



## Factores psicosociales en trabajadores de una institución educativa para desarrollar estrés laboral

Maria Guadalupe Lopez Sandoval<sup>1</sup>, KARLA LORELEI JAIMES MARTINEZ<sup>1</sup>, Juan Martin Nava Lastrí<sup>1</sup> y Luisa Bravo Sanchez<sup>1</sup>

1 FES Iztacala, UNAM. mglopez\_01@hotmail.com

Los factores psicosociales para la salud de los trabajadores se conoce cada vez más. Las actualizaciones en las organizaciones, los procesos de globalización y la exposición de los riesgos psicosociales son más frecuentes, siendo necesario, su identificación, evaluación y control con el fin de evitar riesgos asociados para la salud y seguridad en el trabajo. La salud laboral con relación a los factores psicosociales son un factor de riesgo para desarrollar estrés en el trabajador dando como consecuencia el ausentismo, la aparición de afecciones psíquicas y psicosomáticas. Según la OMS<sup>1</sup> estos factores contienen características de importancia en el medio como: El ambiente sociocultural que por ende determina los tipos de enfermedades y su frecuencia, la condición socioeconómica del trabajador contribuye en ocasiones mayor vulnerabilidad a las afecciones de presión social, la capacidad de afrontar el estrés profesional, la motivación para enfrentar las dificultades de adaptación, como el alto índice de desempleo y subempleo que puede inducir a aceptar el trabajo que a su vez incrementa el estrés, la exposición a condiciones físicas perjudiciales. Se realizó un estudio cuantitativo, analítico-descriptivo, prospectivo-transversal. La muestra fue probabilística conformada por 189 trabajadores en una institución educativa. Se aplicó la Escala Sintomática de Estrés (ESE) de Seppo Aro conformada por 20 variables, empleando el programa SPSS versión 25. En el plan de análisis estadístico se utilizaron tablas cruzadas con la Chi-cuadrada de Pearson para correlacionar dos variables. Se encontró que un 49.21% de la población estudiada presenta síntomas de estrés, en la cual las mujeres había mayor predominancia con un 35.44%. Así mismo el 70.81 % refirió sentir dolores de cabeza, 60.98% fatiga o debilidad y el que mostro mayor porcentaje con un 74.6 % es la dificultad para quedar dormido o despertarse en la noche, se aplicó la chi cuadrada en las variables relacionadas con el sexo y los síntomas de estrés, en las que se encontró un resultado de  $P= 0.000$  lo que significa que si hay una relación. La población trabajadora refleja cifras de índole significativo que puede llegar a afectar la salud del trabajador y la productividad de la misma institución por lo que se deben establecer medidas preventivas enfocadas a la salud mental y física a través de la inteligencia emocional como habilidad humana basada en la **unificación de las emociones con terapias alternativas específicas que ayuden a motivar, incentivar al trabajador.**

Kalimo, Raija, El-Batawi, Mostafa A & Cooper, Cary Lynn. Los Factores psicosociales en el trabajo y su relación con la salud / compiladores: Raija Kalimo, Mostafa A. El-Batawi, Cary L. Cooper. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. (1988). [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/37881/9243561022\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/37881/9243561022_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=1)