

Estrés laboral: afectaciones en las familias del personal sanitario del Centro de Salud Santa AnaAUTORES: Ericka Paola Linzán Meza¹Hipatia Alexandra Meza Intriago²DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: pao_lime@hotmail.com

Fecha de recepción: 15-05-2021

Fecha de aceptación: 19-08-2021

RESUMEN

El estrés es definido como un estado de respuesta donde una persona padece de distintos desórdenes que comúnmente se producen por una adaptación poco adecuada al entorno social. El estrés laboral se genera cuando las funciones laborales superan la capacidad del trabajador y como consecuencia se desarrollan afectaciones a nivel personal y social. El presente estudio es de tipo cualitativo y tuvo como objetivo determinar las afectaciones que tiene el estrés laboral en las familias del personal sanitario, para esto se llevó a cabo la aplicación de una entrevista validada por expertos en el tema a 31 trabajadores del Centro de Salud Santa Ana. Se determinó que, si existen afectaciones a nivel familiar por causa del estrés laboral, entre las principales se han manifestado discusiones, irritabilidad, mala convivencia, poco tiempo de interacción con la familia y reclamos.

PALABRAS CLAVE: Estrés laboral; familia; estrés; consecuencias.

Work stress: affectations in the families of the sanitary personnel of the Santa Ana Health Center**ABSTRACT**

Stress is defined as a state of response where a person suffers from different disorders that are commonly produced by inadequate adaptation to the social environment. Work stress is generated when work functions exceed the capacity of the worker and as a consequence, personal and social effects develop. The present study is qualitative, and its objective was to determine the effects that work stress has on the families of health personnel, for this, an interview validated by experts on the subject was carried out with 31 workers from the Health Center Santa Ana. It was determined that if there are affectations at the family level due to work stress, the main ones have been arguments, irritability, bad coexistence, little time of interaction with the family and complaints.

KEYWORDS: Work stress; family; stress; consequences.

¹ Médico Cirujano. Estudiante de la Especialización en Orientación Familiar Integral Instituto de Posgrado. Universidad Técnica de Manabí. Portoviejo, Ecuador. <https://orcid.org/0000-0002-5122-8609>

² Doctora en Educación. Docente del Instituto de Posgrado. Universidad Técnica de Manabí. Portoviejo, Ecuador. <https://orcid.org/0000-0002-5979-0751>

INTRODUCCIÓN

El sobrecargo de funciones en el trabajo puede modificar el ritmo de vida de las personas y generar consecuencias. Para Montoya (2020), el estrés laboral es la reacción física y emocional que tiene un individuo ante el entorno que lo rodea. Se ha revelado que este problema ha afectado en gran cantidad a los trabajadores y que puede desencadenar grandes afectaciones para la salud que muchas veces son de manejo complicado como trastornos digestivos, insomnio, alteraciones cardiovasculares, afecciones dermatológicas, depresión, ansiedad, entre otros.

Cedeño y Cao (2019), plantean que varias familias se ven sometidas a cambios y crisis producidas por el estrés de alguno de los integrantes por lo que es un reto diario para muchos trabajadores tener un balance entre las funciones laborales y familiares. También López (2014), expresa que afrontar los distintos roles puede generar compensaciones, bienestar e incremento de autoestima, sin embargo, el aumento del estrés laboral causa un deterioro en la vida familiar de los trabajadores.

Según Pérez, López y De la Rosa (2019) este reto resulta en consecuencias de malestar y estrés que provocan dificultades a nivel personal y social para muchos profesionales de la salud, por lo tanto se planteó como objetivo de este estudio determinar las afectaciones del estrés laboral en las familias del personal sanitario del Centro de Salud Santa Ana.

DESARROLLO

Para la realización de la presente investigación se utilizó como método teórico el analítico-sintético con el fin de estudiar el objeto desde cada una de sus partes, como método a nivel empírico se utilizó la entrevista la cual se aplicó a 31 trabajadores del Centro de Salud Santa Ana con el fin de recolectar datos acerca de las afectaciones que ha producido el estrés laboral en sus familias. Para esto fue necesario conocer los principales temas relacionados con la investigación como el estrés, síndrome de burnout, entre otros.

Para Ávila (2014), el estrés es una respuesta del organismo al encontrarse en situaciones adversas que afecta a distintas funciones con el tiempo, puede ser algo controlable si se posee una organización y equilibrio del estilo de vida, también existen diferentes tratamientos para manejar y controlar estas reacciones. La actividad física y buena alimentación son otro tipo de acciones que pueden reducirlo, es importante conocer la información adecuada sobre este padecimiento, ya que es algo que todos pueden sufrir.

De la misma manera Ortiz, Álvarez y Maldonado (2018) definen al estrés como una reacción biológica del organismo con consecuencias negativas para el individuo. Ospina (2016), lo manifiesta como un estado que se produce cuando un individuo ejerce una actividad brusca y nociva que le genera una tensión excesiva. Para Águila, Castillo, Monteagudo y Achon (2015) significa uno de los problemas de salud más comunes de la actualidad y se produce por la relación entre una persona y los eventos que lo rodean.

Según Nuñez, Viamontes, Gonzáles, Vázquez y Cabrerías (2014) si el padecimiento de estrés no es controlado adecuadamente puede generar distintos síntomas en el individuo como dificultades sociales, conflictos e insatisfacciones. Para Campo, Oviedo y Herazo (2014) el estrés puede entender desde 3 perspectivas diferentes, la psicológica las experiencias y reacciones emocionales ante los estresores; la ambiental se enfoca en los estresores; y la biomédica estudia los organismos implicados en el afrontamiento de situaciones.

Para Zuluaga, Gardona y Zapata (2018) el estrés es algo que no se puede evitar, ya que es una respuesta automática del organismo ante una demanda, esto significa que no siempre es algo malo debido a que facilita el enfrentamiento y supervivencia, sin embargo, cuando las sensaciones producidas por este padecimiento persisten se convierten en algo negativo que afecta la salud social, personal y laboral. Bajo este precepto es importante reconocer que existen dos clases de estrés, el eustrés y distrés.

- Eustrés: Se ha conceptualizado como un tipo de estrés positivo y se define como una reacción neuroendocrina producida por la demanda de actividades de la que el individuo tiene cierto grado de control, esto no significa que se puedan evitar los síntomas fisiológicos producidos, más bien es algo que puede ser redirigido para utilizarse concretamente en beneficio de sí mismo (Pérez, 2018).
- Distrés: Fierro, Díaz y Tobón (2019) lo definen como el tipo de estrés que se presenta cuando un individuo no es capaz de enfrentar las demandas del ambiente que lo rodea y lleva al deterioro de su equilibrio fisiológico. Se distingue por el conjunto de sentimientos y experiencias desagradables que afectan el bienestar del sujeto. Es algo destructivo y se vincula con la agresión e ira.

Según el criterio de Castro (2021), el estrés es una respuesta que puede causar consecuencias graves en la salud y se ha comprobado que diversos trastornos de salud mental, psicosomáticos y afectaciones crónicas están directamente relacionadas con el estrés. Este padecimiento se puede clasificar de distintas formas con base en determinados criterios, de acuerdo con su duración se divide en agudo, episódico y crónico.

- Estrés agudo: Para Rodríguez (2019), el trastorno de estrés agudo se genera en todo individuo que ha sufrido un evento traumático que le ha afectado de manera indirecta o directa de manera que se produce un shock que desencadena consecuencias en su equilibrio fisiológico y emocional. Los síntomas más comunes son alteraciones del sueño, pesadillas, irritabilidad y su duración es de 3 días a 4 semanas luego del suceso ocurrido.
- Estrés agudo episódico: De acuerdo con Ávila (2014), se define como el tipo de estrés que aparece cuando un individuo padece de estrés agudo con frecuencia, estos sujetos se sienten incapaces de organizar su vida, irritables, reaccionan de forma descontrolada y emocional debido a que no pueden enfrentar la presión, exigencias y demandas del entorno. Son personas que está preocupadas todo el tiempo.
- Estrés crónico: Según Moscoso (2014), este tipo de estrés es producido por las demandas y presiones durante prolongados periodos de tiempo que son percibidos por el individuo como eternos e interminables. Se presenta principalmente en personas con conflictos laborales, económicos y maritales o al cuidado de un anciano o familiar con discapacidad

Consecuencias del estrés

Berger (2020), expone que el estrés al ser un padecimiento que provoca tensión emocional o física frente a cualquier tipo de situación demandante puede generar daños graves en la salud. El cuerpo responde ante los estresores al liberar hormonas y hace que el organismo esté alerta con el aumento del pulso y tensión de los músculos, sin embargo cuando un individuo padece estrés crónico su cuerpo se encuentra en este estado incluso cuando la situación de peligro ha pasado.

Para Blanco (2018), el estrés puede causar una variedad de consecuencias, entre las respuestas fisiológicas se pueden ver afectados el sistema inmunológico, endocrino y nervioso. El estrés en grandes cantidades desencadena enfermedades del corazón, padecimientos hipertensivos, lesiones auriculares, artritis, lesiones en la piel, trastornos estructurales e incluso la muerte. Otras alteraciones físicas son:

- Dispepsia
- Epilepsia
- Temblores
- Vómitos
- Obesidad
- Migrañas
- Insomnio
- Acné

Por otro lado, Del Prado (2018), afirma que las consecuencias psicológicas del estrés se dan de acuerdo a variables individuales, estas interactúan entre ellas y cambian con base en las necesidades, expectativas, fatiga, edad, estados de salud, entre otros. Entre los rasgos personales que tienen mayor influencia en la producción de estrés se encuentran los patrones de conducta, grado de ansiedad, introversión y dependencia. Otros efectos negativos generados por las respuestas de estrés son:

- Trastornos de sueño
- Preocupación excesiva
- Ansiedad
- Bloqueos mentales
- Falta de control
- Problemas sociales
- Trastornos de personalidad

Estrés laboral

De acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo (2016), el estrés es la reacción emocional y física de un individuo frente a diferentes exigencias, el estrés laboral se determina por las relaciones laborales, organización y diseño del trabajo y se genera cuando las demandas y tareas superan a una persona en base a sus necesidades, capacidades y recursos o cuando las habilidades o conocimientos no son los adecuados para los deberes a cumplir.

Según Garavito (2019), el estrés laboral es definido como una reacción física, psicológica y conductual del trabajador el cual no es capaz de adaptarse a los estímulos de su alrededor. Bolaño (2017), expone que estas patologías aparecen cuando las capacidades del individuo son superadas por los requerimientos de su entorno y provoca síntomas como irritabilidad, depresión, cansancio mental, entre otros. Para Gonzáles, Gómez y Serpa (2020) la manera en que alguien percibe los

sucesos afecta su estado emocional, por lo tanto, si un empleado se encuentra en un ambiente amenazante sus respuestas serán negativas.

Las actividades laborales mejoran la calidad de vida de los trabajadores, sin embargo, estas pueden traer efectos negativos debido al estrés laboral como la ansiedad, incremento de irritabilidad, falta de motivación, descenso, bajo rendimiento y ausentismo. Se entiende como algo subjetivo debido a que cada individuo lo padece de manera diferente, sin embargo, las causas principales son las demandas excesivas, mal ambiente laboral, insatisfacción y la superación de las exigencias ante las capacidades (Flores, 2014).

Factores que influyen en el estrés laboral

Verduzco, Hernández & Ibarra (2018) manifiestan que el estrés proviene de la manera en la que un individuo valora y percibe el entorno que lo rodea. Con base en lo expresado por Cirera, Aparecida, Elias y Ferraz (2012) los principales estresores laborales se relacionan con la dinámica organizacional, poca autonomía, presión del trabajo, mala remuneración, poco apoyo y supervisión, relaciones interpersonales negativas, ambiente laboral malo, mala relación con los compañeros de trabajo y superiores.

Para Muñoz (2017), uno de los problemas más comunes en relación al trabajo es el estrés laboral consecuencia de las diferentes situaciones y factores que se producen cada día y afectan la salud psicológica y física, uno de los principales efectos de esta patología es el incremento de errores en la realización de los deberes ya que se genera un déficit bajo de rendimiento y disminución de los niveles de motivación. Entre las causas más frecuentes se encuentran:

- Déficit de motivación
- Jornadas excesivas
- Preocupaciones
- Trabajo bajo presión
- Ausencia de incentivos
- Exposición constante a riesgos
- Mal ambiente laboral

Prevención del estrés laboral

La Organización Internacional del Trabajo (2013), un mal manejo del tiempo de trabajo puede ser el causante del estrés laboral, por lo tanto es importante regular los horarios laborales y de la vida cotidiana. Esto coincide con lo expuesto por Botica (2021), quien manifiesta que la mala gestión del tiempo es una de las causas más comunes de estrés laboral, debido a esto algunas de las estrategias para prevenirlo son programar periodos de descanso, no saltarse comidas, programar actividades y dar importancia a la familia.

Por otro lado para Izquierdo y Cuevas (2016), los orígenes del estrés laboral son múltiples y de la misma manera lo son sus medidas de prevención. Se puede ayudar al trabajador a través de distintas técnicas con recursos de enfrentamiento al estrés cuando otras medidas organizativas no han funcionado. Principalmente se deben realizar ejercicios, evitar el consumo de café, tabaco o alcohol y las comunicaciones agresivas para desarrollar la tolerancia y el respeto. Otras medidas también son:

- Dieta adecuada
- Realizar actividades de distracción
- Relajación muscular
- Técnicas de respiración
- Inoculación de estrés
- Técnicas de autocontrol
- Desensibilización sistemática

Funcionalidad de la familia

De acuerdo con lo expuesto por Venegas y Márquez (2019), la familia se crean lazos afectivos entre cada uno de sus integrantes e incluso se la denomina como la estructura social más antigua. Para que pueda existir una buena funcionalidad entre los ambientes externos como el trabajo, escuela, comunidad y los miembros es necesario que estos cumplan con diferentes tareas, funciones y reglas determinadas, ya que es en este sistema donde se adquieren valores y costumbres es importante que cada uno cumpla con sus roles porque de lo contrario se podría ver afectada la funcionalidad familiar.

Afectaciones del estrés laboral en la familia

La sobrecarga y estrés laboral influyen en los trabajadores al requerir gran cantidad de tiempo y reservas para cumplir sus tareas, las cuales superan sus capacidades. Esta es una de las situaciones que contribuye en la aparición de problemas familiares. Estos conflictos se desarrollan cuando el ambiente laboral se interpone en el familiar lo que ocasiona problemas basados en tensión o presiones, tiempo y comportamientos incompatibles que impide una consecución adecuada de uno de los ámbitos. (Avilés y Hernández, 2020)

Cuando un trabajador no puede efectuar las dos funciones entra en un conflicto de roles y se ve perjudicado desde un ámbito personal, de salud fisiológica y bienestar familiar. Una buena conciliación significa lograr un estado en el que los pendientes laborales no afecten las responsabilidades de cuidado de hijos, padres, hermanos y familia en general. Debido a esto es importante tomar medidas para conseguir una conciliación familiar y laboral. (Jiménez y Gómez, 2015)

Buitrago, Cubillos y Arias (2021) exponen que el ser absorbido por las funciones y tareas laborales desencadena consecuencias negativas en el aspecto familiar y de salud, debido a esto las organizaciones deberían crear una coordinación entre el trabajo y la familia para conseguir un bienestar integral, si bien para poder cubrir las necesidades básicas y buen futuro de los integrantes del hogar es importante trabajar, también es fundamental el tiempo que se le dedica al hogar.

Los problemas se desarrollarán siempre que los familiares detecten un ambiente negativo en el hogar, por lo tanto, todos los trabajadores no tendrán los mismos conflictos. Para un ejercicio adecuado de las funciones laborales y familiares es necesaria una conciliación para el manejo de recursos y energías, esto producirá respuestas positivas como vida armoniosa en casa, satisfacción personal, aumento del nivel de productividad y desempeño (Avilés y Hernández, 2020).

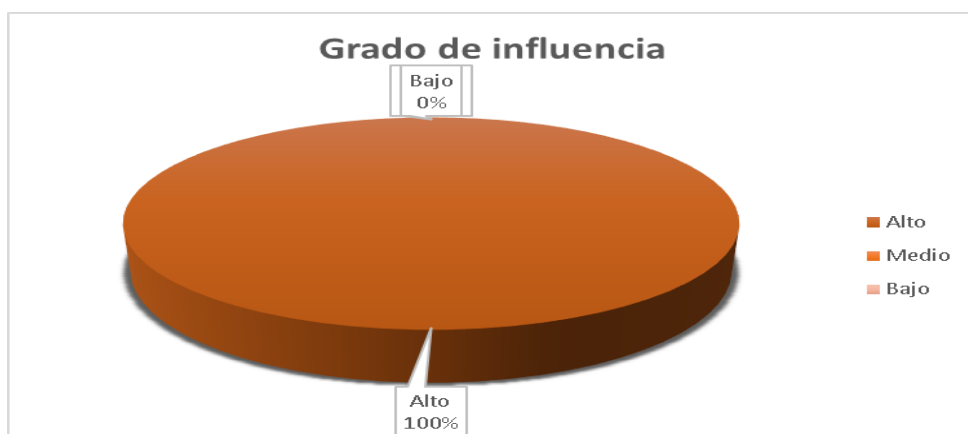
Síndrome de Burnout

El síndrome de burnout se define como un estado de agotamiento y decaimiento físico-mental caracterizado por el vacío emocional, cansancio, desesperanza, actitudes negativas en el ambiente laboral. Se considera el cansancio físico como uno de los causantes de enfermedades, depresión, trastornos de sueño y mentales. El desgaste psicológico se desarrolla cuando el individuo tiene sentimientos negativos sobre sí mismo, baja autoestima e ineficiencia (Dos Santos, 2013).

Para Rodríguez (2019), el síndrome de burnout significa estar quemado y se ha reconocido como un padecimiento que afecta psicológica y emocionalmente a gran parte de los trabajadores que se encuentran en situaciones de estrés y ansiedad por los constantes niveles de presión a los que se ven sometidos. Si no se condiciona el tiempo y las funciones laborales se puede llegar a perjudicar la calidad de vida de los individuos.

La finalidad del estudio fue determinar si el estrés laboral genera afectaciones en las familias del personal del Centro de Salud Santa Ana para lo cual fue necesaria la aplicación de una entrevista como instrumento de recolección de datos. Es importante mencionar que el instrumento y propuesta fueron validados por 3 especialistas en el tema con competencias en la temática abordada.

La valoración del grupo de especialistas consultados fue de 10 para el primer evaluador, 9 para el segundo evaluador y 10 para el tercer evaluador quienes determinaron un grado de influencia con respecto a las fuentes de argumentación que fueron: adecuación, procedencia, afinidad con el tema, recolección de datos necesarios, fuente, unidad de aplicación, determinación de características, estructura del instrumento, confiabilidad y exactitud de medición.



Elaboración: Propia de la autora

Fuente: Validación del instrumento por especialistas



Elaboración: Propia de la autora

Fuente: Validación del instrumento por especialistas

Los especialistas seleccionados determinaron un grado de influencia alto en un 100% sobre la propuesta e instrumento. Los mismos fueron escogidos por sus años de experiencia en la educación superior y las asignaturas que imparten. El primer evaluador cuenta con 10 años de experiencia en la educación superior e imparte las asignaturas de psicología de la familia, teorías de la personalidad, psicoterapia familiar, entre otras. El segundo evaluador cuenta con 12 años de experiencia en la educación superior e imparte las asignaturas de etapas del desarrollo, fundamentos de la neuroeducación, entre otras. El tercer evaluador cuenta con 25 años de experiencia como docente e imparte la psicología y metodología de investigación.

Una vez validado el instrumento de recolección de datos se procedió con la aplicación del mismo a 31 trabajadores del Centro de Salud Santa Ana para determinar las afectaciones del estrés laboral en su entorno familiar. La entrevista se compuso por 10 preguntas, los resultados se presentan a continuación:

1. ¿Cómo describiría su ambiente laboral? Con base en los datos obtenidos de la entrevista aplicada a los trabajadores del Centro de Salud Santa Ana las respuestas más relevantes sobre el ambiente laboral que experimenta el personal de salud las respuestas más relevantes fueron “bueno” “tóxico” “tenso” “malo y “estresante” otros manifestaron “falta de coordinación” “existen factores estresantes y diferencias con el personal” “bueno por parte de los compañeros, malo por parte del manejo”, entre otras descripciones.
2. ¿Durante el tiempo que lleva trabajando ha experimentado síntomas de estrés? Con respecto a experimentar síntomas de estrés durante el tiempo que han laborado los trabajadores del Centro de Salud Santa Ana la mayoría de las respuestas fueron “sí” “por supuesto”, otros describieron “en algunas ocasiones” incluso se manifestó “cefalea y cambio de humor” como síntomas de estrés en el personal sanitario que sin duda se generan por la carga laboral y las distintas características que describen el ambiente.
3. ¿Cómo describiría el nivel de exigencia de su trabajo? El personal del Centro de Salud Santa Ana en su gran mayoría describió el nivel de exigencia laboral que vive principalmente como “alto” “normal” “fuerte” “exigente” otros describieron “muy fuerte” “intermedio” “muy

exigente” “demasiado exigente” y “medianamente exigente” lo que muchas veces puede ser el causante de los síntomas de estrés al que se ve sometido gran parte del personal sanitario.

4. ¿Siente que su trabajo lo está desgastando? La gran mayoría de los trabajadores del Centro de Salud Santa Ana manifestaron que su trabajo los está desgastando otros expresaron “un poco” “ocasionalmente” “a veces”. Es de conocimiento que las diferentes situaciones de estrés, exigencias y malos ambientes laborales que viven los trabajadores en general son las causantes de desgastes o agotamientos físicos y mentales que alteran su percepción.
5. ¿Cuáles son las situaciones laborales en las que se siente más presionado? Con respecto a las situaciones laborales en las que el personal del Centro de Salud Santa Ana se ven más presionados han manifestado “falta de personal” “supervisiones” “sobrecarga de trabajo” “horarios poco flexibles” “falta de recursos” “tiempo insuficiente para realizar una acción” “cuando solicitan algo sin previo aviso” “realizar las funciones de alguien más” “cuando hay mucha demanda de pacientes” “situaciones que no se pueden resolver por falta de equipos o insumos” entre otras situaciones que ha manifestado el personal sanitario.
6. ¿Cuáles son las áreas de su vida que se han visto afectadas por el estrés laboral? Entre las principales áreas que se han visto afectadas por el estrés laboral del personal de salud del Centro de Salud Santa Ana se han mencionado “de manera personal mi estado anímico y de sueño” “sentimental y vida social” “familiar y personal” “mi relación con los demás” “mental y físico” “relaciones familiares” también manifestaron afectaciones en el sueño, actitud e incluso problemas cardiovasculares.
7. ¿Cuándo llega a casa siente que los síntomas de estrés disminuyen? El personal del Centro de Salud Santa Ana ha manifestado en su mayoría que cuando llega a casa siente que los síntomas que le causan estrés disminuyen, las respuestas más relevantes son “al máximo” “demasiado” “por supuesto” “muchas veces” tal y como lo expresan es debido a que cuando llegan están con su familia.
8. ¿Considera que el estrés laboral ha afectado también a su familia? Gran parte de los trabajadores del Centro de Salud Santa Ana han manifestado que el estrés laboral también ha afectado a su familia, las respuestas más relevantes fueron “un poco” “quizás” incluso llegaron a expresar “sí, a mi hijo” esto puede ser debido al poco tiempo que el personal sanitario comparte con sus familiares y a la poca flexibilidad de los horarios, otra parte de ellos han expresado que el estrés laboral no ha generado afectaciones en su ambiente familiar.
9. ¿Qué tipo de problemas familiares se han generado por causa del estrés laboral? Entre los principales problemas familiares que se han generado por causa del estrés laboral el personal del Centro de Salud Santa Ana ha manifestado “discusiones” “peleas” “poco tiempo de convivencia” “irritabilidad” “reclamos y malentendidos” “discusiones por cosas insignificantes” “peleas por cansancio” “ausencia en compromisos familiares” “problemas con mi esposo” otra parte del personal sanitario simplemente manifestó que no ha tenido ningún problema por causa del estrés.
10. ¿Ha desarrollado acciones para mitigar el estrés laboral? Entre las acciones más relevantes desarrolladas para mitigar el estrés laboral por parte del personal del Centro de Salud Santa

Ana se encuentran “consultoría psicológica” “deportes” y “pausas activas” los demás trabajadores de la salud expresaron que no han desarrollado ninguna acción que les permita mitigar el estrés, lo que puede significar un gran problema debido a las diferentes consecuencias que desencadena el desgaste físico en la familia y trabajo.

CONCLUSIONES

Se ha determinado por medio del instrumento de recolección de datos que los trabajadores del Centro de Salud Santa Ana han experimentado síntomas de estrés en el tiempo que llevan trabajando, de acuerdo con los resultados de la entrevista esto se debe a que el nivel de exigencia que manejan es muy alto y muchas veces se encuentran en un ambiente laboral tenso que les genera cansancio y estrés.

De igual manera se determinó por medio del instrumento de recolección de datos que el estrés laboral afecta considerablemente en el ambiente familiar debido al cansancio, poco tiempo de convivencia e irritabilidad a los que el personal sanitario del Centro de Salud Santa Ana se ve sometido y que al llegar a casa muchas veces le genera discusiones.

Muchos de los trabajadores han manifestado cuando llegan a casa los síntomas de estrés disminuyen de manera considerable, sin embargo, continúan expresando que el estrés laboral ha causado diferentes afectaciones en su ambiente familiar. Esto significa que no todos los trabajadores que sufren de estrés perciben este padecimiento de la misma manera, de acuerdo con la revisión teórica.

De acuerdo con los datos obtenidos la principal causa de estrés laboral es el ambiente que ha sido descrito como tóxico y estresante en su mayoría debido a la demanda que genera el efectuar funciones de cuidado de pacientes, por otro lado, es un factor estresante la sobrecarga que el personal sanitario expresa que percibe como demasiado exigente. Estas situaciones afectan el estado físico y mental de los trabajadores que aunque al llegar a casa se sientan más tranquilos, siguen teniendo un efecto negativo en sus familias causa del agotamiento, falta de sueño y cambios de humor.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Águila, B., Castillo, M., Monteagudo, R., & Achon, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178. <http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530>
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista CON-CIENCIA*, 2(1), 117-125. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci_abstract&tlng=en
- Avilés, D., & Hernández, D. (2020). La sobrecarga laboral y su influencia en el sistema familiar: percepciones de los colaboradores de una empresa privada de la ciudad de Guayaquil. [Tesis de grado, *Universidad Católica de Santiago de Guayaquil*.] <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/14591>
- Berger, F. (2020). El estrés y su salud. *Medlineplus*. Sitio web. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
- Blanco, E. (2018). Consecuencias del estrés. *Clínica de psicoterapia y personalidad*. Sitio web. <https://psicologosoviedo.com/especialidades/problemas-laborales/estres-negativo/>
- Bolaño, G. (2017). Estrés Laboral En Conductores De Transporte Público De Santa Marta. [Tesis de grado, *Universidad Cooperativa De Colombia*]. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/10705/1/2017_estres_laboral_conductores.pdf

- Botica, F. (2021). Estrés laboral: no dejes que entre en tu vida. *Revista 'Corazón y Salud'*. Artículo no.72. Obtenido de: <https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2499-estres-laboral-no-dejes-que-entre-vida.html>
- Buitrago, G., Cubillos, D., & Arias, D. (2021). La sobrecarga laboral en la vida personal y familiar de los trabajadores. [Tesis de grado, *Universidad Pontificia Bolivariana*] <https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/8180/La%20sobrecarga%20laboral%20en%20la%20vida%20personal%20y%20familiar%20de%20los%20trabajadores.pdf?sequence=1>
- Campo, A., Oviedo, H., & Herazo, E. (2014). Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. *Rev. Fac. Med.* 62(3), 407-413. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/43735>
- Castro, M. (2021). Tipos de estrés y sus desencadenantes. *Psicología y mente*. Sitio web. <https://psicologiaymente.com/clinica/tipos-de-estres>
- Cedeño, J., & Cao, E. (2019). Influencia del estrés laboral en el ambiente familiar del personal de enfermería. *Mikarimin. Revista Científica Multidisciplinaria*. Edición especial, (6), 115-128. <http://45.238.216.13/ojs/index.php/mikarimin/article/view/1716/0>
- Cirera, Y., Aparecida, E., Elias, V., & Ferraz, O. (2012). Impacto de los estresores laborales en los profesionales y en las organizaciones: análisis de investigaciones publicadas. *Invenio*, 15(29), 67-80. <https://www.redalyc.org/pdf/877/87724146007.pdf>
- Del Prado, J. (2018). Consecuencias psicológicas del estrés. *IMF*. Sitio web. <https://blogs.imf-formacion.com/blog/prevencion-riesgos-laborales/actualidad-laboral/consecuencias-psicologicas-del-estres/>
- Dos Santos, A. (2013). El sufrimiento mental en el trabajo: burnout en médicos de un hospital de alta complejidad, corrientes [Tesis de grado, *Universidad Nacional de Córdoba*] http://lildbi.fcm.unc.edu.ar/lildbi/tesis/Cialzeta_jorge_raul.pdf
- Fierro, C., Díaz, S., & Tobón, S. (2019). Estudio del eustrés académico desde el enfoque socioformativo mediante la cartografía conceptual. *Educación y Humanismo*, 21(37), 8-27. <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/educacion/article/view/3123>
- Flores, C. (2014). Estrés laboral en empresas de producción. [Tesis de grado, *Universidad de Manizales*] <https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/handle/20.500.12746/1240>
- Garavito, Y. (2019). Estrés laboral en Colombia. [Tesis de grado, *Universidad Cooperativa de Colombia*] <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/8526>
- González, E., Gómez, M., & Serpa, L. (2020). Una mirada sistemática al estrés laboral, revisión y categorización de artículos entre los años 2010 al 2020 [Tesis de pregrado, *Universidad Cooperativa de Colombia*] <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/18264>
- Izquierdo, F., & Cuevas, A. (2016). El estrés laboral y su prevención. *Madrid salud*. Sitio web. <https://madridsalud.es/el-estres-laboral-y-su-prevencion/>
- Jiménez, A., & Gómez, V. (2015). Conciliando trabajo-familia: análisis desde la perspectiva de género. *Diversitas*, 11(2), 289-302. <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v11n2/v11n2a10.pdf>
- López, Z. (2014). Consecuencias del estrés laboral en la familia. *Mapaches tecnológico*. Sitio web. <https://prezi.com/q1zub15rlgk9/consecuencias-del-estres-laboral-en-la-familia/>
- Montoya, M. (2020). Estrés laboral y sus consecuencias en la salud que afectan el rendimiento. *Fundación Universidad América*. Monografía. <https://repository.uamerica.edu.co/bitstream/20.500.11839/8061/1/237553-2020-III-GTH.pdf>
- Moscoso, M. (2014). El estudio científico del estrés crónico en neurociencias y psicooncología. *Persona*, (17), 53-70. <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147137147003.pdf>
- Muñoz, P. (2017). El estrés laboral: qué es, causas y síntomas. *Nascia*. Sitio web. <https://www.nascia.com/estres-laboral-causas-sintomas/>

Núñez, D., Viamontes, J., Gonzáles, T., Vázquez, D., & Cabrerías, M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 30(3), 354-363. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009

Organización Internacional del Trabajo . (2016). Estrés en el trabajo: Un reto colectivo. Servicio de Administración del Trabajo, Inspección del Trabajo y Seguridad y Salud en el Trabajo. *LABADMIN/OSH*. Sitio web. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_466549.pdf

Organización Internacional del Trabajo. (2013). La prevención del estrés en el trabajo. *OIT*. Sitio web. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf

Ortíz, A., Álvarez, I., & Maldonado, R. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*, 18(3), 697-717. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000300697

Ospina, A. (2016). Síntomas, niveles de estrés, y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: análisis comparativo. [Tesis de grado, *Universidad Católica de Colombia*.] <https://repository.ucatolica.edu.co/handle/10983/3161>

Pérez, F., López, J., & De la Rosa, D. (2019). Familia, Estrés Laboral y Calidad de Vida: Resultados Preliminares de un Estudio Piloto en la Provincia de Santa Cruz de Tenerife. *Colegiados*. Sitio web. <http://www.cop.es/colegiados/T-00921/poste-familia.pdf>

Pérez, G. (2018). Desestigmatizando la función del estrés. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(2), 604-620 <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/65292>

Rodríguez, C. (2019). Diagnóstico y plan terapéutico con enfoque cognitivo conductual para el trastorno de estrés agudo en adultos. *UTMACH*. [Tesis de grado, Universidad Técnica de Machala] <http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/14561>

Rodríguez, L. (2019). Consecuencias de la sobrecarga laboral. *La mente es maravillosa*. Sitio web. Obtenido de: <https://lamenteesmaravillosa.com/consecuencias-de-la-sobrecarga-laboral/>

Venegas, G., & Márquez, L. (2019). Funcionalidad familiar y satisfacción familiar en adolescentes de tercer año de bachillerato de la unidad educativa Santa Rosa. [Tesis de grado, *Pontificia Universidad Católica del Ecuador*] <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2920>

Verduzco, R., Hernández, C., & Ibarra, S. (2018). El estrés en el entorno laboral. . *Psicología*. 64 (15). <http://erevistas.uacj.mx/ojs/index.php/culcyt/article/view/2481>

Zuluaga, Y., Gardona, S., & Zapata, M. (2018). Revisión teórica de eustrés y distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento. [Tesis de grado, *Universidad Ces*.] <https://repositorio.ces.edu.co/handle/10946/4229>