

El efecto del estrés en el desempeño de los colaboradores

The effect of stress on employee performance

Angélica Espinoza-Ruíz ^a, Vania Molina-Cruz ^b, Edgardo Olvera-Rojas ^c

Abstract:

The objective of this research has been to determine the relationship between work stress and performance, impacting on their performance to fulfill their assigned tasks and functions, leading to errors and lack of efficiency, as well as a decrease in quality of life that can affect the rest of the work team and therefore not meet their goals or objectives of the organization, which could be a reason for dismissal or labor sanctions or in more specific cases altering personal factors such as economic, family and mental. For this, it is important to identify the main types of stress, which are eustress and distress, and how each of them positively or negatively affects daily life, as well as their factors, causes and consequences due to an excessive workload a high level of responsibility that tests the capacity of the individual affecting job performance. Likewise, emphasis is placed on the main recommendations provided by the Government of Mexico City, such as good nutrition, which is the most essential for a decent quality of life and a healthy mind.

Keywords:

Stress, eustress, distress, labor, responsibilities.

Resumen:

El objetivo de esta investigación ha sido determinar la relación entre el estrés laboral con el desempeño, impactando en su rendimiento para el cumplimiento de sus tareas y funciones asignadas, induciendo a errores y falta de eficiencia, además de un descenso de la calidad de vida, lo que puede afectar al resto del equipo de trabajo y por lo tanto no cumplir con sus metas u objetivos de la organización, pudiendo ser motivo de baja o sanciones laborales o en los casos más específicos, alterando factores personales como lo pueden ser económicos, familiares y mentales. Para ello es importante identificar los principales tipos de estrés, los cuales son el eustress y diestress, y como cada uno de ellos afecta de manera positiva o negativa en la vida diaria, además sus factores, causas y consecuencias por una excesiva carga de trabajo, un elevado nivel de responsabilidad que pone a prueba la capacidad del individuo afectando el desempeño laboral. Asimismo, se da énfasis en las principales recomendaciones que nos brinda el Gobierno de la Ciudad de México tales como la buena alimentación, la cual es la más indispensable para una calidad de vida digna y una mente sana.

Palabras Clave:

Estrés, eustress, distress, laboral, responsabilidades.

Introducción

En la actualidad hablar de estrés es tratar un tema de mayor importancia y trascendencia que toma presencia en la vida cotidiana. El estrés es una reacción normal y sana de nuestro organismo, sirve para afrontar los retos cotidianos y situaciones específicas o complejas de la vida. Nuestro cuerpo "se acelera" para tener, instantáneamente si es preciso, la energía y la fuerza necesaria, todas las personas poseemos esta reacción y

es necesaria para vivir, pero en equilibrio, un poco de estrés es positivo y demasiado es perjudicial.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al estrés como "el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción", además se estima que el 75% de los trabajadores mexicanos sufre fatiga por estrés superando

a países como china y Estados Unidos, según datos del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). En lo

a Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-8322-4821>, Email: es340525@uaeh.edu.mx

b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0001-7866-0971>, Email: mo354288@uaeh.edu.mx

c Autor de correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0001-8880-9960>, Email: ol402127@uaeh.edu.mx

laboral, el estrés repercute de manera negativa en la productividad del trabajador y el deterioro en su salud.



EL EFECTO DEL ESTRÉS EN EL DESEMPEÑO DE LOS COLABORADORES

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Según el Diccionario de la Real Academia Española es la "tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves." (RAE, 2021).

¿QUÉ ES EL ESTRÉS LABORAL?

De acuerdo al Instituto Mexicano Del Seguro Social es un "tipo de estrés donde la creciente presión en el entorno laboral puede provocar la saturación física y/o mental del trabajador, generando diversas consecuencias que no sólo afectan la salud, sino también su entorno más próximo ya que genera un desequilibrio entre lo laboral y lo personal". (IMSS, 2022).

TIPOS

EUSTRESS O ESTRÉS "BUENO"

"Es necesario en nuestra vida cotidiana y ejerce una función de protección del organismo. Gracias a él podemos progresar en todos los sentidos".

(Delgado, 2004).

DISTRESS O ESTRÉS NEGATIVO

"Se produce por una excesiva reacción al estrés, que se manifiesta en una demanda muy intensa o prolongada de actividad. Puede afectarnos física y psicológicamente por el exceso de energía que se produce y no se consume."

(Delgado, 2004).

FACTORES

- Factores económicos.
- Sobrecarga de trabajo.
- Falta de satisfacción laboral.
- Relaciones personales.
- Atención a la familia.
- Presión en vacaciones.
- Falta de interés.
- Desorden y confusión.

(Martín, 2021).

CONSECUENCIAS

- Frecuentes olvidos.
- Bloqueos mentales.
- Mal humor.
- Trastornos del sueño.
- Ansiedad.
- Miedo.
- Fobia.
- Adicciones.
- Trastornos de personalidad.
- Temblores.
- Tartamudeo.
- Comer excesivamente.
- Falta de apetito.
- Conducta impulsiva.

(Delgado, 2004).

Recomendaciones

- Cuida** tu alimentación.
- Duerme** las horas necesarias.
- Balancea** actividades recreativas y responsabilidades.
- Practica** algún deporte o técnicas de relajación.
- Evita** el consumo de tabaco y alcohol.
- Busca** ayuda profesional en caso necesario.

(Estado, 2020).

RELACIÓN DEL ESTRÉS CON EL DESEMPEÑO LABORAL

El estrés tiene la potencialidad de afectar el desempeño laboral. Este impacta en el rendimiento y capacidad para el cumplimiento de las tareas y funciones asignadas, induciendo a errores procedimentales y falta de eficiencia; lo que puede afectar al resto de su equipo de trabajo.

(Simona Gilboa, 2022)

REFERENCIAS

- [1] Salud, O. M. (05 de Septiembre de 2022). OMS. Obtenido de who.int/es
- [2] Española, R. A. (05 de Septiembre de 2022). Real Academia Española. Obtenido de <https://dle.rae.es/estr%C3%A9s?m=form>
- [3] IMSS. (05 de Septiembre de 2022). Gobierno de México. Obtenido de <http://www.imss.gob.mx/salud-en-lnea/estres-laboral>
- [4] Delgado, M. A. (2004). Estrés Laboral. En M. A. Delgado, Estrés Laboral (págs. 05-06). Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Obtenido de <https://www.seest.org/wp-content/uploads/2018/08/estres-laboral-guia.pdf>
- [5] Martín, R. (15 de Octubre de 2021). Forbes. Obtenido de ¿Cuáles son las principales causas del estrés?. <https://forbes.es/lifestyle/5454/cuales-son-las-principales-causas-del-estres/>
- [6] Estado, I. d. (22 de Julio de 2020). Gobierno de México. Obtenido de <https://www.gob.mx/sssta/es/articulos/el-estres-y-tu-salud?idiom=es>
- [7] Simona Gilboa, A. S. (12 de Septiembre de 2022). Personnel Psychology. Obtenido de A meta-analysis of work demand stressors and job performance: examining main and moderating effects. <https://eprints.lancs.ac.uk/id/eprint/45119/f10.pdf>

Todos los derechos reservados de las imágenes son propiedad de Canva.

Conclusión

Consideramos que las organizaciones deberían de implementar estrategias y/o proyectos para que los mismos colaboradores de la empresa puedan tener un óptimo nivel de "eustress" que les permita ser más productivos tanto en el ámbito laboral como el personal. Puesto que llevando ciertas acciones como las ya mencionadas se podría elevar su calidad de vida. Por último, es importante concluir que la población en general debe de estar más al tanto sobre su salud mental y física.

Referencias

- [1] Salud, O. M. (05 de Septiembre de 2022). OMS. Obtenido de who.int/es.
- [2] Española, R. A. (05 de Septiembre de 2022). Real Academia Española. Obtenido de <https://dle.rae.es/estr%C3%A9s?m=form>.
- [3] IMSS. (05 de Septiembre de 2022). Gobierno de México. Obtenido de <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral>.
- [4] Delgado, M. A. (2004). Estrés Laboral. En M. A. Delgado, Estrés Laboral (págs. 05-06). Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Obtenido de <https://www.sesst.org/wp-content/uploads/2018/08/estres-laboral-guia.pdf>.
- [5] Martín, R. (15 de Octubre de 2021). Forbes. Obtenido de ¿Cuáles son las principales causas del estrés?: <https://forbes.es/lifestyle/5454/cuales-son-las-principales-causas-del-estres/>.
- [6] Estado, I. d. (22 de Julio de 2020). Gobierno de México. Obtenido de <https://www.gob.mx/issste/es/articulos/el-estres-y-tu-salud?idiom=es>.
- [7] Simona Gilboa, A. S. (12 de Septiembre de 2022). Personnel Psychology. Obtenido de A meta-analysis of work demand stressors and job performance: examining main and moderating effects: <https://eprints.lancs.ac.uk/id/eprint/45119/1/10.pdf>.