

# CARGA MENTAL DE TRABAJO Y CONFLICTO TRABAJO-FAMILIA EN TRABAJADORES DE MÉXICO Y ECUADOR

El trabajo y la familia son pilares fundamentales en la vida de las personas; sin embargo, cuando no se logran conciliar de manera satisfactoria, pueden surgir problemas relacionados con la carga mental. La presión resultante de los problemas laborales, combinada con el desequilibrio en el ámbito familiar debido a las múltiples responsabilidades, puede desencadenar varios problemas. Esta investigación analizará la relación directa entre las exigencias del trabajo-familia y los problemas de carga mental, con las diferencias entre México y Ecuador en cuanto a la severidad y las manifestaciones de estos problemas, influenciadas por las características culturales, socioeconómicas y políticas de cada país.

## Autores:

Mario Angel González  
Martha Belén Pérez

## Introducción:

Es importante investigar como el conflicto trabajo – familia se relaciona con la carga mental; a fin de entender cuáles son las necesidades de los trabajadores y los factores que perjudican con el objetivo de que los colaboradores estén motivados y gocen de buena salud. En este sentido es fundamental abordar la problemática del conflicto entre el trabajo y la familia para lograr la conciliación y contar con la colaboración de diversos actores; teniendo en cuenta el capital humano y su bienestar como el activo más valioso de las organizaciones.

## Objetivo:

Determinar la relación entre carga mental de trabajo y conflicto trabajo-familia en trabajadores de México y Ecuador.

## Metodología:

Paradigma positivista, metodología cuantitativa, con medición de corte transversal y análisis comparativo.

## Hipótesis:

### Hipótesis de trabajo:

Existe una relación significativa entre la carga mental de trabajo y el conflicto trabajo-familia en trabajadores del sector salud en México y Ecuador.

### Hipótesis nula:

No existe una relación significativa entre la carga mental de trabajo y el conflicto trabajo-familia en trabajadores del sector salud en México y Ecuador.

## Análisis:

Para la medición de Carga Mental de trabajo se utilizó la Escala de Carga Mental de NASA-TLX, la cual consta de seis subescalas que miden la demanda mental, demanda física, demanda temporal, esfuerzo, desempeño y nivel de frustración.

Por otra parte, se utilizó el cuestionario de Interacción Trabajo-Familia (SWING), sus propiedades psicométricas incluyen una estructura factorial compuesta por cuatro factores: interacción negativa trabajo-familia, interacción negativa familia-trabajo, interacción positiva trabajo-familia e interacción positiva familia-trabajo.

Una vez concluido el análisis descriptivo, que incluirá el cálculo de la media y la desviación estándar, se procederá con un análisis de correlación de Pearson para evaluar la relación entre las variables en estudio.



## Conclusión:

Investigaciones similares han encontrado mayor nivel de carga mental de trabajo negativa en el personal administrativo, quienes, al ocupar cargos de confianza, suelen enfrentar mayores niveles de tensión y responsabilidad. En cuanto al conflicto trabajo-familia, persisten roles de género tradicionales, lo que resulta en que las mujeres, especialmente aquellas con responsabilidades familiares, experimenten mayores dificultades para equilibrar sus obligaciones laborales y familiares.

- Díaz, F. (2023). (Sobre)carga mental en el trabajo: Desafíos para su evaluación desde una perspectiva de interseccionalidad en Chile. *Notas técnicas en Higiene, Seguridad y Salud de los trabajadores*, 7.
- Jiménez, A., & Berrios, A. (2022). Condiciones de Teletrabajo, Conflicto Trabajo-Familia y Carga Mental en Trabajadores/as del sector privado en Chile. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2223-30322022000100095&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2223-30322022000100095&lng=es&nrm=iso)
- Jiménez, Andrés, Busto, A., & Orellana, M. (2023). Conflicto trabajo-familia, percepción de equidad de género y bienestar subjetivo en funcionarios de la salud en la región del Maule. *Ciencias psicológicas*, 17(1). <https://doi.org/10.22235/cp.v17i1.2904>
- OECD. (2021). Balance vida-trabajo. <https://www.oecdbetterlifeindex.org/es/topics/work-life-balance-es/>
- Organización Internacional del Trabajo (Ed.). (s/f). Trabajo y familia: ¡Compartir es la mejor forma de cuidar! Recuperado el 3 de noviembre de 2023, de [http://chrome-extension://efajdnbnmnnibpcjpcjclefindmkaj/https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---gender/documents/publication/wcms\\_103430.pdf](http://chrome-extension://efajdnbnmnnibpcjpcjclefindmkaj/https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---gender/documents/publication/wcms_103430.pdf)
- Ossa, C., Jiménez, A., & Gómez, V. (2023). Salud mental y carga mental de trabajo en trabajadores de establecimientos educativos chilenos en contexto de COVID-19. <https://doi.org/10.21814/rpe.24855>
- Pérez, S. (2021). Conciliación familia-trabajo y su relación con la salud mental y el apoyo social desde una perspectiva de género. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-78902021000300015](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000300015)
- Rhñima, A., Richard, P., Núñez, J. F., & Pousa, C. E. (2016). El conflicto trabajo-familia como factor de riesgo y el apoyo social del supervisor como factor protector del agotamiento profesional. <https://www.redalyc.org/journal/104/10448076005/html/>
- Silvestre, E., Figueroa, V., & Cruz, O. (2019). Validación de una Escala de Interacción Trabajo-Familia en una Universidad. *Revista interamericana de psicología ocupacional*, 38(1), 67–84. <http://revista.cinccel.com.co/index.php/RPO/article/view/231/html>