

ESTRÉS LABORAL A CONSECUENCIA DE FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES EXTRALABORALES EN PERSONAL DE ECMOT - VAR

JOB STRESS IN CONSEQUENCE OF RISK FACTORS EXTRA-LABOR PSICOSOCIALES IN STAFF OF ECMOT - VAR

Ing. Ana Julia Mac Cabreja (0009-0009-3157-4529), Empresa de Construcción y Montaje de Obras
del Turismo - Varadero (ECMOT – VAR)

amaccabreja@gmail.com

Ing. Yanelis Reyes López (0009-0002-9588-1404)

Lic. Yamirka Hernández Rodríguez (0009-0000-4207-8920)

Resumen

El principal objetivo de la investigación fue identificar los factores de riesgos psicosociales extralaborales a los que se encuentran expuestos los trabajadores de la Empresa de Construcción y Montaje de Obras del Turismo de Varadero y determinar el nivel de estrés. La metodología empleada fue de tipo descriptiva-transversal con un enfoque cuantitativo de alcance descriptivo. La población la conformaron 65 trabajadores. Se determinó como resultados finales que el factor psicosocial extralaboral en nivel de riesgo prevalece en todos los grupos evaluados corresponde a comunicación y relaciones interpersonales. También se identificaron en los diferentes grupos, factores de riesgos psicosociales como: vivienda-trabajo-vivienda, tiempo fuera del trabajo, características de la vivienda y de su entorno. Finalmente, se estableció recomendaciones para los niveles de estrés muy bajo y acciones para el estrés medio a consecuencia de las condiciones psicosociales extralaborales identificadas en los grupos evaluados.

Palabras claves: *estrés laboral; factores de riesgo psicosocial; extralaborales*

Summary



Monografías 2023
Universidad de Matanzas © 2023
ISBN: 978-959-16-5074-0

The principal objective of investigation was to identify the factors of risks extra-labor psicosociales to which the Building Firm's workers find themselves exposed and Obras's Montaje of Varadero's Tourism and determining the level of stress. The used methodology went from type descriptive side road with a quantitative focus of descriptive reach. The population was conformed by 65 workers. It was determined like final results than the factor the extra-labor psicosocial in level of risk prevails in all of the evaluated groups it corresponds to communication and personal relations. Also, they provided evidence of identity in the different groups, factors of risks I eat psicosociales: House I work house, time out of work, characteristics of the house and of his surroundings. Finally, established him recommendations for the levels of very low stress and actions for the half a stress in consequence of the conditions extra-labor psicosociales identified in the evaluated groups.

Keywords: *Job stress; risk factors psicosocial; extra-labor*

En la actualidad la empresa realiza esfuerzos para establecer en sus procesos productivos una cultura de prevención de riesgos laborales, para lo cual entregan equipo de protección personal a los trabajadores, establecen señalización de las condiciones de riesgos, ejecutan capacitaciones para que los trabajadores identifiquen los peligros en sus actividades diarias, supervisan el cumplimiento de los procedimientos seguros de trabajo, entre otras; todo ello para prevenir accidentes de trabajo o enfermedades profesionales, cumplir con la normativa legal en seguridad y salud ocupacional para evitar sanciones por parte de los organismos de control pero lamentablemente se olvidan de incluir en este sistema de seguridad y salud ocupacional la implementación de un programa de prevención de riesgos psicosociales enfocadas a eliminar los factores de riesgos psicosociales intra y extralaborales sin entender que estos afectan directamente la salud de los trabajadores y la productividad (Fajardo, 2019).

Algunos factores de riesgos psicosociales relativos a la organización del trabajo pueden ser el contenido del trabajo, la carga de trabajo excesiva, ritmo inadecuado para realizar las actividades, el impacto del tiempo de trabajo en las relaciones familiares y sociales, la falta de participación en la toma de decisiones relacionadas con las tareas, relaciones interpersonales conflictivas, antigüedad y conflicto de rol, imposibilidad de interacción casa-trabajo, entre otras (Moreno, 2021).

Los factores de riesgos psicosociales extra laborales incluyen las condiciones de la vivienda y el entorno en el cual reside el trabajador las cuales pueden influir en la salud y bienestar, el tiempo

disponible después de su jornada laboral para realizar actividades con sus familiares y amigos, la situación económica familiar que le permita solventar sus gastos, las facilidades para el desplazamiento vivienda-trabajo-vivienda, la comunicación y relación con sus familiares, consecuencias perjudiciales para la salud y bienestar del trabajador, siendo el efecto más común el estrés laboral, considerado un riesgo psicosocial debido a la exposición de los factores de riesgos psicosociales (Villalobos, 2020).

El estrés laboral es uno de los riesgos psicosociales más frecuentes que experimentan los trabajadores debido a la exposición permanente de situaciones estresantes de origen intra y extralaboral, que dan origen al deterioro de su estabilidad emocional, ante lo cual el trabajador experimenta ansiedad, irritabilidad, falta de atención y concentración, dolores de cabeza y manifestaciones psicósomáticas, entre otros; de tal manera que la salud se comienza a ver afectada y empieza a somatizar la situación con respuestas que descompensan a su estado físico, estas situaciones pueden ser generadas por condiciones del trabajo intralaborales o condiciones extralaborales (Monte, 2020).

Planteamiento del problema

Se determina que los factores de riesgos psicosociales agrupan condiciones intralaborales como los horarios y turnos para trabajar, la carga física y mental que exige la tarea, relaciones interpersonales con jefes y compañeros y condiciones extralaborales como las exigencias de las relaciones familiares, la situación económica del grupo familiar, el tiempo fuera de su lugar de trabajo y el desplazamiento vivienda- trabajo-vivienda los cuales influyen en el desarrollo de la actividad laboral. Para que los factores de riesgos psicosociales intralaborales o extralaborales generen afectación en la salud de uno o varios trabajadores es importante la intensidad, tiempo y frecuencia de exposición (Díaz, 2011).

Los factores de riesgos psicosociales extralaborales desencadenan a largo plazo efectos en la salud de los trabajadores como el estrés laboral, mismo que repercute en el bienestar físico, mental y desarrollo profesional (Fajardo, 2008). Para la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el estrés laboral es considerado como una enfermedad muy peligrosa para todas las economías industrializadas y en desarrollo, que afecta la producción al verse afectada la salud física y mental de la persona. Por esta razón, una de las principales acciones que implementa la empresa para

combatir el estrés laboral está orientado a la prevención de los factores de riesgos psicosociales intralaborales, sin considerar que los aspectos extralaborales también influyen en la salud y productividad de los trabajadores.

Ante las consideraciones expuestas, para el desarrollo del presente estudio se formuló el siguiente problema de investigación: ¿Cuáles son los Factores de Riesgos Psicosociales Extralaborales que generan estrés laboral en el personal de la Empresa de Construcción y Montaje de Obras del Turismo de Varadero?

El propósito de la investigación fue identificar los factores de riesgos psicosociales extralaborales en el personal de la construcción con la finalidad de identificar si estas condiciones pueden ser negativas y generar en los constructores estrés laboral, posterior a los resultados identificados se plantearán acciones para mejorar las condiciones psicosociales extralaborales y por ende ayudar al personal de la construcción.

Con los resultados obtenidos del proceso investigativo y la posible identificación de niveles de estrés, se plantearon algunas recomendaciones que permitan enfrentar de manera adecuada y como gestionar el nivel de estrés que se han generado en el personal de construcción.

La misma tiene como objetivo general: analizar el nivel de estrés laboral a consecuencia de la exposición a Factores de Riesgos Psicosociales Extralaborales en el personal de la construcción.

Para la Organización Internacional del Trabajo (1986), los factores psicosociales los define como la interacción entre el trabajo, el ámbito, la satisfacción gremial y las condiciones de la organización en un apartado. Esto significa que está relacionado con sus necesidades personales y su situación fuera de su lugar de trabajo; a través de percepciones y experiencias que puedan afectar la salud, el desempeño y la satisfacción laboral de los trabajadores. Pero estos factores psicosociales, no se encuentran ubicados en un lugar y momento específico, puesto que son características generales de la organización, siendo difícil su identificación, intervención y control; el incremento de los riesgos psicosociales supone un aumento en los riesgos de seguridad, higiene y ergonomía (Confederación de Empresarios, 2022).

Factores de riesgos psicosociales: se entiende como factores de riesgos psicosociales todo aspecto de la organización y gestión del trabajo, así como su contexto social y ecológico, que tiene el potencial de causar problemas físicos, sociales o psicológicos en el empleado (Agencia Europea de

Salud y Seguridad en el Trabajo OSHA, 2000). Estos factores de riesgo psicosociales pueden ser por condiciones intra laborales o extra laborales, relacionados con: el contenido del trabajo, sobre carga de trabajo, horarios, tipo de control, ambiente y equipos, relación trabajo familia, situación económica del grupo familiar, seguridad contractual, entre otros (Moreno, 2021).

Clasificación de los factores de riesgos psicosociales: se puede concluir que los factores de riesgo psicosociales comprenden los aspectos intralaborales, extra laborales o externos a la organización y las condiciones individuales (Ministerio de Protección Social, 2021).

Para Fajardo (2019), los factores de riesgos psicosociales intralaborales son entendidas como aquellas características y demandas del trabajo, liderazgo, relaciones sociales entre compañeros y jefes, control y autonomía sobre las tareas, etc. que influyen en la salud y bienestar del individuo.

Factores de riesgos psicosociales extralaborales, las condiciones extralaborales se clasifican en siete dimensiones que se detallan a continuación y que son la base para la presente investigación:

Tiempo fuera de su lugar de trabajo, en este aspecto se indaga sobre el tiempo que dispone el trabajador para descansar, participar y convivir con su familia, reunirse con sus amistades, socializar, ejercitarse, recrearse; esta variable se la considera un elemento de riesgo, cuando el trabajador no cuenta con el tiempo adecuado para el descanso físico y mental pudiéndose presentar casos de agotamiento y un bajo rendimiento en su jornada laboral (Díaz, 2022).

Relaciones familiares: se considera a la familia como el aglomerado de vinculaciones afectivas que existe entre los integrantes de una familia, la presencia de amor, respeto, armonía, apoyo y unión, son aspectos que de una u otra manera llegan a influir en el estado y personalidad del trabajador. Por lo tanto, puede ser considerado un riesgo cuando estas relaciones puedan ser conflictivas e inclusive agresivas (Díaz, 2022).

Comunicación y relaciones intrapersonales: se relacionan con las características de comunicación e interrelacionarse con sus amigos más cercanos o allegados. Se puede considerar riesgo cuando la relación con su entorno o más allegados es dificultosa y el apoyo social que recibe de sus amistades o más allegados es dificultosa (Fernández, 2020).

Influencia del entorno extralaboral sobre el trabajo Corresponde a todas las responsabilidades y exigencias personales o familiares que afectan el bienestar y el trabajo de la persona. Se puede

considerar riesgo en los casos en que su vida personal o familiar afecta el bienestar, el desempeño o las relaciones con otros compañeros de trabajo (Fernández, 2020).

Características de la vivienda y su entorno Involucra las condiciones de la infraestructura, localización y medio ambiente de las instalaciones físicas del lugar de la vivienda donde reside el trabajador y su familia. El factor de riesgo existe cuando las condiciones de la vivienda son precarias, son desfavorables para descansar, el trabajador y su familia (Díaz, 2022).

Situación económica de grupo familiar: son los medios económicos que el trabajador ocupa para los servicios básicos del hogar. Es riesgo cuando el ingreso económico es insuficiente para cubrir las necesidades básicas o cuando son difíciles de cubrir las deudas (Mollá Juárez, 2019).

Desplazamiento vivienda-trabajo y trabajo-vivienda: se refiere a las condiciones en las que el trabajador se moviliza desde su hogar hasta su lugar de trabajo y viceversa. Exactamente la accesibilidad, comodidad en el transporte y el tiempo del recorrido. Se considera riesgo cuando el medio de transporte para ir al trabajo es incómodo y el tiempo del recorrido entre la casa y trabajo es largo (Fernández, 2012). Una vez analizado los factores de riesgos psicosociales extralaborales se abordará sobre el estrés laboral como parte complementaria del presente estudio.

La Organización Internacional del Trabajo (2020), define el estrés laboral como una respuesta física y mental causada por un desequilibrio entre las necesidades percibidas y el conocimiento, los recursos y la capacidad de un individuo para hacer frente a esas necesidades. El estrés se puede relacionar con el trabajo debido a la mala organización y el diseño del trabajo, las relaciones laborales cuando las exigencias del puesto superan las capacidades, recursos o necesidades de la persona involucrada en las expectativas de la cultura organizacional de la empresa. Por otro lado, Chiavenato (2009), determina que la jornada laboral de todos está llena de exigencias, objetivos y plazos, necesidades, retrasos, falta de recursos, expectativas, límites y necesidades indefinidas, exponiéndolos constantemente al estrés. Para Weiten (2020) el estrés suele estar más relacionado con limitaciones y demandas.

Altamirano (2019), plantea que existen dos factores que causan estrés, uno de ellos son los factores organizacionales como la estructura de la organización, el contenido de la tarea, etc.; y el segundo son los factores extra organizacionales, que se encuentran fuera de su jornada laboral pero que tienen gran incidencia en el desempeño de las tareas y en su trabajo en general. La capacidad de

manejar el estrés depende de varios aspectos como el estilo y personalidad de cada individuo, del apoyo social que recibe, la salud y estilo de vida que mantiene; de ahí que en algunas personas se desarrolle un agotamiento físico y mental, y en otras las vean como condiciones estimulantes y retos.

Sánchez (2021), reconoce que los efectos del estrés pueden ser subjetivos (como ansiedad, depresión, vergüenza, irritabilidad, baja autoestima), conductuales (propensión a accidentes, alcoholismo, conducta impulsiva), cognitivos (incapacidad para tomar decisiones y concentrarse, olvidos frecuentes); fisiológicos (elevación de niveles de glucosa, incrementos en el ritmo cardiaco y presión sanguínea); organizacionales (absentismo, baja productividad, relaciones laborales escasas, rotación de personal. Cuando los trabajadores están inmersos en situaciones estresantes sufren un desequilibrio emocional, el reto está en reducir las consecuencias negativas en el individuo. Una forma de evitar el estrés en los trabajadores es que las organizaciones se comprometan a practicar una buena administración, crear trabajos significativos, modificar la estructura de la organización a fin de que esta permita que los empleados estén satisfechos con el puesto de trabajo que ocupan, animar a la competencia laboral y desarrollar actividades que garantizan una buena salud mental (Altamirano, 2019).

Síntomas del estrés laboral: los principales síntomas del estrés en el trabajo están asociados a síntomas fisiológicos, intelectuales y psicoemocional, afectando el desempeño de los empleados, ya que causan falta de concentración y agotamiento (Cascio & Guillen, 2019).

Síntomas fisiológicos: tenemos como ejemplos dolores en el cuello y espalda o tensión muscular; problemas gastrointestinales, úlcera péptica, acidez, problemas digestivos o del colon; problemas respiratorios; dolor de cabeza; trastornos del sueño somnolencia durante el día o desvelo en la noche; palpitaciones en el pecho o problemas cardíacos; falta de apetito y problemas relacionados con la función de los órganos genitales (impotencia, frigidez) (Cascio & Guillen, 2019).

Se usó una metodología descriptiva de diseño transversal en una población de 21 trabajadores. Los resultados que se obtuvieron en esta investigación, evidencian seis condiciones psicosociales extralaborales en niveles de riesgo, la primera corresponde a comunicación y relaciones interpersonales 52 % riesgo alto y 19 % riesgo medio, en segundo lugar tiempo fuera de su lugar de trabajo 33 % riesgo alto y 14 % riesgo medio, en tercer lugar influencia del entorno extralaborales

sobre el trabajo 62 % riesgo alto y el 5 % en riesgo medio, en cuarto lugar desplazamiento vivienda-trabajo vivienda el 43 % en riesgo alto y 14 % en riesgo medio, en el quinto lugar característica de la vivienda y su entorno el 48 % en riesgo alto y un 14 % en riesgo medio, y por último situación económica del grupo familiar 29 % en riesgo alto y el 5 % en riesgo medio.

Para la evaluación de estrés se utilizó el cuestionario, los resultados determinaron que el 48 % del personal de salud de consulta externa experimenta nivel alto de estrés, el 32 % nivel medio de estrés y el 28 % un nivel de estrés bajo, concluyendo que el 80 % del personal de salud tienen posibilidades de presentar síntomas asociados a las condiciones psicosociales extra laborales.

En los resultados se evidenció las condiciones psicosociales extralaborales en niveles de riesgo, en primer lugar, la dimensión situación económica del grupo familiar 8 % del personal en riesgo alto, en segundo lugar, desplazamiento vivienda trabajo vivienda el 5 % en riesgo alto, y por último influencia del entorno extralaboral afectando al 8 % del personal en riesgo alto y el 12 % en riesgo medio. Se obtuvo como resultados síntomas fisiológicos afectando al 28,6 % del personal en riesgo muy alto, lo que indica que la cantidad de síntomas son indicativas a una respuesta de estrés severa y perjudicial para la salud presentan síntomas como dolores en el cuello y espalda o tensión muscular.

El tipo de investigación que se desarrolló fue de tipo cuantitativo, en razón que los datos se obtuvieron por métodos estadísticos. El alcance del estudio fue descriptivo, ya que permitió identificar los factores de riesgos psicosociales extra laborales predominantes.

Para la investigación se consideraron las variables: Factores de riesgos psicosociales extra laborales y estrés laboral, detalladas en la tabla 1 y 2.

Tabla 1. Variable factores de riesgo psicosociales extra laborales.

VARIABLES	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Factores de Riesgos Psicosociales Extra laborales	Los factores psicosociales extra laborales son externos a la organización, por lo que comprende	Aplicación del cuestionario factores de riesgos psicosociales extra laborales. En el personal de	Tiempo fuera del trabajo	Cantidad de tiempo destinado al descanso y recreación es limitada.

<p>las características o condiciones intrínsecas del trabajador. Las condiciones extra laborales se relacionan más a los aspectos del entorno familiar, social y económico de la persona, dando más importancia al núcleo familiar como el más importante y cercano en la vida de una persona (Altamirano, 2004).</p>	<p>Construcción y Montaje de Obras para el Turismo,</p>		
		Relaciones familiares	La relación con familiares satisfactorios o conflictivos.
		Comunicación y relaciones interpersonales	La comunicación con los integrantes del entorno social es escasa o deficiente.
		Situación económica del grupo familiar. Los ingresos económicos son insuficientes para las necesidades básicas, del hogar	Los ingresos económicos son insuficientes para las necesidades básicas, del hogar.
		Características de la vivienda y de su entorno	Las condiciones de la vivienda del trabajador son precarias.
		Influencia del entorno extra laboral en el trabajo	Las situaciones de la vida familiar o personal afectan su bienestar en el

			trabajo
		Desplazamiento vivienda trabajo vivienda	El transporte para acudir al trabajo es difícil o incómodo es prolongado.

Fuente: ECMOT – VAR

Tabla 2. **Variable de estrés laboral**

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Estrés Laboral	El estrés laboral es un estado de desajuste causado por la falta de respuesta adecuada del trabajador a su entorno en un tiempo razonable, debiéndose del mismo sufrimiento y deterioro de la salud del trabajador	Aplicación del cuestionario estrés laboral tercera versión.	Síntomas Fisiológicos	Dolores en el cuello y espalda o tensión muscular.
			Síntomas de Comportamiento Social	Dificultad relaciones familiares o con otras personas.
			Síntomas Intelectuales o Laborales	Sentimientos de sobrecarga de trabajo, dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes.
			Síntomas Psicoemocionales	Sentimiento de soledad y miedo, angustia o tristeza.

Fuente: ECMOT – VAR

Los puntajes de cada dimensión estrés laboral se consigue sumando los ítems respectivos, además se puede obtener el puntaje total del cuestionario, que son representados por la suma total de los ítems, sumatoria que determina cuatro categorías de exposición: nivel muy bajo de estrés, nivel bajo de estrés, estrés medio, nivel alto de estrés detallado en la tabla 3

Tabla 3. Interpretación nivel de riesgo Estrés Laboral

Nivel síntomas de estrés laboral	Puntaje alcanzado
Riesgo Muy Bajo	0 – 7.8
Riesgo Bajo	7.9 – 12.6
Riesgo Medio	12.7 – 17.7
Riesgo Alto	17.8 – 25

Fuente Cuestionario de Estrés Laboral

La interpretación de los niveles de riesgo de estrés, corresponden a la siguiente: Muy bajo, la ausencia de síntomas de estrés no justifica el desarrollo de intervenciones, distintas de las acciones o programas de promoción de la salud.

Bajo, síntomas de estrés de baja frecuencia y por tanto escasa afectación de salud de la persona. Medio, ameritan observación u intervención para prevenir efectos negativos en la salud, además se sugiere identificar los factores de riesgos psicosociales que pueden tener alguna relación con los efectos identificados.

Alto, la cantidad de síntomas es indicativa de una respuesta de estrés alto, son síntomas más críticos y requieren intervención como parte del sistema epidemiológico, también se ha sugerido identificar los factores de riesgo psicosocial que pueden estar asociados con los efectos identificados.

Muy alto, la cantidad de síntomas es indicativa de una respuesta de estrés severo y perjudicial para la salud, los síntomas más críticos y frecuentes requieren intervención como parte del sistema epidemiológico, también se ha propuesto identificar los factores de riesgo psicosocial que pueden tener alguna relación con los efectos identificados.

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés que experimenta el personal de la construcción a consecuencia de los factores de riesgos psicosociales extralaborales con la finalidad de establecer recomendaciones para controlar los niveles de estrés identificados. Es importante mencionar que los factores de riesgo psicosociales extralaborales y estrés laboral, representan en el momento actual un tema de gran importancia en las organizaciones laborales, en tanto que sus implicancias en la salud de los trabajadores son determinantes para el logro de los objetivos como organización. En torno a lo expresado por Villalobos (2018) los factores de riesgos psicosociales extralaborales tienen consecuencias perjudiciales para la salud y bienestar del

trabajador, siendo el efecto más común el estrés laboral, considerado un riesgo psicosocial debido a la exposición de los factores de riesgos psicosociales. Respecto a la determinación de los factores de riesgos psicosociales extralaborales de la presente investigación se identificaron cuatro dimensiones en niveles de riesgo, en primer lugar comunicación y relaciones interpersonales para un 92 % la comunicación es deficiente o la falta de apoyo por parte de su familia y amigos; en segundo lugar desplazamiento vivienda-trabajo-vivienda, considerando al transporte para acudir al trabajo como incómodo y muy prolongado su desplazamiento como riesgo para el 72 % del personal. En tercer lugar, se identificó la dimensión Tiempo fuera de su lugar de trabajo afectando al 58% en riesgo debido a que el tiempo para el descanso, la recreación y poder compartir con su familia y amigos es insuficiente; y por último, pero no menos importante la dimensión Características de la vivienda y su entorno, el 28 % del personal considera que las condiciones de su vivienda o entorno no favorecen el descanso individual y de su familia. Estos resultados obtenidos difieren con la investigación de Patiño (2019), en la cual se observa, en comunicación y relaciones interpersonales afectando al 71 % del personal en riesgo, en segundo lugar, a Tiempo fuera del trabajo 47 %, en tercer lugar, a desplazamiento vivienda-trabajo-vivienda afectando al 57 %, y en cuarto lugar a Característica de la vivienda y su entorno 62 % del personal. También difiere con los resultados de la investigación de Patiño et al (2016) en la dimensión tiempo fuera de su lugar de trabajo, afecta al 25 % del personal de esa institución para ellos la cantidad de tiempo destinado al descanso y recreación no es suficiente. En relación a los niveles de estrés identificados en la presente investigación solo el 3 % del personal evaluado presenta estrés a nivel medio, el 48 % del personal de la construcción experimenta nivel alto de estrés, el 32 % nivel medio de estrés, concluyendo que el 80 % del personal de las constructoras tienen posibilidades de presentar síntomas asociados a las condiciones psicosociales extralaborales. Encontrando que el personal de la construcción en esta investigación presenta síntomas fisiológicos caracterizados por tensión muscular, dolor de cuello y espalda, y síntomas intelectuales y laborales, que se manifiestan en una percepción de sobrecarga de trabajo, cansancio, tedio o desgano, difiere con la investigación de Patiño (2019) y Charría (2017) donde presenta síntomas fisiológicos similares e intelectuales, pero con un nivel de estrés alto. Se debe tener claro que el nivel de estrés de la empresa será la suma total de los niveles de estrés de sus trabajadores, si el estrés se eleva entonces se trabajará con creatividad limitada, escaso trabajo

en equipo, poca comunicación, relaciones interpersonales tensas, alto grado de rotación laboral y absentismo, lo que conlleva a un alto coste económico y humano para la organización (Cascio & Guillen, 2010).

Como resultado de la aplicación del cuestionario factores de riesgos psicosociales extralaborales y el cuestionario para la evaluación de estrés, se establecen las siguientes conclusiones:

El factor de riesgo psicosocial extralaboral que prevalece en todas las Unidades Empresariales de Base (UEB) evaluados corresponde a Comunicación y relaciones interpersonales; seguido del factor desplazamiento vivienda-trabajo-vivienda considerado riesgo. La dimensión extralaboral Tiempo fuera del trabajo se identificó como riesgo. Finalmente, las características de la vivienda y de su entorno presente como riesgo.

Del total del personal de las constructoras evaluados, el 3 % experimenta nivel de estrés medio, características de la vivienda y de su entorno, Tiempo fuera de su lugar de trabajo, Desplazamiento vivienda – trabajo-vivienda, Comunicación y Relaciones Interpersonales. En el grupo de enfermeras y odontólogos el nivel de estrés que experimentan corresponde a muy bajo y bajo con escasa afectación a la salud.

Las autoridades de las Unidades Empresariales de Base, no establecieron ningún tipo de estrategias para que los especialistas no sean afectados por las condiciones psicosociales extralaborales, han enfrentado esta labor por sus propios medios y sin orientaciones que le permitan evitar sufrir etapas de estrés que afecten a su salud.

Se recomienda incluir en la planificación de prevención de riesgos laborales de las Unidades Empresariales de Bases, la evaluación de los factores de riesgos psicosociales extralaborales realizada, con la finalidad de tomar en cuenta las recomendaciones en las condiciones extralaborales identificadas con la finalidad de ayudar al personal de la construcción.

Para atenuar el nivel de estrés medio que experimentan el personal de la construcción, es necesario desarrollar actividades de prevención para disminuir los efectos del estrés. Aspectos como el establecer límites de trabajo sanos, desarrollar respuestas saludables ante la excesiva carga laboral, tomarse tiempos de descanso y de relajación, reconocer y manejar las emociones, buscar apoyo profesional. Crear pausas activas a fin de producir momentos de relajación y bienestar en el personal constructivo para evitar el estrés, y fomentar actividades deportivas y de entretenimiento.

Para mejorar las condiciones extralaborales negativas identificadas se deben establecer estrategias para los aspectos de tiempo fuera de su lugar de trabajo, comunicación y relaciones interpersonales, desplazamiento vivienda trabajo vivienda y características de la vivienda y su entorno, los cuales permitirán mejorar las condiciones de los especialistas de la construcción. Es responsabilidad de todos los miembros de la empresa luchar para que el estrés causado por estas condiciones extralaborales, no tengan efectos negativos en el desempeño laboral y la salud de los especialistas de la construcción.

Referencias bibliográficas

- Agencia Europea de Salud y Seguridad en el Trabajo OSHA. (2020). Factores de riesgo psicosocial laborales, apoyo social y síndrome de burnout.
- Sánchez, A. (2019). Identificación de riesgos psicosociales en la Empresa de Construcción y Montaje de Varadero.
- ECMOT - VAR, (2020). Psicología del Trabajo. Barcelona: Planeta.
- Constitución de la República del Ecuador. (2021). Reglamento de la constitución. Quito.
- Díaz, D. (2021). Estrés Laboral y sus factores de riesgo psicosocial. Factores psicosociales en personal administrativo en una empresa agrícola en ciudad de cali. Cali.
- Fernández, C. (2020). Factores de Riesgo Psicosocial. Madrid: Universidad de la Rioja. Francisco, U. S. (2019). Exposición a factores de riesgos psicosociales, salud, estrés y satisfacción.
- Andrade, P., & Bravo, D. (2020). Relación entre los factores de riesgo psicosocial y la resistencia al cambio en su lugar de trabajo. Bogota.
- Guerrero, P. (2020). Estudio de estrés laboral en empresas de construcciones. México.
- IESS. (2019). Instituto Ecuatoriano de Seguridad y Social. Ecuador. Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social. (2019). <https://www.iess.gob.ec/>. Obtenido de <https://www.iess.gob.ec/>.
- Juárez, A. (2021). Factores psicosociales, estrés y salud en distintas ocupaciones. México: Demandas laborales, libertad de decisión laboral y tensión mental. Estados Unidos: Libros básicos Estados Unidos.
- Lazarus, P. (2021). Estudio de riesgos psicosociales y estrés laboral empresa agrícola. Cali.
- Matteson, I., & Ivancevich, M. (1989). Estrés laboral.

- Maturana, G. (2020). Estrés laboral en personal de la Construcción.
- Ministerio de Protección Social. (2020). Batería de Instrumentos para la Evaluación de Riesgos Psicosociales. Bogotá: Planificación del personal de salud. Algunas razones para considerar los riesgos psicosociales (2 ed.). Madrid, España:
- Mollá Juárez, C. M. (2019). *Prevención y GAP en Riesgos laborales eléctricos* (Doctoral dissertation, Universitat Politècnica de València).
- Española de. Moreno, J. (2021). Factores y Riesgos Psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas practicas. Madrid.
- Norma Internacional ISO 45001. (2019). ISO 45001. Ginebra: Primera.
- Observatorio Permanente UGT. (2019). Factores psicosociales intralaboral y extralaboral y el nivel de estrés en el centro cardiovascular de caldas. Caldas.
- Moreno, J (2021). Estrés laboral en personal administrativo en una empresa agrícola. España. S. Fernández (2021). Teoría de estrés, causas y consecuencias. México.
- Fajardo, R. (2019). Factores de riesgo psicosociales extralaborales y estrés de una compañía manufacturera. Bogotá.
- Villalobos, S. (2020). Tipos de estrés laboral.
- Weiten, M. (2020). Psicología: temas y variaciones. México: Thomson & Wadswor.