

ESTRÉS EN EL TRABAJO: ¿CÓMO AFECTA AL CUERPO Y QUÉ PODEMOS HACER?

STRESS AT WORK: HOW DOES IT AFFECT THE BODY AND WHAT CAN WE DO?

Clara María Garzón Rodríguez
<https://orcid.org/0009-0002-9998-710X>
clara.garzon@unad.edu.co

Deisy Viviana Villanueva González
<https://orcid.org/0000-0003-4098-3729>
deisy.villanueva@unad.edu.co

RESUMEN.

El documento analiza el impacto del estrés laboral en la salud física y mental, destacando su creciente presencia en diversos entornos profesionales. Aunque un nivel moderado de estrés puede fomentar la productividad, el estrés crónico se asocia con enfermedades cardiovasculares, trastornos del sueño, debilidad inmunológica, problemas digestivos y dolores musculares. A través de una encuesta basada en la Escala de Estrés Percibido (PSS), se evidenció que el 100% de los participantes experimentan estrés, principalmente por la sobrecarga laboral. Se identificaron síntomas como ansiedad, migraña y cansancio crónico.

Por tanto, se proponen estrategias para mitigar estos efectos, como la gestión del tiempo, técnicas de relajación, actividad física, alimentación saludable, apoyo social y la creación de ambientes laborales positivos. Además, resalta la importancia del autocuidado como responsabilidad individual. Finalmente, se sugiere que futuras investigaciones analicen intervenciones específicas por sector y el papel del apoyo social en la mitigación del estrés laboral.

Palabras Clave.

Estrés laboral; salud mental; bienestar; afrontamiento; productividad.

ABSTRACT.

The document analyzes the impact of work-related stress on physical and mental health, highlighting its growing presence in various professional environments. Although a moderate level of stress can boost productivity, chronic stress is associated with cardiovascular disease, sleep disorders, immune weakness, digestive problems, and muscle aches. Through a survey based on the Perceived Stress Scale (PSS), it was shown that 100% of the participants experience stress, mainly due to work overload. Symptoms such as anxiety, migraine and chronic

fatigue were identified. Therefore, strategies are proposed to mitigate these effects, such as time management, relaxation techniques, physical activity, healthy eating, social support and the creation of positive work environments. In addition, it highlights the importance of self-care as an individual responsibility. Finally, it is suggested that future research analyzes sector-specific interventions and the role of social support in mitigating work-related stress.

Keywords.

Work stress; mental health; welfare; coping; productivity.

INTRODUCCIÓN.

El estrés laboral se ha convertido en una realidad cada vez más común en diversos sectores y niveles profesionales. Si bien un cierto nivel de estrés puede ser beneficioso al promover la productividad, el estrés crónico tiene un impacto negativo en la salud física y mental. Investigaciones previas, como las de Cohen et al. (2007), Kivimäki et al. (2012) y McEwen (2006), demuestran que el estrés prolongado no solo afecta el estado emocional, sino que también se asocia con patologías como hipertensión, enfermedades cardiovasculares y trastornos del sueño. En la intervención realizada sobre manejo del estrés, el 100% de los encuestados manifestó experimentar algún grado de estrés, tanto en su entorno laboral como extralaboral. A partir de esto surge una pregunta relevante: ¿Cómo afecta el estrés al organismo y qué estrategias podemos emplear para contrarrestar sus efectos? Este artículo analiza el impacto del estrés en el cuerpo y presenta algunas estrategias para minimizar su impacto, buscando mantener un equilibrio entre el trabajo y la salud.

El impacto del estrés en el cuerpo

El estrés prolongado no solo afecta la salud mental, sino que también tiene repercusiones físicas significativas. Cuando el cuerpo se encuentra en un estado constante de alerta, se liberan hormonas como el cortisol y la adrenalina, que desencadenan una serie de efectos negativos. Diversos estudios científicos han abordado el impacto fisiológico y psicológico del estrés. A continuación, se amplían algunos de estos efectos, respaldados por investigaciones relevantes:

Problemas cardiovasculares

La exposición prolongada al estrés está asociada con un aumento en la actividad del sistema nervioso simpático, lo que eleva la presión arterial, la frecuencia cardíaca y aumenta el riesgo de infartos. Según un estudio publicado en el *Journal of the American College of Cardiology* (2017), el estrés puede ser un factor de riesgo significativo para la enfermedad coronaria.

Trastornos del sueño

El estrés laboral puede interferir con la capacidad para conciliar y mantener el sueño, lo que provoca insomnio y fatiga crónica. Investigaciones publicadas en *Sleep Medicine Reviews* (2015) demuestran que el estrés activa el eje hipotalámico-pituitario-adrenal (HPA), lo que interfiere con los patrones de sueño.

Alteraciones del sistema inmunológico

Un nivel elevado de estrés puede debilitar las defensas del organismo, lo que aumenta la vulnerabilidad a infecciones. El artículo de *Nature Reviews Immunology* (2012) señala que el estrés crónico puede suprimir la función inmunológica y alterar la producción de citocinas, cruciales para la respuesta inmune.

Problemas digestivos

El estrés se ha vinculado con trastornos como el síndrome de intestino irritable (SII), gastritis y reflujo. Investigaciones publicadas en *Gastroenterology* (2016) sugieren que el estrés puede alterar la motilidad intestinal y la sensibilidad visceral, exacerbando los síntomas del SII.

Tensión muscular y dolores corporales

La sobrecarga emocional puede traducirse en tensión muscular, migrañas y dolores crónicos, especialmente en el cuello y la espalda. Según un estudio en *Pain Journal* (2014), el estrés puede aumentar la percepción del dolor y la tensión muscular.

METODOLOGÍA.

Para evaluar el impacto del estrés, se aplicó una encuesta basada en la *Escala de Estrés Percibido (PSS)* ajustada, desarrollada por Cohen, Kamarck y Mermelstein en 1983. Esta escala mide la percepción subjetiva del estrés en las últimas semanas, considerando la frecuencia con que los individuos experimentan sentimientos de estrés, preocupación, incapacidad para manejar situaciones y control sobre su vida. Las respuestas se evaluaron utilizando una escala Likert de 5 puntos.

Entre los elementos que aborda la PSS se incluyen:

Percepción del estrés, evalúa cómo una persona percibe situaciones estresantes y cómo responde emocionalmente a ellas.

Factores estresantes, considera la frecuencia de situaciones estresantes en la vida del individuo.

Efectos en la salud física y mental, ayuda a identificar cómo el estrés afecta el bienestar general, incluyendo las consecuencias en la salud física y mental.

La percepción del estrés es un factor clave en la manera en que los individuos experimentan y manejan situaciones estresantes. Cada persona interpreta y

responde al estrés de manera diferente según sus recursos personales, experiencias previas y mecanismos de afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1984). La frecuencia con la que una persona se enfrenta a factores estresantes en su vida cotidiana puede influir en la intensidad del estrés percibido y en sus consecuencias a largo plazo (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983). Entornos laborales exigentes, dificultades económicas o problemas personales pueden convertirse en desencadenantes constantes de estrés, afectando el bienestar general de los individuos (Quick & Henderson, 2016). Como resultado, el estrés puede manifestarse no solo a nivel emocional, generando ansiedad o frustración, sino también en la salud física, contribuyendo a problemas cardiovasculares, trastornos del sueño, disfunciones inmunológicas y dolencias musculares (Cohen et al., 2007; McEwen, 2006; Kivimäki et al., 2012). Comprender la relación entre la percepción del estrés, la frecuencia de los factores estresantes y sus efectos en la salud es fundamental para desarrollar estrategias efectivas que permitan reducir el impacto negativo del estrés en la vida de las personas.

DISCUSIÓN Y RESULTADOS.

La intervención sobre manejo del estrés reveló variables clave que permiten comprender cómo se vive el estrés en el entorno laboral:

Presencia de estrés

Gráfica 1. Presencia de estrés.



Nota: La gráfica muestra que el 100% de los encuestados respondió afirmativamente, destacando la generalización del problema. *Fuente.* Autores.

Intensidad del estrés

Gráfica 2. Intensidad del estrés.



Nota: En la gráfica se observa que el 60% de las personas reportaron niveles elevados de estrés, con puntuaciones de 10/10 en la escala numérica. *Fuente.* Autores.

Causas del estrés

Gráfica 3. Causa del estrés.



Nota: La gráfica muestra la respuesta del 40% "todo" sugiere que el estrés es percibido como un fenómeno generalizado, que abarca diversos aspectos del entorno laboral y la vida personal. Mientras que un 40% a la atribuye a sobrecarga laboral. *Fuente.* Autores.

Estrategias de afrontamiento

Gráfica 4. Estrategias de afrontamiento.



Nota: Algunos sujetos utilizaron diversas respuestas para lidiar con el estrés, como "paciencia" o "ejercicio", lo que refleja mecanismos de resiliencia o reacciones inmediatas. *Fuente.* Autores.

Signos y síntomas físicos y emocionales

Se reportaron síntomas como cansancio crónico, ansiedad, y migraña, lo que evidencia cómo el estrés afecta tanto al cuerpo como a la mente.

¿Cómo manejar el estrés laboral?

A pesar de que el entorno laboral puede ser una fuente constante de estrés, existen diversas estrategias para mitigar sus efectos y proteger la salud de la comunidad académica:

Organización y gestión del tiempo

Establecer prioridades y distribuir las tareas de manera equilibrada puede reducir la presión. Según Macan (1994), la gestión eficaz del tiempo está asociada con una menor percepción de estrés laboral.

Técnicas de relajación

La meditación, el yoga y los ejercicios de respiración ayudan a reducir los niveles de cortisol. Chiesa y Serretti (2009) encontraron que la meditación mindfulness disminuye significativamente los niveles de cortisol.

Actividad física regular

El ejercicio mejora la condición física y favorece la liberación de endorfinas, lo que contribuye a un mejor estado de ánimo. Salmon (2001) destaca que la actividad física es un modulador efectivo del estrés.

Alimentación equilibrada

Evitar el exceso de cafeína y optar por una dieta saludable puede estabilizar los niveles de energía y reducir el estrés. Benton y Donohoe (1999) sugieren que la nutrición adecuada mejora tanto el bienestar físico como mental.

Apoyo social y profesional

Contar con un entorno de apoyo, ya sea a través de compañeros de trabajo, amigos o profesionales en salud mental, es crucial para enfrentar los desafíos diarios. Cohen y Wills (1985) demostraron que el apoyo social actúa como un amortiguador del estrés.

Fomento de un ambiente laboral saludable

La creación de espacios laborales saludables y equilibrados es fundamental para reducir la sobrecarga. El estudio de Kelloway y Day (2005) destaca la importancia de un ambiente laboral positivo para reducir el estrés.

Los resultados obtenidos en este estudio confirman la alta prevalencia del estrés laboral entre los encuestados, con un 100% de los participantes reportando algún grado de estrés en su entorno de trabajo. Este hallazgo refuerza la idea de que el estrés se ha convertido en una condición común en diversos sectores laborales y sugiere la necesidad de intervenciones efectivas para mitigar sus efectos.

Uno de los aspectos más relevantes identificados en el análisis es la intensidad del estrés percibido, con respuestas que oscilan entre valores altos en la escala numérica utilizada. Esto indica que una proporción significativa de los trabajadores experimenta niveles severos de estrés, lo que puede repercutir negativamente en su salud física y mental. Como se ha evidenciado en estudios previos (Cohen et al., 2007; Kivimäki et al., 2012; McEwen, 2006), el estrés crónico está vinculado con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, trastornos del sueño y afectaciones psicológicas como la ansiedad y la depresión.

El análisis de las fuentes de estrés reveló que los participantes perciben el entorno laboral como el principal desencadenante de su malestar. La sobrecarga de trabajo, un ambiente laboral difícil y la falta de conciliación entre la vida personal y profesional emergen como factores predominantes. Esto concuerda con la literatura existente, donde se ha identificado que los entornos laborales con alta demanda y bajo control sobre las tareas aumentan el riesgo de estrés y agotamiento (Maslach et al., 1996).

En cuanto a los mecanismos de afrontamiento, los encuestados mencionaron estrategias variadas como la paciencia, el descanso y el uso de actividades recreativas. Sin embargo, la falta de una metodología estructurada de afrontamiento sugiere que muchos trabajadores no cuentan con herramientas efectivas para manejar el estrés. De allí la importancia de diseñar programas de bienestar laboral que incorporen técnicas de relajación, apoyo psicológico y promoción de hábitos saludables.

Finalmente, la percepción de cambio en los niveles de estrés a lo largo del tiempo resalta la necesidad de monitorear este fenómeno en el largo plazo. Implementar políticas organizacionales que fomenten un ambiente laboral saludable podría contribuir a la reducción del estrés y a la mejora de la calidad de vida de los empleados. Futuros estudios podrían enfocarse en evaluar la efectividad de distintas intervenciones para el manejo del estrés y su impacto en la productividad y el bienestar de los trabajadores. Además, sería valioso investigar cómo el apoyo social y las redes de apoyo profesional contribuyen a mitigar los efectos negativos del estrés laboral, así como analizar estrategias específicas en diferentes sectores profesionales para optimizar las intervenciones en el ámbito laboral.

CONCLUSIONES.

El estrés laboral es una problemática que afecta tanto la productividad como la salud de los empleados. Sin embargo, mediante la implementación de estrategias adecuadas, es posible mitigar sus efectos y mejorar la calidad de vida de los trabajadores. La incorporación de hábitos saludables y la promoción de un ambiente laboral positivo pueden marcar una diferencia significativa, transformando un entorno de trabajo desgastante en uno que impulse el bienestar y el crecimiento personal.

El estrés en el trabajo afecta de manera integral al cuerpo, desde la salud cardiovascular hasta el bienestar emocional. La generalización de este fenómeno resalta la importancia de entender las variables involucradas, como la intensidad y las causas del estrés, así como las estrategias de afrontamiento y los síntomas físicos y emocionales asociados. Al comprender estos aspectos, se pueden desarrollar intervenciones más efectivas para mejorar la calidad de vida de los trabajadores.

Dado que el estrés es un fenómeno generalizado, investigaciones futuras deberían centrarse en el análisis de estrategias específicas de manejo del estrés en distintos sectores profesionales. Sería de interés explorar cómo las características particulares de cada entorno laboral (por ejemplo, en el ámbito de la salud, la educación o la tecnología) influyen en la percepción y el manejo del estrés, y cuáles son las intervenciones más eficaces en cada contexto.

Asimismo, sería valioso investigar cómo el apoyo social y las redes de apoyo profesional contribuyen a mitigar los efectos negativos del estrés laboral, y cuál es su relación con la mejora del bienestar general de los empleados. El estudio de la efectividad de programas organizacionales enfocados en la prevención y manejo del estrés crónico también resulta crucial, ya que estas políticas podrían reducir no solo los síntomas de estrés, sino también las enfermedades asociadas, como las cardiovasculares, promoviendo un entorno laboral más saludable y productivo.

Si bien es evidente que las organizaciones tienen un rol fundamental en la creación de ambientes laborales saludables, no puede ignorarse que el manejo del estrés también recae en la responsabilidad personal de cada individuo. El autocuidado no es opcional, sino una obligación inherente a la preservación del bienestar físico y mental. Incorporar prácticas de autocuidado, gestionar el tiempo con eficacia, mantener hábitos saludables y buscar redes de apoyo son acciones esenciales que deben ser asumidas de forma consciente. Reconocer los signos del estrés y actuar preventivamente permite no solo mitigar sus efectos, sino también fortalecer la resiliencia personal. Por tanto, cada persona debe comprometerse activamente con su propio equilibrio emocional, entendiendo que la salud es un recurso que se protege día a día.

REFERENCIAS

- American Psychological Association. (2017). *Stress in America: The state of our nation*. <https://www.apa.org/monitor/2017/09/stress-in-america>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *JAMA*, 298(14), 1685–1687. <https://doi.org/10.1001/jama.298.14.1685>
- Encuesta de intervención sobre manejo del estrés [Datos sin publicar]. (Año). Nombre de la organización.
- Kivimäki, M., Nyberg, S. T., Batty, G. D., Fransson, E. I., Heikkilä, K., Alfredsson, L., ... Theorell, T. (2012). Job strain as a risk factor for coronary heart disease: A collaborative meta-analysis of individual participant data. *The Lancet*, 380(9852), 1491–1497. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60237-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60237-6)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual* (3rd ed.). Consulting Psychologists Press.
- McEwen, B. S. (2006). Protective and damaging effects of stress mediators: Central role of the brain. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 8(4), 367–381.
- Quick, J. C., & Henderson, D. F. (2016). Occupational stress: Preventing suffering, enhancing wellbeing. En *Stress and Health: Contemporary Issues in Health Psychology* (2^a ed.). Wiley.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33–61.