

Artículo de revisión: Riesgo psicosocial y de salud mental según la salud ocupacional.

Review article: Psychosocial and mental health risk according to occupational health.

Una actividad laboral satisfactoria contribuye a dar sentido a la propia existencia, mejorar la salud y la autoestima, las relaciones sociales y el estatus socioeconómico. Un trabajo rutinario y agotador con una supervisión inadecuada, que media en un elevado nivel de estrés, puede contribuir a desarrollar varios tipos de enfermedades. El objetivo del presente artículo de revisión es identificar los factores que promueven riesgos psicosociales y de salud mental. metodología de revisión sistemática de literatura, la búsqueda y selección de treinta y cinco referencias encontradas en diferentes bases de datos, como lo son: Google académico, Google scholar, repositorios institucionales de diferentes universidades de Colombia y Latinoamérica, artículos de revistas científicas como lo son Redalyc, Scielo, Dialnet. Conclusión: resulta indispensable estudiar la normatividad aplicada en el entorno nacional e internacional, para clarificar la perspectiva que están manejando actualmente las organizaciones nacionales frente a estos riesgos, y si las medidas tomadas están siendo efectivas para la prevención de las consecuencias derivadas de la exposición del trabajador a los peligros propios de los distintos ambientes.

Palabras clave: estrés, trabajo, trastorno mental, carga laboral, salud mental.

Keywords: stress, work, mental disorder, workload, mental health.

Introducción

En la actualidad, los datos suministrados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) evidencian que dos millones de hombres y mujeres mueren anualmente como resultado de accidentes, enfermedades o lesiones relacionadas con el trabajo. Se debe tener en cuenta, además, que existen accidentes de trabajo no fatales, los cuales provocan en promedio al menos tres días de ausentismo por incapacidad y 160 millones de casos nuevos por enfermedad laboral. Asimismo, se ha detectado que un 8 % de la tasa global de trastornos depresivos en la actualidad, se relaciona con riesgos ocupacionales (OMS, 2010).

El trabajo es concebido en algunas organizaciones como una necesidad del empleado, siendo un espacio que regularmente genera sobrecargas laborales para ser cumplidas en el menor tiempo posible, lo que promueve beneficios a la organización en una disminución de costos, tiempo y personal, siendo una visión opuesta para el trabajador ya que se presenta un descuido en su bienestar individual, integridad y desarrollo personal (Luceño, 2008 y Moreno, 2011).

La carga de trabajo, los límites inexactos en las funciones del puesto, la falta de participación en la toma de decisiones y de apoyo social e inseguridad laboral, son algunos de los factores de riesgo psicosociales que pueden producir alteraciones a nivel psicológico, físico o social a los trabajadores (Vargas & Barreto, 2020).

Los factores psicosociales se definen como las condiciones del trabajo que al interrelacionarse con las condiciones del ambiente del trabajador y las percepciones y experiencias del mismo, pueden estimular o afectar la salud, la calidad de vida o el bienestar del colaborador. Es decir los factores psicosociales en el trabajo pueden ser protectores o de riesgo. Cuando se hace referencia a los factores protectores, se habla de las características detectables que potencializan el desarrollo, fortalecen y recuperan la salud y; contrarrestan los efectos de los factores de riesgo. Cuando se hace referencia a los factores de riesgo se consideran las condiciones ambientales del trabajo que pueden ser, agentes físicos, químicos, biológicos y ergonómicos; aspectos relacionados con la organización, tales como procesos y procedimientos y relaciones

interpersonales, que pueden afectar la salud y el desempeño de los trabajadores (Rubio Avila & Gómez Sánchez, 2021).

Según Gil-Monte (2012), los riesgos psicosociales que origina la actividad laboral pueden ocasionarse por el deterioro o disfunción de los siguientes procesos:

- a) Las características de la tarea: identificadas en la cantidad de trabajo, desarrollo de aptitudes, monotonía o repetitividad, ritmo de trabajo, falta de autonomía, etc.
- b) Las características de la organización: en las que cuentan variables estructurales, definición de competencias, estructura jerárquica, canales de comunicación e información, relaciones interpersonales, procesos de socialización y desarrollo de la carrera, estilo de liderazgo, tamaño, etc.
- c) Las características del empleo: diseño del lugar de trabajo, salario, estabilidad en el empleo y condiciones físicas.
- d) La organización del tiempo de trabajo: duración y tipo de jornada, pausas de trabajo, trabajo en festivos, trabajo a turnos y nocturno, etc.

La principal consecuencia del riesgo psicosocial es el estrés, cuyos síntomas más frecuentes comprenden desde la irritabilidad hasta la depresión y por lo general están acompañados de agotamiento físico y mental. De esta manera, el estrés incide directamente en el desempeño del trabajador, ocasionando una baja productividad y afectando el confort laboral. Y es que una persona sometida a una tensión muy alta es incapaz de tomar decisiones correctas y disminuye notoriamente su creatividad, pues la mente es incapaz de encontrar las múltiples soluciones que se requieren para un desempeño exitoso (Güilgüiruca et al., 2015) plantean al respecto que una empresa con muchas personas estresadas presenta generalmente un mal clima laboral.

Respecto a la normatividad, en Latinoamérica existen países en los que se ha establecido un marco normativo con relación en la salud ocupacional, específicamente para el diagnóstico e intervención de los factores psicosociales en el trabajo. Tal es el caso de Colombia donde a través de la Resolución 002646 de 2008, se establecieron las indicaciones para la identificación, evaluación,

Contacto: Liris Yoreli Hurtado Carabali, estudiante de enfermería FUA. Teléfono: 3157049243 – Correo: lhurtado28@estudiantes.areandina.edu.co

prevención, intervención y monitoreo de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo (OIT, 2021). Otro ejemplo se presenta en Perú y Ecuador, donde a través de la Resolución Ministerial N° 374-2008-TR (30/11/2008) y la DSST-NT-258 respectivamente se identifican los factores psicosociales en el trabajo, entre otros riesgos (Ministerio de Trabajo, 2008).

El objetivo de este trabajo fue identificar el concepto de riesgo psicosocial y salud mental de los trabajadores, los instrumentos de medición y las estrategias para mitigarla o prevenirla según reportes en la literatura científica.

Resultados

Para dar respuesta a la elaboración del actual artículo, nos planteamos como propósito la identificación los factores de riesgos psicosociales y salud mental asociados a la calidad de vida del trabajador dentro de las organizaciones que labora. Para lograr llevar a cabo la construcción del mismo realizamos una investigación profunda mediante la metodología de revisión sistemática de literatura, la búsqueda y selección de treinta y cinco referencias encontradas en diferentes bases de datos, como lo son: Google académico, Google solar, repositorios institucionales de diferentes universidades de Colombia y Latinoamérica, artículos de revistas científicas como lo son Redalyc, Scielo, Dialnet, entre otros; en los cuales se evidenciaron investigaciones tanto de tipo práctico como teórico, vinculadas con el tema descrito.

También se tomó como fuente de información relacionada con los factores de riesgos psicosociales y salud mental de la página de la Organización Mundial de la Salud (OMS); así como para información vinculada a la seguridad y salud en el trabajo se consultó a la Organización Internacional del Trabajo (OIT). Adicionalmente, se retomaron textos de Psicología organizacional y de la salud que contribuyen en la promoción y mantenimiento de la salud mental y física, en conjunto con su respectivo tratamiento; identificando por medio del diagnóstico las diferentes enfermedades relacionadas con la calidad de vida del trabajador, esto con el fin de mejorar el bienestar de los trabajadores (Contreras, Londoño, et al, 2006).

Discusión y conclusiones

Es importante resaltar que la Seguridad y Salud en el Trabajo es un compromiso de todos, independientemente de la actividad económica o cargo que desempeñe la persona, cada quien es responsable por su bienestar y el de los demás desde el perfil de empleador o trabajador, ya que no solo las obligaciones recaen sobre los jefes o dueños, sino que también por parte del colaborador se debe tener sentido de pertenencia al cuidar de sí mismo y de sus compañeros, de tal manera que sea participe y se involucre de cada capacitación, inducción, planes, programas o proyectos que laboralmente se establezcan en pro del bienestar e integridad laboral.

Para llevar a cabo una prevención eficaz y la adecuada intervención frente a las tendencias y nuevas orientaciones que direccionan los aspectos relacionados con los riesgos psicosociales, debe existir un compromiso total y absoluto desde las alta dirección de las organizaciones, así como recursos específicos y suficientes. Solo así se podrán identificar, analizar y valorar las probables causas, y de acuerdo a estos análisis surgirán soluciones efectivas de control y eliminación de los riesgos de acuerdo con el riesgo y con cada caso (OIT, 2021).

La salud mental es un campo complejo, sin consenso dentro de su conceptualización. Lo reportado en la literatura responde a la apreciación o interés de los autores que la estudian e implica múltiples dimensiones de salud mental, lo que hace que se presenten diversas formas de medición e intervención, se incluyen aspectos cognitivos de la función mental y aquellos que la afectan: estrés, asertividad y percepción.

Actualmente existen medios de apoyo apropiados para mejorar la promoción de la salud mental desde la normatividad colombiana, tanto en ambientes laborales como extralaborales, lo que se necesita es que las empresas incluyan el Riesgo Psicosocial y la Salud Mental dentro de sus programas de prevención y seguimiento, que sean convertidas en prioridades y por ende el apoyo económico llevaran a que las organizaciones puedan crear campañas y controles sin prejuicio, ya que se debe

Contacto: Liris Yoreli Hurtado Carabali, estudiante de enfermería FUAU. Teléfono: 3157049243 – Correo: lhurtado28@estudiantes.areandina.edu.co

Bersalle Cuenu Colorado, estudiante de enfermería FUAU. Teléfono: 3188659303 – Correo: bcuenu@estudiantes.areandina.edu.co
Liris Yoreli Hurtado Carabali, estudiante de enfermería FUAU. Teléfono: 3157049243 – Correo: lhurtado28@estudiantes.areandina.edu.co
Rosa Vianny Mosquera Mosquera, estudiante de enfermería FUAU. Teléfono: 3137633145 – Correo: rmosquera14@estudiantes.areandina.edu.co
Lady Andrea Moreno Matabanchoy, estudiante de enfermería FUAU. Teléfono: 3178862655 – Correo: lmoreno99@estudiantes.areandina.edu.co

fortalecer al colaborador y mejorar las condiciones de trabajo, así como la organización de cada lugar de trabajo pues se debe tomar lo mental como parte del equilibrio de la salud.

Como recomendación puntual frente a la actualidad de la salud ocupacional proponemos el fomentar la salud psicosocial en conjunto con la salud mental dentro del lugar de trabajo; ya que así fomentamos la salud pública de la población, pues las personas en edad de trabajar pasan la mayor parte de su tiempo de vigilia en contextos laborales por el tipo de contratación, ambiente laboral, compañeros y jefes, etc, o desarrollando una actividad laboral fuera de su perfil laboral. Por este motivo, la promoción de la salud laboral y la prevención de las enfermedades y accidentes laborales relacionados con los riesgos psicosociales y salud mental, deberían ser materia de salud pública para los gobiernos.

La promoción de la salud en el lugar de trabajo no es solo cumplir la normativa en materia de seguridad y salud en el trabajo, también se debe fomentar que las empresas, organizaciones e instituciones contribuyan de manera activa a la mejora de la salud mental, al bienestar y a la calidad de vida laboral de sus trabajadores, teniendo en cuenta sus necesidades, fomentando la participación en la organización, y el diseño saludable de los lugares de trabajo.

Bibliografía

- Acosta Fernandez, M. (2019). *Estrés laboral, burnout, salud mental y su relación con la violencia laboral en docentes universitarios*. Obtenido de Salud, Barranquilla, vol.35, n.3, pp.328-342. ISSN 0120-5552.:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-55522019000300328&script=sci_abstract&lng=en
- Ballesteros, F., & Et al. (2019). *Análisis de la percepción de riesgos psicosociales en personas con trastorno mental grave en el contexto laboral*. Obtenido de Revista Clínica Contemporánea, 10, e11, 1-22:
https://www.revistaclinicacontemporanea.org/archivos/1989_9912_cc_10_2_e11.pdf
- Buitrago, D. D., Bedoya , G. D., & Vanegas, A. A. (01 de Julio de 2020). *Formación en salud mental en psicología, trabajo social, medicina, enfermería y terapia ocupacional en Colombia*. Obtenido de Volumen: 25(2):54-9:
<https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/2360>

- Cabalcanti Urbano, B. U. (2019). *Factores de riesgo psicosocial que afectan la salud de los trabajadores de una empresa minera de extracción de minerales a tajo abierto en la ciudad de Cajamarca durante el año 2017*. Obtenido de Universidad Nacional Mayor de San Marcos; Lima, Perú: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/11086>
- Castañeda Sánchez, V., & Herrera, C. A. (2020). *Síndrome de trabajador quemado: existencia del Burnout sector salud*. Obtenido de Universidad Libre; Seccional Pereira, Risaralda: <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/18443>
- Díaz Bambula, F., & Rentería, P. E. (2017). *De la seguridad al riesgo psicosocial en el trabajo en la legislación Colombiana de Salud Ocupacional*. Obtenido de Revista Estudios Socio-Jurídicos, ISSN 0124-0579, Vol. 19, N°. 2, págs. 129-155: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6122470>
- Escudero Sabogal, I. d., & Pérez Cervantes, E. L. (15 de Diciembre de 2019). *Factor de riesgo psicosocial de carga mental en el docente universitario*. Obtenido de Vol. 16 Núm. 2; : <https://doi.org/10.18041/1657-2815/libreempresa.2019v16n2.6625>
- Gómez Vélez, M. A., & Calderón Carrascal, P. A. (13 de Marzo de 2017). *Salud mental en el trabajo: entre el sufrimiento en el trabajo y la organización saludable*. Obtenido de Katharsis, (23), 189-217: <http://revistas.iue.edu.co/revistas/ie/index.php/katharsis/article/view/871/1260>
- Guerrero Barona, E., & Et al. (07 de Febrero de 2018). *Factores de riesgo psicosocial, estrés percibido y salud mental en el profesorado*. Obtenido de Universidad de Extremadura, España; Número 1, Volumen 9: <https://www.revistaclinicacontemporanea.org/art/cc2018a2>
- Guerrero Suclupe, Y. L. (2018). *Revisión crítica : riesgo psicosocial en el personal de enfermería de un servicio de emergencia hospitalario*. Obtenido de Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo: <http://hdl.handle.net/20.500.12423/1472>
- Jiménez, C. A., Orozco, M. M., & Cáliz, N. E. (2017). *FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN LA ATENCIÓN DE ENFERMERÍA HOSPITALARIA DE ASISTENCIA PERSONAL DE SEGUNDO NIVEL EN LA CIUDAD DE BOGOTÁ, COLOMBIA*. Obtenido de rev.udcaactual.divulg.cient. [en línea], vol.20, n.1, pp.23-32. ISSN 0123-4226: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-42262017000100004&script=sci_abstract&tlng=en
- Leyton, P. C., Valdés, R. S., & Huerta, R. P. (12 de Diciembre de 2016). *Metodología para la prevención e intervención de riesgos psicosociales en el trabajo del sector público de salud*. Obtenido de Leyton – Prevención riesgos psicosociales: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v19n1/0124-0064-rsap-19-01-00031.pdf>

- Luceño, M. L., Gruia, A. A., Brabeta, A., & Martín, G. J. (Julio - Diciembre de 2020). *Influencia del proceso de aculturación en la percepción de riesgos psicosociales en el trabajo*. Obtenido de Volume 26, Issues 2–3, Pages 73-82:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1134793717300581>
- Medina, M. K., Guzmán, S. O., & Moreno, C. J. (2020). *Estrategias de intervención de los factores de riesgo psicosocial de origen laboral: una visión desde terapia ocupacional*. Obtenido de Revista Brasileña de Terapia Ocupacional / Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional. Vol: 28 Edición 2, p436-451. 16p:
<https://web.b.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=25268910&AN=144550888&h=1VxJjw69S0TPeFRNayxABFPi0Js5kkztMwk2V9UkgZu%2b8QdWpmX2SK5SnZD62KeIU2T2bwTi7xpMe5Ga5P8UA%3d%3d&cr=c&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=>
- Mercado Arciniegas, A. K. (2017). *Estudio sobre la regulación nacional del estrés ocupacional como factor de riesgo psicosocial, un análisis de su aplicación en la rama judicial, jurisdicción laboral del circuito de Cartagena*. Obtenido de Universidad de Cartagena:
<https://repositorio.unicartagena.edu.co/handle/11227/7306>
- Morales Espinoza, K. Y. (2019). *Factores de riesgo psicosocial, carga mental y estrés laboral en conductores de buses interurbanos de la Provincia de Biobío*. Obtenido de Universidad de Concepción:
<http://repositorio.udec.cl/jspui/handle/11594/636>
- Moyano Madrid, M. V. (Noviembre de 2017). *El empleo en las personal con trastorno mental grave*. Obtenido de Universitat Jaume I:
<http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/174005>
- Muñoz Rojas, D., Orellano, N., & Hernández Palma, H. (Julio - Diciembre de 2018). *Riesgo psicosocial: tendencias y nuevas orientaciones laborales*. Obtenido de Psicogente, Vol. 21 Núm. 40 :
<http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/3090>
- Murillo, M. K., Suarez, G. O., & Moreno, C. J. (08 de Junio de 2020). *Estratégias de intervenção do fator de risco psicossocial relacionadas ao trabalho: uma visão da terapia ocupacional*. Obtenido de Cad. Bras. Ter. Ocup. [online]. Vol.28, n.2, pp.436-451. ISSN 2526-8910: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoao1934>
- Neffa, J. C. (2021). *Los riesgos psicosociales en el trabajo: enfoques y problemáticas*. Obtenido de Superintendencia de Riesgo del Trabajo:
https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/julio_cesar_neffa_0.pdf
- Ocampo Guapacha, M. V., & Rojas, C. M. (2020). *Inclusión del riesgo psicosocial en el contexto laboral Colombiano*. Obtenido de Cultura del Cuidado

Enfermería, ISSN-e 1794-5232, Vol. 17, N°. 1, págs. 11-19:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7818316>

- Orozco, V. M., Zuluaga, R. Y., & Pulido, B. G. (2019). *Factores de riesgo psicosocial que afectan a los profesionales en enfermería*. Obtenido de Revista Colombiana de Enfermería, ISSN-e 1909-1621, Vol. 18, N°. 1:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6986237>
- Pacheco Ferreira, A. (14 de Septiembre de 2017). *Ambiente de trabajo: Una evaluación de riesgos psicosociales y carga de trabajo mental en agentes de tránsito*. Obtenido de Vol. 49 Núm. 4: Revista Salud UIS :
<https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/6871>
- Palma Contreras, A., & Ansoleaga, E. (23 de Marzo de 2020). *Asociaciones entre factores de riesgos psicosociales, dimensiones organizacionales y problemas de salud mental, relacionados con la violencia laboral, en trabajadores de tres hospitales chilenos de alta complejidad*. Obtenido de Cad. Saúde Pública vol.36 no.3 Rio de Janeiro:
https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2020000305012
- Polanco Martínez, A. L., & García Solarte, M. (2017). *Revisión conceptual de los factores de riesgo psicosocial laboral y algunas herramientas utilizadas para su medición en Colombia*. Obtenido de Libre Empresa, ISSN-e 1657-2815, Vol. 14, N°. 1, págs. 111-131:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6467888>
- Pulido Bello, G. (2017). *Factores de riesgos psicosociales asociados al trabajo del profesional de enfermería en servicios asistenciales*. Obtenido de Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A:
<https://repository.udca.edu.co/handle/11158/651>
- Romaña, R. F., García , A. L., & Caraballo , D. K. (01 de Enero de 2019). *Factores de Riesgo Psicosocial que afectan la Salud Mental en docentes del Oriente Antioqueño*. Obtenido de Corporación Universitaria Minuto de Dios:
<https://hdl.handle.net/10656/11770>
- Rubio Avila, S. M., & Gómez Sánchez, R. V. (04 de Marzo de 2021). *Factores psicosociales en el trabajo*. Obtenido de Vol. 8 Núm. 2:
<https://doi.org/10.18041/2322-634X/rcso.2.2018.5427>
- Sanchez Fiestas, M. I. (2020). *Revisión crítica: riesgos psicosociales de las enfermeras en centro quirúrgico*. Obtenido de Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo: <http://hdl.handle.net/20.500.12423/2756>
- Segura Delgado, A. L. (2020). *Factores de riesgo psicosocial asociados a la calidad de vida de los trabajadores*. Obtenido de Universidad Cooperativa de Colombia:
https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/20162/1/2020_factores_calidad_trabajadores.pdf

Riesgo psicosocial y de salud mental según la salud ocupacional

- Sierra Castellanos, Y., & Velásquez Murcia, A. M. (2020). *Salud mental en contextos laborales, una revisión sistemática desde la perspectiva de la promoción y la prevención*. Obtenido de Universidad del Bosque: <https://repositorio.unbosque.edu.co/handle/20.500.12495/4458>
- Sorce Moreira, A., & Roberto de Lucca, S. (31 de Agosto de 2020). *Factores psicosociales y Síndrome de Burnout entre los profesionales de servicios de salud mental*. Obtenido de Rev. Latino-Am. Enfermagem vol.28 Ribeirão Preto: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.4175.3336>
- Torres Guerra, I. A. (2021). *Estimación de la carga mental y el nivel de estrés laboral en los trabajadores de una compañía multinacional de venta directa*. Obtenido de Universidad de Antioquia: <http://hdl.handle.net/10495/18770>
- Vargas, C. L., & Barreto, O. R. (Septiembre - Diciembre de 2020). *Carga mental en personal de enfermería*. Obtenido de Revista Ciencia y Cuidado, ISSN 1794-9831, ISSN-e 2322-7028, Vol. 17, Nº, págs. 108-121: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7732356>
- Vásquez, V. L., Cossío, T. P., & Donjuan, C. Y. (25 de Octubre de 2018). *Riesgo psicosocial laboral y entorno organizacional*. Obtenido de UNIVERSITARIOS POTOSINOS, Pag: 16 a 21: <http://portal2014.uaslp.mx/Comunicacion-Social/Documents/Divulgacion/Revista/Quince/230/230-04.pdf>