

**Narrativas para comprender el significado acerca del estrés laboral asociado al
consumo de alcohol en un trabajador de Corabastos de 40 años**

Presentado por: Angie Paola Rincón Rincón

Trabajo de investigación

Decimo semestre

Directora de Trabajo: Claudia Alejandra Parra Bustos

Universidad Antonio Nariño

Facultad de psicología

2020



Narrativas para comprender el significado del estrés laboral asociado al consumo de alcohol en un trabajador de Corabastos de 40 años

Tabla de contenido

1	11.1	51.2
	61.3	72
	73	93.1
	114	154.1
	164.2	174.3
	174.4	184.4.1
	184.5	¡Error! Marcador no definido.5
	51	

Introducción

en el presente trabajo se abordó narrativas para comprender el significado del estrés laboral asociado al consumo de alcohol en un trabajador de Corabastos de 40 años ya que el estrés y la vida laboral son de vital importancia para un trabajar, debido a que una vida laboral mal llevada puede repercutir, fisiológicamente, psicológicamente y en otros ámbitos como la vida familiar a través de unos instrumentos como son la entrevista semi estructurada con el fin de describir las experiencias de consumo de alcohol en el trabajador, además establecer los significados para este y finalmente explorando los efectos de la vida laboral y las relaciones sociales de este sujeto de Corabastos teniendo como línea investigativa sistema complejo

escuela , encontrando como resultado una asociación de estímulos entre la vida laboral y el consumo de alcohol.

Resumen

En el presente documento se realizó una investigación en un trabajador de una plaza de mercado ubicada en la ciudad de Bogotá , para comprender el significado acerca del estrés laboral asociado al consumo de alcohol, teniendo como objetivos específicos describir las experiencias de consumo de alcohol por estrés en un trabajador de Corabastos, establecer los significados del estrés en un trabajador de Corabastos y de igual manera explorando los efectos de la vida laboral, en las relaciones sociales en este trabajador teniendo un tipo de investigación cualitativa en la cual se indaga en una situación natural tratando de interpretar o comprender la asociación entre estrés laboral y consumo de alcohol, con un diseño narrativo que se basa en la toma de muestras y se da una hipótesis a lo largo de la investigación teniendo como táctica la recolección de datos y acontecimientos importantes en la problemática de este sujeto, con un alcance descriptivo con el fin de detallar situaciones y eventos en los cuales hacen que se realice una asociación y especificar las propiedades importantes para este, se hará por medio de una entrevista abierta como técnica principal de recolección de datos.

Abstract

In this document, an investigation was carried out in a worker in a market place located in the city of Bogotá, to understand the meaning about work stress associated with alcohol consumption, having as specific objectives to describe the experiences of alcohol consumption due to stress in a worker from Corabastos, establish the meanings of stress in a worker from Corabastos and in the same way exploring the effects of working life, in social relations in this worker, having a type of qualitative research in which a natural situation is investigated trying to interpret or understand the association between work and alcohol consumption, with a narrative design that is based on taking samples and a hypothesis is given throughout the investigation, taking as a tactic the collection of data and important events in the problematic of this subject, with a descriptive scope in order to detail situations and events in which an association is made and specify the important properties for this, it will be done through an open interview as the main data collection technique.

1 Planteamiento del problema

Según señalan los autores, de acuerdo con la encuesta Stress in America de la APA, el 60% de los trabajadores identifican el trabajo como una fuente activa de estrés, no solo por la cuestión económica sino también por el ámbito familiar debido a las problemáticas que se pueden presentar en estas por las sobrecargas laborales o de salud (American Psychological Association, 2015). Los resultados de una revisión cuantitativa basada en 228 estudios son especialmente reveladores (Goh, Pfeffer y Zenios, 2014), el estrés laboral contribuye a aproximadamente 120.000 muertes al año -más que el número de muertes por diabetes, Alzheimer o influenza.

Bianchi, Casper y King (2005) en compañía de otros colegas determinan .que las excesivas demandas laborales así como las experiencias negativas que se dan en el lugar de trabajo se reflejan también en la vida familiar, aumentando el estrés en la vida de todos los miembros de la familia, disminuyendo su bienestar; Concretamente, las experiencias laborales negativas, como la poca participación en la toma de decisiones, las altas demandas de trabajo o la inseguridad laboral, están asociadas con la actitud de los padres hacia los niños y los problemas de conducta de estos en la escuela así mismo los niños, parecen también reconocer y lamentar el estrés y el cansancio relacionados con el trabajo que sufren sus padres. Abarca, Letelier, Aravena & Jiménez (2003) citando a autores como Frone , la concepción de “Equilibrio Trabajo-Familia”, tiene dos significados, por un lado, la falta de conflicto o interferencia entre el trabajo y los papeles familiares y por otro, el modo como el trabajo enriquece la vida familiar y establece un equilibrio positivo, centrado en el concepto de “Facilitación Trabajo-Familia”. Dentro de la primera definición, Abarca, Letelier, Aravena y Jiménez (2016) citando a Greenhaus y Buttel (1985) realizaron una exploración de prevalencia,

predictores y resultados en la cual, establecen que en este tipo de conflicto, los dominios familiares y laborales se influyen mutuamente pudiendo producir inconformidades, es decir, el trabajo puede interferir en la familia y la familia puede interferir con el trabajo, Estos mismos autores afirman que en el ámbito psicosocial la vida laboral mal llevada puede traer repercusiones para la persona afectada y para sus allegados con altas repercusiones a nivel laboral, emocional y socioeconómicas, llegando a un absentismo laboral o baja productividad.

Así mismo podemos decir que el trabajo de las personas dentro de una organización ya sea formal o informal les exige una adecuación o adaptación a las necesidades de la entidad está trayendo consigo ciertos efectos para sus vidas ya beneficiosos o perjudiciales, en estos últimos mencionados se encuentra el estrés (Muchinsky, 1994).

También podemos decir que el estrés en los trabajadores es una de las principales problemáticas que están afectado a los trabajadores de estos tiempos, además de no solo afectar al trabajador sino también afectando a las empresas o empleadores ya que por el bajo rendimiento que poseen debido a estas problemáticas se presentan bajas en la productividad generando consecuencias económicas y sociales (Morales, 1998).

Por otro lado, Mingote (2011) manifiesta que algunos trabajos internacionales concluyen que el 20% de los empleados consumen bebidas alcohólicas y otras sustancias de abuso de forma excesiva e inapropiada, con un elevado coste por pérdida de productividad, siniestralidad laboral y numerosas enfermedades relacionadas con este motivo. Este autor revela que, en España, según los datos de la última encuesta del Plan Nacional sobre Drogas, “aproximadamente un 10% de las personas activas son bebedoras de riesgo y el 27% ha consumido cannabis en el último mes, siendo éstas las dos drogas más prevalentes y con más repercusión en el ámbito laboral” (Mingote, 2011, p.10).

Así mismo en otro estudio llevado a cabo por Ochoa mangado, Enriqueta y Madoz (2008) determinan que “el 55,7% de los trabajadores consideran que el alcohol es un problema importante en el mundo laboral” (p.67). Enfermedades, accidentes laborales, disminución de la productividad y mal ambiente entre compañeros, son las principales razones por las que el alcohol se ha considerado un problema en el mundo laboral, Así mismo según el autor citado anteriormente la repercusión que el consumo de alcohol produce en el medio laboral es muy importante. Se estima que los trabajadores que consumen alcohol presentan un ausentismo laboral de 2 a 3 veces mayor que el resto de los trabajadores. La baja por enfermedad de estos trabajadores dependientes del alcohol tiene un coste 3 veces mayor a las del resto de los empleados, a la vez que esas mismas personas perciben también indemnizaciones por un importe 5 veces mayor que el resto de sus compañeros. El 20-25% de los accidentes laborales ocurren en trabajadores que se encuentran bajo los efectos del alcohol u otras drogas, y causan lesiones a ellos mismos u a otros. El consumo de alcohol afecta negativamente a la productividad, ocasionando importantes perjuicios a empresarios y trabajadores por absentismo, desajustes laborales, incapacidades laborales, rotación del personal, reducción del rendimiento laboral y mala calidad del trabajo Complementando, desde la perspectiva psicosocial, se pretende detallar la relación entre el trabajo y consumo de alcohol y es allí donde se enfoca en observar los riesgos a los que están expuestos los trabajadores, en el transcurso de la jornada laboral. Este mismo autor Ochoa Mangado & colaboradores (2008) “encuentra el origen de estos riesgos en el terreno de la organización del trabajo y, aunque las consecuencias no son tan evidentes como los accidentes de trabajo o las enfermedades profesionales, no por ello son menos importantes; estos se pueden manifestar a través del ausentismo o en baja calidad del trabajo, alcoholismo. Todos estos factores desencadenan ansiedad y estrés laboral.”

Con lo anteriormente dicho podemos analizar las diferentes problemáticas que trae el alcoholismo o uso de otras sustancias psicoactivas para la vida laboral, personal y familiar, a nivel laboral se pueden evidenciar principalmente un aumento de ausentismo, la baja producción, desajustes laborales, mala calidad del trabajo e incapacidades laborales.

Así mismo se puede evidenciar en otros estudios realizados en la Universidad De Nuevo León que el consumo de alcohol se ha relacionado con la generación de problemas sociales y económicos como violencia, accidentes, problemas familiares, así como los laborales entre los que destacan el ausentismo, el bajo rendimiento y la distorsión de la percepción sobre las condiciones del trabajo. El trabajador considera que el alcohol funciona como un factor favorecedor del trabajo, como reductor de la tensión y como forma de superación del estrés (Echuburrúa, 2004).

Según la Organización Internacional del Trabajo-OIT (2001) los trabajadores con problemas relacionados con el consumo de alcohol presentan ausencias en el trabajo por accidentes, casi tres veces más que aquellos trabajadores que no consumen alcohol, “ El 95% de los accidentes laborales están relacionados con intoxicación alcohólica aguda” (p.89), así mismo se puede decir que, según Bastida (2002) “el 18% de los trabajadores obreros de Iberoamérica perdieron el trabajo por causa de la bebida, reduciendo las actividades laborales con repercusiones en el rendimiento y productividad, incumplimiento de la jornada laboral, problemas interpersonales y la pérdida del ascenso laboral” (p.34).

Sin lugar a duda y según los estudios realizados por Villalobos (1999)

La actividad laboral compete a la aparición de efectos negativos en la salud de los trabajadores por este caso las empresas y en especial los jefes inmediatos están más comprometidos con los factores psicosociales y los efectos de estos en las organizaciones y así llevan a cabo planes de intervención.

1.1 Delimitación del problema

Según el DANE (2014) las condiciones laborales en los trabajadores informales se caracterizan por jornadas laborales muy extensas que superan el tiempo establecido según el código de trabajo de Colombia, estas personas trabajan los siete días de la semana, su jornada inicia a horas de la madrugada, con horarios que superan las diez horas diarias, algunos de ellos trabajan hasta 12 o 13 horas diarias en condiciones de trabajo no favorables.

La jornada se extiende los fines de semana, por ser los días de mayor venta y afluencia de personas, los individuos logran manejar la tensión a corto plazo, en momentos puntuales, pero tiene dificultades para resistir una presión intensa durante una exposición prolongada.

Además de esto la dinámica de este trabajo informal, como permanecer de pie jornadas largas, no presentar protección frente a los cambios climáticos, transporte de cargas pesadas, exposición a basuras, contaminación del aire, entre otras, generan enfermedad física y trastornos mentales en los trabajadores informales. Gómez, Castillo, Banquez, Castro y Lara (2012), De esta forma podemos decir que el trabajo en poblaciones de trabajo informal tiene un amplio impacto en el bienestar de las personas influyendo significativamente no solo su vida laboral sino también factores como lo son su vida personal como lo son su vida de pareja, la relación con sus hijos (muchas de las veces llegando a afectar el rendimiento escolar de estos) o la relación con demás familiares (Society for Industrial and Organizational Psychology-SIOP, 2011).

Según la corporación de Abastos S.A Kennedy es la segunda localidad con más población en Bogotá D.C con 1.019.949 habitantes; es un territorio importante para la economía y la industria en la ciudad. En esta localidad se encuentra ubicada la plaza de

mercado, Corporación de Abastos de Bogotá S.A, (Corabastos), en este territorio los procesos económicos y del trabajo que se desarrollan a diario han permitido que el trabajo informal sea una oportunidad de empleo para los jóvenes y adultos de la localidad que se dedican a la comercialización de productos agrícolas.

En otro estudio encontrado según La alcaldía local de Kennedy (2013) habla que la dinámica social que tienen estos trabajadores implica múltiples actores como la parte administrativa y trabajadores de la central de Abastos, los trabajadores informales, los residentes del barrio, los compradores y/o visitantes. Aquí se llevan a cabo una serie de relaciones interpersonales y económicas de los diferentes actores. También se dan factores negativos como la inseguridad y hurtos, conflictos entre los residentes del barrio, trabajadores formales y los trabajadores informales por el espacio público y la generación de residuos orgánicos e inorgánicos; también procesos positivos como relaciones de colaboración entre trabajadores informales y relación de respeto y buen trato a los compradores y visitante, La central de Abastos es la fuente primordial de producción económica en el territorio colombiano, los diferentes compradores la reconocen como su principal proveedor en donde compran al por mayor, organizan la mercancía según sea su necesidad.

Es importante agregar que, aunque es un sector económico relevante puesto que es la central mayorista más grande de Colombia, hay pocos estudios que hablen de la dinámica laboral de ellos, problemáticas y su efecto en la vida personal y familiar.

Esto da emergencia a la siguiente pregunta de investigación; ¿Cuáles son las narrativas en relación con el consumo de alcohol y enfrentamiento del estrés en un trabajador de Corabastos?

1.2 Objetivo general

Comprender el significado del estrés laboral asociado al consumo de alcohol en un trabajador de Corabastos de 40 años

1.3 Objetivos específicos

- Describir las experiencias de consumo de alcohol por estrés en un trabajador de Corabastos.
- Establecer los significados del estrés en un trabajador de Corabastos.
- Explorar los **efectos** de la vida laboral, en las relaciones sociales de trabajadores de Corabastos.

2 Justificación

El trabajo tiene un amplio impacto en el bienestar de las personas, influyendo significativamente no sólo en su vida laboral, sino también en varios aspectos de su vida

personal, tales como la relación de pareja o el rendimiento escolar de sus hijos, este se puede ver afectado debido a que estos no tienen el tiempo o la disposición para llevar el debido acompañamiento con sus hijos, de igual manera afectando también las relaciones familiares debido al ausentismo que se presenta en el hogar, perjudicando la toma de decisiones importantes para esta, esta investigación ayudara a la estudiante a aplicar los conocimientos adquiridos a lo largo del proceso académico y tiene como línea de investigación las narrativas línea sistema complejo.

Por otro lado, un estudio realizado en 2006 en la Comunidad de Madrid encuentra también que “el 95% de los ocupados consumió alcohol alguna vez debido al estrés laboral, el 93% lo hizo en los últimos doce meses, 86% en el último mes y 65% en la última semana” (p.9), siendo así los consumos más altos los realizan la población entre 24- 34 años los días laborables y los de 18-24 años en fin de semana.

A consecuencia de esto la relevancia de esta investigación radica en las limitaciones respecto a estudios a nivel cualitativo sobre el estrés laboral y el consumo de alcohol en una población laboralmente significativa como la de Corabastos , Además de tomar mayor conciencia de los factores de riesgo psicosocial internos y externos que podrían estar afectando la vida de los trabajadores en este caso de Corabastos , dado que el agotamiento físico y psicoemocional puede incrementar los niveles de accidentalidad, ausentismo y desinterés en la labor o generar posible consumo de alcohol, repercutiendo así en los indicadores de productividad. Por lo anterior, esta investigación permitirá conocer la realidad de los trabajadores de Corabastos ya que estos se ven sobrecargados laboralmente, siendo ellos objeto de estudio y además siendo un tema de interés. Por otro lado, será un tema que aporta al estudio de los riesgos de consumo; por consiguiente, los empleadores podrán contar con información sobre su realidad, lo que les posibilitará hacer mejoras en sus procesos.

Además, a esta investigación se adhiere a los principios teóricos y metodológicos de la línea investigación, intervención y cambio en contextos sistémico, la línea pertenece al grupo de investigación escuela: Sistema complejo, de igual manera en este se pondrá en práctica cada una de las competencias y conocimientos adquiridos a lo largo de la carrera.

3 Marco teórico

Narrativas

La metodología de la investigación narrativa, según describen Clandinin y Connelly (2000), se da por medio de un proceso de colaboración que implica contar historias y recontarlas por los participantes de un proceso de investigación, dando importancia a la construcción mutua de un relato en relación de investigación, por tanto, la especificidad de la investigación narrativa es más interactiva en cuanto a un nuevo modo de relacionarse el investigador y el tema y sujeto de investigación: unas relaciones más igualitarias de investigación, inducir a que los sujetos creen sus propias historias, en lugar de crearlas para el investigador.

En un estudio recientemente realizado por Ochoa y colaboradores (2011) habla de la elevada prevalencia del consumo del alcohol por parte de la población trabajadora, produciendo en ellos una sedación o euforia debido a una liberación de la hormona dopamina generando este un deseo de consumo en los trabajadores como forma de liberación a sus cargas laborales y lo que esto conlleva.

El alcoholismo es una enfermedad primaria y crónica en cuyo desarrollo y manifestaciones clínicas influyen factores genéticos, psicosociales y ambientales. La enfermedad es a menudo progresiva y fatal. Se caracteriza por la falta de control en el Consumo (continuo o intermitente) de alcohol, la ingestión de licor a pesar de la preocupación por hacerlo y por sus consecuencias, así como por trastornos en el razonamiento que a menudo llevan a una conducta de negación sobre el consumo real (Kershenobich, 2013).

Además de lo anteriormente mencionado resulta importante resaltar que, si un trabajador consume alcohol de manera regular, aunque este consumo se produzca fuera del horario de trabajo, terminará afectando al entorno laboral, los síntomas que alertan de un posible abuso de alcohol son las siguientes:

Mayor ausentismo laboral, retraso en la hora de entrada o salidas anticipadas, aumento de la conflictividad: cambios repentinos de humor, comportamientos, violentos, etc,

disminución de la productividad: el consumo de alcohol afecta de forma grave al rendimiento del empleado en su puesto de trabajo, más bajas por enfermedad, somnolencia, problemas familiares, problemas económico, deterioro en su higiene personal, pequeños hurtos, reiterados accidentes laborales, “Entre el 15 y el 20% de los accidentes laborales ocurren en trabajadores que se encuentran bajo los efectos del alcohol u otras drogas” (Kershenobich, 2013, p,90).

Por otro lado Según un informe de Glassdoor al que ha tenido acceso el medio inglés, hasta un 11% de trabajadores admite que hay alcohol disponible en su empresa; muchas veces, en forma de bar, algo que propicia la unión de los empleados teniendo un conocimiento u aprobación de su jefe inmediato. Un 6% de ellos admite haber bebido un par de veces en su oficina durante la última semana

3.1 Estrés

Segun Barrios, J. Garcia,M. Ruiz, I. Arce, A. (2006) “El término estrés se ha utilizado principalmente en tres orientaciones: la primera lo considera un estímulo, es decir una fuerza externa o condición que tiene o puede tener efectos negativos en las personas.

la segunda como una respuesta física y psicológica del organismo a sucesos externos e internos y por último como interacción entre una persona y distintas situaciones. Desde este último enfoque, Grath (1970) indica que el estrés es un desequilibrio percibido entre la demanda y la capacidad de respuesta bajo condiciones en las que el fracaso ante esa demanda posee importantes consecuencias. En resumen, el modelo de estrés está determinado por el desequilibrio entre una persona y el entorno García (1999) Por otro lado, la Comisión Europea (1999), define el estrés como un conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, psicológicas y de comportamiento a ciertos aspectos adversos o nocivos de contenido, la

organización o el entorno de trabajo. Según lo anterior, es un estado que se caracteriza por altos niveles de excitaciones y angustia, con la frecuente sensación de no poder hacer frente a la situación. A su vez, el manual de diagnóstico y Estadístico de los trastornos mentales IV (DSMIV) (1995) reconoce el estrés intenso; como un factor predisponente para el insomnio en el caso de los trastornos del ritmo circadiano y los cambios de los turnos de trabajo. “Es así como el estrés tiende a convertirse en un fenómeno relevante y reconocido socialmente, siendo vinculado con frecuencia al trabajo y a la actividad laboral, que puede acarrear consecuencias negativas tanto fisiológicas como psicológicas al trabajador.

En vista de otro autor Babatunde (2013) el estrés es una reacción fisiológica y psicológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. Es el resultado de la incapacidad del individuo es capaz de manejar la tensión a corto plazo, en momentos puntuales, pero tiene dificultades para resistir una presión intensa durante una exposición prolongada. Cuando esta respuesta fisiológica y conductual, en principio natural, se manifiesta con gran intensidad, y de forma constante en el tiempo, se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y puede provocar la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano.

Teniendo claro lo anterior se puede decir que el estrés laboral se ve relacionado con la satisfacción laboral ya que implica un conjunto de actitudes y una valorativa de los individuos hacia su labor influyendo en contexto laboral de una manera significativa en los comportamientos y desde luego en los resultados esperados en la productividad, por consiguiente el tema de la satisfacción laboral, ha sido estudiado como consecuencia de la capacidad de la organización por generar un contexto adecuado para sus empleados, también es determinante del desempeño individual, como la salud y de resultados organizacionales,

como las tasas de ausentismo o indicadores de productividad además de esto otro factor que influye de manera significativa es el bajo sueldo que poseen estos trabajadores.

Por lo tanto según Vega ,Margarita, Neira, Rodrigo y Escobar ,(2018) la vida laboral bien llevada o siendo percibida como satisfactoria por el ocupante genera en este un estado emocional o respuestas afectivas positivas además de tener una mayor productividad laboralmente, personalmente si un individuo lleva una vida laboral positiva, esto genera que la persona tenga mejores relaciones con su familia y en esta haya una mayor estabilidad emocional debido a que los componentes de su núcleo se encuentran plenos y activos para las necesidades que se les presente o para la toma de decisiones.

Por consiguiente según Stavroula, Griffiths y Cox (2015) se considera que el estrés laboral es un factor que afecta negativamente a la salud de los trabajadores tanto física como psicológicamente afectado también como repercusión la eficacia y productividad activa de la empresa o el lugar donde se está laborando, además de presentarse de una manera continua cuando el trabajador tiene como percepción que su trabajo es muy desgastante y no recibe el reconocimiento que merece por parte de sus superiores o una remuneración económica pertinente a sus labores; así mismo según estos mismos autores que el estrés laboral se evidencia principalmente por un exceso de exigencias y presiones por parte de los jefes del mismo modo esta circunstancia puede traer como consecuencia que el trabajador no reciba el mismo apoyo de los demás, por lo tanto no poseen control sobre su actividad y las presiones a las que este lo conlleva.

Por otro lado, podemos decir que según Hernández, Cerezo y López (2007) El afrontamiento del estrés es generalmente la respuesta que genera la persona para anticiparse desafiar o cambiar las situaciones que son percibidas por estos como estresores, además de generar respuestas de tipo cognoscitivo y conductuales constantemente cambiantes esto con

el fin de manejar de manera más llevadera las exigencias externas e internas, La función principal del afrontamiento es aumentar o disminuir las demandas de la vida y los estresores, la efectividad de los recursos de afrontamiento estarán en conexión de los recursos de afrontamiento personales haciendo de manera que el trabajador sienta que está liberando de alguna manera sus cargas.

Otro factor importante abordado por el autor Enríquez (2000) es la red de apoyo familiar y social que constituyen los trabajadores ya que esta es una fuente de recursos afectivos, psicológicos y en muchos casos económico, que pueden ponerse en marcha para hacer frente a diversas situaciones de riesgo que se presenten en los hogares, como falta de dinero o empleo, como apoyo en caso de una enfermedad, se refiere a las redes mediante las cuales las personas crean lazos entre sí para brindarse apoyo y no a las extendidas redes virtuales que cada vez cobran mayor importancia con las tecnologías de la información.

Según Fuertes y Maya (2001) contar con una red de apoyo sólida es indispensable para superar el estrés laboral especialmente en las fases crónicas del estrés, del mismo modo podemos decir que la falta de apoyo social puede generar un aislamiento y soledad, puesto que la red de apoyo tanto familiar como social es un factor importante para contrarrestar el estrés producido por las sobrecargas laborales, una red de apoyo sólida está conformado específicamente por familiares amigos y pares.

En vista de Mc Cubbin (1993) la familia es entendida como un sistema o grupo de personas enlazadas en sí por un vínculo especialmente biológico y afectivo, en estos sistemas cada una de las personas tiene un rol específico, y en la vida del trabajador la red de apoyo que este posee es realmente importante ya que está en juego la capacidad que tiene la familia para movilizarse y poner en marcha las medidas que actúen sobre las exigencias que demandan cambios.

Dentro de la dinámica grupal de la familia, el afrontamiento se presenta como un esfuerzo por comprender los eventos que los afecta y tomar así algún tipo de acción sobre este. Se parte de la idea de que los procesos de interacción están determinados por los roles que cada miembro representa y las expectativas mutuas entre ellos (Hernández, 1991).

Por otra parte, la narrativa, se comprende a partir del discurso y su relación con el lenguaje. Los analistas del discurso intentan ir más allá de definiciones características del sentido común. Admiten que el discurso es una forma de uso del lenguaje. No obstante, puesto que esta última definición continúa siendo imprecisa y no siempre conveniente, introducen un concepto de discurso más teórico y analítico, a la vez que más específico y amplio en sus funciones. Pretenden incluir otros componentes esenciales en este nuevo concepto; a saber, quién utiliza el lenguaje, cómo lo utiliza, por qué y cuándo lo hace, con una finalidad específica (Van Dijk, 2000).

4 Marco metodológico

Tipo de investigación

Tipo de investigación: La investigación cualitativa es, para Denzin y Lincoln (1994), multimetódica, naturalista e interpretativa. Es decir, que las investigadoras e investigadores cualitativos indagan en situaciones naturales, intentando dar sentido o interpretar los fenómenos en los términos del significado que las personas les otorgan. La investigación cualitativa abarca el estudio, uso y recolección de una variedad de materiales empíricos, estudio de caso, experiencia personal, introspectiva, historia de vida, entrevista, textos observacionales, históricos, interaccionales y visuales- que describen los momentos habituales y problemáticos y los significados en la vida de los individuos (Geertz, 2000).

4.1 Diseño narrativo

Según Bruner (2002) este diseño Requiere un profundo entendimiento del comportamiento humano y las razones que lo gobiernan, se basa en la toma de muestras pequeñas, su Hipótesis surge en el proceso de investigación o como conclusión de este la técnica para recolectar, redactar información será por medio de entrevistas no estructuradas libres.

La metodología de la investigación narrativa, según describen Clandinin y Connelly (2000), se da por medio de un proceso de colaboración que implica contar historias y recontarlas por los participantes de un proceso de investigación, dando importancia a la construcción mutua de un relato en relación de investigación, por tanto, la especificidad de la investigación narrativa es más interactiva en cuanto a un nuevo modo de relacionarse el investigador y el tema y sujeto de investigación: unas relaciones más igualitarias de investigación, inducir a que los sujetos creen sus propias historias, en lugar de crearlas para el investigador.

El investigador recolecta datos sobre las historias de vida y experiencias de ciertas personas para describirlas y analizarlas.

4.2 Alcance Descriptivo

Según Sampieri (1998) los estudios descriptivos permiten detallar situaciones y eventos, es decir cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno y busca especificar propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis.

4.3 Técnica para recolectar los datos

Se hará por medio de entrevista abierta Para Denzin y Lincoln (2005) la entrevista es “una conversación, es el arte de realizar preguntas y escuchar respuestas” (p.78). Como técnica de recogida de datos, está fuertemente influenciada por las características personales del entrevistador, la entrevista no estructurada como entrevista en profundidad. Sus objetivos son comprender más que explicar, maximizar el significado, alcanzar una respuesta sincera más que objetivamente verdadera y captar emociones por el entrevistado, dejando un poco de lado la racionalidad. El entrevistador lleva el control absoluto de la entrevista, aunque parezca que el protagonista sea el entrevistado por sus libres intervenciones. Hay una larga lista de tareas que debe llevar a cabo: en primer lugar, es importante formular preguntas sin esquema fijo de categorías de respuestas, además controlar el ritmo de la entrevista en función de las respuestas del entrevistado, explicar claramente el objetivo y motivación del estudio. alterar con frecuencia el orden y forma de las preguntas, añadiendo si es necesario según el hilo de la entrevista, además si se requiere no ocultar sus sentimientos o juicios de valor, explicar cuanto haga falta del sentido de las preguntas, con frecuencia improvisar el

contenido y la forma de las preguntas según sea necesario, establecer una relación equilibrada entre familiaridad y profesionalidad, adopta el estilo de oyente interesado pero no evaluar las respuestas, que deben ser abiertas por definición, Grabar y registrar las respuestas conforme a un sistema de codificación flexible y abierto a cambios en todo momento.

Alonso (1994) señala la pertinencia de la entrevista en profundidad en algunos campos específicos como en la reconstrucción de acciones pasadas (enfoques biográficos, archivos orales o análisis retrospectivos de la acción), estudios sobre representaciones sociales personalizadas (sistemas de normas y valores asumidos, imágenes y creencias prejudiciales, códigos y estereotipos cristalizados, rutas y trayectorias vitales particulares) o estudios de la interacción entre constituciones psicológicas personales y conductas sociales específicas.

Participante

4.4 Método y muestra

Población objetivo: La población objeto de estudio está representada por un trabajador de una plaza de mercado ubicada en la ciudad de Bogotá cuyo estrato socioeconómico es 2, tiene una escolaridad de octavo grado de bachillerato, convive con su esposa y sus hijas las cuales todavía se encuentran en etapa escolar. Está representado por 1 empleado de Corabastos, de 40 años.

Entrevista:

- Buenas tardes cuénteme usted a qué se dedica qu
- ¿Cuántos años tiene?
- ¿Grado de escolaridad?
- ¿Con quién vive?
- ¿A que se dedican las personas con las que convive?
- ¿Cuénteme cómo es un día suyo?
- ¿Usted recientemente ha sentido dolores de cabeza, de espalda, de cuerpo, visión borrosa?
- ¿ En caso de ser afirmativo cada cuanto le dan estos síntomas?
- ¿En el momento que presenta los síntomas que hace?
- ¿Toma algún medicamento o consume algo para manejar estos síntomas?
- ¿Qué opina usted acerca de su trabajo?
- ¿Describeme las labores que más le gustan de su trabajo?
- ¿Cuénteme qué actividades no le gustan de su trabajo?
- ¿Estas actividades se tornan agotadoras para usted?

¿Cuándo usted se siente estresado comúnmente en qué piensa?

¿Cuándo tiene estos pensamientos usted que se encuentra haciendo está trabajando o se encuentra descansando?

- ¿En qué momento siente que estos pensamientos aumentan más?
- ¿Esos síntomas que me ha dicho que ha sentido en algún momento aumentan?
- ¿En cuál momento específico?
- ¿En cuanto a su trabajo cuando usted opina algo sus compañeros de qué manera lo toman?
- ¿Les es de utilidad e importancia las ideas que usted da?
- En una semana típica, ¿qué tan seguido te sientes estresado en el trabajo?
- ¿Cuánto les importan tus opiniones acerca del trabajo a tus compañeros?
- ¿Qué tan seguido te ayudan a crecer profesionalmente las tareas que te asigna tu supervisor?
- ¿Describeme qué tan significativo es para usted su trabajo?
- ¿Considera usted que su trabajo aumenta la posibilidad de tener estrés? ¿por qué?
- ¿Cuál situación en su trabajo es la que considera más estresante y por qué?
- ¿Para usted cual es un factor que desencadena estrés en su vida laboral y que hace para manejarlo?

- ¿Qué oportunidades de crecimiento tiene donde trabaja?
- ¿Después del trabajo llega a casa y comparte tiempo con su familia?
- ¿Su familia le ha manifestado que se siente a gusto con el tiempo que les dedica?
- ¿Posee buena relación con todos los miembros de su familia?
- ¿Cuál cree usted que es una estrategia para contrarrestar el estrés en un día laboral?
- ¿Qué tan frecuentemente se presenta estresado en su trabajo?

Análisis de resultados

A continuación se presenta la matriz que contiene las categorías y los significados del estrés para el trabajador de corabastos de 40 años asociados al consumo de alcohol.

Significados		Consumo de Alcohol	
Cate goría s	EMOCIÓN	INTERACCIONES	REFERENTE TEÓRICO
	... hay muchas casetas muchos lugares donde yo pueda ir a distraerme así uno se encuentra algunos compañeros de trabajo amigos conocidos y pues me quedo tomándome unas cervezas como para distraerme	Distracción	En un estudio realizado por Ochoa y colaboradores (2011) habla de la elevada prevalencia del consumo del alcohol por parte de la población trabajadora, produciendo en ellos una sedación o euforia debido a una liberación de la hormona dopamina generando este un deseo de consumo en los trabajadores como forma de liberación a sus Cargas laborales y lo que esto conlleva.
	pues miya la verdad eso es muy relativo pero qué dijera, yo puedo decirle que casi que cada dos días o más	Falta de autocontrol	Según Kershenobich se caracteriza por la falta de control en el consumo (continuo o intermitente) de alcohol, la ingestión de licor a pesar de la preocupación por hacerlo y por sus consecuencias

<p>bueno pues cuando yo estoy muy estresado la verdad empiezo a tomar pues los patrones a veces le brindarán una cerveza o de pronto un whisky un traguito y uno de pronto empieza como a tomar y a hablar, a distraerse</p>	<p>Estrés relacionado no solo con ingesta individual sino con aceptación de figuras de autoridad, que a la vez permiten generar una conversación.</p>	<p>Según glassdoor hasta un 11% de trabajadores admite que hay alcohol disponible en su empresa; muchas veces, en forma de bar, algo que propicia la unión de los empleados teniendo un conocimiento u aprobación de su jefe inmediato.</p>	
<p>problemas en la casa y llegó tras del hecho a trabajar y mi trabajo es un poco exigente</p>	<p>Dificultades con miembros del hogar en interacción con sobreexigencia laboral.</p>	<p>Según Hernández 1991 el afrontamiento se presenta como un esfuerzo por comprender los eventos que los afecta y tomar así algún tipo de acción sobre este.</p>	R
<p>tenemos nuestras discusiones pero pues son cosas normales que suelen pasar en el trabajo ya que hay veces por el cierto nivel de estrés pero llega un punto donde explota y dicen ciertas palabras y uno alega y pelea pero pues todo son cosas que se pueden controlar y se pasan al ratico son cosas como de rabia del momento</p>	<p>dificultades esporádicas con los compañeros de trabajo debido la carga laboral y una respuesta del estrés percibido por los trabajadores</p>	<p>la Comisión Europea (1999), define el estrés como un conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, psicológicas y de comportamiento a ciertos aspectos adversos o nocivos de contenido, la organización o el entorno de trabajo.</p>	
<p>hay veces donde me han dado migrañas fuertes y le ha tocado tomar unos traguitos como para que se me pase el dolor</p>	<p>Manifestaciones del alcoholismo en el trabajador</p>	<p>El alcoholismo es una enfermedad primaria y crónica en cuyo desarrollo y manifestaciones clínicas influyen factores genéticos, fisiológicos, psicosociales y ambientales.</p>	

- Segunda matriz de significados que contiene las categorías y los significados del estrés para el trabajador de corabastos de 40 años teniendo en cuenta el espacio laboral.

Significados		Espacio Laboral	
Emoción	Interacciones	Asociado con	
Yo opino que es un muy buen trabajo de aquí pues le da a uno de comer y pues hasta el momento estoy muy agradecido con la plaza ya que es muy bendita y con la idea de sacar a mi familia adelante	Familia (motivación) aceptando por ellas las sobreexigencias que le conlleva su vida laboral	Según fuertes y maya contar con una red de apoyo solida es indispensable para superar el estrés laboral especialmente en las fases crónicas del estrés, del mismo modo podemos decir que la falta de apoyo social puede generar un aislamiento y soledad,	
se me hace que es como una de las mejores labores que me toca ya que puedes descargar o despachar alguna mercancía es muy cansón ya que eso es muy agotador porque hay hago mucho esfuerzo físico en cambio el vinipelar o el desgranar pues me distraigo más puedo estar ahí en el puesto hablando me puedo estar hasta tomando mis tragos al mismo tiempo	Consumir alcohol dentro del horario laboral no teniendo presente las consecuencias o repercusiones que esto puede presentar	Según vega la vida laboral bien llevada o siendo percibida como satisfactoria por el ocupante genera en este un estado emocional o respuestas afectivas positivas además de tener una mayor productividad laboralmente, personalmente si un individuo lleva una vida laboral positiva, esto genera que la persona tenga mejores relaciones con su familia y en esta haya una mayor estabilidad emocional debido a que los componentes de su núcleo se encuentran plenos y activos para las necesidades que se les presente o para la toma de decisiones.	
es algo muy desgastante pues como cuando me toca díganos llevar la cuenta de ciertas canastillas o la cuenta de cuanta cantidad de mercancía llegó entonces uno se enreda con tanto dinero y con tanta cantidad, entonces llega un punto en que se estresa mucho	Desgaste debido a las labores asignadas por sus jefes especificándolas	Según Stavroula, Griffiths y Cox se considera que el estrés laboral es un factor que afecta negativamente a la salud de los trabajadores tanto física como Psicológicamente afectado también como repercusión la eficacia y productividad activa de la empresa o el lugar donde se está laborando.	

<p>en la vida diaria allá en mi trabajo pueden pasar muchas cosas a veces hay problemas a veces puede que uno no entre a la hora que es o no lo dejan descargar ya que han establecido ciertos horarios para cada cosa entonces a veces esas cosas lo dificultan más</p>	<p>Dificultad para mantener una rutina específica debido a la exigencia que presenta el lugar donde labora</p>	<p>Según Hernández se generan respuestas de tipo cognoscitivo y conductuales constantemente cambiantes esto con el fin de manejar de manera más llevadera las exigencias externas e internas, La función principal del afrontamiento es aumentar o disminuir las demandas de la vida y los estresores.</p>
<p>tenemos nuestras discusiones pero pues son cosas normales que suelen pasar en el trabajo ya que hay veces por el cierto nivel de estrés pero llega un punto donde explota y dicen ciertas palabras y uno alega y pelea pero pues todo son cosas que se pueden controlar y se pasan al ratico son cosas como de rabia del momento</p>	<p>Bajo conflicto con sus compañeros</p>	<p>Por lo tanto según Vega ,Margarita, Neira, Rodrigo y Escobar ,(2018) la vida laboral bien llevada o siendo percibida como satisfactoria por el ocupante genera en este un estado emocional o respuestas afectivas positivas además de tener una mayor productividad laboralmente</p>

- Tercera matriz de significados de estrés del trabajador de corabastos de 40 años asociados al estrés.

Significados	Estrés		
	EMOCION	INTERACIONES	ASOCIADO CON
	de llevar todo en un orden a veces lo estresa a uno mucho y así, que uno como que le da un poco de rabia como un malestar: RABIA	REFUGIARSE	PROBLEMAS
	yo siento que el alcohol como que lo relajaba uno como que lo pone más alegre entonces pues esa es la manera cómo de calmarme y liberarme de tanto estrés y olvidarme de muchas cosas	Respuesta generada por el trabajador para afrontar el estrés	según Hernández, Cerezo y López (2007) El afrontamiento del estrés es generalmente la respuesta que genera la persona para anticiparse desafiar o cambiar las situaciones que son percibidas por estos como estresores
	más que todo el dolor de cabeza y el dolor de espalda ... esas dos por lo que me toca descargar	Dolores	bultos. Stavroula, Griffiths y Cox (2015) se considera que el estrés laboral es un factor que afecta negativamente a la salud de los trabajadores tanto física como psicológicamente
	para mí estar estresado es cuando se presenta de pronto un problema o alguna situación en la que uno como que no se halla o nos disgusta y uno le entra ese desespero como como cierto dolor de cabeza empieza a dar como rabia una impotencia	Desespero	En un estudio realizado por Kershenovich en 2013 se dice que el estrés laboral puede conllevar a tener mayor tipo de conflictos y cambios repentinos de humor, comportamientos, violentos, etc, disminución de la productividad: el consumo de alcohol afecta de forma grave al rendimiento del empleado en su puesto de trabajo

<p>yo siento que el alcohol como que lo relajaba uno como que lo pone más alegre entonces pues esa es la manera cómo de calmarme y liberarme de tanto estrés y olvidarme de muchas cosas</p> <ul style="list-style-type: none"> • La verdad no porque no están a gusto del tiempo que les dedico porque muchas veces digamos el poco tiempo que me queda para estar con ellas pues me quedo tomando o dedico mi tiempo a jugar en el casino o haciendo otra serie de actividades y cuando llego la verdad llegó muy cansado y no les dedicó casi el tiempo necesario y mi esposa se pone brava por ese tema pero la verdad no me importa mucho porque después la contento. 	<p>Relajación</p> <p>Ausencia de vínculo conyugal</p>	<p>El afrontamiento del estrés es generalmente la respuesta que genera la persona para anticiparse</p> <p>desafiar o cambiar las situaciones que son percibidas por estos como estresores.</p> <p>Según Enríquez (2000) es la red de apoyo familiar y social que constituyen es de vital importancia debido a que esto es una fuente de recursos afectivos y psicológicos.</p>
---	---	--

Análisis del investigador

A partir de la entrevista que tiene que ver con el significado acerca del estrés laboral asociado al consumo de alcohol en un trabajador de Corabastos, quien posee octavo grado de escolaridad, se evidencia que tiene que ver con interacciones laborales dado que el jefe o el superior inmediato convocaba a que se ingiriera licor, lo permitía. Según Glassdoor hasta un 11% de trabajadores admite que hay alcohol disponible en su empresa; muchas veces, en forma de bar, algo que propicia la unión de los empleados teniendo un conocimiento u aprobación de su jefe inmediato. El desarrollo del estrés asociado al consumo de alcohol en el trabajo tiene que ver con el hecho que se dan otras interacciones como las dificultades en el hogar. Según Hernández 1991 el afrontamiento se presenta como un esfuerzo por comprender los eventos que los afecta y tomar así algún tipo de acción sobre este, también se puede evidenciar debido a que el trabajador de Corabastos asocia su estrés con la sobre exigencia de su trabajo y por ende justifica la ingesta de alcohol como método para liberar su estrés, según Stavroula, Griffiths y Cox se considera que el estrés laboral es un factor que afecta negativamente a la salud de los trabajadores tanto física como psicológicamente afectado también como repercusión la eficacia y productividad activa de la empresa o el lugar donde se está laborando, este consumo también lo encontramos de manera activa ya que la persona manifiesta que siente un desespero y se empieza a manifestar el estrés de una forma fisiológica como lo las fuertes migrañas, en un estudio realizado por Kershenobich en 2013 se dice que el estrés laboral puede conllevar a tener mayor tipo de conflictos y cambios repentinos de humor, comportamientos, violentos, etc., disminución de la productividad: el consumo de alcohol afecta de forma grave al rendimiento del empleado en su puesto de trabajo, este estudio fue realizado en un trabajador de Corabastos de 40 años de edad el cual ha

laborado la mayor parte de su vida en esta plaza de mercado, este convive con su esposa la cual es ama de casa y con sus dos hijas las cuales se encuentran en etapa escolar, posee octavo grado de escolaridad y vive en un estrato socioeconómico 2, esta persona cuenta con una red de apoyo anteriormente mencionada pero en esta se presentan ciertos conflictos debido a la ingesta de alcohol de esta persona, Según Hernández 1991 el afrontamiento se presenta como un esfuerzo por comprender los eventos que los afecta y tomar así algún tipo de acción sobre este, un tema emergente el cual es importante mencionar es que el sujeto trabajo bajo los efectos del alcohol y esto puede traer consigo algún accidente laboral, esta persona afirma que su jefe inmediato es el que ofrece la bebida para ir interactuando mientras se encuentran laborando, es importante resaltar que la importancia de la asociación que tiene esta persona del estrés con el consumo de alcohol que cuando siente malestares fisiológicos debido al estrés lo que hace es ingerir el licor con la esperanza de contrarrestar el síntoma.

Conclusiones

La importancia de llevar una vida laboral bien llevada y percibida como satisfactoria por sus trabajadores tiene gran repercusión tanto en aspectos psicológicos y físicos del trabajador en esta investigación comprendimos cuales eran los el significados acerca del estrés laboral y cuál era la asociación al consumo de alcohol en un trabajador de Corabastos de 40 años el cual se comprendió que alguna de estas asociaciones se debe a que su figura de autoridad (jefe inmediato) aprueba la ingesta de alcohol en horarios y contextos laborales haciendo así

que en el momento que no se presenta la ingesta de alcohol el entrevistado siente ciertas sintomatologías fisiológicas como lo son las fuertes migrañas, por otro lado es importante resaltar las diferentes problemáticas que son presentadas con la red de apoyo del trabajador, esto hace que posea un deseo más fuerte de consumir alcohol después de su horario laboral afirmando que sale muy estresado de su trabajo y llega a su hogar y tiene más discusiones, el consumo de alcohol dentro de las narrativas para comprender el significado del estrés laboral asociado al consumo de alcohol en un trabajador de Corabastos de 40 años se encuentra que existen interacciones en el consumo de alcohol que tienen que ver con la distracción de esa persona, además el significado de ingesta de la bebida alcohólica para este trabajador de corabastos es la falta de control, dado que no le importa asumir las consecuencias que esto le trae; asociado no solo a la ingesta individual, si no con la aceptación de figuras de autoridad que facilitan el consumo dado que lo relaciona con los compañeros de trabajo, con jefes inmediatos y con la familia, convergen dos elementos que están interactuando una emoción como lo es la familia.

Recomendaciones

Investigaciones de estrés, colocar o abordar otras categorías, a través de la narrativa se detectaron categoría como: emociones, hablar o describir desde el punto de vista psicológico de las categorías también en la historia se extracta que precisamente lo común entre la entrevista y la historia es la emoción con qué se interrelaciona el estrés y el consumo.

Estudio realizado en un trabajador de corabastos de 40 años el cual ha trabajado la mayor parte de su vida en esta plaza de mercado, la persona tiene una escolaridad hasta octavo grado, cuenta con una familia compuesta por su esposa y sus hijas, esta persona manifiesta ingerir alcohol debido a el estrés que tiene en su trabajo y afirma que puede consumir esta bebida bien sea en el ambiente laboral o al salir de este debido a que en su lugar de trabajo hay muchos lugares donde puede frecuentar para ingerir alcohol

Apéndice

Consentimiento informado de participación en la investigación narrativa para comprender el significado del estrés laboral asociado al consumo de alcohol en un trabajador de Corabastos de 40 años

Yo con cc _____ acepto participar de forma voluntaria en el desarrollo de la investigación Narrativas para comprender el significado del estrés laboral asociado al consumo de alcohol en un trabajador de corabastos de 40 años habiendo sido informado previamente los objetivos, metodología y finalidad permitiendo ser grabado con el único propósito de ser usado como material académico donde será protegido si es requerido.

Ratificando que en el momento que usted lo desee puede retirarse de manera voluntaria de la investigación.

Participante

Entrevista piloto transcrita

(E): Entrevistador

(T): Trabajador

Entrevistador: Bueno buenas tardes me presento nuevamente mi nombre es Paola Rincón soy estudiante de psicología de décimo semestre de la universidad Antonio Nariño

Trabajador: buenas tardes

E: bueno como le estaba comentando ahorita entonces la entrevista que vamos a realizar con el fin de tener una colaboración como tal para mi trabajo de grado entonces pues de antemano quiero agradecerle por sacar tiempo para poder contestar esta entrevista

T: con gusto bueno

E: cuénteme usted a que se dedica

T: Yo soy barbero

E: cuéntame cuántos años tiene?

T: veintisiete años

E: ¿Qué grado de escolaridad tiene?

T: Yo soy bachiller

E: ¿Con quién vive?

T: con mi esposa

E: A qué se dedica su esposa?

T: ella es independiente

E: bueno cuéntame cómo es un día suyo?

T: pues más yo me levanto más menos a las ocho nueve de la mañana me listo, desayuno salgo de ahí para el trabajo llego a la barbería empiezo a trabajar más o menos desde las diez y media y tengo más o menos un lapso de tiempo de una hora de almorzar, más o menos tipos dos tres de la tarde almorzar y pues me demoro más o menos una hora en volver cuando vuelvo más o menos de tres a cuatro y ahí me quedo trabajando de corrido por ahí hasta las ocho o nueve, eso es relativo depende el trabajo, digamos si hay mucho trabajo pues nos quedamos hasta la hora que toque digamos hasta más tarde

E: ok entiendo, usted recientemente ha sentido de pronto dolores de cabeza, de espalda o visión borrosa?

T: sí, de espalda bastante importante por lo que me la pasó todo el día trabajando de pie y pues depende la altura del cliente uno como que joroba a ratos y todo por eso causa el dolor de espalda y a veces dolores de cabeza pero pues es cuando de pronto manejo mucho estrés

E: y cuando le dan estos síntomas usted qué hace?

T: normalmente pues trato un poquito que me relajarme escucho música, trato de llamar amigos de hablar un rato de pronto por el celular o cuadrar digamos una reunión cuando salga de trabajar como para distraerme un poco

E: toma algún medicamento o consume algo para contrarrestar estos síntomas?

T: de pronto las bebidas alcohólicas de pronto voy a ratos como cuando estoy muy estresado pues me tomo unas cervezas

E: cuéntame qué opina de su trabajo?

T: pues opino la verdad me gusta bastante me desempeño muy bien en el arte y demás pero pues en cierta forma sí es como un poco esclavizante, se maneja muchas personas, digamos el horario y todo pues siempre es agotador

E: descríbeme por favor cuáles son las labores que más le gustan de su trabajo?

T: las labores que más me gusta mi trabajo como por ejemplo cuando llego digamos y empiezo a hacer un corte y la persona digamos me ofrece una cerveza pues ya que ahí no hay ningún problema entonces pues mientras voy trabajando voy hablando con él es lo que me gusta que voy digamos socializando con las personas y eso también en cierto modo me ayuda como a distraerme un poco porque a veces hay mucha tensión, como hay veces que no hay personas digamos para un corte y no les gusta hablar, si no llegan como muy serios pero pues

normalmente yo procuro cómo hablarle al cliente y demás entonces pues digamos cuando llega el corte es así que uno empieza a interactuar con la persona y todo

E: ¿cuáles son las actividades que no le gustan de su trabajo?

T: pues de pronto cuando digamos está muy desordenado el negocio me da como pereza hacer tanto oficio, tampoco me gusta que a pesar de que uno tenga todos los protocolos siempre se le van a incrustar a uno los pelos en eso sufrimos todos los barberos o de pronto cuando llega muchísimo trabajo, me duelen las muñecas por lo que uno trabaja con las manos

E: Quiero preguntarle si tornan demasiado agotadoras para usted las actividades que realiza a diario en la barbería?

T: sí bastante

E: cuando se siente estresado comúnmente en qué piensa?

T: en el momento que me estreso la verdad como que me enfrasco un poco como que me doy látigo y me encierro como en el problema, pero pues ya al rato lo que hace que sea uno como por decirlo así calmado pues digamos que se me vine a la cabeza lo que te comentaba anteriormente como salir a tomar una cerveza no sé, eso me relaja bastante salir a tomar una cerveza ponerme a hablar con mis amigos o así

E: cuando presenta estos pensamientos que se encuentra haciendo usted, se encuentra trabajando, se encuentra en casa con su esposa?

T: aunque casi siempre me encuentre trabajando

E: siempre se presentan estos pensamientos en el momento en que está trabajando?

T: no siempre también cuando esté con mi esposa es relativo

E: ¿En qué momento siente que sus pensamientos aumentan en qué momentos de su vida por decirlo así?

T: por ejemplo cuando estoy digamos trabajando y por ejemplo se llena muchísimo el negocio lleva mucho trabajo hay mucha tensión y empiezan digamos a llamarme pronto a preguntarme cosas o a pronto que salió algún problema a alguna cosa, ósea problemitas que de pronto no faltan y uno está haciendo como su labor ocupado en eso entonces como que eso estresa y entonces como que le da rabia a uno en cierta forma

E: si usted llega a opinar algo en su trabajo sus compañeros de qué manera lo toman, lo toman de forma buena y es escuchando o por el contrario no escuchan sus comentarios?

T: no la verdad se escuchan bastante mis comentarios, por ejemplo donde estamos ahí todos tan en tensión, nosotros hablamos y demás aunque eso también es eso es algo que digamos nos pasa que a veces nos estresamos y pues nos desquitamos el uno con el otro o empezamos a hablarnos feo, entonces a uno no le gusta entonces empiezan así como los problemas y empieza más estresado

E: ósea sus compañeros le dan utilidad e importancia a las ideas que usted da en cuanto a su trabajo?

T: perdón, me podrías repetir la pregunta

E: ¿Sus compañeros le dan posibilidad de importancia a las ideas que usted les da?

T: si alguien algunas veces sí en otras como que ellos se paran mucho en su razón

E: En una semana típica, usted qué tan estresado se siente en el trabajo?

T: digamos que de uno a diez puede ser un siete

E: ¿usted considera que su trabajo le ayuda a crecer profesionalmente en las tareas que le asigna su jefe?

T: en cierta forma sí digamos pues en este caso el con los empleados es muy bueno pues digamos él es muy estricto en las labores que me pone a hacer, me parecen muy buenas porque son de un líder entonces eso me va formando tal vez como persona como para cuando yo quiera montar mi negocio.

E: Bueno continuamos entonces descríbeme qué tan significativo es para usted su trabajo?

T: bueno para mí significa mucho, porque pues desde que empecé a ser como lo que me ha dado por decirlo así pues de comer y ciertas comodidades y pues desde que lo empecé a trabajar me ha gustado mucho porque pues yo lo veo como un arte y me gusta bastante lo que hago, me gusta bastante dejar bien a las personas, que las personas se sientan a gusto con mi trabajo

E: considera usted que su trabajo aumenta la posibilidad de tener estrés y en caso de ser afirmativa la respuesta porque?

T: sí porque digamos por ejemplo cada vez se van incrementando si tú trabajas bien cada vez se van incrementando más y más clientes te llegas a un punto donde como que se pasa el tope, el promedio de personas que llegan al día entonces pues ahí ya comienza el estrés por lo mismo porque no digamos a veces en la vida diaria pues a uno le pasan ciertas situaciones uno piensa en una cosa a la otra y pues la presión de que lleguen varias personas al tiempo y la congestión de tantas personas y como la presión de bueno ya sigo o ya casi vas a terminar o cosas así eso pues lo lleva un poquito a uno estresarse

E: cuál situación en su trabajo es la que usted interpreta que es la más estresante

T: lo más estresante de pronto cuando por ejemplo a mi jefe os digamos que el esta como de mal genio él tiene también como muchas cosas en la cabeza el digamos no es ese barbero, si no tiene el negocio, más encima pues él tiene su trabajo aparte, entonces pues digamos a mí me estresa cuando digamos de pronto le da la desconfianza que uno tal vez no anote los cortes que lleva o empiece a vigilarlo por las cámaras aún tan seguido y lo llame a uno, por ejemplo digamos a veces uno sale a la tienda a comer algo al lado de pronto que a uno le da hambre alguna merienda o algo y él lo llama uno ahí mismo y venga porque salió venga que está haciendo en la calle que tal cosa, entonces uno siente como esa cierta presión y eso como que me da cierta rabia en cierto modo

E: listo, para usted cuál es un factor que desencadena el estrés en su vida laboral

T: dime perdón, me puedes repetir

E: para usted cuál es un factor que genera estrés en su vida laboral

T: un factor que por ejemplo digamos a veces puede ser también digamos los problemas de pareja de pronto alguna discusión o alguna conversación que no debía, que nos lleva a pelear digamos con mi esposa o algo eso me como que me, cómo te explico cómo que me bajonea un poco y llegó a trabajar desmotivado y más encima la presión de allá y demás, eso como que me desestabiliza mucho y eso es lo que me conlleva a veces a desestresarme de esa manera, digamos de ir a tomar o hablar con alguien, como desahogarme es de esa forma

E: qué oportunidades de crecimiento tiene usted donde trabaja

T: pues yo lo veo que digamos por un lado a todos los clientes que yo tengo siempre los anexo a mí celular yo tengo una base de datos , donde guardo todas las personas que siguen, manejo digamos por las redes también me promociono bastante entonces lo cual me lleva a que digamos cuando yo quiera montar mi negocio me van a seguir muchas personas por ahí y yo sé que muchos de los que tienen mi numero o de los que yo tengo anexados en la base de datos

me van a seguir cuando yo digamos los llamé y les diga bueno monté mi negocio en tal parte es cerca de aquí o en tal dirección para que me empiecen a llegar y yo sé que en ese momento qué es que ya empieza a ser mi propio jefe pues ya voy a tener bastante público entonces eso pues por decirlo así va a ser que el negocio ya entre acreditado por un lado

E: listo cuénteme después de que usted llega de trabajar, usted comparte tiempo con su familia

T: sí, sí comparto tiempo con mi familia, pero hay momentos donde digamos del mismo estrés como que hay veces que uno que como que llega con rabia, como estresado y no quiere cómo hablar tanto, entonces ando como enfrascado en mis cosas y me pego es como al celular como a ver vídeos o a ver memes, como a distraerme un poco por ahí y eso también es un problema porque pues uno no está compartiendo como no está compartiendo por el cel en un cien por ciento de su tiempo cuando uno llega con su familia

E: cuénteme su familia le ha manifestado que se siente a gusto con el tiempo que le dedica

T: este caso mi familia en estos momentos es mi esposa y si ella me lo ha manifestado bastante porque pues en el día yo la dejo sola ya que me voy a trabajar y todo eso y me ocupo y pues en la noche hay veces que yo llego y me pego al celular o hacer otras cosas y y ella no se sienta a gusto con eso

E: posee buena relación con todos los miembros de su familia

T: no con todos

E: con quien no posea una buena relación

E: con mi tío, a veces de pronto como con mi papá, nosotros nos llamábamos mucho y todo pero pues ya hemos perdido cierto vínculo

E: cuál cree usted que sería una estrategia para contrarrestar el estrés en un día laboral

T: pues es un poco complicado porque pues de todas maneras ósea yo digo que también es más que todo por el horario no porque pues nos llega desde por la mañana y sale hasta bien hasta por la noche y uno dice bueno que pronto reducirán el horario de trabajo pero qué pasa que pues como no está trabajando al diario delo que llegue las personas y demás pues por ese lado también uno se puede estresar por el dinero, porque en ese caso listo reducimos el horario, el tiempo de trabajo, pero que pasan horario que se ha reducido pues obviamente se pierden cierto número de cortes

E: ok y usted se siente a gusto con él con el salario que gana en su trabajo,

T: no tan a gusto o sea me mantiene bien, me mantiene como un poco el crecimiento pues yo ahorro y demás si me alcanza para para todos lo necesarios pero pues yo sé que o sea no estoy tan a gusto porque yo sé que digamos al momento de montar mi empresa obviamente voy a ganar el doble de lo que estoy ganando ahorita ya que cierto porcentaje pues se lo queda el negocio entiendes

E: bueno juan pues eso ha sido todo de verdad le agradezco mucho por regalarme un poco de su tiempo para para contestar esta entrevista

T: vale con todo el gusto

Consentimiento informado de participación en la investigación narrativa para comprender el significado del estrés laboral asociado al consumo de alcohol en un trabajador de Corabastos de 40 años

Yo _____ con cc _____ de Bogotá participar de forma voluntaria en el desarrollo de la investigación Narrativas para comprender el significado del estrés laboral asociado al consumo de alcohol en un trabajador de Corabastos de 40 años habiendo sido informado previamente los objetivos, metodología y finalidad permitiendo ser grabado con el único propósito de ser usado como material académico donde será protegido si es requerido.

Ratificando que en el momento que usted lo desee puede retirarse de manera voluntaria de la investigación

Paola Rincón

Participante

Angie Paola Rincón Rincón

E: Buenas noches me presento mi nombre es Paola Rincón soy estudiante de décimo semestre de psicología de la universidad Antonio Nariño bueno de antemano pues quiero agradecerle que me regale un poco de su tiempo para esta entrevista ya que está me va a servir en mi trabajo de investigación

T: muy buenas noches

E: bueno cuénteme cómo es su nombre

T: *****

E: cuénteme usted a qué se dedica

T: yo, soy trabajador de Corabastos

E: usted cuántos años tiene

T: tengo cuarenta y un años

E: qué grado de escolaridad tiene

T: hice hasta octavo

E: usted con quién vive

T: vivo con mi esposa y mis dos hijas

E: y a qué se dedican las personas con las que convive

T: mi hija la mayor está apenas de empezando bachillerato y mi hija la menor está en primaria ella todavía es pequeñito y mi esposa es ama de casa

E: qué edades tienen sus hijas

T: bueno mi hija la mayor tiene trece años y medio y la menor tiene apenas siete

E: ay tan pequeñas

T: sí señora

E: bueno cuénteme cómo es un día suyo

T: bueno pues mi trabajo es diferente a los otros pues ya que mis horarios son al contrario ya que yo digamos pues duermo normalmente en el día y en la noche a la madrugada empieza a trabajar yo empiezo a trabajar en horas de más o menos desde la una de la mañana a dos entró a trabajar y pues desde esa hora pues me toca hacer lo que me manden a hacer ya que yo soy empleado y en un puesto de Corabastos a veces me ponen a desgranar a descargar, descargar bultos o hacer una serie de lo que me toca lo que me manden a hacer

E: perfecto está bien y pasa el horario laboral y qué más hace a qué hora sale de trabajar mejor dicho

T: eso depende si a uno le rinde fue que yo esté saliendo más o menos a las once de la mañana cómo puede salga más o menos a la una o dos de la tarde también depende pues porque yo a veces salgo de trabajar muy estresado muy cansado y allá precisamente en Corabastos hay muchas casetas muchos lugares donde yo pueda ir a distraerme así uno se encuentra algunos compañeros de trabajo amigos conocidos y pues me quedo tomándome unas cervezas como para distraerme

E: y cuénteme usted recientemente ha sentido dolores de cabeza la espalda de cuerpo o visión borrosa

T: y ahora que lo preguntas mucho y muy frecuentemente

E: y que cuál de estos síntomas que acabo de mencionar presenta usted

T: más que todo el dolor de cabeza y el dolor de espalda más que todo esas dos por lo que me toca descargar bultos y pues a veces es muy pesado el trabajo y hay días mucho estrés de una cosa, de otra, de manejar cuentas, de llevar todo en un orden a veces lo estresa a uno

mucho y así, que uno como que le da un poco de rabia como un malestar entonces solo conlleva a uno como a estresarse bastante y a querer dar con una manera de refugiarse para no estar como tan enfrascado en eso

E: bueno ahora que se menciona el estar estresado, para usted qué es estar estresado

T: para mí estar estresado es cuando se presenta de pronto un problema o alguna situación en la que uno como que no se halla o nos disgusta y uno le entra ese desespero como como cierto dolor de cabeza empieza a dar como rabia una impotencia

E: entiendo bueno volviendo al tema cuénteme cada cuando le dan los síntomas que usted me manifiesta

T: pues miya la verdad eso es muy relativo pero qué dijera, yo puedo decirle que casi que cada dos días o más

E: listo y en el momento en que se presentan esos síntomas usted que hace

T: bueno pues cuando yo estoy muy estresado la verdad empieza a tomar pues los patrones a veces le brindarán una cerveza o de pronto un whisky un traguito y uno de pronto empieza como a tomar y a hablar, a distraerse y pues a seguir trabajando después de eso pues de pronto uno sale como prendidito como con ganas de seguir tomando y a quedarse uno charlando y pues también por lo que cerca de mi trabajo hay unos casinos a mí me gusta también bastante los juegos de azar las apuestas entonces es uno se distrae bastante

E: entiendo y ósea que usted empieza a tomar desde su horario laboral

T: sí, sí señora

E: y eso lo hace porque razón

T: por lo mismo porque a veces tengo muchos problemas en la casa y llegó tras del hecho a trabajar en mi trabajo es un poco exigente, demasiado diría yo entonces y la verdad pues yo me refugio en eso porque como ósea veo que es como mi única opción y mi única forma de entretenimiento

E: ok, toma algún medicamento o consume algo para manejar los síntomas... los síntomas que me dijo

T: no, no señora ninguno, solo la pochola

E: cuénteme usted qué opina acerca de su trabajo

T: Yo opino que es un muy buen trabajo de aquí pues le da a uno de comer y pues hasta el momento estoy muy agradecido con la plaza ya que es muy bendita y con la idea de sacar a mi familia adelante y pues gracias a dios a mi familia no le falta nada en ese aspecto económico

E: listo, describa por favor cuáles son las labores que más le gustan de su trabajo

T: bueno digamos cuando llegamos me toca en vinipelar, rayar que es desgranar la mazorca, se me hace que es como una de las mejores labores que me toca ya que puedes descargar o despachar alguna mercancía es muy cansón ya que eso es muy agotador porque hay hago mucho esfuerzo físico en cambio el vinipelar o el desgranar pues me distraigo más puedo estar ahí en el puesto hablando me puedo estar hasta tomando mis tragos al mismo tiempo

E: Cuéntame cuáles son las actividades que definitivamente no le gustan de su trabajo

T: Bueno a mí no me gusta digamos descargar aunque en cierta manera pues también está el rebusque ya que a veces uno puede generar más ingresos de esa manera, pero es algo muy desgastante pues como cuando me toca digamos llevar la cuenta de ciertas canastillas o la cuenta de cuánta cantidad de mercancía llegó entonces uno se enreda con tanto dinero y con tanta cantidad, entonces llega un punto en que se estresa mucho

E: Listo y esa es aquélla se tornan agotadoras para usted

T: Sí señorita bastante por lo que le cuento anteriormente por el desgaste físico o la sobrecarga de labores

E: bueno cuéntame cuando se siente estresado comúnmente pues en qué piensa

T: pues cuando yo estoy estresado comúnmente se me viene rápido a la cabeza el pensamiento de la tomar de no veo la hora de que termine el horario de trabajo para irme a jugar cartas a distraerme con mis amigos nada para luego después de eso pues irme a descansar un rato a la casa

E: descríbeme la experiencia respecto a eso que le pasa

T: bueno pues la experiencia que respecto a lo que me pasa es que yo a veces tengo problemas con mi esposa, con mis hijas ya que ella a veces me las echa como en contra porque pues yo a veces me quedo tomando y pensando en distraerme y ella me juzga ya que piensa que yo no les dedico tiempo, que yo me he alejado un poco que solo pienso en la tomar dice ella

E: cuando usted tiene estos pensamientos de irse a tomar y que se encuentra haciendo se encuentra trabajando o también se presentan cuando ésta descansando

T: muy relativamente también cuando estoy descansando más que todo cuando estoy en una discusión o en una situación maluca con mi mujer

E: y cada cuento se presentan estas situaciones

T: como le decía yo tomo casi que 6 días a la semana entonces se imaginara usted los problemas que tengo con ella semanalmente

E: cuéntame un poco más o descríbeme estando en su trabajo qué más pasa

T: en la vida diaria allá en mi trabajo pueden pasar muchas cosas a veces hay problemas a veces puede que uno no entre a la hora que es o no lo dejan descargar ya que han establecido ciertos horarios para cada cosa entonces a veces esas cosas lo dificultan más y hacen que uno llegue a cierto estrés y puede que digamos también cuando no vaya al puesto, cuando no han llegado los patrones me pongo a tomar unas cervezas ahí cerca, pues hay muchos lugares en los cuales yo puedo pasar en un momento

E: usted siente que sus pensamientos aumentan más en qué momentos

T: cuando estoy peleando con mi esposa o cuando tengo problemas en el trabajo mucho estrés, lo que le decía yo hay veces me siento sobrecargado

E: listo esos síntomas que me ha dicho que ha sentido en algún momento aumentan

T: sí bastante hay veces donde me han dado migrañas fuertes y le ha tocado tomar unos traguitos como para que se me pase el dolor

E: o sea que siempre que se presenta algún síntoma es usted a lo que recurre es a la bebida

T: sí, sí porque yo siento que el alcohol como que lo relajaba uno como que lo pone más alegre entonces pues esa es la manera cómo de calmarme y liberarme de tanto estrés y olvidarme de muchas cosas

E: en cuanto a su trabajo usted trabaja con más gente

T: sí con mis patrones y con otros compañeros de trabajo

E: y cómo es la relación con sus compañeros de trabajo

T: pues yo me la llevo bien con ellos de hecho ellos les pasan varias situaciones parecidas a la mía ya que con ellos frecuentó también muchos es mucho estos lugares con ellos me voy a tomar y demás aunque a veces también tenemos nuestras discusiones pero pues son cosas normales que suelen pasar en el trabajo ya que hay veces por el cierto nivel de estrés pero llega un punto donde explota y dicen ciertas palabras y uno alega y pelea pero pues todo son cosas que se pueden controlar y se pasan al ratico son cosas como de rabia del momento

E: bueno usted opina cuando usted opina algo en su trabajo sus compañeros de qué manera lo toman

T: pues algunos me ponen cuidado llevan como cómo la idea y hay otros que sí a veces me llevan la contraria es como muy relativo

E: listo y ellos le dan importancia y utilidad a las ideas que usted pueda dar en su trabajo

T: No muchas veces la verdad como que haya cada quien tira por su lado

E: cuénteme en una semana normal que tan seguido se siente usted estresado en su trabajo

T: Bueno pues ahorita yo estoy trabajando de lunes a sábado le digo que en el transcurso de esos seis días puede que cinco de esos yo me la pase estresado

E: Cinco días

T: hay días que en el trabajo no es tan pesado o no llega tanta carga o no hay tanto movimiento y ahí es como de pronto una como que se libera y descansa un poco pero el resto la mayoría de los días se maneja muchísimo estrés y mucha presión

E: Listo qué tan seguido ahora yo a crecer profesionalmente las tareas que le asigna su jefe

T: Bueno en el sentido de que cuando él me pone digamos al pendiente de las cargas a llevar las cuentas yo siento que el me está dando como su mano y me hace sentir como si yo fuera su mano derecha lo cual me pone a pensar q el día de mañana cuando yo quiera montar mi puestico pueda tener ya como mucho conocimiento y ya sepa bastante cómo es la movida, aunque yo ya sé cómo es pero usted sabe que una cosa es ser empleado y otra muy diferente ser jefe

E: Listo descríbeme qué tan significativo es para usted su trabajo puede ser de una escala de uno a diez

T: Cómo que un ocho

E: por qué un ocho

T: por qué pues para mí la verdad es muy importante el trabajo ya que siempre he trabajado ahí ya llevo bastantes años trabajando allá y pues eso me ha dado todo y también me parece un trabajo estable por lo no puedo relajarme tomarme mis cerveza si nadie me va a decir nada

E: bueno usted considera que su trabajo le aumenta la posibilidad de tener estrés

T: sí muchísimo

Porque hay situaciones en donde hay mucha presión cuando digamos se enredan las cuentas cuando discuto con mis compañeros o de pronto cuando mis patrones me empiezan a

regañar me llama la atención eso me hace generar mucho dolor de cabeza entonces me lleva a mucho estrés

E: listo cuéntame cuál es la situación en su trabajo en la que usted considera que es más estresante y porque

T: Cuando hay bastante carga y me toca despachar y siento que la mañana no rinde el trabajo y empiezan mis patrones a presionar en este momento yo siento que me empieza a dar un dolor de cabeza y a veces de pronto como una rabia interna pero es algo que obviamente pues yo no puedo expresar por qué pues son mis patrones y la idea yo siempre llevarles la idea pero hay cosas que a veces uno como persona la disgustan pero pues son cosas pasajeras que se pueden llevar

E: Digamos que cuando le da esa rabia interna que usted me manifiesta en algún momento se le ha dicho a sus patrones o nunca ha tenido como la posibilidad decírselo

T: no la verdad nunca hemos hablado sobre el tema ni nunca les he expresado esa rabia ni estrés que manejó pero si en ciertos momentos de pronto se me ha salido una que otra palabrita grosera pero pues ellos saben que también es por lo que uno maneja mucha presión ahí

E: Bueno cuéntame para usted cuál es un factor que desencadena estrés en su vida laboral y usted qué hace para manejarlo

T: Bueno pues un factor que me genera a mí bastante estrés es el trabajar y el llegar a la casa y tener que pelearme con mi mujer

E: Y por qué pelea con su mujer

T: Porque la verdad ella me dice que yo no le dedico tiempo que yo prefiero quedarme tomando cerveza y ahogando mis penas en la bebida y no ponerle cuidado a mis hijas y a ella

E: Listo y usted ve que tiene oportunidades de crecimiento donde trabaja

T: Creo que tengo bastante oportunidad de crecer siento ya que en ciertos momentos me han ofrecido varios negocios pero pues no he tenido la posibilidad de pronto porque a veces tengo muchos gastos y no he tenido como el plante para iniciar pero yo sé que en cualquier momento que reúno mi dinero yo sé que voy a poder hacer mi propia empresa

E: Bueno entiendo, después de llegar del trabajo comparte tiempo con su familia

T: Pues la verdad no mucho ya que cuando llego del trabajo lo primero que hago es acostarme

E: Y su familia manifestado que se siente a gusto con el tiempo que usted les dedica

T: La verdad no porque no están a gusto del tiempo que les dedico porque muchas veces digamos el poco tiempo que me queda para estar con ellas pues me quedo tomando o desperdiciando mi tiempo jugando en el casino o haciendo otra serie de actividades y cuando llego la verdad llegó muy cansado y no les dedicó casi el tiempo necesario

E: Y su familia que le hice sobre esto sobre qué usted no les dedican tiempo

T: Pues mis hijas se ponen tristes y a veces como que me muestran que están bravas conmigo esquivándose como siendo muy esquivas conmigo y mi mujer pues discusiones ella sí a veces me pelea y se pone brava pero pues es al ratico se le pasa

E: Bueno usted tiene buena relación con todos los miembros de su familia

T: si yo tengo buena relación con ellos pero siento que no es lo suficiente como que no interactuamos todo el tiempo en el tiempo que tengo libre es para descansar y el otro tiempo para trabajar

E: Cómo es su relación con sus hijas

T: Bastante bien en el sentido de que yo las quiero mucho ella me quieren bastante pero no les dedico el tiempo suficiente pero pues yo siento que a ellas no les falta nada porque yo económicamente me dejó ver con ellas

E: Y ellas no le manifiestan que sienten que les hace falta que se le dedique tiempo

T: Sí bastante ellos a veces me lo dicen varias a veces digamos me despiertan y me dicen como papi ven vamos a jugar al parque vamos a dar una vuelta vamos a comer helado pero pues yo la verdad por el cansancio prefiero sacar la billetera y darles dinero para que ellos vayan con la mama mientras yo me quedo descansando para empezar el otro día y a seguir trabajando

E: bueno cuéntame usted cuál cree que es una estrategia para contrarrestar o disminuir el estrés en un día laboral

T: bueno digamos que es una estrategia para eso sería como tal vez tener unas cervecitas ahí guardaditas enfriando para que cuando digamos uno este desgranando haciendo una actividad normal pues se puede tomar su cerveza y hablar con los compañeros y será como más fluido y más interactuado el trabajo

E: Entiendo bueno en esto ha sido todo y nuevamente le agradezco por regalarme algo de su tiempo para esta entrevista

T: tranquila con mucho gusto bueno que está muy bien

E: igualmente.

5 Referencias

- Abarca, S., Letelier, A., Aravena, V., Jiménez, A. (2003), Equilibrio, trabajo – familia. *Psicología desde el Caribe*, 33 (2): 285-298.
- Abarca, S., Letelier, A., Aravena, V., Jiménez, A. (2016). *Citando a Greenhaus & Buttel (1985) Equilibrio trabajo-familia. Satisfacción laboral y apoyo familiar en docentes de escuelas básicas*. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v33n3/2011-7485-psdc-33-03-00285.pdf>.
- Alonso, L. (1994). *Sujeto y discurso: el lugar de la entrevista abierta en las prácticas de la sociología cualitativa*. Recuperado de: <http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2016/01/Alonso-Cap-2-Sujeto-y-Discurso-El-Lugar-de-La-Entrevista-Abierta.pdf>.
- American Psychiatric Association. (1995). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales IV*. Recuperado de: <https://sid.usal.es/version-imprimir/libros/discapacidad/5324/8-8/dsm-iv-manual-diagnostico-y-estadistico-de-los-trastornos-mentales.aspx>.
- Babatunde, A. (2013). *Occupational Stress: A Review on Conceptualisations, Causes and Cure*. *Economic Insights-Trends & Challenges*, 65(3), 113-134.
- Bastidas, L. (2002). *Entornos laborales saludables*. Recuperado de: https://www.who.int/occupational_health/evelyn_hwp_spanish.pdf.
- Bianchi, A., Casper, N, M., King, O. (2005). *Efectos del trabajo sobre el Bienestar del Empleado, consejo general de la psicología España*. Recuperado de: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=6921.

Barrio, J. García. Ruiz, I. Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educacional Psychology*. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>

Blanco, M. (2003). El estrés en el trabajo. *Revista Ciencia y Cultura*, (12), 71-78.

Breilh, J. (2010). *La epidemiología crítica: una nueva forma de mirar la salud en el espacio urbano. Salud colectiva*. Recuperado de:

<https://www.scielo.org/article/scol/2010.v6n1/83-101/>.

Brow, S. (2013). *Effect of burnout and work overload on the quality of work life*.

Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-59232013000400008.

Bruner, J. (2002). *Teorías de la investigación, Psicogente*. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552357008.pdf>.

Cardenas, L. (2017). *Work stress: a review study*. Recuperado de:

<http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v13n1/1794-9998-dpp-13-01-00081.pdf>.

Castillo, A. (2014). *Estrés laboral y factores asociados. Salud uninorte*. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/817/81730850005.pdf>.

Clandinin, J., Connelly, M. (2000). *Metodología de la investigación biográfico-narrativa: Recogida y análisis de dato*. Recuperado de:

https://www.researchgate.net/publication/282868267_Metodologia_de_la_investigacion_biografico-narrativa_Recogida_y_analisis_de_datos.

Consejo general de la psicología España. (2017). *Efectos del trabajo sobre el Bienestar del Empleado*. Recuperado de: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=6921

Denzin, L. (2005). *La entrevista en la investigación cualitativa: nuevas tendencias y retos*.

Recuperado de:

http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/COLECCION_UNPAN/BOL_DICIEMBRE_2013_69/UNED/2012/investigacion_cualitativa.pdf.

Departamento administrativo nacional de estadística -(DANE). (2014). *Reloj de población colombiana*. Recuperado de:

https://www.dane.gov.co/reloj/reloj_animado.php.%20Colombia.E.

Echeburua, V. (2004). *Ausentismo laboral y su relación con consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas*. Recuperado de:

http://bibliodrogas.cl/biblioteca/documentos/ESTADISTICAS_6537.PDF.

Enríquez, R. (2000) *Redes sociales y pobreza. Mitos y realidades*. Recuperado de:

http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101244.pdf

Figueroa, F., Sánchez, A., Díaz, M. (2008). Factores laborales de equilibrio entre trabajo y familia: medios para mejorar la calidad de vida. *Universum (talca)*, 23(1), 116-133.

Fuertes, M., Maya, M. (2001). *Atención a la familia: la atención familiar en situaciones concretas*. Recuperado de: <https://recyt.fecyt.es/index.php/ASSN/article/view/5901>.

García, M. (1999). *El estrés laboral. Psicología del trabajo y de las organizaciones*.

Fundamentos psicosociales del comportamiento en organizaciones. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=159>.

Goh, P., Zenios, O. (2014). *Efectos del trabajo sobre el Bienestar del Empleado. Consejo general de la psicología España*. Recuperado de:

http://www.infocop.es/view_article.asp?id=6921.

Gómez V, Sabeh, E. N. (2010). Calidad de Vida. Evolución del concepto y su influencia.

Instituto Universitario de Integración en la Comunidad, Facultad de Psicología,

Universidad de Salamanca. Recuperado de:

<https://campus.usal.es/~inico/investigacion/invesinico/calidad.htm>.

Gómez, I., Castillo, I., Banquez, A., Castro, A. Lara, H. (2012). Condiciones de trabajo y salud de vendedores informales estacionarios del mercado de Bazurto, en Cartagena.

Rev. Salud pública, 14(3): 448-459.

Grath, L. (1970). *Estrés laboral y el trabajo, universidad de las palmas de gran canaria*.

Recuperado de <https://www.ulpgc.es/sprlyupr/estres>

Hernández, A. (1991). *Estrés en la familia colombiana: tensiones típicas y estrategias de afrontamiento*. Bogotá: Universidad Santo Tomás. Recuperado de:

<http://www.scielo.org.co/scieloOrg/php/reference.php?pid=S0123-91552007000200013&caller=www.scielo.org.co&lang=pt>

Hernández, E., Cerezo, S., López, M. (2007). *Estrategias de enfrentamiento ante estrés laboral en enfermeras, medigraphic Artemisa*. Recuperado de:

<https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2007/eim073h.pdf>.

<http://www.cciencias.mx/es/ciencia-y-opinion/item/368-abuso-drogas.html>.

Kershenobich, D. (2013). *Investigación clínica: Tratamiento de las complicaciones del abuso del alcohol y drogas, Consejo consultivo de ciencias*. Recuperado de:

- Marrau, M. (2009). *Marco contextualizador del estrés. Fundamentos en humanidades*. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/184/18411965010.pdf>
- Mc Cubbin, J. (1993). *Family coping with health crises: The resiliency model of family stress, adjustment and adaptation*. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000180&pid=S0123-417X201300010000700048&lng=en.
- Mingote, A., Pino, J., Sánchez, P., Gálvez, R., Macarena, F., Gutiérrez, D. (2011). El trabajador con problemas de salud mental: Pautas generales de detección, intervención y prevención. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 57(1), 188-205.
- Morales, N. M. (1998). *La calidad de vida en las organizaciones emergentes, Memorias Conferencia del II Simposio Internacional sobre Calidad de Vida en el Trabajo*. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/english/psicothema.asp?id806>.
- Muchinsky, P. (1994). *Psicología aplicada al trabajo una introducción a la psicología industrial y organizacional, Deseleè de brower biblioteca de psicología*. Recuperado de https://www.academia.edu/7649440/MUCHINSKY._PAUL_M._PSICOLOG_APLICADA_AL_TRABAJO._UNA_INTRODUCCI%C3%93N_A_LA_PSICOLOG%C3%8DA_INDUSTRIAL_Y_ORGANIZACIONAL_158.7_M942P_P.A._and_Partners._Los_Recursos_Humanos_son_lo_m%C3%A1s_importante_para_toda_y_cualquier.
- Ochoa, M. E., Madoz, K. (2008). Consumo de alcohol y otras drogas en el medio laboral. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 54(213), 25-32.
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2001). *El estrés en el trabajo*. Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-33232003000100008.

- Organización Mundial de la Salud-OMS. (2019). *Salud mental en el lugar de trabajo, organización mundial de la salud*. Recuperado de:
https://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/es/.
- Portero, S, (2015). *Desgaste profesional, estrés y satisfacción laboral*. Recuperado de:
http://www.scielo.br/pdf/rlae/2015nahead/es_0104-1169-rlae-0284-2586.pdf.
- Puerto, H., Torres, E., Roa, F., Hernández, J. (2014). *Modo de Vida de un grupo de trabajadores informales en Corabastos, Bogotá D.C*. Recuperado de:
<http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v34n1/v34n1a10.pdf>.
- Ruiz, O. (1989). *Metodología de la investigación*. Recuperado de:
<https://books.google.es/books?id=WdaAt6ogAykC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>.
- Salanova, R. (2013). *Demandas laborales y conductas de afrontamiento*. Psicothema.
Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72717305.pdf>.
- Sampieri, H.R. (1998). *Metodología de la investigación*. Recuperado de:
<https://sites.google.com/site/metodologiadelainvestigacionb7/capitulo-5-sampieri>.
- Stavroula, L., Griffiths, P., Cox, T. (2015). *La organización del trabajo y el estrés*.
Recuperado de:
https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1.
- Van Dijk, T.A. (1984), *Prejudice in discourse*. Recuperado de:
<http://www.discourses.org/OldBooks/Teun%20A%20van%20Dijk%20-%20Prejudice%20in%20Discourse.pdf>.
- Vega, C., Margarita, M., Neira, R., Rodrigo, G., Escobar, R. (2018). *Relación entre satisfacción laboral, estrés laboral y sus resultados en trabajadores de una institución*

de beneficencia de la provincia de concepción. Recuperado de:

<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492018000300178>.

Villalobos, J. (1999). *Estrés y Trabajo*. Recuperado de:

http://www.medspain.com/n3_feb99/stress.htm.