Evaluación de estrés laboral en los colaboradores de un Centro Educativo Superior

Almendra Coz Iglesias a[[1]](#footnote-1)

aUniversidad Peruana Unión, Facultad de Ingenieria y Arquitectura, EP Ingenieria Ambiental Lima, Peru.

Resumen

Este trabajo se basó en el estrés laboral que se presentan en varios centros laborales por el difícil clima laboral con el que lidian cotidianamente; que este es un factor importante. Enfocándonos en esta problemática, se propuso evaluar el estrés a través de un test de estrés laboral en los colaboradores de un Centro Educativo Superior que, para este caso, solo se trabajó con la Facultad de Ciencias de la Salud y Facultad de Ingeniería y Arquitectura, con el fin de que puedan manejar el estrés con el que suelen lidiar día a día.

Como parte del trabajo, al principio se aplicó un test de estrés laboral diseñado por Kristensen; con el fin de conocer el estado de estrés en el que se encuentran. Finalmente, luego del procesamiento de datos y aplicado ya el test, los resultados evidenciaron un alto estrés laboral.

*Palabras clave:* Primera palabra clave; segunda palabra clave; tercera palabra clave; cuarta palabra clave; quinta palabra clave

# Introducción

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (2017) el estrés laboral puede producirse debido a las tareas repetitivas, condición ambiental y sobrecarga de trabajo. (2011) Estos son factores de riesgo, lo cual desencadena lesiones músculo esqueléticas, estrés y enfermedades profesionales.

El 70% de trabajadores en el Perú sufren de estrés ya sea de organizaciones privadas o públicas; sin embargo; los centros laborales no optan por aplicar programas. Según un estudio por Gutierrez (2020), el 61,6% de los empleadores refiere que en sus empresas no se realizan actividades o para reducir el estrés. Esto se debe a que en muchos centros laborales no tienen un programa para aplicarlo o ni siquiera conocen acerca de ello.

El burnout es la consecuencia del estrés laboral crónico y este suele manifestarse con los siguientes síntomas: agotamiento emocional, dolor de espalda; suelen padecerlo muchos colaboradores de diversos centros laborales, en especial en profesiones donde cuidan de personas y en los docentes.

(2017) Afirma que las enfermedades profesionales como las molestias musculoesqueléticas son muy comunes entre los trabajadores de oficina y provocan ausentismo.

El presente trabajo pretendió evaluar el estrés a través de un test en colaboradores de una institución de educación superior, desde el área de Seguridad y Salud en el trabajo, cuyo fin se orienta en reducir el estrés laboral, a partir de este acercamiento teórico, al plantear la implementación de pausas activas, aportando a la sociedad laboral un ambiente saludable y armonioso.

# Materiales y Métodos

## Descripción del lugar de ejecución

El trabajo se llevó a cabo dentro de las instalaciones de la Universidad Peruana Unión, en el lugar de reuniones donde se realiza el culto antes de ingresar a sus labores.

## Población y muestra

La población entre las dos facultades es de 70; sin embargo; la muestra objetiva serán los trabajadores dela Facultad de Ciencias de la Salud y de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura, los cuales son unos 40 colaboradores entre las dos facultades.

Se incluirán a todos los trabajadores que quieran participar ya que será de forma voluntaria; el rango de edades es de 23-70 años; casado, soltero o viudo; femenino o masculino.

Se excluirán a las personas gestantes y trabajadores con cirugía reciente.

## Materiales

* Test de estrés laboral

## Procedimiento

El test de estrés laboral se aplicó a los colaboradores de las dos facultades enviándoles un link del estrés para que lo puedan rellenar.

# Resultados y Discusión

De acuerdo al test de estrés laboral aplicado al principio, antes de aplicar las pausas activas en los colaboradores de la facultad de ciencias de la salud y la facultad de ingeniería y arquitectura, como parte del trabajo de investigación del curso de tesis II los resultados fueron los siguientes:

## Datos Sociodemográficos

|  |  |
| --- | --- |
| Características sociodemográficas | |
| gÉNERO | Masculino 16 (41%)  Femenino 23 (59%) | |
| Estado civil | Masculino Casado 12 (67%)  Masculino Soltero 6 (33%)  Femenino Casado 11 (48%)  Femenino Soltero 12 (52%) | |
| rango de edad | De 20-40 21 (54%)  De 40-60 15 (38%)  De 60-80 3 (8%) | |

Tabla 1

## Estrés laboral

Tabla 2

|  |  |
| --- | --- |
| estrés laboral | |
| femenino | Alto nivel de estrés 11 (48%)  Medio nivel de estrés 2 (9%)  Bajo nivel de estrés 10 (43%) | |
| masculino | Alto nivel de estrés 7 (44%)  Medio nivel de estrés 4 (25%)  Bajo nivel de estrés 5 (31%) | |

Tabla 3

|  |  |
| --- | --- |
| estrés laboral | |
| físico | ¿Con qué frecuencia estás agotado físicamente?  Respuesta: A veces  185 (47%) | |
| psicosocial | ¿Sientes que das más que recibes cuando trabajas con colegas?  Respuesta: A veces 210 (53%) | |

# Conclusiones

* Se evidencia mediante la introducción que desde antes existen varios casos en distintos centros laborales donde sus colaboradores han presentado estrés laboral, debido a esto, esta investigación abordó este tema.
* Así mismo, se tomó la decisión de evaluar el estrés laboral en los colaboradores de la Facultad de Ciencias de la Salud y la Facultad de Ingeniería y Arquitectura, para ello antes de iniciar los ejercicios de pausa activa, se aplicó un test de estrés laboral diseñado por Kristensen.
* Se concluyó que de 40 colaboradores que se le aplicó el test en 23 mujeres 48% presentaron un alto nivel de estrés y 9% un medio nivel de estrés y 43% un nivel bajo de estrés y 16 hombres el 31% presentaron un bajo nivel de estrés y 44% un alto nivel de estrés. Por ende, se espera que después de aplicar el programa de pausa activa pueda reducir el estrés en los colaboradores.

# Recomendaciones

* Evaluar periódicamente a los colaboradores.
* Implementar un Programa de Pausa Activa en todas las facultades y áreas de los colaboradores de la Universidad Peruana Unión, con el propósito de mejorar la calidad de vida del personal.
* Verificar periódicamente, si se aplica el programa adecuadamente, así como también si es efectivo, para poder actualizarlo y/o reajustarlo según las necesidades y el tiempo de los colaboradores.

# Referencias

(2022). Obtenido de Reglamento del Congreso de la República: https://wb2server.congreso.gob.pe/spley-portal-service/archivo/Mjc3MjE=/pdf/PL\_2135

Cañas, R. (s.f.). Implementar un programa de pausa activa a los empleados del club campestre el rancho .

Cheung, K. (2019). The Effectiveness of a Multidisciplinary Exercise Program in Managing Work-Related Musculoskeletal Symptoms for Low-Skilled Workers in the Low-Income Community: A Pre-Post-Follow-Up Study.

Gutierrez. (2018). Efectividad de un programa de pausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en el personal administrativo en una clínica de lima.

Jakobsen, M. D. (2015). El ejercicio físico en el lugar de trabajo previene el deterioro de la capacidad laboral entre los trabajadores de la salud: ensayo controlado aleatorio por grupos.

Jaspe, C. (2018). La aplicación de pausas activas como estrategia preventiva de la fatiga y el mal desempeño laboral por condiciones disergonómicas en actividades administrativas.

Montero, J. (2018). Efectividad de un programa de estiramientos sobre los niveles de ansiedad de los trabajadores de una plataforma logística: un estudio controlado aleatorizado.

organization, W. h. (2020). Actividad física.

Peñarreta. (2017). Análisis de la implementacion de pausas ativas para evitar el cansacio.

Propuestas metodológicas para promover la Pausa Activa y mejorar la jornada laboral. (2014).

REYNALDOS, K. (2022). Efectos de una intervención basada en atención plena para reducir el nivel de burnout en enfermeras.

Salud, O. P. (2017). Obtenido de https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0

Salud, R. E. (2020).

2011). https://revistas.ute.edu.ec/index.php/economia-y-negocios/article/view/245/247.

(2011). https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=153122414011.

(2011). https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21419366011.

(2014). https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8542/PROPUESTA%20METODOL%C3%93GICA%20PARA%20PROMOVER%20LAS%20PAUSAS%20ACTIVAS%20Y%20MEJORAR%20LA%20JORNADA%20LABORAL%20DE%20LOS%20EMPLE.pdf?sequence=1.

(2015).

(2016).

(2017). Obtenido de https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0

Anexos

Lista de documentos considerados importantes para ayudar a esclarecer algún asunto tratado en el artículo.

1. Autor de correspondencia:

   Km. 19 Carretera Central, Ñaña, Lima

   Tel.: +0-000-000-0000

   *E-mail:* [autor1@institute.xxx](mailto:autor1@institute.xxx), [autor2@institute.xxx](mailto:autor2@institute.xxx), [autor3@institute.xxx](mailto:autor3@institute.xxx) [↑](#footnote-ref-1)