

# Síntomas de estrés y ansiedad en los contratistas de la alcaldía de Dosquebradas

*López Cardona Laura Maritza<sup>1</sup>*

## RESUMEN

Los contratistas de la secretaría de cultura, recreación y deportes de Dosquebradas, deben esperar un periodo de dos a tres meses para ser contratados al iniciar el año, teniendo en cuenta que algunos de ellos terminan su contrato en el mes de noviembre estarían esperando un nuevo contrato entre cuatro a cinco meses, tiempo donde muchos de ellos no tienen ingresos salariales o económicos por otros medios, causando esto afectaciones en la salud mental, desencadenando síntomas de estrés y ansiedad en ellos por las obligaciones económicas que los aqueja.

Sí la contratación sigue prolongándose por tanto tiempo, es posible que los contratistas inicien su contrato con sintomatología elevada de estrés y ansiedad, y puedan verse expuestos al riesgo psicosocial dentro de sus labores diarias, disminuyendo la productividad, la motivación y el estado de ánimo de ellos.

La ansiedad y el estrés son patologías silenciosas que pueden ocasionar síntomas físicos y del comportamiento, como lo son en la parte física los dolores de cabeza, espasmos musculares, dolores abdominales, sudoración excesiva de manos y pies, taquicardia, cambios digestivos, etc. En la parte comportamental, se evidencian cambios en el estado de ánimo, aislamiento social, insomnio en la noche o somnolencia durante el día, irritabilidad, fatiga o cansancio excesivo, pérdida o aumento del apetito, entre otros síntomas que pueden afectar la productividad del contratista a la hora de desempeñar sus labores de su contrato.

**Palabras clave:** Ansiedad, motivación, salud, trabajo

---

1. Egresada Especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo y Gerencia y Control del Riesgo, Facultad de Ciencias de la Salud, Exactas y Naturales. Correo: lauram-lopez@unilibre.edu.co

## Symptoms of stress and anxiety in Dosquebradas mayor's office contractors

### **ABSTRACT:**

The contractors of the Dosquebradas secretariat of culture, recreation and sports must wait a period of two to three months to be hired at the beginning of the year, taking into account that some of them end their contract in the month of November, they would be waiting for a new one. contract between four to five months, time where many of them do not have salary or economic income by other means, causing this damage to mental health, triggering symptoms of stress and anxiety in them due to the financial obligations that afflict them.

If the hiring continues to last for so long, it is possible that contractors start their contract with high symptoms of stress and anxiety, and they may be exposed to psychosocial risk in their daily work, reducing productivity, motivation and the mood of they.

Anxiety and stress are silent pathologies that can cause physical and behavioral symptoms, such as headaches, muscle spasms, abdominal pain, excessive sweating of hands and feet, tachycardia, digestive changes, etc. In the behavioral part, there are evidence of changes in mood, social isolation, insomnia at night or drowsiness during the day, irritability, fatigue or excessive tiredness, loss or increase of appetite, among other symptoms that can affect the productivity of the contractor at the time of carrying out their tasks in their contract.

**Keywords:** Anxiety, Motivation, health, Work

## 1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años, se ha evidenciado un incremento en el índice de población que trabaja como independiente, prestando sus servicios a una administración pública de cualquier índole, debido a las altas estadísticas de desempleo en el municipio de Dosquebradas se han buscado alternativas laborales siendo independientes, realizando contratos de prestación de servicio o contratistas, donde se ha borrado la frontera de trabajo formal y el informal, teniendo largos periodos de contrato, pero a su vez periodos prolongados de espera de contratación y dando lugar al padecimiento de estrés o ansiedad por esta desvinculación laboral.

El presente artículo de reflexión se enfocará en dar a conocer los síntomas de estrés y ansiedad que se pueden generar en los contratistas de la Secretaría de Cultura, Recreación y Deportes del municipio de Dosquebradas en el momento de la espera de una nueva contratación, ya que son periodos largos de desvinculación laboral y en el momento de ingresar pueden afectar su rendimiento y productividad en su trabajo o estar expuestos a un riesgo laboral.

Así que el presente trabajo permitirá conocer estos síntomas de estrés y ansiedad y como se pueden controlar cada uno de ellos para evitar un padecimiento más grave del estrés o la ansiedad en los trabajadores.

Si los síntomas de estrés y ansiedad se disminuyen en los contratistas, los usuarios se verían beneficiados en el momento de acceder a los servicios que se brindan, ya que recibirán un servicio óptimo y de calidad, siendo esto las clases de actividad física musicalizada, entrenamientos de diferentes disciplinas deportivas y actividades recreativas teniendo monitores con una salud mental adecuada. Así mismo es importante que la administración municipal de Dosquebradas se entere de los beneficios que trae prevenir estos padecimientos tanto para los ciudadanos del municipio, como para sus propios contratistas y el desarrollo de sus contratos.

## 2. REFLEXIÓN

### 2.1. Estrés por Desvinculación Laboral

El DSM-V-TR (1) define a estos trastornos como la aparición de síntomas emocionales o del comportamiento que sobrevienen dentro de los tres meses posteriores a un factor estresante. La reacción debe ser desproporcionada al estrés y debe producir un deterioro significativo en el funcionamiento social u ocupacional.

El estrés como bien lo dice el DSM IV es la aparición de síntomas emocionales causados por una situación estresante, como lo puede ser el hecho de estar desvinculado laboralmente o desempleado, estos síntomas físicos

pueden ser: dolores de cabeza, dolores o tensiones musculares, trastornos digestivos, aumento de la tensión arterial. Al igual el estrés producido por algún factor estresante en este caso el desempleo, desencadena síntomas en la salud mental, como lo son: dificultad para dormir, angustia o irritabilidad, la persona es incapaz, de tranquilizarse y concentrarse, dificultad para tomar decisiones, se siente cansado la mayor parte del tiempo y con ganas de estar en reposo.

Es importante estar atentos a cada uno de estos síntomas ya que el estrés es una enfermedad que puede desencadenar ciertas patologías como la ansiedad o la depresión, enfermedades que pueden ocasionar daños colaterales en la salud física y mental.

El estrés derivado del desempleo se alimenta de diferentes factores, principalmente las dificultades económicas se relacionan con un alto nivel de estrés en la persona, así mismo en un segundo plano la disminución de sentirse útil, el aislamiento social y laboral, o la falta de apoyo de familiares.

Dooley, Fielding & Lennart, 1996 (2) El desempleo es un evento estresante que puede afectar el bienestar psicológico y físico de las personas dependiendo de los recursos de los que dispongan para afrontarlo y de otras variables que facilitan o inhiben su efecto.

Al tener claro lo anterior es importante entrar en el tema de los contratistas que están en espera para un nuevo contrato

en la alcaldía de Dosquebradas, Risaralda, puesto que un contrato puede durar entre cinco a ocho meses y la espera de un nuevo contrato de renovación puede ser entre dos a tres meses, tiempo en el cual el contratista que solo cuente con este ingreso no tendrá cómo solventar gastos y demás compromisos económicos, desencadenando así los síntomas ya mencionado de un estrés, así mismo el aislamiento del contratista con familiares, amigos, por sentimientos de inferioridad en muchos de los casos.

Según, S. Gascón, M. Olmedo, J. Bermúdez, J. García Campayo, H. Ciccotelli 2003 (3) El desempleo conlleva una desvalorización ante los otros, especialmente ante la familia, y provoca la ruptura de contactos en el medio social y laboral.

Pues el hecho de que haya una vinculación laboral, va a causar el contratista este inmerso en un entorno social, compañeros de trabajo, amigos con los que se podrá encontrar recurrente mente, familiares con los que compartirá sin prejuicios o sentimientos de inferioridad debido a su trabajo y el puesto que desempeña, acompañado de los recursos económicos con los que cuenta. Según Fagin. 1987 (4) Una característica psicológica que proporciona el trabajo es que sitúa al individuo en una red de relaciones con un lugar definido y una determinada función dentro de una estructura social.

Si el contratista cuenta con una adecuada red de apoyo, amigos, familiares, pareja, seres queridos en general, lo

síntomas de estrés en el momento de estar desvinculado laboralmente de la alcaldía de Dosquebradas, disminuirán paulatinamente, será menos agudo o grave, ya que los vínculos sociales permiten que el contratista en este caso afronte con más tranquilidad el tiempo de espera y las dificultades económicas, ya que hay un sentimiento subjetivo de pertenencia a un grupo y sentirse aceptado en él, percibiendo así un apoyo de estas personas, así no sea tan real.

Es importante tener en cuenta que dentro del periodo de contratación el contratista cuenta con acompañamiento psicológico si lo requiere, al igual que con actividades recreativas, deportivas, culturales y actividad física. Ya que la participación en estas actividades fortalecerá su salud física y mental, ayudando a contribuir en un ambiente sano adquiriendo hábitos y estilos de vida saludables.

Dentro de estos programas también se cuenta con capacitación mensual en control de emociones, comunicación asertiva, liderazgo, confianza en sí mismo, entre otros temas que fortalecen la salud mental del contratista, después de ingresar con síntomas de estrés y ansiedad.

Para que el contratista que ingresa a laborar estresado por el periodo de espera de un nuevo contrato, pueda empezar a disminuir estos síntomas de estrés con el apoyo de la misma alcaldía de Dosquebradas y sus actividades. Ya que un trabajador estresado puede ser una persona más enfermiza, estar menos

motivado, ser menos productivo y tener menos seguridad laboral.

Los síntomas más recurrentes ocasionados por el estrés son los dolores de cabeza muy fuerte, dolores musculoesqueléticos, sentimiento de estar cansado, irritabilidad y cambios muy bruscos de estado de ánimo, cambios digestivos, falta de energía o concentración, entre otros síntomas y padecimientos en su aspecto físico y comportamental.

## **2.2. Ansiedad por desvinculación laboral Opiniones y argumentos**

La Asociación Estadounidense de Psicología, APA 2010 (5) define a la ansiedad como “una emoción caracterizada por sentimientos de tensión, pensamientos de preocupación y cambios físicos como el incremento de la presión sanguínea”.

La ansiedad se puede desencadenar por el estrés, esta patología trae consigo ciertos síntomas que se relacionan con el desencadenante, puesto que se presentan tensiones musculares, presión sanguínea alta, cambios físicos, pero así mismo la aparición de nuevos síntomas como, sudoración excesiva de las manos, taquicardia, sentimiento de cansancio y pérdida del interés por las actividades rutinarias.

En los contratistas desempleados se puede presentar una vulnerabilidad para padecer de ansiedad, ya que por sus largos periodos de espera de una

nueva contratación se puede evidenciar sintomatología correspondiente a la ansiedad, notándose por su preocupación excesiva, pensamientos negativos de que algo malo va a ocurrir, presencia de insomnio o hipersomnia, entre otros síntomas físicos y mentales. La persona con ansiedad busca aislarse de los demás, por lo cual su red de apoyo debe ser mucho más fuerte en estos casos ya que al aislarse se puede desencadenar patologías más graves en los contratistas, puesto que al padecer una ansiedad el siguiente paso es la depresión.

Según Agudelo, D., Buena-Casal, G., & Spielberger, C. D. (2007) (6) la ansiedad y la depresión son patologías relacionadas en su sintomatología ya que según estudios 92% de las personas que padecen de depresión han padecido ansiedad inicialmente.

Así que ya dicho lo anterior es importante que los contratistas al empezar a sentir síntomas de ansiedad busquen ayuda en su red de apoyo familia, amigos, pareja, etc. Y así mismo ayuda profesional, ya que es primordial iniciar un proceso psicológico o un acompañamiento, donde el contratista desempleado empiece a aclarar ideas, pensamientos de lo que se quiere hacer a futuro, ya que estos periodos de espera pueden ser inciertos en el tema laboral, donde se puede demorar un nuevo contrato entre uno, dos, tres o más meses y es en este punto donde el contratista puede perder su rumbo o su proyección de vida; teniendo que hacer

aclaración de metas y proyectos a corto, mediano y largo plazo.

En segundo lugar para lograr controlar la ansiedad se deben realizar distribuciones de horarios o cronograma diario, puesto que estos contratistas que padezcan de ansiedad durante su periodo de desvinculación pueden verse envueltos en los temas de aislamiento, la disminución de ganas de hacer actividades rutinarias, quedándose todo el día en sus habitaciones acostados y encerrados, así que la red de apoyo y el contratista desvinculado debe iniciar realizando este cronograma diario de actividades que busquen la solución del problema del desempleo, un nuevo emprendimiento, cómo actividades que le permitan crecer como persona y fortalecer su salud física y mental actividades de recreación, deportivas o actividad física.

Se ha evidenciado que las actividades o ejercicios de relajación y respiración ayudan a la disminución de los síntomas de la ansiedad y a controlar esta patología, buscar ejercicios en las redes o fuentes electrónicas que puedan ayudar a los contratistas a controlar su padecimiento de estos síntomas y a reducirlos cada día como lo son el Mindfulness o la yoga que son actividades que ayudan a desprender los pensamientos ansiógenos recurrentes y a adoptar una mentalidad más constructiva y positiva.

La existencia de la ansiedad por desempleo demuestra hasta qué punto la salud mental está ligada a los fenómenos sociales que ocurren a nuestro alrededor.

Es importante que el contratista al ingresar a laborar después de un periodo de desvinculación laboral presentando diferentes síntomas de ansiedad comience identificando en que acontecimientos despiertan su ansiedad, en que momentos del día pueden ocurrir los episodios de ansiedad, para poder llevar a cabo una organización en sus horarios laborales, teniendo tiempo para sí mismo y para la productividad laboral.

Al hablar de tiempo para sí mismo, se relaciona con el tema de realizar actividad física tres días a la semana entre 30 a 60 minutos diarios. Según la OMS (7) se debe dedicar como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. Con el fin de fortalecer salud física y salud mental, al igual que disminuir niveles de ansiedad en la persona contratista.

El trabajador contratista debe plantear sus metas y proyectos a futuro, esta actividad ayuda que la sintomatología de ansiedad disminuya, colocando sus pensamientos y concentración en ello, evitando que los episodios de ansiedad actúen en algún momento del día.

Evitar que los síntomas de ansiedad aparezcan o ayudar a disminuirlos y controlarlos va en la propia persona afectada, contando con su compromiso en su día a día por llevar a cabo las actividades

mencionadas de manera responsable, así mismo buscando la ayuda necesaria en los profesionales de la salud mental.

### **2.3. Consecuencias de ingresar a laborar padeciendo de estrés o ansiedad**

Al describirse que es estrés y que es ansiedad en el periodo de desvinculación laboral de un contratista de la administración municipal de Dosquebradas, es importante tener en cuenta que ocurriría si un contratista inicia su proceso contractual padeciendo estrés o ansiedad que riesgos traería y cómo deben ser controlados.

Podemos iniciar hablando sobre el tema psicosocial, un factor de riesgo presente en diversas entidades y colaboradores del país que se da según la OIT (8) debido a las interacciones entre el trabajo, el medio ambiente, las satisfacciones y las condiciones del trabajador, sus necesidades, cultura y situación personal fuera del trabajo, todo lo cual canalizado a través de las percepciones y experiencias que pueden repercutir en la salud, en el rendimiento y la satisfacción laboral del individuo.

Si un contratista ingresa a laborar padeciendo estrés o ansiedad, estaría expuesto principalmente a el riesgo psicosocial, ya que los síntomas de estrés o ansiedad con los que ingresa pueden prolongarse mucho más, pues si el contratista inicia sus labores y no busca un apoyo psicológico, es muy probable que todo el tema de sus labores los pueda ir afectando. Es importante iniciar labores y

proceso psicológico o realizar actividades de fortalecimientos físico y mental como lo es la actividad física, la práctica del deporte, ejercicios de relajación y respiración, planteamiento de metas y proyectos, etc.

Cabe resaltar que al iniciar a laborar también trae ciertos beneficios para aquellos colaboradores o contratistas que ven su trabajo de manera positiva y agradable para su vida, para aquellos que disfrutan de lo que hacen y ven su trabajo más como un modo de escape del estrés y la ansiedad.

Estos contratistas mencionados anteriormente son aquellos a los que la desvinculación laboral les ocasiona síntomas más fuertes de ansiedad y estrés y logran disminuir estos síntomas hasta el punto de eliminarlos en el momento que inician sus labores, sin ningún otro tipo de ayuda, contratistas con un poder mental más fuerte y un control de sus emociones óptimo.

Así mismo es muy importante que los contratistas cuenten con entornos saludables y seguros, ya que el riesgo psicosocial se puede presentar por temas extra laborales como lo pueden ser el ambiente social, familiar los medios de transporte de casa a trabajo, trabajo a casa y el ambiente laboral en general, entre otros; teniendo más en cuenta el tema familiar donde el contratista pasa su tiempo después del lugar de trabajo, un ambiente familiar saludable unido con el ambiente laboral abonan estabilidad emocional al contratista.

Existen diferentes formas de prevenir el riesgo psicosocial en los contratistas, cómo lo son el estar pendientes del contratista que ingreso después de un periodo de desvinculación largo, estando atentos a sus cambios de humor, padecimientos físicos, entre otros factores relacionados con el estrés y la ansiedad.

Si se fomenta la comunicación asertiva entre compañeros del mismo área laboral, es probable que esto ayude a fortalecer lazos o redes de apoyo en los contratistas, generando vínculos afectivos que aporten a un buen ambiente laboral y un entorno seguro y saludable, así mismo se fortalece el tema de resolución de conflictos, ya sean estos personales o laborales, pueden ser mucho más fácil de resolver contando con un buen apoyo social y emocional.

Cada día es muy importante que los líderes de los proceso busquen la motivación laboral de sus contratistas, realizando actividades que los incentiven a ser más productivos en sus labores diarias. Como lo pueden ser actividades competitivas con un premio al mejor contratista del mes u otro tipo de actividades que fomenten la creatividad de los contratistas para fortalecer esta motivación laboral.

Es importante brindar apoyo al contratista, ya sea social es decir amigos, compañeros de trabajo o familia, psicológico por medio del personal psicosocial vinculado con la administración municipal de Dosquebradas, generando espacios de acompañamiento terapéutico para aquellos contratistas que lo requieran. Por medio de capacitaciones donde se



fortalecen sus habilidades y destrezas, el control emocional y control de estrés y la ansiedad.

### 3. CONCLUSIONES

El estrés es una patología que puede llevarnos hasta a sufrir enfermedades que prolonguen la incapacidad laboral, patologías que afecten el sistema inmunológico y produzcan pérdida de la capacidad laboral. Buscar ayuda psicológica cuando los síntomas de estrés son muy altos es lo más indicado, controlar el problema o la causa que produce sintomatología, realizar actividad física y tener entornos saludables.

Así mismo para la ansiedad, debe existir controles de parte del contratista que padezca esta patología durante el periodo de desvinculación laboral y esté a la espera de un nuevo contrato, pues el hecho de estar esperando un proceso contractual, el contratista empieza presentar expectativas y así mismo signos y síntomas de ansiedad, en el momento de mostrar estos síntomas se debe buscar un apoyo psicológico o de

acompañamiento social o familiar para disminuirlo.

Es muy importante procurar que el contratista ingrese sus labores libre de sintomatología de ansiedad y de estrés, para evitar totalmente un riesgo psicosocial u otro tipo de riesgo laboral, ya que al estar afectados por cualquier patología ya sea ansiedad, estrés u otra, la persona no se encuentra en condiciones óptimas para llevar a cabo su labor de manera efectiva y productiva. Si la alcaldía de Dosquebradas disminuye el periodo de espera de una nueva contratación y promueve recursos para alargar los contratos por un periodo de ocho a diez meses, el contratista no tendría que esperar tanto tiempo para recibir un nuevo contrato y así los padecimientos y síntomas de estrés y ansiedad disminuirán o se evitarán en la persona. De esta misma manera el trabajador ingresara en condiciones favorables a laborar, alejando de sí mismo su vulnerabilidad a riesgos psicosociales, factores de riesgos en general o un accidente de trabajo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Morrison J. DSM-5 Guía para el diagnóstico clínico. Editorial El Manual Moderno; 2015.
2. Dooley D, Fielding J, Levi L. Salud y desempleo. *Salud pública*. 1996; 17(1):449–65.
3. Gascón S, Olmedo M, Bermúdez J, García-Campayo J, Ciccotelli H. Estrés por desempleo y salud. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Medicina de Enlace*. 2003;66:9–18.
4. Fagin L. stress y desempleo. *Revista Asociación Española de Neuropsiquiatría*. 1987;7:265–276.
5. Asociación americana de psicólogos (2010). APA. Diccionario conciso de Psicología. Editorial El Manual Moderno.
6. Agudelo D, Buela-Casal G, Spielberger CD. Ansiedad y depresión: el problema de la diferenciación a través de los síntomas. *Salud mental*. 2007;30(2):33–41.
7. Organización Mundial de la Salud (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.
8. OMS. OI del TO&. OM, editor. Factores Psicosociales en el trabajo. En *Naturaleza, incidencia y prevención*. 1984.