

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación
Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19



DOI: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i5.2311>

Ciencias Sociales y Políticas
Artículo de investigación

*Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la
Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19*

*Stress and job performance in workers of the legal department of the National
Electricity Corporation, during the COVID 19 pandemic*

*Estresse e desempenho no trabalho em trabalhadores do departamento jurídico da
Corporação Nacional de Eletricidade, durante a pandemia COVID 19*

Karen Juliana Guadamud-Giler^I
kjuliana@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-9055-073X>

Juan Daniel Terán^{II}
juandanielt@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-0090-8521>

Correspondencia: kjuliana@gmail.com

***Recibido:** 25 de julio 2021 ***Aceptado:** 30 de agosto de 2021 * **Publicado:** 30 de septiembre de 2021

- I. Investigador Independiente.
- II. Investigador Independiente.

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

Resumen

La presente investigación aborda el estrés y como este puede influir en el desempeño laboral, por lo cual es fundamental hablar sobre “estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la corporación nacional de electricidad, durante la pandemia COVID-19”, y mediante instrumentos de evaluación que se aplicaron en Julio 2021 se pueda estudiar la influencia que tiene el estrés en los trabajadores y cumplir con el objetivo de identificar los niveles de estrés que presenta el personal, analizar signos y síntomas del estrés y la influencia que ha tenido a raíz de la pandemia del COVID-19. Se llevó a cabo un tipo de investigación descriptiva, que permitió definir las características principales de las variables, utilizando el método inductivo y deductivo que nos permitió crear hipótesis desde lo particular a lo general, basándose en un enfoque cuali-cuantitativo donde se pudo recolectar, analizar y vincular datos obtenidos para así llegar a la conclusión de que la manera en que actuemos ante diferentes situaciones desencadenantes de estrés, va a depender de la valoración cognitiva del acontecimiento y el proceso de afrontamiento que tenga cada trabajador, esto sin dejar de lado que dentro de las empresas se debe tomar medidas de protección con respecto a la salud mental de los trabajadores, sin embargo, esta es una pequeña muestra que nos brinda información importante de la problemática, mas no una información permanente, por lo que es fundamental que se permitan estudios más amplios de estas variables.

Palabras claves: Estrés; salud mental; desempeño laboral; COVID-19.

Abstract

This research addresses stress and how it can influence job performance, which is why it is essential to talk about "stress and job performance in workers of the legal department of the national electricity corporation, during the COVID-19 pandemic", and through evaluation instruments that were applied in July 2021, it is possible to study the influence that stress has on workers and meet the objective of identifying the stress levels presented by staff, analyzing signs and symptoms of stress and the influence it has had on root of the COVID-19 pandemic. A type of descriptive research was carried out, which allowed to define the main characteristics of the variables, using the inductive and deductive method that allowed us to create hypotheses from the particular to the general, based on a quali-quantitative approach where it was possible to collect, analyze and link data obtained in order to reach the conclusion that the way in which we act in the face of different stress-triggering situations

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación
Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

will depend on the cognitive assessment of the event and the coping process that each worker has, this without neglecting the fact that Within companies, protective measures must be taken with respect to the mental health of workers, however, this is a small sample that provides us with important information on the problem, but not permanent information, so it is essential that allow larger studies of these variables.

Keywords: Stress; mental health; job performance; COVID-19.

Resumo

Esta pesquisa aborda o estresse e como ele pode influenciar o desempenho no trabalho, por isso é fundamental falar sobre "estresse e desempenho no trabalho dos trabalhadores do departamento jurídico da empresa nacional de eletricidade, durante a pandemia COVID-19", e por meio de instrumentos de avaliação. aplicadas em julho de 2021, é possível estudar a influência que o estresse tem sobre os trabalhadores e cumprir o objetivo de identificar os níveis de estresse apresentados pela equipe, analisando os sinais e sintomas de estresse e a influência que teve na raiz do COVID- 19 pandemia. Realizou-se um tipo de pesquisa descritiva, que permitiu definir as características principais das variáveis, recorrendo ao método indutivo e dedutivo que nos permitiu criar hipóteses do particular ao geral, com base numa abordagem qualiquantitativa onde foi possível recolher, analisar e relacionar os dados obtidos de forma a chegar à conclusão de que a forma como agimos perante as diferentes situações desencadeantes de stress vai depender da avaliação cognitiva do acontecimento e do processo de enfrentamento que cada trabalhador tem, este sem desprezando o fato de que dentro das empresas devem ser tomadas medidas protetivas no que diz respeito à saúde mental dos trabalhadores, porém, esta é uma pequena amostra que nos fornece informações importantes sobre o problema, mas não informações permanentes, por isso é imprescindível que permitam maiores estudos dessas variáveis.

Palavras-chave: Stress; saúde mental; desempenho laboral; COVID-19.

Introducción

El estrés es una respuesta fisiológica, considerado como un estado natural y adaptativo del ser humano, que le permite al mismo la protección del organismo cuando no se cuenta con recursos suficientes para afrontar una situación que genere tensión, es así como podríamos analizar que estas

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

manifestaciones pueden variar según las características individuales y las respuestas adaptativas que tiene el ser humano, considerando así al estrés como un estado normal ante situaciones amenazantes que se nos presentan en la vida cotidiana.

Según varios autores existe una clasificación del estrés, tales como: positivo o “eustrès” y el negativo o “distrès”, considerando al primero como natural y estimulante que de una u otra forma es necesario para la adaptación del ser humano al entorno y que no le perjudica en su vida de manera drástica, sin embargo, existe el segundo tipo de estrés, aquel que no es saludable y puede ser peligroso para el bienestar del individuo, volviéndose perjudicial cuando se mantiene en el tiempo y cuando se provocan reacciones muy intensas ante la exposición de la situación estresante (Regueiro, 2020).

Con respecto al desempeño laboral, podemos analizarlo como el rendimiento que tiene una persona en su puesto de trabajo y es así como Chiavenato lo define como “el comportamiento del trabajador en la búsqueda de los objetivos fijados, este constituye la estrategia individual para lograr objetivos”, es decir, que el desempeño laboral no va a depender solamente de la empresa, sino que es la suma de los objetivos fijados en la empresa y de las estrategias del trabajador (Quintero, 2008).

Es así como se considera fundamental hablar sobre el estrés y cómo influye en el desempeño laboral, el mismo que se produce cuando el trabajador se encuentra expuesto a exigencias o situaciones irritables que van afectando su estado físico, psicológico y emocional, haciendo así un cúmulo de signos y síntomas que encajan con el estrés, logrando de esta manera la incapacidad, irritabilidad, los errores dentro de su puesto de trabajo, abandono de su empleo, enfermedades que se generan a raíz de la inadecuada adaptación que tiene la persona, entre otros.

Teniendo en cuenta que estas situaciones se viven muy seguido, no debemos dejar a un lado un factor que ha perjudicado aún más el tema del estrés en la actualidad, como es la pandemia del COVID-19 que se originó en diciembre del 2019 en la ciudad de Wuhan/China y posteriormente fue llegando a todo el mundo, incluido Ecuador, el cual está aún afectado por dicho virus y así mismo afecta el ámbito laboral, ya que a raíz de la pandemia, son mayores las exigencias a los trabajadores, sumándole el miedo a la enfermedad, a la muerte y al contagio a las personas que nos rodean.

Si bien es cierto, la realidad de todas las personas ha cambiado a raíz de la pandemia, ya que a nivel mundial se han implementado medidas para evitar la propagación del virus, entre las cuales tenemos el distanciamiento social y como medida importante el teletrabajo, el mismo que es aplicado en unas instituciones, mientras que existen quienes por necesidad deben salir a trabajar y exponerse ante este

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

virus mortal, es por este motivo que la salud mental se encuentra expuesta a peligros, ya que se obtuvieron cambios radicales en la vida de las personas y las exigencias son cada vez mayores.

Según la Organización Mundial de la salud el estrés en el ámbito laboral, puede ocasionar comportamientos disfuncionales, de una manera no habitual dentro del trabajo que pongan en juego su cargo y perjudiquen de manera considerable su salud física y mental. En casos con mayor dificultad, cuando el estrés es prologando e intenso, puede ocasionar problemas psicológicos en el trabajador e incluso encaminarlo a problemas psiquiátricos que le puedan imposibilitar el buen funcionamiento dentro del cargo en que se encuentre, e incluso la inasistencia definitiva al trabajo (OMS, 2004).

De acuerdo a estudios que se han realizado en la Unión Europea en el 2007, se obtuvieron resultados sobre las condiciones de trabajo en la 4ta encuesta Europea, donde se puede analizar que cerca de cuarenta millones de personas de la UE sufrían estrés a causa del trabajo, de esta forma se fueron realizando estudios los años posteriores, llegando a una conclusión posterior de que el 22% de la mano de obra Europea, sufría estrés a causa del trabajo, donde el mayor grupo afectado es el personal de salud, educación y el sector público y privado, teniendo como información importante que en Japón en el año 2012 existieron entre 7.6 y 12% de suicidios a causa del estrés ocasionado en el trabajo (OIT, 2016).

En un estudio realizado en la Facultad de Ciencias del Trabajo y Comportamiento Humano de la Universidad internacional SEK del Ecuador, acerca del estrés en trabajadores a raíz de la pandemia del COVID-19, se obtuvieron deducciones claves para poder analizar dicha situación, donde se evaluaron 101 trabajadores de una industria textil en la ciudad de Quito, dando como resultado que el 66.3% de los empleados presentan alguna afectación relacionada al estrés, teniendo como nivel más alto a los mayores de 50 años, las personas que trabajan más de 8 horas diarias y aquellos que tienen más antigüedad en la empresa (Merino, 2020)

De esta forma se ha realizado un estudio exploratorio de salud mental y estrés en la población de la Provincia de Manabí, donde se puede obtener como resultado que el 85.7% de la población masculina sufre de estrés percibido y así mismo el 14.2% de la población femenina, obteniendo así una referencia de los niveles de estrés que sufre la población Manabita (Ana, 2016)

La presente investigación tiene como fin, analizar mediante instrumentos de evaluación, como el estrés influye en el desempeño académico de los trabajadores de la Corporación Nacional de

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación
Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

Electricidad de la ciudad de Manta, entendiendo que la salud mental es indispensable para el buen funcionamiento del ser humano, sin embargo, el estrés en el ámbito laboral es frecuente, por lo que buscamos examinar los niveles de estrés, así como los signos y síntomas que presentan los trabajadores, específicamente durante la pandemia del COVID-19, para lograr obtener resultados aproximados y concientizar a la ciudadanía.

Desarrollo

Hablar de estrés es hablar de conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta un individuo ante distintas situaciones, para las cuales en algunos casos no se cuenta con las herramientas necesarias para sobrellevarlo, lo que puede complicar el cuadro y generar signos y síntomas que se mantienen en el tiempo y perjudican en distintos ámbitos de la vida, así como el personal, familiar o laboral, teniendo a este último como un punto importante de analizar dentro de la investigación.

“El estrés ocurre cuando los cambios en el medio externo o interno son interpretados por el organismo como una amenaza a su homeostasis. La habilidad del organismo de ejecutar la respuesta apropiada a cambios ambientales potencialmente estresantes requiere del correcto reconocimiento del cambio ambiental y la activación de la respuesta de estrés. La habilidad de eliminar el estresor activamente mediante la relocalización o la evitación requiere la evolución de una habilidad para detectar o anticipar los cambios estresantes y el conocimiento o memoria de las estrategias o ajustes exitosos para evitarlos” (Daneri, 2012)

El termino homeostasis hace referencia al balance que tiene el organismo y que busca la autorregulación del mismo, es así que cuando estamos expuestos a cambios o tensiones en la vida cotidiana, se genera el estrés y a su vez un desequilibrio en la homeostasis, donde se deben analizar las respuestas y las habilidades de adaptación que se poseen para la superación de la situación estresante, haciendo énfasis en que si bien, el estrés es fundamental para el crecimiento, sin embargo se torna peligroso para el individuo cuando los niveles de estrés son superiores y no se cuenta con mecanismos suficientes para afrontar la situación.

Se considera un estresor, a cualquier manifestación consciente o inconsciente del exterior que percibimos como una amenaza y que nos altera la homeostasis, lo cual llega a obtener un equilibrio dependiendo de las respuestas al estrés que se puedan poner en marcha, logrando así que exista una

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

armonía a nivel físico, conductual, psicológico y emocional, teniendo en cuenta que si el estresor se prolonga en el tiempo, puede causar un cumulo de enfermedades.

Según varios autores, podemos analizar también algunos de los síntomas de estrés que se pueden presentar, entre ellos tenemos diarrea o estreñimiento, cefaleas, fatiga, falta de atención, mala memoria, falta de concentración, mialgias, problemas sexuales, insomnio, malestar gastrointestinal, entre otros y en casos crónicos de estrés, se puede presentar, problemas de corazón como insuficiencia cardíaca, diabetes, depresión, ansiedad, obesidad, alteraciones en la piel e incluso problemas en el ciclo menstrual en el caso de las mujeres.

“El estrés se presenta cuando la persona identifica una situación o un encuentro como amenazante, cuya magnitud excede sus propios recursos de afrontamiento, lo cual pone en peligro su bienestar. Se presentan de esta manera dos procesos: una valoración cognitiva del acontecimiento y un proceso de afrontamiento. En el primero, la persona valora si la situación puede dañarla o beneficiarla, en el segundo, estima lo que puede hacer o no para enfrentar la situación, para prevenir un daño o mejorar sus perspectivas.” (Naranjo, 2009)

Una vez que estamos expuestos ante una situación amenazante, el organismo actúa para protegernos de dicho escenario, generando distintos procesos como los antes mencionados, teniendo como principal, una valoración cognitiva del acontecimiento, en este proceso el individuo analiza el impacto que podría tener la situación amenazante en su vida, la cual le puede beneficiar o caso contrario; perjudicar, una vez interpretado se continua con el segundo proceso, mismo que hace referencia a las formas de afrontamiento que se pueden generar según las características y los recursos individuales que posee cada persona.

Dentro de los procesos de afrontamiento, encontramos aquellos que son utilizados cuando la persona considera que su autoestima está en juego y debe impedir que esto ocurra, en este caso se utilizan procesos como la confrontación, evitación y el autocontrol, que de una u otra manera aportan responsabilidad y bienestar en el individuo. Cuando se siente capaz de superar dicha situación, se utiliza la confrontación y así mismo, se buscan métodos de solución, caso contrario si no se siente en la capacidad de superación y la amenaza es mayor, se genera la evitación y la huida.

“El Dr. Hans Selye (al que consideramos el padre en el estudio del estrés), en el año 1935, lo definió como: La respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores. Lo denominó «Síndrome

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

general de adaptación». Selye describió tres etapas de adaptación al estrés: Alarma de reacción, fase de adaptación, fase de agotamiento” (Martinez, 2017)

El estrés al ser una respuesta adaptativa ante situaciones que amenazan el organismo, cuenta también con distintas fases que nos ayudan a comprender el proceso que ocurre en nuestro organismo cuando estamos expuestos ante estresores. Según (Nogareda, 1998) la primera fase, es considerada como la de alarma de reacción, esta ocurre cuando nos encontramos frente a un peligro y baja nuestra resistencia, ahí la fase de alarma nos permite preparar al organismo para la acción, cabe recalcar que esta fase es automática, donde aumenta la frecuencia cardiaca, la coagulación de la sangre, la capacidad respiratoria, entre otros.

Resistencia es la segunda fase, en este momento el organismo se adapta a la situación estresante y busca formas de afrontamiento, aquí la sintomatología antes presentada, empieza a disminuir. La fase de agotamiento, por su parte, es aquella que se produce cuando el organismo no ha logrado adaptarse a la situación estresante, es frecuente y se mantiene en el tiempo, lo que puede desencadenar en una patología.

Entonces podemos analizar que los estresores, no son del todo negativos, pero que si hay aquellos que de una u otra forma interfieren en la vida de manera considerable. Teniendo como ejemplo al trabajo como una fuente de estrés, dentro del entorno laboral existen compañeros, jefes, clientes, horarios de trabajo, peticiones y de más situaciones que pueden causar un conjunto de reacciones en el individuo que le van a afectar en su desempeño laboral y a su vez en el entorno personal o familiar. “El estrés relacionado con el trabajo es un patrón de reacciones que ocurren cuando los trabajadores confrontan exigencias ocupacionales que no corresponden a su conocimiento, destrezas o habilidades y que retan su habilidad para hacer frente a la situación. Cuando existe un desequilibrio entre las exigencias ocupacionales y los recursos del entorno o personales con los que cuenta el trabajador, entonces, se presentan una serie de reacciones, que pueden incluir respuestas fisiológicas, emocionales, cognitivas y reacciones conductuales” (OMS, 2008)

De esta manera podemos vincular al estrés con el ámbito laboral, el mismo que se ve afectado debido a que las exigencias son mayores a los recursos que tiene el trabajador para afrontarlo y que influye en distintas respuestas, a nivel fisiológico puede existir aumento del ritmo cardiaco, en las respuestas emocionales, tenemos la irritabilidad y nerviosismo, en las respuestas cognitivas hay falta de

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

atención, percepción y memoria y en las reacciones conductuales puede existir agresividad que puede desencadenar en conflictos y de una u otra manera se disminuye el buen desempeño laboral.

El desempeño laboral es un factor importante en una institución, ya que del buen desempeño que exista dentro de la empresa; dependerá el éxito de la misma. De este modo Stoner en el año 1994, consideró al desempeño laboral como “la manera en que los miembros de la organización trabajan eficazmente, para alcanzar metas comunes, sujeto a las reglas básicas establecidas con anterioridad” (Araujo, 2007).

Dicho de esta forma, podemos analizar que según el autor mencionado, el desempeño laboral va a depender directamente de la forma en la que la empresa se organice y como los trabajadores se unifiquen para la obtención de metas con un mismo objetivo, teniendo en cuenta las normas y reglas que están establecidas y que deben ser cumplidas para el mantenimiento de la institución y del personal, es decir, el desempeño laboral va a depender de como el trabajador se desenvuelva eficazmente para que pueda obtener las metas propuestas y con él, el éxito de la institución.

“Milkovich y Boudreau (1994) refieren que el desempeño laboral está ligado a las características de cada persona, entre las cuales se pueden mencionar: las cualidades, necesidades y habilidades de cada individuo, que interactúan entre sí, con la naturaleza del trabajo y con la organización en general, siendo el desempeño, el resultado de la interacción entre todas estas variables” (Guzman, 2017).

Si bien es cierto, el desempeño laboral va a depender de varios factores como del ambiente que se tiene en el trabajo, sin embargo, no es el factor principal. Para analizar el desempeño laboral de cada individuo también debemos de tener en cuenta las características individuales, las capacidades, objetivos y formas de afrontamiento ante situaciones estresantes, que si bien no determinan en totalidad el buen o mal desempeño laboral, pero puede darnos indicadores claves para analizar la motivación y compromiso que tienen los trabajadores con la institución y junto a ello examinar factores externos donde se pueda determinar el buen funcionamiento de la empresa.

“Los empleados se preocupan por el ambiente laboral tanto en lo que respecta a su bienestar personal como en lo que concierne a las facilidades para realizar un buen trabajo. Prefieren los entornos seguros, cómodos, limpios y con el mínimo de distracciones. Por último, la gente obtiene del trabajo algo más que sólo dinero o logros tangibles: para la mayoría, también satisface necesidades de trato personal. Por ende, no es de sorprender que tener compañeros que brinden amistad y respaldo también aumente la satisfacción laboral” (Robbins, 1998)

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación
Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

Evidentemente todas las personas desean en algún momento tener un trabajo y estabilidad, pero en la búsqueda de este deseo surgen algunas dudas que pueden crear inseguridad en el futuro trabajador, una de ellas es el buen ambiente laboral, si bien es cierto, un espacio limpio, tranquilo y libre de conflictos, ayuda a que exista un mejor rendimiento en las actividades que se van a realizar, de esta manera se busca estabilidad, seguridad, comodidad y buenas relaciones entre compañeros, que brinden la confianza de que se puede trabajar en equipo y permitir así el buen desempeño laboral y satisfacción personal.

Ahora podemos darnos cuenta que en la actualidad existe otro factor que influye en el desempeño laboral de los trabajadores, como es la pandemia del COVID-19, ya que es una amenaza para la salud, el ámbito social y también la economía a nivel mundial, debemos de tener en cuenta que existen muertes, pérdidas familiares, de salud y de trabajo, debido a que existe miedo constante al tener que exponerse ante el virus en las instituciones, el desempeño laboral se ve afectado considerablemente desde el punto de vista económico, físico y emocional.

“La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Ambos eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Según información de la OMS, el coronavirus se transmite por contacto de persona a persona con algún infectado (incluso si no presenta síntomas). Por ello, la mejor manera de evitar contraer este virus es siguiendo las buenas prácticas de higiene” (Bupa, 2020).

Al ser una enfermedad recién descubierta, se vinieron cambios radicales en la vida de todas las personas a nivel mundial, afectando la salud considerablemente, creando miedo, pánico y muchas muertes, con esto se vieron afectadas las familias, la economía, la educación y el trabajo, es decir desde los niños hasta adultos han vivido cambios considerables a raíz de dicha pandemia que hasta la actualidad sigue causando incertidumbre en todos los ciudadanos.

Se considera importante la práctica de higiene, como no tocarse la cara, (ojos, nariz, boca), desinfección frecuente de manos, utilizar mascarilla y mantener la distancia, este último factor es el más importante, sin embargo es complicado de cumplir correctamente, ya que al menos en el ámbito laboral, son algunas las instituciones que optaron por el teletrabajo, mientras que existen aquellos que deben de exponerse para mantener su fuente de ingreso, lo que de manera directa afecta el desempeño laboral en los trabajadores y en su salud mental.

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

“La crisis ocasionada por la pandemia de la COVID-19, impacta la actividad social, las interacciones y los comportamientos en múltiples niveles. Emocionalmente, las actividades de distanciamiento social y autoaislamiento pueden causar problemas de salud mental, ansiedad y depresión. La incertidumbre asociada con la enfermedad en sí, su rápida propagación y alto riesgo de infección, así como, la duración desconocida de las intervenciones de salud pública para enfrentar la progresión de la enfermedad, pueden ocasionar y afectar los problemas de salud mental preexistentes” (Hernandez, 2020).

Los problemas de salud mental se han visto en aumento en la actualidad, si bien es cierto, son muchos los factores que influyen a la pérdida de la salud, sin embargo la pandemia ha llevado un aumento considerable y afecta aún más a aquellos que padecen de trastornos mentales, para lo cual se tienen afortunadamente, algunas sugerencias que pueden ayudar a que los signos y síntomas no aumenten, entre ellas tenemos el mantenerse informados sin abusar de noticias, mantener el contacto social mediante fuentes electrónicas, no utilizar sustancias psicoactivas, mantener una buena rutina de higiene, entre otras (OMS, 2021).

“A mediados de marzo, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) hizo pública una «elevada» cifra estimada de desempleo global de 24,7 millones a causa del Covid-19; una semana más tarde, el jefe del Departamento de Política de Empleo de la misma institución advirtió que la cifra final podría ser aún «mucho más elevada». En comparación, el desempleo global se incrementó en 22 millones durante la crisis de 2008-2009. También se espera que a escala mundial pueda haber hasta 35 millones más de trabajadores pobres que antes del pronóstico pre-Covid-19 para 2020” (Mexi, 2020).

De esta manera podemos constatar con mayor claridad, aquello que hemos mencionado anteriormente, analizamos mediante resultados expuestos, la manera en que el trabajo y la economía se ha visto y se ve afectada durante la pandemia COVID-19, es así como se estima que al pasar del tiempo sea mayor la cifra de desempleo y a él se le suman más necesidades que pueden llevar a el incremento de la pobreza, con respecto a quienes se encuentran dentro de un puesto de trabajo, es mayor el miedo y la incertidumbre por la exposición al contagio y la inestabilidad laboral en la que muchas instituciones se encuentran expuestas, lo mismo que a su vez incrementaría los niveles de estrés en los trabajadores.

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

Diseño metodológico

Tipo de investigación

En cuanto al tipo de investigación que se llevó a cabo, es una investigación descriptiva, porque permitió definir las características de lo que se deseaba analizar, utilizando así también método inductivo y deductivo que nos permita crear hipótesis desde primicias particulares hasta principios generales, de esta manera se basó la investigación en un enfoque cuali-cuantitativo donde se permitió recolectar, analizar y vincular datos.

Métodos y herramientas

- Test de Estrés Laboral adaptado del Cuestionario de Problemas Psicossomáticos (OCPP), para estimar el nivel de estrés sufrido por el trabajador. Se trata de la adaptación española del trabajo de Hock de 1988, realizado por García-Izquierdo 1993, que consiste de 12 ítems que describen los síntomas más habituales asociados al estrés, donde se pueden obtener valores desde los 12 a los 72 puntos, según el nivel de estrés comprendido en los últimos 3 meses.
- Elaboración y aplicación de una encuesta de 10 preguntas a los trabajadores, la misma que nos permitió obtener mayor información con el fin de despejar todas las interrogantes, obtener mayor información y brindar una mejor investigación.

Muestra

Fueron evaluados 16 trabajadores del departamento jurídico de la corporación nacional de electricidad (CNEL EP), donde podría decir que es el 100% de la población ya que estos 16 trabajadores son el total que corresponde al departamento jurídico, donde se incluye, jefe, secretaria y analistas jurídicos.

Análisis y discusión de resultados

Test de estrés laboral

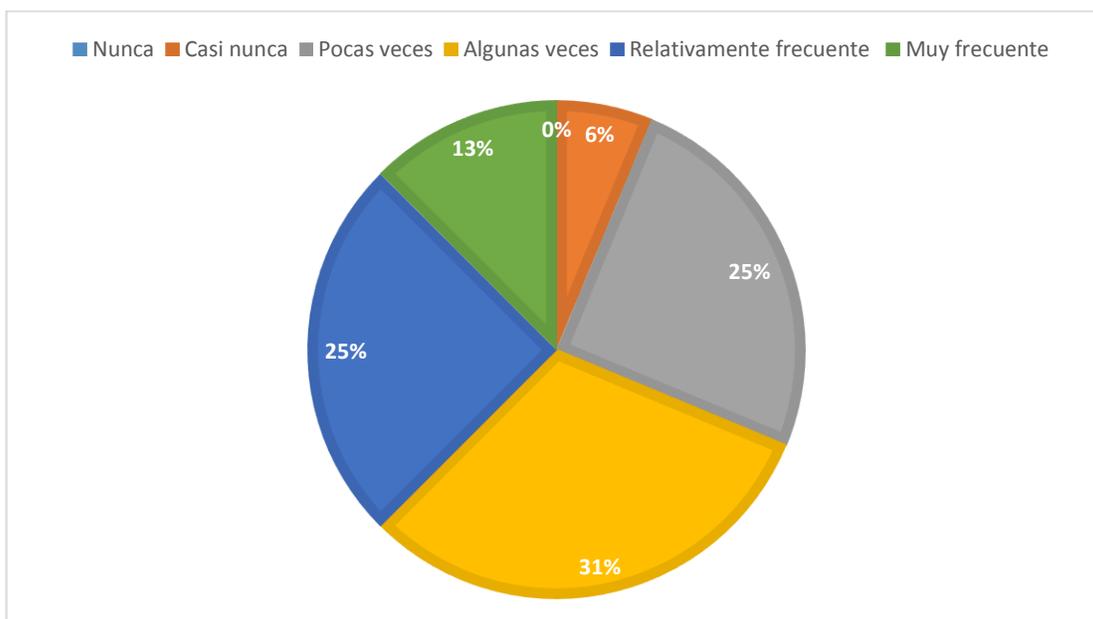
Cuadro y grafico nº1

1. Imposibilidad de conciliar el sueño

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0
Casi nunca	1	6%

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

Pocas veces	4	25%
Algunas veces	5	31%
Relativamente frecuente	4	25%
Muy frecuente	2	13%
TOTAL	16	100%



Interpretación: Podemos analizar como menor resultado, que tenemos un 0% de personas que nunca han tenido dificultades para conciliar el sueño, mientras el 31% de evaluados algunas veces tienen dificultades y un 13% corresponde a dificultades muy frecuentes, teniendo en cuenta que este parámetro es un síntoma habitual en los problemas de estrés laboral.

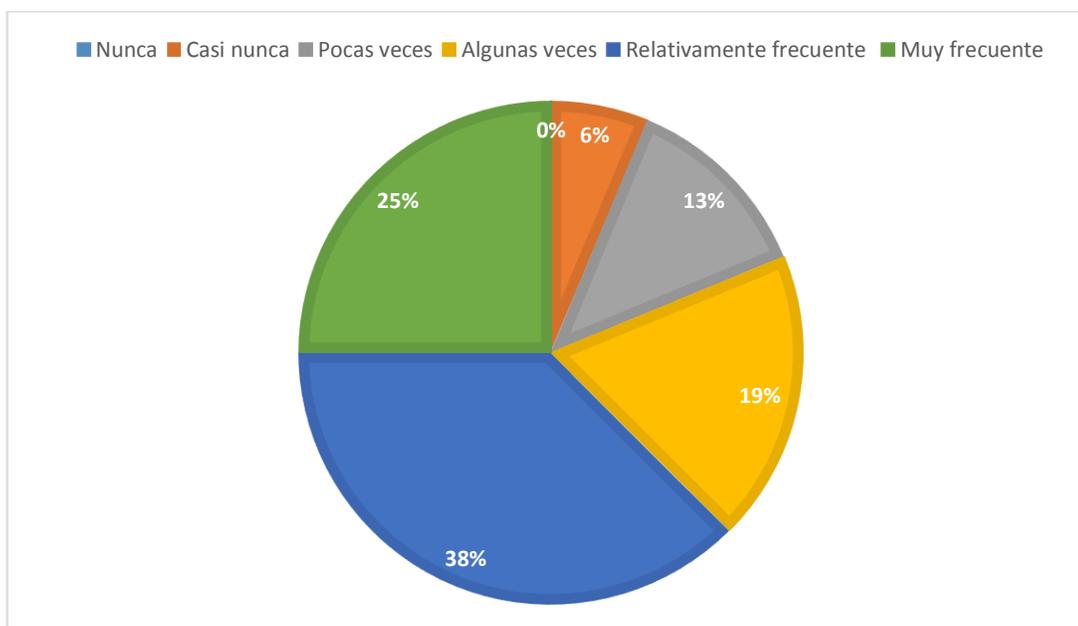
Cuadro y gráfico n°2

2. Jaquecas y dolores de cabeza

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0%
Casi nunca	1	6%
Pocas veces	2	13%
Algunas veces	3	19%

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

Relativamente frecuente	6	38%
Muy frecuente	4	25%
TOTAL	16	100%



Interpretación: Podemos analizar como menor resultado, que tenemos un 0% de personas que nunca han tenido jaquecas y dolores de cabeza, mientras el 38% manifiesta que es relativamente frecuente tener estas molestias y un 25% corresponde a dolores muy frecuentes, teniendo en cuenta que estos síntomas son uno de los más comunes en los trabajadores que se encuentran padeciendo algún tipo de estrés.

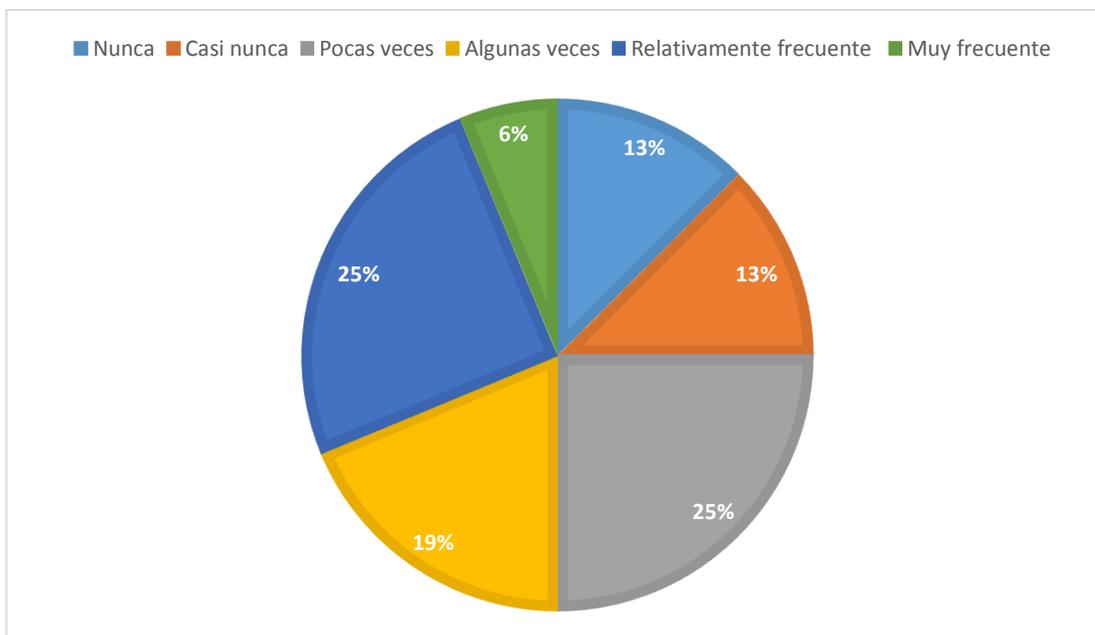
Cuadro y gráfico n°3

3. Indigestiones y molestias gastrointestinales.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	2	13%
Casi nunca	2	13%
Pocas veces	4	25%
Algunas veces	3	19%

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

Relativamente frecuente	4	25%
Muy frecuente	1	6%
TOTAL	16	100%



Interpretación: Según los resultados obtenidos tenemos un 6% de personas que muy frecuente tiene problemas de indigestiones o gastrointestinales, mientras el 25% menciona que pocas veces y otro 25% corresponde a dificultades relativamente frecuentes, mientras un 13% menciona que nunca ha padecido de estos síntomas, por lo que analizamos que los problemas gastrointestinales en los trabajadores si se presentan con frecuencia.

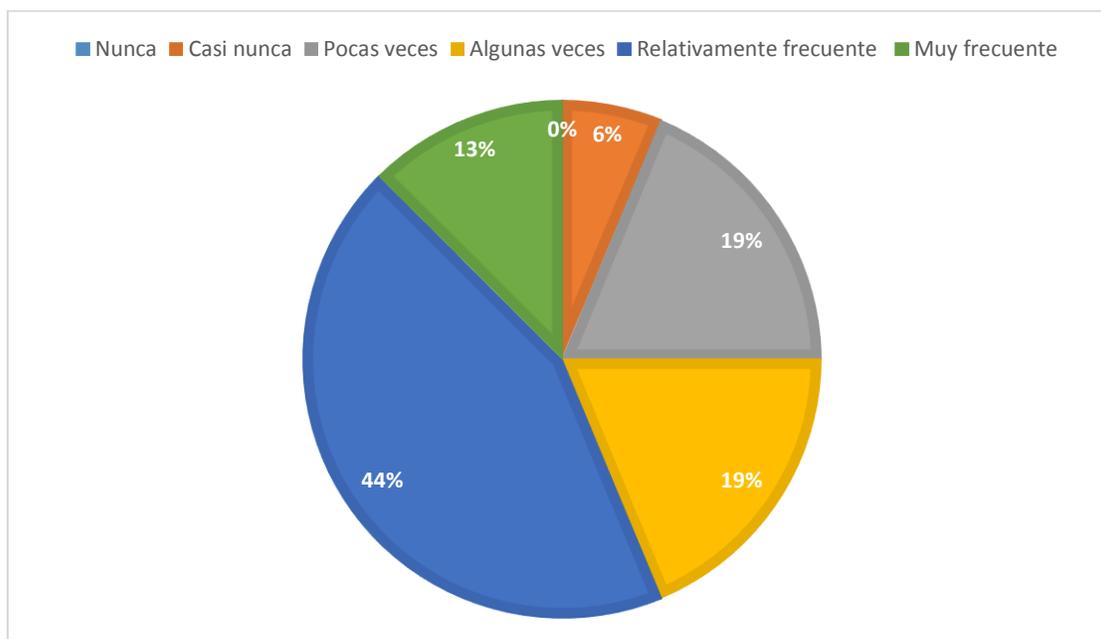
Cuadro y gráfico nº4

4. Sensación de cansancio extremo o agotamiento.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0%
Casi nunca	1	6%
Pocas veces	3	19%
Algunas veces	3	19%

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

Relativamente frecuente	7	44%
Muy frecuente	2	13%
TOTAL	16	100%



Interpretación: Podemos analizar como menor resultado, que tenemos un 0% de personas que nunca han tenido sensación de cansancio extremo o agotamiento, mientras el 44% de evaluados manifiestan que relativamente frecuente padecen de este síntoma y un 13% corresponde a dificultades muy frecuentes, teniendo en cuenta que los resultados nos indican que el cansancio extremo es muy frecuente en los trabajadores, más aun ante situaciones de estrés.

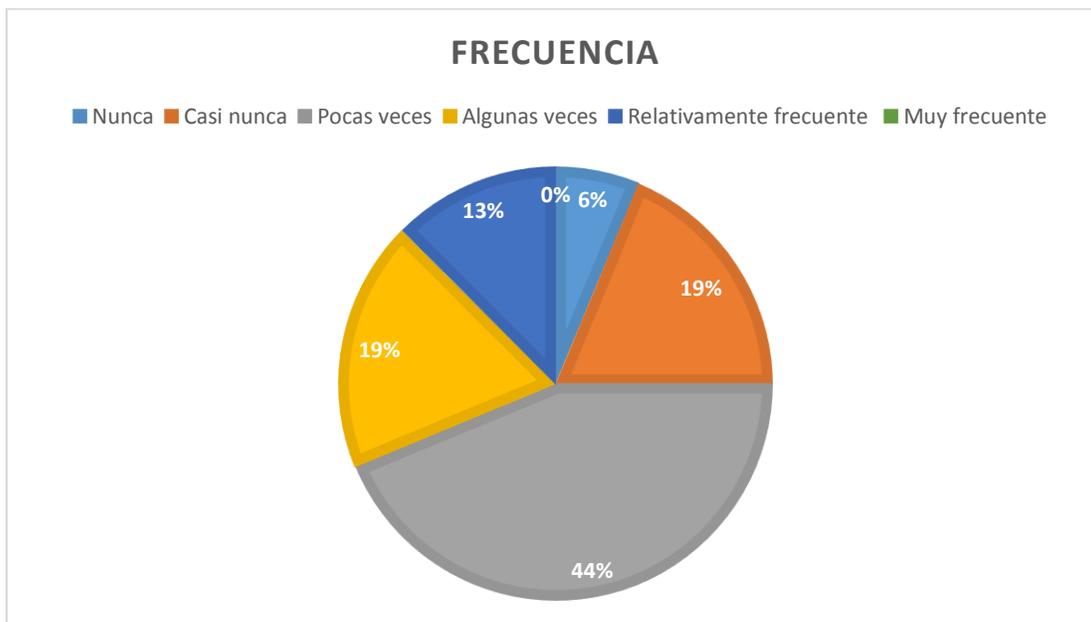
Cuadro y gráfico n°5

5. Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	6%
Casi nunca	3	19%
Pocas veces	7	44%
Algunas veces	3	19%

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

Relativamente frecuente	2	13%
Muy frecuente	0	0%
TOTAL	16	100%



Interpretación: Podemos analizar como menor resultado, que tenemos un 6% de personas que nunca han tenido tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual en momentos de estrés en el trabajo, mientras el 44% manifiesta que pocas veces tienen esta tendencia teniendo en cuenta que esta manifestación no es muy frecuente en los trabajadores que se encuentran padeciendo algún tipo de estrés.

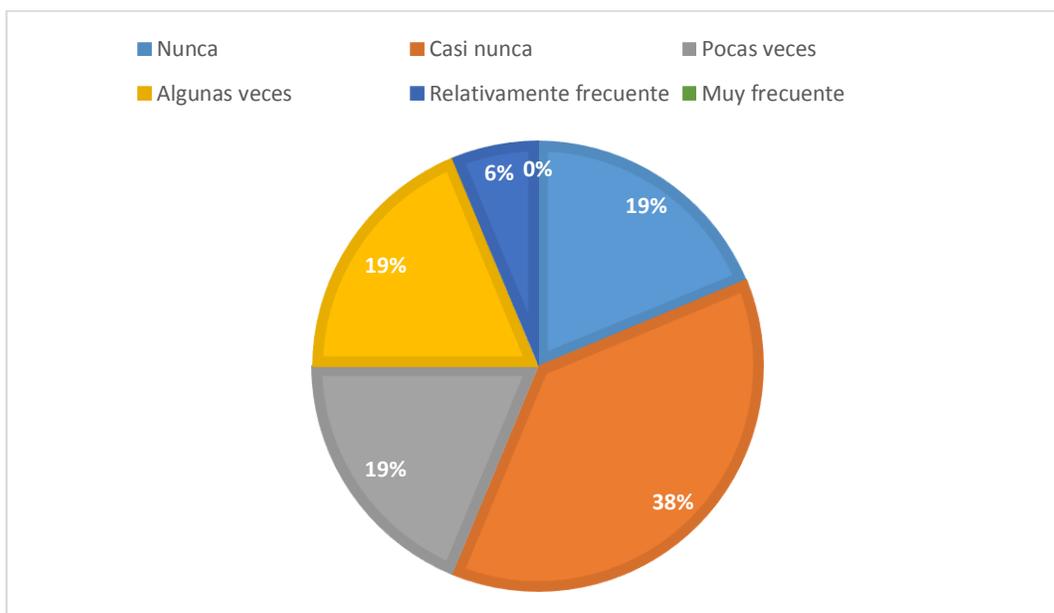
Cuadro y gráfico n°6

6. Disminución del interés sexual.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	3	19%
Casi nunca	6	38%
Pocas veces	3	19%
Algunas veces	3	19%

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

Relativamente frecuente	1	6%
Muy frecuente	0	0%
TOTAL	16	100%



Interpretación: Según los resultados obtenidos tenemos un 19% de personas que nunca han sentido disminución del interés sexual, 38% casi nunca, mientras que el 19% algunas veces y el 6% relativamente frecuenten, es así como podemos analizar que los problemas a nivel sexual a causa del estrés si existen pero no son muy frecuentes a comparación de otros síntomas.

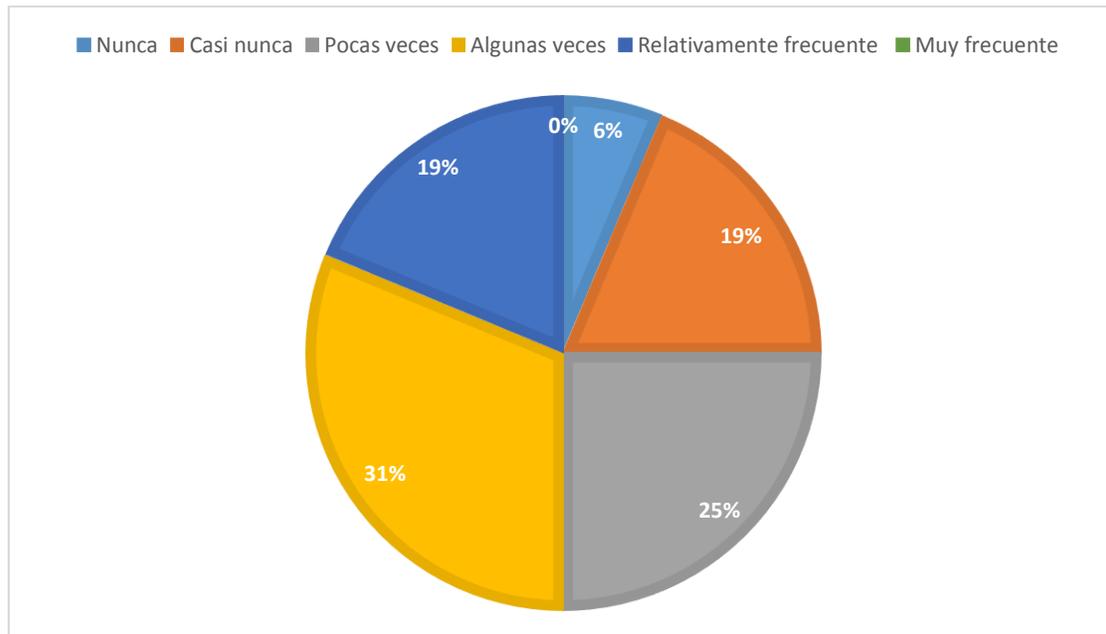
Cuadro y gráfico n°7

7. Respiración entrecortada o sensación de ahogo.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	6%
Casi nunca	3	19%
Pocas veces	4	25%
Algunas veces	5	31%
Relativamente frecuente	3	19%

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

Muy frecuente	0	0%
TOTAL	16	100%



Interpretación: Podemos analizar como menor resultado, que tenemos un 6% de personas que nunca han sentido respiración entrecortada o sensación de ahogo ante situaciones de estrés, mientras el 31% manifiesta que algunas veces tienen estas molestias y un 19% relativamente frecuente, es así como podemos ver que estos síntomas no son muy frecuentes en los trabajadores que se encuentran padeciendo algún tipo de estrés, sin embargo si se presentan.

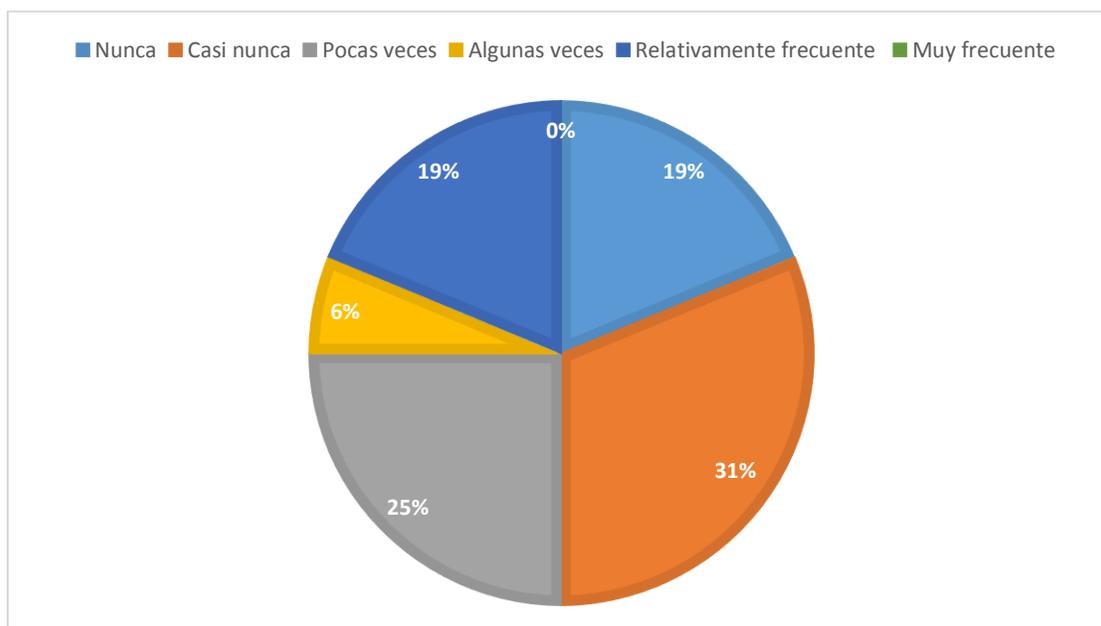
Cuadro y gráfico n°8

8. Disminución del apetito.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	3	19%
Casi nunca	5	31%
Pocas veces	4	25%
Algunas veces	1	6%
Relativamente frecuente	3	19%

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

Muy frecuente	0	0%
TOTAL	16	100%



Interpretación: Según los resultados obtenidos tenemos un 6% de personas que algunas veces han sentido disminución de apetito, un 31% casi nunca, mientras que el 19% relativamente frecuente, es así como podemos analizar que los problemas de disminución del apetito no son muy frecuentes, sin embargo si están presentes en algunos trabajadores ante situaciones de estrés.

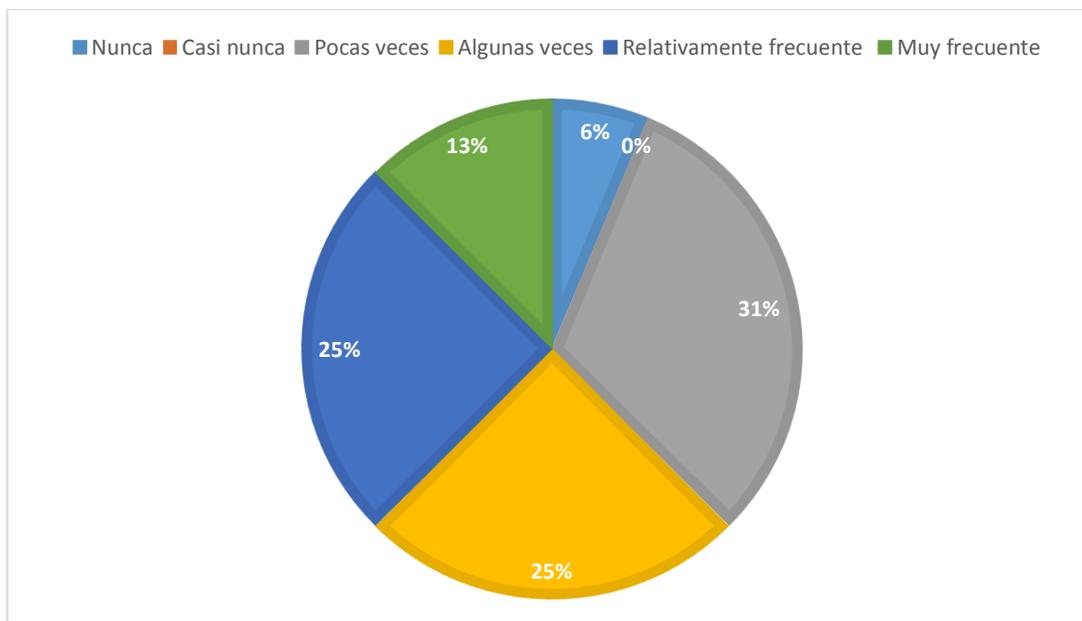
Cuadro y gráfico n°9

9. Temblores musculares (tics nerviosos o parpadeos).

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	6%
Casi nunca	0	0%
Pocas veces	5	31%
Algunas veces	4	25%
Relativamente frecuente	4	25%
Muy frecuente	2	13%

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

TOTAL	16	100%
--------------	-----------	-------------



Interpretación: Podemos analizar como menor resultado, que tenemos un 0% de personas que nunca han sentido temblores musculares como tics nerviosos o parpadeos, mientras el 31% manifiesta que pocas veces tienen estas molestias y un 13% muy frecuente, es así como podemos ver que estos síntomas van de pocas veces a muy frecuente en los trabajadores que se encuentran padeciendo algún tipo de estrés.

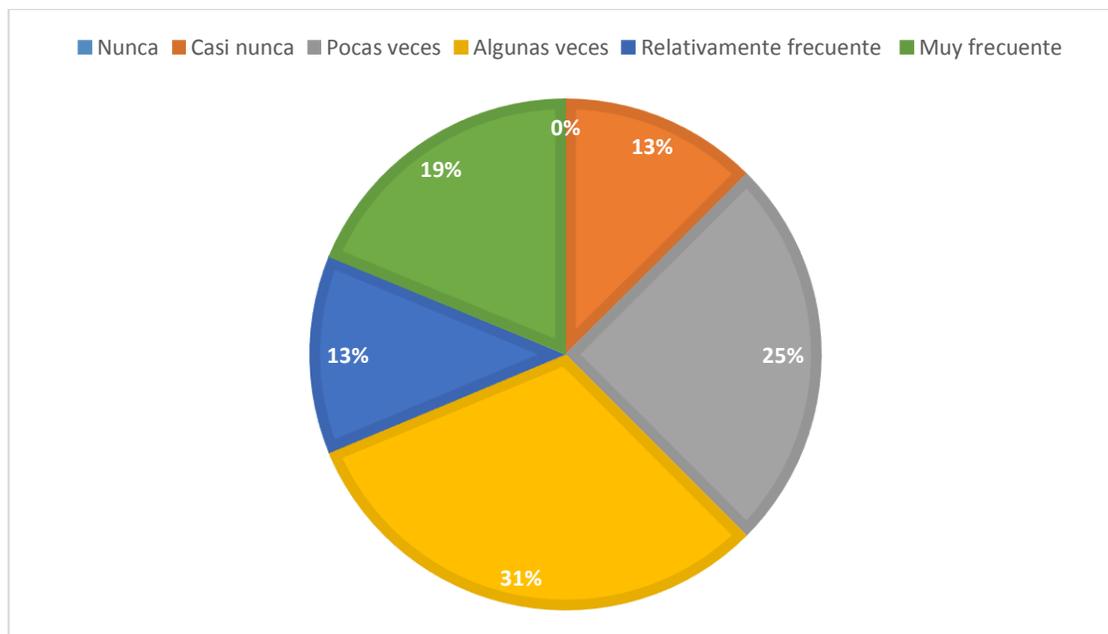
Cuadro y gráfico n°10

10. Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0%
Casi nunca	2	13%
Pocas veces	4	25%
Algunas veces	5	31%
Relativamente frecuente	2	13%
Muy frecuente	3	19%

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

TOTAL	16	100%
--------------	-----------	-------------



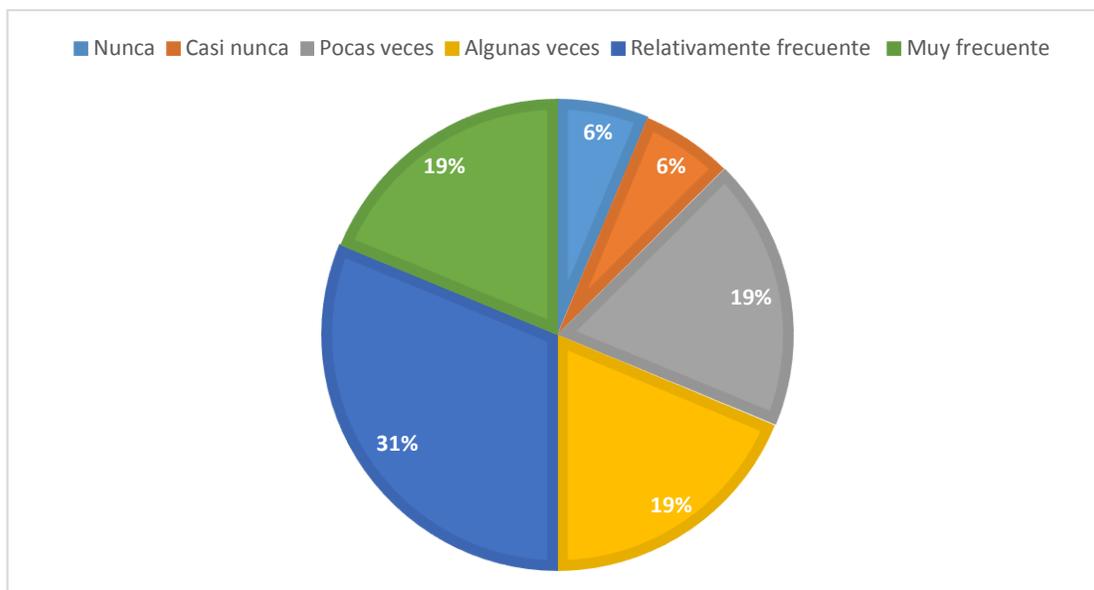
Interpretación: Podemos analizar como menor resultado, que tenemos un 0% de personas que nunca han sentido pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo, mientras el 31% manifiesta que algunas veces tienen estas molestias y un 19% muy frecuente, de este modo podemos percibir que estos síntomas son frecuentes en su mayoría en los trabajadores que se encuentran padeciendo algún tipo de estrés.

Cuadro y gráfico n°11

11. Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	6%
Casi nunca	1	6%
Pocas veces	3	19%
Algunas veces	3	19%
Relativamente frecuente	5	31%
Muy frecuente	3	19%
TOTAL	16	100%

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19



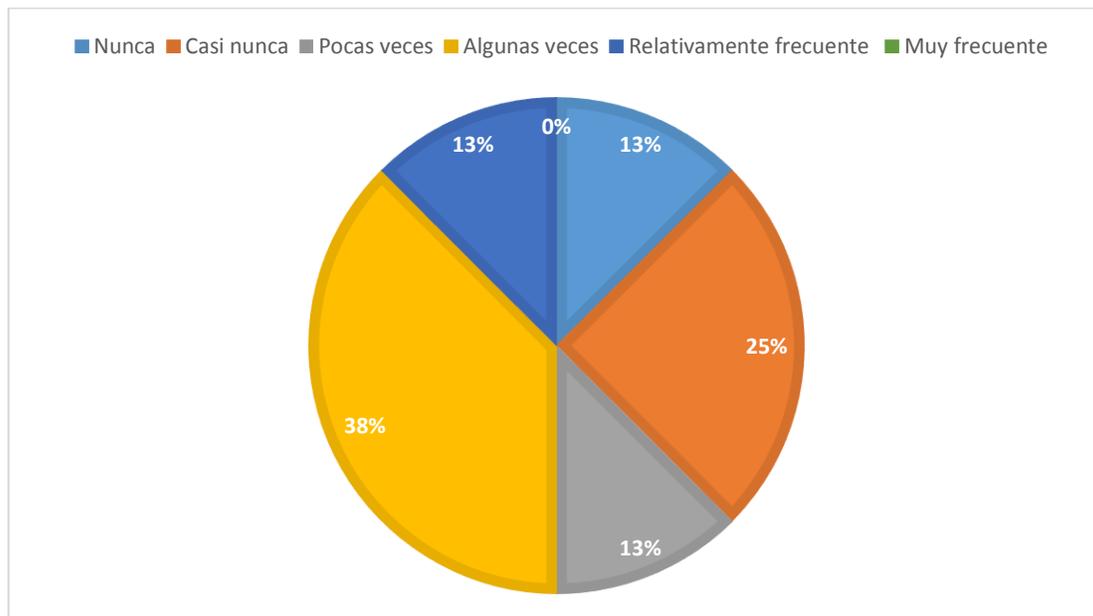
Interpretación: Según los resultados obtenidos tenemos un 6% de personas que nunca han sentido tentaciones fuertes de no levantarse de la cama, mientras que existe un 31% que relativamente frecuente siente estas tentaciones y un 19% muy frecuente, es así como podemos analizar las tentaciones de no levantarse de la cama por las mañanas para ir al trabajo, son muy frecuentes en los trabajadores, esto debido al deseo de evitar las situaciones que le generan más estrés.

Cuadro y gráfico n°12

12. Tendencias a sudar o palpitaciones.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	2	13%
Casi nunca	4	25%
Pocas veces	2	13%
Algunas veces	6	38%
Relativamente frecuente	2	13%
Muy frecuente	0	0%
TOTAL	16	100%

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19



Interpretación: Podemos analizar como menor resultado, que tenemos un 13% de personas que nunca han tenido tendencias a sudar o palpitaciones, mientras el 38% manifiesta que algunas veces tienen estas molestias y un 13% relativamente frecuente, es así como podemos analizar que estos síntomas si se manifiestan en su en los trabajadores que se encuentran padeciendo algún tipo de estrés.

TEST DE ESTRES LABORAL

1ª Parte - Cuestionario de Problemas Psicosomáticos.

Contiene 12 ítems en los que se describen los síntomas más habituales asociados al estrés ; debe señalar la frecuencia con que se han manifestado durante los últimos 3 meses; siendo 1 "nunca" y 6 "con mucha frecuencia"

- 1- Nunca.
- 2- Casi nunca.
- 3- Pocas veces.
- 4- Algunas veces.
- 5- Con relativa frecuencia.
- 6- Con mucha frecuencia.

1. Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	6
2. Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	6
3. Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	5	6
4. Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	6
5. Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1	2	3	4	5	6
6. Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	6
7. Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	4	5	6
8. Disminución del apetito.	1	2	3	4	5	6
9. Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	6
10. Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	6
11. Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	6
12. Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	6

Corrección del test:

La suma de los valores de todas las respuestas puede tomar un valor comprendido entre 12 (No existe síntoma alguno de estrés) y 72 (nivel de estrés máximo). El punto medio se establece en 42 puntos. No obstante, dicha valoración es demasiado simplista, siendo conveniente prestar atención a cualquier valoración de un ítem entre 4 y 6, especialmente si se da en 2 o más ítems de un mismo trabajador, lo que podría ser un claro indicativo de situaciones de estrés graves.

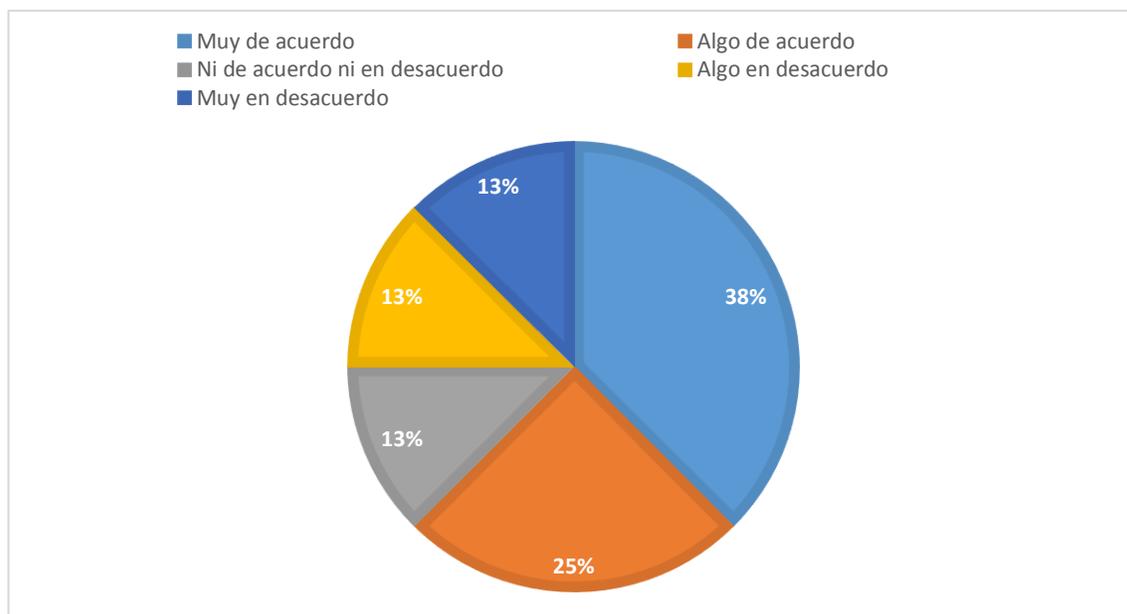
Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

Encuesta

Cuadro y gráfico n°13

1. ¿Siente usted falta concentración cuando se encuentra ante situaciones estresantes?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	6	38%
Algo de acuerdo	4	25%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	13%
Algo en desacuerdo	2	13%
Muy en desacuerdo	2	13%
TOTAL	16	100%



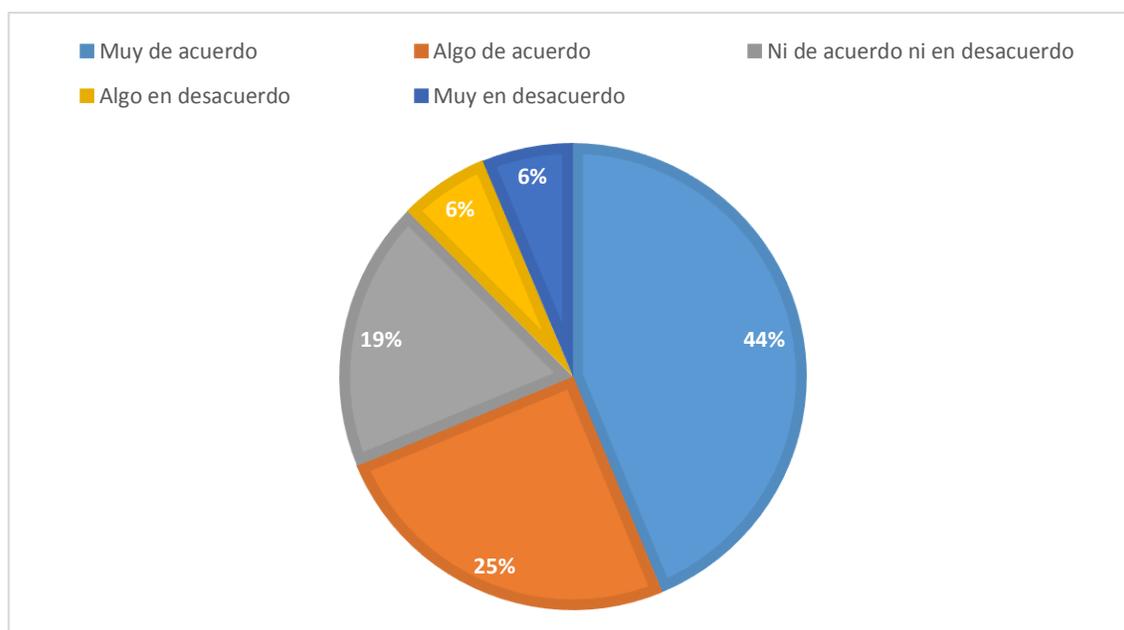
Interpretación: Según los resultados obtenidos, un 38% de la población, siente de manera frecuente falta de concentración cuando se encuentra ante situaciones estresantes, mientras hay un 13% que está algo en desacuerdo, 13% muy en desacuerdo y 13% ni de acuerdo ni en desacuerdo, por lo que tenemos el mayor porcentaje de trabajadores que padecen de estas alteraciones.

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

Cuadro y gráfico n°14

2. ¿Siente usted irritabilidad o mal genio cuando se encuentra en situaciones de mucho trabajo?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	7	44%
Algo de acuerdo	4	25%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	19%
Algo en desacuerdo	1	6%
Muy en desacuerdo	1	6%
TOTAL	16	100%



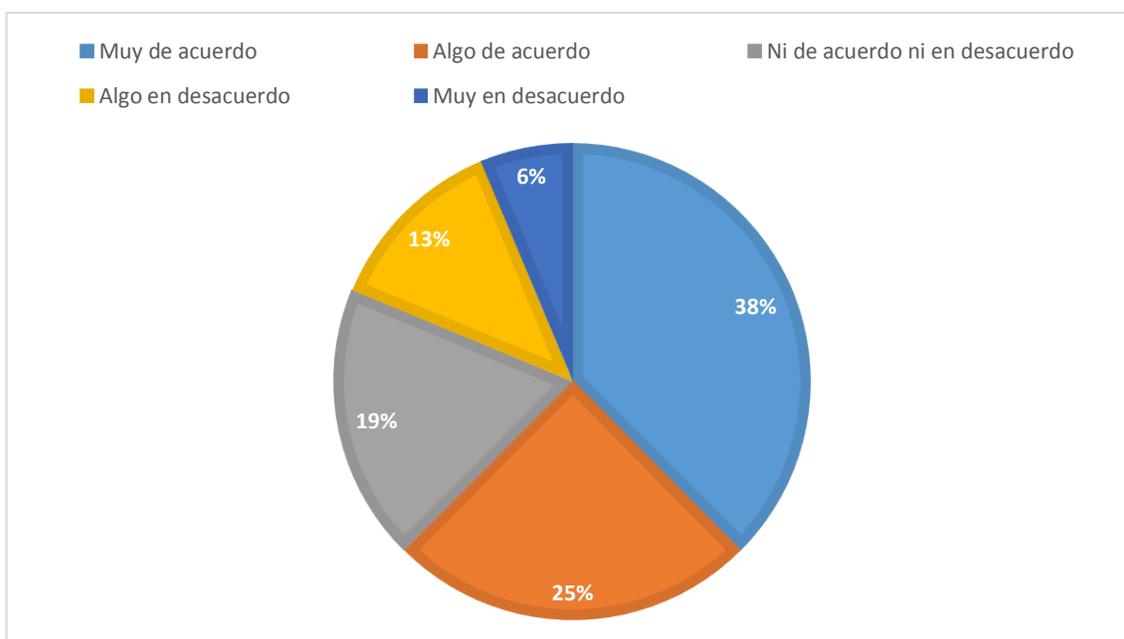
Interpretación: Según los resultados obtenidos, tenemos un 44% de los trabajadores evaluados que marcan muy de acuerdo ante la interrogante que si sienten irritabilidad o mal genio cuando se encuentra en situaciones de mucho trabajo, mientras hay un 6% que está algo en desacuerdo y un 6% muy en desacuerdo, analizando así que es mayor el porcentaje de aquellos que sienten irritabilidad en estas situaciones.

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

Cuadro y gráfico n°15

3. ¿Se siente usted satisfecho con la variedad de tareas que realiza dentro de su puesto de trabajo?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	6	38%
Algo de acuerdo	4	25%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	19%
Algo en desacuerdo	2	13%
Muy en desacuerdo	1	6%
TOTAL	16	100%



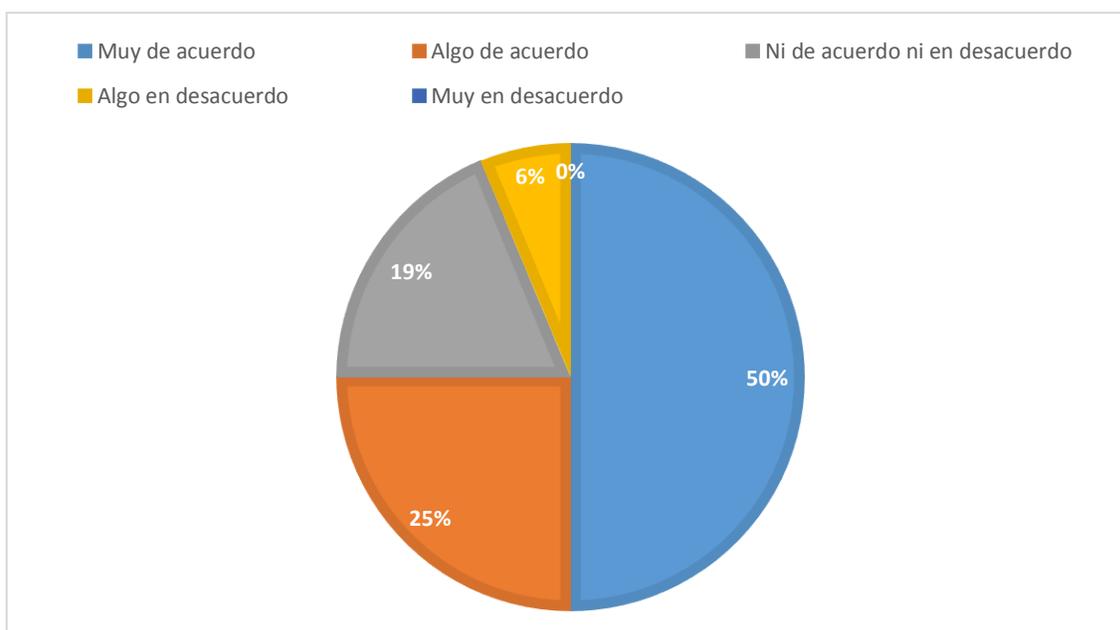
Interpretación: Según los resultados obtenidos, tenemos un 38% de los trabajadores evaluados que se encuentran muy de acuerdo con la variedad de tareas que realiza dentro de su puesto de trabajo, mientras hay un 13% que está algo en desacuerdo y un 6% muy en desacuerdo, teniendo en cuenta que se encuentra una diferencia de mitades entre quienes están de acuerdo y quienes no tanto.

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

Cuadro y gráfico n°16

4. ¿Se siente usted cómodo con la relación que existe entre autoridades y compañeros dentro del ámbito laboral en que se encuentra?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	8	50%
Algo de acuerdo	4	25%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	19%
Algo en desacuerdo	1	6%
Muy en desacuerdo	0	0%
TOTAL	16	100%



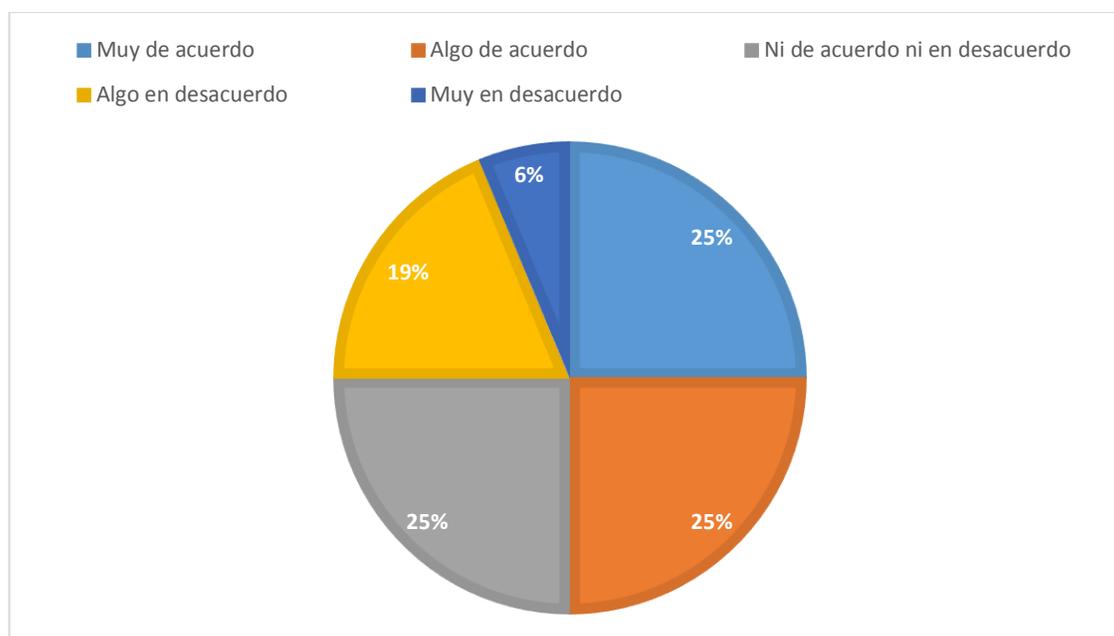
Interpretación: Según los resultados obtenidos, podemos analizar que tenemos un 50% de la población evaluada, que siente cómoda con la relación que existe entre autoridades y compañeros dentro del ámbito laboral en que se encuentra, mientras hay un 6% que esta algo en desacuerdo, según estos datos podemos decir que la mayoría de los encuestados se sienten satisfechos con las relaciones dentro del trabajo.

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

Cuadro y gráfico n°17

5. ¿Se siente usted satisfecho con la estabilidad que le brinda su trabajo?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	4	25%
Algo de acuerdo	4	25%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4	25%
Algo en desacuerdo	3	19%
Muy en desacuerdo	1	6%
TOTAL	16	100%



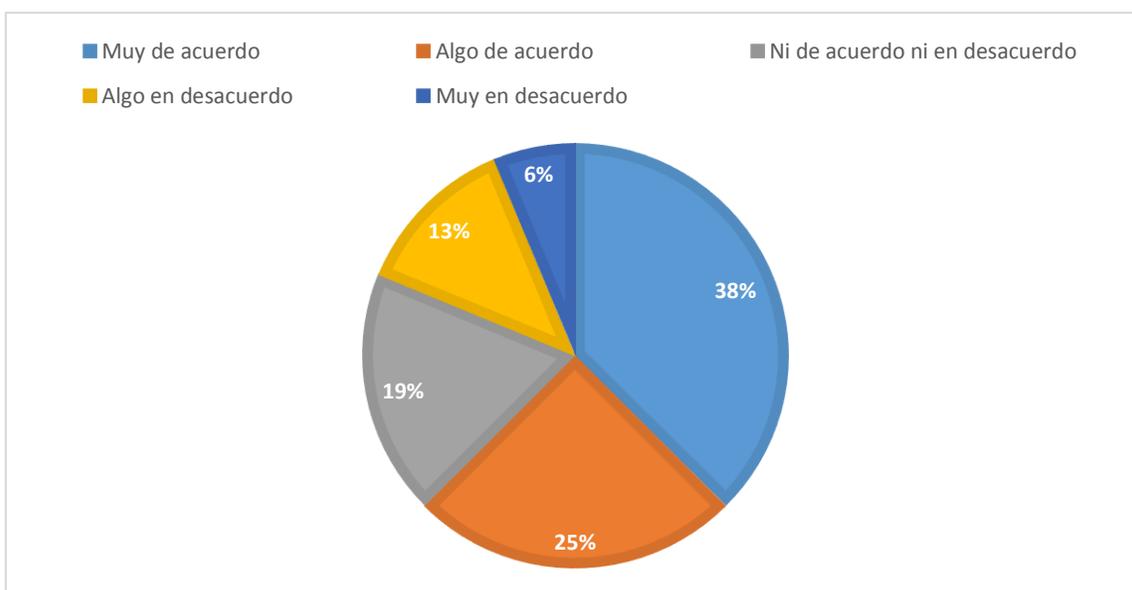
Interpretación: Analizando los datos obtenidos, tenemos un 25% de los trabajadores evaluados que marcan muy de acuerdo con la estabilidad que le brinda su trabajo, 25% algo de acuerdo, mientras hay un 19% que está algo en desacuerdo con la estabilidad laboral y un 6% muy en desacuerdo, por lo que podemos ver que no todos los trabajadores se sienten estables en el trabajo, lo que puede crear inestabilidad en todos los ámbitos de su vida.

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

Cuadro y gráfico n°18

6. ¿Antes de la pandemia Covid-19 existían situaciones que desencadenaban síntomas de estrés?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	6	38%
Algo de acuerdo	4	25%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	19%
Algo en desacuerdo	2	13%
Muy en desacuerdo	1	6%
TOTAL	16	100%



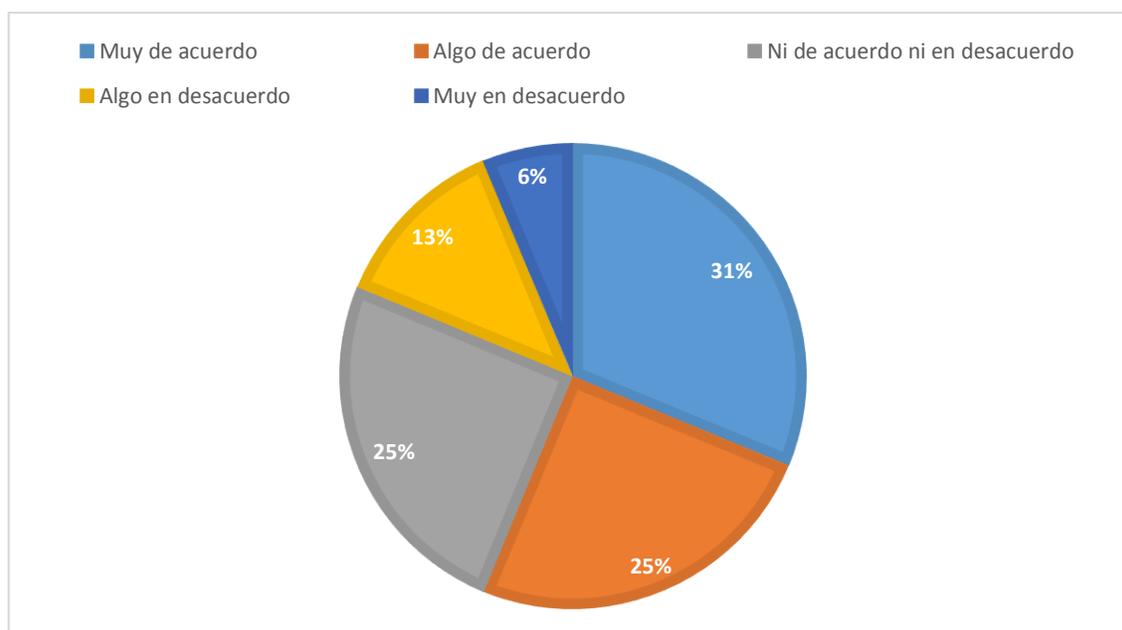
Interpretación: Según los resultados obtenidos, podemos analizar que tenemos un 38% de la población evaluada, que ha vivido situaciones que desencadenaban síntomas de estrés antes de la pandemia del COVID-19, un 25% que está algo de acuerdo ante esta problemática, mientras hay un 6% que está muy en desacuerdo, según estos datos podemos observar que antes de la pandemia también han existido episodios de que desencadenaban estrés.

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

Cuadro y gráfico n°19

7. ¿Considera usted que durante la pandemia covid-19 ha disminuido su desempeño laboral?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	5	31%
Algo de acuerdo	4	25%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4	25%
Algo en desacuerdo	2	13%
Muy en desacuerdo	1	6%
TOTAL	16	100%



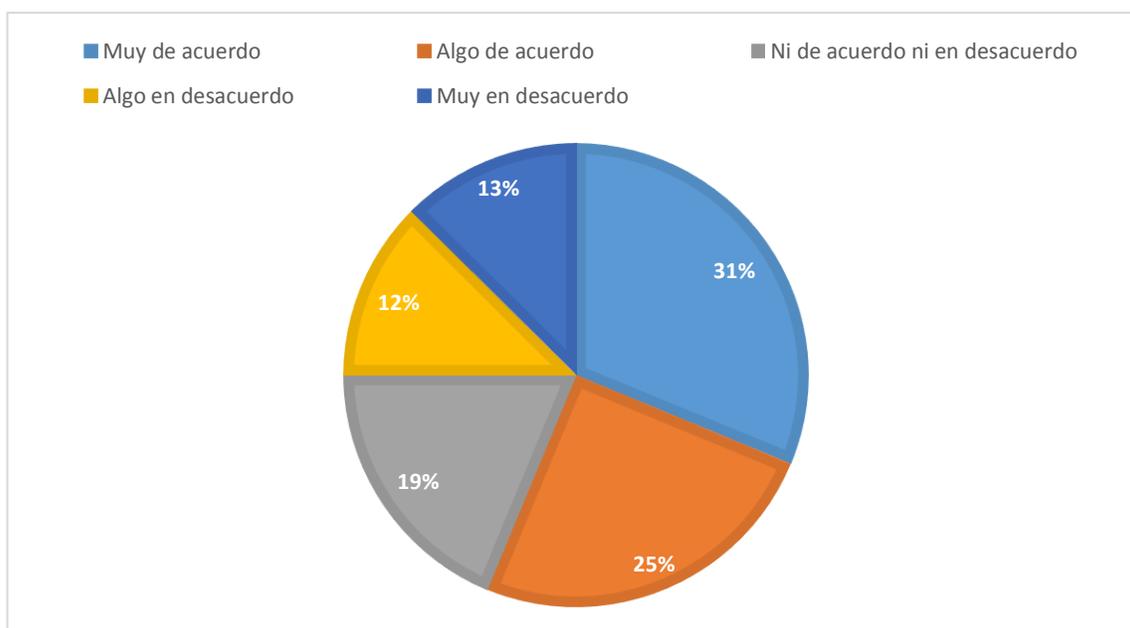
Interpretación: Analizando los datos obtenidos, tenemos un 31% de los trabajadores evaluados que consideran muy de acuerdo que durante la pandemia covid-19 ha disminuido su desempeño laboral, un 25% algo de acuerdo, mientras hay un 6% que está en desacuerdo, por lo que podemos ver según los datos, en su mayoría de los evaluados, el buen desempeño laboral se ha visto afectado considerablemente.

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

Cuadro y gráfico n°20

8. ¿Dentro de su trabajo existe reconocimiento hacia los trabajadores que realizan de manera exitosa su labor?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	5	31%
Algo de acuerdo	4	25%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	19%
Algo en desacuerdo	2	13%
Muy en desacuerdo	2	13%
TOTAL	16	100%



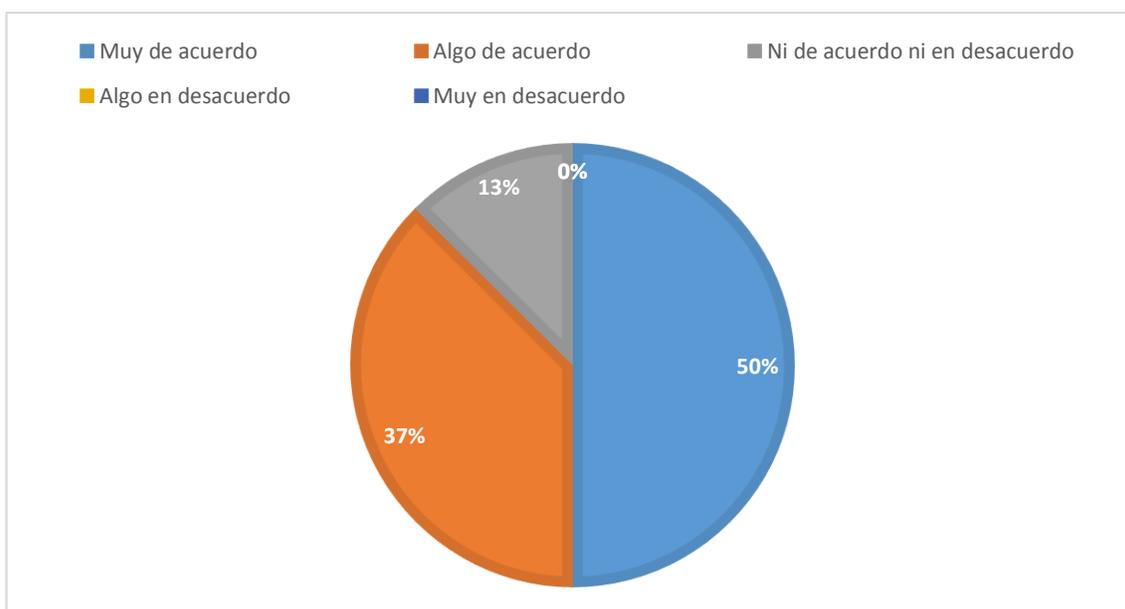
Interpretación: Según los resultados obtenidos, tenemos un 31% de los trabajadores evaluados que están muy de acuerdo con el hecho de que en su trabajo exista reconocimiento para aquellos que hacen bien su labor, mientras hay un 13% que está algo en desacuerdo y un 13% muy en desacuerdo, de este modo podemos observar que existe cierta inconformidad con el reconocimiento que tienen los trabajadores por parte de las autoridades.

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

Cuadro y gráfico n°21

9. ¿Considera usted que las condiciones estresantes dentro del ámbito laboral le afectan a nivel social y familiar?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	8	50%
Algo de acuerdo	6	38%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	13%
Algo en desacuerdo	0	0%
Muy en desacuerdo	0	0%
TOTAL	16	100%



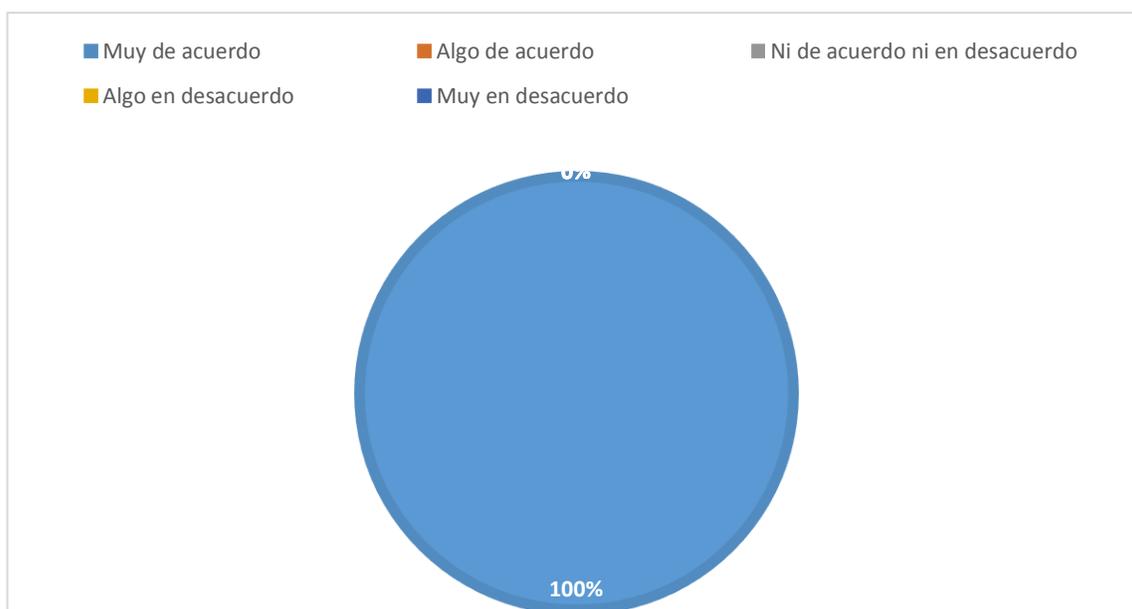
Interpretación: Según los resultados obtenidos, tenemos un 50% de los trabajadores encuestados que consideran que las condiciones estresantes dentro del ámbito laboral le afectan a nivel social y familiar, mientras hay un 13% como resultado inferior, que no está ni de acuerdo ni en desacuerdo, teniendo como conclusión clara, que el estrés que se vive dentro del trabajo, directa e indirectamente, afecta en más de un ámbito de la vida.

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

Cuadro y gráfico n°22

10. ¿Cree usted que dentro de las empresas se deben tomar medidas de protección con respecto a la salud mental de los trabajadores?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	16	100%
Algo de acuerdo	0	0%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	0	0%
Algo en desacuerdo	0	0%
Muy en desacuerdo	0	0%
TOTAL	16	100%



Interpretación: Según los resultados obtenidos, tenemos un 100% de la población que está muy de acuerdo con el hecho de que dentro de las empresas se deben tomar medidas de protección con respecto a la salud mental de los trabajadores, respuesta que deja clara la importancia de tener una buena salud mental y que las empresas en general brinden el debido cuidado hacia sus trabajadores.

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación
Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

Encuesta

1. ¿Siente usted falta de concentración cuando se encuentra ante situaciones estresantes?

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

2. ¿Siente usted irritabilidad o mal genio cuando se encuentra en situaciones de mucho trabajo?

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

3. ¿Se siente usted satisfecho con la variedad de tareas que realiza dentro de su puesto de trabajo?

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

4. ¿Se siente usted cómodo con la relación que existe entre autoridades y compañeros dentro del ámbito laboral en el que encuentra?

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación
Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

5. ¿Se siente usted satisfecho con la estabilidad que le brinda su trabajo?

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

6. Antes de la pandemia del COVID-19 ¿existían frecuentemente situaciones que desencadenaban síntomas de estrés?

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

7. ¿Considera usted que durante la pandemia del COVID-19 ha disminuido considerablemente su desempeño laboral?

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

8. ¿Dentro de su trabajo existe reconocimiento hacia los trabajadores que realizan de manera exitosa su labor?

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación
Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

9. ¿Considera usted que las situaciones estresantes dentro del ámbito laboral, le afectan a nivel social y familiar?

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

10. ¿Cree usted que dentro de las empresas se deben tomar medidas de protección con respecto a la salud mental de los trabajadores?

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

Resultados generales del test

El test de estrés laboral aplicado, cuenta con un cuestionario de problemas psicosomáticos que consta de 12 preguntas, las mismas que cada respuesta va en una escala del 1 al 6, siendo el 1: Nunca y el 6: Con mucha frecuencia, donde se permite un resultado mínimo de 12 puntos (sin estrés), seguido de 24 puntos (sin estrés), 36 puntos (estrés leve), 48 puntos (estrés medio), 60 puntos (estrés alto) y 72 puntos teniendo como resultado (estrés grave).

Una vez explicada la interpretación y en base a los resultados obtenidos en los trabajadores a quienes se les aplicó el cuestionario, tenemos como conclusión que el 12.5% que equivale a 2 personas no manifiestan síntomas de estrés, el 50% que equivale a 8 personas representan estrés leve y el 37.5% que equivale a 6 personas, puntúan estrés moderado, sin embargo, debemos de prestar especial atención a las respuestas que puntúan de 4-6 que se repiten más de dos veces en un mismo trabajador. De este modo, se considera de suma importancia interpretar cada una de las respuestas obtenidas en el test, en especial aquellas que puntúan de 4-6 ya que son síntomas que si se repiten pueden ocasionar un conflicto a futuro en el individuo, las interpretaciones mayores van desde un estrés leve a un estrés

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

moderado, manifestando una problemática que si no es trabajada a tiempo puede aumentar los niveles de estrés considerablemente.

Para ampliar la información se realizó una pequeña encuesta donde un 44% siente irritabilidad ante situaciones estresantes, un 50% considera que las condiciones estresantes le afectan a nivel social y familiar, un 31% considera que durante la pandemia ha disminuido su desempeño laboral y tenemos un 100% que está de acuerdo en que dentro de las empresas se deben tomar medidas de protección de la salud mental en los trabajadores, respuesta que reafirma la importancia de esta investigación.

Discusión

Podemos analizar como punto de partida las respuestas obtenidas en el test de estrés laboral aplicado, el mismo que toma en cuenta los signos y síntomas que se manifiestan en aquellos que padecen de estrés, entre los cuales tenemos una mayor incidencia de personas que presentan imposibilidad de conciliar el sueño (grafico 1) jaquecas y dolores de cabeza (grafico 2), sensación de cansancio extremo y agotamiento (grafico 4), temblores musculares (grafico 9), tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana (grafico 11) y tendencia a sudar o palpitaciones (grafico 12).

Es así como podemos comparar dichos resultados con la información brindada en el marco teórico, donde se plantea que entre los síntomas que se presentan más frecuentes en las personas que padecen de estrés son: diarrea o estreñimiento, jaquecas, fatiga, falta de atención, mala memoria, falta de concentración, mialgias, problemas sexuales, insomnio, malestar gastrointestinal, entre otros.

Se puede constatar así mismo en el (grafico 15) sobre la satisfacción laboral y (grafico 21) que las condiciones estresantes dentro del ámbito laboral afectan a nivel social y familiar, lo mismo que según lo expuesto en el desarrollo por parte de la OMS, manifiesta que cuando existe un desequilibrio entre las exigencias ocupacionales y los recursos del entorno o personales, se presentan una serie de reacciones, que pueden incluir respuestas fisiológicas, emocionales, cognitivas y reacciones conductuales, afectando así dichos factores antes mencionados.

En el (grafico 16) podemos analizar la importancia de las buenas relaciones entre autoridades y compañeros, donde en el desarrollo encontramos que el trabajo es también logros tangibles, por lo que no es de sorprender que tener compañeros que brinden amistad y respaldo también aumente la satisfacción laboral.

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

Sin embargo, luego de la pandemia del COVID-19 el desempeño laboral ha disminuido (grafico 19), de esta manera lo relacionamos con la información brindada en el marco teórico acerca de cómo la crisis impacta la actividad social, las interacciones y emocionalmente; las actividades de distanciamiento social y autoaislamiento pueden causar problemas de salud mental, ansiedad y depresión.

Lo cual nos lleva a resaltar la importancia que tiene para los trabajadores que en las empresas se cuide la salud mental de ellos (grafico 21) donde el 100% de la población está muy de acuerdo con este aspecto, resaltando así que del buen desempeño que exista dentro de la empresa; dependerá el éxito de la misma, por lo que debe ser fundamental cuidar a todo el personal y brindarles capacitaciones y atención psicológica que garantice la estabilidad emocional y el buen rendimiento del trabajador.

Conclusiones

Como principal conclusión tenemos que el estrés es un aspecto que se encuentra en la mayoría de los trabajadores que fueron evaluados, por lo que podemos decir que la problemática a estudiar, si está presente en nuestro grupo seleccionado, es decir, si hay estrés en los trabajadores del departamento jurídico de la corporación nacional de electricidad CNEL-EP. De este modo analizamos con resultados claros que el estrés lo tenemos reflejado en 6 niveles tal como lo manifiesta el test aplicado, los mismos que son: sin síntomas de estrés (12), sin síntomas de estrés (24), estrés leve (36), estrés moderado (48), estrés alto (60) y estrés grave (72).

Con respecto a los resultados evaluados, encontramos 3 niveles de estrés a la hora de la aplicación del test, donde el 12.5% que equivale a 2 personas son aquellos que no manifiestan síntomas de estrés, mientras el 50% que equivale a 8 personas representan estrés leve y el 37.5% que equivale a 6 personas, puntúan estrés moderado, lo mismo que sumado constituye al 100% de la población que ha sido evaluada.

Es así como mediante el test y la encuesta realizada, se pudo conocer cuál es el porcentaje de estrés que presentan los trabajadores y de la misma manera se logró analizar los síntomas más presentes en las personas que tienen estrés a causa del trabajo, los mismos que influyen a nivel personal, social y familiar, dentro de los síntomas más relevantes, tenemos: imposibilidad de conciliar el sueño, jaquecas, sensación de cansancio extremo y agotamiento, temblores musculares, tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana, pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo,

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación
Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

respiración entrecortada o sensación de ahogo, tendencia a sudar o palpitations irritabilidad o mal genio y falta de concentración.

Como recomendación se considera importante la realización de charlas y conferencias por parte de un profesional de la salud hacia las autoridades y empleados para dar a conocer la importancia de una buena salud mental y las desventajas que se presentan en el trabajo, seguido de esto capacitar al personal de salud para que mediante distintos programas e intervenciones se trabaje periódicamente con toda la empresa y se creen estrategias para la protección y promoción de la salud mental de los trabajadores, realizando así mismo un estudio a profundidad para conocer los casos con mayor prevalencia de estrés y trabajarlos individualmente.

Referencias

1. Ana, T. (30 de Junio de 2016). Salud mental y estres. Obtenido de Universidad Laica "Eloy Alfaro": <file:///C:/Users/Toshiba/Downloads/168-933-1-PB.pdf>
2. Araujo, M. (2007). INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DESEMPEÑO LABORAL . Universidad Rafael Belloso Chacin, 140.
3. Bupa. (Marzo de 2020). Bupa. Obtenido de COVID-19 Coronavirus: <https://www.bupalud.com.ec/salud/coronavirus>
4. Daneri, F. (2012). Biología del comportamiento. Obtenido de Psicobiología del estres: https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf
5. Guzman, B. (2017). DESEMPEÑO LABORAL . Universidad San Pedro, 19.
6. Hernandez, J. (2020). Impact of COVID-19 on people's mental health. Medicentro electronica.
7. Martinez, J. (2017). Trata el estrés con PNL. Madrid: Editorial universitaria Ramon Areces.
8. Merino, P. (11 de Mayo de 2020). Prevalencia del estres en trabajadores. Obtenido de Maestria en Ergonomia laboral: <https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/4027/2/PREVALENCIA%20DE%20ESTRES%20EN%20EMPRESA%20TEXTIL%202020%20final.pdf>
9. Mexi, M. (Abril de 2020). NUEVA SOCIEDAD. Obtenido de El trabajo después del coronavirus: <https://nuso.org/articulo/digitalizacion-trabajo-coronavirus-futuro-capitalismo/>

Estrés y desempeño laboral en trabajadores del departamento jurídico de la Corporación
Nacional de Electricidad, durante la pandemia COVID 19

10. Naranjo, M. (2009). Revision teorica sobre el estres . Revista educacion , 173.
11. Nogareda, S. (1998). Ministerio de trabajo y asuntos sociales de España. Obtenido de Fisiologia del estres: https://www.insst.es/documents/94886/326827/ntp_355.pdf/d0c209e9-026e-4d85-8faf-5a9fcea97276
12. OIT. (2016). Estrès en el trabajo. Italia: Centro Internacional de Formación de la OIT.
13. OMS. (2004). La organizacion del trabajo y el estrès. Francia: Organizacion Mundial de la Salud.
14. OMS. (2008). Sensibilizando sobre el estres laboral en los paises en desarrollo. Mexico: Organizacion Mundial de la Salud.
15. OMS. (2021). Organizacion mundial de la salud. Obtenido de Cuidar nuestra salud mental: https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?gclid=Cj0KCQjw8IaGBhCHARIsAGIRRYr46egdJRZqkxFTuxynPAdVpqjN4MCmJcoBT3d25GpNBjlcHwwew-waAg9iEALw_wcB
16. Quintero, N. (2008). Clima organizacional y desempeño laboral del personal, empresa vigilantes asociados costa oriental del lago. NEGOTIUM, 36.
17. Regueiro, A. (2020). ¿Què es el estres y còmo nos afecta? Obtenido de Universidad pedagògica nacional : <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
18. Robbins, S. (1998). Fundamentos de comportamiento organizacional. Mexico: Prentice-Hall Hispanoamericana.

©2021 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).