



13° Foro de Investigación

Red de Posgrados en Salud en el Trabajo

Hospital Central Sur de Alta Especialidad Pemex

Entornos de trabajo seguros y saludables



Introducción

El trabajo es una actividad que caracteriza al ser humano desde que ha sido capaz de organizarse, situándose como el agente principal para llevar a cabo las actividades y tareas necesarias para alcanzar objetivos de manera conjunta. (Marrau. M.C, 2007) Sin embargo, además de los beneficios existen factores de riesgo causantes de estados patológicos físicos o psicosociales. De acuerdo con el ultimo estudio sobre riesgos psicosociales realizado en una mediana empresa de evaluación a la calidad, se obtuvieron los resultados de las encuestas que se aplicaron a los trabajadores en un periodo comprendido entre el 23 al 24 Mayo del 2023, lo cual permitió observar que el nivel general de riesgo psicosocial es ALTO; siendo que del total de la población el 25 % de los trabajadores arrojaron un nivel medio de exposición a factores de riesgo psicosocial y el 47.72 % un nivel alto de exposición a factores de riesgo psicosocial, el resto de la población puntuó con nivel bajo, nulo o despreciable. Premisas que han motivado: la realización de este estudio, la identificación de estrés asociado y la intervención secundaria. De esta forma se pretende implementar un programa que tenga un impacto positivo significativo; entendiéndose como tal la disminución en los resultados por categoría en la evaluación al riesgo psicosocial del 2026.

Objetivo

Implementar un programa de intervención de primera creación para disminuir el estrés laboral y sus factores de riesgo psicosocial en trabajadores de una mediana empresa de servicios de la evaluación de la calidad

Método o Procedimiento

Tipo de estudio: longitudinal de intervención comparativo
Población estudiada: 65 colaboradores
Se evaluó el nivel de exposición a factores de riesgo psicosocial mediante las guías de Referencia II y III NOM 035-STPS-2018, así como el nivel de estrés laboral con la escala de evaluación de estrés laboral de la OIT-OMS. De acuerdo con la Tabla 1 aquellos participantes con nivel de estrés presente y nivel Alto se incluyeron en el programa de intervención al riesgo psicosocial 2025 – 2026, previo consentimiento informado.
Tabla1. Nivel de estrés *

Bajo nivel de estrés	< 90,2
Nivel intermedio	90,3 – 117,2
Estrés	117,3 – 153,2
Alto nivel de estrés	> 153,3

“PROGRAMA DE INTERVENCION PARA DISMINUIR EL ESTRÉS LABORAL PROVOCADO POR FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN TRABAJADORES DE UNA MEDIANA EMPRESA DE SERVICIOS DE LA EVALUACIÓN DE LA CALIDAD.”



Ana Luz Vargas Mejia¹, Juan Luis Soto Espinosa¹ Luz María Rojas Bautista¹ (1) FES Zaragoza, UNAM

Instrumentos:

- GR II y GRIII basado en NOM 035-STPS-2018.
- Escala de evaluación del estrés laboral de la OIT-OMS.
- Instrumentos que midan el cumplimiento del programa.

Resultados

Grafico 1. Frecuencia de niveles de exposición a carga de trabajo.

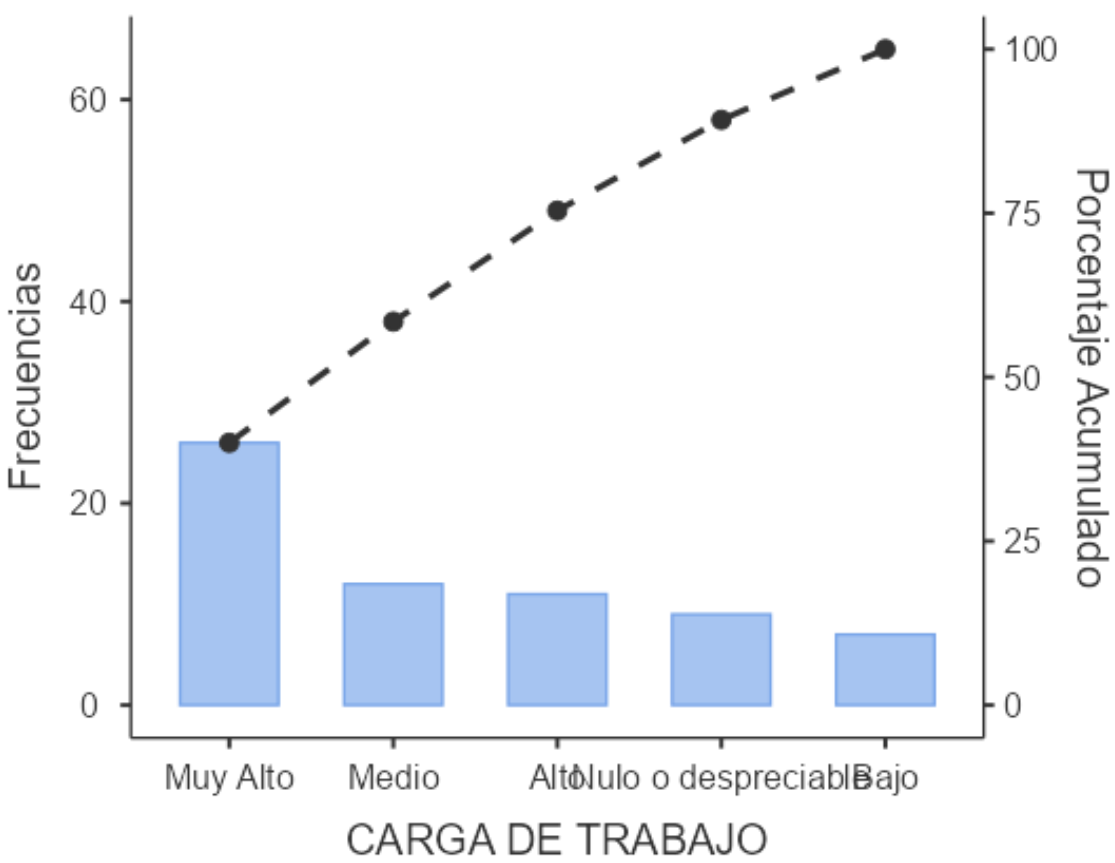


Grafico 2. Frecuencia de niveles de exposición a factores propios de la actividad

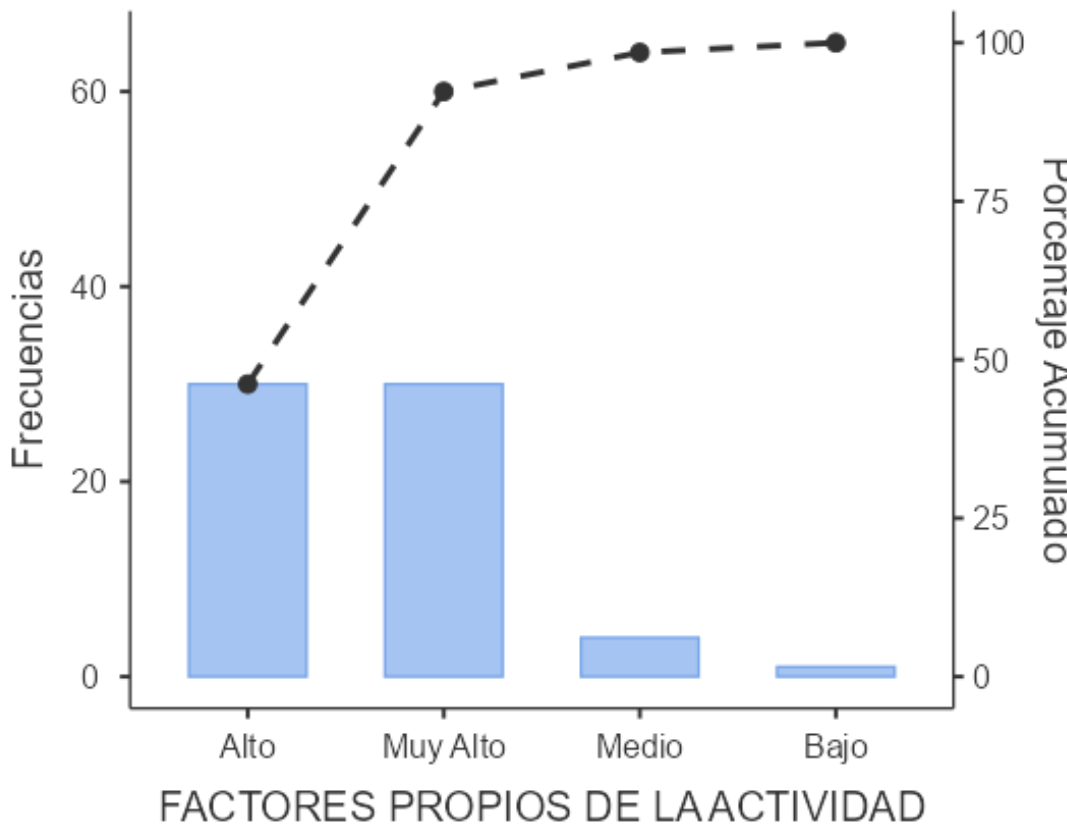
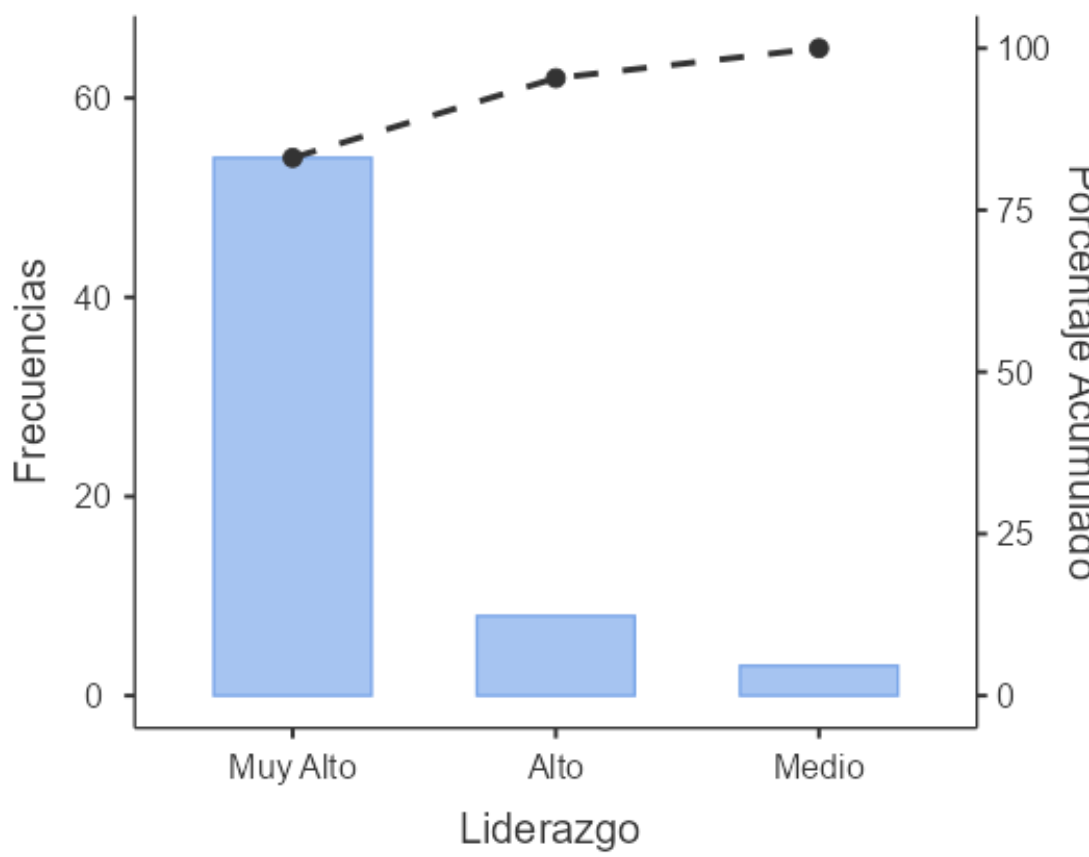
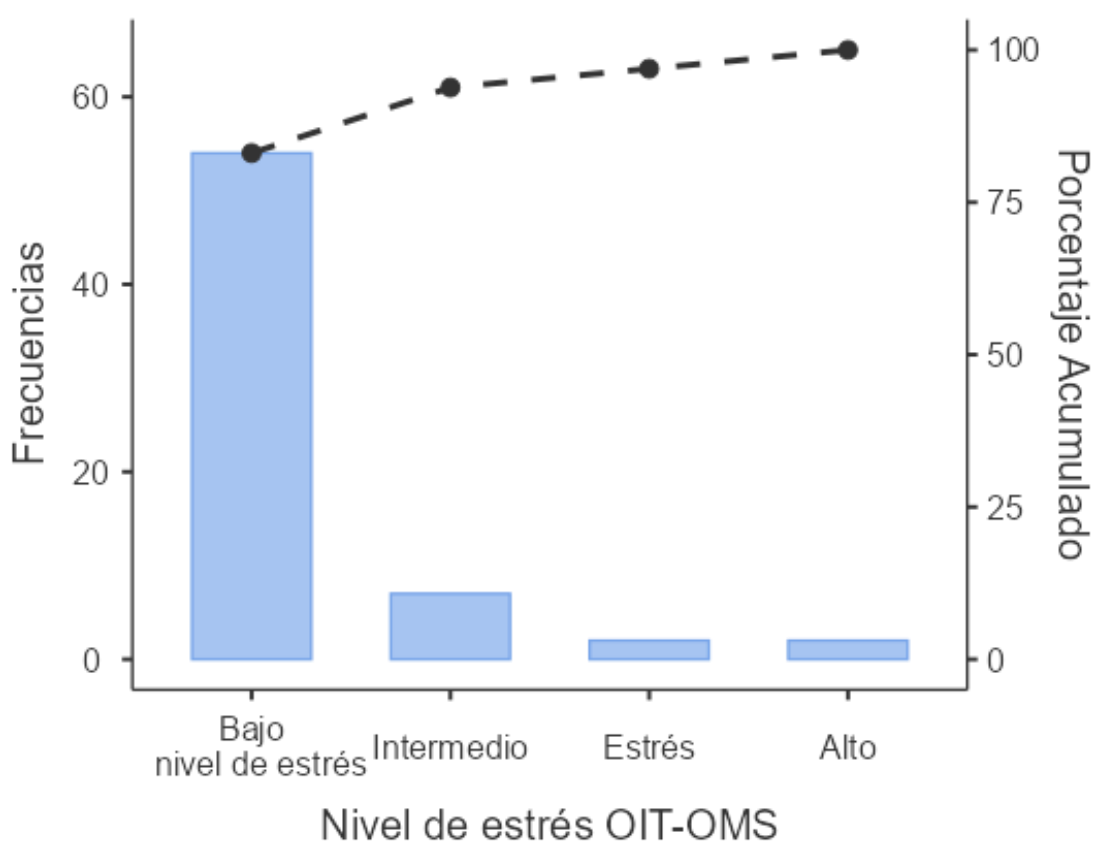


Gráfico 3. Nivel de riesgo. Liderazgo negativo



4. Nivel de estrés OIT-OMS



Discusión

El 13 % de la población cuenta con niveles de estrés meritorios de intervención probablemente asociado a factores de riesgo psicosocial como liderazgo negativo, carga de trabajo y factores propios de la actividad, por lo que la presente investigación propone la realización de un programa de intervención específico que incluya a todo el personal y que sea participe de sesiones de información con el propósito de sensibilizar y capacitar en la importancia de la salud mental y técnicas de afrontamiento y control del estrés.

Conclusión

En el caso del 13% de la población con niveles más altos de estrés; se propondrá la evaluación específica por profesional de la salud mental que incluya sesiones de escucha así como de talleres que atiendan específicamente a la respuesta ante los eventos desencadenantes de estos niveles de estrés, poniendo especial interés y énfasis en proporcionar las herramientas para el manejo adecuado de las emociones y situaciones de estrés en este caso de predominio laboral.

Referencias

Alvites-Huamaní, C. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 141-178.

Atalaya, M. (2001). El estrés laboral y su influencia en el trabajo. *Industrial Data*, 25-36.

Cortés-Díaz, J. (2012). *Seguridad e higiene del trabajo. 10ma Edición*. Madrid.: Tebar. p. 619-620.

Fernández-García, R. (2008). *Manual de prevención de riesgos laborales para no iniciados*. Madrid: Editorial Club Universitario.

Gilbert-Ouimet, M. T. (2014). Adverse effects of psychosocial work factors on blood pressure: systematic review of studies on demand-control-support and effort-reward imbalance models. *Journal of Work Environment & Health*, 109-132.

Correo electrónico de contacto: anniemedici@yahoo.com.mx