

Instituto de Aeronáutica Civil de Cuba  
Centro Médico de la Aviación Civil

---

---

# Estudio carga psíquica y estrés laboral en CTA

---

---

Lic. Lumey Herrera Vega  
Lic. Sonia Ruiz de Ugarrío Pérez

Abril 2015

# Objetivos

•

**Caracterizar la Carga Psíquica vivenciada por los Controladores de Tránsito Aéreo en sus turnos de trabajo, así como medir nivel de ansiedad y Síndrome Burnout.**

**Preocupaciones y criterios recogidos en la entrevista psicológica individual a los controladores, durante sus EMCS.**

# Conceptos



El Control de Tránsito Aéreo transmite información y expide permisos a las aeronaves bajo su control, para conseguir un movimiento de tránsito aéreo seguro, ordenado y rápido en su espacio de responsabilidad, con el fin de prevenir colisiones entre aeronaves.



Por lo que el controlador es el personal técnico encargado de brindar separación reglamentaria a las aeronaves que vuelen en el espacio aéreo de su responsabilidad, agilizar y mantener ordenado y seguro el tráfico aéreo, así como anticiparse a toda situación de conflicto.



# Conceptos



## Carga Psíquica

Apreciación subjetiva que hace el trabajador, de los efectos del esfuerzo psicofísico resultante de una jornada laboral y las modificaciones de la capacidad de rendimiento.

## Síndrome de Burnout

Designa el desgaste que se produce en una persona a causa de su desempeño profesional, dando lugar a un rendimiento por debajo de lo esperado. Se le conoce también, con el nombre de estrés laboral.

# Conceptos



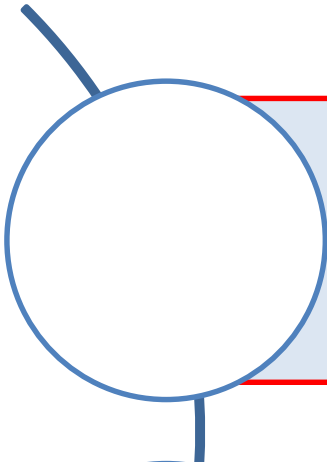
del latín anxietas, “angustia, aflicción”

estado psicológico, respuesta emocional ante situaciones que generan estrés.

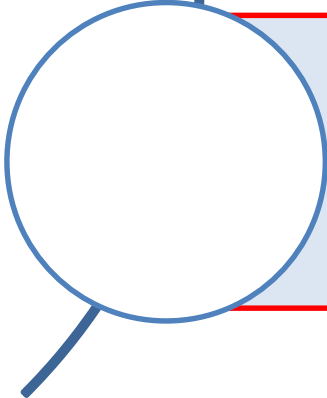
## **Ansiedad:**

cuando estas situaciones de tensión, nerviosismo y ahogo se mantienen durante mucho tiempo, nos generan una mayor dificultad para resolver los problemas de forma lógica, provocando malestar, lentitud, deterioro en los procesos cognitivos.

# Aplicación

A blue-outlined circle is connected to the top text box by a vertical line. A diagonal line extends from the top-left of the circle.

Se aplica batería con cuestionarios para medir carga psíquica, escala de autoanálisis de Cattell y el inventario de Maslach para la evaluación del estrés laboral.

A blue-outlined circle is connected to the bottom text box by a vertical line. A diagonal line extends from the bottom-left of the circle.

Se encuesta un total de 42 controladores, lo que representa el 54.9% del total de la plantilla cubierta.

# Síndrome Burnout...resultados



**37.5%**  
**Cansancio Emocional**

Desgaste, pérdida de la energía, agotamiento y fatiga. Exceso de tiempo directo en la actividad laboral y cansancio del contacto directo con la gente en el trabajo.

**30% Baja Realización Personal**

Valoraciones negativas hacia sí mismo (autoestima) y hacia el propio trabajo o actividad, típico de la frustración en el trabajo, el rechazo al mismo y la evitación del contacto y las relaciones interpersonales en la actividad laboral, provocando un clima laboral desfavorable que puede traer consecuencias en la productividad, y en la capacidad para enfrentar presiones y soportarlas con éxito.

**45%**  
**Despersonalización**

Cambio de actitud en las respuestas hacia las otras personas, que dificultan la comunicación personal en el trabajo y de indiferencia por sus resultados.

**¡Ay mamá!**  
**Mañana ya vuelve a ser lunes**



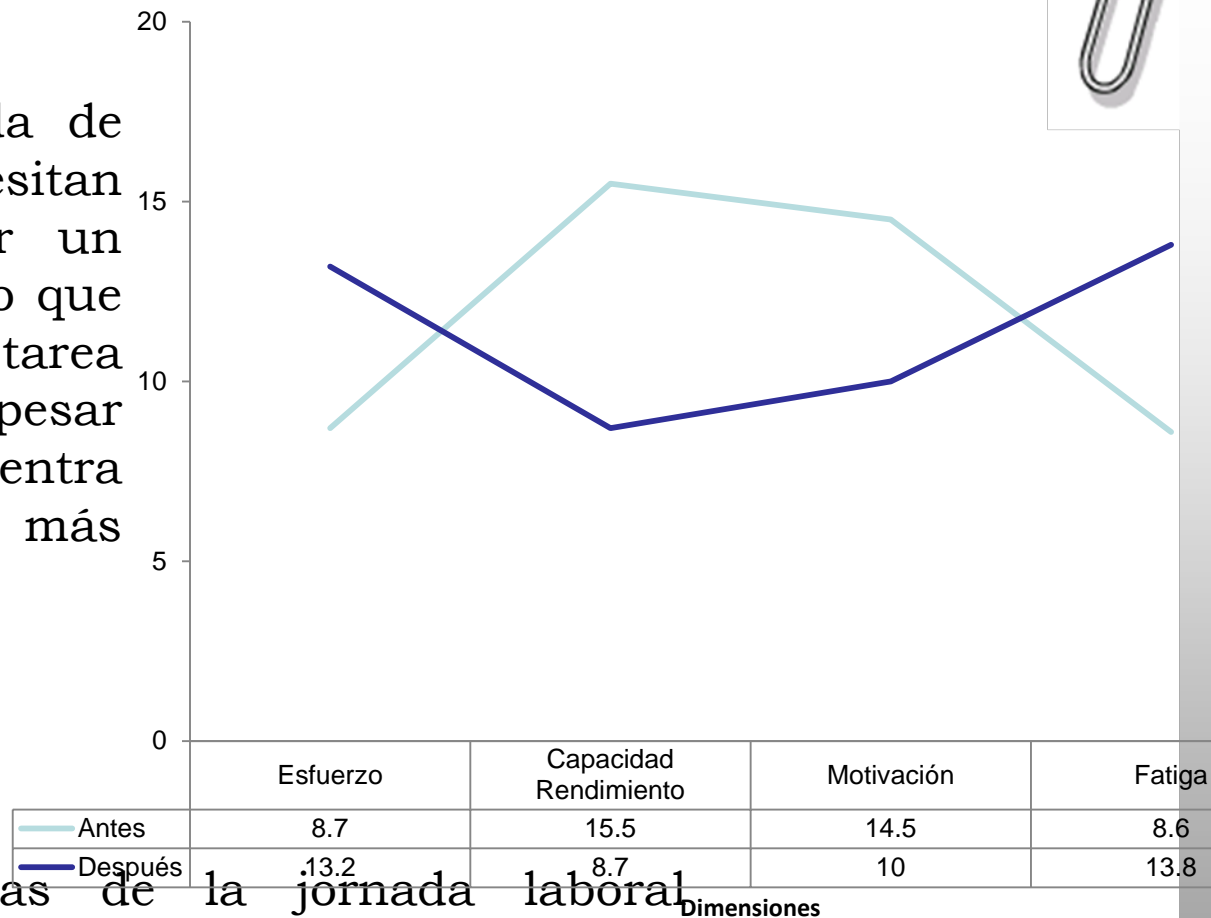
No hay presencia del síndrome de Burnout, sin embargo existe un 65% que exterioriza las consecuencias del síndrome, evidenciándose en general un desgaste individual a consecuencia del desempeño profesional, aparejado de un rendimiento más bajo de lo habitual.

# Carga Psíquica...resultados

Vivencia de la Carga Psíquica



Al inicio de la jornada de trabajo no necesitan esforzarse para lograr un alto rendimiento, por lo que la motivación hacia la tarea es mayor, y la fatiga, a pesar de que no se encuentra dentro de parámetros más bajos, es normal.



En las últimas horas de la jornada laboral vivencian la presencia de carga psíquica....aumenta el esfuerzo para cumplir con los objetivos de la tarea, pese a eso sus rendimientos disminuyen y por supuesto aumenta mucho más el estado de fatiga.

# Ansiedad...resultados



Estoy agotada, no llego a todo

Los niveles de ansiedad se encuentran dentro de los parámetros normales.

Me cuesta demasiado concentrarme

La ansiedad latente (encubierta, indirecta, no consciente) resulta mayor que la manifiesta (evidente).

No aguanto más la presión del trabajo

El indicador con más alto puntaje es el relacionado con la insatisfacción de necesidades en el ámbito laboral. Mostrándose tensión, irritabilidad y nerviosismo.

# Conclusiones



Evidentemente es una profesión que genera carga psíquica y estrés laboral, debiendo ser cuidadosos en la sobrecarga de trabajo.

Se identifican factores organizacionales que facilitan la gestión de riesgos y pueden ayudar a minimizar el error humano.

Existe desgaste individual a consecuencia del desempeño profesional, aparejado de un rendimiento más bajo de lo habitual.

# Recomendaciones



Los controladores de tránsito aéreo son un eslabón sensible en la cadena de la seguridad de las operaciones; por lo que recomendamos:



Velar por el cumplimiento del régimen trabajo-descanso establecido.



Tomar un grupo de medidas administrativas por parte de la máxima dirección correspondiente, con el fin de mantener el enfoque de la vigilancia continua



Extender la realización de este trabajo al resto de las áreas vulnerables e involucradas en la seguridad de las operaciones.

---

---

“Sí quieres construir un barco, no empieces por buscar madera, cortar tablas o distribuir el trabajo, sino que primero has de evocar en los hombres el anhelo de mar libre y ancho”

---

---

Antoine de Saint-Exupéry