



REPERCUSIONES DEL ESTRÉS Y FATIGA LABORAL EN EL INDIVIDUO Y SU IMPACTO EN LA ORGANIZACIÓN

Celestina González González¹ y Laura Elena Zarate Negrete²

1 División de Ciencias Económico Administrativas, 2 División de Ciencias Económico Administrativas. celeste_amk@hotmail.com

Las personas son responsables del logro y cumplimiento de objetivos y misión de las organizaciones las cuales contribuyen para que cada persona logre sus objetivos individuales. La jornada laboral es uno de los criterios que intervienen para que exista equilibrio laboral, sin embargo los periodos largos de trabajo pueden perjudicar la salud del colaborador y desembocar en problemas relacionados con el estrés y la fatiga laboral. La presente investigación es de corte descriptivo-cualitativo se utilizó como herramienta única, investigación documental, el objeto principal fue identificar los estresores que generan el estrés y fatiga así como repercusiones en las personas e impacto en la organización. Teniendo como resultado que los principales estresores son: condiciones de trabajo (luz, ruido y temperatura), individuales (carga mental y jornadas de trabajo), grupales (relaciones interpersonales), organizacionales (clima organizacional y liderazgo) y no organizacionales (familia, finanzas y sucesos cotidianos). Se determinó que algunas de las repercusiones de la fatiga en el individuo son agotamiento, dificultad de concentración, frustración, baja autoestima y estrés¹, por otra parte el estrés ocasiona insomnio, dolores de cabeza, trastornos digestivos, pérdida de memoria y depresión². Finalmente se concluye que el estrés y la fatiga repercuten en la calidad de vida de las personas y la productividad de las organizaciones además se identificaron tres fenómenos manifiestos en las organizaciones: Síndrome de Burnout, Mobbing y Síndrome de Fatiga Crónica.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales y Medicina de trabajo. (2010). Fatiga laboral: conceptos y previsión. Recuperado del 04 de Diciembre de 2015 en: <http://www.uc.es/data/cont/docs/3-2013-02-18-1-FATIGA%20LABORAL.%CONCEPTOS%20Y%20PREVENCI%C3%93N.pdf> Secretaria de Salud, (2010). Guía sobre el manejo y prevención del estrés laboral. Consultado el 05 de Diciembre de 2015 en: http://www.promocion.salud.gob.mx/dgpps/descargas1/programas/Guia_Manejo_Estres_30062010.pdf.