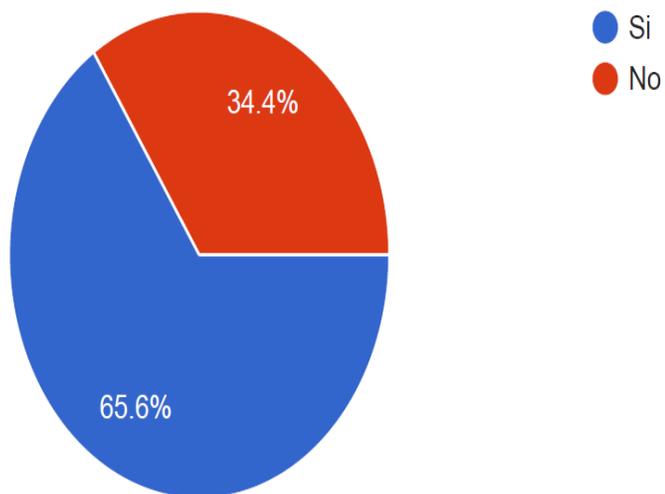


Figura 7 Preocupación en los últimos 3 meses.

Nota: El 65.6% refiere que ha estado muy preocupado por algo en los últimos 3 meses.

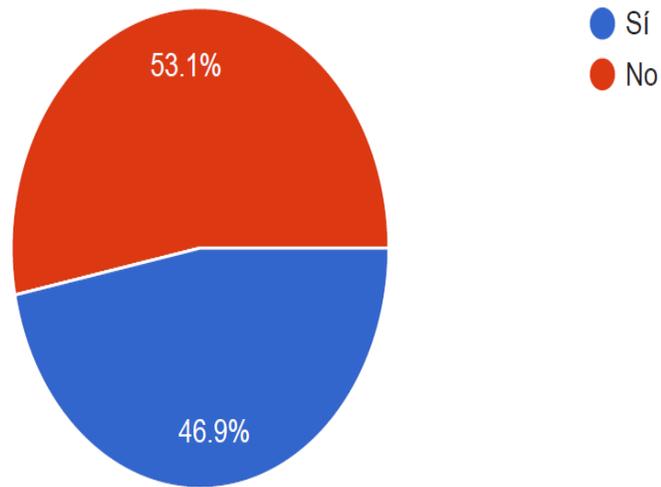


Figura 8 Irritable en los últimos 3 meses.

Nota: El 46.9% refiere que Se ha sentido muy irritable en los últimos 3 meses.

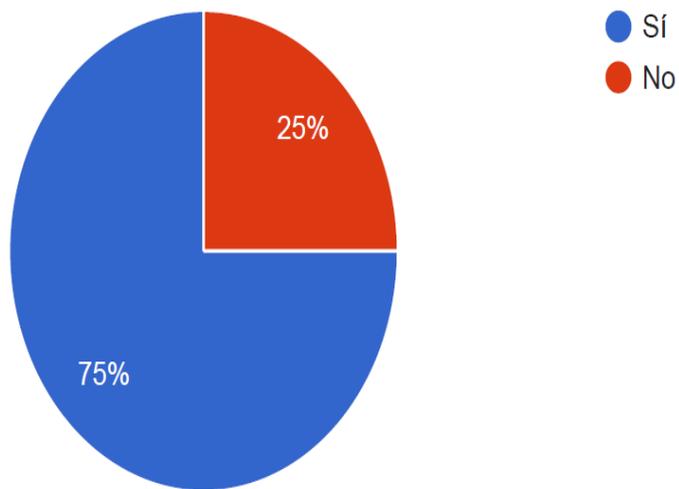


Figura 9 Dificultad para relajarse en los últimos 3 meses

Nota: El 75% refiere que ha tenido dificultad para relajarse en los últimos 3 meses.

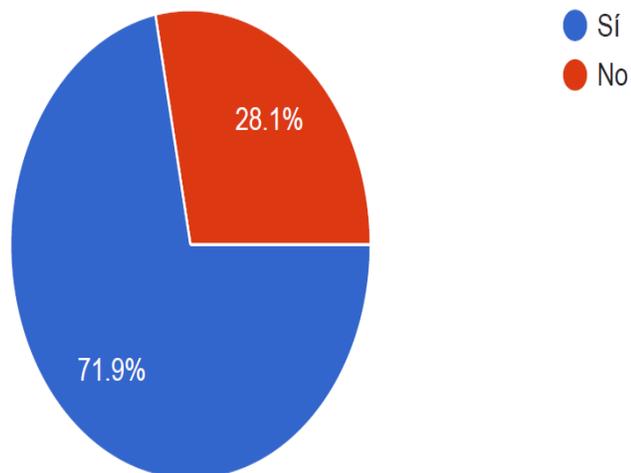


Figura 10 Dificultades para dormir en los últimos 3 meses

Nota: El 71.9% refiere que ha tenido dificultad para dormir en los últimos 3 meses.

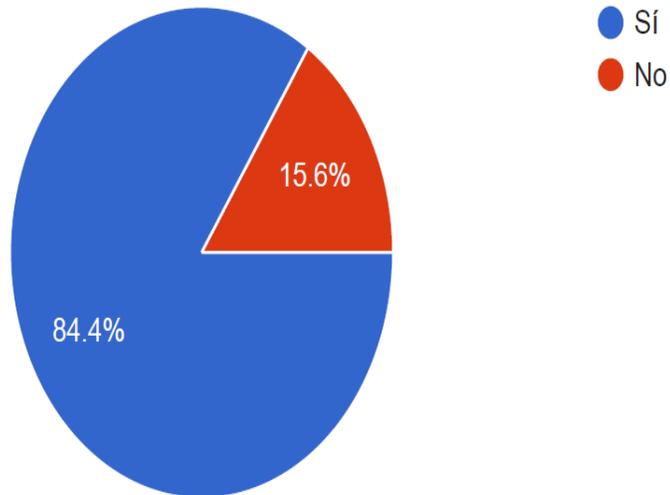


Figura 11 Dolores de cabeza o nunca en los últimos 3 meses

Nota: El 84.4% de los trabajadores refiere que ha tenido dolores de cabeza o nunca en los últimos 3 meses.

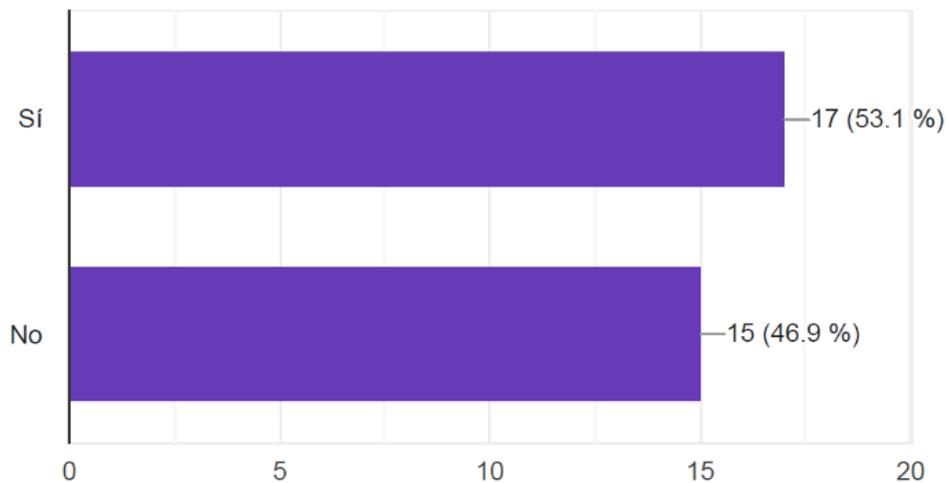


Figura 12 Síntomas presentados

Nota: El 53.1% de los trabajadores ha tenido alguno de los siguientes síntomas: temblores, hormigueos, mareos, sudores, diarrea (síntomas vegetativos) en los últimos 3 meses.

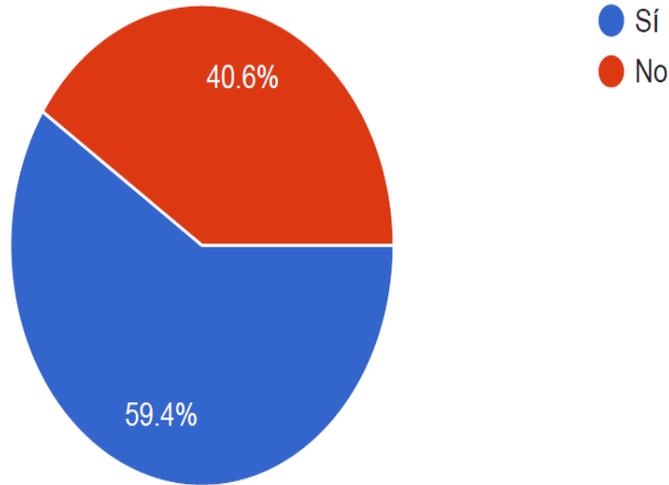


Figura 13 Preocupación por la salud en los últimos 3 meses.

Nota: El 59.4% de los trabajadores refiere que ha estado preocupado por su salud en los últimos 3 meses.

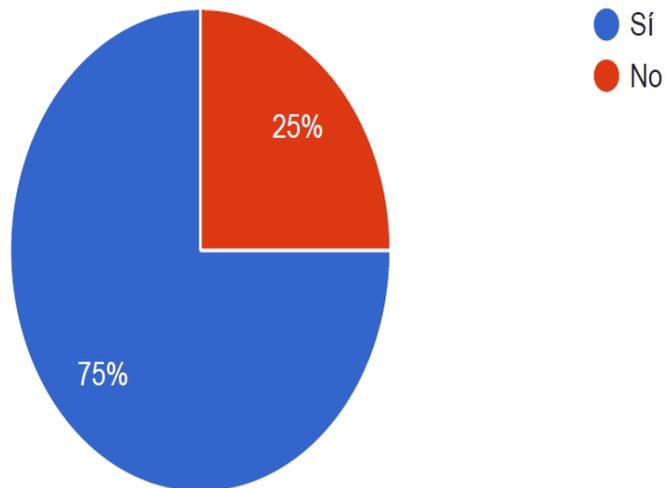


Figura 14 Dificultad para conciliar el sueño, para quedarse dormido en los últimos 3 meses.

Nota: El 75% refiere que ha tenido alguna dificultad para conciliar el sueño, para quedarse dormido en los últimos 3 meses.

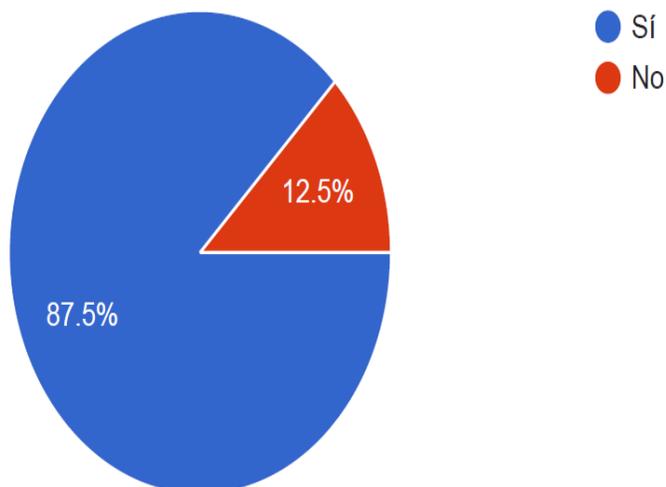


Figura 15 Poca energía en los últimos 3 meses.

Nota: 87.5% de los trabajadores refiere que Se ha sentido con poca energía en los últimos 3 meses.

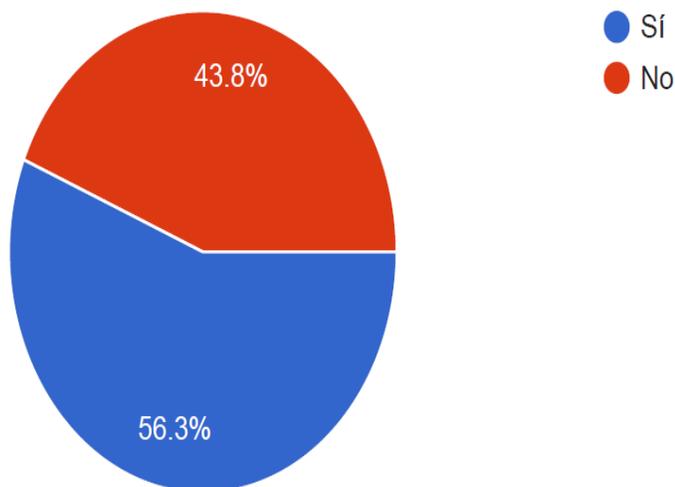


Figura 16 Perder el interés por las cosas en los últimos 3 meses.

Nota: El 53.3% refiere que ha perdido el interés por las cosas en los últimos 3 meses.

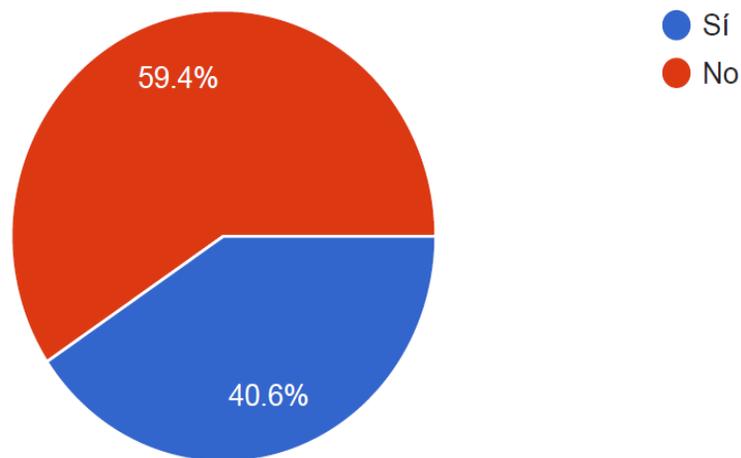


Figura 17 Perder la confianza en sí mismo en los últimos 3 meses

Nota: El 40.6% refiere que ha perdido la confianza en sí mismo en los últimos 3 meses.

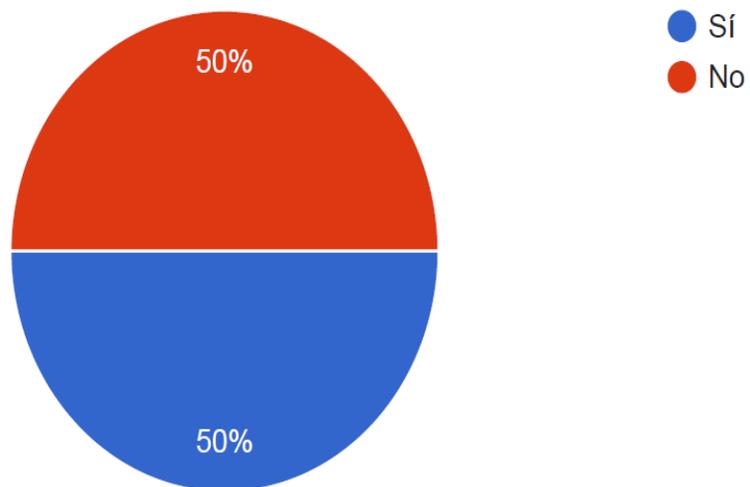


Figura 18 Desesperanza o sin esperanzas en los últimos 3 meses.

Nota: El 50% refiere que Se ha sentido desesperanzado, sin esperanzas en los últimos 3 meses.

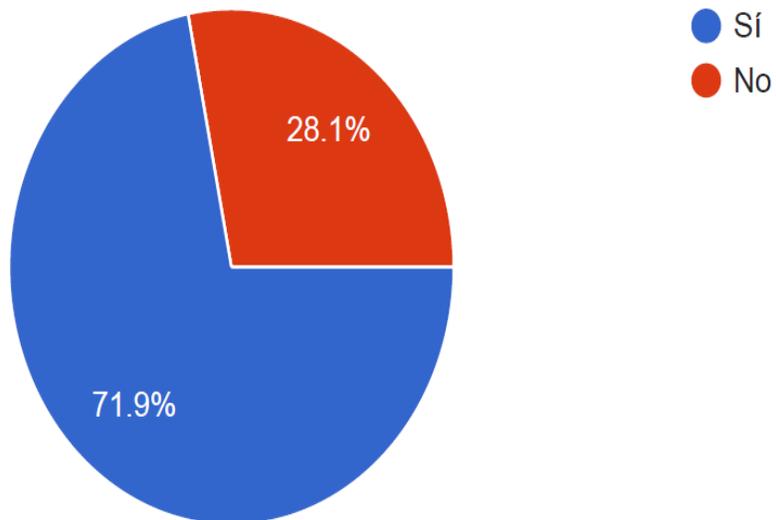


Figura 19 Dificultades para concentrarse en los últimos 3 meses.

Nota: El 71% refiere que ha tenido dificultades para concentrarse en los últimos 3 meses.

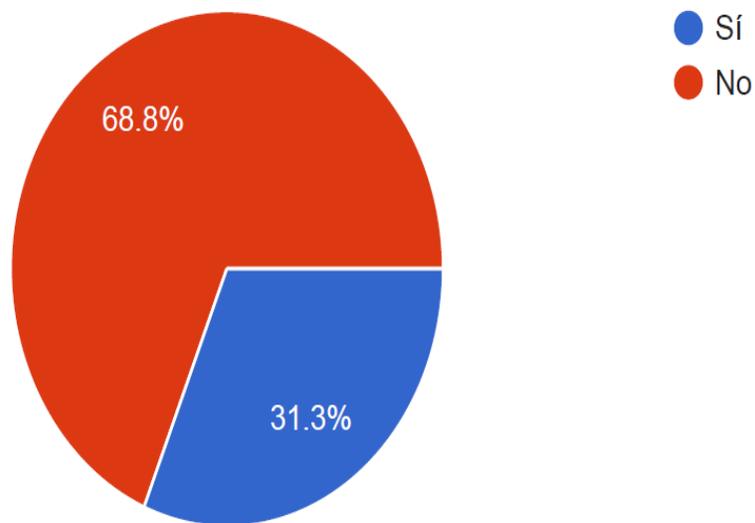


Figura 20 Perder peso (a causa de su falta de apetito) en los últimos 3 meses.

Nota: El 31.3% refiere que ha perdido peso (a causa de su falta de apetito) en los últimos 3 meses

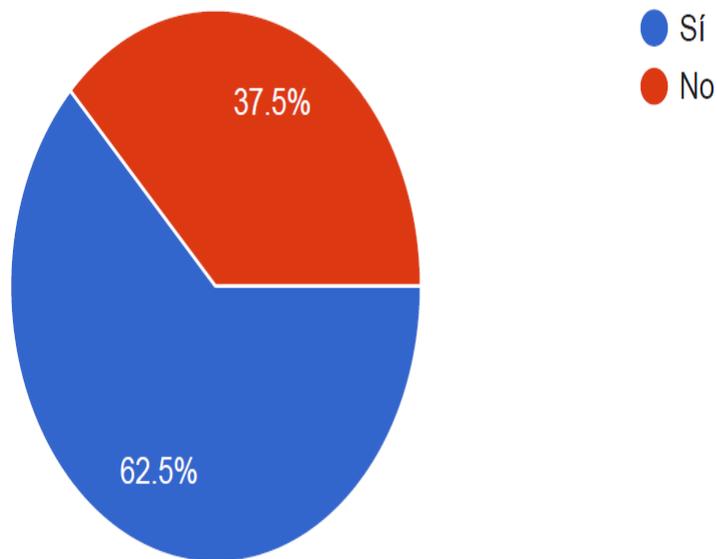


Figura 21 Despertarse demasiado temprano en los últimos 3 meses.

Nota: El 62.5% refiere que Se ha estado despertando demasiado temprano en los últimos 3 meses.

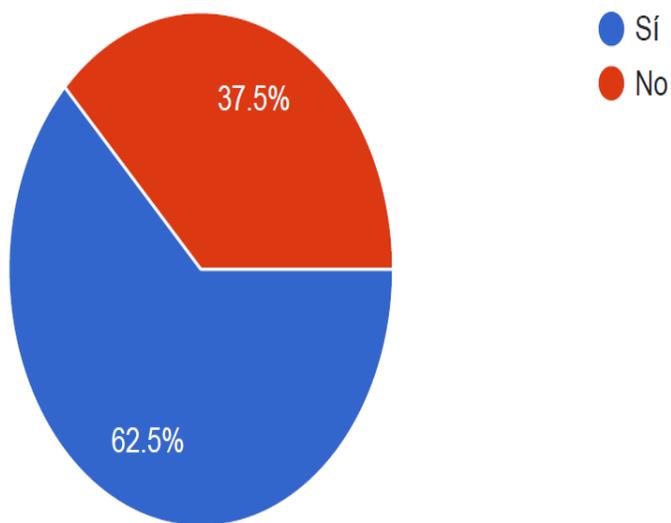


Figura 22 Enlentecido en los últimos 3 meses

Nota: El 62.5% refiere que Se ha sentido enlentecido en los últimos 3 meses.

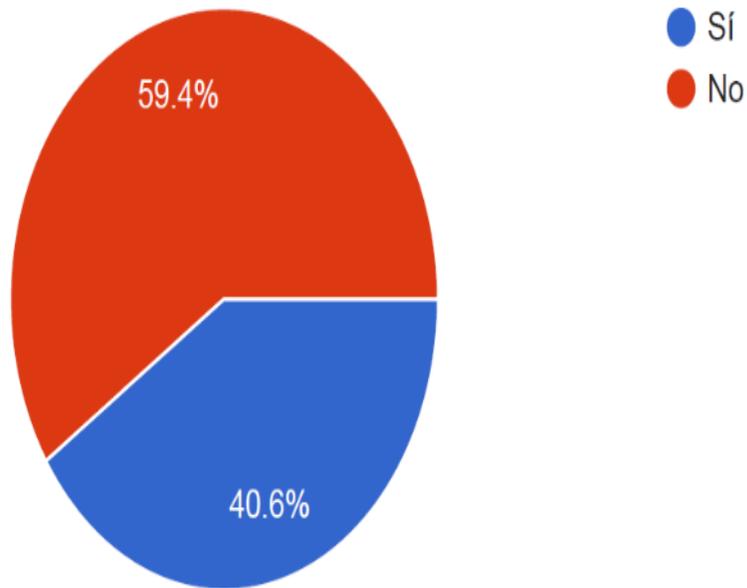


Figura 23 Tendencia a encontrarse peor por las mañanas

Nota: El 40.6% Cree que ha tenido tendencia a encontrarse peor por las mañanas en los últimos 3 meses.

Test de estrés laboral

De los siguientes síntomas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al semáforo presentado. (1 Nunca, 2 Casi nunca, 3 Pocas veces, 4 Algunas veces, 5 Relativamente frecuente, 6 Muy frecuente).

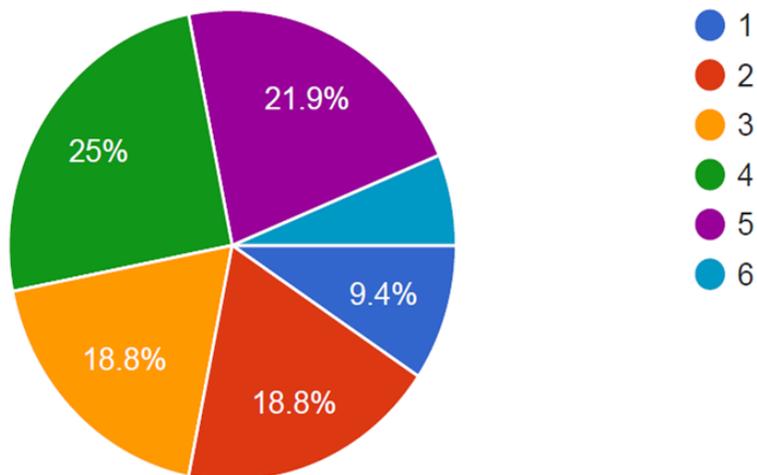


Figura 24 Imposibilidad de conciliar el sueño.

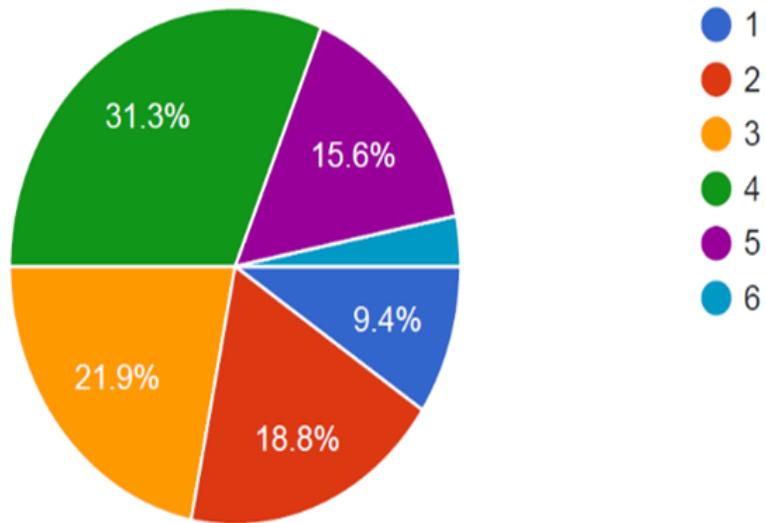


Figura 25 Jaquecas y dolores de cabeza.

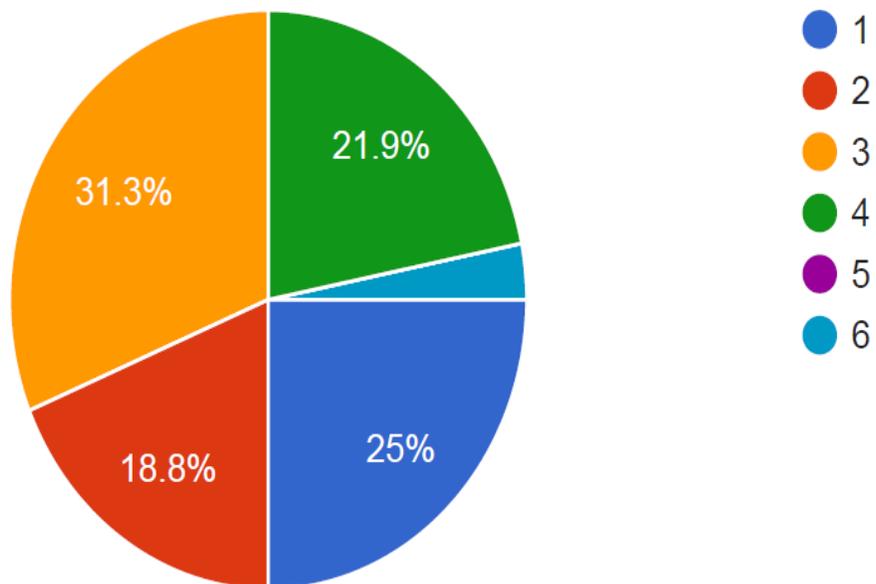


Figura 26 Indigestiones o molestias gastrointestinales.

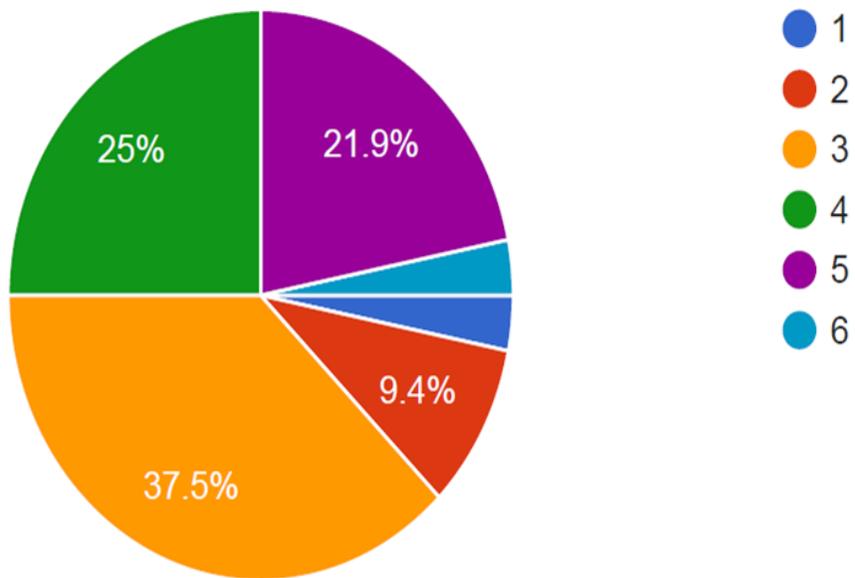


Figura 27 Sensación de cansancio extremo o agotamiento

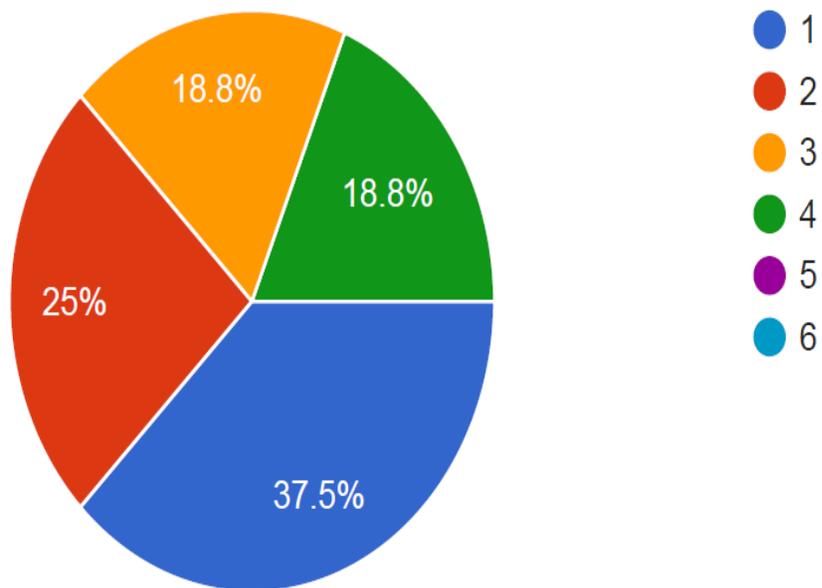


Figura 28 Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual

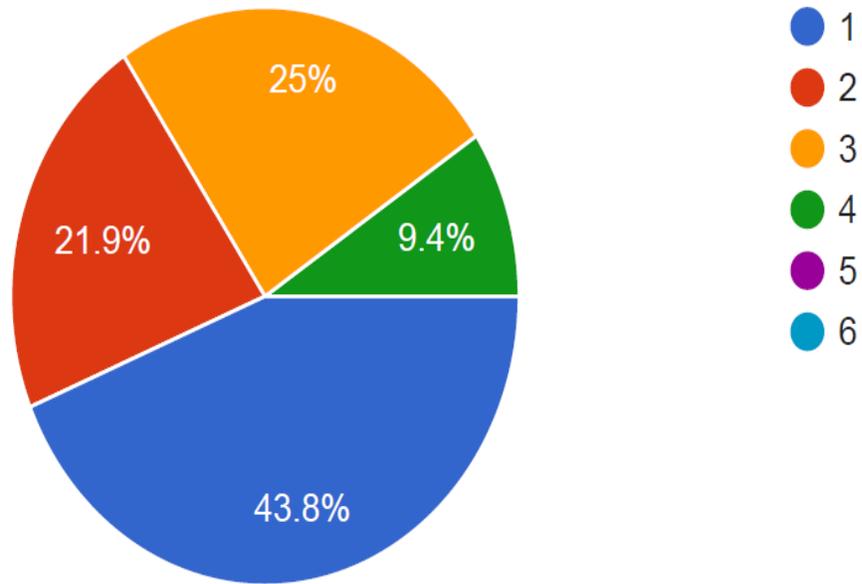


Figura 29 Disminución del interés sexual.

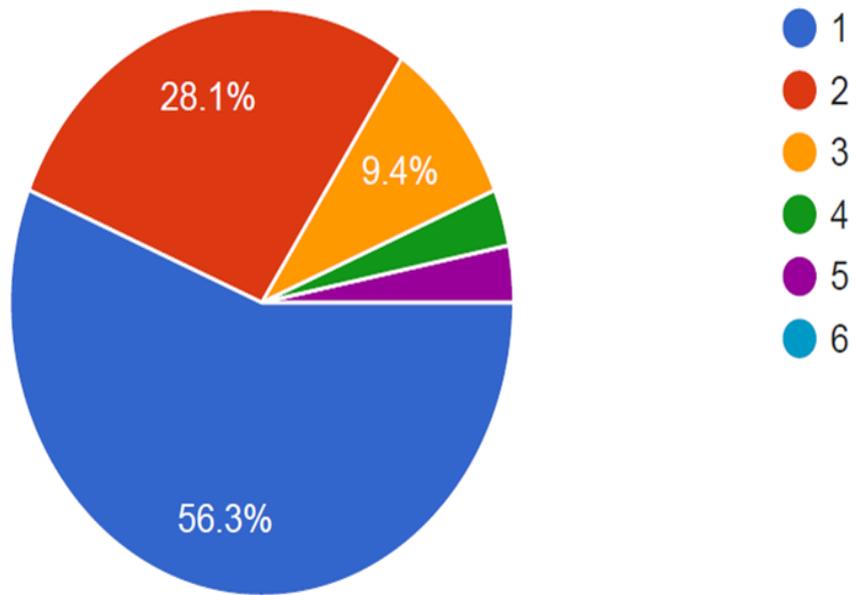


Figura 30 Respiración entrecortada o sensación de ahogo

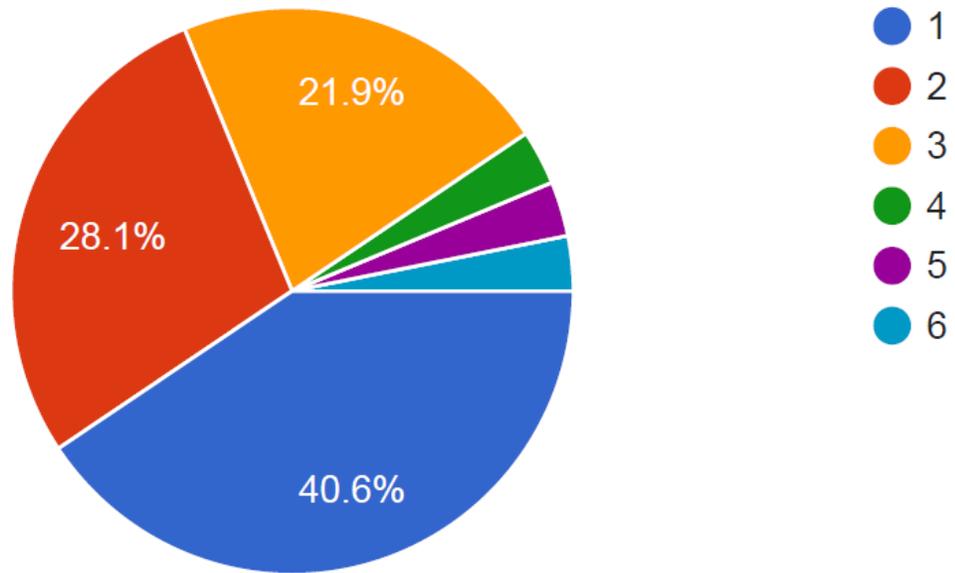


Figura 31 Disminución del apetito.

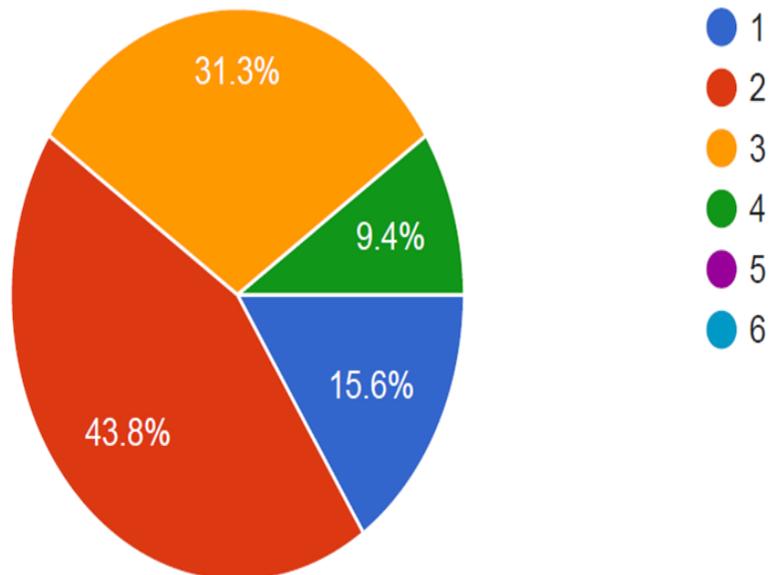


Figura 32 Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos)

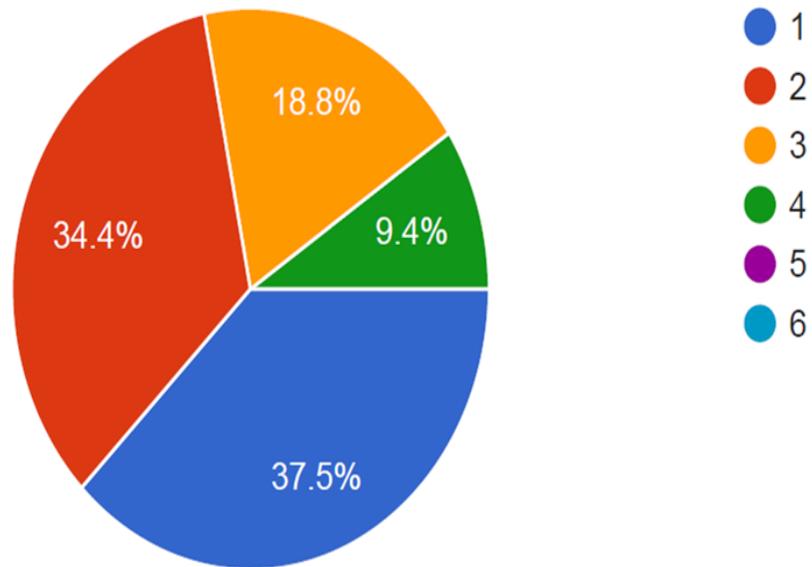


Figura 33 Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.

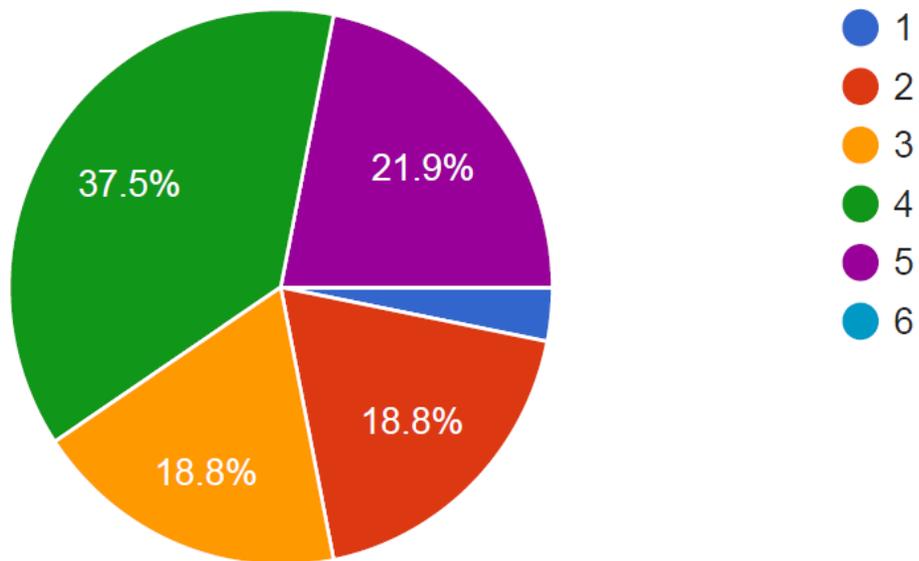
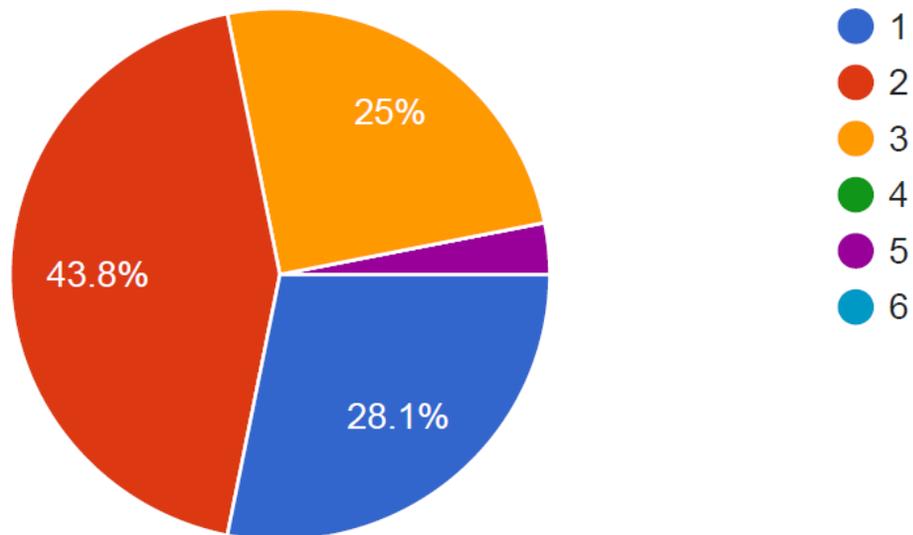


Figura 34 Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.

Figura 35 Tentaciones a sudar o palpitaciones



4.3. Graficas de barra de los registros del colegio.

Figura 36 Registro de incapacidades.

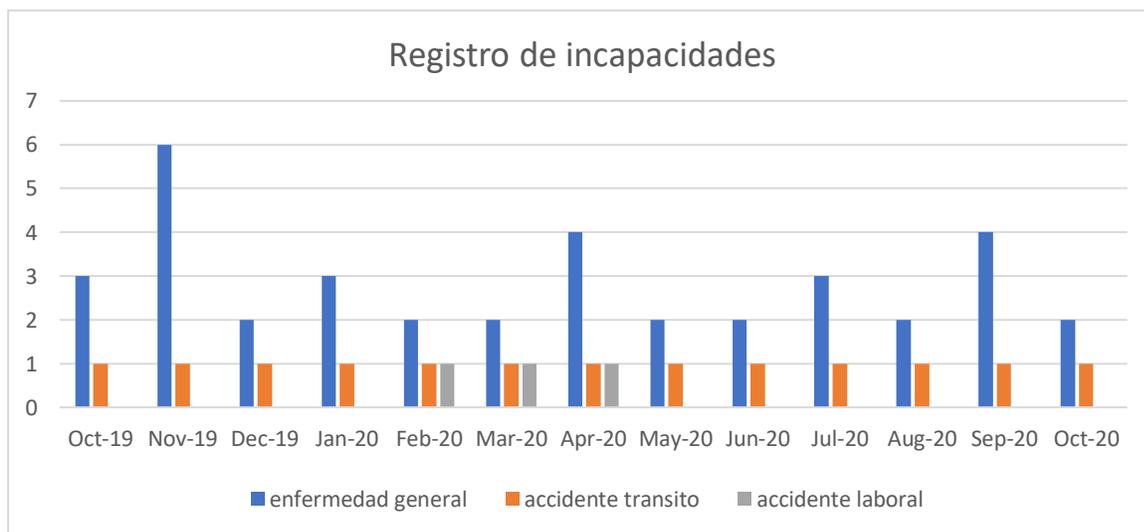


Figura 37 Rotación de personal.

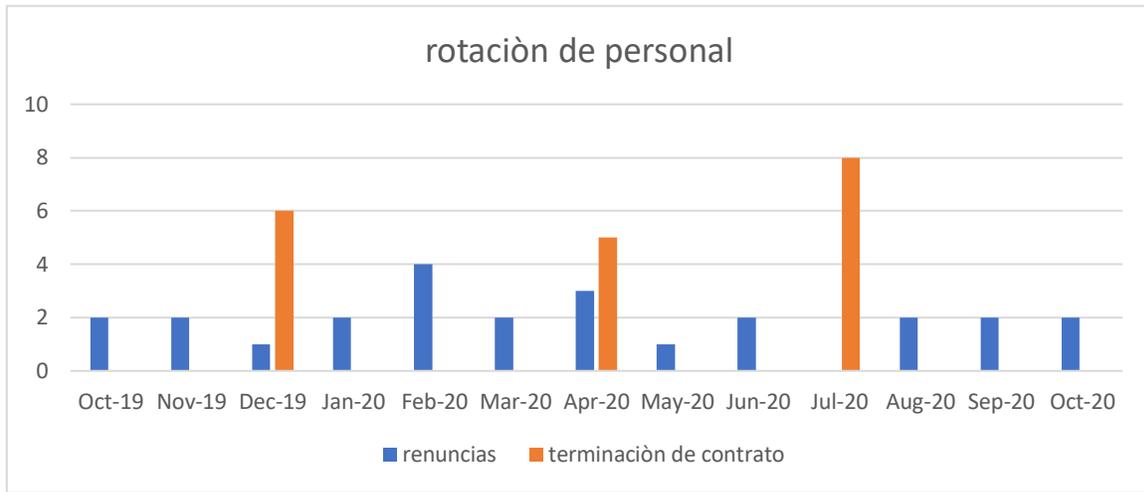


Figura 38 Ausentismo laboral.

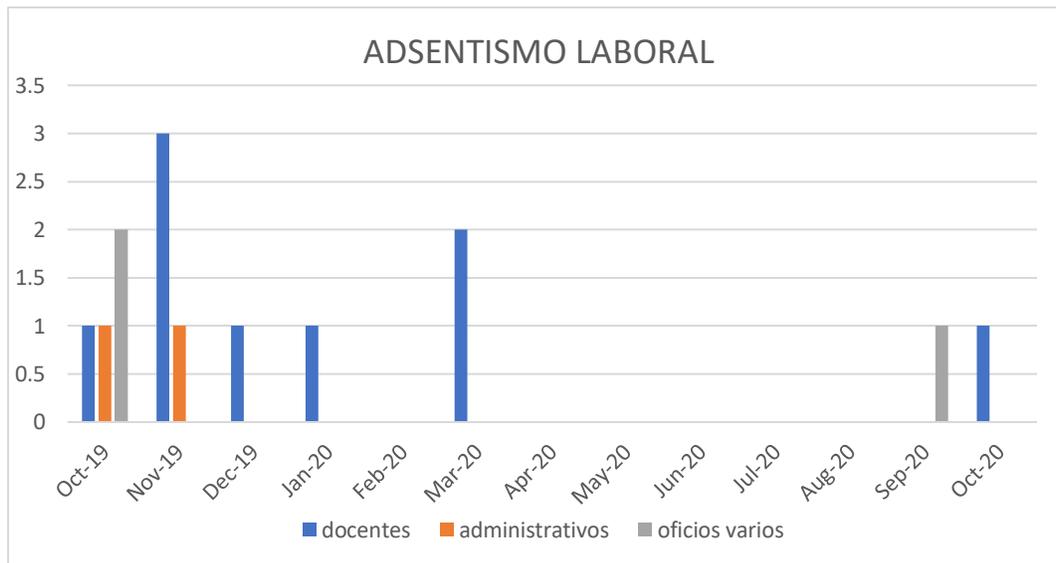


Figura 39 Medición de los efectos físicos y psicológicos del estrés laboral en los trabajadores de un colegio privado de Cali.

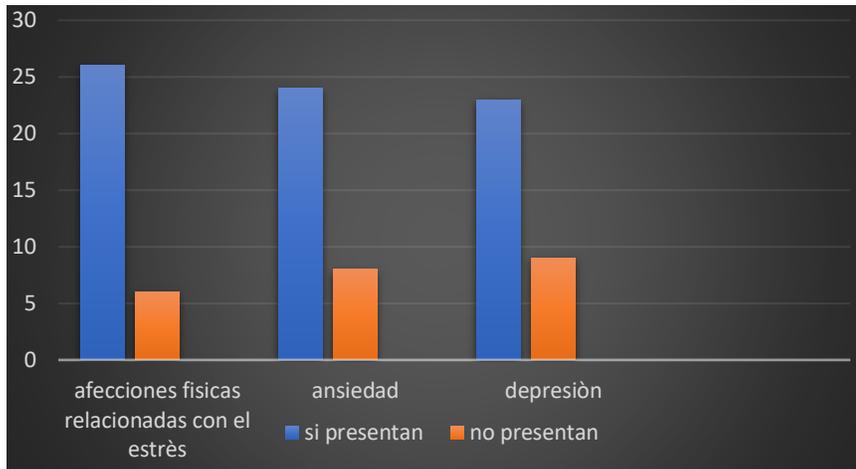
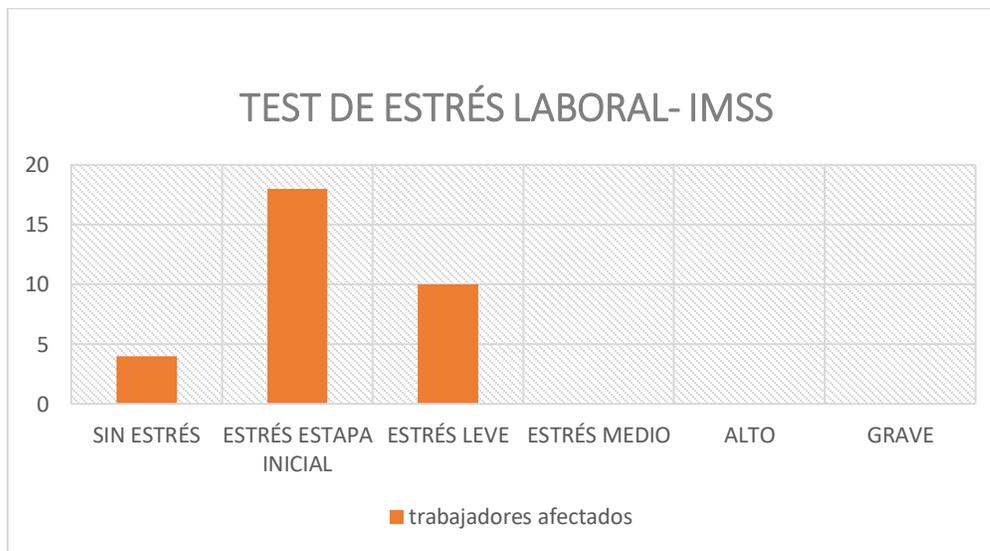


Figura 40 Test de estrés laboral



5. Discusión y conclusiones

Como podemos observar en Figura 39 de los registros del colegio la presencia del estrés laboral en los trabajadores, se encuentra en las escalas más bajas, sin embargo, en la Figura 40, podemos evidenciar la presencia de múltiples afecciones físicas y psicológicas en la mayoría de trabajadores, lo cual nos lleva a concluir que desde las etapas iniciales del estrés laboral, los trabajadores, en su mayoría, presentan afecciones tanto físicas como psicológicas, y que desde etapas

tempranas del estrés laboral, las personas pueden iniciar rasgos depresivos y de ansiedad como lo es en este caso.

La presencia del estrés laboral al generar afecciones físicas en los trabajadores aumenta la frecuencia de incapacidades por enfermedades generales, tal como lo podemos evidenciar en la **Figura 40** (medición de los efectos físicos y psicológicos del estrés laboral en los trabajadores de un colegio privado de Cali) las incapacidades son constantes durante todo el periodo o lapso de tiempo determinado para la investigación. También podemos observar que los docentes son los que más reportan la presencia de afecciones físicas y psicológicas, sin embargo esto se debe a la cantidad de trabajadores que se encuentran en cada área, lo cual según la **Figura 40** el 53.1% de los trabajadores son docentes, lo que nos deja por decir que si bien una gran parte de esta área presenta afecciones de tipo físicas y psicológicas por estrés, no se presenta en la totalidad de la población docente, esto a diferencia de los trabajadores del área administrativa y oficios varios, en los cuales encontramos que todos los trabajadores pertenecientes a estas área presentan afecciones físicas y/o psicológicas asociadas al estrés laboral.

Se analiza la incidencia de rasgos de ansiedad y depresión según los niveles de estrés laboral, lo cual nos indica que junto a las primeras afecciones físicas como resultado de un ambiente laboral estresante también se empiezan a padecer rasgos que a largo plazo pueden conllevar a episodios graves de ansiedad y depresión.

En respuesta a la determinación de los diferentes efectos físicos y psicológicos asociados al estrés laboral que afectan el bienestar de los trabajadores, a partir del análisis de la encuesta aplicada se puede evidenciar en 26 trabajadores la presencia de al menos 1 de las afecciones físicas asociadas al estrés laboral. Las afecciones físicas más comunes fueron las de tipo gastro intestinal (28,1%) y las de afecciones de la piel (28,1%). Solo 6 personas de las 32 encuestadas refirieron no haber padecido ninguna de estas afecciones físicas, de las cuales 5 son docentes y 1 es administrativo, y su duración en los cargos es inferior a 12 meses. Esto teniendo en cuenta que en su mayoría (18 trabajadores) se encuentran en una etapa inicial de estrés laboral, y el restante se ubica en estrés inicial y sin estrés, esto resaltando que ninguno de los

trabajadores se encuentra en un estrés medio o alto y estas afecciones obedecen a la etapa inicial del estrés.

Adicional a las afecciones físicas anteriormente mencionadas, dentro de los datos recolectados encontramos que 24 de los 32 trabajadores encuestados se encuentran dentro de la escala de ansiedad, y 23 en la escala de depresión de GOLDBERG, donde cada uno de estos registran la presencia de 4 o más afecciones psicológicas asociadas a la ansiedad y depresión. Por otra parte, en la revisión de registros del Colegio, podemos evidenciar que a lo largo de casi un año (según los lazos de tiempo fijado para la investigación) se reportaron 37 incapacidades con origen de enfermedad general, las cuales hacen referencia en su mayoría a migrañas, daño de estómago, urticaria y gripes.

En conclusión, para la presente investigación podemos deducir con base en la recopilación realizada de los aspectos más relevantes de los efectos físicos y psicológicos del estrés laboral en los trabajadores de un colegio privado de Cali, que dichos aspectos son abordados internamente en la institución de manera superficial y con los hallazgos encontrados durante el desarrollo de la investigación podemos deducir que se evidencia y percibe que las afectaciones tanto físicas como psicológicas guardan una estrecha relación con la sintomatología asociada en los trabajadores del colegio.

Se pudo identificar claramente la presencia de estrés laboral debido a la somatología reportada en los instrumentos aplicados, como por ejemplo problemas de la piel, como urticaria, acné o eczema, ya que el 21.88% de los trabajadores padecen de este problema de salud. Así mismo se pudo realizar un análisis acerca de las afectaciones tanto físicas como psicológicas asociadas a dicha sintomatología reportada por los trabajadores producto del estrés laboral. Las afectaciones pese a que son de niveles bajo, requieren de una intervención como medida de prevención y mejora para las condiciones de ambientes de trabajos óptimos, sanos y agradables, adicionalmente es necesario evitar el riesgo de salud a largo plazo.

Los efectos físicos y psicológicos que se pueden llegar a presentar en los trabajadores, es el desarrollo de patologías relacionadas con trastornos mentales y

enfermedades físicas y es que de acuerdo a la “Encuesta Nacional de Condiciones de Salud y Trabajo realizada por el Ministerio de la Protección Social en el año 2007, en empresas de diferentes actividades económicas y regiones del país, los factores de riesgo identificados como prioritarios por los trabajadores fueron los ergonómicos y sicosociales”. (Legis ámbito jurídico, 2019). Y es que, si hablamos de afectación no solo nos referimos a los trabajadores, las instituciones también se ven afectadas por las incapacidades generadas, aumentando significativamente el ausentismo laboral.

De acuerdo al desarrollo de esta investigación, y teniendo en cuenta el análisis de la información recopilada podemos definir como recomendación, la necesidad en primera instancia para mejorar las condiciones del personal en la institución es llevar a cabo con el acompañamiento de un profesional idóneo la implementación de un plan de riesgo psicosocial donde se incluya la medición de riesgo psicosocial, así mismo incluir la medición de clima laboral y una vez se cuente con los resultados y análisis de dichas mediciones, se puede proceder a la elaboración del Plan de bienestar liderado por el área de Talento Humano. Es importante tener en cuenta que para evitar y/o minimizar los efectos físicos y psicológicos del estrés laboral en los trabajadores, se debe abordar aspectos fundamentales como la carga laboral, las condiciones físicas y psicosociales, así como también el ambiente de trabajo, que permitan una intervención en cuanto al diseño e implementación de un programa de riesgo psicosocial, ajustado el plan de bienestar, el cual complementado al plan de intervención donde deberá resaltar los resultados a partir de la evaluación de riesgo psicosocial y clima laboral, y contemplado agentes externos que pudieran influir en las estrategias para garantizar la gestión del Talento Humano, especialmente en lo relacionado con el estrés laboral, para ello es recomendable iniciar una búsqueda de apoyos externos que permitan la ejecución de actividades enfocadas a la prevención del estrés laboral, ya sea por medio de capacitaciones, charlas, incentivos, protección o cualquier otra área de intervención que contribuyan al logro de los objetivos institucionales a través del desarrollo, el reconocimiento, el bienestar y la motivación de los trabajadores.

Finalmente, una vez obtenidos los resultados y analizados en la presente investigación, podemos retomar las publicaciones consultadas como revisión de

antecedentes en el tema abordado, lo cual nos conlleva a afirmar lo poco que se sabe del estrés laboral y las pocas medidas que se tienen para la prevención y tratamiento de este dentro de la normativa colombiana en seguridad y salud en el trabajo. Al igual que en las investigaciones hechas en el sector salud y en el sector educativo, el estrés laboral puede llegar a afectar a tantas personas al mismo tiempo que sus afecciones físicas se pueden confundirse con un simple malestar general, haciendo con esto su difícil detección temprana provocando que solo se empiece a tratar cuando aparecen afecciones importantes en el estado físico y psicológico de la persona. Así mismo encontramos que la sintomatología del estrés laboral se presenta en dos tipos de afecciones, estas son psicológicas y físicas, y que también el nivel de perturbación de bienestar físico y psicológico de la persona está relacionado con el nivel de estrés laboral que presenta. Así como los artículos consultados e incluidos para la realización de esta investigación, hacemos un fuerte llamado a las organizaciones y a los profesionales de la salud ocupacional para la intervención de esta enfermedad laboral silenciosa que al igual que otras son de cuidado, manejo y prevención.

Bibliografía:

- Gutierrez, A.M y Vilorio-Doria, J.C. (2014). Riesgos Psicosociales y Estrés en el ambiente laboral *Revista Científica Salud Uninorte*, Vol 30, No 1.
- Bakhuys Roozeboom, MC, Schelvis, R., Houtman, I., Wiezer, NM y Bongers, PM (2020). Disminuir el estrés laboral de los empleados mediante un enfoque participativo de prevención del estrés laboral a nivel organizacional: un estudio de casos múltiples en la educación primaria. *Salud pública de BMC*, 20 (1), 676. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08698-2>
- Brunner, B., Igic, I., Keller, AC y Wieser, S. (2019). ¿Quién se beneficia más de la mejora de las condiciones laborales? Ausentismo y presentismo relacionados con la salud por estrés laboral. *Revista europea de economía de la salud: HEPAC: economía de la salud en la prevención y la atención*, 20 (8), 1165–1180. <https://doi.org/10.1007/s10198-019-01084-9>
- Cardozo, A (noviembre 2017). La presencia de estrés en el profesorado según sexo y contexto laboral. *RIP: 18: Pág. 43 Pág. 57. ISSN: 2223-3033.* http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n18/n18_a05.pdf
- Código Sustantivo de Trabajo, Ministerio de Protección Social, Colombia, 2011. Recuperado de <https://www.ilo.org/dyn/travail/docs/1539/CodigoSustantivodelTrabajoColombia.pdf>
- Consejo Andino de ministros de relaciones exteriores, Decisión 584 2004. Recuperado de <http://www.sice.oas.org/trade/junac/decisiones/dec584s.asp>
- Decreto 1295, Diario Oficial No. 41.405, Colombia, 24 de junio de 1994. Recuperado de http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portallG/home_54/recursos/01general/04122012/decreto_1295_1994.pdf
- Decreto 2566, Presidencia de la Republica de Colombia, Colombia, 7 de julio de 2009. Recuperado de

https://www.defensoria.gov.co/public/Normograma%202013_html/Normas/Decreto_2566_2009.pdf

Del Hoyo, M. (2004) Estrés Laboral. Madrid: Servicio de Ediciones y publicaciones del instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Decreto 614, Presidencia de la Republica de Colombia, Colombia, 14 de marzo de 1984. Recuperado de https://www.arlsura.com/images/stories/decreto_614.pdf

Decreto 778, Presidencia de la Republica de Colombia, Colombia, 30 de abril de 1987. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/INEC/IGUB/decreto-778-de-1987.pdf>

Díaz Bambula, F, López Sánchez, AM y Varela Arévalo, MT (2012). Factores asociados al síndrome de burnout en docentes de colegios de la ciudad de Cali, Colombia Universitas Psychologica, vol. 11, núm. 1, pp. 217-227 Pontificia --Universidad Javeriana Bogotá, Colombia. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=647/64723234018>

Doval et al (2004). Efectos negativos del estrés en el trabajador. Editorial Sal Terrae.

Esteve, J.M. Malestar del Estrés. Barcelona: LAIA.1987

Garavito, Y.S. (2018). Estrés Laboral en Colombia. Universidad Cooperativa de Colombia, Bucaramanga. Recuperado de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/8526/1/2018_estres_laboral_colombia.pdf

Guerrero Barona, Eloísa. (abril 2002) Modos de afrontamiento de estrés laboral en una muestra de docentes universitarios Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, núm. 43, pp. 93-112 / Universidad de Zaragoza Zaragoza, España

Guevara-Manrique, A. C., Sánchez-Lozano, C. M., & Parra, L. (2014). Estrés laboral y salud mental en docentes de primaria y secundaria. Revista colombiana de salud ocupacional, 4(4), 30-32.

- Gutierrez, A.M y Vilorio-Doria, J.C. (2014). Riesgos Psicosociales y Estrés en el ambiente laboral. *Salud Uninorte*. Barranquilla (Col.); 30 (1): v-vi. Recuperado de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/6411/4757>
- Havermans, BM, Brouwers, E., Hoek, R., Anema, JR, van der Beek, AJ y Boot, C. (2018). Necesidades de prevención del estrés laboral de empleados y supervisores. *Salud pública de BMC*, 18 (1), 642. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5535-1>
- Informe Ejecutivo Segunda Encuesta Nacional de condiciones de salud y trabajo en el sistema General de Riesgos Profesionales. 2013.
- Le Scaff christine Bertan Jean, 2000. Superar el estrés. Barcelona: INDE
- Ley 100. Congreso de la Republica de Colombia, Colombia, 23 de Diciembre de 1993. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-100-de-1993.pdf>
- Ley 1616, Congreso de la Republica de Colombia, Colombia, 21 de Enero de 2013. Recuperado de https://www.defensoria.gov.co/public/Normograma%202013_html/Normas/Ley_1616_2013.pdf
- Madero Llanes, JE, Ulibarri Benítez, HU, Pereyra Chan, AM, Paredes Cetina, FE y Briceño Gómez, MA (septiembre 2013) Burnout en personal administrativo de una institución de educación superior tecnológica de Yucatán, México. Universidad Nacional Autónoma de México, Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 16, (3). <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2013/epi133c.pdf>
- Marente, A. Y. U. S. O., & Antonio, J. (2006). Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de estrés laboral y burnout. *Revista Iberoamericana de Educación* (ISSN: 1681-5653): <http://www.rieoei.org/deloslectores/1341Ayuso.pdf>.

- Maslach, C. «(1977). «Burnout: A Social Psychological Analisis». Paper Presented at the Meeting of American Psychological Association. San Francisco.
- Maslach, C. (1982). «Understanding Burnout». En Job Stress and Burnout Paine W. S. (ed.). Sage: Beverly Hills, California
- Ministerio de Protección Social. Primera Encuesta Nacional de condiciones de salud y de trabajo en el Sistema General de Riesgos Profesionales. 2007.
- Moncayo, R y Josselyn, P (2020). Estrés laboral y medidas de afrontamiento en el personal que labora en la Unidad Educativa Experimental Hogar Colegio La Dolorosa, durante el segundo semestre del año 2019. [Tesis de Pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador Facultad de Medicina].
<http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/17547>
- Naranjo, D. L. D. (2011). Estrés laboral y sus factores de riesgo psicosocial. Revista CES Salud Pública, 2(1), 80-84.
- Naghieh A, Montgomery P, Bonell CP, Thompson M, Aber JL. (2015). Intervenciones organizativas para mejorar el bienestar y reducir el estrés relacionado con el trabajo en los profesores. Base de datos Cochrane de revisiones sistemáticas, número 4. Art. No: CD010306. DOI: 10.1002 / 14651858.CD010306.pub2.
- Neves de Almeida Fernando. (1999). Psicología para Gerentes. México: MacGraw Hill.
- Organización Internacional del Trabajo (2015). Panorama Laboral 2015 de América Latina y el Caribe. Lima, Perú.
- Osorio, J. E., & Niño, L. C. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. Diversitas, 13(1), 81-90.
- Peiró, J. M. (2001). El Estrés Laboral: Una perspectiva individual y colectiva. En: Revista Prevención, Trabajo y Salud, No. 13, 18-38
- PINES, A. Y MASLACH, c. (1978). «Characteristics of Staff Burnout in Mental Health Setting». Hospital Community Psychiatry, 29: (233-237).

- Ravalier, J. M., & Walsh, J. (2018). Condiciones laborales y estrés en el sistema educativo inglés. *Occupational medicine (Oxford, England)*, 68(2), 129–134. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqy017>
- Ramón Suárez, G., Zapata Vidales, S., & Cardona Arias, J. A. (2014). Estrés laboral y actividad física en empleados.
- Reig, J. M., Vindel, A. C., & Tobal, J. J. M. (1995). El estrés laboral: bases teóricas y marco de intervención. *Ansiedad y estrés*, 1(2), 113-130.
- Resolución 1016, Ministerios de Trabajo y Seguridad Social y de Salud, Colombia, 31 de marzo de 1989. Recuperado de <http://copaso.upbbga.edu.co/legislacion/Resolucion%201016%20de%2089.%20Progrmas%20de%20Salud%20Ocupacional.pdf>
- Resolución 2404, Ministerio del Trabajo, Colombia, 22 de julio de 2019. Recuperado de <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+2404+de+2019-+Adopcion+bateria+riesgo+psicosocial%252C+guia+y+protocolos.pdf>
- Resolución 2646, Ministerio de Protección Social, Colombia, 17 de julio de 2008. Recuperado de <file:///C:/Users/PC/Downloads/resolucion-2646-de-2008-riesgo-psicosocial.pdf>
- Rodríguez Carvajal, R., & Rivas Hermosilla, S. D. (2011). Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención. *Medicina y Seguridad del trabajo*, 57, 72-88.
- Salazar, C.A, (2011). Aspectos normativos en la legislación colombiana para la determinación como enfermedad profesional del estrés laboral. *Rev CES Salud Pública*, 2(1): 85-90. Recuperado de <file:///C:/Users/PC/Downloads/Dialnet-AspectosNormativosEnLaLegislacionColombianaParaLaD-3677158.pdf>
- Slipack, O. E. (1996). Estrés Laboral. Extraído el 02 de marzo, 2006, de http://www.drwebsa.com.ar/aap/alcmeon/19/a19_03.htm

Valadez Ramírez, A y Bravo González, MC (2014). Percepción de las fuentes de estrés laboral y sus efectos en el docente universitario. Revista Latinoamericana de Medicina Conductual. Volumen 4. Num 1.

<http://www.journals.unam.mx/index.php/rlmc/article/view/52614/47664>

Zavala, J (marzo 2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. Educación Vol. XVII, N° 32, pp. 67-86 / ISSN 1019-9403.

<http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/123456789/1817>

Anexos

ANEXOS 1. Consentimiento Informado

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA	
FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIONES	
	
Información General	
Título de Investigación	EFFECTOS FISICOS Y PSICOLOGICOS DEL ESTRÉS LABORAL EN LOS TRABAJADORES DE UN COLEGIO PRIVADO DE CALI.
Lugar/Ciudad	_____
Fecha	_____
Hora	_____

Yo, _____ una vez informado sobre los propósitos, objetivos, procedimientos de intervención y evaluación que se llevarán a cabo en esta investigación y los posibles riesgos que se puedan generar de ella, autorizo a _____, Estudiante de la Universidad Iberoamericana, para la realización de los siguientes procedimientos:

1. Diligenciamiento de encuesta escrita
2. Suministro de información adicional de manera verbal

Adicionalmente se me informó que:

- ✓ Mi participación en esta investigación es completamente libre y voluntaria, estoy en libertad de retirarme de ella en cualquier momento.
- ✓ No recibiré beneficio personal de ninguna clase por la participación en este proyecto de investigación. Sin embargo, se espera que los resultados obtenidos permitirán mejorar los procesos laborales y psicológicos similares a los míos.
- ✓ Toda la información obtenida y los resultados de la investigación serán tratados confidencialmente. Esta información será archivada en papel y medio electrónico. El archivo del estudio se guardará en la Corporación Universitaria Iberoamericana bajo la responsabilidad de los investigadores.
- ✓ Puesto que toda la información en este proyecto de investigación es llevada al anonimato, los resultados personales no pueden estar disponibles para terceras personas como empleadores, organizaciones gubernamentales, compañías de seguros u otras instituciones educativas. Esto también se aplica a mi cónyuge, a otros miembros de mi

ENCUESTA ESTRES LABORAL

Esta encuesta se debe diligenciar una única vez por cada uno de los participantes. Permitirá recopilar información con el fin de medir la presencia del estrés laboral, sintomatología y presencia de afecciones físicas y psicológicas.

***Obligatorio**

Dirección de correo electrónico *

Tu dirección de correo electrónico

Autorizo el tratamiento de mis datos personales, incluyendo los de salud que son sensibles, con la finalidad de desarrollar acciones de promoción, prevención, tratamiento para la gestión del riesgo en salud y/o frente a los efectos físicos y psicológicos del estrés laboral en los trabajadores de un colegio. Se entiende por tratamiento de datos, la facultad que tendrá el grupo investigador para almacenar, compartir, utilizar, procesar, recolectar, divulgar, transferir, transmitir, información relacionada con el estado de salud, en cumplimiento a las disposiciones legales. *

Si Acepto

No Acepto

Indique por favor el tiempo que tiene laborando para el colegio (Meses) *

Tu respuesta



Sexo *

- F
- M

Edad *

Tu respuesta

Dependencia *

- Docente
- Oficios Varios
- Administrativo



Usted ha padecido de alguno de las siguientes enfermedades en los últimos 3 meses *

- Presión arterial alta
- Insuficiencia cardíaca
- Diabetes
- Obesidad
- Problemas de la piel, como urticaria, acné o eczema
- Problemas menstruales
- Parálisis de Bell (parálisis facial)
- Problemas digestivos
- Ninguna de las anteriores

Usted ha sido incapacitado en los últimos 3 meses *

- Si
- No

Si su respuesta fue si, por favor indique el motivo

Tu respuesta

En alguna ocasión usted a renunciado a su cargo en el colegio *

- Si
- No



Si su respuesta fue si, por favor indique el motivo

Tu respuesta

Se ha sentido muy excitado, nervioso o en tensión en los últimos 3 meses *

- Si
- No

Ha estado muy preocupado por algo en los últimos 3 meses *

- Si
- No

Se ha sentido muy irritable en los últimos 3 meses *

- Sí
- No

Ha tenido dificultad para relajarse en los últimos 3 meses *

- Sí
- No



Ha dormido mal, ha tenido dificultades para dormir en los últimos 3 meses *

- Sí
- No

Ha tenido dolores de cabeza o nuca en los últimos 3 meses *

- Sí
- No

Ha tenido alguno de los siguientes síntomas: temblores, hormigueos, mareos, sudores, diarrea (síntomas vegetativos) en los últimos 3 meses *

- Sí
- No

Ha estado preocupado por su salud en los últimos 3 meses *

- Sí
- No

Ha tenido alguna dificultad para conciliar el sueño, para quedarse dormido en los últimos 3 meses *

- Sí
- No



Se ha sentido con poca energía en los últimos 3 meses *

- Sí
- No

Ha perdido usted su interés por las cosas en los últimos 3 meses *

- Sí
- No

Ha perdido la confianza en sí mismo en los últimos 3 meses *

- Sí
- No

Se ha sentido usted desesperanzado, sin esperanzas en los últimos 3 meses *

- Sí
- No

Ha tenido dificultades para concentrarse en los últimos 3 meses *

- Sí
- No



Ha perdido peso (a causa de su falta de apetito) en los últimos 3 meses *

- Sí
- No

Se ha estado despertando demasiado temprano en los últimos 3 meses *

- Sí
- No

Se ha sentido usted enlentecido en los últimos 3 meses *

- Sí
- No

Cree usted que ha tenido tendencia a encontrarse peor por las mañanas en los últimos 3 meses *

- Sí
- No

Enviar

Nunca envíe contraseñas a través de Formularios de Google.

Google no creó ni aprobó este contenido. [Denunciar abuso](#) - [Condiciones del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Google Formularios



TEST DE ESTRES LABORAL

Esta encuesta se debe diligenciar una única vez por cada uno de los participantes. Permitirá recopilar información con el fin de medir la presencia del estrés laboral, sintomatología y presencia de afecciones físicas y psicológicas

***Obligatorio**

Dirección de correo electrónico *

Tu dirección de correo electrónico

Autorizo el tratamiento de mis datos personales, incluyendo los de salud que son sensibles, con la finalidad de desarrollar acciones de promoción, prevención, tratamiento para la gestión del riesgo en salud y/o frente a los efectos físicos y psicológicos del estrés laboral en los trabajadores de un colegio. Se entiende por tratamiento de datos, la facultad que tendrá el grupo investigador para almacenar, compartir, utilizar, procesar, recolectar, divulgar, transferir, transmitir, información relacionada con el estado de salud, en cumplimiento a las disposiciones legales.

Si acepto

No acepto

De los siguientes síntomas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al semáforo presentado. (1 Nunca, 2 Casi nunca, 3 Pocas veces, 4 Algunas veces, 5 Relativamente frecuente, 6 Muy frecuente)

Tu respuesta



Imposibilidad de conciliar el sueño *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Jaquecas y dolores de cabeza. *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6



Indigestiones o molestias gastrointestinales *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Sensación de cansancio extremo o agotamiento *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6



Tendencia de comer, beber o fumar mas de lo habitual *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Disminución del interés sexual *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6



Respiración entrecortada o sensación de ahogo *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Disminución del apetito *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6



Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos) *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6



Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Tentaciones a sudar o palpitaciones *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Enviar

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Google no creó ni aprobó este contenido. [Denunciar abuso](#) - [Condiciones del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Google Formularios



Anexo 3. Tabulación de encuesta y de registros (Documento Excel)

DATOS GENERALES									
Encuestado	Indique por favor el tiempo que tiene laborando para el colegio (Meses)	Sexo	Edad	Dependencia	alguno de las siguientes enfermedades en los últimos 3 meses	Usted ha sido incapacitado en los últimos 3 meses	Si su respuesta fue si, por favor indique el motivo	En alguna ocasión usted a renunciado a su cargo en el colegio	Si su respuesta fue si, por favor indique el motivo
1		8 M	26	Docente	Problemas de la piel, como	No		No	
2		8 F	32	Administrativo	Problemas digestivos	Si	Gastroenteritis aguda	No	
3		8 F	32	Administrativo	Problemas digestivos	Si	Gastroenteritis aguda	No	
4		6 M	40	Docente	Obesidad	No		Si	Sobrecarga laboral
5		12 F	38	Oficios Varios	Problemas menstruales	No		No	
6		6 F	35	Docente	Obesidad	No		No	
7		9 M	42	Docente	Presión arterial alta	No		No	
8		7 F	44	Oficios Varios	Problemas de la piel, como	No		No	
9		10 M	42	Administrativo	Problemas digestivos	No		No	
10		12 M	42	Docente	Problemas de la piel, como	No		No	
11		11 F	36	Docente	Problemas menstruales	No		No	
12	13 meses	F	25	Administrativo	Problemas digestivos	No		Si	Mal trato por parte de los d
13	15 meses	M	30	Administrativo	Parálisis de Bell (parálisis f	Si	Paralisis facial	Si	Por mal trato por parte de l
14	24 meses	M	38	Oficios Varios	Problemas de la piel, como	No		Si	Por sobre carga laboral
15		12 F	30	Oficios Varios	Problemas de la piel, como	No		No	
16	3 meses	F	42	Administrativo	Problemas digestivos	No		No	
17		5 F	52	Oficios Varios	Obesidad	No		No	
18		3 M	30	Oficios Varios	Problemas de la piel, como	No		No	
19		10 M	38	Docente	Problemas de la piel, como	Si	Infección en garganta	No	
20		6 F	23	Docente	Ninguna de las anteriores	No		No	
21		28 M	42	Administrativo	Problemas de la piel, como	Si	Gripa y malestar general	Si	Por mal entendidos con los
22		5 F	28	Administrativo	Obesidad	No		No	
23	4 meses	F	29	Docente	Ninguna de las anteriores	No		No	
24		3 F	30	Docente	Obesidad, Problemas menstruales, Problemas digestivos	Si	Dolor de estómago	No	
25	3 meses	F	32	Docente	Problemas de la piel, como urticaria, acné o eczema, Problemas menstruales	No		No	
26		5 F	45	Administrativo	Ninguna de las anteriores	No		No	
27		2 M	34	Docente	Insuficiencia cardíaca	Si	Arritmia cardíaca	No	
28	7 meses	F	40	Docente	Ninguna de las anteriores	No		No	
29		6 F	31	Docente	Problemas menstruales, Problemas digestivos	No		No	
30		6 F	32	Docente	Presión arterial alta, Problemas digestivos	No		No	
31		7 F	29	Docente	Ninguna de las anteriores	No		No	
32		6 F	31	Docente	Ninguna de las anteriores	No		No	

enfermedades
relacionadas con estrés

dificultad para conciliar el sueño, para quedarse dormido en los últimos 3	RESULTADO	Se ha sentido con poca energía en los últimos 3 meses	Ha perdido usted su interés por las cosas en los últimos 3 meses	Ha perdido la confianza en sí mismo en los últimos 3 meses	desesperanzado, sin esperanzas en los últimos 3 meses	Ha tenido dificultades para concentrarse en los últimos 3 meses	Ha perdido peso (a causa de su falta de apetito) en los últimos 3 meses
Sí		Sí	No	No	Sí	Sí	No
Sí	8	Sí	Sí	No	No	Sí	No
Sí	8	Sí	Sí	No	No	Sí	No
Sí	6	Sí	No	No	Sí	Sí	No
Sí	8	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí
Sí	2	Sí	No	No	No	Sí	No
Sí	6	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Sí	7	Sí	No	No	No	Sí	Sí
Sí	8	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí
Sí	2	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
No	4	No	No	No	No	Sí	No
Sí	8	Sí	Sí	Sí	No	Sí	No
Sí	8	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No
Sí	5	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí
Sí	7	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No
Sí	7	Sí	No	No	No	No	No
Sí	7	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí
Sí	5	Sí	Sí	No	No	No	No
Sí	9	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No
Sí	7	Sí	Sí	Sí	No	Sí	No
Sí	8	Sí	No	No	No	Sí	No
Sí	9	Sí	No	No	No	Sí	No
No	3	No	No	No	No	No	No
No	6	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No
No	2	Sí	No	No	No	No	No
Sí	4	Sí	No	Sí	Sí	No	Sí
No	6	No	No	Sí	Sí	Sí	No
No	0	Sí	No	No	No	No	No
Sí	9	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Sí	9	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
No	0	No	No	No	No	No	No
No	0	Sí	Sí	Sí	No	No	No

despertando demasiado temprano en los últimos 3 meses	Se ha sentido usted enlentecido en los últimos 3 meses	tendencia a encontrarse peor por las mañanas en los últimos 3 meses	RESULTADO	Imposibilidad de conciliar el sueño	Jaquecas y dolores de cabeza.
Sí	Sí	Sí		4	4
Sí	Sí	Sí	6	4	4
Sí	Sí	Sí	6	4	4
Sí	Sí	No	5	3	2
Sí	Sí	No	7	5	5
Sí	Sí	Sí	5	5	4
Sí	Sí	No	8	5	5
Sí	Sí	No	5	4	4
No	Sí	Sí	7	5	5
Sí	No	Sí	8	2	2
No	Sí	No	2	2	2
No	Sí	No	5	6	5
Sí	Sí	Sí	8	4	4
Sí	Sí	No	7	3	3
Sí	Sí	Sí	7	4	2
No	No	No	1	3	3
No	No	No	5	2	3
Sí	Sí	Sí	5	5	4
Sí	Sí	No	7	3	3
Sí	No	Sí	6	1	1
Sí	Sí	Sí	5	2	3
No	Sí	No	3	2	3
Sí	No	No	1	4	2
No	No	No	5	1	1
No	No	No	1	5	4
Sí	No	No	5	3	3
No	No	No	3	6	5
No	No	No	1	3	4
Sí	Sí	Sí	9	2	2
Sí	Sí	Sí	9	4	4
No	No	No	0	1	1
No	No	No	3	5	6

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Indigestiones o molestias gastrointestinales	Sensación de cansancio extremo o agotamiento	Tendencia de comer, beber o fumar mas de lo habitual	Disminución del interés sexual	entrecortada o sensación de ahogo	Disminución del apetito	musculares (por ejemplo tics nerviosos o	sensaciones dolorosas en distintas partes	fuertes de no levantarse por la mañana	Tentaciones a sudar o palpitaciones	RESULTADOS
2	3	1	1	3	2	2	1	4	2	29
3	5	1	4	1	5	3	4	5	1	40
3	5	2	2	4	1	3	3	4	1	36
4	3	2	1	2	2	2	2	2	2	27
4	5	4	1	1	1	4	3	4	3	40
2	4	2	1	5	2	2	2	4	5	38
4	5	1	1	1	3	4	1	5	2	37
1	4	2	1	3	3	1	1	5	3	32
1	5	3	3	2	2	3	3	5	3	40
3	3	1	1	1	1	2	2	4	2	24
1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	15
6	4	1	3	2	4	2	4	2	1	40
3	4	4	2	2	2	2	2	4	2	35
1	3	3	1	1	3	1	1	5	1	26
3	4	1	2	1	6	3	1	3	2	32
3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	34
2	4	1	2	1	2	2	1	3	3	26
1	4	3	2	2	2	1	1	4	2	31
2	3	3	2	2	1	3	2	5	3	32
2	3	4	1	1	1	2	1	2	2	21
3	3	1	3	1	3	2	2	4	1	28
4	6	1	1	1	2	1	1	2	2	26
3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	30
1	1	2	3	1	2	2	2	2	2	20
3	3	2	1	1	3	3	3	4	1	33
1	3	3	3	1	1	2	2	5	3	30
3	5	4	3	1	1	3	4	4	2	41
1	3	4	1	2	1	2	2	3	1	27
2	2	3	4	2	1	2	2	3	2	27
4	4	1	4	1	1	4	2	4	3	36
4	2	1	1	1	1	2	1	3	2	20
4	5	4	3	2	1	3	1	4	2	40

Tipo de registro	oct-19	nov-19	dic-19	ene-20	feb-20	mar-20	abr-20	may-20	jun-20	jul-20	ago-20	sep-20	oct-20	TOTAL
INCAPACIDADES	enfermedad general(3)/ Accidente de transito (1)	enfermedad general(6)/ Accidente de transito (1)	enfermedad general(2)/ Accidente de transito (1)	enfermedad general(3)/ Accidente de transito (1)	enfermedad general(2)/ Accidente de transito (1)/ Accidente laboral (1)	enfermedad general(2)/ Accidente de transito (1)/ Accidente laboral (1)	enfermedad general(4)/ Accidente de transito (1)/ Accidente laboral (1)	enfermedad general(2)/ Accidente de transito (1)	enfermedad general(2)/ Accidente de transito (1)	enfermedad general(3)/ Accidente de transito (1)	enfermedad general(2)/ Accidente de transito (1)	enfermedad general(4)/ Accidente de transito (1)	enfermedad general(2)/ Accidente de transito (1)	Enfermedad general: 37 Accidente de transito: 13 (el mismo caso)
ROTACIÓN DE PERSONAL	Renuncias Voluntarias (2) / Terminación de contrato(0)	Renuncias Voluntarias (2) / Terminación de contrato(0)	Renuncias Voluntarias (1) / Terminación de contrato(6)	Renuncias Voluntarias (2) / Terminación de contrato(0)	Renuncias Voluntarias (4) / Terminación de contrato(0)	Renuncias Voluntarias (2) / Terminación de contrato(0)	Renuncias Voluntarias (3) / Terminación de contrato(5)	Renuncias Voluntarias (1) / Terminación de contrato(0)	Renuncias Voluntarias (2) / Terminación de contrato(0)	Renuncias Voluntarias (0) / Terminación de contrato(8)	Renuncias Voluntarias (2) / Terminación de contrato(0)	Renuncias Voluntarias (2) / Terminación de contrato(0)	Renuncias Voluntarias (2) / Terminación de contrato(0)	Renuncias: 25 / Terminación de contrato: 19
ADSENTISMO LABORAL	Docentes (1) / Administrativos(1)/ Oficios Varios(2)	Docentes (3) / Administrativos(1)/ Oficios Varios(0)	Docentes (1) / Administrativos(0)/ Oficios Varios(0)	Docentes (1) / Administrativos(0)/ Oficios Varios(0)	Docentes (0) / Administrativos(0)/ Oficios Varios(0)	Docentes (2) / Administrativos(0)/ Oficios Varios(0)	Docentes (0) / Administrativos(0)/ Oficios Varios(0)	Docentes (0) / Administrativos(0)/ Oficios Varios(0)	Docentes (0) / Administrativos(0)/ Oficios Varios(0)	Docentes (0) / Administrativos(0)/ Oficios Varios(0)	Docentes (0) / Administrativos(0)/ Oficios Varios(0)	Docentes (0) / Administrativos(0)/ Oficios Varios(1)	Docentes (1) / Administrativos(0)/ Oficios Varios(0)	Docentes:9 / Administrativos:2 / Oficios Varios: 3