

ACONTECIMIENTOS ESTRESORES Y ESTRÉS SOCIO LABORAL EN TRABAJADORES DE UNA EMPRESA DE PLÁSTICOS

Martha Cecilia Villaveces López, Alejandra Moysen Chimal, Julieta Garay, Patricia Balcazar, Elizabeth Estrada, Margarita Gurrola

Universidad Autónoma del Estado de México

macvilo@hotmail.com

Acontecimientos estresantes. Estrés. Trabajadores.
Events stressors. Stress. Workers.

RESUMEN

El estrés se ha catalogado como la enfermedad del siglo XXI. En México a partir del año 2015, se ha impulsado una ley para que las empresas realicen un diagnóstico de factores psicosociales asociados al trabajo; debido a que en los últimos años se ha incrementado el número de consultas de trabajadores de empresas privadas, en los servicios sociales de salud a causa del estrés. El objetivo de esta investigación ha sido identificar acontecimientos estresantes y estrés laboral a través de la Escala de Apreciación del Estrés EAE, utilizando la Escala EAE- G y la Escala de Estrés Socio- Laboral EAE- S en un grupo de 121 empleados de una empresa de plásticos. Los resultados obtenidos indican que en los trabajadores de esta empresa se presentan acontecimientos estresantes sociales y laborales que afectan más a los trabajadores que los acontecimientos de la escala general de estrés. Se encontró que a los trabajadores los afecta más la relación del sujeto con el trabajo que tiene que ver con las tareas y funciones que tiene que realizar, que el propio trabajo y el contexto laboral que se refieren a la problemática del trabajo en sí mismo y a las condiciones ambientales del trabajo, aunque estas están presentes dentro de lo que les genera estrés. En la escala general de estrés se encontró que al trabajador le afectan las situaciones propias, que son elementos relacionados con la salud, la forma de ser, de estar, estilo de vida y las contextuales que aluden al ámbito laboral, social y económico.

ABSTRACT

Stress has been listed as the disease of the century. In Mexico since 2015, it has promoted a law for companies to make a diagnosis of work-related psychosocial factors; because in recent years it has increased the number of consultations of workers in private enterprises, social health services because of stress. The objective of this research was to identify stressful events and job stress through the Stress Assessment Scale EAE using EAE- G Scale and Work Stress Scale Socio EAE- S in a group of 121 employees of a company plastics. The results indicate that workers in this company and organization social stressful events that most affect workers that events in the overall scale of stress are presented. It was found that the affected workers over the subject's relationship with the work that has to do with the tasks and duties he has to perform, the work itself and the working environment referred to the problem of work itself and environmental conditions of work, although these are present in what generates stress. In the general stress level was found to affect the worker would own situations, that are health-related

ACONTECIMIENTOS ESTRESORES Y ESTRÉS SOCIO LABORAL EN TRABAJADORES DE UNA EMPRESA DE PLÁSTICOS

elements, the way of being, living, lifestyle and contextual alluding to labor, social and economic spheres.

ACONTECIMIENTOS ESTRESORES Y ESTRÉS SOCIO LABORAL EN TRABAJADORES DE UNA EMPRESA DE PLÁSTICOS

Los cambios que han ocurrido en las últimas décadas sobre los procesos laborales y el diseño de trabajo son de carácter sociodemográfico, económico, político y tecnológico. A partir de la globalización, se han generado cambios en el trabajo, tales como la flexibilización y precarización de las condiciones laborales, las nuevas condiciones de empleo, las tendencias de mercado, la responsabilidad social de las empresas en cuanto al empleo y la calidad de vida de sus empleados (Blanch, 2011; Peiro, 2011 y Organización Internacional del Trabajo, OIT 2014). Estos cambios han originado nuevos riesgos psicosociales en el trabajo que afectan a la salud y la calidad de vida laboral, pues incrementan los niveles de estrés de los trabajadores (Gil, 2012).

El trabajo es una faceta en la vida de las personas, debido a que gran parte del tiempo se dedica a actividades laborales, además a que gracias a él, la persona obtiene una serie de compensaciones económicas, materiales, psicológicas y sociales, logra desarrollar su propia identidad y sus roles en la sociedad, contribuyendo a la creación de bienes y servicios (Peiró, 1996). La situación actual, está demandando de todos los trabajadores una actitud dispuesta al cambio permanente, el tener un perfil más capacitado profesionalmente, polivalente en funciones y flexible contractualmente ya que los esquemas de trabajo han cambiado y esto afecta las formas de ver y afrontar la nueva realidad de los trabajos por parte del hombre en el aspecto psicológico (Ramos y Peiró, 2014).

En el ámbito laboral, el estrés es uno de los responsables directos de las más comunes y mortales enfermedades que afectan a los trabajadores del nuevo siglo debido a que en el entorno laboral donde el mercado es competitivo, la presión organizacional se traslada a los trabajadores, potenciando la aparición y desarrollo de una pandemia del mundo actual, el estrés laboral, que impacta en el bienestar psicológico y la calidad de vida lo cual impacta en la salud y genera conflictos (Durán, 2010).

El estrés tiene un papel fundamental en el proceso salud-enfermedad en trabajadores, Lazarus y Folkman (1986) señalan que no siempre constituye un proceso negativo en la vida ya que depende de la valoración que cada sujeto hace del proceso y de su capacidad para controlar la situación y afrontar las consecuencias del estrés. El estrés es un proceso dinámico en el que intervienen variables tanto del entorno como individuales, y aparece cuando la persona evalúa una situación como amenaza. En las investigaciones acerca de los eventos de vida que son estresantes, se destaca que cualquier evento que fuerza a una persona a realizar cambios aumenta el estrés y la tendencia a padecer enfermedades. Los problemas y las incomodidades diarias también pueden afectar la salud tal y como lo hace la exposición crónica al estrés (Taylor, 2007).

El estrés se produce cuando se considera que ha tenido lugar alguna perturbación en la relación de la persona y el ambiente que amenazan con alterar el funcionamiento físico o psicológico (Barón, 1996). La Asociación Americana de Psicología (APA, 2013), menciona que el estrés

ACONTECIMIENTOS ESTRESORES Y ESTRÉS SOCIO LABORAL EN TRABAJADORES DE UNA EMPRESA DE PLÁSTICOS

puede ser una reacción a una situación de corta vida o puede durar mucho tiempo y volverse peligroso cuando interfiere con la capacidad de vivir una vida normal en un tiempo prolongado. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013) define al estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción.

De acuerdo con la Asociación Americana de Psiquiatría (2014) el estrés se encuentra catalogado en la guía de consulta de criterios diagnósticos DSM5 como trastorno relacionado traumas y factores de estrés, el cual se puede presentar como un trastorno de adaptación, caracterizado por el desarrollo de síntomas emocionales o de comportamiento como respuesta a una situación de estrés identificable que se producen en los tres meses siguientes al inicio del factor detonante. Estos síntomas se manifiestan por malestar interno desproporcionado a la gravedad o intensidad del factor estrés, teniendo en cuenta el contexto externo y los factores culturales que pueden influir en la gravedad o intensidad de los síntomas, así como el deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes de funcionamiento de las personas.

Taylor (2007) menciona que estrés es la experiencia emocionalmente negativa acompañada por cambios predecibles a nivel bioquímico, fisiológico, cognitivo y conductual y que están dirigidos ya sea para alterar el evento estresante o para adecuarse a sus efectos, destacando que el estrés es la consecuencia del proceso de valoración de una persona, la evaluación de si los recursos personales son suficientes para cumplir con las demandas del ambiente, el estrés por lo tanto está determinado por la relación persona-ambiente.

La mayoría de las personas que trabaja experimenta en algún momento estrés laboral, para muchos puede ser de corta duración o manejable; para otros es crónico y perjudicial, y se puede manifestar en cambios en patrones de alimentación, patrones de sueño, fatiga y tensión en las relaciones interpersonales, el estrés puede producir cambios fisiológicos en el funcionamiento del sistema inmune y endocrino que pueden llegar a desarrollar enfermedades. (Morrison y Bennett, 2008). El estrés genera tensión psicológica, ya que produce cambios corporales que pueden tener consecuencias en la salud a corto o largo plazo. En el caso del estrés crónico, se ha demostrado que tiene relación con las enfermedades crónico degenerativas (Taylor, 2007).

Los inevitables problemas de la vida cotidiana, las condiciones o hechos relacionados con el trabajo o la profesión, y ciertos aspectos del medio ambiente son algunas de las principales causas de estrés. Cuando los individuos presentan eventos estresantes su salud suele sufrir, algunas personas lo afrontan y continúan funcionando, mientras que otras no tienen tanta suerte (Barón 1996). Caballo y Simon (2006) mencionan que el estrés se puede medir a través de los acontecimientos vitales, lo cuales influyen en el desarrollo de enfermedades, indicando que la amenaza o lo desagradable de la situación se encuentra implicada en la salud de las personas.

Entre los factores que influyen en el estrés se encuentran la sobrecarga de trabajo, el hostigamiento moral y sexual, las rivalidades de poder, la precariedad de empleo, y el trabajo

ACONTECIMIENTOS ESTRESORES Y ESTRÉS SOCIO LABORAL EN TRABAJADORES DE UNA EMPRESA DE PLÁSTICOS

nocturno, lo cual puede ocasionar prejuicios para la salud, que van desde enfermedades psicosomáticas hasta infartos y suicidios. Así mismo el colectivo más castigado son las mujeres, por su doble condición de trabajadoras y amas de casa (Pereyra, 2010).

El estrés puede alterar los hábitos de salud, aumentar la predisposición a buscar atención médica, aumentar el desgaste del sistema fisiológico o interactuar con vulnerabilidades preexistentes para producir enfermedades tanto físicas como psicológicas. Tanto el estrés como la relación estrés y enfermedad están ampliamente influenciados por los moderadores de estrés conocidos como recursos internos y externos, y las obligaciones que afectan la habilidad personal para afrontar el estrés. Las respuestas potenciales ante el estrés son variadas e incluyen consecuencias fisiológicas, cognitivas, emocionales y conductuales (Taylor, 2007).

La presencia de estrés tiene consecuencias en salud física, mental, conductual y social. En el caso de salud física se presentan trastornos gastrointestinales, cardiovasculares, respiratorios, endocrinos, dermatológicos, musculares, aumento en el ritmo cardiaco y de la presión sanguínea, sudoración, sequedad en la boca, escalofrío, dilatación de pupilas, tensión muscular, insomnio o hipersomnia, alergias y úlceras (Durán, 2010).

Gil (2012) señala que la situación mundial de trabajo tiene consecuencias sobre la población laboral activa, pues influyen las opciones de empleo, las relaciones sociales o familiares, las necesidades de formación, la actualización de conocimientos y destrezas, los ritmos de trabajo, la disponibilidad de recursos, la ordenación de los procesos laborales, los cambios en las ofertas laborales y también sobre la salud de la población.

MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

Participantes: Se trabajo con 121 empleados de una empresa de plasticos. El 33.9% de los participantes son hombres y el 66.5% son mujeres. El rangod e edad es entre los 18 y 56 años. El 36.4% es soltero, casado el 38%, viudo el 3.3%, unión libre el 17.4% y divorciado o separado el 5%. El nivel de estudios que tienen los trabajadores es 9.9% cuenta con educación primaria, con secundaria un 38.8%, 14% tiene preparatoria, 19% cuenta con formación técnica, 12.4% tiene licenciatura y 5.8% cuenta con un posgrado. El 64.5% obtiene un salario menor a \$ 5000, 14 ,9% entre \$ 5001 y \$ 10000, 15.7% un salario entre \$ 10001 y \$ 20000, 4.1 % entre \$ 20001 y \$ 30000 y 8 % entre \$ 30000 y \$ 40000. El 71.1% desempeña funciones operativas, 26.4 % mandos medios y 25% directivo. El 95.9% cuenta con un contrato fijo mientras que el 4.1 % un contrato temporal.

Instrumento: Se aplicó el instrumento de estrés Escala de Apreciación del Estrés (EAE), de Fernández (2006) Se aplicó la Escala de Estrés General EAE-G y la Escala de Estrés Sociolaboral EAE-S.

ACONTECIMIENTOS ESTRESORES Y ESTRÉS SOCIO LABORAL EN TRABAJADORES DE UNA EMPRESA DE PLÁSTICOS

La aplicación del instrumento se hace en un tiempo de 20 a 30 minutos aproximadamente cada escala. Se aplica en un rango de edad entre los 18 y 85 años a nivel individual y en grupo. La finalidad es evaluar a partir de situaciones que potencialmente generan estrés, la incidencia y la intensidad con que afectan en la vida de cada sujeto.

La Escala General de Estrés EAE-G: tiene como objetivo ver la incidencia de los distintos acontecimientos estresantes que han tenido lugar a lo largo del ciclo vital de cada sujeto. Va de 18 a 85 años edad y sexo como variable de control. Contiene 53 elementos distribuidos en cuatro temáticas: salud, relaciones humanas, estilo de vida, asuntos laborales y económicos.

La Escala de Estrés Socio Laboral EAE-S: tiene como función principal el estudio del estrés en el ámbito laboral. Dirigido a la población que está trabajando por cuenta ajena comprendida entre los 18 y 85 años. Se divide en tres factores: Trabajo en sí mismo, Contexto Laboral, y Relación del Sujeto con el Trabajo. Otras variables que toma son edad, nivel de estudios y categoría profesional.

Procedimiento: Este estudio forma parte de una investigación sobre estrés en trabajadores del sector empresarial del Estado de México. El objetivo ha sido identificar acontecimientos estresantes y estrés laboral a través de la Escala de Evaluación del Estrés EAE, utilizando la Escala EAE- G y la Escala de Estrés Socio- Laboral EAE- S Fernández y Mielgo (2006) administrada en un horario laboral y en la empresa.

Previo a esto la empresa había informado a los trabajadores de la realización del estudio y las fechas en que se efectuaría. Se solicitó a los participantes firmar su consentimiento para participar en el estudio, que llenaran la hoja de registro de datos sociodemográficos, se leyó con ellos las instrucciones y se aclararon sus dudas. Se les pidió que contestaran a todas las preguntas y que lo hicieran de forma sincera.

RESULTADOS

Los resultados de la Escala de Estrés social laboral EAE- S, se muestran en la tabla 1. Se encontró que a los trabajadores les afecta con mayor intensidad muchísimo, los acontecimientos que tienen que ver con lo socio laboral.

A los empleados les ha afectado la búsqueda del primer empleo 57%, el estar sin trabajo 72% les ha impactado muchísimo 70%, y le sigue afectando en el presente 34.1%. La etapa de estudios profesionales, les ha afectado muchísimo 69.3% y les sigue afectando en el presente 34.1%. No haber conseguido los objetivos propuestos 60%, mucho 50.7% y apenas le afecta 66.7%. Los aspectos económicos les preocupa el incremento constante del costo de vida 77.7% muchísimo 42.6% y le afecta en un 58.7 %; la situación económica propia o de la familia 85%,

ACONTECIMIENTOS ESTRESORES Y ESTRÉS SOCIO LABORAL EN TRABAJADORES DE UNA EMPRESA DE PLÁSTICOS

muchísimo 65.1% y le afecta en un 69.5%; las deudas, préstamos e hipotecas 51.2%, muchísimo 60.9% y afecta 56.3%.

Los acontecimientos laborales que estresan tienen que ver con el llegar tarde al trabajo, reuniones y entrevistas 66.9%, les afectan muchísimo 50.6% y le sigue afectando 56.8%; las sobrecargas de tareas y funciones 57.9%, mucho 65.7%, y afecta 65.7%; la desorganización del trabajo 55.4%, mucho 58.7%, afecta 59.7%, las pocas posibilidades de ascenso laboral 54.5%, mucho 46.9% y afecta 77.3%. En la tabla 2 se muestran los valores de estrés total, medias y desviación estándar de los eventos que están produciendo estrés y la relación con sujeto trabajo, el trabajo en sí mismo y el contexto laboral, donde se resalta que 19 eventos de 50 que tiene el trabajador y le han producido estrés.

TABLA. 1. Resultados apreciación del estrés social laboral EAE- S

	SI %	NO %	Afectación		
			Mucho %	Muchísimo %	Apenas le afecta %
1. Etapa de búsqueda del primer empleo	57	42	17.5	6.6	13.2
3. Estar sin trabajo	72	27.3		70	34.1
4. Etapa de estudios profesionales	53.7	45.5		69.3	50.7
9. Subida constante del costo de la vida	77.7	21.5		42.6	53.7
10. Situación económica propia o de la familia.	85.1	14.9		65.1	69.5
11. Deudas, préstamos, hipotecas.	51.2	47.1		60.9	56.3
12. Llegar tarde al trabajo, reuniones, entrevistas.	66.9	33.1		50.6	56.8
14. Sobrecargas de tareas y funciones laborales.	57.9	42.1	65.7		65.7
19. Desorganización del trabajo.	55.4	44.6	53.7		59.7
27. Pocas posibilidades de ascenso laboral.	54.5	45.5		46.9	77.3
31. Baja remuneración o disminución de ingresos.	66.9	33.1		58.5	69.5
43. No haber conseguido los objetivos propuestos.	60.3	38	50.7		66.7

Nota: Las primeras dos columnas corresponden a si el evento les ha sucedido o no y las tres últimas columnas indican el impacto que tienen en su vida el suceso. Los porcentajes corresponden a una N= 121. Solo se enuncian los eventos que más les ocurren a los participantes

ACONTECIMIENTOS ESTRESORES Y ESTRÉS SOCIO LABORAL EN TRABAJADORES DE UNA EMPRESA DE PLÁSTICOS

Tabla 2. Medias y desviación estándar de los factores de la Escala de Estrés total EAE-S

	M	DE
Estrés total	19.55	8.84
Relación sujeto trabajo	8.31	3.13
Trabajo en sí mismo	5.9	3.41
Contexto laboral	5.3	2.30

Nota: Los datos de las medias y desviación estándar corresponden a la población total N=121

La Escala General de Estrés EAE- G muestra la incidencia de acontecimientos estresantes a lo largo del ciclo de vida de las personas (tabla 3). Se encontró que a los trabajadores les ha afectado acontecimientos contextuales, la búsqueda del primer empleo en un 54.5% mucho 26.6% y apenas le afecta 25%; la situación de no trabajar, el desempleo o jubilación anticipada 54.2 %, mucho 40.9% y apenas afecta 48.5%. Los problemas económicos o familiares 66.9%, mucho 40.7%, afecta 65.4%, la subida constante del costo de la vida 40.3%; mucho 43.3%, afecta 40.3%. La inseguridad ciudadana 58.7%, mucho 36.4% y afecta 70.8%. En cuanto a situaciones propias la preocupación por la puntualidad 65.3%, mucho 45.6% y le afecta 72.2%, los estudios y o futuro de hijos o familiar cercano 49.5 % mucho 40% y afecta 83.3%. Respecto a salud se encontró que estresa la enfermedad de un ser querido 60.3% mucho 36.1% y afecta 76.4%.

Tabla. 3. Escala General de Estrés EAE-G

	SI %	NO %	Mucho %	Apenas le afecta %
1. Primer empleo.	54.5	45.5	26.6	25
2. Situación de no trabajar, desempleo o jubilación anticipada.	54.2	45	40.9	48.5
7. Problemas económicos propios o familiares.	66.9	33.1	40.7	65.4
9. Subida constante de la vida.	56.2	43.8	43.3	40.3
14. Inseguridad ciudadana.	53.7	46.3	36.4	70.8
16. Preocupación por la puntualidad.	65.3	34.7	45.6	72.2
26. Estudios y/o futuro de mis hijos o familiar cercano.	49.5	50.4	40	83.3
34. Enfermedad de un ser querido.	60.3	39.7	36.1	76.4

Nota: Las primeras dos columnas corresponden a si el evento les ha sucedido o no y las tres últimas columnas indican el impacto que tienen en su vida el suceso. Los porcentajes corresponden a una N= 121. Solo se enuncian los eventos que más les acontecen a los participantes.

ACONTECIMIENTOS ESTRESORES Y ESTRÉS SOCIO LABORAL EN TRABAJADORES DE UNA EMPRESA DE PLÁSTICOS

Los valores promedio de la EAE-G mostraron que 16.6 eventos estresantes han ocurrido a lo largo del ciclo de vida de 53 eventos (tabla 4). En cuanto a situaciones propias que agrupa acontecimientos relacionados con salud, formas de ser, de estar, y estilo de vida se encontró una media de 8.2 mientras que los contextuales y ambientales presentaron una media de 7.6%.

Tabla 4. Medias y desviación estandar de los factores que conforman la Escala General de Estrés *EAE-G*

	M	DE
Estrés General Total	16.62	9.4
Situaciones propias	8.20	5.1
Acontecimientos contextuales	7.64	4.3

Nota: Las medias corresponden a todos los participantes N= 121

DISCUSIÓN

Los acontecimientos estresantes que afectan en mayor intensidad a los trabajadores es mucho más en aspectos sociales y laborales donde presentaron muchísimo mientras que los acontecimientos generales indicaron una intensidad de mucho. En la escala de estrés social laboral se encontró que 19 eventos de 50 se han presentado y han producido estrés en aspectos socio laborales, la relación del sujeto con el trabajo presentó una media de 8.3 lo que indica que este factor tiene más peso dentro del estrés total y se refiere a las tareas y funciones que el sujeto tiene que realizar. Los factores contextos laboral y trabajo en sí mismo tienen menos acontecimientos detonadores de estrés.

Los acontecimientos sociales laborales causan estrés, lo cual coincide con lo que afirman Lazarus y Folkman (1986) sobre las interrelaciones que se producen entre la persona y el contexto, en el que está inserto causan estrés. También se encuentra concordancia con lo que señala la OMS (2004) sobre que el estrés laboral es la reacción que el individuo puede tener ante las exigencias y presiones laborales que ponen a prueba la capacidad de afrontar la situación.

Los resultados de la escala de estrés general total indican que 16.62 eventos se presentan de 53 eventos. La intensidad de afectación de estos acontecimientos muestra un impacto menor de los acontecimientos generales con respecto a los acontecimientos socio laborales, lo que indica que hay situaciones propias y contextuales que estresan a los trabajadores como destaca Taylor (2007) el proceso de valoración de una persona muestra que el estrés está determinado por la relación persona-ambiente.

ACONTECIMIENTOS ESTRESORES Y ESTRÉS SOCIO LABORAL EN TRABAJADORES DE UNA EMPRESA DE PLÁSTICOS

Se encuentran coincidencias con los eventos de la vida que estresan que se encuentran en la lista de acontecimientos significativos en la vida que aparece en la Escala de Estimación de Readaptación Social (EERS) de Holmes y Rahe (1967) citada por Lazarus (2000) coincide con que los trabajadores se estresan con situaciones de aspectos de despido, jubilación, cambio de salud en los miembros de la familia, cambios en el estado financiero, cambios en el trabajo, crédito hipotecario o préstamos. Se identifican coincidencias con lo que afirma Lazarus y Folkman(1986), Lazarus (2000) sobre la dependencia entre el estrés y la emoción del modo en que el individuo evalúa, valora las transacciones con el entorno.

Para toda organización, investigar sobre aspectos de estrés es relevante. La Organización Internacional del Trabajo OIT (2012), indica que la mejor manera de abordar problemas de estrés laboral es a través de estrategias adaptadas a condiciones específicas del lugar de trabajo en cuestión, lo cual es relevante para la organización en estudio, porque a través de estos resultados se pueden generar programas para el manejo del estrés de los trabajadores, pues tendrán que atender los problemas de salud que el estrés genera. Es importante anotar que los acontecimientos estresantes siguen afectando al trabajador, debido a una falta de manejo de las situaciones estresantes y a una falta de manejo del estrés.

REFERENCIAS

Asociación Americana de Psicología APA (2013). *Los distintos tipos de estrés*. Recuperado de <http://www.apa.org/search.aspx?query=ESTRÉS>.

Asociación Americana de Psiquiatría (2013). *Guía Consulta de los criterios diagnósticos del DSM5*. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría

Blanch, J. M. (2011). La Psicología del Trabajo ante la crisis del Empleo. *Infocop*, 55 7-11.

Barón, R. A. (1996). *Psicología*. México: Prentice Hall.

Caballo, V.E., y Simón, M.A. (2006). Acontecimientos vitales estresantes y trastornos psicopatológicos. En G.L.A. Oblitas (coordinador) *Psicología de la Salud*. México: Plaza y Valdés.

Durán, M. (2010). Bienestar Psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista Nacional de Administración*, 1 (1), 71-84.

Fernández, J. L. y Mielgo, M. (2006). *Escala de Apreciación del Estrés*. Madrid: Ediciones TEA.

Gil, P.R. (2012). Riesgos Psicosociales en el Trabajo y Salud Ocupacional. Simposio Salud Ocupacional. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 29(2), 237-241.

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción*. España: Martínez Desclée de Brouwer.

ACONTECIMIENTOS ESTRESORES Y ESTRÉS SOCIO LABORAL EN TRABAJADORES DE UNA EMPRESA DE PLÁSTICOS

Morrison V., Bennet P. (2008). *Psicología de la Salud*. España: Pearson Prentice Hall.

Organización Internacional del Trabajo OIT (2012). Por qué importa el estrés en el trabajo. Recuperado de <http://www.ilo.org/global/>

Organización Internacional del Trabajo OIT (2014). Tendencias Mundiales del Empleo ¿Hacia una recuperación sin creación de empleos? . Ginebra. Recuperado de <http://www.ilo.org/global/>

Organización Mundial de la Salud OMS (2004). La organización del trabajo y el estrés. Recuperado de http://www.who.int/occupational_health/

Organización Mundial de la Salud OMS (2013). *El estrés*. Recuperado de <http://www.who.int/es/>.

Peiró, J.M. (1996). *Tratado de Psicología del Trabajo. Volumen II: Aspectos psicosociales del Trabajo*. Madrid: Síntesis Psicología.

Peiró, J.M. y Rodríguez, I. (2008). Estrés laboral, liderazgo y Salud Organizacional. *Revista Papeles del Psicólogo*. 29(1), 68-82.

Pereira, M. (2010). Estrés y Salud. En G.L.A. Oblitas (coordinador). *Psicología de la Salud y Calidad de Vida* (3ª ed.). México: Cengage Learning.

Ramos J. y Peiro J. M. (2014). La Psicología del Trabajo y las organizaciones en tiempos de crisis económica. *Papeles del Psicólogo*. Vol. 35 (1) 1-4. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es>

Taylor, S.E. (2007). *Psicología de la Salud*. (6ª ed.) México: Mc Graw Hill.