



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 19 No. 2

Junio de 2016

RELACIÓN ENTRE ESTRÉS LABORAL Y ESTRÉS COTIDIANO

Carlos Narciso Nava Quiroz¹, Laura Orihuela Rivera² y Cynthia Zaira Vega Valero³
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES IZTACALA

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue evaluar la posible correlación entre el estrés laboral y el estrés cotidiano. La diferencia entre estos tipos de estrés es el ámbito donde ocurren, así el primero acontece en las situaciones de trabajo y el segundo en diferentes contextos como la casa, el centro comercial, entre otros. El estudio se llevó a cabo en una muestra de voluntarios (no aleatoria), 102 en total. Los instrumentos de medición fueron la escala de estrés laboral con niveles de confiabilidad aceptables y la escala abreviada de estrés cotidiano con confiabilidad alta. Los resultados mostraron que no existe relación alguna entre estos tipos de estrés, con lo cual aceptamos nuestra hipótesis de trabajo. Los resultados son discutidos desde el punto de vista de la teoría y los problemas metodológicos subyacentes.

Palabras Clave: Estrés Cotidiano, Estrés Laboral, Confiabilidad, Validez y Evaluación.

ABSTRACT

The aim this study was to evaluate the possible relationship between job stress and everyday stress. The difference between these stresses is the scope where they occur, the first case in work situations in different contexts, as a second, home, the mall, among others. The study was conducted on a sample of volunteers (non-random), 102 in total. Measuring instruments was, job stress scale with acceptable levels of reliability and everyday stress abbreviated scale with high reliability. The results showed that there is no relationship between these stresses, which accept our working hypothesis. The results are discussed from the point of view of the theory and underlying methodological problems.

Key Words: Daily Stress, Laboral Stress, Reliability, Validity and Evaluation.

¹ Profesor Titular de la Carrera de Psicología. Correo Electrónico: canaqi@unam.mx

² Psicóloga Egresada de la FES Iztacala. Correo Electrónico: hanamichi90_laliux@hotmail.com

³ Profesora Titular de la Carrera de Psicología. Correo Electrónico: vegavalero@hotmail.com

El estrés se manifiesta en diversos ámbitos, dos de los más frecuentes son el estrés en el trabajo y en la vida cotidiana. Aun cuando el estrés es situacional sus efectos parecen no desaparecer, de inmediato, al cambiar de contexto los individuos. Es propósito de este estudio valorar la correlación del estrés en dos contextos diferentes. El estrés psicológico es definido como “... una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (Lazarus y Folkman, 1986; Pág. 43). En el caso particular del estrés laboral, el “entorno” no es otra cosa que el ámbito laboral, el cual se caracteriza por las posibles relaciones amenazantes o desbordantes que van desde el lugar físico de trabajo –fabricas, oficinas, hospitales, escuelas... - las características del propio trabajo –que puede ser muy demandante o relajado- hasta las relaciones particulares con otros individuos que laboran en el mismo lugar – cordiales, de colaboración, conflictivas. Así, lo que define al estrés laboral es el entorno de trabajo y sus respectivos componentes.

Para el caso del estrés cotidiano, el entorno es situacional, esto es, puede ser el hogar, centros comerciales, transitar por la calle, entre otros. En este contexto, el estrés cotidiano se caracteriza por eventos breves y de baja intensidad, que no siempre son repetitivos (Bratley, Waggoner, Jones y Rappaport, 1987).

La anterior distinción no está exenta de problemas, sobre todo cuando se pone atención a la intensidad y duración los episodios de estrés. En este caso, eventos como los asaltos, muerte de un familiar, terremotos... se denotan como estresores mayores y para el caso de los estresores crónicos “Los sucesos vitales suelen diferenciarse de otros estresores sociales más recurrentes y duraderos que actualmente entendemos como estrés crónico... los estresores sociales crónicos consisten en problemas, amenazas y conflictos relativamente duraderos que la mayor parte de la gente se encuentra en sus vidas diarias.” (Sandín, 2003; Pág. 147). En algún momento, la distinción de los ámbitos del estrés y su intensidad y duración pueden ser complementarios. Para una discusión más detallada sobre el tema remitirse a Sandín (et. al.).

El estrés laboral es un componente característico del trabajo, debido a la competitividad creciente y está asociado con problemas de productividad, salud y relaciones personales. Existe investigación del estrés laboral y diferentes variables como estrés laboral y conflicto familiar (Garrosa, Carmona, Ladstätter, Blanco y Cooper, 2013; Otálora, 2007; Tziner y Sharoni, 2014;), estrés laboral y burnout (Bakker y Costa, 2014; Lee, 2015), estrés laboral y satisfacción laboral (Tabatabaei, Hosseiniab y Gharanjiki, 2011; Tao, Ellenbecker, Wang y Ying, 2015), estrés laboral y salud (Nevin, Aral y Erto, 2015; Tabatabaei, Hosseiniab y Gharanjiki, 2011). Mientras que el estrés cotidiano es más estudiado en infantes o adolescentes, con problemas escolares (Clarck y Allen, 2013; Escobar, Trianes, Fernández y Miranda, 2010; Escobar, Fernández, Miranda, Trianes y Cowie, 2011). Algunos autores denominan como “estrés cotidiano” a aquel que se presenta en situaciones laborales ordinarias, tal es el caso de Arenas (2006), o González, Landero, Maruris, Cortés, Vega y Godínez, (2013), entre otros, sin embargo es más adecuado considerar los anteriores reportes como pertenecientes al estudio del estrés en el trabajo. Pudimos ubicar solo un estudio que incluyeran la relación estrés en el trabajo y estrés cotidiano (Barva, 1998), el cual es de tipo descriptivo y presenta comparaciones basadas en estadísticos descriptivos, en general muestra bajos niveles de estrés laboral y cotidiano, y no existen datos correlacionales al respecto, todo ello en una empresa mediana.

Así, (como hipótesis de trabajo) - y debido a la especificidad del estrés- si este es la respuesta del individuo a las exigencias del medio, una vez que el medio cambia sería de esperar que las respuestas fueran diferentes –no de estrés o estrés bajo-. En otras palabras, las correlaciones entre el estrés laboral y el cotidiano tendrían que ser bajas y robustas a lo interno del tipo específico de estrés.

Por lo anterior, decidimos desarrollar un estudio orientado a valorar la posible relación entre estrés en el trabajo y estrés cotidiano. En el presente estudio hicimos algunas modificaciones respecto del original con la finalidad de mejorar algunos puntos que no son aclarados por Barva (et.al).

Método

Participantes: Fueron en total 102 – después de eliminar los casos extremos y aquellos que no completaron alguno de los cuestionarios- participantes voluntarios de una universidad al norte de la ciudad de México. El muestreo fue no aleatorio y se invitaba a los trabajadores- a participar en el estudio, garantizando el anonimato y que sus respuestas serían usadas sólo con fines estadísticos. La edad promedio de los participantes fue de 38.64 con DE 8.193 y rango de 34, con un mínimo de 21 y máximo de 55. Fueron 45 (44.1%) hombres y 57 (55.9%) mujeres. El análisis detallado de la muestra se presenta más adelante en los resultados.

Instrumentos

La Escala de Estrés Laboral (EEL) (Barva, 1998), en principio, esta escala estuvo compuesta por 20 ítems con 5 opciones de respuesta, pero en el caso específico y para este estudio llevamos a cabo el análisis de confiabilidad y evaluamos la estructura factorial; los resultados mostraron, un nivel de confiabilidad de alfa de Cronbach de .81 para la escala total y confiabilidad .77 para el primer factor (premura de tiempo y laboral) y .70 para el segundo factor (relaciones personales laborales), cabe aclarar que estos valores corresponden al estudio actual, que después de los análisis quedó formada por 10 ítems.

La Escala Abreviada de Estrés Cotidiano (EAEC), es una versión abreviada de la escala de estrés cotidiano (Nava, Anguiano y Vega, 2002), consta de 20 ítems y es tipo Likert de seis opciones de respuesta, tanto la versión original como la abreviada evalúan una sola dimensión, y está en preparación para su publicación. El nivel de fiabilidad alfa de Cronbach – para este estudio- fue de .82, que es muy próximo a los valores originales de la escala completa de Nava (et.al).

Procedimiento

Los instrumentos fueron aplicados en el lugar de trabajo de los participantes y por personal calificado y entrenado para tal efecto. Los aplicadores respondieron a las

dudas de los entrevistados, e instruyeron a estos de la siguiente manera: “conteste con honestidad y confianza los cuestionarios, la información que usted nos proporcione será usada con fines estadísticos y preservaremos el anonimato” “lea con cuidado las instrucciones y si aún así tuviera alguna duda puede preguntar”.

Los instrumentos fueron capturados en el programa SPSS 20, para su análisis.

Análisis estadístico.

Estadísticos descriptivos y análisis de correlación.

Resultados

Las tablas 1 a 3 muestran los estadísticos descriptivos para los demográficos básicos de la muestra bajo estudio.

Tabla 1.- ESTADO CIVIL

	Frecuencia	Porcentaje	Acumulado
Soltero	30	29,4	29,4
Casado	63	61,8	61,8
Viudo	1	1,0	1,0
Divorciado	3	2,9	2,9
Otro	5	4,9	4,9
Total	102	100,0	100,0

La tabla 1 muestra que la mayor parte de la muestra estuvo compuesta por individuos casados o solteros (91.2 por ciento).

Tabla 2.- NIVEL ESCOLAR

	Frecuencia	Porcentaje	Acumulado
Nivel básico primaria- secundaria	23	22,5	22,5
Bachillerato	38	37,3	59,8
Profesional	41	40,2	100,0
Total	102	100,0	

La tabla 2 muestra que poco más de la mitad de los participantes tenían estudios básicos y de bachillerato mientras que el 40 por ciento de los restantes ostentaban nivel de licenciatura o posgrado.

Tabla 3.- OCUPACIÓN

	Frecuencia	Porcentaje	Acumulado
Auxiliar de intendencia	22	21,6	21,6
Secretarias	23	22,5	44,1
Administrativo	25	24,5	68,6
Académicos	32	31,4	100,0
Total	102	100,0	

La tabla 3 muestra que sólo en 31.4 por ciento pertenecían a la planta docente y el resto a otras áreas diferentes.

Una vez establecidos los descriptivos para la muestra, calculamos los valores promedio y de desviación para cada una de las variables de interés. Para el índice de estrés cotidiano los valores teóricos mínimo y máximo fueron de 0 – 140, con una media teórica de 70. Lo mismo se realizó respecto del estrés laboral con valores de 0 - 40 como mínimo y máximo y media teórica de 20. Mientras que para la subescala de premura en el estrés laboral el mínimo y máximo fue de 0 – 24 con media teórica de 12, y para la subescala de relaciones personales en el trabajo el puntaje mínimo y máximo fue de 0 – 16 y media teórica de 8.

Tabla 4.- Estadísticos

	Estrés Cotidiano Abreviado	Estrés Laboral	Estrés Laboral Premura	Relaciones personales en el trabajo
Media	13,5490	11,2843	6,5098	4,7745
Desv. típ.	10,44138	6,63531	4,80871	2,98812
Varianza	109,022	44,027	23,124	8,929
Rango	42,00	28,00	17,00	12,00
Mínimo	,00	2,00	1,00	,00
Máximo	42,00	30,00	18,00	12,00

La tabla 4 muestra los valores empíricos para las variables seleccionadas, en ellas se observa que los niveles de estrés cotidiano y laboral fueron bajos en todos los casos.

Después, desarrollamos pruebas de normalidad para ambas variables y no pudimos encontrarla por lo que optamos por la correlación Rho de Spearman.

De entrada, calculamos las correlaciones para la muestra total y sin hacer ninguna segmentación en especial. En este caso sólo encontramos correlación entre estrés laboral por premura de tiempo y estrés laboral por relaciones personales (Rho= .403, $p < .0001$).

Enseguida, realizamos las correlaciones a partir de segmentos concretos; género, grados académicos (estudios), y grados académicos – género. Los resultados son presentados en la tabla 5.

Tabla 5 Correlaciones entre diferentes condiciones.

Condición	Valor de correlación Rho
Género	Hombres: .475, $p < .001$ Mujeres: .400, $p < .002$
Estudios	Bachillerato: .442, $p < .005$ Profesional: .339, $p < .03$
Género/Estudios	Mujeres/Básico: .569, $p < .042$ Mujeres/Bachillerato: .505, $p < .01$ Hombres/Profesional: .514, $p < .014$

Nota: En todos los casos sólo resultaron significativas las correlaciones entre estrés laboral premura y estrés laboral relaciones personales.

Como muestra la tabla anterior, las correlaciones fueron significativas para las subescalas de estrés laboral (estrés laboral premura vs estrés laboral por relaciones personales de trabajo), y no encontramos correlación alguna respecto del estrés cotidiano.

Conclusiones

El propósito del presente estudio fue valorar la posible correlación entre estrés laboral y cotidiano. Los análisis muestran que no existió relación alguna entre estrés laboral y estrés cotidiano, con lo cual podemos sostener, de manera tentativa, la hipótesis que afirma que debido a la especificidad del estrés- si este es la respuesta del individuo a las exigencias del medio, una vez que el medio cambia sería de esperar que las respuestas fueran diferentes –no de estrés-.

Desde el punto de vista teórico, los resultados son congruentes. Sin embargo, hay que hacer una serie de precisiones: primero, tanto los niveles de estrés (laboral y cotidiano) estuvieron por debajo de la media teórica, lo cual implica que cuando el estrés es bajo en ambos ámbitos no hay posibilidad de encontrar relación alguna, pero no puede afirmarse que cuando exista estrés elevado en alguno de estos escenarios la conclusión sea la misma. Si el estrés laboral es elevado puede ser que los resultados cambien, en todo caso habría que pensar en la manera de explicarlo. Segundo, es oportuno recordar los experimentos de Selye donde reporta que los niveles de estrés (evaluados mediante respuestas fisiológicas) regresaban a sus niveles normales una vez que los individuos en estudio cumplían la tarea de arrojar desde las alturas, esta tal vez sea la primer prueba de lo situacional del estrés. Tercero, estos resultados son parecidos a los obtenidos por Barva (et.al), en cuanto a los niveles bajos de estrés en ambas variables.

Para poder llegar a conclusiones más seguras es necesario replicar los anteriores resultados tanto para muestras con niveles bajos de estrés y evaluar individuos con niveles altos del mismo, todo ello sin perder de vista los problemas que implica poder hacer una distinción precisa respecto del estrés crónico el cual tiene que ser valorado aparte.

Por otra parte y desde el punto de vista metodológico, la escala de estrés laboral en lo general presenta niveles de confiabilidad buenos, pero un tanto bajos para las sub escalas, lo cual puede afectar la credibilidad de los resultados, en todo caso habría que pensar en alternativas para evaluar el estrés laboral. En el caso de la escala de estrés cotidiano, la versión que empleamos es abreviada y es de creación reciente y si bien no parecen haberse alterado las propiedades métricas de esta versión reducida está sujeta

-aún- a una valoración más precisa y de manera empírica. La aplicación en este estudio es el primer paso.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arenas, J.O. (2006). Estrés en médicos residentes en una Unidad de Atención Médica de tercer nivel. *Cirujano General*, 28, 2.
- Bakker, A B. and Costa, P. L. (2014). Chronic job burnout and daily functioning: A theoretical análisis. *Burnout Research*. 1, 112–119.
- Barva, S.R. (1998). Estrés Lareumatoideoral. Tesis empírica. UNAM FES Iztacala.
- Brantley, P., Waggoner, C., Jones. G. and Rappaport, N. (1987). A daily stress inventory: development, reliability and validity. *Journal of Behavioral Medicine*, 10, 61-74.
- Clark, C. B. y Allen, R. J. (2013) The temporal relationship between daily stress and delayed modulation of chronic headache pain. *Journal of the Neurological Sciences*. 333 (1) e508.
- Escobar, M.; Fernández, J. F.; Miranda, J.; Trianes V. M y Cowie, H. (2011) Baja aceptación de los iguales e inadaptación emocional/conductual en escolares: Efectos del estrés cotidiano, afrontamiento y sexo. *Anales de Psicología*, 27 (2) 412-417.
- Escobar, M.; Trianes, V. M.; Fernández, J. F. y Miranda, P. J. (2010). Relaciones entre Aceptación Sociométrica Escolar e Inadaptación Socioemocional, Estrés Cotidiano y Afrontamiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 42 (3) 469-479.
- Garrosa, H, E., Carmona, C. I., Ladstätter, F., Blanco, L. M., and Cooper, T. H. D. (2013). The relationships between family-work interaction, job-related exhaustion, detachment, and meaning in life: A day-level study of emotional well-being. *Journal of Work and Organizational Psychology*. 29,169-177. DOI: <http://dx.doi.org/10.5093/tr2013a23>
- González, R. M.; Landero, H. R.; Maruris, R. M; Cortés, G. P.; Vega, M. R. y Godines, J. F. (2013) Estrés cotidiano en trabajadores del volante. *SUMMA PSICOLÓGICA*, 10 (1) 85-90.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1991). Estrés y procesos cognitivos. Ediciones Martínez Roca, Reimpresión. España.
- Lee, G. (2015). Korean Emotional Laborers' Job Stressors and Relievers: Focus on Work Conditions and Emotional Labor Properties. *Safety and Health at Work*. 6, 338-344. <http://dx.doi.org/10.1016/j.shaw.2015.08.003>

- Nava Q. C., Anguiano S. S. y Vega V. C.Z. (2004). Fiabilidad del inventario de estrés cotidiano: Estudio transcultural. *Psicología Conductual*, Vol. 12, N° 2, pp. 323-331
- Nevin, D., Aral, N., Öznur, G. Erto. (2015). Linking person-job fit to job stress: The mediating effect of perceived person-organization fit. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 369 – 376. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.10.107.
- Otálora M. G. (2007). La relación existente entre el conflicto trabajo-familia y el estrés individual en dos organizaciones colombianas. *Cuad. Adm. Bogotá (Colombia)*, 20 (34): 139-160.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*. 3, 1, pp. 141-157.
- Tabatabaei, S., Hosseinianb, S., and Gharanjiki, B. (2011). General health, stress associated to the work and job satisfaction of Hormozgan Cement Factory employees in Iran. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30, 1897 – 1901. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.369.
- Tao, H., Ellenbecker C. H., Wang, Y. and Ying Li, Y. (2015). Examining perception of job satisfaction and intention to leave among ICU nurses in China. *International Journal of Nursing Sciences*, 140-148.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.ijnss.2015.04.007>
- Tziner, A. and Sharoni, G. (2014). Organizational citizenship behavior, organizational justice, job stress, and workfamily conflict: Examination of their interrelationships with respondents from a non-Western culture. *Journal of Work and Organizational Psychology*. 30, 35-42. DOI: <http://dx.doi.org/10.5093/tr2014a5>