



**UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA**

**Relación entre el estrés en el trabajo y  
el consumo de alcohol: revisión de la  
literatura.**

Autor(es)

Sebastián Marín Ramírez

Universidad de Antioquia  
Facultad Nacional de Salud Pública  
"Hector Abad Gómez"  
Medellín, Colombia  
2021



**Relación entre el estrés en el trabajo y el consumo de alcohol:  
revisión de la literatura.**

**Sebastián Marín Ramírez**

Tesis o trabajo de grado optar al título de  
**Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo**

Asesor

Carlos Marío Quiroz. Médico Magister SST  
Profesor Facultad Nacional de Salud Pública

Universidad de Antioquia  
Facultad Nacional de Salud Pública  
"Héctor Abad Gómez"  
Medellín, Colombia

2021

# Relación entre el estrés en el trabajo y el consumo de alcohol: revisión de la literatura.

**Autor:**

**Sebastián Marín Ramírez.**

Universidad de Antioquia. Facultad Nacional de Salud Pública.

Sebastian.marinr@udea.edu.co

<https://orcid.org/0000-0002-0802-9129>

## Resumen

**Objetivo:** Relacionar, a través de evidencia publicada, el estrés laboral con el consumo del alcohol.

**Métodos:** revisión sistemática de la literatura publicada entre el año 2000 y el año 2021 en las bases de datos Scielo, PubMed y Google Scholar, sin límite geográfico y en idiomas inglés, español y portugués.

**Resultados:** los estudios revisados evidencian que existe relación entre el estrés laboral y un incremento del consumo de alcohol que, en algunos casos, pueden llevar a un consumo abusivo de alcohol o alcoholismo.

**Discusión:** bajo la premisa de que el trabajador busca lidiar con el estrés en el trabajo mediante la automedicación con alcohol como liberador de la tensión, la mayoría de los autores consideran que se deben continuar realizando estudios que permitan orientar una política pública y laboral frente al consumo de alcohol, mediante la reducción de los factores estresantes y fomentar formas más saludables de lidiar con el estrés.

**Conclusiones:** aunque los resultados puedan aparentar ser inconsistentes, la mayoría de las investigaciones consideran que existe algún tipo de relación entre el estrés laboral y el consumo de alcohol. Aun en los casos donde no se concluyó la relación, se plantea la posibilidad de que algunos factores estresantes puedan fomentar la aparición de alcoholismo o incrementar el consumo de alcohol.

**Palabras clave:** estrés ocupacional, tensión laboral, consumo de alcohol, estrés laboral, alcoholismo

## **1. Introducción**

Para el 2016, se estimaba que más de la mitad de la población en las regiones de Américas, Europa y Pacífico Occidental son consumidoras de alcohol y, para el mismo periodo, se calculaba que el consumo nocivo de alcohol produjo unas 3 millones de muertes a nivel global, es decir el 5.3% de todas las muertes en el mundo(1). El consumo de alcohol entonces, es un aspecto de preocupación e interés para la salud pública teniendo en cuenta su prevalencia y costo para los trabajadores, empleadores, y por ende, para la sociedad debido a sus enfermedades y consecuencias asociadas, tales como enfermedades cardiovasculares, lesiones no intencionales, enfermedades digestivas, diabetes, entre otros (2), En ese sentido, el estudio etiológico del consumo abusivo de alcohol es relevante, máxime, si hay posibilidad de intervenir los factores causales y prevenir su consumo abusivo; por ejemplo, de encontrarse relación entre factores del trabajo, como el estrés laboral, y el consumo del etanol, se podrían establecer maneras de intervenir esos factores de riesgo intralaboral mediante el fortalecimiento de políticas empresariales y enfoques en los planes de promoción y prevención.

Pese a sus efectos negativos sobre la salud, existe la creencia generalizada de que el alcohol disminuye la tensión o puede ayudar a lidiar con situaciones estresantes. Partiendo de esta creencia, los autores de los artículos revisados plantean la hipótesis de que las personas sometidas a estrés, buscan en el alcohol un mecanismo para lidiar con dicho estrés. Frone, sostiene que el consumo de alcohol y otras sustancias son una estrategia del trabajador para lidiar o afrontar la exposición a factores físicos o psicosociales adversos en el ambiente laboral (2).

El estrés es un término que puede tener varios significados e incluso puede tener connotaciones tanto positivas como negativas(3). En este

estudio, el estrés será abordado únicamente desde el aspecto ocupacional como consecuencias de factores de riesgo psicosocial y condiciones laborales estresantes, por lo tanto, con una connotación negativa. La Organización Internacional del Trabajo (OIT), por ejemplo, define el estrés como *“la respuesta física y emocional a un daño causado por un desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias”*(3). Así las cosas, abordaremos el estrés ocupacional desde una mirada amplia sin importar la denominación, siempre que tenga esa connotación negativa o respuesta a un daño. En ese sentido, con el fin de encontrar el estrés ocupacional con estas connotaciones en la literatura, se utilizaron otras denominaciones como estrés relacionado con el trabajo (job-related stress), demandas laborales (work demands) o tensión laboral (job strain) ya que, aunque algunos de ellos utilicen factores, enfoques o variables adicionales o diferentes, cumplen con la definición propuesta para esta revisión y con los objetivos de esta.

En los documentos revisados encontramos que el estrés se mide mediante encuestas sobre la percepción del estrés en el entorno laboral, estas encuestas son instrumentos que, en la mayoría de los casos ya están predefinidos, y en otros son elaborados directamente por el investigador. Cómo no existe un método unificado de medición del estrés en el trabajo, el investigador es quien decide qué método utiliza. En varios artículos se define al estrés como un desequilibrio entre el esfuerzo y la recompensa en el lugar de trabajo, y por lo tanto el instrumento está compuesto por preguntas que buscan medir ese desequilibrio (4)(5)(6). En otros estudios revisados, el estrés es el producto de una alta demanda y un bajo control de las condiciones en el trabajo, lo que definen como Tensión Laboral (Job Strain) (7) (8). Por su parte, J. Head y su equipo en su estudio utilizan ambos instrumentos de medición del estrés(9): 1) la alta demanda y el

poco control en términos de decisión en el trabajo (high demands and low control), y 2) el desbalance entre el esfuerzo y la recompensa (effort-reward imbalance).

Adicionalmente, se encontraron algunos artículos que utilizan métodos diferentes para definir o medir el estrés; por ejemplo, Frone, utiliza un modelo propio de fatiga laboral (work fatigue), como resultado a la exposición a diferentes factores estresantes en el trabajo (2); por su parte, Hiro y su equipo, miden el estrés mediante el Cuestionario General de Estrés (Generic Stress Questionary) del Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional de los Estados Unidos (NIOSH por sus siglas en inglés) (10) y Songqi Liu utiliza una encuesta diaria de percepción subjetiva del estrés (11).

Independiente del método o instrumento elegido por el investigador, el estrés, cómo lo ha definido la Organización Internacional del Trabajo (OIT), ha sido asociado varias consecuencias desfavorables para la salud de los trabajadores como trastornos mentales, problemas cardiovasculares, uso indebido o abusivo del alcohol, entre otras. Para la OIT el impacto del estrés varía de un individuo a otro, pero en altos niveles contribuye a la aparición de trastornos mentales y del comportamiento como burnout, ansiedad y depresión, e igual manera, daños físicos como enfermedad cardiovascular y trastornos musculoesqueléticos y, así mismo, se ha venido prestando atención al impacto en nuevos comportamientos de afrontamiento del estrés como hábito tabáquico, cambios en la dieta, mala calidad del sueño, aumento del índice de accidentes laborales, y el abuso de drogas y alcohol(3).

No obstante, el estrés como factor organizacional y su relación con el consumo de alcohol, el uso abusivo de alcohol o alcoholismo, pese a ser motivo de gran preocupación ocupacional y de salud pública y, por ende,

objeto de numerosos estudios, aun sigue siendo debatible o de evidencia inconsistente, como menciona M. Guílguiruca(4) en el 2020. En su estudio encuentra que, si bien existen considerables estudios que soportan esta asociación, de igual manera hay estudios que encuentran que esta esa asociación es casi inexistente.

Por su parte, C. Tadeus Lima y su equipo, consideran que, en la literatura, la asociación es modesta o en ocasiones negativa; sin embargo, en su postura, los estudios en este campo no se basan en un modelo de estrés bien definido o simplemente usan la frecuencia y el volumen de alcohol como medidas para el resultado. (7)

En ese sentido, el objetivo general de este estudio es revisar la literatura publicada entre el año 2000 y el 2020 que busque relacionar el estrés laboral con el consumo abusivo de alcohol con el fin de resolver el interrogante.

## **2. Metodología**

Se realizó la búsqueda de bibliografía en bases de datos PubMed, Scielo y Google Scholar en idiomas inglés, español y portugués, teniendo como límite temporal del año 2000 al 2020 y sin límite espacial. No se realizó filtro por tipo de estudio o la metodología utilizada.

En cuanto a los descriptores (Desc) y palabras clave, teniendo en cuenta que se busca relacionar, por una parte, el consumo de alcohol y, por otro lado, el estrés laboral, se utilizaron de la siguiente manera: Para el tema de consumo de alcohol: Alcohol Consumption, Consumo de alcohol, Alcoholism, Alcoholismo, Alcoolismo. En cuanto al tema de estrés laboral: Estresse Ocupacional, Estrés laboral, Occupational Stress, Job Stress. Se añadieron además los términos no Desc "*work stress*" y "*job strain*"

Seleccionados los términos, se combinaron utilizando el conector de búsqueda "AND" cómo se explica en la tabla 01 con el fin de hallar la

relación entre el consumo de alcohol y el estrés laboral. Además, se contabilizan los resultados de búsqueda obtenidos en cada base de datos.

**Tabla 01.** Criterios de búsqueda en las bases de datos y los resultados.

Idioma	Criterio de búsqueda	(1)	(2)	(3)
Inglés	"alcohol consumption" AND "job stress"	3	2	50
	"Alcohol consumption" AND "Occupational Stress"	0	20	50
	"Alcohol consumption" AND "Work Stress"	3	32	50
	"Alcohol consumption" AND "Job strain"	4	0	50
	"alcoholism" AND "job stress"	1	0	50
	"Alcoholism" AND "Occupational Stress"	2	8	50
	"Alcoholism" AND "Work Stress"	0	14	50
Español	"consumo de alcohol" AND "Estrés laboral"	0	17	50
	"consumo de alcohol" AND "Estrés ocupacional"	0	6	50
Portuguese	"Estresse Ocupacional" AND "Alcoolismo"	0	0	50
(1)	Resultados PubMed			
(2)	Resultados Scielo			
(3)	Resultados Google Scholar			

Debido a la gran cantidad de resultados obtenidos en Google Scholar, se optó por revisar únicamente los primeros cincuenta (50) resultados, ya que, a partir de allí, los resultados difícilmente tenían alguna relación con



el objeto de estudio pese a incluir las palabras buscadas dentro de su contenido.

Para la selección de los artículos a revisar y luego de descartar los artículos repetidos, realizamos una valoración del título del artículo o estudio, buscando que el tema principal guardara relación con el objetivo de nuestra revisión y el resumen.

En total, se seleccionaron 17 artículos cuyo título encajaba con los criterios de búsqueda y presentaban una relación con el objeto de estudio. De estos 17, una vez revisado su contenido, se descartaron 8. Al final, 9 fueron seleccionados por desarrollar en su contenido la relación o no relación entre el estrés laboral o factores estresores dentro del ambiente laboral y el consumo de alcohol.

Debido a su amplio desarrollo en temas como el consumo de alcohol y el estrés en el trabajo, se escogieron dos (2) artículos de especial relevancia, el primero es el *Reporte Global sobre Alcohol y Salud* de la Organización Mundial de la Salud (WHO por sus siglas en inglés), y *Estrés en el Trabajo* de la Organización Internacional del Trabajo (ILO por sus siglas en inglés).

### **3. Resultados**

En los 9 estudios revisados encontramos resultados contradictorios, uno de los estudios revisados (un 10% del total), afirman que no existe relación entre el estrés laboral y el consumo de alcohol. Otro 20% de los estudios revisados, encuentran una relación condicionada a alguna variable o una relación parcial, y el 60% restante considera que sí existe una relación directa entre las condiciones estresantes en el trabajo y el consumo de alcohol.

Anne Kouvonen y su equipo(6) realizaron un estudio con una muestra de 40.851 trabajadores del sector público finlandés, en el cual niegan la relación entre el estrés laboral y el consumo excesivo de alcohol (heavy drinking), utilizando dos modelos de medición estrés: 1) tensión laboral, es decir una combinación entre poco control sobre el trabajo y altas demandas laborales, y 2) el estrés visto como un desequilibrio entre el esfuerzo y la recompensa. En dicho estudio, afirma Kouvonen, no se encontró evidencia que reportara la asociación entre alta tensión laboral y desequilibrio esfuerzo recompensa, con el consumo excesivo de alcohol, no obstante, concluyen que existe una ligera probabilidad de incrementar el consumo abusivo de alcohol con algunos indicadores del estrés laboral, sugiriendo que tal vez esta situación se deba a diferencias de edad, género y ocupación que deberán ser analizadas en futuros estudios.

Por su parte, en Canadá, Sunday Azagba y Mesbah F Sharaf(8) estudiaron los efectos del estrés laboral con el consumo de alcohol y cigarrillo en 27.063 trabajadores, dividiendo la muestra en subgrupos, teniendo en cuenta factores como el soporte social, la ocupación, estado de salud y provincia. En su estudio el estrés fue definido como alta demanda laboral y poco control, afirman encontrar evidencia que difiere de dos tipos de individuos: respecto de los consumidores ocasionales, no se encontró evidencia de aumentar el consumo debido al estrés, mientras que, en aquellos que ya estaban clasificados como consumidores abusivos de alcohol, se encontró una asociación positiva entre el estrés y el consumo de alcohol. Este estudio también concluye que, la forma en cómo se lidia con estrés difiere entre los individuos, y quizás, aquellos que no acuden al alcohol como medio de afrontar el estrés, pueden acudir al cigarrillo o a la comida; por lo tanto, se requiere estudios que diferencien ese afrontamiento del estrés entre los individuos. También se concluye que el

apoyo social en el trabajo (social support), funciona como un reductor del impacto en el estrés.

Marjory Güilgüiruca y su equipo buscaron *“determinar si la identificación con el grupo de trabajo, en conjunto con las normas de consumo de alcohol del mismo grupo, moderan la relación entre las demandas laborales y el consumo de alcohol en los trabajadores”*(4). En su artículo afirman haber encontrado relación entre el estrés laboral y un incremento del consumo de alcohol en el grupo de trabajadores altamente identificados con grupos de trabajo que tienen normas favorables al consumo de alcohol. Además, encontraron que, en el grupo de trabajadores identificados con un grupo de trabajo con normas sociales en contrarias al consumo de alcohol, estos tenían una menor ingesta de alcohol como resultado de las demandas laborales.

Los demás estudios revisados, muestran una asociación favorable entre el estrés laboral y el consumo de alcohol. J. Head, S. A. Stansfeld, J. Siegrist(9); por ejemplo, publicaron un estudio en el 2004 que soporta la asociación entre el desequilibrio entre el esfuerzo y la recompensa y la dependencia al alcohol en hombres, y la asociación entre la poca decisión y el riesgo de incrementar la dependencia al alcohol en las mujeres. Este estudio no encontró relación entre demandas laborales con poco apoyo laboral (work support) y la dependencia al alcohol.

Esta relación, también fue de interés de investigadores en Asia. En el 2007 Hisanori Hiro (10) y su equipo, publicaron su estudio de asociación entre los estresores laborales (Job Stressors) y el consumo abusivo de alcohol (heavy drinking) en trabajadores japoneses, encontrando que, existe una correlación significativa entre estos dos factores, además, que esa relación varía en diferentes grupos de edades. Este estudio, no utiliza el modelo de Karasek o de Siegrist para determinar el estrés, sino que utilizan

diversos estresores como el entorno físico, el conflicto de roles, conflictos intergrupales, cargas laborales, subutilización de las habilidades, las responsabilidades laborales, responsabilidades por las personas, demandas cognitivas, oportunidades de empleo, entre otros aspectos, medidos mediante el cuestionario genérico del estrés (Generis Stress Questionary) de la NIOSH.

Songqi Liu (11) y su equipo en China, realizaron un pequeño estudio que relaciona el estrés diario con el consumo de alcohol. En su publicación del 2009, afirmaron encontrar que aquellos en aquellos días donde el estrés laboral era más elevado, los trabajadores eran más propensos a consumir alcohol, incluso, agregaron no solo la ingesta sino también el deseo de consumir alcohol como un criterio alternativo.

En Chile, Elisa Ansoleaga (5) y su grupo de investigación indagaron en el 2013 por la relación entre los riesgos psicosociales y el consumo abusivo de alcohol en la población adulta chilena, utilizando el modelo de estrés en el trabajo de Karasek demanda-control y el modelo esfuerzo-recompensa de Siegrist, Su estudio, manifiesta Elisa, contribuye con la evidencia que asocia la exposición a factores de riesgo psicosociales con el consumo abusivo de alcohol, particularmente respecto del poco apoyo social (social support) en hombres, y el desequilibrio entre el esfuerzo y la recompensa en hombres y mujeres. En el mismo año, se publicó el estudio de Carlos Tadeu Lima et al. (7) con el cual buscaban relacionar una alta demanda laboral y un bajo control, en los trabajadores bancarios, con el consumo de abusivo alcohol y los desordenes relacionados con el alcohol, encontrando que existe una asociación positiva entre tensión laboral y el consumo abusivo (hazardous drinking), cuando se trata de bajo control y altas demandas laborales.

Frone (2), quien es citado frecuentemente en los estudios revisados, encuentra que existe una relación entre la fatiga laboral y el consumo de alcohol. El autor sostiene que el trabajador se basa en la creencia de que el alcohol ayuda a liberar la tensión y a afrontar el estrés, por ende, incrementa su ingesta al encontrarse expuesto a la fatiga laboral producto del estrés. Es decir, se fundamenta en la hipótesis de que el trabajador se auto-medica con alcohol para lidiar con el estrés.

#### **4. Discusión**

Aunque se ha sostenido que el estrés laboral puede llevar a un incremento del consumo de alcohol, como lo afirma la OIT en su cartilla "estrés en el Trabajo - Un reto Colectivo" (3), la verdad es que se trata de una discusión que no se ha cerrado por completo, por el contrario, se encontraron estudios que niegan esta relación (6) y estudios que la condicionan a otros factores (4)(8).

De la literatura revisada, a consideración del autor, se puede concluir que existe una relación entre el estrés laboral y el consumo de alcohol. Incluso, dentro del estudio del equipo de Anne Kouvonen (6), que niega la relación, se plantea que existe una ligera probabilidad de incrementar el consumo abusivo de alcohol con algunos indicadores del estrés laboral. Esta conclusión puede deberse al modelo de estrés que haya utilizado Anne Kouvonen o a las preguntas utilizadas.

Si bien, se utilizaron diferentes modelos de medición del estrés dentro de la literatura encontrada, en su mayoría es contundente en afirmar que, unos factores psicosociales desfavorables que generen estrés en el trabajo pueden llevar al trabajador a lidiar con el estrés de alguna manera, algunos de ellos, mediante automedicación, acudirán al alcohol como una forma de lidiar con la tensión que produjo dicho factor

psicosocial, lo que se traduce en un incremento del consumo de alcohol en los trabajadores.

Es interesante, además, tener en cuenta las condiciones planteadas por Marjory Güilgüiruca(4), que nos indican que, solo existe relación entre el estrés laboral y el consumo de alcohol, en aquellos trabajadores que pertenecen a un grupo donde las normas de consumo de alcohol son favorables y que, además se identifican con dicho grupo. Esto nos puede dar algunas pistas sobre como orientar una política anti-consumo de alcohol en el lugar de trabajo, además de, promover formas más saludables de afrontamiento del estrés.

Vale la pena resaltar que, en todos los estudios revisados, los autores plantean que existen resultados diferentes, con mayor o menor relación, dependiendo de las características de la población, por ejemplo, J Head (9) encontró diferencias entre los hombres y las mujeres. En su trabajo asegura que la dependencia al alcohol entre las mujeres es más prevalente en los grados ocupacionales más altos y concluye, de manera contundente, que un desequilibrio entre el esfuerzo y la recompensa, como factor estresante, es un factor de riesgo en la dependencia al alcohol en los hombres. Otra diferencia en la población es resaltada por Hisanori (10), en su estudio encuentra que la correlación entre beber en exceso y varios factores de estrés laboral varía según la edad. Estas diferencias en la población podrían ser objeto de un estudio más específico que ayude a identificar la parte de la población que tiende a buscar en el alcohol una reducción del estrés, y así, implementar medidas de prevención.

Por último, en cuanto a las razones por las cuales se puede generar la relación estudiada, la opinión es unánime entre los estudios revisados cuyos autores quisieron sugerir o proponer una causa. Estos investigadores, en sus estudios sugieren que el trabajador acude al

alcohol en busca de un reductor de la tensión o del estrés, es decir, bajo la convicción de que el alcohol puede ayudar a alivianar el estrés, se automedican, generando un incremento en el consumo de alcohol que puede llevar, incluso, a una dependencia o consumo abusivo (2)(7)(8)(10)(11).

## **5. Bibliografía**

1. Hammer JH, Parent MC, Spiker DA, World Health Organization. Global status report on alcohol and health 2018 [Internet]. Vol. 65, Global status report on alcohol. 2018. 74–85 p. Disponible en: [http://www.who.int/substance\\_abuse/publications/global\\_alcohol\\_report/msbgsruprofiles.pdf%0Ahttp://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29355346](http://www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/msbgsruprofiles.pdf%0Ahttp://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29355346)
2. Frone MR. Work stress and alcohol use: developing and testing a biphasic self-medication model. Work Stress [Internet]. 2016;30(4):374–94. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1080/02678373.2016.1252971>
3. Zamorano D. Estrés en el trabajo: un reto colectivo. Vol. 9, Gestión de las Personas y Tecnología [internet]. 2016. 68 p. Disponible en: [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms\\_466549.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_466549.pdf)
4. Güilgüiruca M, Quiñones M, Zúñiga C. Work demands and alcohol consumption: The job group's role. Cadernos de Saude Publica. 2020;36(10):e00128419. 1–13. DOI: 10.1590/0102-311x00128419.
5. Ansoleaga E, Montaña R, Vézina M. Psychosocial risk at work and hazardous alcohol consumption among chile's working

- adults. *Canadian Journal of Public Health*. 2013;104(7). DOI: 10.17269/cjph.104.4045. PMID: 24495829.
6. Kouvonen A, Kivimäki M, Cox SJ, Poikolainen K, Cox T, Vahtera J. Job strain, effort-reward imbalance, and heavy drinking: A study in 40,851 employees. *J Occup Environ Med*. 2005;47(5):503–13. DOI: 10.1097/01.jom.0000161734.81375.25. PMID: 15891529.
  7. Lima CT, Farrell M, Prince M. Job strain, hazardous drinking, and alcohol-related disorders among brazilian bank workers. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*. 2013;74(2):212–22. DOI: 10.15288/jsad.2013.74.212.
  8. Azagba S, Sharaf MF. The effect of job stress on smoking and alcohol consumption. *Health Economics Review*. 2011;1(1):1–14. DOI: 10.1186/2191-1991-1-15.
  9. Head J, Stansfeld SA, Siegrist J. The psychosocial work environment and alcohol dependence: A prospective study. *Occupational and Environmental Medicine*. 2004;61(3):219–24. Doi: 10.1136/oem.2002.005256.
  10. Hiro H, Kawakami N, Tanaka K, Nakamura K. Association between job stressors and heavy drinking: Age differences in male Japanese workers. *Industrial Health*. 2007;45(3):415–25. DOI: 10.2486/indhealth.45.415. PMID: 17634691.
  11. Liu S, Wang M, Zhan Y, Shi J. Daily Work Stress and Alcohol Use : Testing the Cross-Level Moderation Effec. *Personnel Psychology* 62(3):575-597. 2009;575–97. DOI: 10.1111/j.1744-6570.2009.01149.x