

Investigación

## **RIESGOS PSICOSOCIALES INTRALABORALES Y DE ESTRÉS EN TRABAJADORES DEL SECTOR SECUNDARIO**

PSYCHOSOCIAL LABOR RISK AND STRESS FROM A SECONDARY SECTOR WORKERS

### **Janis Mary Mar Aguillón Pérez**

Pasante de la Licenciatura en Enfermería

Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Querétaro, Querétaro, México

### **Lizeth Palomino Muñoz**

Pasante de la Licenciatura en Enfermería

Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Querétaro. Querétaro, México

### **Magdalena Zea de Jesús**

Pasante de la Licenciatura en Enfermería

Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Querétaro. Querétaro, México

### **Nancy Viridiana Ruiz Vargas**

Maestra en Enfermería

Enfermera general de Kellogg de México. Querétaro, México

### **Sarket Gizel Juárez Nilo**

Lic. Enf. Especialista en Salud Pública

Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Querétaro. Querétaro, México

### **Enrique Villarreal Ríos**

Médico epidemiólogo

Instituto Mexicano del Seguro Social. Querétaro, México.

### **Ruth Magdalena Gallegos Torres**

Doctora en Ciencias de la Salud

Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Querétaro. Querétaro, México

---

*Artículo recibido el 20 de diciembre de 2019. Aceptado en versión corregida el 10 de agosto de 2020.*

## **RESUMEN**

**Introducción.** La presencia de factores de riesgo psicosociales y de estrés en trabajadores de los países en desarrollo puede generar trastornos diversos, como alteración en el sueño, alimentación, entre otros. **Objetivo.** Establecer los riesgos psicosociales intralaborales y de

Riesgos psicosociales intralaborales y de estrés en trabajadores del sector secundario  
estrés en los trabajadores de una empresa del sector secundario en Querétaro, México.  
**Material y métodos.** Investigación transversal, descriptiva realizada en 96 trabajadores. Se aplicó cuestionario COPSOQ-ISTAS21, documento para la evaluación del estrés y la batería para la Evaluación de factores de riesgo psicosocial intralaboral. Se obtuvieron frecuencias y desviación estándar. Se consideraron los aspectos éticos de la investigación en humanos.  
**Resultados.** 63% son mujeres. Sobre los riesgos psicosociales en el trabajo se encontró que el 66% de los participantes nunca influye en la cantidad de trabajo que se le asigna. En relación al estrés, el 20% casi siempre presenta dolores en el cuello y espalda.  
**Conclusiones.** Múltiples factores generadores de estrés son reversibles, donde la empresa puede generar estrategias no costosas y sencillas para modificarlos.

**Palabras clave:** condiciones de trabajo, riesgos laborales, salud laboral, estrés laboral, enfermería del trabajo.

## ABSTRACT

**Introduction.** The presence of psychosocial risk factors can lead to disorders on workers mainly in the developing economies. **Objective.** To establish the psychosocial and stress risk factors and stress in a secondary sector employees in Queretaro, Mexico. **Material and methods.** A descriptive cross-sectional study was done to 96 workers. It was apply the Copenhagen Psychosocial Questionnaire its Spanish version (COPSOQ-ISTAS21), stress questionnaire and a battery to assess psychosocial risk factors at the workplace. We obtained frequency and standard deviation. We considered ethical standards and procedures for research with human beings. **Results.** 63% of the workers were female. About the psychosocial risk, the results show that 66% not influence on the labors demands. Concerning to the stress 20% of workers often tend to upper back and neck pain. **Conclusion.** Multiple sources of stress are reversible; employers can be managed stress at work by seeking support from easy strategies to reduce it.

**Keywords:** Working Conditions, Occupational Risks, Occupational Health, Occupational Stress, Occupational Health Nursing.

[http://dx.doi.org/10.7764/Horiz\\_Enferm.31.2.135-147](http://dx.doi.org/10.7764/Horiz_Enferm.31.2.135-147)

## INTRODUCCIÓN

La variada demanda de productos a nivel internacional ha favorecido que existan diversos ramos de producción, satisfaciendo múltiples demandas en la población, dependiendo de los recursos del país, los convenios que tengan con otros gobiernos, etc. Con base en esto, se exige de los trabajadores ciertas habilidades y

condiciones que deben favorecer la producción de cada empresa en particular, por lo que la presencia de personal de salud en el lugar de trabajo es primordial.

A nivel mundial, se ha establecido que la industrialización es la causante de la presencia de factores de riesgo psicosocial en los países en desarrollo. Un factor de

riesgo está reconocido como una serie de variables que pueden incidir de manera positiva o negativa en las condiciones, en este caso, de salud o emocionales de los trabajadores<sup>(1)</sup>.

Los factores de riesgo psicosocial que actúan como factores estresantes, generan trastornos derivados de los mismos; dichos factores pueden causar problemas graves entre el 5 y 10% de los trabajadores, teniendo consecuencias a nivel psicológico, fisiológico y del comportamiento; es por ello que se vuelve necesario atender los riesgos de tipo psicosocial para la prevención de accidentes y enfermedades laborales<sup>(2)</sup>.

Relacionado con lo anterior, actualmente se conoce la clara relación entre el estrés y el trabajo, generando efectos psicosociales, lo que remite a los conceptos de factores psicosociales, factores psicosociales de riesgo y riesgos psicosociales<sup>(3)</sup>. Desde hace casi 20 años Peiró<sup>(4)</sup> señalaba el vínculo del estrés con la actividad laboral por dos aspectos: 1) los múltiples aspectos que contribuyen a su aumento o disminución o lo que es, el mejor manejo o no a nivel personal y 2) el hecho de que el estrés está asociado a consecuencias negativas.

Los factores psicosociales son condiciones de tipo intralaboral, extralaboral y del individuo que influyen en la aparición del estrés cuando se constituyen como factores psicosociales de riesgo<sup>(3)</sup>. Al respecto, el estrés laboral se ha establecido como el resultado de la aparición de factores psicosociales de riesgo, o como riesgo psicosocial que por sí mismo genera una alta probabilidad de afectar de forma importante a la salud de los trabajadores y al funcionamiento em-

presarial a mediano y largo plazo<sup>(3)</sup>. Lo anterior debido a que la percepción del estrés está influenciada por las experiencias vividas, las cuales a su vez están influenciadas por situaciones tanto de la persona como del ambiente, lo que desencadena una serie de emociones que a su vez originan procesos dentro de la persona para el mejor manejo de dichas emociones, los cuales pueden resolver el estado actual de manera rápida o prolongada, o estimular consecuencias mínimas o de índole compleja<sup>(4)</sup>.

Ahora bien, la Organización Internacional del Trabajo en 1986 señaló que los riesgos de tipo psicosocial “consisten; por una parte, en interacciones entre el trabajo, el medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de organización; y por la otra, en las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo, lo cual se refleja a través de percepciones y experiencias”<sup>(5)</sup>. Los riesgos de tipo psicosocial son señalados como los resultantes de la interacción entre el contenido del puesto, la organización, la gestión del trabajo y el resto de las condiciones ambientales y organizacionales, así como de las aptitudes, competencias y necesidades de los empleados<sup>(5)</sup>. Estos factores resultan desfavorables cuando perjudican la actividad laboral y la calidad de vida de las personas, ya que constituyen una fuente potencial para daño psicológico, físico o social para los trabajadores<sup>(6)</sup>.

Actualmente, México tiene un creciente interés por normalizar los aspectos psicosociales y sus efectos para la salud de los trabajadores, incluido el estrés, por lo que se vuelve inherente su

estudio en los lugares de trabajo, dado el aumento paulatino en el número de empresas que cada año se establecen en el país, lo que ha generado la formulación de una Norma Oficial específica de esta área, la 035, la cual a su vez sugiere que es necesario reforzar los escasos estudios que existen en esta área<sup>(7)</sup>.

Dicha norma plantea la necesidad de un abordaje preventivo de los factores psicosociales que pueden influir en el desarrollo del trabajo, ya que se reconoce que la prevalencia de dichos aspectos, no sólo relacionados con posiciones dañinas, sino con una alta concentración y demanda de responsabilidad, puede influir en la calidad de la salud y por ende, en el deterioro de la misma, coadyuvando en el desempeño laboral<sup>(7)</sup>.

Las condiciones laborales están cambiando dado que el desarrollo de la tecnología modifica la dinámica laboral, acercando y ampliando a las empresas a diversos mercados, lo que amplía las necesidades de los trabajadores y las empresas de nuevas conexiones, desarrollo de mayores competencias, entre otros, que aumentan la carga mental de los trabajadores, elevando de esta manera los riesgos físicos, lo que influye en el desempeño y comportamiento<sup>(8)</sup>.

Cabe señalar que el estrés laboral implica una combinación de variables como la satisfacción laboral, inteligencia emocional y variables fisiológicas como los problemas músculo-esqueléticos; así mismo está relacionado a aspectos como la demanda-control laboral, recompensa-esfuerzo y modos de afrontamiento individual<sup>(3)</sup>.

En el año 2013 la proporción de personas empleadas en la Unión Europea que

informan problemas de salud relacionados con el trabajo durante el 2012 fue de 28,0%, aumentando en comparación con los datos reportados en 2007 con 25,1%. Contrastando los datos de 2007 y 2013 se observaron aumentos en Luxemburgo y disminuciones en el Reino Unido, Malta y Chipre. Específicamente en Bulgaria, la prevalencia fue mayor para la industria<sup>(9)</sup>.

Desglosado por regiones, la OIT indica que la dinámica de los accidentes de trabajo ha variado con los años, siendo diversa tanto en países industrializados como en los que son de reciente incorporación de industrias. América Latina es la región que más alto desarrollo está teniendo en los últimos años, incrementando el número de personas empleadas en sectores ligados a la industria, donde destacan países como Brasil y México. Todo este incremento va de la mano con otros problemas de salud que anteriormente no se tenían, como los accidentes laborales, de los cuales las cifras mortales se han incrementado<sup>(10)</sup>.

En México, el estrés laboral está más que evidenciado, ya que el país está en los primeros lugares a nivel mundial de personas estresadas; con respecto a las empresas, se considera que el 85% de estas son tóxicas por diversos motivos vinculados a la falta de condiciones adecuadas para el desarrollo del trabajo de los empleados<sup>(11)</sup>.

A nivel estatal, los diarios Noticias, Diario de Querétaro y Códice Informativo hacen referencia de diversos aspectos del estrés laboral. La literatura nacional sobre el tema es muy escasa y variada, es decir, esta se encuentra enfocada al profesional de enfermería en sí y no a su trabajo en las empresas; de la misma manera se

encuentran artículos sobre los aspectos laborales de docentes, personal administrativo, en instituciones hospitalarias, entre otros. La literatura internacional versa por aspectos similares.

Al respecto, Mendoza (2016), en su nota indica que Trueba ha expuesto que el estrés laboral influye directamente en la productividad de las personas, afectando su salud física y mental. Estima que un 40% de trabajadores en México padecen de estrés laboral, lo que refuerza el hecho de que es reconocido como de los países cuya población vive muy estresada, superando a China y Estados Unidos de América. Por su parte, en la nota de Ochoa Herrera (2018), se explica que diversos son los síntomas y comportamientos, reportados por el Hospital General Regional No. 1 del IMSS, que están relacionados con el estrés laboral como el bajo rendimiento, ansiedad, dolor de cabeza, taquicardia, gastritis, colitis, hipertensión arterial y ausentismo. De la misma manera en el periódico “El Universal”<sup>(14)</sup>, se hace mención que con base en la Secretaría de Trabajo y Previsión Social, las empresas Queretanas registran más de 200 accidentes laborales al mes.

En el Estado de Querétaro, se identifica un aproximado de más de 17,000 empresas, de las cuales, las de tipo industrial rebasan las 600. Dichas empresas se encuentran distribuidas a lo largo del estado y en la capital, Querétaro, en diversos parques industriales a los extremos de la ciudad (hacia la ciudad de México o hacia San Luis Potosí o Guanajuato) e incluso en el interior de la ciudad, por lo que la variedad es inmensa. Todas las compañías son importantes, sin embargo, según datos empíricos son pocas

en las que se considera a personal de enfermería para la atención de los trabajadores. En este sentido, el acceso a algunas de estas compañías está determinado por la distancia, la presencia o no de personal de salud al interior, el número de trabajadores, necesidades de la compañía, entre otras.

Lo expuesto con anterioridad demuestra que el riesgo psicosocial es probablemente la exposición con mayor frecuencia en la población de trabajadores<sup>(15)</sup>, razón que motivó el interés de realizar esta investigación con la finalidad de abordar las características de riesgo psicosocial intralaboral y de estrés en trabajadores del ámbito del sector secundario, a partir de la actuación de Enfermería. Vale la pena aclarar que las empresas del sector primario son aquellas enfocadas a la extracción de recursos naturales; las del sector secundario son las que se enfocan en la generación de materias primas o productos de consumo. El terciario están dirigidas al servicio.

## **METODOLOGÍA**

Se llevó a cabo una investigación descriptiva, transversal, exploratoria. La población sujeta a estudio fue de una empresa que trabaja Sistemas de Iluminación Automotriz, la cual tiene aproximadamente 300 empleados, entre obreros y operarios. Con base en el cálculo de la muestra usando la fórmula para poblaciones finitas, se determinó que eran necesarios 168 trabajadores en los que se aplicó el instrumento.

Se consideró para el estudio a personal operativo, edad y sexo indistinto, que aceptaran participar en la investigación firmando el consentimiento infor-

mado, de los turnos matutino y vespertino. No tomó en cuenta a trabajadores que se encontraran con licencia por incapacidad (enfermedad, lesión u otra), en periodo vacacional o personal de nuevo ingreso, ya que se requería que tuvieran mínimo 1 año de antigüedad.

Dado que se buscaba no interrumpir a los trabajadores en su jornada laboral, el muestreo llevado a cabo fue por conveniencia, realizando un acercamiento con quien tuviera la disponibilidad de contestar los instrumentos, los cuales fueron:

- Cuestionario para la auto-evaluación de riesgos psicosociales en el trabajo Copsoq-Istas 21: Se utilizó la versión reducida del cuestionario, de Moncada, Llorens, Nava-rrero y Kristensen. Este instrumento se encuentra compuesto por 38 reactivos<sup>(16)</sup>, y fue diseñado para identificar, medir y valorar la exposición de los empleados a seis factores de riesgo para la salud en el trabajo de naturaleza psicosocial: (a) exigencias psicológicas, (b) control sobre el trabajo, (c) inseguridad sobre el futuro, (d) apoyo social y calidad del liderazgo, (e) doble presencia y (f) estima. Cada una de las seis dimensiones del Copsoq-Istas 21 incluye una escala de respuesta de cinco puntos, con valores ubicados entre el 0 y el 4. El nivel de confiabilidad es de  $\alpha = 0,90$ .
- Cuestionario para la evaluación del estrés. Documento de la Universidad Javeriana y el Ministerio de Protección Social de Colombia (s, f). Los autores reportaron que dicho instrumento fue validado mediante su aplicación a 5.421 personas. La consistencia interna del

cuestionario, fue establecida a través de Alfa de Cronbach, con un valor de 0,88. El propósito del cuestionario es identificar las causas de la presencia de estrés, con un total de 31 ítems, distribuidos en 4 síntomas, que se describen a continuación: síntomas fisiológicos (8 ítems), síntomas de comportamiento social (4 ítems), síntomas intelectuales y laborales (10 ítems) y síntomas psico-emocionales (9 ítems). Los puntajes brutos se transforman en una escala del 0 a 100, para determinar el nivel de estrés.

- Batería para la evaluación de factores de riesgo psicosocial intralaboral forma B: Dimensión de demandas ambientales y esfuerzo físico del Ministerio de la Protección Social de Colombia: Posee un nivel de confiabilidad de 0,937. Sección integrada por 25 preguntas considerando la dimensión de demandas ambientales y esfuerzo físico.
- Ambos cuestionarios fueron utilizados sin que se les hicieran modificaciones. Se realizó un a prueba piloto de los mismos en trabajadores de características similares para verificar la claridad de las preguntas.
- Se incluyeron preguntas sociodemográficas y datos laborales como sexo, edad, estado civil, escolaridad, puesto de trabajo, departamento, antigüedad laboral, turno, tipo de contrato y accidentes laborales.

El proyecto fue evaluado y aprobado por un Comité de Investigación y Bioética de la Facultad de Enfermería de la Universidad Autónoma de Querétaro. Se llevó a cabo una prueba piloto de los instrumentos en la misma empresa, considerando al 10%

de los trabajadores del tamaño total de la muestra, siendo estos del turno nocturno.

Los datos se analizaron utilizando frecuencias y desviación estándar en el programa Excel para Windows. Así mismo, se trabajó con el programa SPSS v.20 para obtener frecuencias, promedios e intervalos de confianza de los valores.

La investigación se fundamentó en los principios éticos para su aplicación en seres humanos, donde, con base en la Ley General en Salud en Materia de Investigación en Seres Humanos, esta fue sin riesgo. Se entregó consentimiento informado a cada participante del estudio.

## RESULTADOS

Se obtuvieron los datos de 96 trabajadores, que cumplieron con los criterios establecidos, sin embargo, vale la pena resaltar que el tamaño de la muestra disminuyó, ya que en el periodo de recolección de los datos, en la empresa hubo liquidación contractual de un gran número de empleados, lo que coadyuvó a la disminución del tamaño de la muestra.

De los trabajadores encuestados, los datos sociodemográficos muestran lo siguiente: predominó el sexo femenino con 61,5% (IC 95%), que va de 51,6-71,4. El promedio de edad fue de 32,05 años, (IC 95%); va de 30,61 a 33,48. Viven en pareja el 65,7% (IC 95%); va de 56,2 a 75,2, 31%. Con respecto al nivel de estudios, tienen secundaria el 55,2% (IC 95%); 45,3 a 65,1. Sobre el puesto de trabajo, el 89,6% es operador (IC 95%); va del 83,5 al 95,7. Sobre el departamento, predomina el de inyección con 38,5% (IC 95%); que va 28,8 a 48,2.

En relación a la antigüedad en el trabajo, el promedio es de 1,83 años (IC 95%); va de 1,68 a 1,97. Del turno predominan los del matutino con 52,1% (IC 95%); va de 42,1 a 62,1. En relación al tipo de contratación, 74,0% son de planta (IC 95%); va de 65,2 a 82,8.

Al respecto de los accidentes de trabajo, 21,9% ha tenido un accidente (IC 95%); va de 13,6 a 30,2. El promedio de accidentes en la planta es de 0,26% (IC 95%); va de 0,15 a 0,36.

Con respecto a la autoevaluación de los riesgos psicosociales en el trabajo, en este instrumento se valoraron aspectos como sí: la persona tiene que trabajar muy rápido, tienen tiempo para realizar las actividades programadas en el día, influyen en las actividades del trabajo, pueden tener iniciativa, recibe apoyo de los compañeros o supervisor, hay un buen ambiente, planifican el trabajo, entre otras. Los resultados se reflejan en la Tabla 1.

En relación al estrés, el cuestionario consideró preguntas sobre si se presentaban dolores de cuello o espalda, dolor de cabeza, problemas respiratorios, cambios de apetito, sensación de aislamiento, entre otros. Los datos más relevantes se muestran en la Tabla 2.

La batería para la evaluación de factores de riesgo psicosocial intralaboral verificó si hay ruido molesto en el trabajo, si hace frío, calor, calidad del aire, espacio cómodo, equipo de protección personal cómodo, etc. Los valores relevantes se muestran en la Tabla 3.

**Tabla 1.** Prevalencia de riesgos psicosociales en el trabajo.

Categoría	Porcentaje	IC 95%	
		Inferior	Superior
Nunca	2,1	0,0	5,0
Sólo alguna vez	30,2	21,0	39,4
Algunas veces	50	40,0	60,0
Muchas veces	16,7	9,2	24,2
Siempre	1	0,0	3,0

Fuente: cuestionario Copsoq-Istas 21, 2019. n= 96.

**Tabla 2.** Resultados de la valoración de estrés presente en los trabajadores.

Categoría	Porcentaje	IC 95%	
		Inferior	Superior
Nunca	84,4	77,1	91,7
A veces	10,4	4,3	16,5,
Casi siempre	5,2	0,8	9,6
Siempre	0	0	0

Fuente: cuestionario Para la evaluación del estrés, 2019. N= 96.

**Tabla 3.** Resultados de la valoración de los riesgos psicosociales intralaborales.

Categoría	Porcentaje	IC 95%	
		Inferior	Superior
Nunca	2,1	0,8	5,0
Sólo alguna vez	43,8	33,1	52,9
Algunas veces	49	39,5	59,5
Muchas veces	5,2	0,8	9,6
Siempre	0	0	0

Fuente: Batería para la evaluación de factores de riesgo psicosocial intralaboral, 2019. n= 96.

## DISCUSIÓN

Durante los últimos 40 años la investigación científica ha revelado que los factores psicosociales del trabajo están asociados a diversos problemas de salud de los trabajadores, entre los que se encuentran los trastornos músculo-esqueléticos o inmunológicos, problemas digestivos y de manera relevante los trastornos mentales y las enfermedades crónico-degenerativas, que además son grandes problemas de salud pública<sup>(17)</sup>.

En este sentido, los riesgos psicosociales son percibidos como más difíciles de gestionar que otros, por lo que la evaluación de estos riesgos tiende a ser la pieza clave de la gestión preventiva<sup>(7)</sup>. Tal es el caso de la presente investigación en la cual se evaluaron los riesgos de tipo psicosocial entre los que se consideraron aspectos como: el apoyo recibido de los compañeros y de supervisores. Al respecto, en un estudio realizado por Xiao<sup>(18)</sup>



donde se aplicaron cuestionarios para evaluar, entre otras variables, la percepción sobre estrés y el apoyo social de compañeros, se encontró que el apoyo social es una fuente importante para la autoeficacia, lo que a su vez repercute y facilita la actividad física, mejorando la calidad de vida; de tal manera que, en contraste, el estrés está directamente relacionado de manera negativa sobre la autoeficacia y la calidad de vida. Derivado de ello, dichos autores consideran importante que se tome en cuenta la gestión del estrés a partir del apoyo social, para promover una adecuada calidad de vida entre los trabajadores. Al respecto, en esta investigación, el estrés se encontró en niveles bajos.

Sumado a lo anterior, Fischer<sup>(19)</sup>, en su estudio sobre los estresores psicosociales relevantes para la salud y bienestar de los trabajadores nocturnos y por turnos, sugieren que esta población experimenta mayor riesgo psicosocial que los trabajadores que se encuentran en la jornada diurna, ya que esta situación aumenta la demanda de trabajo físico, existe bajo control sobre el trabajo, menor apoyo de los supervisores y exige mayores responsabilidades y compromiso. En esta investigación, el 52,1% de los trabajadores era del turno matutino y 48% del vespertino, donde 9% indicó que puede influir muchas veces y siempre sobre el trabajo que se le asigna, 14% indicó que se le pide su opinión sobre las tareas asignadas, 48% señaló que se le permite tener iniciativa en el trabajo y 46% que puede aprender cosas nuevas.

La investigación realizada tomó en cuenta los factores de riesgo psicosocial intralaboral, entre los que se encuentran las

condiciones propias del trabajo tales como el ruido, calor, calidad del aire, espacio y equipamiento cómodo. En este aspecto autores como Arenas y Andrade en su estudio sobre los factores de riesgo psicosocial intralaboral del ambiente físico que generan tensión en el trabajo, destacan la temperatura, el ruido, iluminación y las órdenes de los superiores como aquellas que se relacionan más con la tensión en el trabajo<sup>(20)</sup>. Estos datos son similares a los encontrados a esta investigación, donde 4% consideró que la temperatura del lugar de trabajo es muy fría, 56% muy caliente, 22% indicó que el ruido es molesto y 14% que la iluminación lo es.

Por su parte, Ulrike, Kathrin, Thorsten, Nico, Peter, Axel en el estudio “Estrés percibido en la interacción hombre-máquina en entornos de fabricación modernos” exponen que esta interacción se manifiesta como un estresor potencial que se encuentra asociado con la introducción y uso de tecnologías modernas en la industria de manufactura. Los resultados muestran que los factores estresantes relacionados con la interacción hombre-máquina son de tipo técnicos y se vinculan a los requisitos de cualificación por parte de los empleados ya que muchas veces no están calificados para manejar algún equipo, lo cual les genera presión. En consecuencia, los lugares de trabajo con condiciones altamente automatizadas son una fuente potencial de estrés<sup>(21)</sup>.

Una cuestión más abordada en la presente investigación fue la evaluación del estrés a partir de manifestaciones físicas como dolor de cuello (20% casi siempre lo padecen y 50% a veces) o espalda, dolor de cabeza (55% a veces y 24% casi siempre), problemas respira-

torios (26% a veces), cambios de apetito (32% a veces y 19% casi siempre), entre otros. De la misma manera, el estudio realizado por Arenas y Andrade expone que entre las manifestaciones físicas y psicológicas asociadas a preocupación o tensión por parte de trabajadores de un sector manufacturero se encuentran: cansancio (33%), pérdida del apetito (25%), tensión muscular o calambres (25%), angustia (22%), dolor de cabeza (21%) e indigestión (18%), respectivamente. Con todo lo anterior se plantea la importancia de estudiar e intervenir en la vigilancia de los factores de riesgo, sobre todo, en las organizaciones donde las condiciones laborales resultan desfavorables<sup>(20)</sup>.

Lo anteriormente planteado, refleja lo complejo del abordaje del fenómeno de los riesgos psicosociales, ya que por una parte involucra aspectos propios del trabajador y por otra las condiciones laborales. Teóricamente, como señala Beehr, las características ambientales del lugar de trabajo deberían ayudar a reducir los sentimientos de angustia de los trabajadores, por lo que en un principio son mediadores del bienestar de los empleados. Entre las variables que conceptualmente son indicadores de bienestar se encuentran los síntomas somáticos como la presión arterial y la calidad del sueño<sup>(22)</sup>. En esta investigación, refirieron alteraciones del sueño a veces 48% y casi siempre 25%, palpitaciones en el pecho o problemas cardíacos 7% a veces y 4% casi siempre.

## CONCLUSIONES

Los riesgos psicosociales intralaborales y de estrés han tomado interés en México por la reciente publicación de una norma

que pretende guiar a los sectores en la identificación y atención de estos aspectos. La importancia de atender los riesgos psicosociales radica en incorporar al interés de las organizaciones el elemento humano desde un abordaje de las cuestiones emocionales, ya que la evidencia demuestra que estas pueden llegar a vincularse a elementos presentes en los lugares de trabajo y por ende repercuten directamente en la productividad.

Sin embargo, para abordar los riesgos psicosociales se tiene que caracterizar a la población de estudio ya que los factores de riesgo varían de acuerdo al sector del que se trate y al tipo de trabajadores en cuestión. En este sentido el presente estudio muestra predominio del sexo femenino, adultas jóvenes operarias del área de inyección; dichas variables nos remiten a atender el tema de mujeres en la industria, cuya incursión ha permitido generar oportunidades de desarrollo que anteriormente no eran consideradas para este gremio, pero que a su vez ha traído consigo nuevos retos para las organizaciones pues deben ser considerados riesgos laborales desde la visión de género.

En este aspecto se vuelve necesario el abordaje de los riesgos psicosociales considerando, además de los factores intralaborales, los aspectos extra laborales que en las mujeres muchas veces se asocian a la doble actividad (trabajo-hogar), lo cual exige elevadas demandas emocionales también asociadas a procesos endócrinos; y en temas recientes se deben incluir variables como violencia, acoso y discriminación hacia este sector poblacional.

Los riesgos laborales han ido cambiando con el desarrollo industrial, hace algunos años el enfoque se centraba el análisis en las condiciones físicas de los lugares de trabajo, emigrando a la atención de la incorporación de nuevas tecnologías en la industria para finalmente aterrizar fuertemente a los aspectos de tipo psicosocial, que han sido resultado de toda la interacción de los y las trabajadoras con los recursos materiales y aspectos organizativos de los lugares de trabajo.

En este sentido las acciones por parte de las empresas se deben dirigir a promover estrategias que permitan controlar y atender los daños derivados del estrés constante, pero sobretodo trascender hacia la prevención de problemas asociados a la interacción con estresores.

Entre las estrategias que propone la Norma 035<sup>(7)</sup>, destaca la generación de políticas de prevención que incluyan reuniones con los trabajadores para que puedan exponer sus inquietudes relacionadas con el trabajo, sumado a mantener áreas de trabajo limpias y atender los aspectos ergonómicos, atender los casos relacionados con violencia de género, discriminación, entre otras. Asimismo, se promueve continuar con programas de salud que permitan mantener a los y las trabajadoras aptos para desempeñar sus funciones, pero sobretodo es primordial llevar a cabo la capacitación de todo el personal para el desempeño de sus actividades, partiendo de la descripción de puestos de trabajo y proveer de los elementos que cada persona necesite para que se desempeñe un trabajo digno y en un entorno favorable.

Con la incorporación de este tipo de políticas en los lugares de trabajo se

vislumbra, a mediano plazo, una mejor calidad de vida para los trabajadores mexicanos, esto en aras de proveer mejores oportunidades, trabajo digno y por ende un desarrollo económico y social para el país.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Moreno Jiménez B. Factores y riesgos laborales psicosociales: conceptualización, historia y cambios actuales. *Med Segur Trab (Madr)* [Internet]. 2011;57(1):4–19. Available from: <http://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v57s1/especial.pdf>
2. Enciso Saldarriaga A, López Sierra M, Domínguez Ramírez M. Cronología de la normatividad de los factores de riesgo psicosocial laboral en Colombia. Universidad CES; 2015.
3. Osorio JE, Cárdenas Niño L. Estrés laboral: estudio de revisión. *Rev Divers Perspect en Psicol* [Internet]. 2017;13(1):81–90. Available from: <http://dx.doi.org/10.15332/s1794-9998.2017.0001.06>
4. Peiró J. El Estrés laboral: una perspectiva individual y colectiva. *Investig Adm* [Internet]. 2001;30(88):31–40. Available from: [https://www.researchgate.net/profile/Jose\\_Peiro5/publication/39174637\\_El\\_estres\\_laboral\\_Una\\_perspectiva\\_individual\\_y\\_colectiva/links/0a85e53c40d925b326000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jose_Peiro5/publication/39174637_El_estres_laboral_Una_perspectiva_individual_y_colectiva/links/0a85e53c40d925b326000000.pdf)
5. Aranda Beltrán C, Mares Hernández FD, Ramírez Salazar BY, Rojas Cortez N. Factores psicosociales y síntomas de estrés laboral en trabajadores del área de producción de una empresa metal-mecánica de El Salto, Jalisco. *Cuad Hispanoam Psicol* [Internet].

- 2017;16(2):15–22. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5969552>
6. Romero-Díaz CH, Beleño Navarro R, Ucros Campo M, Echeverría González A, Lasprilla Fawcett S. Factores de riesgos psicosociales extralaborales en personal administrativo universitario. *Enfermería actual Costa Rica* [Internet]. 2016;18(31):1–15. Available from: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/enfermeria/n31/1409-4568-enfermeria-31-00001.pdf>
  7. Oficial D. Norma Oficial Mexicana NOM-035. 2018.
  8. Seguel Conejeros K, Navarrete Espinoza E, Bahamondes Valenzuela G. Explicación de la Accidentabilidad Laboral Basada en Factores de Riesgo Psicosocial y Rasgos de Personalidad en el Transporte Forestal. *Cienc Trab* [Internet]. 2017;19(60):157–65. Available from: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cyt/v19n60/0718-2449-cyt-19-60-00157.pdf>
  9. Eurostat. Self-reported work-related health problems and risk factors - key statistics [Internet]. On line publications. 2017. p. 1. Available from: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Self-reported\\_work-related\\_health\\_problems\\_and\\_risk\\_factors\\_-\\_key\\_statistics#Main\\_statistical\\_findings](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Self-reported_work-related_health_problems_and_risk_factors_-_key_statistics#Main_statistical_findings)
  10. OIT. Comunicado conjunto OIT/OMS El número de accidentes y enfermedades relacionados con el trabajo sigue aumentando OIT y OMS recomiendan aplicar estrategias de prevención [Internet]. Noticias. 2005. p. 1. Available from: [https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS\\_006102/lang-es/index.htm](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_006102/lang-es/index.htm)
  11. Lugo G. México, entre los países con mayor estrés laboral [Internet]. *Gaceta UNAM*. 2018. p. 1. Available from: <http://www.gaceta.unam.mx/mexico-entre-los-paises-con-mayor-estres-laboral/>
  12. Mendoza A. Estrés laboral enfermedad que reta la economía:GT. Noticias [Internet]. 2016;1. Available from: <https://noticiasdequeretaro.com.mx/2016/09/20/estres-laboral-enfermedad-que-reta-la-economiagt/>
  13. Ochoa Herrera IM. Estrés laboral provoca lluvia de males: IMSS. *Diario de Querétaro* [Internet]. 2018;1. Available from: <https://www.diariodequeretaro.com.mx/local/estres-laboral-provoca-lluvia-de-males-imss-1705497.html>
  14. Universal E. Al mes, 200 accidentes laborales. *El Universal* [Internet]. 2019;1. Available from: <http://www.eluniversalqueretaro.mx/portada/28-06-2013/al-mes-200-accidentes-laborales>
  15. Ballester Arias AR, García AM. Asociación entre la exposición laboral a factores psicosociales y la existencia de trastornos musculoesqueléticos en personal de enfermería: Revisión sistemática y meta-análisis. *Rev Esp Salud Publica* [Internet]. 2017;91:1–27. Available from: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17049838028>
  16. Kristensen TS, Nogareda C, Nogareda

- S. Metodo ISTAS 21 (CoPsoQ) Innstrumento para la prevencion de Riesgos Psicosociales. [Internet]. Dinamarca; 2002. Available from: [http://www.istas.ccoo.es/descargas/cuestionario\\_vc.pdf](http://www.istas.ccoo.es/descargas/cuestionario_vc.pdf)
17. Juárez García A. Factores psicosociales del trabajo. Presentación. *Rev Mex Sal Trab* [Internet]. 2016;7–8(17–18):1. Available from: [https://www.imbiomed.com.mx/1/1/articulos.php?method=showIndex&id\\_revista=277](https://www.imbiomed.com.mx/1/1/articulos.php?method=showIndex&id_revista=277)
18. Xiao Y, Wang H, Zhang T, Ren X. Psychosocial predictors of physical activity and health-related quality of life among Shanghai working adults. *Health Qual Life Outcomes* [Internet]. 2019;17(1):1–9. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31023310>
19. Fischer FM, Silva-Costa A, Griep RH, Smolensky MH, Bohle P, Rotenberg L. Working time society consensus statements: Psychosocial stressors relevant to the health and wellbeing of night and shift workers. *Ind Health* [Internet]. 2019;57(2):175–83. Available from: [https://www.jstage.jst.go.jp/article/indhealth/57/2/57\\_SW-3/\\_pdf/-char/en](https://www.jstage.jst.go.jp/article/indhealth/57/2/57_SW-3/_pdf/-char/en)
20. Arenas Ortiz F, Andrade Jaramillo V. Factores de riesgo psicosocial en una industria alimenticia de la ciudad de Cali. *Acta colomb.psicol* [Internet]. 2013;11(1):4–5. Available from: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&amp%5Cnpid=S0123-9155201300010000](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&amp%5Cnpid=S0123-9155201300010000)
21. Körner U, Müller-Thur K, Lunau T, Dragano N, Angerer P, Buchner A. Perceived stress in human–machine interaction in modern manufacturing environments—Results of a qualitative interview study. *Stress Heal* [Internet]. 2019;35(2):187–99. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/smi.2853>
22. Beehr TA. Interventions in occupational health psychology. *J Occup Health Psychol* [Internet]. 2019;24(1):1–3. Available from: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2019-05630-001.pdf>