

HISTORIA Y SOCIEDAD

Revista Historia y Sociedad

ISSN: 0121-8417

revhisys_med@unal.edu.co

Universidad Nacional de Colombia

Colombia

Castaño González, Eugenio

Reposar para trabajar: de la fatiga psicológica al universo del estrés. Colombia, 1937-1991

Revista Historia y Sociedad, núm. 32, enero-junio, 2017, pp. 49-82

Universidad Nacional de Colombia

Medellín, Colombia

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=380370293004>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal

Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

Reposar para trabajar: de la fatiga psicológica al universo del estrés. Colombia, 1937-1991*

*Eugenio Castaño González***

Resumen:

En este artículo se describen las formas cómo se objetivaron una serie de riesgos, comportamientos y prácticas psicológicas destinadas a optimizar rendimientos en los lugares de trabajo en Colombia, desde 1937 hasta 1991. El texto da cuenta de cómo esta gradual atención a los aspectos emocionales del trabajador colombiano, a través de la fatiga psicológica y el estrés, estuvieron ligados con dos aspectos fundamentales: el primero, marcado por el paulatino proceso de urbanización e industrialización que experimentó el país durante este periodo; y el segundo, por la apertura a una mayor psicologización de la vida privada, a partir de la segunda mitad del siglo XX.

Palabras clave: Trabajo, rendimiento, fatiga psicológica, estrés, equilibrio emocional.

Rest for work: from psychological fatigue to the universe of stress. Colombia 1937-1991

Abstract

This article describes the forms of objectification of a series of risks, behaviours and psychological practices destined to optimize output in Colombian workplaces from 1937 to 1991. The article explains how this gradual attention to the emotional aspects of Colombian workers, shown via psychological fatigue and stress, was linked to and broken down by two fundamental aspects: the first, marked by the gradual process of

* Artículo recibido el 5 de julio de 2016 y aprobado el 24 de octubre de 2016. Artículo de reflexión.

** Magister en Historia. Candidato a doctor en Historia, Universidad Nacional de Colombia. Medellín-Colombia. Correo electrónico: eugeca2008@hotmail.com

urbanization and industrialization that Colombia experienced in the period in question; and the second, due to the opening out of a major process of the "psychologization" of one's private life, from the second half of the 20th century.

Key words: Work, output, psychological fatigue, stress, emotional equilibrium.

Introducción

La consolidación de un proyecto de modernidad y desarrollo en Colombia durante la segunda mitad del siglo XX residió en el exaltamiento de una representación del bienestar y en la domesticación del sufrimiento, como parte de un propósito de normalización social y de equilibrio emocional en el mundo del trabajo. En este artículo se desea hacer énfasis en el avance de las formas en las que se objetivaron los comportamientos psicológicos en el mundo laboral colombiano durante la segunda mitad del siglo XX. Los encadenamientos sucesivos entre el ejercicio de una profesión o una labor determinada con posibles estados patológicos permitieron tomar todo un caudal teórico orientado a describir, analizar, clasificar y prescribir comportamientos para impulsar la producción del país y el rendimiento individual.¹ Por tal razón se examinan los procesos de psicologización y gobierno² de la población trabajadora en Colombia, llevando a cabo un análisis histórico que da cuenta de varios asuntos específicos durante este periodo de tiempo.

En primer lugar, se toma como punto de partida la tesis de Emilio Morales B. con el fin de estudiar la forma en que se fue objetivando la fatiga psicológica a partir del año 1937. En segundo lugar, también se intenta volcar la mirada sobre la categoría del estrés y las continuidades y discontinuidades respecto a la fatiga psicológica, además de la representación que se tuvo del primero sobre los impactos a nivel laboral desde el año 1972, cuando, a juzgar por las fuentes disponibles, aquel comenzó a ha-

1. Nikolas Rose, *Políticas de la vida. Biomedicina, poder y subjetividad en el siglo XXI* (La Plata: UNIPE, Editorial Universitaria, 2012), 155.

2. El concepto de gobierno se abordará acá tomando como base el planteamiento de Foucault, que posee dos ejes de análisis: el gobierno como relación entre seres humanos y en relación consigo mismos. En el primer caso, el gobierno es un conjunto de acciones sobre acciones posibles. De allí que gobernar consista en incitar, conducir y facilitar la acción sobre otros. En el segundo caso se trata de establecer una relación consigo mismo. Michel Foucault, *El gobierno de sí y de los otros* (Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 2009), 429.

cerse visible en algunos rotativos de circulación nacional como la revista *Cromos*. En tercer lugar, se procura vislumbrar la manera en que esta esfera psicológica dispuso de un nuevo e incipiente "ascetismo" en el ámbito laboral colombiano, desde la década del setenta.³ Tomando en consideración lo anterior, esta búsqueda pone en marcha la posibilidad de identificar y examinar, no solo aquello tipificado como "anormal" e "inadaptado" a los dispositivos laborales, sino también toda una economía psíquica alrededor de la capacidad de optimizar los rendimientos del sujeto productivo, que se acentuó definitivamente durante la década del noventa. Tomando en consideración lo anterior resulta bastante complejo establecer una periodización con fechas exactas que pongan en evidencia rupturas definitivas en relación con el problema histórico analizado acá. Sin embargo, se eligió el año de 1937 por cuenta de los planteamientos desarrollados por Emilio Morales, en los cuales se advierte cómo la fatiga comenzó a hacer objetivada desde una perspectiva mucho más rotunda que antes, tal como lo señaló Oscar Gallo.⁴ La fecha de cierre —correspondiente a 1991— obedece, en primer lugar, a la ampliación de los estudios sobre los impactos del estrés en ámbitos laborales cada vez más diversos; y en segundo lugar, a la ampliación de los autoexámenes, los cuales tenían como propósito otorgarles a las personas total autonomía a la hora de detectar los niveles de estrés. Por consiguiente se eligió la tesis de maestría de Nubia Osorio et al. presentada en 1991 y titulada "El estrés y su relación con otras variables biológicas y socioculturales en un grupo de personas activas", precisamente para dar cuenta de lo anterior.

Más allá de que las investigaciones en torno a las relaciones entre el mundo laboral y la salud no son muy copiosas, cuando se indaga el aporte historiográfico sobre el tema de los padecimientos psicológicos en el mundo del trabajo, los aportes se hacen más escasos todavía. Sandra Caponi⁵ se ha interesado por la objetivación de la fatiga y el culto a la laboriosidad en Argentina a comienzos del siglo XX, a partir de la producción intelectual de autores como José Ingenieros. Precisamente en ese país,

3. Christian Laval y Pierre Dardot, *La nueva razón del mundo. Ensayo sobre la sociedad neoliberal* (Barcelona: Gedisa Editorial, 2013), 350.

4. Oscar Gallo y Eugenio Castaño, *La salud laboral en Colombia. De la negación del derecho a la salud y la enfermedad* (Medellín: Escuela Nacional Sindical, 2016), 229.

5. Sandra Caponi, "Del culto a la laboriosidad a la producción de la fatiga: dos miradas sobre la pobreza", *Revista Mundos do Trabalho* Vol: 7 n.º 13 (2015).

Diego Roldán⁶ también se constituye en una referencia obligada. El autor procura hacer énfasis en la manera bajo la cual emergió el concepto de la fatiga en la sociedad industrial a finales del siglo XIX. Sobre el particular, Roldán analiza los mecanismos por los cuales se fue estableciendo en la sociedad argentina finisecular una idea de trabajo que no superara los umbrales de fatiga. Esta envenenaba el cuerpo y extinguía el flujo regulador de las energías para el trabajo; por lo tanto, y desde una nueva perspectiva, la fatiga y el ocio hacían que el hombre sucumbiera ante el vicio. También sobresalen los análisis de Victoria Aidar,⁷ quien establece un vínculo entre el régimen liberal argentino en la primera mitad del siglo XX y su primigenia preocupación por lo social, a través de un programa de Gobierno para la salud de los asalariados y del factor humano. En España, si bien la producción historiográfica sobre lo psicológico en el mundo laboral no es muy visible, autores reconocidos como Alfredo Menéndez Navarro se enfocan en analizar la profesionalización de la medicina del trabajo, y los sistemas de gestión de riesgos laborales en las sociedades industriales.

Por otro lado, en el plano nacional, el historiador Oscar Gallo⁸ ha sido quizás el autor que más se ha preocupado por abordar historiográficamente el fenómeno de la fatiga durante la primera mitad del siglo XX. No obstante, la importancia de este artículo radica en la idea de profundizar en el aspecto psicológico de esta, además procura dar cuenta de cómo se fue objetivando otro tipo de padecimiento psicológico como el estrés, cuyos alcances comenzaron a ser visibles, para el caso colombiano, durante la segunda mitad del siglo XX. Así las cosas, lo abordado en este artículo precisa de una mirada *ontológica sobre el presente*,⁹ ver aquellos elementos del pasado acumulados en un periodo de tiempo más cercano, para comprender cómo se ha llegado a lo que es *hoy*. Como diría Marc Bloch en lo concerniente a la relación pasado-presente: "Cuando las resonancias sentimentales entran en juego, el límite entre lo actual y lo

6. Diego Roldán P., "Discursos alrededor del cuerpo, la máquina, la energía y la fatiga: hibridaciones culturales en la Argentina de fin de siglo", *História,Ciências, Saúde Manguinhos* Vol: 17 n.º 3 (2010).

7. Victoria Aidar, *Trabajadores en riesgo. Una sociología histórica de la biopolítica de la población asalariada en Argentina, 1890-1915* (Buenos Aires: Prometeo Editorial, 2008).

8. Oscar Gallo, *Trabalho, medicina e legislacao na Colombia (1910-1946)* (tesis de Doctorado en Historia, Universidade Federal de Santa Catarina, 2016), 142.

9. Michel Foucault, *La hermenéutica del sujeto* (Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 2002), 527.

no actual dista mucho de determinarse necesariamente por la medida matemática de un intervalo de tiempo"¹⁰.

1. De la alegoría de la máquina y del motor humano a la psicologización del trabajador

Si por un lado el control sobre el tiempo de los demás se constituyó en un mecanismo fundamental para hacer más fluida y adaptable la mano de obra en la época industrial,¹¹ por otro lado, el factor tiempo en el trabajo se tradujo en una creciente presión psicológica y física que obligó a los individuos a adaptarse a un ritmo vertiginoso en el ámbito laboral.¹² Se trató de una norma que cobró sentido como unidad de acción, que estaba encaminada hacia la previsión, la medida y la consecución del trabajo feliz y atractivo para los individuos. Lo anterior se ubicó en una esfera en donde lo bueno y lo malo, el vicio y la virtud, lo enfermo y lo sano fueron objeto de un comportamiento digno de admiración, pero también capaz de desarrollar todo un arsenal de observaciones y sugerencias para el buen vivir.

Para ello se tornaba esencial medir la fuerza de los seres humanos y analizar sus rendimientos apoyándose en la teoría mecanicista, heredada del pensamiento cartesiano y de La Mettrie.¹³ De acuerdo con lo propuesto por François Vatin, Charles Augustin Coulomb (1736-1806), contemporáneo de Adam Smith, comenzó a plantear la necesidad de determinar la cantidad de acción que los seres humanos estaban en capacidad de proporcionar mediante su trabajo diario, es decir, medir las capacidades comunes de un ser humano promedio para determinar qué trabajo podría llevar a cabo.¹⁴ En este caso, el trabajo estaría relacionado con el resultado y con el gasto, con

10. Marc Bloch, *Apología para la historia o el oficio de historiador* (México D.F.: Fondo de Cultura Económica, 1996), 66.

11. David Harvey, *Guía del capital de Marx. Libro primero* (Madrid: Akal, 2014), 138. Ver también: Edward Palmer Thompson, *La formación de la clase obrera en Inglaterra* (Madrid: Capitan Swing, 2012); Max Weber, *La ética protestante y el espíritu del capitalismo* (México D.F.: Premiá Editora de libros, 1991).

12. Martín Hopenhayn, *Repensar el trabajo. Historia, profusión y perspectivas de un concepto* (Buenos Aires: Norma, 2001), 149.

13. Julien Offray de La Mettrie, *El Hombre máquina. Los fundamentales* (Buenos Aires: Editorial Universidad de Buenos Aires, 1962).

14. François Vatin, *Trabajo, ciencias y sociedad. Ensayos de sociología y epistemología del trabajo* (Buenos Aires: Lumen Humanitas, 2004), 43.

la pena o la fatiga como efecto de la acción desempeñada. El efecto físico del trabajo debía entonces cuantificarse en términos de la cantidad de acción, de modo que el ser humano se asemejaría a una máquina y, por tanto, produciría y gastaría cierto trabajo.¹⁵

Posteriormente, cuando la máquina devino en motor, ya no se analizó el movimiento en términos mecánicos sino más bien como una capacidad energética ligada al desarrollo de la termodinámica durante el siglo XIX.¹⁶ Así que la emergencia de la fatiga en el trabajo estuvo estrechamente vinculada, no solo con la mecánica industrial sino además con la fisiología humana. Aunque el presente artículo no tiene como objeto centrarse en el aspecto fisiológico del trabajo, también es cierto que para analizar el tránsito hacia lo mental a través de padecimientos como la fatiga psicológica y el estrés es fundamental dilucidar, de manera general, el carácter físico de la fatiga y su relación con el gasto energético. Esto último se comprende a la luz del tránsito experimentado entre la fisiología a la psicofisiología del trabajo, es decir, del sistema muscular al sistema nervioso. Lo anterior articuló la dimensión nerviosa de la actividad muscular materializada en la psicofisiología del sistema muscular, a la actividad propia del sistema nervioso expresada en la preocupación por lo estrictamente mental.¹⁷

En este caso el ergógrafo, desarrollado por Ángel Mosso (1846-1910), pretendía medir el trabajo mecánico producido, y a partir de allí dar cuenta de las pérdidas energéticas como forma de determinar el nivel de fatiga. El discurso de la fatiga y la energía se articuló con las ciencias naturales, amén de la fisiología, la medicina y la psicología, con el fin de intervenir positivamente en el entorno espacial de los individuos. En este caso, la fatiga física y la fatiga psicológica se asociaron con los desórdenes modernos, enfermedades ligadas a la industria, algunas de ellas supeditadas al desgaste de energía. Mientras la primera volcaba la atención sobre la energética muscular y el cálculo del rendimiento, la segunda se orientó hacia un enfoque psicopatológico.¹⁸

15. François Vatin, *Trabajo, ciencias*, 50.

16. Para analizar en profundidad el tema del cuerpo humano como motor, consultar: Stefan Pohl Valero, "La comunicación de la termodinámica. Física, cultura y poder en la España de la segunda mitad del siglo XIX", *Memoria y Sociedad* n.º 13 (2009): 121-141; y Stefan Pohl Valero, "La termodinámica, pensamiento social y biopolítica en la España de la restauración", *Universitas Humanística* n.º 69 (2010): 36-60.

17. François Vatin, *Trabajo, ciencias*, 64.

18. François Vatin, *Trabajo, ciencias*, 72.

Para Georges Friedmann, en la obra de Taylor no existía mayor referencia a la fatiga psicológica, cada vez más visible en las profesiones donde la atención se empleaba en la alimentación, vigilancia y regulación de las máquinas.¹⁹ Sin embargo, la concepción fisiológica —atada a la metáfora del motor humano— experimentó una lenta transformación a medida que el despliegue de la racionalidad productiva empezó a ir de la mano con la intensificación de la vida emocional. Dicho en otros términos, esta preocupación por lo emocional se ajustó a una sociologización del problema, que escapaba al ámbito del laboratorio. Incluso Max Weber afirmaba que era necesario distinguir la fatiga "objetiva" —basada en procesos materiales de consumo de energía— del sentimiento "subjetivo" de la fatiga, cuyo problema y decurso psíquico era un asunto que le concernía a la psicología. Dicha sensación subjetiva y psíquica se articulaba con situaciones que trascendían el mero agotamiento físico como, por ejemplo, el interés en el trabajo, la satisfacción y estados de ánimo.²⁰ Es precisamente en este punto en donde se inscribe el problema expuesto acá, toda vez que la preocupación por la salud mental en los trabajadores comenzó a descollar cuando la metáfora del cuerpo como motor mostró sus límites.

2. Trabaje menos y rinda más: emergencia de la fatiga psicológica

Para el caso colombiano, la referencia más antigua sobre el tema, a juzgar por las fuentes disponibles, se encuentra en un texto escrito por Benjamín Martínez en el año 1894, titulado *La fatiga intelectual en las escuelas*. En general, el documento presentado se enfocó en el análisis de la capacidad intelectual de los niños para el trabajo, los horarios y los programas escolares en las escuelas primarias del país, como una manera de educar sin fatigar ni violentar. Sin embargo, también se señaló la forma más conveniente de trabajar, partiendo de la diatriba contra el exceso de tiempo libre. El trabajo, en este caso, era visto como una fuente de salud y de fuerzas renovadas.²¹

19. Georges Friedman, *Problemas humanos del maquinismo industrial* (Buenos Aires: Suramericana, 1958), 68.

20. Max Weber, *A psicofísica do trabalho industrial* (Sao Paulo: Alphagraphics, 2009), 14-15.

21. Benjamín Martínez, "La fatiga intelectual en las escuelas", *Revista de la Instrucción Pública de Colombia* Vol: 20 n.º 12 (1906): 650.

De allí en adelante, la discusión fue planteada por varios autores, desde Julio Rodríguez Piñeres²² y Miguel María Calle²³ hasta Emilio Morales.²⁴ No obstante, aunque se plantearon diferentes discusiones alrededor de la fatiga, esta categoría aún estaba estrechamente vinculada con padecimientos como la *neurastenia* y la *astenia de los obreros* (que no son el objeto de indagación en el presente artículo). Por consiguiente, la mención explícita y detallada alrededor de la fatiga reapareció con la tesis escrita por Manuel José Gaitán²⁵ en el año de 1946, varias décadas después de que Angelo Mosso lo promocionara en Europa para medir la función muscular. La principal preocupación de Gaitán se centraba en las necesidades pedagógicas y en la capacidad de adaptación de la fuerza productiva del país. Allí parecía delinearse una inquietud, no solo por el aspecto fisiológico sino también por el "temperamento" de estudiantes y trabajadores.

Si bien no es clara la alusión a lo mental, sí parece advertirse una incipiente alusión a los tipos de comportamiento de estos sectores poblacionales, sin estar tan atada a la categoría decimonónica de la neurastenia. Así, la tentativa de medir al ser humano a través del ergógrafo fue un motivo para que el autor desplegara todo un arsenal teórico y empírico a la hora de calcular el gasto energético y el "temperamento", siendo que este último puso en evidencia una incipiente preocupación por trascender la función estrictamente muscular. En los planteamientos de Gaitán se tornaba evidente la herencia de Lavoisier, Coulomb, además de Jules Amar, en lo concerniente a la comprensión del cuerpo humano desde un enfoque fisiológico. Dicha perspectiva fisiologista se revela cuando el autor describió el principio de la ergografía como herramienta para medir el trabajo ejecutado y las reacciones que experimentaba el músculo cansado.

El agotamiento muscular se debía a un esfuerzo prolongado y continuo de un musculo o conjunto de músculos. Estos últimos, al contraerse, producían calor que

22. Julio Rodríguez Piñeres, "Neurastenia" (tesis en Medicina y Cirugía, Universidad Nacional de Colombia, 1898).

23. Miguel María Calle, "La astenia de los obreros I", *La Organización*, Medellín, 1910.

24. Oscar Gallo y Eugenio Castaño, *La salud laboral*, 219.

25. Manuel José Gaitán Ayala, "Ergografía" (tesis en Medicina y Cirugía, Universidad Nacional de Colombia, 1946): 28.

solo podía originarse en los fenómenos químicos efectuados en el tejido muscular.²⁶ A partir de este primer cálculo se ofrecía la imagen de un encuadre científico capaz de extraer un principio de clasificación por tipologías humanas, atendiendo a los resultados de la medición del ergógrafo. Estaba el tipo abúlico, cuya fuerza física era casi nula y, por consiguiente, solo podía levantar un peso muy pequeño y producir un trabajo mínimo. También resaltaba el individuo asténico, caracterizado por hacer poca fuerza; el tipo corriente, quien realizaba una fuerza normal, sin que, para este caso, Gaitán brindara mayores detalles con los cuales definir los parámetros de la normalidad. Por otro lado estaban el individuo atlético, cuyo despliegue de fuerza se tornaba muy elevado; y el individuo atlético fuerte, caracterizado, por poseer muchísima fuerza.²⁷

Esta caracterización desarrollada a partir del concepto de fuerza no era lo suficientemente clara a la hora de determinar las fronteras entre una tipología y otra. Igual sucedía con su intento de cruzar las consideraciones físicas —apelando al estudio del músculo— con las consideraciones mentales, a través de la noción de temperamento. Cabe añadir que el desarrollo teórico de Gaitán se llevó a cabo cuando, ya desde comienzos de siglo, se habían efectuado en Europa varias críticas a las bondades de la ergografía,²⁸ las cuales señalaban la dificultad, si no la imposibilidad, de medir la fatiga psicológica a través de este medio. No era posible medir este tipo de quebranto por la evaluación del gasto energético, como sí se hacía con la fatiga fisiológica.

El tránsito de lo fisiológico a lo mental estuvo atravesado, tal como se tuvo ocasión de mencionar, por la sociologización de la problemática, aparte de vincularla con situaciones puntuales como la monotonía y la presión jerárquica en los sitios de trabajo.²⁹ En ese sentido, el escritor bogotano José Antonio Osorio Lizarazo hizo una sombría descripción del trabajo realizado en aquellos lugares:

Todas las mañanas, cada pieza, cada empleado, se inclina sobre los papeles y penetra dentro de la rutina. Una perezosa rutina de laxas esperanzas, de tibias ejecuciones, de limitadas y problemáticas perspectivas, dentro de la cual se va diluyendo la personalidad, perece la iniciativa y se asfixia el individuo. La espontaneidad ha perecido. Después

26. Manuel José Gaitán Ayala, "Ergografía", 23.

27. Manuel José Gaitán Ayala, "Ergografía", 24.

28. François Vatin, *Trabajo, ciencias*, 70.

29. François Vatin, *Trabajo, ciencias*, 72.

se extiende una ficción de trabajo, en la cual cada uno trata de dar una sensación de laboriosidad, cuando en realidad sólo espera con impaciencia la hora de salida o el día de fiesta.³⁰

De igual forma, en 1937, durante la presidencia de Alfonso López Pumarejo y su proyecto de Revolución en Marcha, el médico Emilio Morales hizo mención a la monotonía en el trabajo y la reacción del individuo, como asuntos ligados a la fatiga psicológica. Esta situación parecía tornarse cada vez más evidente en diferentes ámbitos laborales, incluidos los trabajos de oficina. También existían otros factores mentales para analizar como la experiencia del trabajador, el interés, el grado de responsabilidad, el temor, la emoción, la ansiedad y la pena. Todo lo anterior se constituyó en un entramado de fenómenos y estados claves para descifrar, ya desde la década del treinta del siglo XX, la forma en que este tipo de fatiga permitió desentrañar los resortes sintomatológicos en los lugares de trabajo.

Las condiciones socioespaciales de ciudades como Bogotá o Medellín, además de los hábitos del trabajador, jugaron un papel importante en los planteamientos de Morales en aspectos puntuales sobre las obligaciones con la familia y el país, algunos excitantes como el alcohol y el tabaco, las relaciones sexuales, la distribución espacial de las viviendas, la distancia entre los hogares y el trabajo, la incompreensión del trabajo, los excitantes de velocidad, la actitud mental frente a la dirección de la empresa o fábrica y los sentimientos religiosos, patrióticos.³¹ En este punto fueron mucho más evidentes las alusiones al plano psicológico de la fatiga, y no exclusivamente a su connotación muscular. De acuerdo con el autor, la falta de entusiasmo de los trabajadores, "nerviosidad", pérdida de tiempo en el trabajo, merma del sentido moral, definidas todas como signos de fatiga, ofrecieron una alternativa de análisis a la psicología individual sobre las necesidades de potenciar los rendimientos.

En realidad, dicho carácter individual entrañaba una serie de rasgos morales y sociales muy evidentes, tales como actitudes negligentes, inquietas, indiferentes, además de la búsqueda de excitaciones derivadas que podían llegar a alterar el "orden

30. José Antonio Osorio Lizarazo, *Hombres sin presente. Novela de Empleados Públicos* (Bogotá: Editorial Minerva, 1937), 99.

31. Emilio Morales B., "Algunas consideraciones sobre la fisiología industrial, la fatiga y accidentes de trabajo", (tesis en medicina y cirugía, Universidad Nacional de Colombia, 1937), 36.

establecido"³². Los reflejos sociales de la fatiga promovieron la alerta sobre el riesgo de un nuevo tipo de enfermedad social, que se expresó en la desconfianza y la nefasta improductividad de las masas.³³ A partir de la segunda mitad de la década del cuarenta del siglo XX, cuando el país experimentaba un proceso de urbanización y crecimiento industrial bajo el amparo del conservatismo nacional³⁴ a través del Instituto de Fomento Industrial,³⁵ autores como César Madariaga volcaron la atención sobre los efectos de la mencionada monotonía en el sistema nervioso, y recomendaron el reposo como forma de aminorar los efectos de la fatiga.³⁶ Precisamente, durante aquel periodo, según Henderson, la industria creció un 89.5% lo cual puso de presente un crecimiento exponencial del equipaje industrial.³⁷

En este punto, la alusión a lo mental ya era mucho más precisa que en la referencia al *temperamento* defendida por Morales, casi una década atrás. Así, el objetivo de ponderar y maximizar el tiempo laboral se constituyó en una rejilla de análisis a la hora de definir una subjetividad estable, cuyos resortes morales concordaban con los perfiles psicológicos y ocupacionales requeridos por los empresarios de la época. La paulatina diversificación de la estructura laboral en el país también tuvo su correlato en la objetivación de las carencias y los esfuerzos realizados a través de padecimientos como la fatiga psicológica. En resumen, la presión mental y las emociones, vistas hasta acá desde una óptica ligada a la fisiología y la psique del trabajador comenzaron a jugar un papel importante para describir y analizar las alteraciones y carencias del individuo ocasionadas por un extenuante ambiente social y laboral.

Por otro lado, en publicaciones como la revista *Cromos* del año 1959 se describieron las tipologías de lo que allí se denominó "homeotermos degenerados"³⁸,

32. Emilio Morales B., "Algunas consideraciones", 38.

33. Emilio Morales B., "Algunas consideraciones", 40.

34. James Henderson, *La modernización en Colombia. Los años de Laureano Gómez*, (Medellín: Editorial Universidad de Antioquia, 2006), 482.

35. Carlos E Vélez Giraldo, *El proceso de industrialización en Colombia* (tesis de pregrado en ingeniería administrativa, Universidad Nacional de Colombia, 1974). Ver también: Salomón Kalmanovitz Krauter, *Economía y nación: una breve historia de Colombia* (Bogotá: Grupo editorial Norma, 2003).

36. César de Madariaga, *Introducción al estudio del factor humano en la industria. Nociones de psicoeconomía* (Bogotá: s.e., 1946), 97.

37. James Henderson, *La modernización en Colombia*, 482.

38. Anónimo, "El nuevo mal del siglo: la fatiga", *Revista Cromos* n.º 2214 (1959): 25.

caracterizados por su completa falta de capacidad para restablecer sus equilibrios biológicos. Si anteriormente la falta de interés laboral se asoció con el rigor de ciertas precariedades, lo que se pregonó en esta revista fue, por el contrario, que la comodidad excesiva se había constituido en un elemento distractor y en el fermento propicio de la fatiga. De igual forma, la característica de este fenómeno radicaba en lo errado de intentar explicar su manifestación como efecto del exceso de trabajo:

Muchas gentes se quejan de que sus trabajos los están matando. Pero es difícil imaginar una tarea que cuadre realmente con esa descripción. No es el trabajo el que afecta la energía emocional de la persona. Cuando está descontento con su trabajo o sufre de presión imaginaria o real de sus superiores, excusa la falta de entusiasmo en la tarea con la queja de que el trabajo es excesivo, enfermizo y matador. Esto es injusto no sólo hacia el patrón, sino también hacia la familia.³⁹

A mediados de los años de 1970, en plena etapa fretenacionalista y de sustitución de importaciones, esta preocupación por aquellas manifestaciones mentales estuvo estrechamente atada con la emergencia de la ergonomía en Colombia. Según lo planteado por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) en 1960, la ergonomía aplicaba las ciencias biológicas, conjuntamente con las ciencias de la ingeniería, en procura de obtener el óptimo ajuste entre el ser humano y su trabajo, con la esperanza de asegurar la eficacia y productividad. En síntesis, la ergonomía partía del estudio del ser humano y su interacción con el medio, tomando en consideración los postulados de disciplinas como la fisiología, la ingeniería y la psicología.⁴⁰

Como consecuencia de ello se impuso la necesidad de evaluar los efectos mentales de la administración científica del trabajo, señalada de ser deshumanizante por el ingeniero español Jorge Forcadas Feliu,⁴¹ doctor en Ingeniería de la Universidad de Madrid y director de Planeación de la Universidad Nacional de Colombia, sede de Medellín. A diferencia de lo mencionado a comienzos del siglo respecto a la necesidad de promover el reposo mental para ciertos intelectuales aquejados de neurosis, Forcadas Feliu recomendaba la actividad y no el descanso para paliar los efectos de la fatiga psicológica, además de que reivindicaba la ambición, la búsqueda de beneficio y al-

39. Anónimo "Apuntes médicos: nuestra actitud hacia el trabajo", *El Correo*, Medellín, 27 de febrero, 1968, 13.

40. José Augusto de la Coleta, *Accidentes de trabajo* (Medellín: Cincel Ltda., 1991), 95.

41. Jorge Forcadas Feliu, *Curso sobre ergonomía* (Medellín: Universidad de Antioquia, 1978), 10.

gunos tratamientos medicamentosos, sin entrar en más detalles al respecto.⁴² Para el ingeniero español, la certidumbre del trabajo, la acción y el anhelo de copar el tiempo en actividades provechosas se constituyeron en una verdad capaz de conminar la fatiga.⁴³ De acuerdo con él, esta última podía emerger frente a la expectativa del trabajo o como un resultado del trabajo, además de relacionarse con el descontento, el desinterés en las labores desarrolladas, la monotonía, o bien frente a la incertidumbre de poder llevar a cabo las tareas encomendadas por los patrones.⁴⁴

De allí que se esbozara la necesidad de auspiciar un espacio de autorrealización y motivación para suprimir el síntoma de aquel padecimiento. Así, durante toda la segunda mitad del siglo XX, por lo menos hasta comienzos de la década del noventa, la fatiga psicológica pero también el estrés —tal como se analizará a continuación— se asociaron con la pérdida de las capacidades funcionales de los individuos, a partir de varios fenómenos laborales: la mala supervisión y dirección en los sitios de trabajo, la responsabilidad mal delegada, bloqueo en los ascensos, conflicto entre los cargos de dirección, insatisfacción con el salario, falta de motivación y trabajo rutinario, labores con altas dosis de concentración mental, marginalización en los procesos de decisión y contaminación ambiental.⁴⁵

Bajo esta óptica no fueron tan claras las referencias directas a la devoción religiosa como determinante de principios morales en los lugares de trabajo. Las nociones religiosas que fomentaban un tipo de vida austera, previsor y disciplinada, más notorias durante la primera mitad del siglo XX, y deudora de los principios de la doctrina social de la Iglesia católica⁴⁶ comenzaron a darle espacio a las fórmulas psicológicas y a establecerse en un coeficiente explicativo del comportamiento moral de los trabajadores colombianos.

42. Jorge Forcadas Feliu, *Curso sobre*, 11.

43. Jorge Forcadas Feliu, *Curso sobre*, 12.

44. Jorge Forcadas Feliu, *Curso sobre*, 13.

45. Jairo Estrada, *Ergonomía. Introducción al análisis del trabajo* (Medellín: Editorial Universidad de Antioquia, 1993), 160. Ver también: Hermes Suárez Vega y Luz Graciela Useche Mora "Fatiga Laboral (tesis de especialización en Salud Ocupacional, Universidad de Antioquia, 1991).

46. Mauricio Archila Neira, *Cultura e identidad obrera. Colombia 1910-1945* (Bogotá: Cinep, 2003), 169.

3. El estrés y el "arte" de la relajación

Un artículo de la revista *Cromos* del 2 de octubre de 1972 reveló los presuntos efectos que producían las famosas consignas *trabaje más, rinda más, más aprisa*. A primera vista, los tres enunciados se integraban en una arquitectura moral y médica de las eficiencias corporales, además de hacer más notorio el fenómeno concerniente a las tensiones acumuladas, como el llamado estrés. La caracterización de esta anomalía no era totalmente ajena a la fatiga psicológica.⁴⁷ En efecto no parece advertirse una divergencia categórica entre los enunciados que definen ambos padecimientos. Si bien parecen hilvanarse ciertas aproximaciones epistémicas entre los dos, o bien hallar en la fatiga un desencadenante del estrés, también es posible rastrear algunas diferencias de matices.

En principio, la fatiga psicológica se relacionó más con la carga mental y el declive en la capacidad de reacción de las personas en el trabajo, mientras que el estrés parecía dar cuenta de un estímulo externo vinculado con las respuestas transaccionales fisiológicas, cognitivas y emocionales, frente a presiones impuestas por el medio. Fue durante el Congreso Mundial sobre Fatiga celebrado en Kioto en 1969, cuando el concepto de estrés tomó un impulso definitivo y comenzó a relacionarse con casi cualquier tipo de actividad que avivara un estado de alerta y tensión aguda.⁴⁸ A juzgar por las fuentes disponibles, la referencia más antigua de este padecimiento se encuentra en un texto publicado en 1902, titulado "Neurasthenia", y cuyo autor fue Gilbert Ballet. Allí se aludía la noción de estrés como un síntoma más de la neurastenia, sin precisar qué características particulares ostentaba, más allá de su articulación con una especie de colapso nervioso.⁴⁹

La relación entre el estrés y el concepto de la homeostasis, desarrollado a partir de un ideal de equilibrio orgánico fue clave para empezar a esclarecer la forma en que este desorden emocional se constituyó en una manifestación anómala orientada a alterar el equilibrio fisiológico. El norteamericano Walter Cannon fue quizás —a finales de la década del veinte del siglo XX— el primero en establecer una relación entre

47. Marc Lorient, "Donner un sens a la plainte de fatigue au travail", *L'Année sociologique* Vol: 53 n.º 2 (2003): 459-485.

48. Anónimo, "Stress: el mal del siglo", *Consigna* n.º 176 (1981): 33.

49. Gilbert Ballet, *Neurasthenia* (Glasgow: University Avenue, 1911), 172.

ciertas condiciones fisiológicas y ambientales, como el frío o la falta de oxígeno, que fueron definidas como estresores, y el ideal de dicha homeostasis. El estrés se vinculó, en principio, con un conjunto de estímulos medioambientales que trastornaban la adecuada marcha del organismo. A su vez, en algunos rotativos norteamericanos de los años de 1930 se afirmaba que mascar chicle proporcionaba un alivio contra el estrés y la ansiedad de la vida moderna, devolviéndoles a las personas el bienestar personal y la serenidad mental.⁵⁰

Dicha anomalía ubicaba su origen fuera de la psique del individuo y más en los hechos y situaciones que inducían las averías mentales. Sin embargo, fue el médico austriaco Hans Selye, quien durante aquella década comenzó a formalizar el concepto del estrés o Síndrome General de Adaptación, a partir de dos ideas claves y sin abandonar completamente el horizonte fisiológico. En primer lugar, el cuerpo humano tenía un grupo de respuestas para afrontar el agente estresor. En segundo lugar, si el estresor se prolongaba durante demasiado tiempo podría ocasionar enfermedades en los individuos.⁵¹

De acuerdo con Selye, el estrés sería una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda situada en el camino. En suma, este abordaje no se basó en el estímulo, tal como lo propuso Cannon, sino en la contestación ofrecida por el organismo a través de ciertas reacciones físicas y nerviosas. A partir de los años de 1960, Richard Lazarus hizo mayor énfasis en el papel de las valoraciones cognitivas en la constitución de las emociones y del estrés; es decir, una perspectiva transaccional entre las demandas del ambiente y las formas en las cuales eran adoptadas por los individuos.⁵²

Para el caso colombiano, la imposibilidad de escoger la ocupación repercutía en la reorganización del conjunto de los síntomas. La descripción apuntaba a una supuesta frustración, una languidez que iría agriando el carácter y los jugos gástricos, ocasionando unos signos específicos vinculados con la úlcera:

50. Eva Illouz, *El futuro del alma moderna. La creación de estándares emocionales* (Barcelona: Centro de Cultura contemporánea de Barcelona, 2014), 45.

51. Florencia Danieri, *Biología del comportamiento. Trabajo práctico, psicobiología del estrés* (Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires, 2012), 4.

52. Viviola Gómez Ortiz, "Richard Stanley Lazarus (1922-2002)", *Revista Latinoamericana de Psicología* Vol: 37 n.º 1 (2005): 209.

Aceptamos lo de que habríamos de ganarnos la vida con el sudor de la frente. Pero no nos dijeron nada del stress. Y nos encontramos ahora, entre tantas idas y venidas, con que el inofensivo sudor bíblico se nos ha convertido en una vorágine de presiones que como un virus se propaga a través del mundo. El rendimiento tiene que estar a tono con el puesto en el trabajo, y vienen los dolores musculares, las tensiones y el acelerarse del latir del corazón. Este órgano, antaño solamente centro de los afectos amorosos, hoy ya sabemos que es un músculo generador de corrientes eléctricas sobre el cual repercuten el estrés y las tensiones.⁵³

Por esta misma razón, la recomendación estaba orientada a buscar espacios de descanso en cualquier sitio, dejarse llevar por largos periodos de reposo, realizar profundos ejercicios introspectivos que alejaran a los sujetos del trabajo de manera temporal, en espera de reponer las energías.⁵⁴ En consecuencia, el concepto de *estrés* empezó a hacer parte de un imaginario a nivel nacional a finales de la década del sesenta y comienzos del setenta del siglo XX, al tiempo que lo placentero también comenzó a constituirse como nuevo ideal admitido a la hora de atenuar las manifestaciones de este nuevo quebranto.

El ritmo, los horarios, el trayecto para acudir a los sitios de trabajo y posteriormente a la vivienda, el ruido, las máquinas, el color de los objetos, la temperatura, el encierro, los olores, el sexo, la edad, eran todos ellos factores desencadenantes del estrés y, por ende, *fragilizantes* de la personalidad.⁵⁵ Se fue incorporando una nueva visión sobre aquello percibido como una alianza problemática entre los padecimientos, las molestias y unas necesidades económicas imposibles de poner a distancia. La salud fue representada en las publicaciones consultadas como un ideal que ponía a tono unos cuerpos continuamente sometidos a las necesidades de supervivencia inmediata.⁵⁶

Lo anterior fue tomando forma bajo un contexto marcado por el supuesto aumento de las patologías mentales en Colombia durante los años de 1960 y 1970. A comienzos de esta última década se apreciaba un presunto incremento en las consultas psiquiátricas así como una creciente oferta de psicofármacos para combatir

53. Anónimo, "Stress el virus enemigo de la gente que trabaja", *Revista Cromos* n.º 2850 (1972): 39.

54. Anónimo, "Stress el virus enemigo de la gente que trabaja", 39.

55. Anónimo, "Psiquiatría en la productibilidad colombiana", *Revista Colombiana de Psiquiatría* Vol: 1 n.º 5 (1966): 217.

56. Anónimo, "Enfermedad social", *El Correo*, Medellín, 19 de abril, 1965, 1.

los efectos deletéreos en el ambiente social y laboral.⁵⁷ Se mencionaba que el 0.5% de la población colombiana padecía de psicosis, el 1.5% sufría de neurosis, el 0.8% estaba aquejada de retardo mental, otro 5% sufría de epilepsia y el 0.6% era alcohólica.⁵⁸ Así mismo, la necesidad económica se articuló a las lógicas de consumo⁵⁹ y al sostenimiento de la fortaleza física y mental. Si bien aquello no dejaba de ajustarse a las demandas de productividad, lo cierto fue que se hizo más notoria la invitación para asumir actitudes de circunspección, ergonomía, vacaciones y refugio en las distracciones sanas ofrecidas por los sitios turísticos y dentro del ámbito familiar. El crecimiento —desde la segunda posguerra— de sectores como el financiero, servicios públicos y comunicaciones⁶⁰ fue vital a la hora de consolidar la imagen del empresario emprendedor, inmerso en las dinámicas de la urbanización y promotor del desarrollo nacional.

Sin embargo, aquello tuvo como correlato la representación de una nueva verdad sobre el estrés que aguardaba en lo más profundo de la psique de este tipo de individuos vinculados con los negocios, una fuerza primitiva que amenazaba con trastocar el equilibrio fisiológico y emocional, y, por tanto, afectar el conjunto del desarrollo nacional. Se personificó así un tipo de hombre de negocios que jamás dejaba de lado las preocupaciones de la oficina, viviendo orgulloso de su posición, entregado a los cocteles y comidas de trabajo, corriendo el riesgo de ver perturbada su salud por el estrés acumulado. Como consecuencia, estaría propenso a sufrir enfermedades del hígado, cardialgias, neurosis, indigestiones y úlceras. El problema estaba planteado de tal modo que, aun cuando estuviese disfrutando su comida o su bebida en cualquier otro espacio, su mente estaría ocupada en cuestiones de trabajo. El cerebro permanecería absorto y sería incapaz de enviar los mensajes adecuados al estómago, lo cual desataría todo tipo de dolencias físicas y mentales.⁶¹

57. Raúl García Azuero y Ricardo Azuero Villamizar, "La depresión y la ansiedad", *Tribuna Médica* n.º 9 (1970).

58. "Macrodiagnóstico de Salud Mental en Colombia en 1973", *Ministerio de Salud Pública. Dirección de Atención Médica. División de la Salud Mental* (1974): 3.

59. Juan Esteban Posada Morales, *El laberinto de una promesa. Cartografías del capitalismo en Medellín, 1939-1962* (tesis de Maestría en Historia, Universidad Nacional de Colombia, 2015).

60. José Antonio Ocampo et al., "La consolidación del capitalismo moderno (1945-1986)", en *Historia Económica de Colombia*, ed. José Antonio Ocampo (Bogotá: Siglo XXI Editores, 1987), 128.

61. Anónimo, "La personalidad puede ser la clave para su salud", *Revista Cromos* n.º 2957 (1974): 16.

Al echar un vistazo más detenido al artículo de *Cromos* del año de 1972 se advierte la manera cómo el descanso se incorporó a las crecientes demandas de consumo, evocando lugares apacibles, lejos del torbellino de las ciudades y jugando un papel de primera mano a la hora de poner en cintura este nuevo "peligro". Incluso para los trabajadores con recursos escasos, sometidos al exceso de trabajo, también existía una opción a la mano: no todo estaba perdido, "no había tiempo para declinar"⁶². Para ellos también se recomendaban algunos días o semanas de reposo, moderación en el trabajo para alejarse de aquel "virus" que conducía al agotamiento físico, mareos, embotamiento mental, pérdida de apetito o ingesta excesiva de alimentos. También se exhortaba al lector para que tuviese en cuenta la estrecha relación entre la tensión ocupacional y las dolencias que afectaban algunos órganos, como el corazón.

De allí el llamado a no quemar las reservas fisiológicas y psicológicas,⁶³ a estar alerta, aumentar las detecciones sutiles, pellizcar la atención cuando los individuos se excediesen en el trabajo, desarrollar la capacidad de leer el cuerpo y la mente como si fuese un lenguaje a descifrar. El arte de relajarse se tornó fundamental para mantenerse activo y evitar que el trabajo perturbase el cuerpo y la mente, reduciendo el ritmo de la respiración y, si era el caso, el de su marcha profesional.⁶⁴ Es importante hacer énfasis en el hecho de que este conjunto de indicaciones llevadas a cabo a finales de los años de 1960 y comienzos de la década del setenta surgieron como parte de una necesidad por ofrecer un primer marco explicativo frente a un padecimiento hasta ese entonces poco estudiado en el país.

Tal como se ha puesto de presente, las alusiones directas al estrés fueron muy escasas y precarias, sin definir de manera detallada si se trataba de un síntoma o de una categoría nosológica, además de estar mediada por publicaciones que carecían de un cierto estatus científico, como fue el caso de la revista *Cromos*. En 1987, por ejemplo, la revista *Cooperativismo y Desarrollo* publicó un artículo titulado "El dirigente empresarial está más cerca del infarto"⁶⁵. De nuevo la dirigencia empresarial fue la depositaria de una serie de prescripciones ligadas al estrés y, por ende, a los pade-

62. Anónimo, "La personalidad puede ser la clave para su salud", 38.

63. Anónimo, "La personalidad puede ser la clave para su salud", 39.

64. Anónimo, "¿Cómo vencer la fatiga?", *El Correo*, Medellín, 30 de abril, 1971, 12.

65. Anónimo, "El dirigente empresarial está más cerca del infarto", *Revista Cooperativismo y Desarrollo* n.º 30 (1987): 21.

cimientos cardiovasculares. Al echar un primer vistazo al contenido de dicho artículo no es posible identificar al autor del texto, ni sus presuntas credenciales científicas. Precisamente, la revista en mención tampoco se distinguía por publicar artículos con contenidos médicos y psiquiátricos. Lo que parece evidenciarse, de manera semejante a lo constatado sobre el artículo publicado en *Cromos*, es justamente la extensión indefinida del saber médico más allá de sus propias fronteras disciplinares.

Por otro lado, el estrés no era tan amenazante por lo que acarrearaba en sí mismo, por sus efectos psicológicos, sino por lo que era capaz de generar en la fisiología humana, al socavar lentamente la vitalidad del trabajador. Si durante la década del setenta se sugirió con insistencia sobre la necesidad del descanso, del asueto como un componente terapéutico y de consumo para los individuos demasiado laboriosos, en la segunda mitad de la década del ochenta se hizo mayor hincapié sobre las presuntas conductas a sortear para no sucumbir frente al estrés y las enfermedades cardiovasculares.⁶⁶ En consecuencia, creer que el trabajo estaba por encima de todo y sobre todo, lo que implicaba trabajar sin descanso, llevar trabajo a la casa, evitar salir a vacaciones o no delegar responsabilidades era una opción que, eventualmente, conducirían a la muerte.

Por ello se buscaba revertir la creencia del trabajo como una actividad que justificaba totalmente a la existencia humana. Al replegarse en la sombra de los desperfectos orgánicos, el miedo al estrés y a los infartos condujo a la necesidad de invocar el arte de la relajación como una salida frente al miedo a fallecer. La autoridad del descanso devino en una estrategia que debía analizarse, sistematizarse, convalidarse e incorporarse como una poderosa estrategia medicalizadora. La relajación como técnica se definió como la capacidad de eliminar las tensiones de los músculos y de la mente, una manera de adquirir paz, tranquilidad, armonía y estabilidad emocional. Los beneficios podían advertirse en el descanso voluntario del cuerpo y de la mente; en la recuperación extraordinaria de los resortes emocionales, en el aumento de la energía física y psíquica, en la claridad de los procesos mentales y en el desarrollo de presuntas facultades de percepción superior.⁶⁷ La relajación no solo se convirtió en un mecanismo de defensa contra los quebrantos de la psique sino también en una especie de experticia, un ejercicio sobre sí mismo capaz, presuntamente, de optimizar

66. Anónimo, "El dirigente empresarial está más cerca del infarto", 21.

67. Anónimo, "El dirigente empresarial está más cerca del infarto", 22.

el equilibrio emocional y las capacidades resolutorias de los individuos en los ámbitos laborales y personales. De allí la formulación de ciertos principios para trazarse metas alcanzables, ser y pensar en uno mismo, sustraerse del medio circundante, decir lo que pensaba, preparar los cambios profesionales, abandonar el automóvil y caminar, aislarse y hacer pausas diarias.

Lo anterior se erigió, tomando como base los planteamientos de Norbert Elias,⁶⁸ en el sentido de que el autocontrol es una condición para el establecimiento de unas redes de relaciones sociales en los lugares de trabajo basadas en la imbricación de los procesos sociogenéticos⁶⁹ y psicogenéticos.⁷⁰ Este asunto es bastante esclarecedor porque dio cuenta, primero, de cómo se fue abriendo camino un tipo de registro distinto en torno al vínculo trabajo-descanso; y segundo, porque hizo visible una especie de hibridación entre la vulgarización de un saber psicológico y los saberes orientales alrededor de la relajación.⁷¹ Si esta última permitía compensar la balanza mental de este sector poblacional, era necesario prescribirla como una especie de alto en el camino, un tiempo muerto para el restablecimiento de los resortes mentales. De acuerdo con lo afirmado allí, un descanso inapropiado constituía un 50% menos en el rendimiento individual en los lugares de trabajo.⁷²

Esta actividad sobre sí mismo buscaba domar la voluntad, certificar una actividad progresiva con el fin potenciar los rendimientos y trazar un campo de acción en beneficio de la dirigencia empresarial. Por ello las recomendaciones sobre las prácticas de relajación debían ser implementadas por todos y cada uno de los miembros de aquel grupo poblacional. Esto implicaba una serie de requisitos: progresiva distensión de todos los músculos, total tranquilidad emocional, cese de todo movimiento men-

68. Norbert Elias, *El proceso de la civilización: investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas* (México D.F.: Fondo de Cultura Económica, 1989).

69. Desde la perspectiva elisiana, el proceso sociogenético, inextricablemente unido a los procesos psicogenéticos, descubre los mecanismos y los principios de estructuración de una sociedad determinada, es decir, el conjunto de un ámbito social que, en este caso, se delimita a partir de la necesidad de configurar un tipo de sociedad marcada por las relaciones productivas.

70. El enfoque psicogenético hace referencia a un fenómeno de carácter individual y subjetivo, que delimita la elaboración de una estructura psíquica del comportamiento de los individuos marcado por el incremento de los mecanismos de autocontención.

71. Anónimo, "El dirigente empresarial está más cerca del infarto", 23.

72. Anónimo, "El dirigente empresarial está más cerca del infarto", 23.

tal, pero sin perder la atención y la voluntad. Adicionalmente se recomendaba llevar a cabo esta práctica en un lugar tranquilo y ventilado, con luz de penumbra y ropa ligera. El tiempo prescrito para dicha actividad debía ser la media hora antes de las comidas. Durante este tipo de ejercicio introspectivo se invitaba a estar acostado de espaldas, los pies separados entre sí, los brazos abandonados a los lados del tronco, además de controlar la respiración por medio de inhalaciones profundas:⁷³

Acomódese en su cama, en la forma en que se le ha dicho; lleve su pensamiento a los dedos de los pies y ordéneles que se distensionen, se relajen; continúe hacia arriba y comience a decir con nosotros: los dedos de mis pies se distensionan, los músculos de mis dedos y de mis pies se relajan, los músculos de mis piernas se sueltan... se relajan... ya tengo en relajación mis miembros inferiores, van desapareciendo en ellos las tensiones, ahora paso a mi plexo solar (estómago); los músculos de mi estómago se sueltan... en este momento estoy sano, estoy pleno, estoy feliz, estoy alegre, estoy optimista, estoy tranquilo; puedo ordenar a mi mente ideas de superación y positividad.⁷⁴

La disposición de una serie de preceptos se configuró como un ejercicio autorreflexivo, una forma de vida y un trabajo dotado de reglas y de metas. La conciencia de cada pliegue del cuerpo se tornó, tomando en consideración la anterior cita, en una forma de conocerse a sí mismo, una exhortación a ejercer la potestad sobre el conjunto del organismo a través del poder sugestivo de la mente. La inquietud y las preocupaciones comenzaron a proscribirse como una condición riesgosa para la salud mental y física. Por ello el descanso psicósomático durante este tipo de cesiones debía sumir a los individuos en un estado de pasividad y tranquilidad interior que pusiese a distancia al estrés.

El objetivo radicaba en que, a través de dicha práctica pudiera esculpirse la personalidad y el psiquismo con ejercicios mentales de dominio, superación y perfección. Este mecanismo normativo debía difundirse a otros ámbitos de la vida cotidiana, como en el acto de caminar o conducir hacia el trabajo o hacia el sitio de residencia, en el estudio, al sentarse en la mesa, bañarse, recibir una visita, en los momentos de diversión, incluso en el sencillo acto de dormir.⁷⁵ La regulación del reposo para combatir el estrés e imponerse por sobre los obstáculos laborales centró la atención, en este caso,

73. Anónimo, "El dirigente empresarial está más cerca del infarto", 24.

74. Anónimo, "El dirigente empresarial está más cerca del infarto", 24.

75. Anónimo, "El dirigente empresarial está más cerca del infarto", 25.

alrededor de la imperiosa necesidad de reconducir la existencia personal como el método más eficaz para soportar y resolver las dificultades en el mundo de los negocios.

En términos generales, la escasa información suministrada sobre las potenciales víctimas del estrés discurrió preferentemente en torno a un perfil ajustado a la idea del empleado de oficina, del hombre de negocios, del empresario exitoso abrumado por la responsabilidad familiar, social y laboral. Por otro lado, la invisibilidad del estrés se vio reflejada en el hecho de que su aparición fue bastante tardía dentro del *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)*. En este caso, su emergencia se constató finalmente muchos años después, en el *DSM IV* publicado en el año 1994, a través de la categoría de estrés postraumático, y en el *DSM IV TR*, bajo la denominación de trastorno de ansiedad.⁷⁶

Ese mismo año se expidió en el país el Decreto 1832 en el que se adoptaba una tabla de enfermedades profesionales. En el numeral 42 del artículo 1 se señalaba que las patologías causadas por estrés en el trabajo comprendían las labores con sobrecarga cuantitativa, demasiado trabajo en relación con el tiempo para ejecutarlo y el trabajo repetitivo combinado con sobrecarga. También se señalaban los trabajos realizados con técnicas de producción en masa, repetitivos o monótonos, o bien combinados con ritmos y controles impuestos por las máquinas. Trabajos por turnos, nocturnos y con estresantes físicos con efectos psicosociales, capaces de suscitar estados de ansiedad o depresión, infarto del miocardio y otras urgencias cardiovasculares, hipertensión arterial, además del colon irritable, entre otras.

4. El estrés como mecanismo adaptativo

A juzgar por la información disponible resulta llamativo que luego de asistir a una primera referencia del estrés en Colombia a comienzos de los años de 1970, los estudios alrededor de esta categoría fueron poco visibles, hasta que a mediados de la década del ochenta y comienzos del noventa comenzó a perfilarse toda una batería de estudios mucho más detallados sobre el tema. Adicionalmente, durante este mismo periodo, aquel padecimiento comenzó a ser materia de análisis por parte de los programas de psicología del país, como fue el caso de la Universidad de San Buenaventura de Medellín. También se experimentó una extensión significativa de sectores

76. Consultar el *DSM IV* en el siguiente enlace: <http://www.psicocode.com/resumenes/DSMIV.pdf>.

laborales vulnerables al estrés. Si en principio las escasas alusiones hacían referencia al estrés como la enfermedad del ejecutivo o "sociopatía profesional"⁷⁷, a finales de la década del ochenta y, sobre todo, a partir de la década del noventa, otros sectores laborales menos visibles, como los vendedores de productos textiles, profesores, obreros, supervisores de empresas, médicos,⁷⁸ enfermeros,⁷⁹ atletas de alto rendimiento,⁸⁰ entre otros, también fueron objeto de análisis.

La proliferación de los síntomas se constató a través de investigaciones en las que el trabajo de campo, el diseño de encuestas y entrevistas permitieron obtener un tipo de información más específica sobre los efectos de aquella dolencia. La exigencia de adaptabilidad a situaciones imprevistas y la carencia de iniciativa personal en el trabajo, entre otros pusieron de presente la ampliación de las situaciones potencialmente desestabilizadoras en los diferentes sitios de trabajo. En suma, los trabajadores parecían estar rodeados por un caudal de riesgos provenientes de ciertos condicionantes psicológicos, fisiológicos y espaciales.

Por un lado estaban las sensaciones procedentes del propio cuerpo, expresiones sintomatológicas constituidas en fuentes de riesgo y en señales de alerta: úlceras de estómago, enfermedades cutáneas, enfermedades cardiovasculares, cefaleas e insomnio,⁸¹ visión borrosa, dificultad para tragar, dolor en los músculos del cuello, respiración acelerada, asma, dolor de espalda o agitación motora involuntaria.⁸² Por otro lado, también estaban las alarmas provocadas por las condiciones espaciales en los sitios de trabajo: ruidos excesivos, altas o bajas temperaturas, iluminación escasa, precarias condiciones higiénicas, exposición a químicos.⁸³ Si sus consecuencias se vie-

77. Anónimo, "El estrés: el síndrome del ejecutivo", *Revista Cooperativismo y Desarrollo* n.º 57 (1992), 10.

78. Jaime Alberto Tobón B., "Nivel de estrés en médicos que laboran en instituciones de la Dirección Seccional de Salud en Antioquia" (tesis de Maestría en Salud Pública con énfasis en salud mental, Universidad de Antioquia, 1994).

79. Gloria Cecilia Mejía O. y Néstor Alberto Manrique, "El estrés y su relación con las condiciones de trabajo del personal de enfermería", *Investigación y educación en enfermería* Vol: 9 n.º 2 (1991).

80. María Gómez Gómez y Víctor Hugo Serna, "Incidencia del estrés precompetitivo en un grupo de deportistas de alto rendimiento" (tesis de Pregrado en Psicológica, Universidad de San Buenaventura, 1990).

81. Anónimo, "Cómo convivir con el estrés".

82. Nubia Osorio et al., "El estrés y su relación con otras variables biológicas y socioculturales en un grupo de personas activas" (tesis de Maestría en Orientación y Consejería, Universidad de Antioquia, 1991), 13.

83. Luis Guillermo Bocanument Zuluaga, *Estresores laborales del personal de la salud* (Medellín: Facultad Nacional de Salud Pública, Universidad de Antioquia, 1992), 9.

ron reflejadas en el empresario, tal como se representó a comienzos de la década del setenta, en la disminución de las ganancias y utilidades pecuniarias de sus empresas y, por ende, en la reducción de la productividad nacional, para el caso de estos nuevos análisis se hizo más evidente la relación de esta categoría con el rendimiento y la inestabilidad estrictamente laboral.

El estudio de sus causas se constituyó en una herramienta destinada a vaticinar y cuantificar rendimientos, tomando como base los testimonios recopilados durante la realización de los trabajos de campo. A medida que estas investigaciones descendían por la pirámide social se hizo necesario que la prueba testimonial procurase otorgar legitimidad a estas nuevas "verdades" sobre la incidencia del estrés en los lugares de trabajo. Para el caso del estudio sobre los vendedores de productos textiles en la ciudad de Medellín, realizado en 1987, se aplicaron una serie de entrevistas y encuestas a hombres con un mínimo de escolaridad. En este caso, las fuentes del estrés se identificaron en fenómenos como el incumplimiento o retardo de una cita por parte de un cliente, la congestión vehicular, escasa venta, condiciones ambientales en el lugar de trabajo, retraso en el pago, presión de los jefes, competencia, falta de comunicación, falta de adaptación y autoexigencia.⁸⁴

La cuantificación y categorización de las respuestas fue clave para otorgar credibilidad y rigor a las afirmaciones respecto de sus efectos. Además estableció una base de análisis preventiva, que permitiera relacionar los episodios de esta dolencia psíquica con situaciones como los accidentes laborales y los comportamientos de seguridad en las empresas y fábricas.⁸⁵ La aplicación de fórmulas estadísticas en la determinación de los agentes desencadenantes sirvió para proyectar futuros estudios capaces de brindar un mayor margen de maniobra y de optimización laboral.⁸⁶ En otras investigaciones, como la llevada a cabo en 1990 para determinar el nivel de estrés de los enfermeros,⁸⁷ los procedimientos estadísticos, la definición de escalas

84. María Camila Jaramillo Jaramillo y Luz Elena Maya Arbeláez, "Determinación de los estresores laborales en un grupo de vendedores externos de productos textiles y la incidencia del nivel de estrés en su rendimiento e inestabilidad laboral" (tesis de pregrado de Psicología, Universidad de San Buenaventura, 1987), 78.

85. Eduardo Salas, "Estrés ocupacional y seguridad: una revisión e implicaciones para la investigación y la práctica", *Revista Iberoamericana de Salud Ocupacional*/Vol: 10 n.º 2 (1991): 88.

86. Eduardo Salas, "Estrés ocupacional y seguridad", 104.

87. Gildardo Cortés Ramírez y Oscar Gómez Ramírez, "El estrés en los supervisores de la empresa. Fabri-

de riesgos, los criterios probabilísticos y las tabulaciones realizadas para precisar las fuentes de estrés fueron bastante similares. Por lo tanto, el temperamento individual se constituyó en un factor incidente a la hora de determinar probabilidades, marcar tendencias y producir frecuencias estables.⁸⁸

También fue más explícita la evocación de asuntos como la sobrecarga laboral, capacitación insuficiente, ausencia de espíritu de equipo, malas relaciones con los compañeros de trabajo, presión de los sindicatos o relaciones familiares poco cordiales.⁸⁹ A ello se añadió, por un lado, la preocupación por los elementos desencadenantes del estrés como factores de riesgo para la seguridad en los lugares de trabajo;⁹⁰ y por otro lado, la mayor visibilidad del imperativo del autoexamen, consistente en responsabilizar a cada individuo sobre la hora de calibrarse, anticipar y gestionar el riesgo, exigiéndole tomar la iniciativa en la detección de sus propias averías.

A partir de la década del noventa los autoexámenes se hicieron más recurrentes, en este caso, para determinar los niveles de estrés laboral. Escrutar los secretos del cuerpo y de la mente, hacerse cargo de sí y prever las reacciones orgánicas y psicológicas debía comenzar por un autoexamen, un ejercicio basado en responder una serie de interrogantes para que el individuo pudiese realizar una cuidadosa valoración propia. Para Nubia Osorio et al. era esencial formular preguntas como ¿se ha sentido usted últimamente más nervioso y ansioso? ¿Se siente usted temeroso sin razón aparente? ¿Se irrita usted con facilidad? ¿Siente usted que se está desintegrando mentalmente? ¿Se siente usted débil y se cansa fácil? ¿Se ruboriza usted con frecuencia?⁹¹ Las respuestas ofrecían cuatro opciones con cuantificaciones numéricas, con el propósito de elaborar una base normativa capaz de establecer una frontera entre los aquejados y los no aquejados por aquella enfermedad: "nunca o muy pocas veces, algunas veces, muchas veces, casi siempre o siempre"⁹².

cato. Identificación de estímulos estresores, prevalencia en el medio laboral y percepción de reacciones de estrés" (tesis de pregrado en Psicología, Universidad de San Buenaventura, 1990).

88. Ian Hacking, *El surgimiento de la probabilidad. Un estudio filosófico de las ideas tempranas acerca de la probabilidad, la inducción y la inferencia estadística* (Barcelona: Gedisa Editorial, 1995), 13.

89. Ian Hacking, *El surgimiento de la probabilidad*, 73.

90. Eduardo Salas, "Estrés ocupacional y seguridad", 85.

91. Nubia Osorio et al., "El estrés y su relación", 72.

92. Nubia Osorio et al., "El estrés y su relación", 73.

Adicionalmente, la exhortación de llevar un buen régimen de vida a través de prácticas como el ejercicio físico, tener una vida sexual satisfactoria y reír con frecuencia⁹³ se tornaron en una serie de medidas terapéuticas orientadas a atenuar los efectos del estrés. De igual forma se invitaba a la gente para que madrugara diariamente, tomara un baño largo y relajado como un modo de renovar el optimismo y la buena disposición durante la jornada de trabajo. Todos estos elementos no hicieron sino reforzar un cierto ascetismo corporal, una mayor atención sobre los comportamientos definidos como excesivos, que se ajustaron, a su vez, a un modelo de respuesta adecuado para sobrellevar una "vida buena". El repositorio de consejos permitió establecer un nexo entre lo fisiológico y lo mental, entre el procedimiento minucioso de relajación y la austeridad en la dietética.

La ingestión de alcohol, tabaco, azúcares refinados, azúcares blandos, golosinas y harinas, grasas animales, café, fritos, alimentos conservados y colorantes se constituyeron en factores desencadenantes del estrés. Por ello la medicina pareció aportar algunos elementos para reforzar la resistencia del organismo a través de la ingesta de vitaminas y minerales indispensables para la síntesis de la hormona del estrés que permitiese, en últimas, conquistar un mejor equilibrio bioquímico del organismo.⁹⁴

Consideraciones finales

A comienzos de los años de 1990 se recomendó apelar a la tranquilidad y la vigilia de la noche para evaluar y meditar sobre las acciones desarrolladas durante el día, además de programar las del siguiente. En ese caso, el reposo ofrecido por la noche no solo sería un recurso para lidiar contra aquella perturbación psicológica sino también para reflexionar sobre los desempeños laborales desplegados durante la jornada: "En la noche saquemos un tiempo para meditar: un ejemplo de la meditación es repasar mentalmente todo lo que hicimos durante el día, ganamos mucho tiempo y así no llegamos en las horas de la mañana como locos, sin saber por dónde empezar"⁹⁵. En suma, si por un lado los malestares corporales se constituyeron en

93. Anónimo, "El estrés: el síndrome del ejecutivo", 10.

94. Anónimo, "Stress: el mal del siglo".

95. Lucía Madrigal C., "Madrugar un poco más trae grandes beneficios", *El Colombiano*, Medellín, 11 de enero, 1992, 2.

una rejilla de lectura para detectar la presencia o ausencia del estrés, de otro lado, la representación de una vida moderada, despojada de excesos y prescriptivamente feliz empezó definirse como la modalidad de vida adecuada, ya no para suprimir sus síntomas sino para racionalizarlos⁹⁶ y mantenerlos en sus justas proporciones. Si el sentido de la competencia dentro de la esfera ocupacional se erigió como uno de tantos elemento estresores, lo cierto fue que asimismo ofreció la posibilidad de revelar una faceta propulsora del desarrollo organizacional.

A diferencia de lo observado con la fatiga psicológica y el estrés, hasta finales de la década del ochenta del siglo XX, el sentido de la precaución psíquica comenzó a dirigirse hacia un enfoque más positivo del asunto. Se verificó de qué manera el objetivo de ponderar y maximizar el tiempo laboral —atendiendo a los presuntos apuros psicológicos— se instauró como un modo de definir un tipo de subjetividad productiva. Se puso en marcha el valor del estrés como una forma de adaptarse dinámicamente ante situaciones extremas, en vez de hacer hincapié, exclusivamente, en sus connotaciones patológicas. Las ideas sobre la obligación de hacerse cargo de sí, la responsabilidad individual y la polivalencia como cualidad mental se establecieron a la luz del registro emocional, en una manera de responder frente a las fluctuaciones del mercado laboral.

A pesar de que en principio el estrés se representó —al igual que la fatiga psicológica— como una riesgo psíquico originado por el exceso de energía vital al servicio de las actividades laborales, a finales de los años de 1980 y comienzos de 1990 empezó a concebirse a partir de dos principios complementarios: primero como una anomalía emocional que afectaba a una gran variedad de oficios, y ya no solo a la clase empresarial, tal como se había representado durante la década del setenta y comienzos del ochenta; y segundo, como una fuerza motriz que, eventualmente, podía despertar en los individuos una positiva mentalidad de "combate"⁹⁷ para sortear de manera exitosa una esfera laboral en permanente cambio. Es curioso que todo este recetario psicológico para combatir el estrés se abriera camino en el país, de manera incipiente y anticipada, a su aparición a comienzos de la década del noventa en el DSM IV y en la legislación nacional.

96. Oswaldo Romero, "Poder, afiliación, estrés y estado general de salud", *Revista Interamericana de salud ocupacional* Vol: 10 n.º 2 (1991): 93.

97. Oswaldo Romero "Poder, afiliación", 20.

En términos generales, lo analizado hasta ahora marcó una huella importante dentro de una representación de la modernidad que otorgó todo un campo de acontecimientos: por un lado en función de la búsqueda incesante del "buen vivir", y por otro, de la identificación de los quebrantos emocionales como factores de riesgo. Se pretendió mostrar cómo la fatiga psicológica y el estrés acarrearón una intención por establecer un primer escrutinio biomédico, un régimen capaz de instaurar la inquietud por trenzar una norma que combinara la mirada psicológica y la laboral. Por otro lado, se pudo constatar una relación ambivalente entre las dos categorías. Pese a que las fronteras epistémicas entre ambas no fueron lo suficientemente claras, tomando en consideración las fuentes disponibles se observa que la fatiga psicológica se asoció más con la carga mental y el declive en la capacidad de reacción de las personas en el trabajo, mientras que el estrés pareció dar cuenta de un estímulo externo, de las respuestas transaccionales fisiológicas, cognitivas y emocionales, frente a presiones impuestas por el medio.

Más allá de las diferencias y las semejanzas halladas, lo cierto es que la función y el valor de las recomendaciones biomédicas a la hora de combatir dichos padecimientos se erigieron en un principio normativo que propuso un modo de optimizar los rendimientos desde la esfera emocional. A diferencia de la fatiga psicológica, la objetivación del estrés implicó como forma de tratamiento, una mayor atención al descanso y a las maneras metódicas de llevarlo a cabo. Finalmente, todo lo anterior se constituyó en un entramado de fenómenos claves para poner a punto, ya desde la década del treinta del siglo XX y en pleno proceso de urbanización e industrialización promovidos en el país, dos aspectos claves: primero, la objetivación de la fatiga psicológica y posteriormente del estrés; y segundo, la gestión y el gobierno de la esfera emocional del trabajador colombiano, más allá de su componente estrictamente fisiológico. Se trató de una estrategia que descansó en la individualización de las responsabilidades laborales, de un llamado para que el individuo se hiciese cargo del destino y desempeño propios dentro de la esfera del trabajo.

Bibliografía

Fuentes primarias

Publicaciones periódicas

Anónimo, "Apuntes médicos: nuestra actitud hacia el trabajo", *El Correo*, Medellín, 27 de febrero, 1968, 13.

Anónimo, "El estrés: el síndrome del ejecutivo", *Revista Cooperativismo y Desarrollo* n.º 57 (1992): 10-12.

Anónimo. "¿Cómo vencer la fatiga?". *El Correo*, Medellín, 30 de abril, 1971, 12.

Anónimo. "El dirigente empresarial está más cerca del infarto". *Revista Cooperativismo y Desarrollo* n.º 30 (1987): 21-23.

Anónimo. "El nuevo mal del siglo: la fatiga". *Revista Cromos* n.º 2214 (1959): 25-26.

Anónimo. "Enfermedad social". *El Correo*, Medellín, 19 de abril, 1965, 1.

Anónimo. "La personalidad puede ser la clave para su salud". *Revista Cromos* n.º 2957 (1974): 16.

Anónimo. "Psiquiatría en la productibilidad colombiana". *Revista Colombiana de Psiquiatría* Vol: 1 n.º 5 (1966): 217-220.

Anónimo. "Stress el virus enemigo de la gente que trabaja". *Revista Cromos* n.º 2850 (1972): 39-40.

Anónimo. "Stress: el mal del siglo". *Consigna* n.º 176 (1981): 33-35.

Calle, Miguel María. "La astenia de los obreros I". *La Organización*, Medellín, 1910, 1-2.

García Azuero, Raúl y Ricardo Azuero Villamizar. "La depresión y la ansiedad". *Tribuna Médica* n.º 9 (1970): 325-326.

Loriol, Marc. "Donner un sens a la plainte de fatigue au travail". *L'Année sociologique* Vol: 53 n.º 2 (2003): 459-485.

Madrigal C, Lucía. "Madrugar un poco más trae grandes beneficios". *El Colombiano*, Medellín, 11 de enero, 1992, 2.

Martínez, Benjamín. "La fatiga intelectual en las escuelas". *Revista de la Instrucción Pública de Colombia* Vol: 20 n.º 12 (1906): 645-650.

Romero, Oswaldo. "Poder, afiliación, estrés y estado general de salud". *Revista Interamericana de salud ocupacional* Vol: 10 n.º 2 (1991): 93-97.

Salas, Eduardo. "Estrés ocupacional y seguridad: una revisión e implicaciones para la investigación y la práctica". *Revista Iberoamericana de Salud Ocupacional* Vol: 10 n.º 2 (1991): 85-91.

Libros

"Macrodiagnóstico de Salud Mental en Colombia en 1973". *Ministerio de Salud Pública. Dirección de atención médica. División de la salud mental*, 1974.

Ballet, Gilbert. *Neursathenia*. Glasgow: University Avenue, 1911.

Bocanument Zuluaga, Luis Guillermo. *Estresores laborales del personal de la salud*. Medellín: Facultad Nacional de Salud Pública, Universidad de Antioquia, 1992.

Cortés Ramírez, Gildardo y Oscar Gómez Ramírez. "El estrés en los supervisores de la empresa. Fabricato. Identificación de estímulos estresores, prevalencia en el medio laboral y percepción de reacciones de estrés". Tesis de pregrado en Psicología, Universidad de San Buenaventura, 1990.

De la Coleta, José Augusto, *Accidentes de trabajo*. Medellín: Cincel Ltda., 1991.

De Madariaga, César. *Introducción al estudio del factor humano en la industria. Nociones de psicoeconomía*. Bogotá: s.e., 1946.

Estrada, Jairo. *Ergonomía. Introducción al análisis del trabajo*. Medellín: Editorial Universidad de Antioquia, 1993.

Forcadas Feliu, Jorge. *Curso sobre ergonomía*. Medellín: Universidad de Antioquia, 1978.

Gómez Gómez, María y Víctor Hugo Serna. "Incidencia del estrés precompetitivo en un grupo de deportistas de alto rendimiento". Tesis de pregrado en Psicológica, Universidad de San Buenaventura, 1990.

Jaramillo Jaramillo, María Camila y Luz Elena Maya Arbeláez. "Determinación de los estresores laborales en un grupo de vendedores externos de productos textiles y la incidencia del nivel de estrés en su rendimiento e inestabilidad laboral". Tesis de pregrado de Psicología, Universidad de San Buenaventura, 1987.

Manual Diagnóstico DSM IV TR, 1995, <http://www.psicocode.com/resumenes/DSMIV.pdf>.

Morales B., Emilio. "Algunas consideraciones sobre la fisiología industrial, la fatiga y accidentes de trabajo". Tesis en Medicina y Cirugía, Universidad Nacional de Colombia, 1937.

Osorio Lizarazo, José Antonio. *Hombres sin presente. Novela de Empleados Públicos*. Bogotá: Editorial Minerva, 1937.

Osorio, Nubia et al., "El estrés y su relación con otras variables biológicas y socioculturales en un grupo de personas activas". Tesis de Maestría en Orientación y Consejería, Universidad de Antioquia, 1991.

Rodríguez Piñeres, Julio. "Neurastenia". Tesis en Medicina y Cirugía, Universidad Nacional de Colombia. 1898.

Suárez Vega, Hermes y Luz Graciela Useche Mora. "Fatiga Laboral". Tesis de especialización en Salud Ocupacional, Universidad de Antioquia, 1991.

Tobón B., Jaime Alberto. "Nivel de estrés en médicos que laboran en instituciones de la dirección seccional de salud en Antioquia". Tesis de Maestría en Salud Pública con énfasis en salud mental, Universidad de Antioquia, 1994.

Fuentes secundarias

Aidar, Victoria. *Trabajadores en riesgo. Una sociología histórica de la biopolítica de la población asalariada en Argentina, 1890-1915*. Buenos Aires: Prometeo Editorial, 2008.

Bloch, Marc. *Apología para la historia o el oficio de historiador*. México D.F.: Fondo de Cultura Económica, 1996.

Caponi, Sandra. "Del culto a la laboriosidad a la producción de la fatiga: dos miradas sobre la pobreza". *Revista Mundos do Trabalho* Vol: 7 n.º 13 (2015): 43-64.

Danieri, Florencia. *Biología del comportamiento. Trabajo práctico, psicobiología del estrés*. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires, 2012.

De La Mettrie, Julien Offray. *El Hombre máquina. Los fundamentales*. Buenos Aires: Editorial Universidad de Buenos Aires, 1962.

Elias, Norbert. *El proceso de la civilización: investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas*. México D.F.: Fondo de Cultura Económica, 1989.

Foucault, Michel. *El gobierno de sí y de los otros*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 2009.

Foucault, Michel. *La hermenéutica del sujeto*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 2002.

Friedman, Georges. *Problemas humanos del maquinismo industrial*. Buenos Aires: Suramericana, 1958.

Gallo, Oscar. *Trabalho, medicina e legislação na Colômbia (1910-1946)*. Tesis de Doctorado en Historia, Universidade Federal de Santa Catarina, 2016.

Gallo, Oscar y Eugenio Castaño. *La salud laboral en Colombia. De la negación del derecho a la salud y la enfermedad*. Medellín: Escuela Nacional Sindical, 2016.

Gómez Ortiz, Viviola. "Richard Stanley Lazarus (1922-2002)". *Revista Latinoamericana de Psicología* Vol: 37 n.º 1 (2005): 207-209.

Hacking, Ian. *El surgimiento de la probabilidad. Un estudio filosófico de las ideas tempranas acerca de la probabilidad, la inducción y la inferencia estadística*. Barcelona: Gedisa Editorial, 1995.

Harvey, David. *Guía del capital de Marx. Libro primero*. Madrid: Akal, 2014.

Henderson, James. *La modernización en Colombia. Los años de Laureano Gómez*. Medellín: Editorial Universidad de Antioquia, 2006.

Hopenhayn, Martín. *Repensar el trabajo. Historia, profusión y perspectivas de un concepto*. Buenos Aires: Norma, 2001.

Illouz, Eva. *El futuro del alma moderna. La creación de estándares emocionales*. Barcelona: Centro de Cultura contemporánea de Barcelona, 2014.

Laval, Christian y Pierre Dardot. *La nueva razón del mundo. Ensayo sobre la sociedad neoliberal*. Barcelona: Gedisa Editorial, 2013.

Ocampo, José Antonio et al., "La consolidación del capitalismo moderno (1945-1986)". En *Historia Económica de Colombia*, editado por José Antonio Ocampo. Bogotá: Siglo XXI Editores, 1987.

Thompson, Edward Palmer. *La formación de la clase obrera en Inglaterra*. Madrid: Capitán Swing, 2012.

Pohl Valero, Stefan. "La comunicación de la termodinámica. Física, cultura y poder en la España de la segunda mitad del siglo XIX". *Memoria y Sociedad* n.º 13 (2009): 121-141.

Pohl Valero, Stefan. "La termodinámica, pensamiento social y biopolítica en la España de la restauración". *Universitas Humanística* n.º 69 (2010): 36-60.

Posada Morales, Juan Esteban. *El laberinto de una promesa. Cartografías del capitalismo en Medellín, 1939-1962*. Tesis de Maestría en Historia, Universidad Nacional de Colombia, 2015.

Roldán P., Diego. "Discursos alrededor del cuerpo, la máquina, la energía y la fatiga: hibridaciones culturales en la Argentina de fin de siglo". *História, Ciências, Saúde - Manguinhos* Vol: 17 n.º 3 (2010): 643-661.

Rose, Nikolas. *Políticas de la vida. Biomedicina, poder y subjetividad en el siglo XXI*. La Plata: UNIPE, Editorial Universitaria, 2012.

Vatin, François. *Trabajo, ciencias y sociedad. Ensayos de sociología y epistemología del trabajo*. Buenos Aires: Lumen Humanitas, 2004.

Weber, Max. *A Psicofísica do Trabalho industrial*. Sao Paulo: Alphagraphics, 2009.

Weber, Max. *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*. México D.F.: Premiá Editora de libros, 1991.