FACTORES PSICOSOCIALES LABORALES RELACIONADOS CON ENFERMEDADES MENTALES EN LOS TRABAJADORES EXPUESTOS A ESTRÉS LABORAL.

OCCUPATIONAL PSYCHOSOCIAL FACTORS RELATED TO MENTAL ILLNESSES IN WORKERS EXPOSED TO OCCUPATIONAL STRESS

Cardona Ceballos Juan David [1]

Abstract. Work stress in workers in different work sectors is due to the presence of psychosocial factors present in the work environment, long hours of work, rotating shifts, unclear tasks, pressure from bosses and superiors, are some examples. High levels of stress lead to a gradual deterioration of mental health and for this reason give rise to mental illnesses that psychologically incapacitate exposed workers, it should be added that the presence of stressors at work are directly proportional to the appearance of pathologies Therefore, the Occupational Health and Safety Management Systems of each company or organization must include the protection of mental health, minimizing risks and dangers that psychologically threaten the working personnel

Resumen

El estrés laboral en los trabajadores de distintos sectores laborales, se deben a la presencia de factores psicosociales presentes en el ambiente laboral, jornadas extensas de trabajo, turnos rotativos, tareas poco claras, presión de jefes y superiores, son algunos ejemplos. Los altos niveles de estrés conducen a un deterioro paulatino de la salud mental y por tal motivo dan origen a enfermedades mentales que incapacitan psicológicamente a los trabajadores expuestos, cabe agregar que la presencia de factores estresantes en el trabajo son directamente proporcionales a la aparición de patologías psicológicas o mentales por ende los Sistemas de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo de cada empresa u organización debe incluir la protección de la salud mental, minimizando riegos y peligros que atenten psicológicamente contra el personal trabajador.

Key Words

Estrés laboral, factores psicosociales, salud mental, depresión, ansiedad, seguridad y salud en el trabajo (SST)

Introducción

Hoy en día las enfermedades de origen laboral se toman muy enserio en Colombia, por tal motivo se han establecido diferentes leyes y resoluciones que orientan a los empleadores a cerca de la prevención de los riesgos laborales que se puedan presentar en el lugar de trabajo, sin embargo la salud mental ha pasado a un segundo plano y las patologías psicológicas causadas

Juan David Cardona Ceballos
Enfermero
Fundación universitaria del Área Andina
3137280519
jcardona74@estudiantes.areandina.edu.co

por las exposición a altos niveles de estrés laboral no son objetivo principal de los sistemas de seguridad y salud en el trabajo.

El estrés laboral definido como como un desequilibrio entre el trabajador y su entorno laboral (GARCÍA, 2004) está dado por diferentes factores psicosociales que se presentan en el ambiente laboral que conducen al trabajador al deterioro de su salud mental paulatinamente y a un constante sentimiento de frustración e incapacidad de lograr las metas exigidas en las tareas realizadas que están a su cargo. Es por este motivo que los factores psicosociales juegan un papel fundamental en la aparición de enfermedades mentales en los trabajadores, algunos ejemplos de estos es la sobrecarga laboral, jornadas mayores de 9 horas, poco entendimiento de las tareas a realizar, presión de superiores, turnos rotativos, entre otros. La exposición frecuente a uno o varios de los factores mencionados en el párrafo anterior conduce a la aparición de estrés laboral, el cual se convierte en un hábito para el trabajador, es allí donde aparecen las enfermedades mentales, depresión, ansiedad, abuso de sustancias psicoactivas y trastornos conductuales. La aparición de estas patologías explicado desde el punto de vista fisiopatológico se debe a la hiperactividad de algunos neurotransmisores cerebrales que son responsables de la regulación del estado de ánimo y que son alterados cuando un individuo se expone constantemente a estresores y en este particular caso tiene su origen en los factores psicosociales que influyen negativamente en un entorno laboral. Cabe agregar que no solo los trabajadores sufren las consecuencias, también las empresas se ven afectadas esto se traduce en aumentos de los costos y gastos.

Los costos pueden ser tanto directos, aquellos costos que la empresa tiene que pagar, como indirectos, aquellos beneficios que la empresa deja de ingresar. Entre los costos directos se incluyen: subsidios por bajas, invalidez, jubilaciones anticipadas, costes extras de selección, costes jurídico administrativo por sanciones, deterioro del material, seguros de enfermedad. Los costes indirectos estarían relacionados con la disminución del rendimiento, la rotación de los trabajadores y el absentismo laboral producto de estos trastornos. (GARCÍA, 2004). Por tal razón las empresas y organizaciones deben implementar un sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo en donde se realice prevención primaria y secundaria de enfermedades mentales relacionadas con el aumento de estrés laboral y no se limite esencialmente a la prevención y tratamientos de accidentes e incidentes laborales que se presenten de manera inmediata.

Por lo expuesto en los anteriores párrafos el presente artículo tiene como objetivo identificar los factores psicosociales que afectan la salud mental de los trabajadores debido al aumento de estrés laboral que estos causan.

Resultados

Con la revisión exhaustiva de 35 artículos científicos relacionados con aumento de estrés laboral, se evidencio que varios de los autores coinciden que distintos factores de tipo psicosocial influyen de manera negativa en la salud mental de las personas expuestas a distintas tareas y trabajos.

En un estudio realizado en la ciudad de Cali donde se estudiaba el estrés laboral en personal asistencial de 4 hospitales de la ciudad se encontró que las largas jornadas laborales, los turnos rotativos y metas a cumplir durante la jornada con alta expectativa, aumento significativamente el estrés en el personal lo que se relacionó directamente con sentimiento de frustración y sobrecarga de trabajo, desgano, cansancio físico y mental (Charria-Ortiz, 2017). El

Juan David Cardona Ceballos
Enfermero
Fundación universitaria del Área Andina
3137280519
jcardona74@estudiantes.areandina.edu.co

personal de salud se enfrenta constantemente a estas condiciones de trabajo y se rodean de un ambiente laboral sumamente estresante donde las exigencias laborales sobrepasan las capacidades de los trabajadores, es allí donde tiene origen las enfermedades mentales que se van desarrollando crónicamente, entre ellas la depresión y los trastornos de ansiedad que son las patologías psicológicas que se presentan de manera más frecuente en el personal sanitario.

En un estudio posterior que analizo la salud mental en el trabajo, mostro la relación que tiene los aspectos psicosociales que se presentan en el entorno laboral con las afecciones psicológicas de los trabajadores a corto y a largo plazo, encontrándose relaciones directamente proporcionales especificadas en la siguiente tabla.

Entorno laboral	Salud mental a corto plazo	Salud mental a largo plazo
Demandas psicológicas del puesto de trabajo. Relaciones interpersonales y bajo apoyo social	Estado de animo Apatía Comportamiento de resolución activa de problemas Respuestas psicológicas	Agotamiento Depresión Psicosis Trastornos cognitivos Abuso de sustancias psicoactivas

(Carrascal, 2017)

De la anterior tabla se pueden analizar varios factores, el primero de ellos es que un entorno laboral estresante en donde se presentan diferentes factores psicosociales negativos, va deteriorando paulatinamente la salud mental de las personas involucradas lo cual avanza de manera silenciosa, los primeros síntomas tardan en aparecer y en la mayoría de las ocasiones no son identificados a tiempo por los empleadores o encargados de la seguridad y salud en el trabajo (SST) en las empresas, lo anterior conduce a que el desgaste psicológico sea considerablemente alto y da lugar a la aparición de enfermedades crónicas y difícilmente reversibles, que ameritan revisiones epidemiológicas ya que no afecta de manera exclusiva a los trabajadores, sino también a la productividad en los sectores laborales y por ende la economía de la empresa u organización se va deteriorando de igual forma.

En la Universidad Cesar Vallejo se realizó un estudio que analizo Factores de riesgo psicosocial y desempeño laboral del personal de enfermería en un hospital nivel II, se obtuvieron algunos resultados similares a los de los estudios analizados en párrafos anteriores, los cuales se mencionan a continuación:

- A mayor exigencias psicológicas menor desempeño laboral. (Cueva, 2020)
- A mayores factores de riesgo psicosocial menor desempeño laboral. (Cueva, 2020)
- mayor factor de riesgo de la dimensión compensación del trabajo, e menor desempeño laboral. (Cueva, 2020)

Los resultados de este estudio no difieren de los autores analizados a lo largo del artículo, los factores psicosociales influyen en el aumento del estrés laboral y en el rendimiento de los trabajadores.

Juan David Cardona Ceballos
Enfermero
Fundación universitaria del Área Andina
3137280519
jcardona74@estudiantes.areandina.edu.co

Discusión

Con la revisión exhaustiva de los artículos asociados al tema se identificó que la convivencia frecuente de los trabajadores con los altos niveles de estrés laboral, precipita la aparición de enfermedades mentales tempranas, no obstante, los síntomas pueden ser silenciosos o aparecer en grados variables, por lo tanto identificar los trabajadores que están cursando por un deterioro mental puede ser una tarea con un nivel de complejidad considerable, anexo a esto los sistemas de gestión en seguridad y salud en el trabajo de la mayoría de las empresas no están diseñados para prevenir e identificar factores psicosociales negativos presentes en el ambiente laboral que atentan contra la salud mental del personal.

La mayoría de los autores coinciden en que un desequilibrio entre las capacidades del trabajador y las exigencias del trabajo es el principal factor por el que aumenta el estrés laboral y por este motivo se evidencia baja productividad con síntoma inicial, posteriormente muchos de los trabajadores se tornan inseguros y cansados, lo cual conduce a un deterioro fisiológico de las funciones cerebrales encargadas del estado de ánimo y es allí donde aparecen las enfermedades mentales, en su mayoría la depresión y el trastorno de la ansiedad.

Los trabajadores de la salud son los más afectados debido a que se enfrentan condiciones laborales más exigentes y los factores psicosociales llevan mayor riego para su salud, los turnos rotativos, las jornadas laborales largas y el poco margen de error al momento de realizar su trabajo conducen a un estrés que sobre pasa sus capacidades, es por este motivo que el personal de salud debe ser prioridad al momento de establecer los sistemas de seguridad y salud en el trabajo, sin dejar de lado a los demás sectores laborales, lo cuales necesitan prevenir riesgos y peligros que atenten directa o indirectamente contra su salud mental.

Conclusiones

Para preservar la salud mental de los trabajadores se debe establecer en cada empresa u organización un sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo el cual incluya una evaluación de los factores psicosociales que influyen de manera negativa en el entorno laboral, así como, tener prioridad en prevención primaria, con el fin de identificar los riesgos y disminuirlos ya que actualmente los SGSST se centran en prevención secundaria y terciaria, donde prima la rehabilitación de los trabajadores que ya cursan por enfermedades de origen laboral.

Como se pudo observar a lo largo del artículo, los riesgos psicosociales son directamente proporcionales al aumento de estrés en el trabajo, es por este motivo que se deben identificar, así como también se debe detectar síntomas tempranos en los trabajadores, con el fin de evitar la aparición de patología mentales y/o un deterioro mental irreversible.

El aumento del estrés laboral se debe a un desequilibrio entre las capacidades del trabajador y las exigencias del trabajo, por lo que los empleadores o encargados del área de seguridad y salud en el trabajo deben encontrar la forma en la cual no se sobrecargue al trabajador de tareas y metas, de la misma manera en que se debe procurar mantener el equilibrio entre las dos variantes mencionadas anteriormente, de esta manera se disminuirá el estrés laboral y las enfermedades mentales de origen laboral.

Agradecimientos

Agradecimientos dirigidos a las siguientes personas:

Juan David Cardona Ceballos
Enfermero
Fundación universitaria del Área Andina
3137280519
jcardona74@estudiantes.areandina.edu.co

- Andrés Rodríguez Abril: Asesorías virtuales e indicaciones claras sobre el trabajo a realizar.
- Juan David Cardona Ceballos: Búsqueda de referencias y realización del artículo.
- Víctor Hugo Charria Ortiz: Referencia y autor principal sobre el cual se apoyó la elaboración del presente articulo

Referencias

Andrés Lisímaco Polanco Martínez, M. G. (2017). Revisión conceptual de los factores de riesgo psicosocial laboral y algunas herramientas utilizadas para su medición en Colombia. 115.

Angélica Hormaza Cadena, M. J. (2021). Factores de Riesgo Psicosocial Determinantes del Estrés que Inciden en el Desempeño Laboral de los Trabajadores del Área Asistencial del Servicio de Urgencias de. *Universidad ECCI*, 56-58.

Arcaya, G. P. (2021). Factores de riesgo psicosocial y satisfacción laboral en el personal de la Oficina Central Nacional . *Interpol Lima*.

Artazcoz, L. (2008). Efecto del ambiente psicosocial y de la satisfacción laboral en el síndrome de burnout en médicos especialistas. 308.

Beltrán, C. A. (2007). Factores psicosociales asociados a patologías laborales en médicos de nivel primario de atención en Guadalajara, México. *Universidad de Guadalajara, México.*

Carrascal, M. A. (2017). Salud mental en el trabajo: entre el sufrimiento en el trabajo y la organización saludable . *KATHARSIS, N 23* , 181.

CARRILLO, C. S. (2016). LAS ENFERMEDADES PSICOSOCIALES Y SU CONSIDERACIÓN COMO ENFERMEDAD DEL TRABAJO . *Universidad a Distancia de Madrid* , 8-10.

Castillo, A. M. (2019). Factores de riesgo psicosocial laboral en académicos de. *ARTÍCULOS DE INVESTIGACIÓN*, 250.

Castro, J. L. (2014). Bienestar laboral en profesionales de la medicina. La doble cara de la organización sanitaria: Factores saludables y de riesgo psicosocial. *Universitat Autònoma de Barcelona*.

Castro, R. D. (2021). Factores de riesgo psicosocial en personal médico que atiende pacientes Covid-19 en el Hospital Honorio Delgado Espinoza de Arequipa 2021. 7-16.

Charria-Ortiz, V. H. (2017). Estrés laboral en personal asistencial de cuatro instituciones de salud nivel III de Cali, Colombia . *Universidad Javeriana. Cali, Colombia* , 48.

Chisaguano, L. A. (2020). FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN EDUCACIÓN SUPERIOR. *Instituto Superior Tecnológico Vicente León*.

Cueva, B. R. (2020). Factores de riesgo psicosocial y desempeño laboral del personal de enfermería. *Universidad Cesar Vallejo* , 23-30.

Delgado-Fernández, V. (2021). Estudio comparativo de los riesgos psicosociales laborales entre profesionales médicos. *Escuela de Ingeniería Industriales*.

Diaz, L. G. (2021). Reconocimiento del estrés laboral como factor de riesgo psicosocial, causal de incapacidad temporal para el trabajo. *Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo*.

Juan David Cardona Ceballos
Enfermero
Fundación universitaria del Área Andina
3137280519
jcardona74@estudiantes.areandina.edu.co

Garces, M. J. (2021). Factores de riesgo psicosocial y el desempeño laboral del personal del Cuerpo de Bomberos. *Universidad Técnica de Ambato*.

GARCÍA, L. L. (2004). FACTORES PSICOSOCIALES EN EL ENTORNO LABORAL, ESTRÉS Y ENFEREMEDAD. *eduPsykhé*.

Godoy, K. M. (2015). Factores de riesgo psicosocial y estrés percibido en trabajadores de una empresa eléctrica en Chile. *Universidad de Chile*.

Herrera, Y. C. (2017). BIENESTAR LABORAL Y SALUD MENTAL EN LAS ORGANIZACIONES. *REVISTA ELECTRÓNICA PSYCONEX*.

Julio, R. A. (2020). Relación entre el nivel de estrés laboral y los factores psicosociales intralaborales en trabajadores. 43-45.

Karen Danniela Medina Murillo, O. B. (2017). strategias de intervención de los factores de riesgo psicosocial de origen laboral: una visión desde terapia ocupacional. 5-10.

Lancharro, P. M. (2011). Riesgos psicosociales en personal sanitario hospitalario.

Muñoz, B. (2002). Exigencias laborales psicológicas percibidas por médicos. *Escuela Valenciana de Estudios para la Salud*, 488-491.

Orozco, M. M. (2019). Factores de riesgo psicosocial que afectan a los profesionales en enfermería.

Ortiz, F. A. (2013). Factores de riesgo psicosocial en una industria. *Pontificia Universidad Javeriana, seccional Cali (Colombia)*.

Pérez, J. s. (2016). LOS RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL ÁMBITO LABORAL: UNA VISIÓN GLOBAL Y PRÁCTICA . *BIBLIOTECA COMARES DE CIENCIA JURÍDICA*, 3-6.

Plaza, C. A. (2008). Estrés laboral, factor de riesgo de accidente cerebrovascular. 22.

Porras, D. R. (2016). Gestión del riesgo psicosocial y organizacional, un. *Universidad de santander*.

Portillo, S. H. (2021). Factores de riesgo psicosociales y estrés laboral del personal de atención prehospitalaria ECU911 durante el COVID-19. *Universidad Cesar Vallejo* , 15-29.

Rodríguez, M. A. (2019). EVALUACIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES EN UN CENTRO DE TELECOMUNICACIONES. 60.

ROJAS, S. U. (2019). Factores de riesgo psicosocial y estrés laboral en teleoperadores asociado a síntomas psicosomáticos, ansiosos y depresivos. *UNAM*, 20-25.

Rosario Beatriz, M. C. (2020). Cargas de trabajo asociadas a los factores de riesgo psicosociales laborales en personal de tres Asadas del. *UNIVERSIDAD TÉCNICA NACIONAL*.

Torres, J. M. (2019). Análisis de los factores de riesgo psicosocial a nivel nacional e internacional. *Revista Temas: Departamento de Humanidades Universidad Santo Tomás Bucaramanga*, 40.

VELASCO, A. A. (2019). Diagnóstico de las percepciones de los factores de riesgo psicosociales en el trabajo del personal de una industria manufacturera. *Estudos de Psicologia*, 36.

Velasco, B. (2017). Factores de riesgo psicosocial como predictores del

Juan David Cardona Ceballos
Enfermero
Fundación universitaria del Área Andina
3137280519
jcardona74@estudiantes.areandina.edu.co

bienestar laboral: un análisis SEM.
Ansiedad y Estrés.

Juan David Cardona Ceballos
Enfermero
Fundación universitaria del Área Andina
3137280519
jcardona74@estudiantes.areandina.edu.co