



Universidad Internacional del Ecuador

Facultad de Ciencias de la Seguridad y Gestión de Riesgos

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Especialista de
Salud y Seguridad Ocupacional con mención en Salud Ocupacional**

El estrés laboral en la alta gerencia: una revisión bibliográfica

Autora: Dra. María Fernanda Alvarez Barreto.

Directora del trabajo de titulación: Dra. Viviana Sánchez Barros, MsC.

Quito, diciembre del 2019.

Certificación y acuerdo de originalidad

Yo, Dra. María Fernanda Alvarez Barreto declaro bajo juramento, que el trabajo aquí descrito es de mi autoría; que no ha sido presentado anteriormente para ningún grado o calificación profesional y que se ha consultado la bibliografía detallada.

Cedo mis derechos de propiedad intelectual a la Universidad Internacional del Ecuador, para que sea publicado y divulgado en internet, según lo establecido en la Ley de Propiedad Intelectual, reglamento y leyes.

Firma de la autora.

Dra. María Fernanda Alvarez Barreto

Certificación y acuerdo de originalidad

Yo, Dra. Viviana Sánchez Barros, MsC. Certifico que conozco al autor del presente trabajo siendo él responsable exclusivo tanto de su originalidad y autenticidad, como de su contenido.

Firma de la directora del trabajo de titulación.

Dra. Viviana Sánchez Barros, MsC.

Índice

Certificación y acuerdo de originalidad	ii
Certificación y acuerdo de originalidad	iii
Acuerdo de confidencialidad	iv
Índice	v
Índice de tablas	vi
Resumen	vii
Abstract.....	vii
Introducción.....	1
Marco teórico.....	3
Antecedentes	3
Conceptualización	5
Metodología.....	8
Análisis de resultados	10
Conclusión	13
Recomendaciones	15
Referencias bibliográficas	16

Índice de tablas

Tabla 1.	4
Tabla 2.	4
Tabla 3.	5

Resumen

El presente estudio trata del estrés laboral en la alta gerencia, es un tema de interés local, nacional y mundial por las consecuencias negativas que provoca en la salud mental y física. El objetivo de la investigación es analizar el estado actual de las investigaciones sobre el estrés laboral en la alta gerencia, tanto en ejecutivos como en gerentes departamentales. Se analizaron 51 artículos en primera instancia, finalmente se determinó que 31 de ellos permitiría establecer la conceptualización del estrés laboral, una discusión sobre las investigaciones del estrés en la alta gerencia, así como el marco metodológico de esta investigación. El diseño de la presente investigación es de revisión bibliográfica, de tipo descriptiva, este tipo de investigación busca proporcionar una revisión de conceptos actuales sobre el estrés laboral en la alta gerencia. Los resultados más relevantes identificados como estresores laborales son: las responsabilidades de las funciones ejecutivas, la preocupación por la situación económica de la empresa, la búsqueda constante de superación académica y el horario extendido entre otros, todos ellos elementos causantes del estrés y que generan en la salud como: cefaleas tensionales, dolores de espalda, sensación de malestar corporal, cansancio, elevación de la presión sanguínea, alteraciones cardíacas, consumo problemático de alcohol y en algunos casos hasta el suicidio. Como conclusión se destaca las escasas investigaciones realizadas sobre el estrés laboral en la alta gerencia a nivel nacional y local, esto debido a las condiciones específicas de estos cargos y el evitar verse vulnerables ante los subalternos.

Palabras clave: Estrés Laboral, Alta gerencia, Factores de riesgo psicosociales, Alteraciones psicofisiológicas, Revisión.

Abstract

The present study deals with occupational stress in senior management, this being a topic of local, national and global interest due to the negative consequences on mental and physical health. The objective of the research is to analyze the current state of research on occupational stress in senior management, both in executives and in departmental managers. To fulfill this objective, 51 articles were analyzed in the first instance, with 31 articles remaining, which allow establishing the conceptualization of work-related stress, a discussion about stress research in senior management, as well as the methodological framework of this research. The design of the present investigation is of literature review, of descriptive type, this type of research seeks to provide a review of current concepts on work stress in senior management. The most relevant results are the identification that the responsibilities of the executive functions, the concern for the economic situation of the company and its own, the constant search for academic improvement and the extended schedule, are associated with the increase in stress, which generates: tension headaches, backaches, feeling of body discomfort, feeling of constant tiredness, elevated blood pressure, cardiac disturbances, problematic alcohol consumption and in some cases even suicide. In conclusion, the few investigations carried out on occupational stress in senior management at national and local level are highlighted, due to the conditions of this type of positions and avoiding being vulnerable to subordinates.

Key words: Labor Stress, Senior Management, Psychosocial Risk Factors, Psychophysiological Alterations, Review

Introducción

La presente investigación analiza un tema de interés actual, como es el estrés laboral en la alta gerencia, en el Ecuador como en varios países, son pocas investigaciones las realizadas por tal motivo, es fundamental describir cómo el estrés laboral afecta la vida de las personas que desempeña funciones de alta gerencia.

La característica importante del estrés es su afectación a nivel físico y psicológico, logrando afectar progresivamente la estabilidad biopsicosocial del individuo, por lo tanto, es de suma importancia para los profesionales del área ocupacional aprender a establecer diagnósticos patológicos y patopsicológicos que tiene relación con los niveles elevados de estrés. En el caso de los gerentes debido a sus múltiples actividades y responsabilidades, no logran un manejo adecuado del estrés y habitualmente esto se traduce a malestar corporal.

Para analizar esta variable es necesario entender que es el estrés, según Lazarus y Folkman (1986) consideran “al estrés como un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo ésta valorada como algo que excede los recursos propios y capacidades de aquella, lo que pone en peligro su bienestar personal” (citado por, Arias, 2012). Estas situaciones desbordantes llegan a presentarse en mayor número e intensidad cuando una persona ocupa cargos elevados, ya que debe responder a mayores responsabilidades debido al puesto de trabajo que ocupa. El personal de la alta gerencia no maneja de forma adecuada estas situaciones complejas, lo que repercute en su salud,

por lo tanto, es de suma importancia que los profesionales de la salud tengan el suficiente conocimiento científico que les permita el adecuado manejo de los riesgos psicosociales.

La investigación de esta problemática biopsicosocial, se puntualiza en esquematizar todo el conocimiento generado en los últimos años sobre el estrés laboral y sus implicaciones en las personas que ocupan cargos de gerencia; al conocer sobre las implicaciones del estrés laboral se podrán tomar medidas preventivas y paliativas, en búsqueda de reducir los niveles o un manejo adecuado del estrés. Ya que como lo menciona Williams y Cooper (1998) el estrés laboral es un proceso multivariado, para las personas que ocupan cargos gerenciales, la presencia del estrés puede afectar drásticamente su vida alterando el desarrollo humano personal, familiar y organizacional (citado por, Mercado & Salgado, 2008).

Profundizar sobre el conocimiento del estrés y sus afectaciones es el interés académico de la presente investigación, ya que permite comprender este proceso complejo.

En el ámbito profesional de las actividades del médico de organizaciones, es importante tener en cuenta los riesgos psicosociales que afectan a los trabajadores y especialmente a las personas que ocupan cargos gerenciales, ya que ellos son los encargados de tomar decisiones que permitan el crecimiento de la organización, por lo que es importante mantener y propiciar una salud mental para este grupo de trabajadores.

En el marco de la teoría de los factores psicosociales, la investigación se realizó con la recopilación de investigaciones internacionales, nacionales y locales, sobre estrés

laboral como un marco de contextualización, posteriormente se buscó información sobre la población específica de ejecutivos y gerentes. Se enfatizó en la búsqueda de información científica de los últimos 15 años, que permite tener una visión contextual y actual sobre los factores psicosociales que afectan a los ejecutivos y gerentes.

La presente investigación tiene como objetivo analizar el estado actual de las investigaciones sobre el estrés laboral en la alta gerencia, tanto en ejecutivos como en gerentes departamentales. Por lo tanto, se plantean objetivos específicos que nos permitirán: a) resumir información sobre el estrés laboral, para poder establecer las definiciones elementales que nos permitan tener un posicionamiento teórico, b) identificar los aspectos más relevantes sobre el estrés laboral en la alta gerencia, investigados en la actualidad, para poder describir la información obtenida hasta la actualidad, c) conocer las aproximaciones metodológicas del estudio del estrés laboral en la alta gerencia, que nos permita identificar los avances encontrados hasta el momento actual, y finalmente d) identificar las variables asociadas al estudio del estrés laboral en la alta gerencia.

Marco teórico

Antecedentes

El presente artículo de revisión bibliográfica parte desde un análisis de la información recopilada y procesada, El primer punto analizado es el país de origen de la investigación en la Tabla 1., se visualiza que el mayor número de investigaciones que sirven como fuente de revisión de esta investigación es España, seguida por Colombia.

De igual manera, las investigaciones sobre el grupo de interés identificado como ejecutivos y directivos, se han realizado en los países de México y Chile.

A continuación, en la Tabla 2, se esquematiza un análisis de acuerdo con el tipo de investigación utilizada, determinando que el mayor número de investigaciones son de revisión bibliográfica e investigaciones no experimentales que establecen correlaciones entre dos o más variables.

Tabla 1.

Países de origen de los artículos investigados

País	Número de investigaciones
España	8
Colombia	7
México	3
Ecuador	2
Canadá	1
Cuba	1
Chile	1
Estados Unidos	1
Francia	1
Perú	1
Venezuela	1
<i>Total:</i>	<i>27</i>

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2.

Tipos de investigaciones

Tipo de investigación	Número de investigaciones
Revisión	12
Bibliográfica	
Correlacional	10
Transversales	4
Descriptivo	1
<i>Total</i>	<i>27</i>

Fuente: Elaboración propia.

En la Tabla 3, se sintetiza las temáticas generales que plantea cada una de las investigaciones, sobresaliendo los estudios de la relación del trabajo y el estrés, y los factores psicosociales con el estrés.

Tabla 3.

Temáticas generales investigadas

Temáticas generales investigadas	Número de investigaciones
Relación de trabajo y el estrés	6
Factores psicosociales	5
Estrés en directivos y ejecutivos	5
Conceptos de estrés laboral	4
Respuestas psicofisiológicas en el estrés	3
Manejo del estrés	3
Diferencias de sexo en el estrés	1
<i>Total:</i>	<i>27</i>

Fuente: Elaboración propia.

Conceptualización

Se define el estrés laboral como la consecuencia de los factores psicosociales denominados de riesgo, o a su vez como el riesgo psicosocial con “alta probabilidad de afectar de forma importante a la salud de los trabajadores y al funcionamiento empresarial a medio y largo plazo”. (Moreno & Báez, 2010, citado por Osorio & Cárdenas, 2017).

Existe una concepción individual del estrés, donde se visualiza las respuestas psicofisiológicas y las respuestas netamente cognitivas, tomando como referencia la

visión empírica del individuo y la afectación a la salud y el bienestar personal. (Peiro, 2001).

Según Ramírez (2008) las investigaciones sobre estrés laboral se han centralizado en explicar los riesgos y exigencias laborales, que a su vez dá lugar a repercusiones fisiológicas y mentales de los trabajadores, entendida cuando la pérdida de la capacidad efectiva o potencial psicológico es mayor que la reposición y el desarrollo de las capacidades, en una relación entre el proceso de trabajo y la enfermedad psicosomática. (Ramírez, 2019).

Los factores de riesgo psicosocial son las condiciones que predisponen efectos negativos en la salud de individuos. Estos factores se relacionan con el estrés ya que tienen mucha relevancia en el ámbito laboral porque el trabajador reacciona de diferentes maneras ante eventos similares, estos acontecimientos pueden ser muy amenazantes para la persona, mientras que para otras personas estos eventos pueden pasar desapercibidos, pero activando mecanismos fisiopatológicos. (Díaz, 2011).

Según Carrión, López y Gutiérrez (2015) estos factores generadores de estrés tienen relación con “la formación académica, baja médica, el contexto de trabajo, el contenido de trabajo y factores individuales”. Los trabajadores con cargos elevados perciben que los mayores generadores de estrés se deben al contexto de trabajo, al contenido de trabajo y la formación técnica o superior, estos factores generan desgaste mental y la afectación somática.

Por otra parte, según Guamán, Bejarano y Gaibor (2017) los factores psicosociales como: apoyo social, calidad de liderazgo y estima, se ven reducidos cuando existen debilidades en el estilo de liderazgo y falta de trabajo en equipo, considerándose a estos aspectos como generadores de nivel altos de estrés.

Por lo antes mencionado, se establece una correlación positiva entre el estrés laboral y el consumo de alcohol, y, una correlación negativa entre la capacidad de las personas para sobreponerse a eventos adversos entendida como resiliencia con el consumo problemático de alcohol. De igual forma la resiliencia se correlaciona de forma negativa con la sensación de intensidad de estrés en el trabajo. Reyes, Rodríguez, López, Guzman y Castillo (2018) llegan a la conclusión, que los factores psicosociales de riesgo, el estrés en el trabajo y niveles inferiores de resiliencia influyen en el consumo de alcohol problemático.

Otra fuente de factores psicosociales de riesgo son los líderes en cualquier nivel jerárquico, estos pueden contribuir y generar condiciones laborales estresantes, debido a la asignación de tareas mayores a las normales, dando órdenes poco claras y contradictorias a sus subordinados. Se puede generar una sensación de injusticia debido a prácticas inadecuadas de recompensa, evaluación del desempeño, reconocimiento para los subordinados y la asignación de un lugar de trabajo. (Peiro & Rodríguez, 2008).

Según Carrión y Hernández (2018) en cualquier ámbito laboral los factores psicosociales de riesgo son percibidos como nocivos y estos a su vez incrementan la probabilidad de repercutir en la salud y el desgaste mental.

Serrano, Moya y Salvador (2009) propone que el estrés laboral independientemente del puesto que ocupe la persona en la organización, va a generar una tensión, mismas que va a favorecer el incremento de la presión arterial, desencadenando patologías como la hipertensión, accidentes cerebrovasculares, la arteriosclerosis, infartos de miocardio, entre otras patologías. Siendo estas las respuestas fisiológicas más comunes ante situaciones estresantes en el ámbito laboral.

Moya, Serrano, González, Rodríguez y Alicia (2005) establecen que respuestas psicofisiológicas (emocional, hormonal y cardiovascular) cambian a lo largo de la jornada laboral. Determinaron a través de la medición del estrés percibido, el estado de ánimo, la frecuencia cardíaca y los niveles hormonales de testosterona cortisol, que a mayor número de horas trabajadas mayores son las alteraciones psicofisiológicas.

Metodología

El presente artículo de revisión analiza investigaciones y artículos científicos, con la finalidad de agrupar las posiciones teóricas, resultados y discusiones sobre el estrés laboral en la alta gerencia, en búsqueda de vislumbrar las características teóricas de cada uno de los documentos seleccionados, para lograr determinar una conclusión teórica después de este análisis. (Merino, 2011).

El diseño de la presente investigación es de revisión bibliográfica, de tipo descriptiva, según Vera (2009) este tipo de investigaciones permiten revisar los conceptos actuales, en este caso específico sobre el estrés laboral en la alta gerencia, con la finalidad

de guiar a los profesionales en salud ocupacional para estar actualizados sobre esta temática.

Para referencias bibliográficas de información relacionadas al tema de investigación, se utilizó gestores de búsqueda como Google académico, Scielo, Redalyc, Jstor, Psicothema, PUBMED, Elsevier, Unirioja, Dialnet, ResearchGate, entre los más relevantes. De igual forma se utilizaron palabras claves como: estrés laboral, alta gerencia, ejecutivos, directivos, riesgos psicosociales y alteraciones psicofisiológicas; identificándose 3.280 artículos, luego de una lectura superficial especialmente del título, resumen se preseleccionó a 51 artículos, los cuales cumplieron con los criterios de inclusión como artículos de fuente primaria y secundaria respectivamente (Merino, 2011); los criterios de exclusión que se utilizaron en los artículos que no cumplieron con el rigor científico esperado para una investigación formal, fueron: fuente de origen no claro, investigaciones que no correspondían al grupo poblacional, entre otros criterios. Finalmente se analizó 31 artículos, con la siguiente temporalidad: más de 18 años (2 artículos), menos de 18 años (29 artículos). En cuanto al idioma de origen: 6 en inglés y 25 en español.

Para esquematizar en forma adecuada la información obtenida, se utilizó un gestor documental de información científica, Mendeley Reference Manager, que permite establecer un protocolo de manejo de la información como: nombre del o los autores, año de publicación, revista de publicación y el resumen. (Gómez, Fernando, Aponte, & Betancourt, 2014).

De igual manera, en la revisión bibliográfica se respetó el manejo ético de la investigación, los derechos de autor, citas y referencias bibliográficas según las normas APA sexta edición. (Contreras, 2013).

Análisis de resultados

El estrés en la alta gerencia se puede describir a partir de investigaciones específicas, una de ellas es el estudio realizado en ejecutivos de alta gerencia en Chile, en la que se identificó ejecutivos con altos niveles de estrés y sintomatología, siendo la más frecuente, el dolor de espalda. Estas somatizaciones aparentemente son generadas por los factores estresantes del trabajo y las características psicológicas individuales, que altera la autopercepción de la salud mental y física. Las responsabilidades que conlleva estar dentro de las funciones ejecutivas están significativamente asociadas con el incremento del estrés, esto generado por un afrontamiento al estrés centrado en los problemas acompañado por la impaciencia generada por factores de temporalidad y urgencia. (Guic S et al., 2002).

Por otra parte, el estudio de Hernández y Díaz (2012) refiere que las preocupaciones, junto con los trastornos psicosomáticos como cefaleas tensionales, malestar corporal, tensión muscular, falta de motivación para iniciar tareas laborales, acompañado de cansancio la mayoría del tiempo incluso después de haber dormido, fueron los mayores indicadores de estrés obtenidos en un grupo de directivos. Esto debido a indicadores de vulnerabilidad al estrés, frente a estresores laborales como: clima organizacional, territorio organizacional y la tecnología disponible para realizar su trabajo.

Existen investigaciones de revisión bibliográfica en población de ejecutivos anglosajones que tienen características de mayor preocupación para la salud mental, (Matheny & Cupp, 1983; Cooper & Davidson, 1982; citados por Jick & Mitz, 1985) estos estudios describen que en los gerentes existe un auto reporte de una sensación de enfermedad más fuerte, se reportan enfermedades físicas y psicológicas, tales como la elevación de la presión sanguínea y especialmente la ansiedad como una alteración de salud mental. Se identificaron síntomas como dolores de cabeza, alteraciones cardíacas, consumo problemático de alcohol y en casos excepcionales el suicidio.

En el estudio de Mercado y Salgado (2008) se reporta que los ejecutivos de la alta gerencia realizan un promedio excesivo de 53 horas de trabajo a la semana, esto aparentemente generado porque no se toma en cuenta la carga de trabajo, la responsabilidad, las dificultades diarias, la búsqueda de reconocimiento y el desequilibrio que genera en la relación casa-trabajo. En este grupo se dan poca relevancia al clima organizacional y no se recurre al soporte social para afrontar los niveles elevados de estrés.

Un factor de riesgo establecido por Castillo y Gómez (2012) en un grupo de ejecutivos es el número de horas de trabajo, el cual es mayor al promedio de los otros trabajadores. Este porcentaje mayor de horas de trabajo refiere indicadores de adicción al trabajo en los cargos directivos, el cual sería un factor generador de estrés autoimpuesto.

En complemento al horario de trabajo en la alta gerencia, según Atalaya (2001) debido al tipo de trabajo que realizan los ejecutivos de la alta gerencia, ellos se encuentran

en los denominados empleos activos en los cuales se ejerce mucha presión en el rendimiento, se deja de lado la solución de problemas, esto sumado a los horarios de trabajo extendidos implantados por la autoexigencia, son los generadores de estrés.

Para García (2005) el principal estresante en los ejecutivos de la alta gerencia es la consecución de resultados económicos a corto plazo que les permita tener y mantener un nivel de vida socioeconómico alto, esto sumado a la responsabilidad por el trabajo de terceros en menor medida. Según la investigación se resalta la preocupación por el factor económico, como el mayor generador de estrés.

Se observa una relación muy significativa entre los niveles elevados de estrés laboral y la aparición de patologías. Algunos puestos de trabajo presentan mayores niveles de estrés que otros, en el caso de los ejecutivos de la alta gerencia el mayor generador de estrés es el riesgo económico, entendido como una preocupación por generar los recursos necesarios para sí mismos y las personas que están a su cargo. (Posada, 2011).

Al igual que los otros sectores de trabajadores de la organización, a los directivos y ejecutivos les preocupa “los factores de formación, baja médica, contexto de trabajo, contenido de trabajo y factores individuales están asociados con estrés laboral” (Carrión, Gutiérrez & López, 2014). En este estudio el contexto de trabajo es el mayor generador de estrés, seguido por la formación académica y el contenido del trabajo (concepción tareas, carga y ritmo de trabajo, etc.).

Para Guerra, Santander y Rodríguez (2017) los cargos gerenciales presentan un nivel mayor de estrés, esto a su vez genera una menor satisfacción laboral. Estos puestos son

de mayor responsabilidad lo cual incidencia directamente en incremento del estrés psicológico y esta peculiar condición regula las ideas de satisfacción de las actividades que realizan.

En el estudio de Gabel, Peralta, Paiva y Aguirre (2012) indican que las personas en cargos con alta dirección, tienen mayor estrés laboral en áreas personales entendidas como recursos personales y tensión personal. Esto generado por los niveles de responsabilidad elevada, el cumplir con varias funciones y por tener a su cargo grandes grupos de personas, lo cual genera que sean propensos al estrés.

Para finalizar, es importante resaltar las escasas investigaciones realizadas sobre el estrés laboral en la alta gerencia a nivel nacional y local. En ciudades industrializadas como Quito, Guayaquil, Cuenca, Machala, etc., no se han publicado investigaciones sobre este tema, aparentemente según Mercado y Salgado (2018) esto responde a las condiciones particulares de este tipo de cargos como son: el escaso tiempo para realizar actividades que no tengan que ver son ocupaciones habituales, la concepción de no verse vulnerables ante sus subalternos, entre otros.

Conclusión

En conclusión, en un análisis de la definición de estrés más utilizada “conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo ésta valorada como algo que excede los recursos propios y capacidades de aquella, lo que pone en peligro su bienestar personal” (Lazarus y Folkman, 1986), se puede decir que el estrés laboral es aquella

sensación donde los recursos personales se han visto superados por las dificultades del ambiente laboral, repercutiendo en el bienestar físico y especialmente en el mental.

El estrés laboral se genera por los denominados riesgos psicosociales, siendo estas condiciones las que predisponen efectos negativos en la salud. Algunos de los factores de riesgo psicosocial que mejor se han esquematizado como generadores de estrés laboral son “falta de formación, alta responsabilidad, falta de apoyo de los subalternos, contexto de trabajo, contenido de trabajo y factores individuales” (Carrión et al., 2015), los cuales indudablemente también afectan a las personas de la alta gerencia, precipitando la aparición de estrés, generado especialmente por las características de su trabajo.

El factor psicosocial de riesgo más relevante es la responsabilidad propia del cargo. Se establece que en la alta gerencia existen características muy particulares en esta ocupación. Horas laboradas mayores a las del promedio de otros trabajadores, la autoexigencia en la formación académica especialmente superior, la sensación de responsabilidad por las personas a su cargo y especialmente las preocupaciones por los recursos económicos que sustenten su estilo de vida, son los mayores generadores de estrés en este grupo.

En la alta gerencia (gerentes y ejecutivos) se reportan efectos del estrés laboral, tales como: cefaleas tensionales, dolores de espalda, sensación de malestar corporal, sensación de cansancio constante, elevación de la presión sanguínea, alteraciones cardiacas, consumo problemático de alcohol y en algunos casos hasta el suicidio, todos efectos debido al manejo inadecuado del estrés laboral.

Para finalizar, es importante destacar las escasas investigaciones realizadas sobre el estrés laboral en la alta gerencia a nivel nacional y local, esto debido a las condiciones de este tipo de cargos y al evitar verse vulnerables ante los subalternos.

Recomendaciones

Se sugiere un mayor número de investigaciones para la población identificada como alta gerencia en nuestro país, se entiende que la población por sus propias características es difícil de investigar, especialmente cuando se busque identificar vulnerabilidades tanto personales o las generadas por las organizaciones.

Según Burke (2005) para la atención del médico ocupacional en el estrés laboral, aparte de tomar en cuenta variables como la edad, el género, la preparación académica, el tiempo en el empleo, no se puede olvidar del cargo que la persona desempeña en la empresa y las características de este, ya que esto le permitirá entender las posibles causas del problema. En el caso de la alta gerencia entender las responsabilidades que se asumen en este tipo de puestos las cuales son generadoras de estrés, por lo cual se sugiera el establecimiento de programas especializados de prevención del estrés para gerentes y ejecutivos de altos cargos. Ya que como lo menciona Medina (2009) las organizaciones requieren que sus ejecutivos encargados de equipos de trabajo practiquen métodos donde no transmitan estrés.

Estos programas de prevención deben estar dirigidos a la disminución del estrés como lo menciona Durán (2010), ya que según Michie (2002) los gerentes que son críticos y exigentes consigo mismo, son exigentes también con los otros. Se sugiere que las

estrategias en este grupo deben estar dirigidas a cambiar la valoración interna del puesto ya que en la gerencia este es el mayor generador de estrés, estas estrategias deben ser dirigidas a generar respuestas más adaptativas a nivel subjetivo.

Referencias bibliográficas

- Arias, W. (2012). Estrés laboral en trabajadores desde el enfoque de los sucesos vitales. *Revista Cubana de Salud Pública* 2012; 38 (4), 38(4), 525–535.
<https://doi.org/10.1590/S0864-34662012000400004>
- Atalaya, M. (2001). El estrés laboral y su influencia en el trabajo. *Industrial DATA.*, 2(4), 25–38.
- Burke, R. (2005). *Handbook of Work Stress* by Julian Barling, E. Kevin Kelloway and Michael R. Frone. *Relations Industrielles / Industrial Relations.*, 60(2), 390–392.
- Carrión, Á., López, F., & Gutiérrez, A. (2015). Influencia de factores negativos del contexto de trabajo en desgaste psíquico de trabajadores en Colombia. *Hacia La Promoción de La Salud*, 20(1), 111–125. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2015.20.1.8>
- Carrión, M. Á., Gutiérrez, A., & López, F. (2014). Psychosocial working conditions and psychological exhaustion in workers of various business sectors in Center Orient, South Occidental and Caribbean Region in Colombia. *Salud Uninorte*, 30(3), 311–322. <https://doi.org/10.14482/sun.30.3.7091>
-

-
- Carrión, M., & Hernández, T. (2018). Factores psicosociales y desgaste psíquico en ámbito laboral. *Salud Uninorte*. Barranquilla (Col.) 2018; 34 (3): 705-714, 34(3), 705–714.
- Castillo, J., & Gómez, M. (2012). Excessive work or addiction to work: workaholism in a Colombian company. A pilot study through application of DUWAS test. *Revista Ciencia y Salud.*, 10(3), 307–322.
- Díaz, D. (2011). Estrés laboral y sus factores de riesgo psicosocial. *Revista CES Salud Pública.*, 2(1), 80–84.
- Dorta, A. (2013). Ética de la publicación científica. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 12(4), 0–0. Obtenido de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2013000400001&lng=es&nrm=iso&tlng=en
- Durán, M. (2010). Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista Nacional de Administración*, 1 (1) :71-84 Enero-Junio, 2010, 1(1), 71–84.
- Gabel, R., Peralta, V., Paiva, R., & Aguirre, G. (2012). Estrés laboral: relaciones con inteligencia emocional, factores demográficos y ocupacionales. *Revista Venezolana de Gerencia.*, 17(58), 271–290.
- García, A. (2005). Discriminación de factores de estrés laboral entre ejecutivos y personal operativo en una micro empresa del Valle de México. *Coparmex*, 5(08), 78-96., 5(08), 78–96.
-

-
- Gómez, E., Fernando, D., Aponte, G., & Betancourt, L. (2014). Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de temas científicos, a través de su estructuración y sistematización. *DYNA (Medellín)*, 81(184), 158–163.
- Guamán, M., Bejarano, B., & Gaibor, I. (2017). Los riesgos psicosociales y la satisfacción laboral: Un estudio descriptivo de corte transeccional aplicado al personal administrativo de una institución de Educación Superior en la República del Ecuador. *Revista Publicando.*, 4 No 12. (2). 2017, 711-729. ISSN 1390-9304, 4(12 (2)), 711–729.
- Guerra, P., Santander, S., & Rodríguez, P. (2017). Satisfacción laboral y su relación con el estrés. *CienciAmérica.*, 6(1), 17–23.
- Guic S., Bilbao R., & Bertin, C. (2002). Estrés laboral y salud en una muestra de ejecutivos chilenos. *Revista Médica de Chile*, 130(10), 1101–1112. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872002001000004>
- Hernández, A., & Díaz, A. (2012). Indicadores de vulnerabilidad al estrés en directivos y su relación con factores de estrés organizacional. *Revista Ciencias Médicas.*, 16(3), 181–194.
- Jick, T., & Mitz, L. (1985). Sex Differences in Work Stress. *The Academy of Management Review.*, 10(3), 408–420.
- Medina, P. (2009). La batalla contra el estrés en el trabajador español: implicaciones para el empleado y la organización. *Revisión Gerencia Política y Salud.*, 8(17), 30–42.
-

-
- Mercado, P., & Salgado, R. (2008). ESTRÉS EN EJECUTIVOS DE MEDIANAS Y GRANDES EMPRESAS MEXICANAS: UN ENFOQUE DE DESARROLLO HUMANO ORGANIZACIONAL. *Estudios Gerenciales.*, 24(108), 15–36.
- Merino, A. (2011). Como escribir documentos científicos (Parte 3). Artículo de revisión. *Merino-Trujillo, Alejandra.*, 17(1–2), 36–40.
- Michie, S. (2002). CAUSES AND MANAGEMENT OF STRESS AT WORK. *Occupational and Environmental Medicine*, 59(1), 67–72.
<https://doi.org/10.1136/oem.59.1.67>
- Moya, L., Serrano, M., González, E., Rodríguez, G., & Salvador, A. (2005). Respuesta psicofisiológica de estrés en una jornada laboral. *Psicothema.*, 17(2), 205–211.
- Osorio, J., & Cárdenas, L. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Diversitas*, 13(1), 81–90. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2017.0001.06>
- Peiro, J. (2001). El estrés laboral: Una perspectiva individual y colectiva. *Revista Investigación Administrativa.*, 30(88), 31–40.
- Peiro, J., & Rodríguez, I. (2008). Estrés laboral, liderazgo y salud organizacional. *Papeles Del Psicólogo.*, 29(1), 68–82.
- Posada, E. (2011). La relación trabajo- estrés laboral en los Colombianos. *Revista CES Salud Pública.*, 2(1), 66–73.
- Ramírez, J. (2019). El estrés laboral desde una perspectiva relacional. Un modelo interpretativo. *Revista Colombiana de Antropología*, 55(2), 117–147.
<https://doi.org/10.22380/2539472X.802>
-

-
- Reyes, A., Rodríguez, L., López, S., Guzman, F. R., & Alonso, M. (2018). Estrés Laboral, Resiliencia y Consumo de Alcohol en Trabajadores de la Industria del Acero. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 18(1), 29–37.
<https://doi.org/10.21134/haaj.v18i1.330>
- Serrano, M., Moya, L., & Salvador, A. (2009). Estrés laboral y salud: Indicadores cardiovasculares y endocrinos. *Anales de Psicología*, 25(1), 150–159.
- Vera, O. (2009). Cómo escribir artículos de revisión. *Revisión Médica La Paz*, 15(1), 63–69.
-