

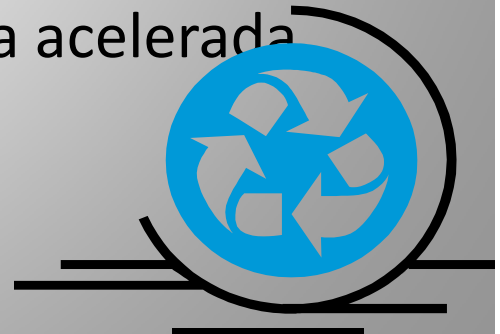
# ESTRÉS LABORAL DE LOS FUNCIONARIO PROVISIONALES



Isabel Cristina García Chagüendo  
Profesional Especializado ESAP  
Fiscal SINTRAESAP  
Administradora Pública

# EL MUNDO MODERNO

En el mundo de hoy, los seres humanos impulsados por ese natural instinto gregario que a través de la historia los ha hecho construir grandes civilizaciones y la sociedad actual, se han convertido en **opresores de sí mismos y opresores de los demás** como un todo, exigiéndose cada vez más y más todos los días de sus vidas hasta el punto **de acelerar desmedidamente sus ritmos de vida y dejándose consumir por grandes demandas físicas, mentales y emocionales que el medio que los rodea les imponen día a día**. Pareciera que en la actualidad está de moda dejarse llevar por este mundo cada vez más globalizado y sumergido en el consumismo que ahora automáticamente realizan las personas sin darse cuenta que esta acelerada rutina diaria trae consigo un alto precio.



# PERDIDAS DE LOS VIEJOS VALORES:

1. LA SEGURIDAD Y LA ESTABILIDAD FAMILIAR, COMUNITARIA Y LABORAL.
2. EL FUTURO CIERTO CONSTRUIDO CON LOS OTROS Y OTRAS.
3. LA REALIZACIÓN PERSONAL A TRAVÉS DE LA RELACIÓN Y EL ENCUENTRO CON LOS OTROS Y LAS OTRAS (REALIZACIÓN COLECTIVA)
4. LOS PROYECTOS DE VIDA SOCIALES.
5. PERDIDA DE LA SOLIDARIDAD Y LA FRATERNIDAD.



# LA NUEVA SITUACIÓN

1. LA INSEGURIDAD Y LA INESTABILIDAD, SOCIAL, FAMILIA, DE PAREJA Y LABORAL.
2. PROYECTO DE VIDA INDIVIDUALES Y VARIADOS.
3. LA REALIZACIÓN INDIVIDUAL A TRAVÉS DEL CONSUMISMO.
4. AUMENTO DEL INDIVIDUALISMO, DEL EGOISMO Y DE LA ÉTICA UTILITARISTA.
5. EL PRESENTE Y FUTURO DE LA INCERTIDUMBRE.
6. LAS MIGRACIONES.
7. LAS ENFERMEDADES MENTALES Y LA FALTA DE AFECTO EN LOS SERES HUMANOS.
8. ACTIVIDADES EXTREMAS PARA SENTIRSE VIVO
9. PROFESIONAL Y MANO DE OBRA, TODERA. (DIVERSIFICADA)
10. PROYECTOS DE VIDA INACABADOS
11. DUELOS PERMANENTES POR LA PÉRDIDA PERMANENTE QUE NOS IMPONE EL CAMBIO.

**SSENSACIÓN PERMANENTE DE MIEDO E INSEGURIDAD QUE CAUSA ESTRES**



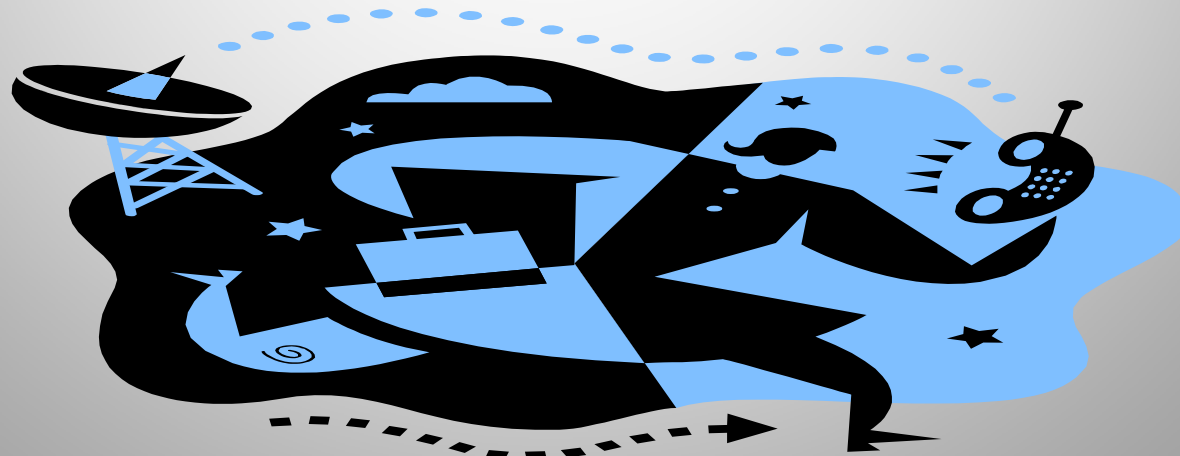
# EN QUE CONSISTE EL ESTRÉS LABORAL

El estrés es un desequilibrio entre las exigencias hechas por el medio y los recursos disponibles por los individuos, generalmente producido por factores psicosociales, que incide en la actualidad sobre todos los seres humanos, los cuales día a día se enfrentan a las crecientes exigencias de una sociedad globalizada y consumista con un marcado determinismo ambiental.



# ESTRÉS LABORAL

El estrés en el trabajo aparece cuando las exigencias del entorno laboral superan la capacidad de las personas para hacerles frente o mantenerlas bajo control (Banchs, González & Morera, 1997).



# ESTRÉS

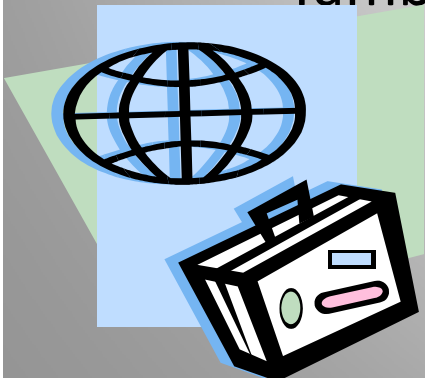
Entonces, el estrés puede definirse como un proceso o secuencia de etapas, el cual **comienza cuando el individuo recibe un conjunto de exigencias impuestas por el medio, y a las cuales el individuo debe adaptarse** para dar una respuesta adecuada y rápida **usando todos los recursos disponibles a su disposición**, provocando que el individuo realice un esfuerzo agotador para lograr tal respuesta.



# ESTRÉS LABORAL

El estrés, en su forma de estrés laboral, es capaz de causar en los trabajadores muchas consecuencias que quizá en los individuos nunca se habían presentado, hasta que entraron al mercado laboral y éste comenzó a exigir más y más recursos causando un desequilibrio.

- El estrés laboral desencadena cambios. **Desde este punto de vista, puede considerarse al estrés laboral como el factor que desencadena o libera efectos tanto físicos (consecuencias físicas) como psicológicos (consecuencias psicosociales) en los individuos.**
- También en: la percepción, las respuestas emocionales y afectivas, la apreciación primaria y secundaria, las respuestas de afrontamiento (Peiró, 1992).





# TIPOS DE ESTRÉS LABORAL:

Según Slipack (1996, citado en Campos, 2006) existen dos tipos de estrés laboral:

1. 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.
2. El crónico, que se puede presentar cuando la persona se encuentra sometida a las siguientes situaciones:

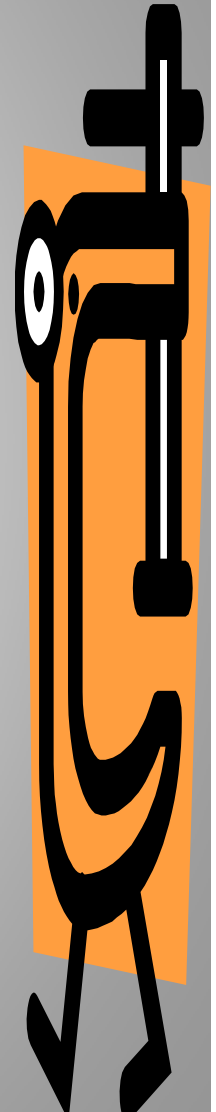
Ambiente laboral inadecuado.

Sobrecarga de trabajo.

Alteración de ritmos biológicos

Responsabilidades y decisiones muy importantes.

El estrés crónico es aquel que se presenta varias veces o frecuentemente cuando un trabajador es sometido a un agente estresor de manera constante, por lo que los síntomas de estrés aparecen cada vez que la situación se presenta y mientras el individuo no afronte esa exigencia de recursos el estrés no desaparecerá.



# ESTRÉS LABORAL

El modelo de Siegrist,(1996), postula que el estrés laboral se produce porque existe una falta de equilibrio entre el esfuerzo y la recompensa obtenida. Es decir, cuando se presenta un elevado esfuerzo y una baja recompensa .El alto esfuerzo en el trabajo, evidenciado mediante las excesivas demandas y obligaciones y la baja recompensa en salarios, apoyo social y amenazas producidas por la pérdida de trabajo o degradación en el empleo, están afectando

**la autoestima y autoeficacia de los trabajadores. Estas situaciones se han asociado con riesgo de**

**ular y deterioro de la salud**



# TODOS LO VIVIMOS

Esto es justamente lo que ocurre actualmente, no hay nadie que sea ajeno a este trastorno ya que diariamente **estamos sometidos a situaciones tensionantes que nos afectan en todos los aspectos de nuestra vida**, siendo el estrés aumentado por el determinismo ambiental orientado a aumentar los problemas en lugar de solucionarlos.

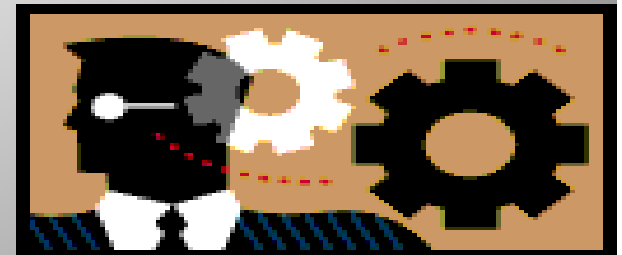


# COMPONENTES Y FASES DEL ESTRÉS

Según Melgosa (1999 citado en Campos, 2006) el estrés tiene dos componentes básicos:

- Los agentes estresantes o estresores.
- La respuesta al estrés.
- Los llamados agentes estresores son todas las situaciones que ocurren a nuestro alrededor y que nos producen estrés, siendo estas situaciones provocadas por personas, grupos o conjuntos de grupos.

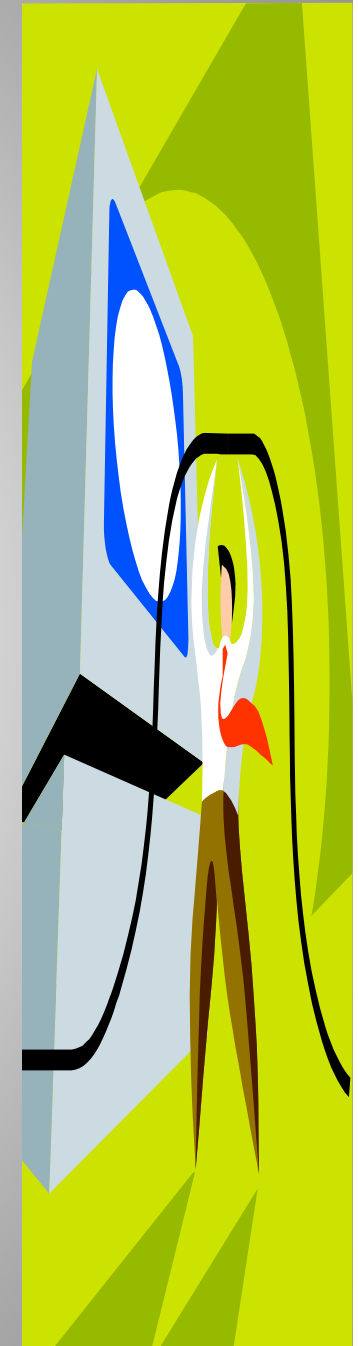
Al respecto, Santos (2004) llama estresores a todos los factores que originan estrés y es enfático en que el nivel de activación del individuo se estima como el nivel inicial de una condición de estrés.



# ESTRESORES

Según Peiró (1992), los estresores se pueden identificar en las siguientes categorías:

- Estresores del ambiente físico: Ruido, vibración, iluminación, etc.
- Demandas estresantes del trabajo: Turnos, sobrecarga, exposición a riesgos.
- Contenidos del trabajo: Oportunidad de control, uso, habilidades, variedad de tareas, feedback, identidad de tarea, complejidad del trabajo.
- Estrés por desempeño de roles: Conflicto, ambigüedad y sobrecarga.
- Relaciones interpersonales y grupales: Superiores, compañeros, subordinados, clientes.
- **Desarrollo de carrera: Inseguridad en el trabajo, transiciones, estresores en diferentes estadios.**
- Nuevas tecnologías: Aspectos ergonómicos, demandas, adaptación a cambios, implantación.
- Estructura organizacional.
- Clima organizacional.
- Estrés por la relación trabajo y otros ámbitos de la vida (familia, etc.): Parejas en las que los dos trabajan.



# RESPUESTA

La respuesta al estrés puede entenderse como la reacción que presenta el individuo frente a los agentes estresores causantes de tal estrés. Esta respuesta presentada por el individuo frente a una situación estresante puede ser de dos tipos: (Campos, 2006)

- Respuesta en armonía, adecuada con la demanda que se presenta.
- **Respuestas negativa, insuficiente o exagerada en relación con la demanda planteada, lo cual genera desadaptación.**



# FASES:

Según Melgosa (1999) las fases por las que pasa estrés son las siguientes:

- **Fase de Alarma:** Fase donde ocurre el aviso o se detecta la presencia de un agente estresor.
- **Fase de Resistencia:** Fase generada cuando el sujeto enfrenta y trata de resolver la situación que produce el estrés. Si el sujeto logra resolver la situación el estrés no logra concretarse.
- **Fase de Agotamiento:** Fase producida cuando el sujeto no logra resolver la situación de estrés, causando una disminución en la capacidad de respuesta y en el organismo del sujeto principalmente fatiga, ansiedad y depresión.
- **Fase de Montaña Rusa:** Cuando el sujeto asume una actitud de indefensión (víctima) re inicia el proceso de deterioro físico: enfermedades asociadas como el cáncer, las coronarias, etc., etc.



# RESPUESTA:

Nuestro cuerpo se prepara para un sobreesfuerzo, somos capaces de procesar más información sobre el problema y actuamos de forma rápida y decidida. **El problema es que nuestro cuerpo tiene unos recursos limitados y aparece el agotamiento.**



Relacionado con el estrés laboral, aparece el Síndrome de Burnout o "estar quemado". Éste ha sido entendido como una respuesta emocional y cognitiva a ciertos factores laborales e institucionales, o como consecuencia del estrés (Cano, 2002).

**Dando lugar a la aparición de dificultades emocionales y conductuales que conllevan un sentimiento de fracaso personal e/o incapacidad para el ejercicio de la profesión.**



# ESTRE LABORAL DE LOS FUNCIONARIOS PUBLICOS PROVISIONALES

- La situación de inestabilidad laboral por la cual están atravesando los funcionarios públicos provisionales está generando altos niveles de estrés. A raíz de la información sobre la inexecutable del acto legislativo, un gran número de trabajadores que llevan laborando entre 15 y 20 años en las entidades públicas están presentando problemas graves de colón irritable, hipertensión arterial e infarto agudo del miocardio.
- La preocupación por el futuro de sus familias, la continuidad del estudio de sus hijos y los prestamos de vivienda, sumado a las altas demandas laborales que se están presentando en la actualidad en las entidades del sector público, están generando altos niveles de estrés, que se manifiestan a través de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento.



- Estas situaciones de estrés en forma repetida, por un largo periodo de tiempo están afectando el sistema inmune, produciendo desórdenes físicos y mentales y afectando el bienestar de los trabajadores.

# ALGUNAS ESTADISTICAS:

Un estudio del empleo.com del año 2009, determinó que la mitad de los empleados de Colombia han sufrido de estrés laboral.

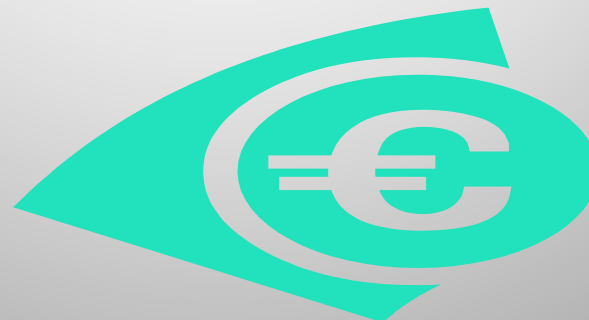
Durante dos semanas, empleo.com consultó por medio de Internet a 3 mil empleados y 4 mil compañías sobre la existencia de estrés en sus entornos laborales.

El 58,7 por ciento de las empresas participantes en el sondeo aseguraron que sí perciben problemas de este tipo en su recurso humano, en contraste con el 3,5 por ciento que no los identifica y el 37,8 por ciento que solo algunas veces nota su influencia.

Respecto a los empleados encuestados, cerca de la mitad (48,1 por ciento) ha sido afectado por estrés laboral en algunas ocasiones, el 43,9 por ciento admite que su anterior o actual trabajo le produce estrés y únicamente el 7,9 por ciento restante dice no haberlo sentido.

En este sentido, uno de los principales problemas para la salud de los trabajadores y el buen funcionamiento de las compañías es el estrés laboral. Esta enfermedad, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se define como “la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones que no se ajustan a sus capacidades o conocimientos y ponen a prueba su habilidad para afrontar la situación”.

En el informe ‘La organización del trabajo y el estrés’, elaborado por la OMS, se especifica que “un empleado estresado suele ser enfermizo, estar poco motivado, ser menos productivo y tener menos seguridad laboral; además, la entidad para la que trabaja suele tener peores perspectivas de éxito en un mercado competitivo”.



¿Qué tanto impacta esta enfermedad laboral el rendimiento y efectividad de trabajadores y empresas en Colombia?, ¿cuáles son las causas, síntomas y efectos visibles al interior de las compañías?, ¿qué recomiendan quienes se han visto afectados?

### **Señales de alerta**

En la consulta vía Internet, para las compañías las manifestaciones más frecuentes de estrés laboral son:

- Desorganización (49,1 por ciento)
- Conflicto entre compañeros (48,6 por ciento)
- Bajo rendimiento (45,8 por ciento)
- Incumplimiento de tareas (44 por ciento)
- Ausencias constantes por enfermedad (43,5 por ciento)

Por su parte, el 59,8 por ciento de los empleados encuestados coincide en que preocupación, temor, inseguridad, pérdida de control o inconvenientes para decidir, pensar y concentrarse hacen parte de los indicios que revelan estrés en sus carreras.

El segundo lugar en el ranking de las señales que alertan a una persona estresada están manifestaciones físicas como sudoración, tensión muscular, dolor de cabeza, molestias estomacales o dificultades respiratorias, con el 36,9 por ciento.

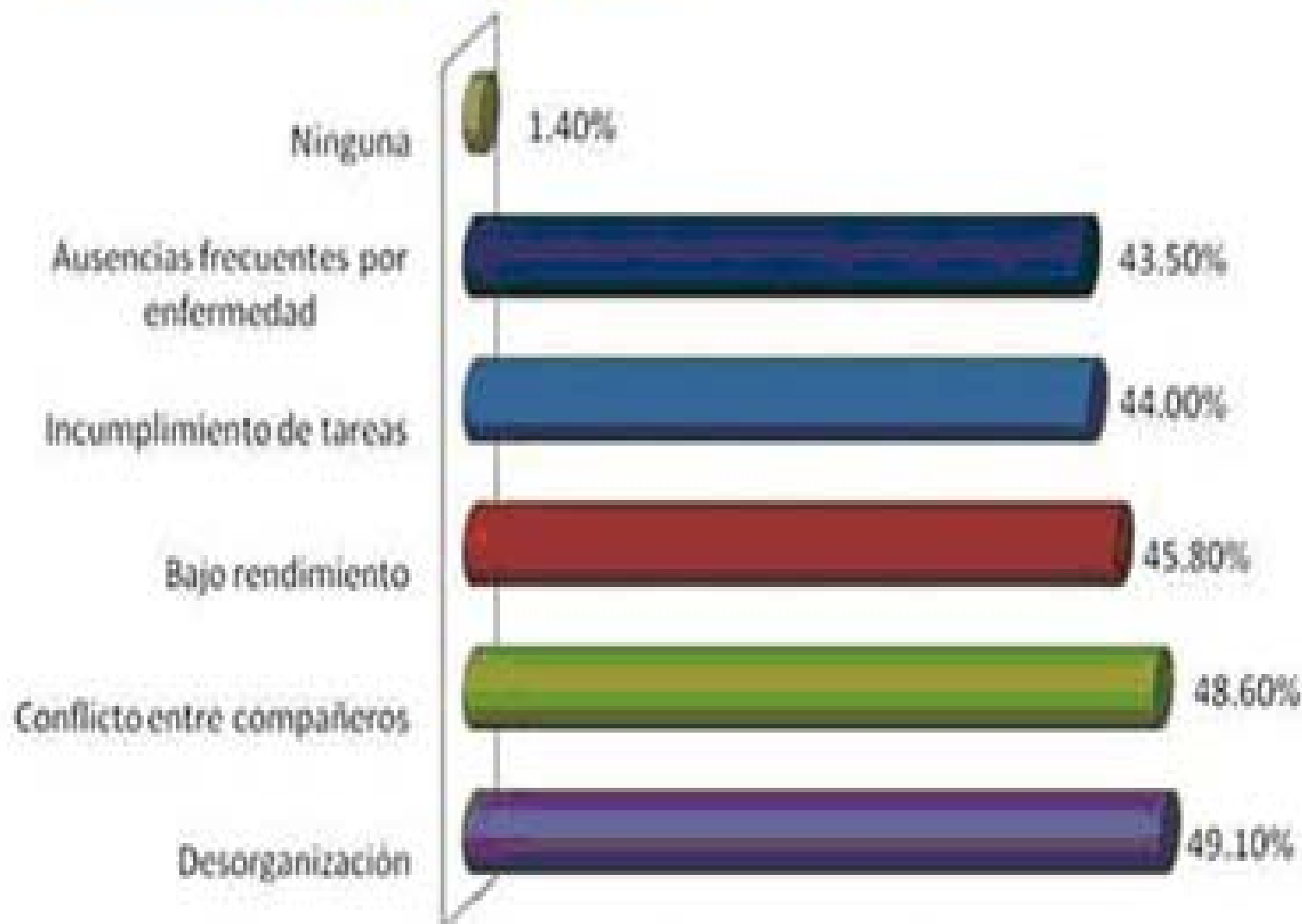
La última posición de 'síntomas' es ocupada por movimientos repetitivos, parálisis, tartamudeo, llanto, alto consumo excesivo de comida, bebida o cigarrillos con solo el 2,8 por ciento de los votos.

Al respecto, Giovanna Romero, ejecutiva de Cuenta en [elempleo.com](http://elempleo.com), puntualiza algunos de los factores que llevan a los trabajadores a incurrir en este tipo de conductas.

Hay otros aspectos que perjudican el bienestar del empleado y la empresa como **competencia desmedida, condiciones no saludables del lugar de trabajo, escasez de herramientas para desarrollar tareas, excesiva carga laboral, ausencia de motivación y falta de proyección profesional, entre otras**", asegura Romero.

Precisamente, los resultados de la consulta de [elempleo.com](http://elempleo.com) demuestran que los trabajadores en Colombia se ven altamente afectados por retrasos de otras áreas o personas (45,3 por ciento), presiones para finalizar actividades (44,1 por ciento) y cantidad desmedida de trabajo (43 por ciento).

# Principales manifestaciones de estrés en las empresas



Cada participante tenía la opción de seleccionar más de una respuesta.

## Causas de estrés en los empleados



Cada participante tenía la opción de seleccionar más de una respuesta.

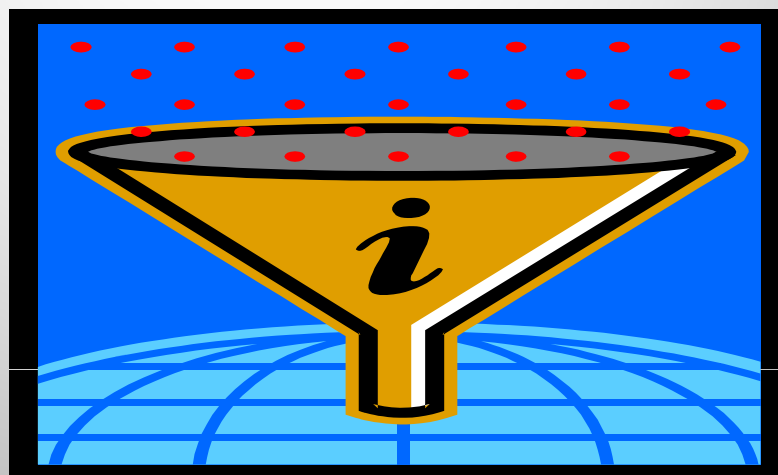
Otras raíces del estrés laboral en el país son colaboración insuficiente de jefe y colegas (27,4 por ciento), reconocimiento nulo por parte de superiores (26,8 por ciento), inestabilidad (22,9 por ciento), instalaciones peligrosas o inadecuadas (16,2 por ciento) y acoso de otros trabajadores (7,3 por ciento).

Como consecuencia, el estrés laboral perjudica el desempeño de los empleados al deteriorar el clima organizacional (54,2 por ciento), disminuir la productividad (52,5 por ciento) y generar desgaste por conflicto con colegas o compañeros (24 por ciento).

Además, “la imagen corporativa, el reconocimiento y la competitividad de la compañía en el mercado laboral se verán seriamente expuestos si los empleados no responden sus exigencias a causa del estrés”, enfatiza Lozano de [elempleo.com](http://elempleo.com).

# ÁMBITOS QUE MAS SE PERJUDICAN

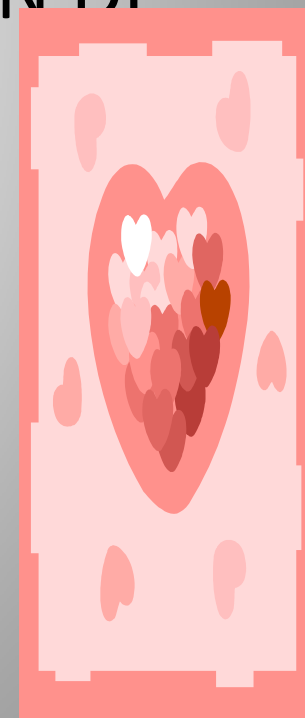
De esta manera, los empresarios consultados expresan que los ámbitos que más se perjudican por cuenta de esta enfermedad son el **social (74,9 por ciento)**, el **económico (74,2 por ciento)** y el **cultural (50,5 por ciento)**.

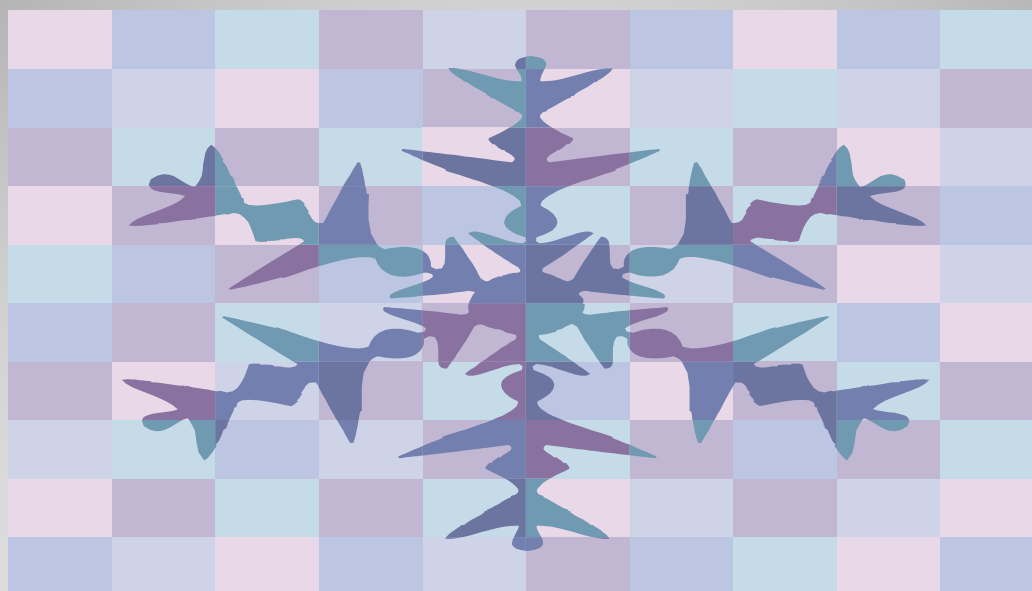




# COMO TRATAR EL ESTRÉS LABORAL DESDE LAS ORGANIZACIONES DE TRABAJADORES

1. CREAR UNA BASE DE DATOS DE TODOS LOS FUNCIONARIOS PROVISIONALES DEL PAÍS.
2. MEDIR EL ESTRÉS LABORAL.
3. PROPONER SOLUCIONES A LA SITUACIÓN DE LOS FUNCIONARIOS PROVISIONALES.
4. DENUNCIAR EL PROBLEMA A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL.
5. DEMANDAR INTERNACIONALMENTE EL DERECHO A LA ESTABILIDAD LABORAL.





**MUCHAS GRACIAS**

**[icgchaguendo@hotmail.com](mailto:icgchaguendo@hotmail.com)**

**3143738519**