



El estrés en personas que trabajan en SST

**Como el estrés puede afectar a las personas que trabajan en el área de Seguridad  
y Salud en el Trabajo en el sector de la construcción en Cali - Valle**

**PRESENTADO POR**

Yanis Paola Navarro Mesa **Código:** 100243238

Carmen Judith Mena Angulo **Código:** 100119851

**DIRIGIDO POR**

Adrián Acosta Guerrero

**TRABAJO DE GRADO**

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICO GRANCOLOBIANO**

**FACULTAD DE SOCIEDAD CULTURA Y CREATIVIDAD**

**ESCUELA DE ESTUDIOS EN PSICOLOGÍA TALENTO HUMANO Y SOCIEDAD**

**PROGRAMA DE LA GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y LA SALUD LABORAL**

**CALI - 2023**

El estrés en personas que trabajan en SST

### **Agradecimientos**

Primero queremos agradeceremos a Dios por prestarnos vida y salud, a nuestras familias que nos han apoyado para poder sacar el trabajo de grado adelante, gracias a la vida por habernos forjado en lo que somos hoy en día y presentarnos para poder sacar adelante el proyecto, gracias a la universidad el politécnico gran colombiano por los apoyos y comprensiones recibidas de cada uno de los profesores que hicieron parte de nuestra formación, en especial gracias al profesor Adrián Acosta quien a su vez fue el tutor guía del proyecto, gracias por la paciencia, comprensión y por cada uno de sus enseñanzas que hicieron parte de la formación y compilación de todo el trabajo de grado



## El estrés en personas que trabajan en SST

### Tabla de contenido

Tabla de contenido .....	3
Índice de tablas .....	5
Índice de ilustraciones .....	6
1. Resumen.....	7
2. Introducción .....	9
3. Título del proyecto.....	11
3.1. Situación del Problema .....	11
3.2. Justificación .....	12
3.3. Objetivos General y Específicos.....	12
3.3.1. Objetivo General.....	12
3.3.2. Objetivos específicos .....	13
4. Marco teórico y Estado del arte .....	14
4.1. Marco Teórico .....	14
4.1.5. Modelo explicativo del estrés.....	17
4.1.6. Factores determinantes en la respuesta del estrés .....	19
4.1.7. Tipo de reacción al estrés.....	22
4.1.8. Factores de Riesgos Psicosociales .....	23
4.1.9. Personal de seguridad y salud en el trabajo (SST).....	29
4.1.10. Relación del estrés y el Personal SST.....	34
4.2. Estado del Arte .....	35
5. Diseño Metodológico .....	38
5.1. Diseño de la investigación .....	38
5.2. Población objeto.....	39
5.3. Técnica .....	39
5.3.1. Cuestionario sobre el estrés laboral de la OIT-OMS.....	39
5.3.2. Escala de Estrés Percibido - Perceived Stress Scale (PSS) – versión completa 14 ítems .....	41
5.4. Presupuesto .....	42
5.5. Cronograma .....	42
5.6. Divulgación.....	43
5.7. Consideraciones éticas.....	43
6. Resultado .....	44
7. Conclusiones.....	50

## El estrés en personas que trabajan en SST

8. Recomendaciones .....	52
Anexo 1 Cuestionario sobre el estrés laboral de la OIT-OMS .....	54
Anexo 2 Escala de Estrés Percibido - <i>Perceived Stress Scale (PSS)</i> – versión completa 14 ítems..	54
Anexo 3 Cuestionario de cómo el estrés puede afectar a las personas del área SST (1-27) .....	54
Anexo 4 Agrupación del Cuestionario individual de cómo el estrés puede afectar a las personas del área SST .....	54
Referencias.....	55



El estrés en personas que trabajan en SST

### **Índice de tablas**

<b>Tabla 1</b> Ítems por cada factor del estrés laboral .....	40
<b>Tabla 2</b> Niveles de estrés de acuerdo con el instrumento de la OIT-OMS .....	40
<b>Tabla 3</b> Escala de Valoración de la encuesta PSS14 .....	42
<b>Tabla 4</b> Cronograma de Aplicación del proyecto .....	42
<b>Tabla 5</b> Correlación de las variables.....	47



El estrés en personas que trabajan en SST

### **Índice de ilustraciones**

<b>Ilustración 1</b> Resultado de aplicación de encuesta del estrés laboral de la OIT - OMS .....	45
<b>Ilustración 2</b> Resultados de los factores estresores de la encuesta de la OIT-OMS ...	46
<b>Ilustración 3</b> Resultado de encuesta sobre escala de estrés percibido versión 14.....	47
<b>Ilustración 4</b> Gráfico de correlación de las variables.....	47



El estrés en personas que trabajan en SST

## 1. Resumen

El presente estudio tiene como objetivo analizar como el personal del área de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) en el sector de la construcción en Cali - Valle, pueden ver se afectados por el estrés, el cual puede tener como uno de los principales factores desencadenantes del esta patología, las condiciones laborales en las que trabaja el personal del área de (SST) en el sector de la construcción, teniendo en cuenta la importancia de la salud mental de aquellos que tienen el cargo de liderazgo en SST de un equipo de trabajo, es importante conocer estas posibles causas para poder establecer una manera más práctica de aplicar las estrategias establecidas para la prevención y control del estrés y así aportamos en la prevención del riesgo psicosocial al que se ven expuestos los trabajadores que integran el área de SST.

Para este proyecto se utilizará la metodología investigación cuantitativo, mediante el enfoque descriptivo en una encuesta virtual donde se adaptan dos encuestas que son la encuesta del estrés laboral de la OIT – OMS y la escala de estrés percibido de 14 ítems (PSS 14) y así nos permita, identificar y analizar los posibles factores que influyen en el desarrollo de estrés y como se percibe en las personas que trabajan en el área de Seguridad y Salud en el trabajo.

Dentro de proyectos y sus hallazgos se puede evidenciar que existe relación con algunos factores laborales como lo son los organizacionales tanto como el clima y estructura, que la edad de una persona no tiene influencia de padecer o sentir el estrés de alguna manera entre otras.

**Palabras Clave:** Estrés, Estrés laboral, Sobrecarga Laboral, Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) y patología.



## El estrés en personas que trabajan en SST

### **Abstract**

The objective of this study is to analyze how personnel in the area of Safety and Health at Work (HSE) in the construction sector in Cali - Valle, can be affected by stress, which can be one of the main. Triggering factors of this pathology, the working conditions in which the personnel in the HSE area work in the construction sector, taking into account the importance of the mental health of those who have the leadership position in HSE of a team. of work, it is important to know these possible causes to be able to establish a more practical way of applying the established strategies for the prevention and control of stress and thus contribute to the prevention of the psychosocial risk to which the workers who make up the OSH area are exposed.

For this project, the quantitative research methodology will be used, through the descriptive approach in a virtual survey where two surveys are adapted: the OIT - OMS work stress survey and the 14-item perceived stress scale (PSS 14) and Thus, we allow ourselves to identify and analyze the possible factors that influence the development of stress and how they are perceived in people who work in the area of Safety and Health at work.

Within projects and their findings, it can be seen that there is a relationship with some work factors such as organizational factors, as well as the climate and structure, that a person's age has no influence on suffering or feeling stress in some way, among others.

**Keyword:** Stress, Work stress, Work overload, Occupational Health and Safety (OSH) and pathologies.

---

---

El estrés en personas que trabajan en SST

## **2. Introducción**

Según la revista La República “Colombia, es el cuarto país con más personas que sufren estrés laboral a nivel global” (Gaviria Gonzalez , 2022, pág. 1); “El país se ubica en la cuarta posición del ranking de países con más personas sufriendo de estrés laboral, según encuesta Health On Demand de Mercer Marsh aplicada a 14.000 empleados en 13 países; 1.005 ubicados en territorio nacional” (Gaviria Gonzalez , 2022, pág. 1).

El presente proyecto se realiza con el fin de determinar como el estrés puede afectar a las personas que trabajan en el área de seguridad y salud en el trabajo en el sector de la construcción de la ciudad de Cali (Valle del Cauca) y correlacionándolo con los factores de riesgo que pueden desencadenar el estrés laboral, a su vez generar recomendaciones que puedan mitigar la percepción del estrés en las personas que trabajan en el área de SST en el sector de la construcción en Cali.

El estrés según la OMS se define como “Un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto de grado estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos” (OMS, 2023, pág. 1); existen muchos factores que pueden contribuir en el desarrollo de esta patología, en el ámbito laboral como extralaboral.

Según estudios el estrés laboral puede ser generado por la interacción del trabajo y las condiciones laborales a los que se ven expuestos los trabajadores (NIOSH, 1999, pág. 3). Las bases generadoras de estrés laboral más relacionadas son:

Sobrecarga laboral, falta de apoyo organizacional, desorganización (en aspectos como carencia de recursos, comunicación inadecuada, relaciones sociales, dinámicas de trabajo, estilos de gestión, así como falta de claridad del rol), clima organizacional, horarios de trabajo extensos, poco personal y condiciones físicas (ruido, temperatura, entorno, etc.) (Buitrago Orjuela y otros, 2021, pág. 136).

---

---

## El estrés en personas que trabajan en SST

Con esto podemos creer que existe una relación entre el estrés y los factores de riesgo a los cuales están expuestos el personal que trabaja en el área de seguridad y salud en el trabajo (SST). Algunas de las funciones que cumple un SST son:

Diseño e implementación y mantenimiento de todo el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), que incluye entre otros lo siguientes: Programa de capacitaciones, programa de inspecciones, investigación de accidentes e incidentes laborales, conformación de los comités, plan de emergencias y contingencias, programas de Vigilancia epidemiológica, plan estratégico de seguridad vial (PESV), diseño e implementación de los programas de riesgo. Esta información la podemos corroborar en la normatividad vigente donde nos habla sobre las funciones y responsabilidades que tiene una persona de (SST). (MinTrabajo, 2019, págs. 14 - 23)

El presente estudio nos da bases para proponer estrategias para prevenir el estrés o la percepción de este identificando los factores de riesgo y así tener un enfoque más claro para prevenir afectaciones a la salud por el estrés, además serian bases para realizar investigaciones más profundas abarcando una mayor población, sobre el estrés en el personal de seguridad y salud en el trabajo del sector de la construcción en Colombia, tomando un mayor territorio y no solo el de la población de Cali y así poder mejorar las condiciones laborales de estos trabajadores.



El estrés en personas que trabajan en SST

### **3. Título del proyecto**

**El estrés en las personas que Trabajan en el Area de Seguridad y Salud en el Trabajo en el Sector de la Construcción en Cali - Valle**

#### **3.1. Situación del Problema**

A nivel internacional se puede observar la preocupación por la seguridad y la salud de la población trabajadora, es por ello que en Colombia se han estipulado diferentes marcos normativos para así dar cumplimiento y llegar a un objetivo que es cuidar al trabajador de enfermedades en general, accidentes laborales y enfermedades asociadas a la labor que desempeñan las personas que hacen parte del área la Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) y que estas puede tener efectos negativos causados por algunos de los factores estresores.

El personal que hace parte del departamento de Seguridad y Salud Laboral, se encuentra expuesto al Riego psicosocial derivada de los diferentes factores de riesgo como lo son el clima organizacional de una compañía, baja remuneración, sobre carga laboral, ambiente laboral, relaciones interpersonales en las diferentes compañías, entre otras, aportando a un estrés reflejada en la labor que se realiza (Buitrago Orjuela y otros, 2021, pág. 137), esto nos lleva a hacernos la siguiente pregunta:

**¿Cómo el estrés Puede Afectar a las Personas que Trabajan en el Área de Seguridad y Salud en el Trabajo en el Sector de la Construcción en Cali – Valle?**

El presente documento estará enfocado en hacer revisión de las posibles afectaciones que el personal salubrista o prevencionista que estaría expuesto, teniendo en cuenta que es la persona encargada de velar por el bienestar de la organización en lo relacionado en Seguridad y Salud Laboral y así relacionarlo con los factores que pueden causar o desencadenar el estrés.



El estrés en personas que trabajan en SST

### **3.2. Justificación**

Dentro del sector de la construcción existen un grado de exposición a los factores de riesgo psicosocial como en otros sectores, en este sector se dan numerosas situaciones que pueden desencadenar el estrés laboral, síndrome de burnout entre otros. (Gespreobra, 2019, pág. 1).

Este proyecto investigativo pretende indagar sobre las posibles afectaciones a las que están expuestas las personas del área de la seguridad y salud en el Trabajo de las empresas de construcción en Cali, con el propósito de conocer la situación de esta población de trabajadores frente a los posibles efectos por estrés e identificar las potenciales causas que los conlleven sentirse estresados.

El estrés en el trabajo es un conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento a ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, la organización o el entorno de trabajo. Es un estado que se caracteriza por altos niveles de excitación y de angustia, con la frecuente sensación de no poder hacer frente a la situación. (Comision Europea, 2000, pág. 9).

Con esto podemos revisar mediante el análisis de las estrategias planteadas como el estrés puede afectar a las personas y así correlacionarlos frente a los factores de riesgo que se ven expuestos el personal que trabaja en el área de SST que se encuentra en el sector de la construcción en Cali.

### **3.3. Objetivos General y Específicos**

#### ***3.3.1. Objetivo General***

Analizar cómo el estrés puede afectar a las personas que trabajan en el área de Seguridad y Salud en el Trabajo en el sector de la construcción en Cali – Valle del Cauca y como se relaciona con los factores laborales.

---

---

El estrés en personas que trabajan en SST

**3.3.2. Objetivos específicos**

- Identificar el impacto de los factores de riesgo que pueden estar asociados al estrés laboral del personal encuestado del área de Seguridad y Salud en el Trabajo del sector de la construcción en Cali.
- Analizar la percepción del estrés en las personas que trabajan en el área de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) en el sector de la construcción en Cali mediante una encuesta válida para medir los niveles de estrés laboral.
- Proponer las medidas que permitan la prevención y control del estrés laboral en el personal del área de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) en el sector de la construcción en Cali.



El estrés en personas que trabajan en SST

#### **4. Marco teórico y Estado del arte**

##### **4.1.Marco Teórico**

###### **4.1.1. Estrés**

¿Qué es el estrés y cuál es su principal definición según la OMS?

Es un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil (OMS, 2023, pág. 1), que todo ser humano puede enfrentar en cualquier momento de su vida y consigue estar asociado a eventos o situaciones cotidianas externas. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. (OMS, 2023, pág. 1)

Por tal motivo el estrés también puede estar relacionado a los factores intralaborales.

###### **4.1.2. Distres**

El distrés o estrés negativo, en el cual las personas son incapaces de adaptarse completamente a factores que percibe como amenazantes, como tal cuando nos sentimos que no podemos hacerle frente a una situación. (Centro de Mediación del ICAV, 2017, pág. 1). Este concepto indica que cuando el estrés no se le logra darle un manejo adecuado es perjudicial para el bienestar del ser humano. El distrés moral es un factor de riesgo para desarrollar un síndrome de burnout y ocurre cuando una persona se siente incapaz de adoptar lo que cree que es un curso de acción apropiado o correcto que evite causar daño o actuar mal, debido a la presencia de obstáculos como los señalados. (Koppmann y otros, 2021, pág. 3).

###### **4.1.3. Eustres**

Cuando se habla de eustres también se hace equivalencia a una reacción positiva del estrés definida como “una sensación de adaptabilidad, es decir ante un cambio las personas se esfuerza por afrontar un nuevo reto de este modo, el propio organismo se adapta y experimenta emociones agradables ante este proceso” (Nicuesa, 2017, pág. 1).



El estrés en personas que trabajan en SST

La anterior definición hace comprender que este tipo de estrés es beneficioso para el ser humano ya que es “un motivador e incrementa la vitalidad, la salud y la energía, motivo que lleva a las personas a ser más activas e incluso en la proyección de nuevos proyectos y retos” (Nicuesa, 2017, pág. 1)

Otra forma de hacer mención al Eustres es como “la medida en que cualquier persona sale de su área de confort y de seguridad” (Nicuesa, 2017, pág. 1), como consecuencia la persona puede obtener nuevas experiencias desde lo positivo aprendiendo el manejo adecuado de emociones y poniendo a prueba su capacidad intelectual al afrontar la situación de la mejor manera.

Por otro lado, al experimentar el eustres el individuo “puede contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas que pueden adaptarse de manera más fácil a un cambio”. (Nicuesa, 2017)

#### ***4.1.4. Tipos de Estrés***

Existen tres tipos de estrés los cuales pueden ser agudo, agudo episódico y crónico, sus principales características son las siguientes:

##### ***4.1.4.1. Estrés Agudo:***

Según el artículo de la revista virtual Escuela de Postgrado de Medicina Sanidad, el estrés agudo es:

Es el que más se experimenta y se produce a raíz de exigencias que nos imponemos nosotros mismos o los demás. Suele aparece ante un momento excitante, un conflicto, una situación complicada y otros casos similares. ( Psicología y trabajo social, 2021, pág. 2)

A veces en pequeñas proporciones este tipo de estrés puede resultar motivador para sobre pasar los obstáculos de nuestra vida, pero como todo tiene su límite si no se maneja de la manera adecuada puede causarnos consecuencias graves de salud y que se ven reflejadas de la siguiente manera ( Psicología y trabajo social, 2021, pág. 2):

---

---

El estrés en personas que trabajan en SST

Dolores musculares, especialmente de cabeza y en la zona lumbar y cervical.

Afecciones digestivas: diarrea, estreñimiento, dolor abdominal, etc. Alteraciones en el sistema nervioso: taquicardias, náuseas, presión sanguínea elevada, sudoración, etc. ( Psicología y trabajo social, 2021, pág. 2).

De lo anterior se concluye que el estrés agudo puede ser positivo para el ser humano siempre y cuando se le da el manejo y control adecuado sin extenderse en un periodo de tiempo.

#### ***4.1.4.2.Estrés crónico***

Este es el tipo de estrés que padecen las personas que permanecen en prisión, guerras, situaciones de pobreza y circunstancias que demandan una alerta continua. ( Psicología y trabajo social, 2021, pág. 2), por lo tanto, el tiempo de exposición puede ser el desencadenante del estrés crónico, es decir a mayor exposición a situaciones estresante mayor es el riesgo de padecer este tipo de estrés.

El estrés crónico es el más grave y causa problemas severos en la salud psicológica de quienes lo padecen, manifestándose en un marcado desgaste físico y mental, desencadenado diferentes enfermedades psicológicas y marcando el deterioro de la salud ( Psicología y trabajo social, 2021, pág. 2).

#### ***4.1.4.3.Estrés agudo episódico***

Tal como se menciona en la revista virtual Escuela de Postgrado de Medicina Sanidad este tipo de estrés suelen padecerlo las personas que se marcan metas poco realistas y por las exigencias de la sociedad. ( Psicología y trabajo social, 2021, pág. 3).

El estrés agudo episódico se caracteriza por una angustia continua y una sensación de descontrol sobre la exigencia que se han planteado, además, quienes lo sufren se muestran preocupados por el futuro y se suelen adelantar a los acontecimientos se debaten entre la



El estrés en personas que trabajan en SST  
ansiedad de saber que puede suceder en un futuro y la nostalgia de pensar en su pasado ( Psicología y trabajo social, 2021, pág. 3)

#### ***4.1.5. Modelo explicativo del estrés***

El estrés es un tema muy amplio, que puede tener múltiples causales y así mismo sus manifestaciones.

El término estrés se ha convertido en una palabra habitual en nuestra sociedad, que se utiliza en muchos de los ámbitos de nuestra vida cotidiana, en las conversaciones diarias y en los medios de comunicación. Su uso generalizado se ha extendido tanto que la expresión estar estresado, alude a estados como estar nervioso, estar ansioso o con una gran sobrecarga de trabajo. (Espina, 2017, pág. 2)

##### ***4.1.5.1. Modelos basados en el estrés como respuesta***

Este tipo de estrés se centra en las respuestas individuales que dan las personas durante situaciones estresantes, es decir, los cambios psicológicos, fisiológicos y metabólicos que se producen en el organismo. (Espina, 2017, pág. 2)

Se activa una gran cantidad de recursos extraordinarios que supone un desgaste para el organismo esto induce que la forma en como el cuerpo y la mente hace la recepción y reacciona al estrés puede ser diferente en cada individuo. (Espina, 2017, pág. 2)

Si la intensidad, la duración y la frecuencia del estímulo estresante son excesivas, la respuesta de estrés que desencadena produce determinadas alteraciones fisiológicas como asma, hipertensión, sudoración, entre otras, metabólicas como hiperglucemia, hipercolesterolemia y psicológicas como depresión, ansiedad, cambios de humor (Espina, 2017, pág. 2).

En otras palabras, las respuestas del cuerpo dependerán de los factores desencadenante, el tiempo de exposición y la aceptación del estrés por el individuo cuando



El estrés en personas que trabajan en SST

una persona anticipa la ocurrencia de sucesos negativos pone en marcha una activación psicofisiológica a veces mantenida durante largo tiempo. (Espina, 2017, pág. 2).

#### ***4.1.5.2. Modelos basados en el estrés como estímulo***

En este modelo el estrés es conceptualizado como un estímulo o una característica de la situación que desorganiza o tiene una demanda excesiva sobre el individuo. (Espina, 2017, pág. 2)

El interés se centra en la identificación de las situaciones o condiciones estresantes y su medición, los sucesos vitales o situaciones estresantes son experiencias objetivas que desorganizan o amenazan con desorganizar el estilo de vida habitual de la persona, causando un reajuste en su conducta. (Espina, 2017, pág. 2)

Ejemplos de situaciones estresantes que implican una fuerte demanda de recursos personales son: catástrofes naturales, separación o divorcio, muerte de un ser querido, pérdida de empleo, etc. (Espina, 2017, pág. 2)

#### ***4.1.5.3. Modelos basados en el estrés como interacción individuo – ambiente***

La variabilidad en la respuesta de estrés no puede ser explicada haciendo referencia únicamente a las condiciones ambientales sin tener en cuenta las características de la persona, ya que lo que es estresante para un sujeto en un momento dado no lo es para otro. (Espina, 2017, pág. 3).

En este modelo el estrés se define en términos de transacciones o interacciones entre la persona y el ambiente acentuando los factores psicológicos que actúan entre los estímulos (estresores) y las respuestas de estrés. (Espina, 2017, pág. 3)

El estrés psicológico es definido como “una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (Lazarus, 1986, pág. 3)



El estrés en personas que trabajan en SST

#### ***4.1.5.4. Modelos de vulnerabilidad al estrés***

prosiguiendo con las definiciones relacionadas al estrés, a continuación, entenderemos sobre el modelo de vulnerabilidad, se ha tomado el concepto expuesto en la página web María Espinosa, Psicología y Psicoterapia, quien explica este modelo de la siguiente manera

El hecho de que no todos los individuos que experimentan sucesos estresantes desarrollan un trastorno psicológico ha conducido al reconocimiento de que hay factores de vulnerabilidad que predisponen a algunos individuos a la psicopatología cuando se enfrentan a los sucesos estresantes. (Espina, 2017, pág. 3)

Estos modelos combinan la vulnerabilidad y el estrés como procesos que conducen al trastorno en un proceso interactivo. (Espina, 2017, pág. 3)

Teniendo en cuenta lo mencionada se debe resaltar que para el ser humano la vulnerabilidad se mide según los recursos que tiene o no, en este caso se hace referencia a la capacidad de reacción ante situaciones que pueden ser desencadenantes de estrés. (Espina, 2017, pág. 3)

Por ejemplo, una persona con déficit en habilidades sociales puede tener relaciones interpersonales difíciles con sus conocidos, compañeros de trabajo o amigos íntimos que genere estrés, los individuos vulnerables, o aquellos con un trastorno, pueden jugar un papel activo en la creación de su propio estrés. (Espina, 2017, pág. 3)

#### ***4.1.6. Factores determinantes en la respuesta del estrés***

##### ***4.1.6.1. Demandas psicosociales***

Como bien se ha mencionado el estrés se genera por situaciones que hacen salir de su estado de tranquilidad al ser humano a las cuales se reaccionan ya sea de manera positiva o negativa, la demanda psicosocial se refiere a los estresores ambientales externos, tanto los



El estrés en personas que trabajan en SST naturales (por ejemplo, la temperatura) como los artificiales (contaminación) y también los psicosociales (relaciones interpersonales). (Rodríguez Camón, 2016 , pág. 2)

Sobre este último fenómeno se ha observado que su asociación a un estatus socioeconómico bajo puede comportar la experiencia de menor apoyo social. (Rodríguez Camón, 2016 , pág. 2)

#### ***4.1.6.2. Evaluación cognitiva***

Para Rodríguez Camón se debe hacer una valoración cognitiva de la situación y tenerse en cuenta cinco aspectos situacionales:

- El tipo de amenaza que supone la demanda: pérdida, peligro o desafío. (Rodríguez Camón, 2016 , pág. 3)
- La valencia que otorga la persona a la amenaza: la valoración como algo positivo o negativo. (Rodríguez Camón, 2016 , pág. 3)
- La dependencia-independencia de las acciones de la persona para afrontar la demanda. (Rodríguez Camón, 2016 , pág. 3)
- La predictibilidad: si la demanda es esperada o no (Rodríguez Camón, 2016 , pág. 3)
- La controlabilidad: si la persona percibe o no que puede controlar la demanda. (Rodríguez Camón, 2016 , pág. 3)

#### ***4.1.6.3. Respuesta fisiológica de estrés***

Cuando se da una respuesta de estrés en el organismo ocurren una serie de cambios fisiológicos que permiten que la persona aumente su estado de alerta en reacción al estresor. También ocurren ciertas modificaciones en la persona a nivel emocional. En primer lugar, aparece una sensación de malestar emocional que se denomina distrés, la cual consiste básicamente en un conjunto de emociones de carácter negativo como ansiedad, ira, miedo, etc. (Rodríguez Camón, 2016 , pág. 3)

---

---

El estrés en personas que trabajan en SST

#### ***4.1.6.4. Afrontamiento***

A nivel práctico, es uno de los elementos más importantes del esquema, puesto que dependerá del estilo de afrontamiento que se ponga en marcha el hecho que se pueda disminuir el malestar tanto cognitivo como emocional producido por el estresor externo. (Rodríguez Camón, 2016 , pág. 4).

Según (Rodríguez Camón, 2016 ) “El estilo de afrontamiento se refiere a la forma general de pensar y actuar de la persona de manera más o menos estable ante las diversas situaciones estresantes de su vida cotidiana” (Rodríguez Camón, 2016 , pág. 4), es decir el cómo las personas afrontan cada situación o estímulo estresor. (Rodríguez Camón, 2016 , pág. 4)

#### ***4.1.6.5. Características personales***

Los expertos han observado que determinados rasgos de personalidad pueden influir en el tipo de reacción que expresa a persona frente al estrés. (Rodríguez Camón, 2016 , pág. 6)

Las personas con tendencia neurótica (ansiosas e inestables emocionalmente) suelen valorar la situación de forma más amenazante que otros colectivos de funcionamiento emocional menos variable. (Rodríguez Camón, 2016 , pág. 6)

Las personas con nivel elevado de hostilidad tienden a experimentar con una frecuencia muy superior al resto de la población ira y elevada reactividad cardiovascular; Las personas con estilo represor pueden presentar inhibición de su respuesta inmunológica; Las personas optimistas, con alta autoestima, locus de control interno (elevada percepción que tiene la persona sobre la capacidad que tiene la persona de controlar el ambiente). (Rodríguez Camón, 2016 , pág. 7)



El estrés en personas que trabajan en SST

#### ***4.1.7. Tipo de reacción al estrés***

Este concepto ha sido propuesto por un grupo de investigadores (Eysenck, Grossarth y Maticsek) que pretendían explicar las causas que producen cardiopatía coronaria y el cáncer. Consiste en una clasificación que diferencia seis tipos de características personales que tienden a asociarse con el desarrollo de ciertas enfermedades físicas. (Rodríguez Camón, 2016 , pág. 7)

##### ***4.1.7.1. Características sociales***

Uno de los elementos principales que relaciona las características sociales y la respuesta de estrés es el apoyo social. De manera más concreta, se ha estudiado la evidencia de la influencia de variables de este fenómeno, como por ejemplo la dirección (si es aportado o recibido), la disposición (cantidad y calidad), la descripción/evaluación que realiza la persona del apoyo percibido, el contenido (emocional, instrumental, informativo o valorativo) y las redes sociales como fuente de apoyo social. (Rodríguez Camón, 2016 , pág. 8)

Para Rodríguez Camón (2016) El apoyo social ayuda a mantener una salud física y psíquica., este aspecto favorece la salud inhibiendo el inicio de la enfermedad (reduciendo el impacto del estresor) o facilitando la recuperación de esta (reforzando la capacidad de la persona para afrontar la enfermedad). (Rodríguez Camón, 2016 , pág. 8)

Por otra parte, hay que señalar que la ausencia de apoyo social puede tener consecuencias muy negativas, puesto que su carencia deviene un factor de riesgo muy importante para el desarrollo posterior de depresión. (Rodríguez Camón, 2016 , pág. 8)

##### ***4.1.7.2. Estatus de salud***

La mayoría de los factores que se han mostrado hasta ahora (la evaluación cognitiva de la situación, el estilo de afrontamiento, las características personales, etc.) también se relacionan con el estatus de salud físico de la persona. (Rodríguez Camón, 2016 , pág. 8)



El estrés en personas que trabajan en SST

Se ha observado, por ejemplo, que el hecho de valorar muy negativamente el acontecimiento o de aplicar un estilo de afrontamiento erróneo produce una disminución de la respuesta inmunológica del organismo (una reducción de las defensas que dispone el organismo para hacer frente a agentes patógenos externos), aumentando así la vulnerabilidad de sufrir determinadas enfermedades asociadas al sistema inmunológico (cáncer, infecciones, etc.). (Rodríguez Camón, 2016 , pág. 8)

#### ***4.1.8. Factores de Riesgos Psicosociales***

Para la OIT/OMS en 1984 en su comité mixto definió los riesgos psicosociales como Aquellas condiciones presentes en una situación de trabajo, relacionadas con la organización, el contenido y la realización del trabajo susceptibles de afectar tanto el bienestar y la salud, física (Insst, s.f.), psíquica o social, de los trabajadores como el desarrollo del trabajo (Comité Mixto OIT-OMS sobre Medicina del Trabajo, novena reunión Ginebra, 1984) (Quiron Prevencion, 2018, pág. 2).

Para el año 2008, mediante la resolución 2646 del mismo año en Colombia se empieza abordar este tema, en esta resolución se establece que los Factores Psicosociales

"comprenden los aspectos intralaborales, extralaborales o externos a la organización y condiciones individuales o características intrínsecas del trabajador, los cuales, en una interrelación dinámica, mediante percepciones y experiencias, influyen en la salud y el desempeño de las personas". (Ministerio de la Protección Social, 2008, pág. 2)

##### ***4.1.8.1. Factores de riesgo Intralaborales***

Los factores intralaborales: Se atribuyen aquellas características al interior de la empresa, que tienen que ver con el trabajo y su organización, entre las que podemos encontrar como: la gestión organizacional, condiciones de la tarea, funciones y jornada de trabajo, condiciones del medio ambiente de trabajo, relaciones sociales en el trabajo, entre otras.

(Quiron Prevencion, 2018, pág. 2)

---

---

El estrés en personas que trabajan en SST

#### ***4.1.8.2. Factores de riesgo extralaborales:***

Los factores extralaborales: a diferencia de los intralaborales, estos están directamente relacionados aquellos aspectos inherentes al trabajador fuera del contexto laboral tales como el entorno familiar, social y económico del trabajador, utilización del tiempo libre, redes de apoyo social, condiciones de la vivienda, entre otras. (Quiron Prevencion, 2018, pág. 2)

#### ***4.1.8.3. Factores de riesgo individuales***

Son aquellas características propias del individuo, tales como aspectos sociodemográficos y ocupacionales, rasgos de personalidad, estilos de afrontamientos y condiciones de salud. (Quiron Prevencion, 2018, pág. 3)

#### ***4.1.8.4. Factores protectores y de Riesgo***

Cuando la interacción de factores promueve la salud y el bienestar de los trabajadores se consideran protectores y por el contrario, son identificados como factores de riesgo, cuando las condiciones muestran efectos negativos en la salud de los trabajadores o en el trabajo; siendo estos últimos los posibles desencadenantes de enfermedades derivadas del estrés. (Quiron Prevencion, 2018, pág. 3)

Según Quirón Prevención “En Colombia la evaluación de los factores de riesgo psicosocial puede hacerse a través de elementos estandarizados para la población y que han sido regulados y desarrollados por el antiguo Ministerio de la Protección Social (2010), actualmente Ministerio del Trabajo” (Quiron Prevencion, 2018, pág. 3)

Esta evaluación incluye la identificación de las tres condiciones ya mencionadas (intralaboral, extralaboral e individual) bajo una metodología que involucra la percepción de los trabajadores y la valoración por expertos. (Quiron Prevencion, 2018, pág. 3)



El estrés en personas que trabajan en SST

#### ***4.1.8.5. Factores de riesgo del estrés***

Los distintos tipos de estrés provocan problemas de salud como trastornos psicosomáticos, ansiedad, depresión o afecciones cardíacas, entre otras afecciones graves que pueden causar. ( Psicología y trabajo social, 2021, pág. 3)

Para los profesionales en psicología y para las personas es fundamental conocer los factores de riesgo que conllevan a la alteración y lograr evitarlos en la medida de lo posible, implementando los controles necesarios para aprender a controlar o evitar los factores que nos pueden alterar y provocarnos estrés. ( Psicología y trabajo social, 2021)

#### ***4.1.8.6. Agentes psicológicos***

- **Timidez:** según la revista de la escuela de postgrado Medicina y Sanidad, en varios estudios se señala que “el factor individual de una persona en este caso ser introvertidas y con una mayor sensibilidad son más propensas a sentirse abrumadas en situaciones estresantes. Asimismo, al ser más cerradas sufren más la presión y la sensación de descontrol.” ( Psicología y trabajo social, 2021, pág. 3)
- **Auto influencia.** Este término se hace referencia a la forma en como las personas de manera individual interiorizan las situaciones y las asimilan, es decir algunos reaccionan con más estrés y otros se mantienen más tranquilos, dependiendo como de las características personales así mismo se toman las situaciones que nos rodean. ( Psicología y trabajo social, 2021, pág. 3)
- **Predisposición a padecer ansiedad.** Cada ser humano tiene particularidades que lo caracterizan, es así como hay individuos que tienden a ser más ansiosos e inquietos y esto, incrementa sus niveles percepción de estrés. ( Psicología y trabajo social, 2021, pág. 3)



El estrés en personas que trabajan en SST

#### ***4.1.8.7. Agentes ambientales***

**El finalizar una rutina o hábito:** Las personas creamos rutinas y hábitos a lo largo de nuestra vida y muchas veces cuando se finaliza o se inicia el proceso de adaptación a una nueva rutina siempre cuesta, ya que mente y cuerpo necesitan su tiempo para integrarse en el nuevo escenario. Acabar unas vacaciones y volver a coger el ritmo del día a día es un claro ejemplo de ello. Cuando nos sacan de nuestra zona de confort y hacemos esos cambios que pueden implicar retos, son los agentes principales y desencadenantes para el estrés. ( Psicología y trabajo social, 2021, pág. 3)

**Alteraciones inesperadas:** El hecho de que sucedan cambios suele generar un mínimo de estrés. Esa inestabilidad emocional y mental puede ser mayor o menor, en función de cada persona y de las circunstancias vividas. En este caso, hablamos de un traslado, un cambio de trabajo o quedarse desempleado. ( Psicología y trabajo social, 2021, pág. 3)

**Sucesos dramáticos inevitables:** Se trata, por ejemplo, del fallecimiento de un familiar, de un accidente o de la enfermedad de un ser querido. ( Psicología y trabajo social, 2021, pág. 3)

#### ***4.1.8.8. Estrés laboral***

Para la Organización Mundial de la Salud – OMS, el estrés laboral “es una reacción de los individuos ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación”. (OMS, 2023, pág. 1)

Según la OMS "Organización del trabajo y el estrés", el estrés puede afectar de forma diferente a todas las personas. Pero cuando las personas están estresadas por el trabajo pueden estar cada vez más angustiadas e irritables, son incapaces de relajarse o concentrarse, tienen dificultades para pensar con lógica y tomar decisiones, disfrutan cada vez menos de su trabajo y se sienten cada vez menos comprometido con este, se sienten cansados, deprimidos e

---

---

El estrés en personas que trabajan en SST intranquilos, tienen dificultades para dormir y son propensos a sufrir problemas físicos graves como: cardiopatías, trastornos digestivos, aumento de la tensión arterial y dolor de cabeza, entre otros. (Funcion Publica, s.f., pág. 1)

De esta manera, el estrés relacionado a la labor representa una amenaza para el buen funcionamiento y el cumplimiento de los resultados de la organización. Una entidad que no goce de un buen ambiente de trabajo no puede obtener lo mejor de sus empleados, y esto, en un mercado cada vez más competitivo, puede afectar no sólo los resultados, sino, en última instancia, la supervivencia de la propia organización, al presentarse aumento del absentismo, menor dedicación al trabajo, deterioro del rendimiento y la productividad, aumento de las prácticas laborales poco seguras y de las tasas de accidentes, etc. (Funcion Publica, s.f., pág. 1)

#### ***4.1.8.9. Riesgos del Estrés laboral***

Dentro del riesgo de tener estrés laboral esto afecta la salud de cierta manera las presiones en el trabajo son inevitables, cargas de trabajo inviables, plazos fijos que cumplir, el desempeño laboral donde el querer demostrar una vida profesional optima, puede acarrear y terminar en algunos desastres como los es el estrés en el trabajo. Teniendo en cuenta la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés laboral hace referencia a un grupo de reacciones que abarca lo psicológico, emocional, cognitivo y conductual frente a las exigencias profesionales que sobrepasan los conocimientos y habilidades del trabajador para desempeñarse de forma óptima. (Institucion Nacional de Salud Publica , 2020, pág. 1)

Para el Instituto Nacional de Salud Pública el mayor riesgo ocasionado por el estrés en el agotamiento emocional, poco apoyo de compañeros, mayor riesgo de problemas en espalda y hombros, no tener el control del trabajo, defectos cardiovasculares y aumento de la tensión arterial. (Institucion Nacional de Salud Publica , 2020, pág. 1)

---

---

El estrés en personas que trabajan en SST

#### **4.1.8.10. Causas del estrés laboral**

Existen tres factores principales según información (Institucion Nacional de Salud Publica , 2020, pág. 2) propias del trabajo que aplican a cualquier labor que se realice y se vea expuesta a este ambiente peligroso:

**Propias del trabajo:** Son los factores relacionados a la labor tales como: ritmo rápido, presión de tiempo, falta de control (del ritmo de trabajo, pero también relacionada con riesgos físicos), baja participación en las decisiones, falta de apoyo de colegas o supervisores, poco desarrollo de carrera, inseguridad laboral, horario extenso de trabajo, baja remuneración económica, Acoso laboral eso incluye sexual o psicológico. (Institucion Nacional de Salud Publica , 2020, pág. 2)

**Relación Hogar-Trabajo:** Estas causas se relacionan a la inadecuada organización por parte del trabajador en cuanto se refiere a la separación de papeles y responsabilidades, particularmente para las mujeres, en muchos casos no trazan una línea entre lo laboral y lo referente a sus hogares, es decir convierten el hogar en el lugar de trabajo o viceversa, la familia está expuesta a los riesgos ocupacionales, violencia doméstica, ataque físico, peligro de violación sexual, dificultades en la logística de la vida diaria. (Institucion Nacional de Salud Publica , 2020, pág. 3)

**Personales:** Competitiva, crianza en ambiente hostil, demasiado comprometida, falta de confianza en sí mismo y factores característicos de la personalidad de cada individuo. (Institucion Nacional de Salud Publica , 2020, pág. 3)

Según alguna información de la OMS el estrés laboral puede sufrirlo tanto hombre como mujeres porque son factores que pueden darse en todos los cargos sin distinción de género, pero en gran medida las mujeres tienen algunos factores que las hacen mucho más vulnerables a sufrir estrés los cuales son los siguiente (Institucion Nacional de Salud Publica , 2020, pág. 3):

---

---

El estrés en personas que trabajan en SST

Las mujeres deben cumplir un rol tanto en el hogar como en el trabajo lo que obedece a la dificultad para balancear estos roles, siempre se cumple con un rol en la sociedad donde se está en la lucha de la equidad de género la independencia o las dependencias hacia el otro género donde casi siempre las mujeres experimentan con mayor frecuencia el estrés debido que se suman otros factores como la inequidad de género, persecución sexual en el trabajo que es principalmente dirigido a la mujer, la discriminación de género que se traduce en menores ingresos y mayores exigencias y requisitos ocupacionales. (Institucion Nacional de Salud Publica , 2020, pág. 3)

#### ***4.1.9. Personal de seguridad y salud en el trabajo (SST)***

Existen muchos cargos relacionados al área de seguridad y salud en el trabajo, se pueden encontrar desde auxiliares SST, coordinadores del SG-SST, asesores, inspectores SST, profesionales de Gestion de riesgo, todo estos pueden estar directa o indirectamente relacionados a las organizaciones, para este proyecto investigativo se tendrán dividirá en dos grupos enfocados a personal que trabaja de manera directa con empresas dedicadas a la construcción en la ciudad de Cali (Colombia), estos grupos son: Administrativos y operativos.

##### ***4.1.9.1. Definición de seguridad y Salud en Trabajo***

La seguridad y salud en el trabajo está definida en la ley 1562 (2012) como aquella disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. (Giraldo Arias, 2021, pág. 1)

Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones. (Congreso de Colombia, 2012, pág. 1)



El estrés en personas que trabajan en SST

#### ***4.1.9.2. Roles y responsabilidades de SST***

Todos los roles o actores que hacen parte del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), deben ser debidamente identificados y luego se les debe asignar las debidas obligaciones y responsabilidades (Giraldo Arias, 2021, pág. 1). Se debe identificar muy bien los roles y responsabilidades de cada para así determinar las sobre cargas de trabajo que puede haber en algunos casos, muchas de las empresas no cuentan con estos roles separados si no que tienen a una sola persona para todos los roles lo que puede ser un factor de riesgo estresor para esta persona: Empleadores – Representante legal, empleados en general, gerentes, jefes de área, brigadistas, miembros del COPASST o al Vigía, miembros del comité de convivencia, miembros del comité de seguridad vial, practicantes, aprendices, responsables del sistema, brigadas de Emergencias o atención de emergencias. (Giraldo Arias, 2021, pág. 2)

**Empleadores:** Las responsabilidades de los empleadores son entre otras las siguientes:

Implementar el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST, tener vigente el reglamento de higiene y seguridad industrial, constituir y garantizar el funcionamiento del COPASST o VIGÍA según corresponda, constituir y garantizar el funcionamiento del Comité de convivencia laboral COCOLA según corresponda, notificar a la ARL sobre los accidentes y enfermedades laborales de sus trabajadores, establecer políticas de gestión y seguridad y salud en el trabajo (Giraldo Arias, 2021, pág. 4).

Además, garantizar su cumplimiento, asignar y comunicar responsabilidades a los diferentes roles o actores del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST, rendir cuentas al interior de la empresa, definir y asignar los recursos para la eficaz implementación, mantenimiento y mejora del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST (Giraldo Arias, 2021, pág. 4).



El estrés en personas que trabajan en SST

Cumplir los requisitos normativos aplicables, gestionar los peligros y riesgos, establecer un plan de trabajo anual, pero la responsabilidad más importante de un empleador es siempre: promover la seguridad y salud, y controlar los riesgos laborales, además de todo lo anteriormente descrito, debe de garantizar la participación de todos los trabajadores en este SG-ST incluyendo a los contratistas (Giraldo Arias, 2021, pág. 4).

Así mismo garantizar a los trabajadores la capacitación en seguridad y salud en el trabajo, el empleador debe tener personal responsable y comprometido con la seguridad y salud en el trabajo, integrar la seguridad y salud en el trabajo en todas las decisiones de la empresa. (Giraldo Arias, 2021, pág. 4).

**Los líderes con personas a cargo deben:** reportar a la ARL e informar al área de seguridad y salud en el trabajo cuando ocurran incidentes o accidentes laborales, participar en la investigación de accidentes e incidentes, cumplir las normas e instrucciones sobre el SG-SST, cumplir y hacer cumplir las normas de seguridad del personal (Giraldo Arias, 2021, pág. 4)

Participar y facilitar que el personal se integre a las actividades de seguridad y salud, reportar actos y condiciones inseguras en el trabajo, acompañar la realización o actualización de la matriz de identificación de peligros, valoración y control de riesgos, disponer de la información al día para las auditorías, gestionar las correcciones y acciones correctivas de las No Conformidades encontradas. (Giraldo Arias, 2021, pág. 5)

**Todos los colaboradores deben:** procurar el cuidado integral de su salud, utilizar los elementos de protección personal EPP asignados, saber qué hacer en caso de emergencias, suministrar información clara, veraz y concreta sobre su estado de salud, cumplir las normas e instrucciones del SG-SST, participar en las actividades del plan de capacitación en seguridad y salud, participar y contribuir con el cumplimiento de los objetivos del sistema, informar a su jefe inmediato cuando ocurran accidentes o incidentes de trabajo, reportar actos y condiciones

---

---

El estrés en personas que trabajan en SST inseguras presentes en el trabajo, participar en la realización de la matriz de peligros, valoración y control de riesgos. (Giraldo Arias, 2021, pág. 5)

**Los proveedores, contratistas y subcontratistas:** también tienen responsabilidades frente al Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST la empresa contratante debe verificar y controlar el cumplimiento, cumplir con la implementación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST. (Giraldo Arias, 2021, pág. 5)

Procurar el cuidado integral de su salud; suministrar información veraz y completa sobre el estado de salud de sus trabajadores y los indicadores de accidentalidad, cumplir las normas del SG-SST, reportar actos y condiciones inseguras presentes durante la prestación del servicio; participar de la inducción de contratistas de la empresa. (Giraldo Arias, 2021, pág. 5)

**El COPASST:** Es la mano derecha en la gestión de la seguridad y salud en el trabajo. Su apoyo permite una gestión de impacto positivo en la seguridad y salud de los trabajadores. (Giraldo Arias, 2021, pág. 6)

Las responsabilidades y funciones del COPASST son:

Revisar el cumplimiento de la política de seguridad y salud en el trabajo; verificar que las acciones y determinaciones tomadas en el SG-SST, estén regidas por los lineamientos de la política de seguridad y salud en el trabajo; revisar periódicamente el resultado de los indicadores, revisar que los mecanismos de participación de los trabajadores funcionen adecuadamente, validar el cumplimiento de las responsabilidades y funciones asignadas a los distintos actores del SG-SST, verificar los procesos de gestión del cambio en materia de seguridad y salud en el trabajo, investigar los accidentes y las enfermedades laborales. (Giraldo Arias, 2021, pág. 6).

Con respecto al programa de formación y entrenamiento: Participar en su planeación, revisar su cumplimiento e impacto, proponer temas de capacitación, planear y participar en las



El estrés en personas que trabajan en SST auditorías internas del SG-SST, tomar decisiones con respecto a los informes ambientales y proponer correctivos a los hallazgos. (Giraldo Arias, 2021, pág. 6)

#### ***4.1.9.3. Funciones del responsable de SST***

Teniendo en cuenta la Resolución 0312 de 2019 (MinTrabajo, 2019), el responsable del diseño del SG-SST debe tener licencia vigente y el curso de 50 horas del SG-SST. (MinTrabajo, 2019, págs. 13 - 14). Según la norma la Resolución 0312 del 2019 dentro de las funciones se encuentran administrar, ejecutar, verificar y corregir todo el SGSST el cual con lleva diferente funciones y responsabilidades dependiendo del rol que nos encontremos en el área. (MinTrabajo, 2019, pág. 6):

Elaborar, ejecutar, administrar, realizar seguimiento de acciones de mejoras y correctivas, auditorías etc son actividades generales dentro del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SGSST). (Safety, 2017, págs. 5 - 9)

Existen también las **funciones compartidas con otras áreas de la empresa**, en algunas empresas, además del área de seguridad y salud en el trabajo, se cuentan con área de medio ambiente, calidad y mantenimiento entre otras, con las cuales el encargado compartirá funciones (Safety, 2017, págs. 9 - 10):

El perfil del responsable del SG-SST deberá ser acorde con los establecido con la normatividad vigente y los estándares mínimos que determine el Ministerio del Trabajo. En este caso el responsable deberá, (Safety, 2023, pág. 3) (Artículo 2.2.4.6.8., numeral 10.):

Planear, organizar, dirigir, desarrollar y aplicar el SG-SST y realizar, como mínimo, una vez al año su respectiva evaluación (Artículo 2.2.4.6.8., numeral 10.1.). (Safety, 2023, págs. 6 - 7)

Mantener informada a la alta dirección de la empresa sobre el funcionamiento y los resultados del SG-SST (Artículo 2.2.4.6.8., numeral 10.2.). (Safety, 2023, págs. 6 - 8)



El estrés en personas que trabajan en SST

Promover la participación de todos los miembros de la empresa en la implementación del SG-SST (Artículo 2.2.4.6.8., numeral 10.3). (Safetya, 2023, págs. 6 - 8)

#### ***4.1.10. Relación del estrés y el Personal SST***

De acuerdo a la búsqueda realizada se evidencio que en la actualidad no existen estudios que podamos demostrar cuanto es la carga de trabajo en el área de SST que se han generadoras de padecer una enfermedad como el Estrés Laboral, es difícil determinarlo ya que no se evidencian estudios, al momento de leer e interpretar el estrés y relacionarlo con el personal SST, validamos las funciones que tiene el personal del área, podemos verificar que son muchas en su distribución según lo que nos dice la Resolución 0312 sobre las funciones, roles y responsabilidades. (MinTrabajo, 2019)

A esto le sumamos que existe un gran porcentaje de personas que trabajan en el área que son mujeres que se le añaden factores extralaborales como lo de ser esposa, madres, estudiantes más las tareas del hogar, al reunirlos todos es notable que puede existir una predeterminación a sufrir o percibir algún tipo de estrés.

Dentro de las diferentes demandas laborales existe muchas que ofertan poca remuneración, pero también existen muchas con una alta remuneración, se puede observar en las ofertas laborales de las diferentes bolsas de empleo donde el salario promedio para profesionales y especialista en SST oscila entre los 2.500.000 y los 3.000.000, que es otra de las fuentes que pueden generar dichas condiciones estresores. (Redaccion CM , 2023, pág. 1)

Esta investigación tiene como objeto hacer un estudio sobre el estrés y los diferentes cargos en seguridad y salud laboral de una población que se dedica a la labor en empresas de construcción en el municipio de Cali (Colombia).



El estrés en personas que trabajan en SST

#### **4.2.Estado del Arte**

En la actualidad no se encontró estudios realizados sobre el estrés y cómo puede afectar al personal en el área de seguridad y salud en el trabajo (SST), ya que al realizar la investigación se encuentra poca información o nula, pero si existen los diferentes estudios sobre el estrés realizado en otros países o en otros sectores, la firma internacional Marsh en sus investigaciones afirma que, la telemedicina, consultas y aplicaciones de bienestar, 4 de cada 10 latinoamericanos reportan sentirse estresados diariamente (Reyes, 2023, pág. 1)

El estrés, es una condición propia del ser humano el cual puede tener afectaciones ya sean negativas o positivas según el factor que lo desencadene, por ejemplo una persona puede desarrollar estrés durante un corto tiempo como mecanismo de respuesta del mismo cuerpo, es decir al tener ganas de orinar durante un viaje por una vía despoblada donde no se encuentre algún baño, pero el estrés se puede convertir negativo para el ser humano cuando este perdura en el tiempo ocasionando que la respuesta del cuerpo sea agresiva manifestando síntomas como lo es migrañas frecuentes, fibromialgias o dolores osteomusculares, malestares estomacales y alteraciones psicológicas y motivadas, como lo puede ser falta de interés por las actividades que desarrolla, desmotivación. (A.D.A.M. Inc, s.f., pág. 1)

En relación con este tema Martínez y Díaz (2007) indican: “El problema que subyace radica en los requerimientos de la Modernidad, concentrada en la obtención de resultados al margen de sus consecuencias sobre la calidad de vida, y por ende en la salud física y mental de las personas afectadas.” (Martinez & Diaz, 2007, pág. 3), estos autores relacionan los avances tecnológicos con el estrés y esto se debe que con estos desarrollos tecnológicos las exigencias sociales son aún mayor incluyendo los laborales, anteriormente existía una desconexión laboral porque no existían tantos medios de comunicación como en la actualidad.

También podemos decir que el estrés laboral está relacionado con la calidad de vida de los trabajadores según la investigación que realizaron los estudiantes del Politécnico



### El estrés en personas que trabajan en SST

Colombiano Jaime Isaza Cadavid Sede Poblado, ciudad de Medellín, el cual dio una alta coincidencia al relacionarlo con sintomatología, fisiología e intelectual, donde se resaltan el sentirse angustiado con preocupación o tristeza que elevarían las posibilidades de sentirse estresado. (Montoya Marín, 2016, págs. 82 - 83)

Concluyendo lo anterior coincidimos que existe una alta influencia del bienestar físico y psicológico de los trabajadores que pueden desencadenar el estrés laboral, donde reportan síntomas y se relacionan con el estrés como lo evidencian en el proyecto realizado por las estudiantes de la universidad autónoma, donde además encontraron coincidencias con otras investigaciones realizadas enfocadas en los síntomas físicos y mentales. (Herrera Fandiño y otros, 2021, pág. 46)

Podemos observar que dentro de los diferentes factores laborales que pueden desencadenar el estrés laboral son: no contar con un contrato laboral fijo, no tener la posibilidad de ascenso en sus áreas de interés laboral y la relación de incremento de sueldo y las metas en el trabajo que pueden causar necesidades de angustia y preocupación que son factores que aportan al desarrollo del estrés. (Mogollon Liñan & Muñoz la riva, 2018)

Dentro del ámbito laboral una de las causas que pueden causar estrés laboral son un entorno laboral violento a veces se puede dar porque no se especifica los roles en la organización y esto puede ocasionar fricciones entre compañeros o también puede ser por tipos de personalidades en un ambiente laboral, una mala definición de roles en la organización en este caso las funciones que realiza el empleado no están de acorde a sus capacidades o están sobre calificados, desinterés del jefe por sus empleados desencadena un desequilibrio en la organización. (UANL, 2020, pág. 2)

En Colombia Forbes realiza una publicación donde nos indica que Colombia es el país con mayor estrés laboral en Latinoamérica, según el estudio de la firma Mercer-Marsh aquí participaron 14mil empleados en todo el mundo y más de mil solo en Colombia, es una



## El estrés en personas que trabajan en SST

muestra pequeña para la cantidad de población que labora en Colombia, pero es un punto de partida para otros estudios más enfocados a áreas o sectores, este aumento lo relacionan con que afrontamos la de pandemia de Covid – 19 y al poco desarrollo tecnológico en que se encontraba las empresas. (Forbes Staff, 2022, pág. 1)

Existen factores externos que ocasionan este estrés que se denominan negativo, algunos de estos pueden presentarse en la vida familiar, social e incluso laboral de una persona y se pueden mencionar como factores estresores.

Para Melgosa (2006) “el estrés no sobreviene de modo repentino y se apodera de la gente como si se tratase de una emboscada” (Melgosa, 2006, pág. 22). Para Melgosa (2006) el estrés tiene tres (3) etapas desde que inicia hasta que llega a su máximo efecto.

Existen muchas investigaciones dedicadas al estrés, nuestro grupo de investigación se dedicará a realizar una revisión a los autores que han estudiado al estrés desde el punto de vista laboral esto sumado a las conclusiones que se obtendrán de las encuestas aplicadas a la población objeto (personas del área de la seguridad y salud laboral en empresas de construcción de Cali)



El estrés en personas que trabajan en SST

## **5. Diseño Metodológico**

Para la presente investigación se consideró un enfoque cuantitativo, el cual consiste en un método que permite obtener una respuesta objetiva sobre un tema de investigación obtenido mediante el análisis y procesamiento de datos recolectados, los cuales arrojan resultados que son interpretados por los investigadores (Ramos, 2015, pág. 1), en este orden de ideas se identificara los factores que ocasionan estrés, también como lo perciben las personas que trabajan como SST en las empresas de construcción de Cali y que participan en esta investigación.

### **5.1. Diseño de la investigación**

Para el presente proyecto el grupo de investigación implementara la metodología de investigación cuantitativa, basada en el método científico bajo una investigación exploratoria, de manera que se hará la recolección, medición y análisis de datos, el equipos investigador utilizara como herramienta de recolección de datos una encuesta basada en un cuestionario sobre el estrés laboral de la OIT-OMS y la encuesta Escala de Estrés Percibido - Perceived Stress Scale (PSS) – versión completa 14 ítems PSS- 14, la cual esta validada para medir el nivel de estrés laboral, esta encuesta se aplicará vía web a un grupo de personas que trabajan en el área de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) en el sector de la construcción en Cali, el número de encuestado es de 27 participantes.

Después se realizará la medición de los datos, se hará partiendo de la información suministrada en las respuestas en la encuesta, mediante la escala valorativa se podrá identificar los factores más predominantes en la población objeto.

Lo que no llevara a un análisis e interpretación de los datos, de los cuales se procederá a realizar trazabilidades y se tomaran datos estadísticos para dar respuesta a nuestro objetivo principal.



El estrés en personas que trabajan en SST

Analizando cada una de las variables de la encuesta, para lograr establecer una comprensión del cómo estas interactúan con la población objeto y analizar mediante la categorización de estas variables y según el impacto de la exposición a los factores de riesgo psicosocial o agentes estresores que afecten a algunas personas que trabajan en el área de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) en el sector de la construcción en Cali, mediante la tabulación de las respuestas obtenidas.

## **5.2. Población objeto**

En el presente proyecto se tomarán como muestra o población objeto personal que labora en el área de seguridad y salud en el trabajo de empresas dedicadas a la Construcción en la Ciudad de Cali y que tienen como criterio principal el hecho que cada uno tenga un cargo y funciones del área de SST, los principales son a 27 personas, donde el 85% son mujeres y el 15% son hombres, que desempeñan cargos en el área de la seguridad y salud en el trabajo, en empresas de construcción de Cali (Valle del Cauca- Colombia), las cuales participaran de una encuesta de manera voluntaria, permitiendo así obtener datos para dar respuesta a nuestra pregunta problema.

## **5.3. Técnica**

### ***5.3.1. Cuestionario sobre el estrés laboral de la OIT-OMS***

Para medir el nivel de estrés laboral se utilizó el Cuestionario sobre Estrés Laboral de la OIT-OMS (Ver Anexo 1), el cual consta de 25 ítems que permiten valorar estresores laborales enfocándose en diversos aspectos tales como: las condiciones ambientales de trabajo, factores intrínsecos del puesto y temporales del mismo, estilos de dirección y liderazgo, la gestión de recursos humanos, las nuevas tecnologías, la estructura organizacional e incluso aspectos relacionados al clima organizacional.

Para cada pregunta, se debe indicar con qué frecuencia la condición descrita es una fuente actual de estrés, según la escala: nunca (1), raras veces (2), ocasionalmente (3), algunas



El estrés en personas que trabajan en SST  
veces (4), frecuentemente (5), generalmente (6) y siempre (7). Las respuestas de cada ítem se agrupan en diferentes estresores laborales, de tal manera que el cuestionario permite identificar 7 factores diferentes. A continuación, se presenta una tabla en la cual se indican los ítems que corresponden a cada factor:

**Tabla 1**

*Ítems por cada factor del estrés laboral*

Factor	Ítems
Respaldo del grupo	8, 19, 23
Falta de cohesión	7, 9, 18, 21
Influencia del líder	5, 6, 13, 17
Territorio organizacional	3, 15, 22
Tecnología	4, 14, 25
Estructura organizacional	2, 12, 16, 24
Clima organizacional	1, 10, 11, 20

**Fuente:** Llanea Álvarez, Javier. F. "Ergonomía y Psicología Aplicada. Manual para la formación del especialista". Valladolid: Lex Nova, 2009

La interpretación con respecto a los niveles de estrés se determina a partir de la sumatoria de cada ítem del cuestionario, de tal manera que el valor total nos indica el nivel de estrés experimentado por la persona, conforme a la siguiente escala:

**Tabla 2**

*Niveles de estrés de acuerdo con el instrumento de la OIT-OMS*

Nivel de estrés	Sumatoria
Bajo nivel de estrés	< 90,2
Nivel intermedio	90,3 – 117,2

El estrés en personas que trabajan en SST

Estrés	117,3 – 153,2
Alto nivel de estrés >	> 153,3

Fuente: Llanea Álvarez, Javier. F. "Ergonomía y Psicología Aplicada. Manual para la formación del especialista". Valladolid: Lex Nova, 2009

**Descripción de resultados**

- < 90,2: No existe síntoma alguno de estrés. ¡Tienes un buen equilibrio, continua así y contagia a los demás de tus estrategias de afrontamiento!
- 90,3 – 117,2: Te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva.
- 117,3 – 153,2 Haz conciencia de la situación en la que te encuentras y trata de ubicar que puedes modificar, ya que, si la situación estresante se prolonga, puedes romper tu equilibrio entre lo laboral y lo personal. ¡No agotes tus resistencias!
- >153,3: Te encuentras en una fase de agotamiento de recursos fisiológicas con desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para tu salud. ¡Busca Ayuda!

**5.3.2. Escala de Estrés Percibido - Perceived Stress Scale (PSS) – versión completa 14 ítems**

Esta escala es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 =de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido.



El estrés en personas que trabajan en SST

**Tabla 3**

*Escala de Valoración de la encuesta PSS14*

Percentiles	Variable
0-14	Indican que casi nunca o nunca está estresado;
15-28	Indica que de vez en cuando está estresado
29-42	Indica que a menudo está estresado
43-56	Indican que muy a menudo está estresado.

**Elaborado por:** Yanis Navarro

**Fuente:** Cohen, S. and Williamson, G.M. (1988) Perceived stress in a probability sample of the United States. In: S. Spacapan and S. Oskamp (Eds.) *The social psychology of health*. Newbury Park, CA: Sage.

#### 5.4. Presupuesto

Para este proyecto no se requiere presupuesto económico, pero si requiere uno epistemológico y nos basaremos en el paradigma del positivismo, teniendo que su conceptualización se enmarca en la ciencia numérica que es considerada como la exacta y requiere de mediciones para poder respuesta a las hipótesis. En este método cuantitativo el saber científico se caracteriza por ser racional, objetivo, se basa en lo observable, en lo manipulable y verificables (Ramos, 2015)

Además, se menciona que para poder realizarse se utilizaron dos (2) portátiles, dos modem de internet hogar, disposición de tiempo para realizar las consultas e investigaciones web, no se hizo uso de papelería.

#### 5.5. Cronograma

**Tabla 4**

*Cronograma de Aplicación del proyecto*

ACTIVIDAD	Entrega 1 (26-09-2023)	Entrega 2 (21-10-2023)	Entrega 3 (17-10-2023)
-----------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

## El estrés en personas que trabajan en SST

Planteamiento del problema	01/09/2023		
Establecer Objetivos	10/09/2023		
Justificación	18/09/2023		
Marco Metodológico		26/09/2023	
Marco Teórico		02/10/2023	
Diseño de Encuesta		26/09/2023	
Aplicación de encuesta			30/09/2023
Tabulación de encuesta			30/10/2023
Resultados			17/10/2023
Divulgación de resultado			21/11/2023

**Elaborado por:** Carmen Mena

**Nota:** Se estable el cronograma con las fechas de realización del proyecto.

### 5.6. Divulgación

Se presentará un informe donde se expondrán: los antecedentes de la investigación, los resultados obtenidos, el diseño metodológico empleado, resultados, dificultades, limitaciones de los datos y sugerencia para nuevos estudios (Monje Alvarez, 2011). Sera publicado en el repositorio de la biblioteca virtual del Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano.

### 5.7. Consideraciones éticas.

Se realiza el consentimiento informado mediante la encuesta virtual, sin vulnerar los derechos de las personas al decidir concertar o no la encuesta, tampoco se ofrece nada a cambio, ni retribución económica, estudiante ni de ninguna clase la participación es totalmente voluntaria. **Consentimiento informado.**

El estrés en personas que trabajan en SST

## **6. Resultado**

Durante el desarrollo del proyecto investigativo, aplicamos dos encuestas las cuales están enfocadas a validar si el personal del área de SST; percibe el estrés y los agentes estresores, la encuesta se logró aplicar en 2 semanas a 27 personas del área de SST donde 85% son personal femenino y 15% son masculino, la encuesta tubo una aplicación virtual y constaba de 55 preguntas, con una duración máxima de 11 minutos.

Dentro de la encuesta se evidencia que el 46% de las personas encuestadas tiene más de 5 años de experiencia, el 23% tiene 4 años de experiencia, el 12% tiene solo 6 meses de experiencia, el 8% tienen entre 3 y 1 año de experiencia y el 4% tienen 2 años de experiencia ocupando cargos en el Área de Seguridad y Salud en el trabajo.

También se puede evidenciar que las personas encuestadas el 46% ocupan cargos Administrativos y el 54% ocupan cargos operativos. Las personas que respondieron la encuesta el 46% oscilan entre los 18 a los 30 años de edad, el 46% cuenta con una edad entre los 31 a los 40 años y solo el 8% tiene una edad entre los 41 a 50 años.

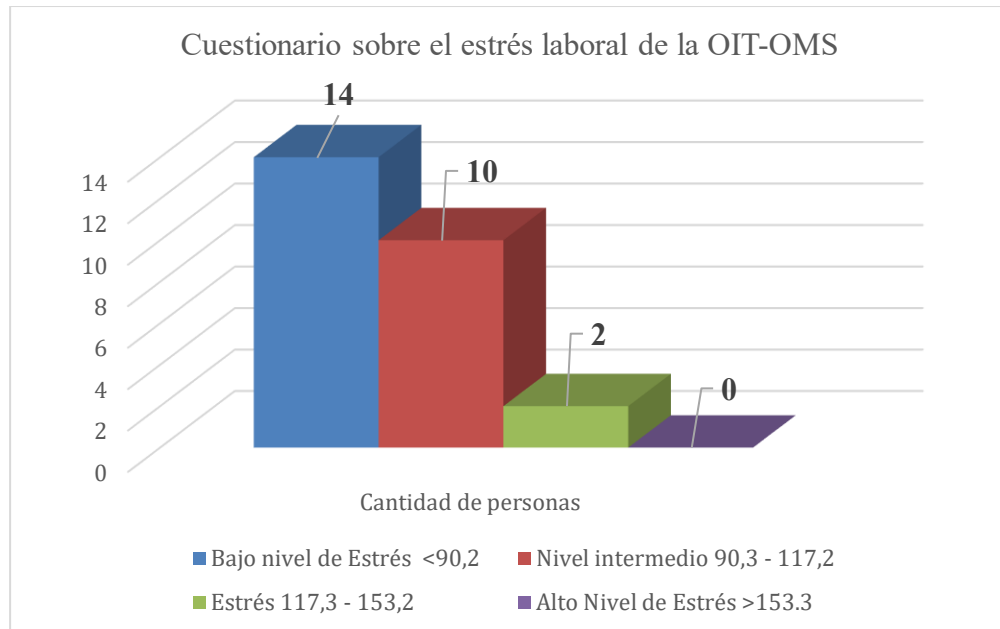
Al realizar la aplicación del cuestionario sobre el estrés laboral de la OIT-OMS a 27 personas podemos observar con el siguiente gráfico:



## El estrés en personas que trabajan en SST

### Ilustración 1

*Resultado de aplicación de encuesta del estrés laboral de la OIT - OMS*



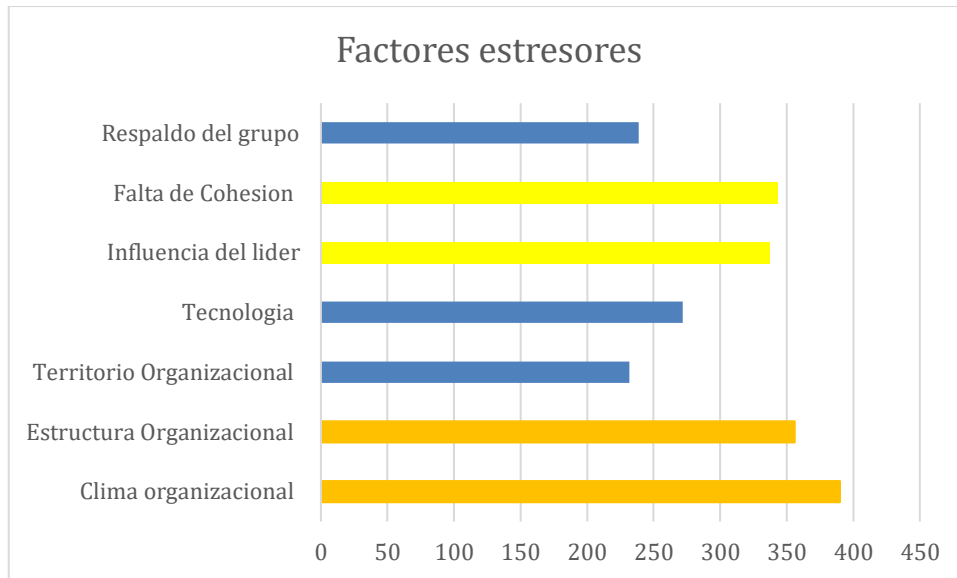
**Nota:** En el gráfico observamos que según el cuestionario de la OIT – OMS 54% personas tienen nivel bajo de estrés, 38% personas presentan un nivel intermedio del estrés y 8% personas presentan estrés.



El estrés en personas que trabajan en SST

**Ilustración 2**

*Resultados de los factores estresores de la encuesta de la OIT-OMS*



**Nota:** Los factores estresores son las especificaciones de las preguntas en la encuesta sobre el estrés laboral de la OIT – OMS, donde se relaciona el grupo por factor y se categorizan por pregunta donde tomamos los resultados más altos, por encima de los 300 puntos donde los factores que más afecta son el clima organizacional de una compañía, la estructura organizacional, seguido de la falta de cohesión y la influencia del líder.

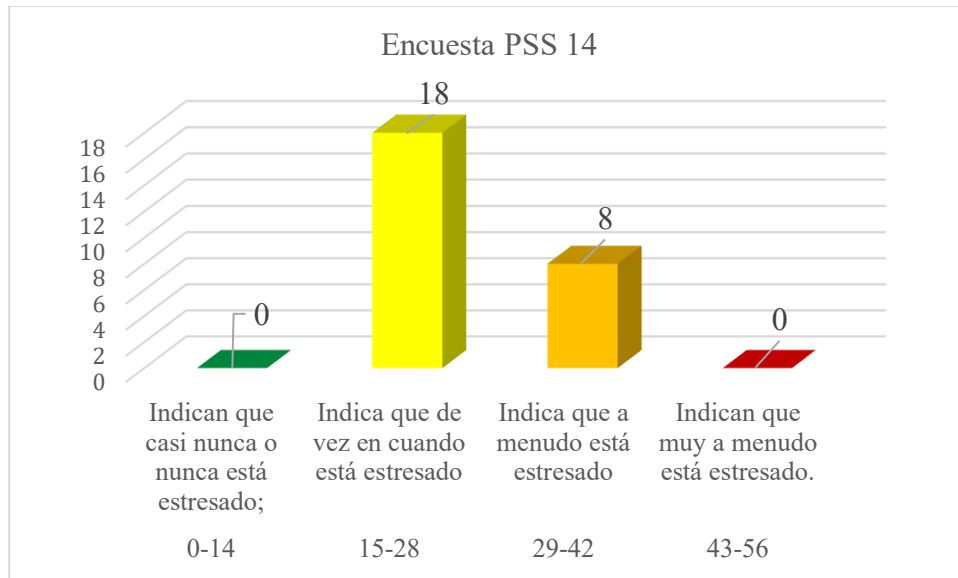
Al aplicar la encuesta Escala de Estrés Percibido - *Perceived Stress Scale (PSS)* Versión 14 podemos observar.



El estrés en personas que trabajan en SST

**Ilustración 3**

*Resultado de encuesta sobre escala de estrés percibido versión 14*



**Nota:** Según el grafico 69% personas indican que de vez en cuando están estresados y 31% personas indican que a menudo esta estresados.

correlación de las variables

**Tabla 5**

*Correlación de las variables*

Variable	Edad	Años de Experiencia	Área	Cuestionario OIT Variable	PSS 14
Edad	1				
Años de Experiencia	0,1	1			
Área	-0,3	-0,4	1		
Cuestionario OIT Variable	0,1	-0,04	-0,2	1	
PSS 14	0,1	0,00	-0,1	-0,07	1

**Nota:** En la anterior tabla se relaciona 5 variables, entre ellas se encuentra edad, años de experiencia, área, cuestionario OIT, encuesta PSS – 14, donde evidentemente la relación directa la encontramos en las dos encuestas, pero observamos que ente la edad años de

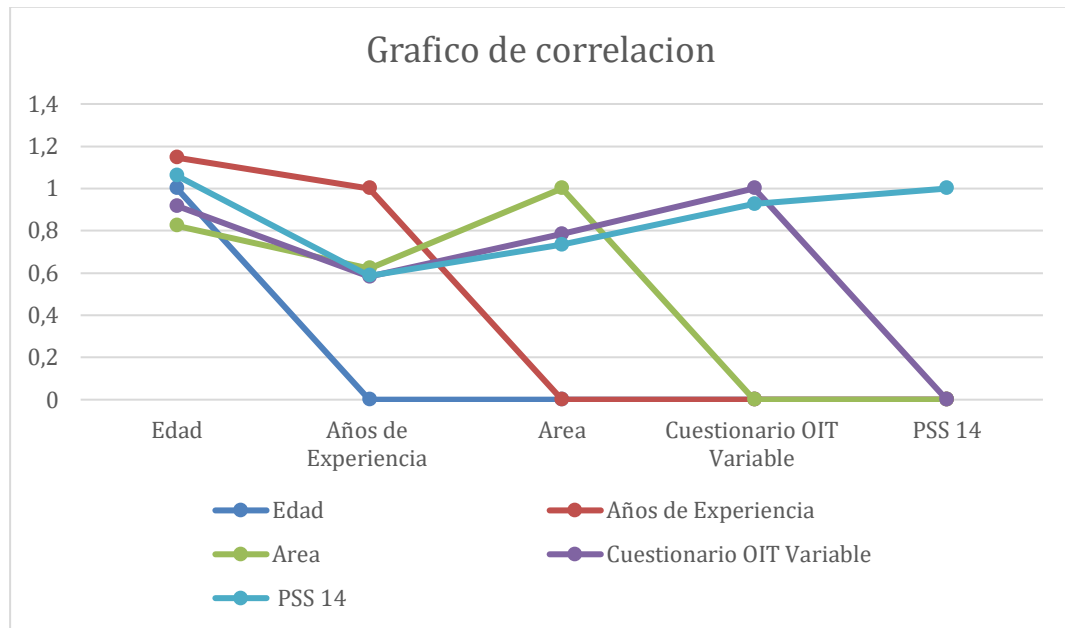


El estrés en personas que trabajan en SST

experiencia área de proceso no se define o se marca una característica evidente donde puedan sufrir de estrés.

**Ilustración 4**

*Gráfico de correlación de las variables*



**Nota:** En el anterior grafico podemos observar la correlación de las variables que tuvimos en cuenta que son: la edad, años de experiencia el área si es operativa o administrativa y las respuestas de los cuestionarios, donde identificamos que la encuesta del Estrés de la OIT – OMS, tiene una tendencia en relación con la variable de la encuesta PSS – 14 las cual muestra la relación que existe como se evidencia en el gráfico, pero al revisar las variables que son la edad y los años de experiencia en el área de SST podemos observar que no tienen una relación de tendencia, ya que en cualquier edad podemos percibir el estrés por los diferentes factores.

Con los resultados obtenidos podemos proponer algunas medidas de intervención tratando de fortalecer las debilidades que se identificaron en la encuesta, como lo son:



## El estrés en personas que trabajan en SST

Crear un programa de vigilancia epidemiológica del riesgo Psicosocial, donde se lleve cronograma de estructura del programa, incluir desde la contratación valoración por medio de algunos test, identificando las falencias y validando sus condiciones mentales, crear dentro del calendario laboral espacios de aspersión como lo son clases de yoga, masajes, capacitaciones enfocadas al manejo de emociones, resolución de conflictos que puedan generar valor agrado a la comunicación de la organización, trabajo en equipo que es fundamental para la prevención de estrés, aplicación de baterías de riesgo psicosocial, plan carrera donde se produzcan asensos dentro de la compañía y mejoras. Todas estas propuestas se realizan en base a la investigación realizada y se conectan para generar mejoras.



El estrés en personas que trabajan en SST

## 7. Conclusiones

Dentro del presente trabajo podemos concluir que no existe una edad determinante para sufrir del estrés, ni cantidad de experiencia, ya que según tendencia demostrada como resultado de la encuesta observamos que en cualquier edad o etapa de nuestra carrera podemos sufrir de estrés.

Al analizar el estudio identificamos los factores estresores, que tienen mayor tendencia a afectar a la población trabajadora del área de SST, son clima organizacional de una compañía, la estructura organizacional, seguido de la falta de cohesión y la influencia del líder lo cual puede estar relacionado con la capacidad que tiene el ser humano de adaptarse o afrontar los problemas según la descripción del diestres, al referirnos sobre estructura organizacional podemos suponer que se expresa en la sobrecarga de tareas y responsabilidades que pueden tener las personas del área de SST.

Al validar el resultado de la encuesta sobre estrés laboral de la OIT observamos que el 54% del personal tiene nivel bajo de estrés; también verificamos el resultado de cómo se percibe el estrés en el área de SST con la encuesta PSS 14 el 69% de las personas de vez en cuando están estresados y el 31% indican que a menudo están estresados, es contradictorio el resultado de ambas encuestas. Con el personal del área de SST encuestada podemos decir que por demandas de la tarea o de las actividades, por temas de cumplimiento, estructura, organización y responsabilidad se percibe el estrés, pero algunas veces afrontar estas situaciones, puede hacer que los trabajadores no avancen en sus tareas o sus metas, percibir las barreras que se ponen, llegar al punto donde ya pasan a patologías, y puede convertirse en el síndrome de burnout, como lo enmarca el diestres.

A pesar que la muestra que se tomo es muy pequeña para la cantidad de personas que cuenta el Area de SST en el sector de la construcción en Colombia, podemos marcar una tendencia, ya que el 85% de las personas encuestadas son mujeres y solo 15 % son hombre y

---

---

### El estrés en personas que trabajan en SST

en este caso las mujeres pueden tener unos factores extra laborales adicionales, que los hombres no les aplicaría, como lo son las labores domésticas y el ser madre entre otros y esto causaría una mayor afectación o probabilidad de sufrir algún tipo de estrés en el área.

Las empresas del sector de la construcción podrían aplicar una mejor medida de distribución organizacional del área, validar el clima organizacional de la empresa y solicitar apoyo a la ARL de capacitaciones charlas he intervenciones de psicología, donde puedan entender cómo reaccionar y les enseñen estrategias para aplicar en área.



El estrés en personas que trabajan en SST

## **8. Recomendaciones**

Con los hallazgos encontrados dentro del proyecto se inicia con una muestra muy pequeña sobre el Área de SST en el sector de la construcción en Cali, se recomendaría realizar un estudio donde se abarque una población mayor para validar las tendencias ya demostradas en el presente trabajo, se realizan las siguientes recomendaciones

- Incluir una encuesta donde además de percibir el estrés podamos validar probabilidad de síntomas que puedan concluir en posibles diagnósticos del estrés.
- Abarcar población que incluya personal de otros sectores que puedan aportar al tema sobre carga laboral y factores estresores del área de SST así mismo como lo perciben.
- Aplicar dentro de las empresas mediciones sobre el estrés laboral por lo menos dos veces al año para validar como se percibe las áreas en especial administrativas y de producción.
- Distribución adecuada de las cargas laborales y no saturen al personal con excesos de trabajo, aplicar espacios de dispersión que permitan al trabajador despejar la mente realizando pausas activas, yoga, bailo terapia promoviendo los estilos de vida saludables.
- Organización de las actividades otorgándole un grado de prioridad, puede ser enumeradas desde 1 como muy importante (debe realizarse en la jornada laboral) hasta 10 como baja importancia (con tiempo para realizarla durante la semana laboral)
- Establecer actividades donde diariamente pueda ir alimentando hasta tenerlas el 100% de su cumplimiento (como informa mensuales o semestrales)



### El estrés en personas que trabajan en SST

- Evitar realizar actividades laborales durante su tiempo libre y así mismo evitar las actividades personales durante la jornada laboral.
- Efectuar las pausas activas, estas ayudan al sistema osteomuscular y también a descansar la mente.
- Establecer y divulgar las funciones del personal del área, de tal manera que las responsabilidades queden equilibradas y entendidas.



El estrés en personas que trabajan en SST

**Anexo 1 Cuestionario sobre el estrés laboral de la OIT-OMS**

Se realiza adaptación del cuestionario sobre el estrés laboral de la OIT-OMS, en una encuesta virtual en el siguiente enlace <https://forms.office.com/r/sV2x7qKPyc>

**Anexo 2 Escala de Estrés Percibido - *Perceived Stress Scale (PSS)* – versión completa 14 ítems**

Se realiza adaptación del cuestionario de escala de estrés percibido versión completa 14 ítems, en una encuesta virtual en el siguiente enlace <https://forms.office.com/r/sV2x7qKPyc>

**Anexo 3 Cuestionario de cómo el estrés puede afectar a las personas del área SST (1-27)**

**Anexo 4 Agrupación del Cuestionario individual de cómo el estrés puede afectar a las personas del área SST**



El estrés en personas que trabajan en SST

### Referencias

- A.D.A.M. Inc. (s.f.). *El estrés y su salud*. Medlineplus Informacion de Salud Para Usted:  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm#:~:text=Cuando%20tiene%20estr%C3%A9s%20cr%C3%B3nico%2C%20su,Insuficiencia%20card%C3%ADaca>
- Buitrago Orjuela, L. Á., Barrera Verdugo, M. A., Plazas Serrano, L. Y., & Chaparro Penagos, C. (8(2 de 2021). *Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención*. REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN SALUD. UNIVERSIDAD DE BOYACÁ: [file:///D:/Documentos%20usuario/Descargas/art-8%20\(1\).pdf](file:///D:/Documentos%20usuario/Descargas/art-8%20(1).pdf)
- Centro de Mediacion del ICAV. (21 de Marzo de 2017). *Estrés: Eutrés y Distrés*. Centro de Mediacion del ICAV: <https://mediacion.icav.es/estres-eutres-y-distres/#:~:text=El%20distr%C3%A9s%20es%20el%20aspecto,pudiendo%20llegar%20a%20ser%20graves>.
- Comision Europea. (2000). *Guia practica sobre riesgos psicosociales en el sector de la construccion* . Linea de Prevencion:  
[https://psicosociales.lineaprevencion.com/uploads/documents/d5aa600c/Guia\\_Organizacional%201.pdf](https://psicosociales.lineaprevencion.com/uploads/documents/d5aa600c/Guia_Organizacional%201.pdf)
- Comité Mixto OIT-OMS sobre Medicina del Trabajo, novena reunión Ginebra. (18 - 24 de Septiembre de 1984). *FACTORES PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO: Naturaleza, incidencia y prevención*. factores psicosociales:  
<https://www.factorpsicosociales.com/wp-content/uploads/2019/02/FPS-OIT-OMS.pdf>
- Congreso de Colombia. (11 de Julio de 2012). *Ley 1562 del 2012*. Funcionpublica.gov.co:  
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=48365>



El estrés en personas que trabajan en SST

Espina, M. (5 de Junio de 2017). *ESTRÉS Y SALUD: MODELOS EXPLICATIVOS*. Marisa

Espina psicología psicoterapia: <https://marisaespina.com/estres-salud-modelos-explicativos/>

Forbes Staff. (9 de Junio de 2022). *Colombia es el país con mayor estrés laboral en*

*Latinoamérica*. Forbes Colombia: <https://forbes.co/2022/06/09/capital-humano/colombia-es-el-pais-con-mayor-estres-laboral-en-latinoamerica>

Funcion Publica. (s.f.). *El estrés laboral*. Funcion Publica gov.co:

[https://www.funcionpublica.gov.co/preguntas-frecuentes/-/asset\\_publisher/sqxafjubsrEu/content/el-estres-laboral/28585938#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de,capacidad%20para%20afrentar%20la%20situaci%C3%B3n%22](https://www.funcionpublica.gov.co/preguntas-frecuentes/-/asset_publisher/sqxafjubsrEu/content/el-estres-laboral/28585938#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de,capacidad%20para%20afrentar%20la%20situaci%C3%B3n%22).

Gaviria Gonzalez , N. (6 de Octubre de 2022). *Colombia, el cuarto país con más personas que sufren estrés laboral a nivel global*. La Republica:

<https://www.larepublica.co/salud-ejecutiva/colombia-el-cuarto-pais-con-mas-personas-que-sufren-estres-laboral-a-nivel-global-3462464#:~:text=El%20pa%C3%ADs%20se%20ubica%20en,1.005%20ubicados%20en%20territorio%20nacional>.

Gespreobra. (Enero de 2019). *Los riesgos psicosociales en la construcción*. Gespreobra:

<https://grupogespre.com/los-riesgos-psicosociales-en-la-construccion/>

Giraldo Arias, C. A. (18 de Mayo de 2021). *Roles y responsabilidades del SG-SST*.

Inchecksas Integral Soluciones: <https://inchecksas.com/roles-y-responsabilidades-del-sg-sst/>

Giraldo Arias, C. A. (18 de Mayo de 2021). *Roles y responsabilidades del SG-SST*.

INCHECK Integral Solution: <https://inchecksas.com/roles-y-responsabilidades-del-sg-sst/>



El estrés en personas que trabajan en SST

- Herrera Fandiño, M. P., Silva Calderón, D. V., & Torres Amaya, G. (2021). *Estrés Laboral: Influencia en el Bienestar Físico y Psicológico*. Universidad Autónoma de Bucaramanga:  
[https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/16041/2021\\_Tesis\\_Maria\\_paula\\_Herrera.pdf?sequence=1](https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/16041/2021_Tesis_Maria_paula_Herrera.pdf?sequence=1)
- Institucion Nacional de Salud Publica . (26 de Agosto de 2020). *Los riesgos del estrés laboral para la salud*. Institucion Nacional de Salud Publica Gobierno de Mexico:  
<https://www.insp.mx/avisos/3835-riesgos-estres-laboral-salud.html>
- Koppmann, A., Cantillano, V., & Alessandri, C. (Febrero de 2021). DISTRÉS MORAL Y BURNOUT EN EL PERSONAL DE SALUD DURANTE LA CRISIS POR COVID-19. *Revista Médica Clínica Las Condes, Vol. 32*.(Núm. 1.), 75 - 80. Revista Médica Clínica Las Condes: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-distres-moral-y-burnout-en-S0716864020301000#:~:text=En%20el%20campo%20de%20la,amenazantes%20o%20a%20una%20demanda%20excesiva.>
- Lazarus. (1986). *Modelos basados en el estrés como interacción individuo – ambiente*. Maria Espina: <https://marisaespina.com/estres-salud-modelos-explicativos/>
- Martinez, S., & Diaz, D. (03 de mayo de 2007). Una Aproximacion Psicosocial al Estres Escolar. *10*(2), 12. Retrieved 17 de noviembre de 2023, from [https://www.google.com/search?q=n+Mart%C3%ADnez+y+D%C3%ADaz+\(2007\)%3A+%E2%80%9Ccel+problema+que+subyace+radica+en+los+requerimientos+de+la+Modernidad%2C+concentrada+en+la+obtenci%C3%B3n+de+resultados+al+margen+de+sus+consecuencias+sobre+la+calidad+de+vida%](https://www.google.com/search?q=n+Mart%C3%ADnez+y+D%C3%ADaz+(2007)%3A+%E2%80%9Ccel+problema+que+subyace+radica+en+los+requerimientos+de+la+Modernidad%2C+concentrada+en+la+obtenci%C3%B3n+de+resultados+al+margen+de+sus+consecuencias+sobre+la+calidad+de+vida%20)
- 
-

El estrés en personas que trabajan en SST

Melgosa, J. (2006). *¡Sin Estrés! Safeliz.*

[https://books.google.com.pe/books?id=eFQraki\\_7boC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=eFQraki_7boC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false)

Ministerio de la Protección Social. (23 de Julio de 2008). *Resolución 2646* . Alcaldía de Bogotá: <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=31607>

MinTrabajo. (2019). Resolución 0312 del 2019 establece los estándares mínimos del Sistema de Gestión de SST y deroga la Resolución 1111 de 2017. *Resolución 0312*. Bogotá, Colombia: Ministerio de trabajo.

Mogollon Liñan, D. A., & Muñoz la riva, W. A. (2018). *ESTUDIO DE LOS FACTORES INTERNOS Y EXTERNOS QUE GENERAN ESTRÉS EN LOS TRABAJADORES DE LA ZONA NORTE-LIMA EN LA RED DE OFICINAS DEL BANBIF Y SU INFLUENCIA EN LAS METAS COMERCIALES*. Universidad San Ignacio de Loyola: <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/0c414ff8-9271-4464-b1a4-1e634c0befb8/content#:~:text=Los%20factores%20que%20influyen%20en,trato%20hostil%20entre%20los%20asesores.>

Monje Alvarez, C. A. (2011). *Guía Didáctica Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa*. Universidad de Veracruz.

Montoya Marín, B. D. (2016). *El estrés laboral y su relación con la calidad de vida de los empleados no docentes del Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid, sede Poblado, ciudad de Medellín*. Universidad de manizales: [https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/bitstream/handle/20.500.12746/3124/Montoya\\_Marin\\_Blanca\\_Doris\\_2016.pdf?sequence=1](https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/bitstream/handle/20.500.12746/3124/Montoya_Marin_Blanca_Doris_2016.pdf?sequence=1)

Nicuesa, M. (3 de Noviembre de 2017). *¿Qué es el eustrés?* Psicología - Online: <https://psicologia-online.com/que-es-el-eustrés-170.html>



El estrés en personas que trabajan en SST

NIOSH. (Enero de 1999). *El Estrés...En el Trabajo*. (I. N. Ocupacional, Editor) Centros para el Control y prevención de enfermedades: [https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/99-101\\_sp/default.html](https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/99-101_sp/default.html)

OMS. (21 de Febrero de 2023). *ESTRES*. Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20estr%C3%A9s%3F,las%20amenazas%20y%20a%20otros%20est%C3%ADmulos>.

Quiron Prevencion. (28 de Junio de 2018). *Riesgos Psicosociales en la población Colombiana*. Quiron Prevencion: <https://www.quironprevencion.com/blogs/es/prevenidos/riesgos-psicosociales-poblacion-colombiana>

Ramos, C. A. (2015). *Los paradigmas de la investigación científica*. Universidad Femenina del Sagrado Corazón UNIFE: <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/167>

Redaccion CM . (2 de Octubre de 2023). *Cuanto Gana un Administrador de Seguridad y Salud en El Trabajo en Colombia* . Politecnico Gran Colombiano Poli Verso: <https://www.poli.edu.co/blog/poliverso/cuanto-gana-un-administrador-en-seguridad-y-salud-en-el-trabajo-en-colombia#:~:text=Para%20el%20a%C3%B1o%202023%20un,%242.212.500%20pesos%20colombianos>.

Reyes, A. (8 de Mayo de 2023). *4 de cada 10 latinoamericanos estresados diariamente*. MARHS Head of Media Relations Latin America & The Caribbean: <https://www.marsh.com/pr/es/about/media/4-out-of-10-latin-americans-stressed-daily.html>



El estrés en personas que trabajan en SST

- Rodríguez Camón, E. (10 de Septiembre de 2016 ). *El modelo explicativo del estrés (factores, causas y efectos) La teoría que descifra las causas y los efectos del estrés*. Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/clinica/modelo-explicativo-estres>
- Safety. (3 de Junio de 2017). *Funciones específicas del líder o encargado del SG-SST (Imagen)*. Safety: <https://safetya.co/funciones-encargado-del-sg-sst/>
- Safetya. (11 de Marzo de 2023). *Responsable del SG-SST: ¿Quién es y cuáles son sus funciones?* Safetya: <https://safetya.co/responsable-del-sg-sst/>
- social, P. y. (18 de Agosto de 2021). *Tipos de estrés, síntomas y factores de riesgo*. Escuela de posgrado de medicina y sanidad: <https://postgradomedicina.com/tipos-estres-efectos-riesgos/>
- UANL. (2020). *¿Qué factores desencadenan un estrés laboral?* Universidad Autonoma de nuevo leon : <https://www.medicina.uanl.mx/hu/2020/01/21/que-factores-desencadenan-un-estres-laboral/>

