



**FACULTAD DE POSGRADOS**

**MAESTRÍA EN SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL**

**“Estrés laboral y condiciones de trabajo en el personal operativo y administrativo de la empresa pasteurizadora El Ranchito en el período septiembre – noviembre de 2022”**

**Profesor**

**Laura Emilce Flores Rodríguez**

**Autor (es)**

**Jimena Molina**

**Jessica April Tituaña Carvajal**

**2022**

## RESUMEN

**Antecedentes:** El personal que labora en el sector productivodiariamente desempeña su labor bajo condiciones de trabajo con jornadas extenuantes en turnos rotativos y riesgos de todo tipo que pueden desencadenar trastornos en su salud mental.

**Metodología:** Estudio descriptivo observacional de corte transversal en una muestra de 130 participantes, 16 trabajadores del personal correspondiente al área administrativa y 114 trabajadores del personal operativo, del sector de producción de la empresa pasteurizadora El Ranchito.

**Objetivos:** Determinar la prevalencia del estrés laboral en los empleados de la empresa pasteurizadora El Ranchito en el período septiembre – noviembre de 2022.

**Resultados:** La prevalencia de estrés laboral en la población en estudio es de 6,92%; siendo mayor en hombres frente a mujeres (10,26 y 1,92%;  $p=0,08$ ). No se encontró asociación significativa entre las variables de estrés y depresión con el área de trabajo. El nivel de educación fue estadísticamente significativo, encontrándose una prevalencia de 9,09% de estrés en la población con educación básica y 7,69 en bachillerato. Adicionalmente, se determinó que a menor nivel de instrucción existe un 0,75% mayor probabilidad de desarrollar estrés.

**Conclusiones:** Los hallazgos obtenidos en esta investigación no resultan ser significativos para establecer una asociación entre estrés laboral y condiciones de trabajo, discrepante a los resultados de otros estudios internacionales, no obstante, se concluyó que los empleados que tienen menor nivel de educación, presentan mayor posibilidad de desarrollar estrés laboral, por lo que es imprescindible analizar esta enfermedad y sus detonantes con estudios a gran escala.

**Palabras clave:** estrés laboral, condiciones laborales, riesgo psicosocial.

## ABSTRACT

**Background:** The personnel who work in the productive sector carry out their work daily under working conditions with exhausting hours, rotating shifts and risks of all kinds that can trigger disorders in their mental health.

**Methodology:** Descriptive, observational, cross-sectional study in a sample of 130 participants, 16 workers from the staff corresponding to the administrative area and 114 workers from the operational staff, from the production sector of the El Ranchito pasteurizing company.

**Objectives:** Determine the prevalence of work stress in the employees of the pasteurizing company El Ranchito in the period September - November 2022.

**Results:** The prevalence of work stress in the study population is 6.92%; being higher in men compared to women (10.26 and 1.92%;  $p=0.08$ ). No significant association was found between the variables of stress and depression with the work area. The level of education was statistically significant, finding a prevalence of 9.09% of stress in the population with basic education and 7.69 in high school. In addition, the existence of a lower level of instruction will be reduced by 0.75% with a greater probability of developing stress.

**Conclusions:** The findings obtained in this research do not turn out to be significant to establish an association between work stress and working conditions, contrary to the results of other international studies, however, it was concluded that employees who have a lower level of education have a greater possibility of develop work stress, so it is essential to analyze this disease and its triggers with large-scale studies.

**Keywords:** work stress, working conditions, psychosocial risk.



## ÍNDICE DE CONTENIDO

RESUMEN.....	2
ABSTRACT .....	3
ÍNDICE DE CONTENIDO .....	5
ÍNDICE DE TABLAS .....	7
INTRODUCCIÓN.....	8
Planteamiento del Problema .....	8
Pregunta de investigación.....	10
Objetivos .....	11
Objetivo General.....	11
Objetivos Específicos .....	11
MARCO TEÓRICO .....	12
Salud mental a nivel mundial .....	12
Salud mental en Las Américas y Ecuador .....	13
Condiciones laborales y salud mental .....	14
Factores de riesgo psicosocial.....	16
Estrés laboral .....	16
Salud mental en trabajadores de la industria láctea.....	18
Medición de estrés laboral .....	19
METODOLOGÍA .....	20
Diseño y población del estudio .....	20
Técnicas, instrumentos y estandarización .....	20

Normas éticas .....	21
RESULTADOS .....	23
DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS Y PROPUESTA DE SOLUCIÓN .....	34
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	40
ANEXOS .....	47
1. Formato de encuesta .....	47

**ÍNDICE DE TABLAS**

<b>Tabla 1.</b> Características sociodemográficas y condiciones de trabajo en 130 trabajadores de la empresa Pasteurizadora “El Ranchito” según el área de trabajo .....	27
<b>Tabla 2.</b> Prevalencia de estrés laboral en 130 trabajadores de la empresa Pasteurizadora “El Ranchito” según características sociodemográficas y condiciones de trabajo .....	31
<b>Tabla 3.</b> Modelos de regresión logística cruda y ajustada de prevalencia de lesiones por esfuerzo repetitivo.....	32

## INTRODUCCIÓN

### Planteamiento del Problema

Según la OIT, anualmente 1.9 millones de muertes se producen como consecuencia de accidentes y enfermedades laborales. Adicionalmente, cada año aproximadamente 360 millones de accidentes laborales que no ocasionan la muerte, tienen como consecuencia cuatro días de ausencia laboral. (Organización Internacional del Trabajo - OIT, 2022)

A lo largo del tiempo, la rápida y creciente evolución del mercado laboral, ha ido acompañada de modificaciones en los diferentes procesos de trabajo; la tecnificación y transformación del sistema organizacional de las empresas y la producción, ha conllevado a una mayor productividad. Las nuevas formas de trabajo implican mayor compromiso del personal con los objetivos fijados por la organización y aumentan las exigencias en cuanto a las competencias de los empleados, al tiempo que disminuye el margen de control y autonomía del trabajador sobre su labor. (Neffa, 2015)

Para la OMS, la salud “es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.” (Organización Mundial de la Salud, 2022) Las personas, sin distinción de ningún tipo, tienen derecho a acceder a óptimas condiciones de salud. Si la salud en el lugar de trabajo es vulnerada, un empleado no está en posibilidad de lograr el bienestar y contribuir con el desarrollo socioeconómico (Organización Internacional del Trabajo, 2016).

Con frecuencia, los trabajadores están sometidos a elevados ritmos de trabajo, que implican largas jornadas, horas extras, trabajo en turnos nocturnos y rotativos, que son nocivos para la salud. (Neffa, 2021) Es así que, las condiciones



en las cuales se desempeña una labor repercuten directamente en el estado de bienestar del trabajador.

A lo largo de la jornada de trabajo, un empleado está expuesto a una serie de riesgos que condicionan su ambiente laboral y por ende su salud mental y física. Entre los principales riesgos, que han sido abordados en los últimos años, están los riesgos psicosociales, que según la OIT (1984) se definen como “las interacciones entre el medio ambiente y contenido del trabajo, las condiciones de organización y las necesidades, capacidades, cultura del trabajador, y consideraciones personales externas al trabajo que pueden, en función de las percepciones y la experiencia, tener influencia en la salud, rendimiento del trabajo y satisfacción laboral”(Organización Internacional del Trabajo, 2016).

Los riesgos psicosociales resultan en gran parte de la organización, diseño y gestión deficientes de los modelos de trabajo, así como de un entorno nocivo que propician afecciones en la salud del trabajador a nivel físico, mental y social (Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo, 2021); así mismo, impactan de forma negativa en el bienestar del empleado al reducir sus expectativas sobre el empleo, salario, productividad y su situación macroeconómica.

El mayor nivel de competencia, las jornadas de trabajo extenuantes, así como las altas expectativas en cuanto al rendimiento de los trabajadores, propician un ambiente laboral cada vez más estresante.

De acuerdo a la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo, tanto los riesgos psicosociales como el estrés laboral, representan un verdadero reto en el ámbito de la salud y seguridad ocupacional. Para la OIT, el estrés laboral es el conjunto de reacciones tanto físicas, cognitivas, emocionales y comportamentales que se generan como respuesta de una persona para enfrentar

el desequilibrio entre las exigencias y los recursos disponibles para afrontar las mismas (Organización Internacional del Trabajo, 2011).

La falta de políticas alusivas al estrés laboral y los riesgos psicosociales, dificulta la puesta en marcha de estrategias que permitan luchar contra esta problemática; agravada por la dificultad para acceder a servicios de salud ocupacional adecuados, situación que se incrementa en los países en vías de desarrollo. (Houtman, 2008)

De acuerdo a una investigación realizada en Nicaragua en una empresa de Lácteos, entre las causas principales de exposición psicosocial perjudiciales para los trabajadores se encuentran el trabajo acelerado y repetitivo al que se enfrentan todos los días y el trabajo atrasado debido a la distribución desigual de tareas. (Cruz et al., 2014)

En Ecuador, en un estudio realizado en una empresa de productos lácteos sobre los riesgos psicosociales, se encontraron como causas principales de estos riesgos, que los trabajadores perciben una escasa motivación de parte de la empresa y limitado liderazgo de sus jefes, además no cuentan con flexibilidad de horarios, actividades de entretenimiento, ni disposición de vacaciones, a esto se suma la falta de acompañamiento en sus tareas, por lo que el trabajador no puede disponer de ámbito extra laboral. (Uzhca & Yunga, 2021)

### **Pregunta de investigación**

Por lo antes expuesto, se planteó la siguiente pregunta de investigación:  
¿Cuál es la prevalencia de estrés laboral y su asociación con las condiciones de trabajo en los empleados de la empresa pasteurizadora El Ranchito en el período septiembre – noviembre de 2022?

## **Objetivos**

### ***Objetivo General***

Determinar la prevalencia del estrés laboral en los empleados de la empresa pasteurizadora El Ranchito en el período septiembre – noviembre de 2022.

### ***Objetivos Específicos***

- Determinar las características sociodemográficas.
- Analizar las condiciones de empleo de los trabajadores de la empresa pasteurizadora El Ranchito
- Determinar las condiciones de trabajo que influyen en el desarrollo de estrés laboral.

## MARCO TEÓRICO

### Salud mental a nivel mundial

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental viene determinada por diversos factores tanto psicológicos, como sociales y biológicos; adicionalmente el factor socioeconómico constituye también un riesgo inminente que amenaza la salud mental de las poblaciones. Por ende, ésta va más allá de la ausencia de patologías mentales, es así que la OMS, citada por Ortega y colaboradores (2018), define a la salud mental como aquel “estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.” (Ortega et al., n.d.)(Organización Panamericana de la Salud, 2020)

El diez por ciento de la carga de morbilidad a escala mundial, está determinada por los trastornos mentales, neurológicos y el consumo de sustancias, siendo la depresión uno de los principales trastornos, seguida por la ansiedad y la distimia. La depresión afecta aproximadamente a un 4,4% de la población mundial, lo que equivale a trescientos millones de personas, siendo más común en mujeres que en hombres (5,1 y 3,6%, respectivamente) (Organización Panamericana de la Salud, 2017). Así mismo, constituye el principal factor que contribuye a la discapacidad mundial, es así que las personas con trastornos mentales graves, fallecen diez a veinte años antes en comparación con sus pares mentalmente sanos.

De acuerdo a datos reportados por Eurostat, el estrés se encuentra entre los problemas de salud con mayor frecuencia en el mundo laboral, precedido

únicamente por los trastornos musculoesqueléticos (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, n.d.), alcanzando hasta un cuarenta y cinco por ciento en la población española (Observatorio de Recursos Humanos, 2020).

La carga de personas con trastornos mentales va en aumento a escala mundial, particularmente en países de menor ingreso, ya que a pesar de que la depresión no hace distinción entre condición social, el riesgo de padecerla incrementa a causa del desempleo, la pobreza, pérdidas importantes o consumo de sustancias.

### **Salud mental en Las Américas y Ecuador**

Según estimaciones de la OMS, en el 2015, el 15% es decir casi 4,8 millones de personas fueron diagnosticadas con trastorno depresivo en las Américas.

Conforme a la OPS, según una encuesta realizada en el año 2012 en Centroamérica sobre condiciones de trabajo y salud, se determinó que aproximadamente el 10% de los participantes presentaron situaciones de estrés relacionadas con el ambiente laboral, mientras que en Argentina y Chile, se encontró una prevalencia de 27.9 y 26.7%, respectivamente (Organización Panamericana de la Salud, 2016). En Ecuador, se estima que más del 40% de la población sufre trastornos de salud mental vinculados a las condiciones de trabajo (La Hora, 2022).

En Ecuador, se estima que aproximadamente un 4,6% de la población padece de trastornos depresivos, es decir, aproximadamente 721.971 personas, a su vez esto implica una pérdida del 9,2% del total de años vividos con discapacidad. (Organización Panamericana de la Salud, 2017).

En este contexto, según estadísticas del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), en el año 2015, 2.088 personas fueron atendidas por enfermedades depresivas en los establecimientos sanitarios del país, siendo el grupo etario de 19 a 59 años, el que mayor número de casos abarcó, alcanzando una prevalencia de 73,5%. Adicionalmente, en ese mismo año 1073 personas se suicidaron.(INEC, 2017)

### **Condiciones laborales y salud mental**

El trabajo es menester en el desarrollo de las sociedades, sin embargo, ante condiciones inapropiadas, el entorno laboral puede convertirse en un ambiente negativo para el trabajador, ocasionado perjuicios en su salud como ansiedad o depresión.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, los entornos laborales deficientes que “dan cabida a la discriminación y la desigualdad, las cargas de trabajo excesivas, el control insuficiente del trabajo y la inseguridad laboral, representan un riesgo para la salud mental.”(Organización Mundial de la Salud, 2022)

El trabajo decente, que respeta los deberes y principios fundamentales, que permite un ingreso justo y en proporción al trabajo efectuado, sin discriminación de ningún tipo, garantiza un entorno saludable para el trabajador. Por el contrario, la precariedad y el deterioro laboral, propician el desarrollo de problemas que afectan la salud mental de los trabajadores; es así que los empleados sufren las consecuencias de una gestión deficiente de los riesgos en el lugar de trabajo.

En el año 2019, se determinó que un cuarto de la población adulta, que representa la fuerza laboral mundial, tenía un trastorno mental. Además, se estima

que anualmente, se pierden aproximadamente doce mil millones de días de trabajo secundario a depresión o ansiedad, lo cual representa un costo estimado de 1 billón de dólares anuales en pérdida de productividad.

Cerca del 50% de la población trabajadora, se encuentra dentro de la economía informal, sin acceso a servicios de salud y seguridad ocupacional, siendo estos trabajadores quienes operan en entornos inseguros, durante extenuantes jornadas y sin posibilidad de acceder a protecciones sociales, lo cual a su vez contribuye al deterioro de la salud mental.

Un estudio de la OMS y la OIT, que abarca diecinueve factores de riesgo ocupacional, determinó que la exposición a largas jornadas laborales, estuvo vinculada a unas 750.000 muertes anuales a nivel mundial; mientras que en Ecuador establece que casi 349 muertes al año están vinculadas con las extensas horas de trabajo. (El Comercio, 2021)

Las condiciones laborales, influyen de forma importante sobre la salud mental del trabajador, es así que factores como carga horaria, los plazos que cumplir, la búsqueda por ser reconocido, la sobrecarga de tareas, o la alta responsabilidad que implican ciertos puestos de trabajo, generan ambientes de trabajo hostiles y poco saludables, que propician la tensión, frustración y desencadenan trastornos mentales en el trabajador.

En lo que respecta a los horarios de trabajo, aproximadamente el 20 por ciento de la población trabajadora realiza turnos rotativos. Por otro lado, la consecuencia de una carga excesiva de trabajo es la fatiga que resulta en la capacidad del trabajador física y mental disminuida, tras la realización de tareas o actividades en un tiempo dado.

## **Factores de riesgo psicosocial**

Según la Organización Internacional del Trabajo y la Organización Mundial de la Salud, factor de riesgo es la capacidad que tiene una situación, proceso o agente de ocasionar daño o generar un efecto adverso sobre la salud del trabajador. (Neffa, 2021)

Los factores de riesgo psicosocial, son todas las condiciones que influyen “en el individuo y su relación con el entorno organizacional y social que pueden afectar en gran medida la salud tanto física como emocional del trabajador” (Neffa, 2021); sin embargo abarcan además aspectos que van más allá del entorno organizacional, como las exigencias domésticas o los aspectos individuales, como la actitud y personalidad, que puede determinar en gran medida la aparición de estrés laboral.

Entre los principales factores relacionados con el entorno y el puesto de trabajo están el clima laboral, las funciones encomendadas, las relaciones interpersonales, así como el diseño, contenido y dificultad de las tareas encomendadas, la carga excesiva, los horarios rotativos, que generan impacto en la salud de los trabajadores tanto en el ámbito físico como mental y social. (Neffa, 2021)

## **Estrés laboral**

De acuerdo al Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, se define al estrés laboral como el conjunto de reacciones de tipo físico, emocional, psicológico, cognitivo o conductual que se generan en respuesta ante el desequilibrio entre las exigencias profesionales y los conocimientos o habilidades de



un individuo para desempeñarse de manera inmejorable.(Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, n.d.)

La Comisión Europea, mediante la Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y Trabajo (1999) realizó un estudio respecto al estrés laboral en el que se llegó a la conclusión de que el 28% de los trabajadores de nacionalidad europea sufren de estrés, mientras que el 20% de burnout , teniendo mayor afectación los sectores que se dedican a las actividades manufactureras, transporte metalurgia y restauración.

El estrés laboral constituye la principal consecuencia de la exposición a riesgos psicosociales. En el origen del estrés, se pueden establecer 3 grandes categorías como causantes potenciales del mismo; éstas son: ambientales, organizacionales y personales.

Entre las condiciones ambientales están la iluminación deficiente, los altos niveles de ruido, la exposición al polvo y las altas o bajas temperaturas a las que se expone un empleado en los diferentes puestos de trabajo.

En cuanto a los factores individuales, se destacan aspectos relacionados con la vida privada de los empleados, tales como asuntos de tipo familiar, situaciones económicas, así como características propias de la personalidad del trabajador.

Los principales riesgos derivados del estrés laboral sobre la salud tienen relación con enfermedades cardíacas, trastornos digestivos, musculoesqueléticos y neurológicos, dermatológicos; es así que un reciente estudio efectuado por la Academia Americana de Neurología, estableció que aquellas personas cuyos trabajos implican mayor demanda tienen mayor probabilidad de sufrir isquemia y

hemorragia cerebral, siendo el 58 y 22% más probable. (Instituto Nacional de Salud Pública, 2022)

En este mismo sentido, la Organización Mundial de la Salud, estima que aproximadamente del 21 al 32% de los casos de trastornos hipertensivos en las Américas están vinculados con altas exigencias laborales y poco control. (Instituto Nacional de Salud Pública, 2022)

En Ecuador se ha detectado un aumento de esta patología, particularmente Enríquez (2016) menciona que el 30% de las enfermedades ocupacionales son ocasionadas por el estrés, probablemente este incremento se deba a la mayor exigencia que implica los cambios económicos a nivel mundial, por alcanzar estándares de competitividad acorde al mercado mundial.

### **Salud mental en trabajadores de la industria láctea**

En base a una investigación realizada en Nicaragua en una empresa de Lácteos, entre las causas principales de exposición psicosocial perjudiciales para los trabajadores se encuentran el trabajo acelerado y repetitivo y el trabajo atrasado debido a la distribución desigual de tareas. (Cruz et al., 2014)

En Ecuador, en un estudio realizado en una empresa de productos lácteos sobre los riesgos psicosociales, se encontraron como causas principales de estos riesgos, que los trabajadores perciben una escasa motivación de parte de la empresa y limitado liderazgo, además no cuentan con flexibilidad de horarios, actividades de entretenimiento, ni disposición de vacaciones, por lo que el trabajador no puede disponer de ámbito extra laboral. (Uzhca & Yunga, 2021)

## **Medición de estrés laboral**

Para valorar el estado de la salud mental en las personas, uno de los cuestionarios más utilizados es el Cuestionario de Salud General (General Health Questionnaire, GHQ), que fue desarrollado por Goldberg con la finalidad de crear un instrumento para el screening del malestar psicológico.

El GHQ-12 es una herramienta diseñada para valorar los síntomas del estado de ánimo y la salud mental de la población. Su escala incluye factores como ansiedad, depresión, autoestima y disfunción social (Campo-Arias, 2007).

El cuestionario consta de doce ítems, cuya interpretación con puntuaciones superiores a 5 sugieren la posibilidad de que la persona evaluada esté padeciendo un trastorno emocional, es decir a mayor puntuación mayor riesgo de alteración en la esfera mental puede tener el sujeto evaluado. (Ruiz et al., 2017)

## **METODOLOGÍA**

### **Diseño y población del estudio**

Se trata de un estudio epidemiológico descriptivo transversal en los trabajadores de la empresa pasteurizadora “El Ranchito”. El universo del presente estudio está constituido por todos los empleados que conforman la nómina de la empresa hasta el mes de septiembre de 2022, siendo 16 del sector administrativo y 114 del área operativa.

Se emplearon los siguientes criterios de inclusión: encontrarse laborando de manera activa en la empresa, por al menos un tiempo mínimo de 6 meses (hasta la fecha de aplicación de la encuesta) y la aceptación verbal voluntaria para la participación en el proyecto, mediante respuesta positiva al consentimiento informado previo.

Se excluyeron a los trabajadores con diagnósticos previos de patologías mentales como trastorno de estrés post traumático, trastorno de retraso mental grave y trastorno de depresión grave.

### **Técnicas, instrumentos y estandarización**

Las encuestas se realizaron a los trabajadores del área administrativa y operativa, mediante un cuestionario elaborado por los autores, el mismo que se aplicó de forma presencial entre los meses de septiembre y octubre del presente año.

Se empleó el cuestionario ‘Condiciones de salud y trabajo en Latinoamérica’, segunda versión, para recoger datos sociodemográficos de la población en estudio, el cuestionario aborda preguntas generales, así como temáticas sobre el empleo, trabajo y salud.

Para la valoración de la esfera mental de los trabajadores, se empleó el Cuestionario de Salud General (General Health Questionnaire, GHQ). El General Health Questionnaire-12 “cuenta con condiciones adecuadas de evaluación de la salud mental en el contexto de adultos ecuatorianos a nivel de fiabilidad y validez externa.” (Moreta et al., 2018)

El cuestionario consta de 12 ítems, que explora síntomas durante el último mes, asignando puntuaciones según el método de Likert, del 1 a 4, siendo 1 = mucho más de lo habitual, 2 = bastante más de lo habitual, 3 = no más de lo habitual y 4 = no en absoluto. De acuerdo a la guía chilena, se consideraron como ítems positivos aquellos que corresponden a las preguntas 1, 3, 4, 7, 8 y 12. Los valores 1 y 2 fueron recodificados a 0; 3 y 4 a 1. Las preguntas 2, 5, 6, 9, 10 y 11, se consideraron como ítems negativos; se recodificó la puntuación de 1 y 2 a 1; y la de 3 y 4 a 0. Finalmente se suman todos los valores obtenidos y se dicotomizó el puntaje utilizando como punto de corte valores mayores o iguales a 5 para determinar como estrés laboral.

### **Normas éticas**

La presente investigación se basa en los principios éticos de la declaración de Helsinki de la AMM como una propuesta de principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos que se basa en el respeto, confidencialidad, bienestar, protección y seguridad de todos los participantes de la investigación (Asociación Médica Mundial, 2022).

De la declaración de Helsinki se han tomado los siguientes puntos: respetar la integridad y dignidad, reguardar la intimidad y no divulgarla, asegurar el bienestar

del individuo a investigar. No se debe utilizar para propósitos que no estén relacionados con la investigación.

Además de los principios ya nombrados se destaca el principio alusivo al consentimiento informado que recalca que los individuos de la investigación deberán ser participantes voluntarios e informados, recibir la información adecuada acerca de la naturaleza y finalidad de la investigación, los objetivos, los métodos, los beneficios calculados y los posibles riesgos o incomodidades que pueda implicar, así como de los resultados finales de la investigación (Asociación Médica Mundial, 2022). Los sujetos podrán retirarse libremente de la investigación en cualquier momento, sin que por ello resulten perjudicados.

Los principales problemas éticos que se podrían presentar en el desarrollo de la presente investigación son la falta de confidencialidad y la no autonomía, si se llegara a obligar a los empleados a participar en la encuesta.

## RESULTADOS

Los datos de las encuestas fueron ingresados por los investigadores a una base de datos utilizando el programa Microsoft Excel, excluyendo aquellas encuestas inconclusas. Para la realización de tablas y gráficos se utilizó el programa Epi.info v7 2.5.0 software desarrollado y distribuido por el Centro de Control de Enfermedades (CDC) por sus siglas en inglés.

Para variables cualitativas se realizó cálculos de frecuencias absolutas y relativas, para variables cuantitativas se calculará las medidas de tendencia central y medidas de dispersión (media, moda y desviación estándar). Posteriormente se realizó un análisis bivariado (dos variables) calculo chi cuadrado/ Fisher para variables cualitativas y Prueba de t de student para variables cuantitativas. Finalmente, calculamos modelos de regresión logística cruda y ajustada con valores de odss radio e intervalos de confianza del 95%.

A continuación, en la tabla 1 se muestran las características sociodemográficas y condiciones laborales de los trabajadores. En cuanto al sexo se observa que del total de trabajadores, 78 fueron hombres (60%) y 52 mujeres (40%). La mayor parte de hombres se encuentran en el área de producción (59,65%). No existe asociación estadísticamente significativa entre el área de trabajo y el sexo de los trabajadores.

En el grupo etario, el rango de edad que predomina es de 20 a 39 años, con un total de 81 trabajadores que corresponde al 62,31%; ubicándose la mayoría de trabajadores de este rango de edad en el área de producción con 69 trabajadores (60,53%) Seguido del rango de 40 años o más con un total de 45 empleados

correspondientes al 34,62% No existe asociación estadísticamente significativa ( $p$  de 0,46).

Respecto al nivel de educación, la mayoría de trabajadores poseen un nivel de educación bachillerato con 91 empleados que corresponden al 70% del total de trabajadores, de éstos la mayoría pertenecen al área de producción con 85 (74,56%) frente a 6 trabajadores (37,50%) del área administrativa. Se encontró asociación estadísticamente significativa con un valor de  $p < 0,01$ . Es así que mientras más bajo el nivel de educación, los trabajadores pertenecen en mayor proporción al área de producción. Con relación al estado civil, la mayoría de personas manifestaron estar casadas, 90 trabajadores (69,23%).

Acerca de las horas de trabajo semanal, la mayoría de trabajadores labora más de 40 horas a la semana, lo cual corresponde a 84 personas con un porcentaje del 64,62% del total de empleados, de éstos, la gran parte se ubica en el área de producción con 70 personas correspondientes al 61,40% del total de personas de esta área. Se encontró asociación estadísticamente significativa entre el área de trabajo y las horas de labor semanal de los empleados, con un valor de  $p$  de 0,05; lo que significa que pertenecer al área de producción tiene asociación con la labor de más de 40 horas semanales.

Respecto a la antigüedad, 107 personas trabajan 1 año o más en la empresa (82,31%). ( $p = 0,02$ )

En relación al tipo de contrato, de todos los empleados, existe 1 trabajador en administración y 1 trabajador en producción sin contrato que equivalen al 1.54% del total de trabajadores, a su vez el 0.77% del total de trabajadores son asalariados con contrato temporal con duración definida, el 97.69% restantes son asalariados fijos comprendidos.



En cuanto a la seguridad de continuidad en la empresa, del total de trabajadores el 1.54% equivalente a 2 trabajadores de producción tienen baja seguridad de seguir en la empresa, el 31% tiene media probabilidad, y el 74.62% se encuentra seguro de seguir en la empresa.

Acercas de la jornada de trabajo, 16 trabajadores del área administrativa, es decir, el 100% de personas de esa área trabajan solo en horario diurno, al igual que 67 trabajadores del área de producción que corresponden al 58.77% de su área, siendo el 63.85% del total de trabajadores que laboran en ese horario, a su vez el 13.16% o 15 trabajadores del área de producción trabaja solo la noche. Se encontró asociación estadísticamente significativa entre el área de trabajo y la jornada laboral, con un valor de p de 0,01. Referente a la adaptación del trabajo a compromisos sociales, el 62.31% de todos los trabajadores sienten muy bien adaptado su trabajo a los compromisos sociales.

Respecto al estado de salud, el 41.54% de trabajadores perciben que tienen un excelente estado de salud, de los cuales son 14 trabajadores administrativos o el 87.50% de su área y 40 trabajadores de producción o el 35.09% de su área, a su vez 43.85% del total tienen muy buena salud siendo 2 administrativos el 12.50% de su área y 55 trabajadores de producción equivalente al 48.25% de su área, y el 14.62% tienen buena salud que representa al 16.67% del área de producción que son 19 trabajadores, no existen personal que tenga mala o regular estado de salud dentro de la empresa. Se encontró asociación estadísticamente significativa entre el área de trabajo y el estado de salud de los empleados, con un valor de  $p < 0,01$ ; lo que significa que pertenecer al área administrativa tiene asociación con percepción de excelente salud.

En relación a los problemas de salud, el 12.31% de los trabajadores de la empresa tienen dolor de cuello o nuca, de los cuales 6 son administrativos equivalente al 37.50% de trabajadores de esa área y 10 trabajadores son de producción que son el 8.77% de empleados de esa área; existe asociación estadísticamente significativa entre el área de trabajo y el dolor de cuello o nuca con un valor de  $p < 0,01$ . El 15.38% de trabajadores tienen dolor de espalda, 11.40% tiene dolor en miembros superiores; 3.51% que son 4 trabajadores de producción tienen dolor de muñecas, manos o dedos; 1 trabajador de producción sufrió de quemaduras (0.88%); al igual que 1 trabajador que tiene dolor de cabeza igual perteneciente a producción; ninguno de los trabajadores reportó haber sufrido algún otro tipo de dolencia en las últimas 4 semanas.

Con respecto a las condiciones del puesto de trabajo, existe asociación estadísticamente significativa entre el área de trabajo y el trabajar de pie, trabajar sentada y en posición inclinada con un valor de  $p$  de 0,02; 0,01 y  $< 0,01$ , respectivamente.

Respecto a los factores ergonómicos, el 73.08% de los trabajadores realizan manipulación de cargas, siendo 2 administrativos o el 12.50% de trabajadores de esa área y 93 trabajadores de producción equivalente al 81.58% de esa área; existe asociación estadísticamente significativa entre el área de trabajo y la manipulación de cargas, con un valor de  $p < 0,01$ . El 70% del total de empleados tienen posturas forzadas, es decir, 11 trabajadores de administración que son el 68.75% de esa área y 80 trabajadores de producción que son el 70.18%. Existe asociación estadísticamente significativa entre el área de trabajo y los movimientos repetitivos, con un valor de  $p < 0,01$ . El 54.62% de empleados tiene que alcanzar objetos altos,

de los cuales 2 son administrativos y 69 de producción equivalentes al 12.50% y 60.53% respectivamente ( $p < 0,01$ ).

**Tabla 1.** Características sociodemográficas y condiciones de trabajo en 130 trabajadores de la empresa Pasteurizadora “El Ranchito” según el área de trabajo

Variable	Característica	Missing	Total (130)		Administrativa (16)		Producción (114)		Valor de p
			n	%	n	%	n	%	
<b>Sexo</b>		0							
	Hombre		78	60	10	62,50	68	59,65	0,82*
	Mujer		52	40	6	37,50	46	40,35	
<b>Edad</b>		0							
	Menos de 20 años		4	3,08	0	0	4	3,51	0,46°
	20 a 39 años		81	62,31	12	75,00	69	60,53	
	40 años o más		45	34,62	4	25,00	41	35,96	
<b>Educación</b>		0							
	Ninguno		1	0,77	0	0	1	0,77	<0,01°
	Educación Básico		11	8,46	2	12,50	9	7,89	
	Bachillerato		91	70	6	37,50	85	74,56	
	Técnico superior		15	11,54	1	6,25	14	12,28	
	Tercer nivel		10	7,69	5	31,25	5	4,39	
	Posgrado		2	1,54	2	12,50	0	0	
<b>Estado civil</b>		0							
	Soltero		23	17,69	3	18,75	20	17,54	0,97°
	Casado		90	69,23	11	68,75	79	69,30	
	Divorciado		11	8,46	1	6,25	10	8,77	
	Unión de hecho		6	4,62	1	6,25	5	4,39	
<b>Horas de trabajo semanal</b>		0							
	20 a 40 horas		46	35,38	2	12,50	44	38,60	0,05°
	Más de 40 horas		84	64,62	14	87,50	70	61,40	
<b>Antigüedad</b>		0							
	Menos de 6 meses		1	0,77	1	6,25	0	0	0,02°
	6 meses a 1 año		22	16,92	2	12,50	20	17,54	
	1 año o más		107	82,31	13	81,25	94	82,46	
<b>Tipo de contrato</b>		0							
	Sin contrato		2	1,54	1	6,25	1	0,88	0,24°
	Asalariado fijo		127	97,69	15	93,75	112	98,25	
	Asalariado con contrato temporal-duración definida		1	0,77	0	0	1	0,88	
	Asalariado contrato temporal por obra o servicio		0	0	0	0	0	0	
<b>Seguridad de continuidad</b>		0							

Baja	2	1,54	0	0	2	1,75	0,16°	
Media	31	23,85	1	6,25	30	26,32		
Alta	97	74,62	15	93,75	82	71,93		
<b>Jornada de trabajo</b>	0							
Sólo diurno	83	63,85	16	100	67	58,77	0,01°	
Sólo nocturno	15	11,54	0	0	15	13,16		
En turnos rotativos	31	23,85	0	0	31	27,19		
Por ciclos	1	0,77	0	0	1	0,88		
<b>Adaptación trabajo a compromisos sociales</b>	0							
Muy bien	81	62,31	14	87,50	67	58,77	0,08°	
Bien	47	36,15	2	12,50	45	39,47		
No muy bien	2	1,54	0	0	2	1,75		
Nada bien	0	0	0	0	0	0		
No sabe / no responde	0	0	0	0	0	0		
<b>Estado de salud</b>	0							
Excelente	54	41,54	14	87,50	40	35,09	<0,01°	
Muy buena	57	43,85	2	12,50	55	48,25		
Buena	19	14,62	0	0	19	16,67		
Regular	0	0	0	0	0	0		
Mala	0	0	0	0	0	0		
<b>Problemas de salud</b>	0							
Dolor de cuello/nuca	16	12,31	6	37,50	10	8,77	<0,01°	
Dolor de espalda	20	15,38	5	31,25	15	13,16	0,07°	
Dolor en miembro superior	13	10	0	0	13	11,40	0,36°	
Dolor en muñeca, mano o dedos	4	3,08	0	0	4	3,51	0,99°	
Dolor en miembro inferior	0	0	0	0	0	0	0,99°	
Quemaduras	1	0,77	0	0	1	0,88	0,99°	
Esguince, luxación, fractura o desgarro muscular	0	0	0	0	0	0	0,99°	
Heridas por cortes, pinchazos, golpes	0	0	0	0	0	0	0,99°	
Gastrointestinales	0	0	0	0	0	0	0,99°	
Enfermedades respiratorias	0	0	0	0	0	0	0,99°	
Intoxicación aguda	0	0	0	0	0	0	0,99°	
Dolor de cabeza	1	0,77	0	0	1	0,88	0,99°	
Vértigos o mareos	0	0	0	0	0	0	0,99°	
Alteraciones de la visión	0	0	0	0	0	0	0,99°	
Alteraciones del sueño	0	0	0	0	0	0	0,99°	
Problemas de la voz	0	0	0	0	0	0	0,99°	
Cansancio crónico	0	0	0	0	0	0	0,99°	
<b>Condiciones puesto de trabajo</b>	0							
Posición habitual	0							
De pie	Nunca	9	6,92	4	25	5	4,39	0,02°
	Solo alguna vez	35	26,92	5	31,25	30	26,32	

	Algunas veces	24	18,46	3	18,75	21	18,42	
	Muchas veces	22	16,92	2	12,50	20	17,54	
	Siempre	40	30,77	2	12,50	38	33,33	
Sentada	Nunca	30	23,08	0	0	30	26,32	<0,01°
	Solo alguna vez	46	35,38	5	31,25	41	35,96	
	Algunas veces	35	26,92	3	18,75	32	28,07	
	Muchas veces	14	10,77	4	25	10	8,77	
	Siempre	5	3,85	4	25	1	0,88	
Caminando	Nunca	29	22,31	2	12,50	27	23,68	0,10
	Solo alguna vez	43	33,08	8	50	35	30,70	
	Algunas veces	37	28,46	2	12,50	35	30,70	
	Muchas veces	16	12,31	2	12,50	14	12,28	
	Siempre	5	3,85	2	12,50	3	2,63	
Inclinado	Nunca	44	33,85	4	25	40	35,09	<0,01°
	Solo alguna vez	55	42,31	10	62,50	45	39,47	
	Algunas veces	21	16,15	0	0	21	18,42	
	Muchas veces	7	5,38	0	0	7	6,14	
	Siempre	3	2,31	2	12,50	1	0,88	
<b>Factores ergonómicos</b>		0						
	Manipulación de cargas	95	73,08	2	12,50	93	81,58	<0,01°
	Posturas forzadas	91	70	11	68,75	80	70,18	0,99°
	Movimientos repetitivos	82	63,08	3	18,75	79	69,30	<0,01°
	Alcanzar objetos altos	71	54,62	2	12,50	69	60,53	<0,01°

En la tabla 2 se analiza la asociación entre estrés laboral y características sociodemográficas / condiciones de trabajo. Se encontró que un total de 9 trabajadores de la empresa presentan estrés laboral, lo que corresponde a 6,92% del total de empleados. De los cuales 8 son hombres y 1 es mujer (10,26 y 1, 92%). Respecto a la edad, 5 trabajadores de 20 a 39 años presentan estrés laboral (6,17%) y 4 empleados de 40 años o más presentan de igual manera estrés laboral (8,89%). Una persona declaró no haber cursado ningún nivel de educación y presenta estrés laboral que corresponde al 100% en esta categoría, las demás categorías afectadas fueron educación básica con 9,09% y técnico superior con 7,69%.

En la variable estado civil se observa que las personas casadas presentan mayor número de casos de estrés laboral siendo 6 (6,67%), los solteros 2 (8,70%) y los divorciados 1 (9,09%) del total en cada categoría. Según el área de trabajo el área de producción presenta 8 casos de estrés laboral (7,02%) y el área administrativa 1 caso (6,25%). En la jornada laboral de los trabajadores con estrés laboral 6 empleados (7,14%) tienen más de 40 horas laborales y 3 (6,52%) entre 20 y 40 horas. La distribución de las categorías según la antigüedad de los trabajadores con estrés fue: 0% (menos de 6 meses), 4,55% (6 meses a 1 año) y 7,48% (1 año o más). Referente al tipo de contrato los 9 trabajadores con estrés laboral tienen contrato asalariado fijo que corresponde al 7,09% del total de trabajadores que respondieron la encuesta.

La distribución según la seguridad de continuidad en los trabajadores con estrés laboral fue la siguiente: seguridad baja (50%), seguridad media (9,68%) y seguridad alta (5,15%). En la jornada de trabajo los 9 trabajadores con estrés laboral realizan sólo turno diurno (de día) que corresponde al 10,84% del total de trabajadores que respondieron la encuesta. Finalmente, en la adaptación del trabajo a compromisos sociales de los trabajadores con estrés laboral tienen el resultado de muy bien 6 (7,41%) y bien 3 (6,38%) del total de cada categoría.

Se encontró asociación estadísticamente significativa entre el nivel de educación y estrés laboral, con un valor de  $p < 0,01$ ; de lo que se deduce que a menor nivel de educación existe más posibilidad de padecer estrés laboral. También se encontró asociación estadísticamente significativa entre la seguridad de continuidad en el trabajo y estrés laboral, con un valor de  $p$  de 0,03; de lo que se infiere que a menos nivel de seguridad de continuidad laboral más posibilidad de padecer estrés laboral. No se encontró asociación estadísticamente significativa

entre estrés laboral y las variables de sexo, edad, estado civil, área de trabajo, horas de trabajo, antigüedad, tipo de contrato, jornada laboral y adaptación del trabajo a compromisos sociales, que muestran valores de  $p > 0,05$ .

**Tabla 2.** Prevalencia de estrés laboral en 130 trabajadores de la empresa Pasteurizadora “El Ranchito” según características sociodemográficas y condiciones de trabajo

Variable	Característica	M	Estrés laboral		Valor de p
			9 (6,92)		
			n	%	
<b>Sexo</b>		0			
	Hombre		8	10,26	0,08°
	Mujer		1	1,92	
<b>Edad</b>		0			
	Menos de 20 años		0	0	0,72
	20 a 39 años		5	6,17	
	40 años o más		4	8,89	
<b>Educación</b>		0			
	Ninguno		1	100	<0,01°
	Educación Básico		1	9,09	
	Bachillerato		7	7,69	
	Técnico superior		0	0	
	Tercer nivel		0	0	
	Posgrado		0	0	
<b>Estado civil</b>		0			
	Soltero		2	8,70	0,88°
	Casado		6	6,67	
	Divorciado		1	9,09	
	Unión de hecho		0	0	
<b>Área de trabajo</b>		0			
	Administrativa		1	6,25	0,99°
	Producción		8	7,02	
<b>Horas de trabajo semanal</b>		0			
	20 a 40 horas		3	6,52	0,99°
	Más de 40 horas		6	7,14	
<b>Antigüedad</b>		0			
	Menos de 6 meses		0	0	0,85
	6 meses a 1 año		1	4,55	
	1 año o más		8	7,48	
<b>Tipo de contrato</b>		0			
	Sin contrato		0	0	0,89

Asalariado fijo	9	7,09	
Asalariado con contrato temporal con duración definida	0	0	
Asalariado con contrato temporal por obra o servicio	0	0	
<b>Seguridad de continuidad</b>	0		
Baja	1	50	<b>0,03</b>
Media	3	9,68	
Alta	5	5,15	
<b>Jornada de trabajo</b>	0		
Sólo diurno (de día)	9	10,84	0,14
Sólo nocturno (de noche)	0	0	
En turnos (rotativos día-noche)	0	0	
En turnos por ciclos	0	0	
<b>Adaptación del trabajo a compromisos sociales</b>	0		
Muy bien	6	7,41	0,90
Bien	3	6,38	
No muy bien	0	0	
Nada bien	0	0	
No sabe / no responde	0	0	

\*Prueba de Chi-cuadrado; °Prueba exacta de Fisher

En la Tabla 3 se analizó la regresión logística, se empleó el modelo de regresión cruda (OR Crudo), encontrando que la posibilidad de desarrollar estrés laboral es 0,25 veces más alta en los trabajadores que tienen un nivel de educación básico que aquellos que tienen mayor nivel de educación; es decir los empleados con menor instrucción tienen mayor riesgo de sufrir de estrés laboral.

Las variables sexo, edad, educación, estado civil, horas de trabajo, antigüedad, tipo de contrato, seguridad de continuidad y jornada laboral, no tienen una asociación estadísticamente significativa con la variable estrés laboral.

**Tabla 3.** Modelos de regresión logística cruda y ajustada de la prevalencia de estrés laboral

Variable	Característica	OR crudo (IC 95)	OR ajustado (IC 95%)
<b>Sexo</b>			
	Hombre	1	1
	Mujer	0,17 (0,02 – 1,41)	0,15 (0,01 – 1,48)



<b>Edad</b>		
Menos de 20 años	1	1
20 a 39 años	0,25 (0,08 – 0,82)	1,26 (0,31 – 4,99)
40 años o más		
<b>Educación</b>		
Ninguno	1	1
Educación Básico	<b>0,25 (0,07 – 0,82)</b>	0,25 (0,07 – 0,91)
Bachillerato		
Técnico superior		
Tercer nivel		
Posgrado		
<b>Estado civil</b>		
Soltero	1	1
Casado	0,75 (0,25 – 2,23)	0,57 (0,14 – 2,44)
Divorciado		
Unión de hecho		
<b>Área de trabajo</b>		
Administrativa	1	1
Producción	1,13 (0,13 – 9,69)	1,07 (0,10 – 11,13)
<b>Horas de trabajo semanal</b>		
20 a 40 horas	1	
Más de 40 horas	1,10 (0,26 – 4,62)	
<b>Antigüedad</b>		
Menos de 6 meses	1	
6 meses a 1 año	1,79 (0,22 – 14,23)	
1 año o más		
<b>Tipo de contrato</b>		
Sin contrato	1	
Asalariado fijo	1,45 (0,01 – 145,59)	
Asalariado con contrato temporal con duración definida		
Asalariado con contrato temporal por obra o servicio		
<b>Seguridad de continuidad</b>		
Baja	1	
Media	0,34 (0,10 – 1,11)	
Alta		
<b>Jornada de trabajo</b>		
En turnos por ciclos	1	
Sólo diurno (de día)	0,15 (0,01 – 1,36)	
Sólo nocturno (de noche)		
En turnos (rotativos día-noche)		
Nada bien		
No sabe / no responde		

OR: Odds Ratio; IC 95%: Intervalo de Confianza

Ajustado para sexo, edad, área, educación, estado civil y horas laborables.

## DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS Y PROPUESTA DE SOLUCIÓN

La industria láctea, al igual que la mayoría de industrias que se dedican al sector productivo, concentra su mayor fuerza laboral en el género masculino; es así que en el presente estudio, más de la mitad de los trabajadores son hombres, con casi 20 puntos porcentuales de diferencia, lo cual concuerda con cifras arrojadas por la Organización Internacional del Trabajo, que determina que a pesar de que actualmente las mujeres tienen mayor participación en la población activa a nivel mundial, con 49% frente a 75 % de la fuerza laboral masculina, aún existe diferencia en cuanto al género, disparidad que se hace aún más evidente en muchas otras regiones, donde alcanza casi los 50 puntos porcentuales. (Organización Internacional del Trabajo,s.f.) En Ecuador, la tasa de empleo adecuado se ubicó en 47,2% frente a 32,6% para los hombres y las mujeres, respectivamente; es decir 14,6 puntos porcentuales de diferencia. (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2018)

Según la Encuesta de Empleo y Condición Laboral en Ecuador, el grupo etario que constituye la mayor parte de la población económicamente activa en el país, está conformada por personas de entre 29 a 38 años, con un 23,5%; lo cual se asemeja con los datos obtenidos en el presente estudio, en el que el mayor porcentaje de los empleados se encuentra en el grupo etario de 20 a 39 años.

En cuanto a la instrucción, en la misma encuesta anteriormente mencionada, se determina que la mayor parte de la población con empleo en el país, tiene como nivel de estudio la educación básica (48,6%), lo cual difiere de los datos arrojados por la presente investigación, ya que el 91% de los empleados tienen como nivel de instrucción el bachillerato. (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2015)

El INEC, menciona que el 60,2% de la población trabaja entre 40 a 52 horas semanales, datos que resultan comparables con los obtenidos en la empresa pasteurizadora “El Ranchito”, en la cual casi la totalidad de los trabajadores cumplen jornadas que exceden las 40 horas por semana (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, s.f.)

Respecto a los factores ergonómicos, casi las tres cuartas partes de los empleados se ven expuestos a manipulación de cargas (73,08%), principalmente los que laboran en el área de producción (81,58%), además, en su puesto de trabajo deben mantener posturas forzadas, realizar movimientos repetitivos y alcanzar objetos altos (70, 63,08 y 54,62%); lo cual representa un alto riesgo para desarrollar enfermedades musculoesqueléticas. En este sentido, los resultados concuerdan con el estudio realizado por Trujillo y colaboradores (2008), titulado como “Factores de riesgo laborales de la empresa de lácteos Reyma del municipio de Tarqui – Huila - 2008”, en el que se determinó que en esta industria, los trabajadores están expuestos a una serie de riesgos ergonómicos que amenazan su salud, entre los que destacan las posturas inadecuadas con el 100% de los empleados encuestados, seguido de sobreesfuerzo y manejo de cargas con 63 y 60%, respectivamente.

En cuanto al estrés laboral, se ha determinado que la prevalencia de esta patología en los trabajadores, tanto del sector operativo como administrativo de la empresa pasteurizadora “El Ranchito”, es del 6,92%, cifra relativamente baja en comparación a otros estudios reportados a nivel de la región, como el propuesto por Mejía y Colaboradores, quienes determinaron una prevalencia de estrés laboral asociado a condiciones de trabajo de 63% para Venezuela, seguida de 54 para Ecuador, 49 en Panamá, 34 en Honduras, 29 en Perú y 26% en el vecino país e

Colombia. En dicho estudio, las mujeres tuvieron mayor prevalencia de estrés frente a los hombres, con 44,8% frente a 37,6% ( $p < 0,001$ ), respectivamente; estos resultados estadísticamente significativos, sugieren que el sexo sí constituye un factor de riesgo para desarrollar estrés, sin embargo difieren de los datos obtenidos en el presente estudio, en el cual el mayor índice de estrés estuvo acaparado por el sexo masculino, con un 10,26% frente a 1,92%. Esta discrepancia de los resultados, se debe probablemente a que la mayor fuerza laboral de la empresa en cuestión, está determinada por el género masculino, como anteriormente se mencionó.

En el mismo estudio, la prevalencia de estrés no difiere entre el grupo operativo y administrativo, en contraste con los datos obtenidos en la pasteurizadora “El Ranchito”, en la que del total de 9 personas diagnosticadas con estrés laboral, 8 fueron del área de producción.

En un estudio realizado por Armenta y colaboradores en el año 2021, en la ciudad de México, en una empresa manufacturera, se encontró únicamente diferencia significativa en cuanto al estrés laboral y el estado civil, en la población que se encontraba casada, lo cual coincide con lo expuesto en el presente trabajo, en el cual la población con mayor prevalencia de estrés es la que se encuentra casada, con el 6,67%; teniendo 0,75 veces mayor probabilidad de padecer de estrés laboral frente a los demás estados civiles.

En nuestro estudio, la prevalencia de estrés estuvo relacionado de forma estadísticamente significativa con el nivel de instrucción, es así que aquellos trabajadores con educación básica fueron aquellos que mayor porcentaje alcanzaron, con un 9,09%, seguido de bachillerato con 7,69%. Esta asociación se puede ver explicada por la posible formación inadecuada para realizar el trabajo.

Sobre los horarios de trabajo, aquellos que proponen un sistema de rotación implican una adaptación permanente de un programa de turnos a otro; es así que el trabajador se encuentra inmerso en un constante proceso de cambio y por ende de adaptación. (Fernández y Piñol, 2000 en Medina, 2004). En el estudio realizado por Medina (2004), se analizó comparativamente al grupo que labora en horarios nocturnos frente al que lo hace en horario diurno, y se estableció que el primero tiene más problemas relacionados al sueño, como mayor tiempo para conciliarlo o peor calidad de sueño (1,09;  $p=0,04$ ). Sin embargo, no se encontró asociación estadísticamente significativa con otros trastornos como la ansiedad o depresión. En cuanto al estudio realizado en la Pasteurizadora "El Ranchito", la prevalencia de estrés fue en su totalidad en el grupo de horario diurno, a pesar de no ser estadísticamente significativo, lo cual corrobora que los trabajadores que tienen horarios por turno, no exhiben más síntomas de depresión, ansiedad o estrés que aquellos que desempeñan su trabajo en horarios habituales.

Otro punto importante que se debe mencionar, es la discrepancia entre los datos obtenidos y lo expuesto respecto a la antigüedad laboral y el estrés, por varios autores, quienes manifiestan que a más años de experiencia, menor nivel de estrés, puesto que de acuerdo a Weinberg y Gould (2007), aquellos con mayor experiencia laboral tiene mejor capacidad de desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas; lo cual no se ve reflejado en este estudio, ya que la mayor prevalencia de estrés laboral se encuentra en el grupo que lleva más tiempo laborando en la empresa.

Otro punto controversial en el estudio, es la adaptación a los compromisos sociales y el estrés laboral, ya que al contrario de lo que se pensaría respecto al poder equilibrar muy bien la vida social con el trabajo, en los datos arrojados en la encuesta a los 130 trabajadores de la empresa "El Ranchito", el mayor índice de

estrés se sitúa en aquellos trabajadores que logran adaptar su trabajo a sus compromisos sociales. En contraposición a lo mencionado, Rodríguez y colaboradores (2021), mencionan que aquellos trabajadores que no cuentan con tiempo destinado al ocio y esparcimiento, tienen mayores niveles de estrés y están por ende más propensos a desarrollar Burnout.

En cuanto a las limitaciones del estudio, al tratarse de un estudio de tipo transversal, se limitó la posibilidad de hacer inferencias sobre la causalidad del estrés laboral. Adicionalmente, la distribución poco equitativa del personal, pudo representar un sesgo en cuanto a la selección del grupo de estudio, ya que el grupo administrativo fue significativamente menor en relación al de producción. Otro factor limitante que pudo influir en los resultados y sobre todo en la prevalencia del estrés, es la información obtenida acerca de las condiciones laborales, ya que puede representar un sesgo de información debido a que pudo haber cierta reserva por parte de los trabajadores a proporcionar datos que comprometan su permanencia en dicha empresa, a pesar de que se especificó que la misma no representaba un riesgo para posibles represalias, debido a que la información se manejó con estricta confidencialidad. Adicionalmente, al tratarse de un cuestionario extenso, pudo haber otro sesgo de información ya que los trabajadores pudieron no contestar las preguntas con total claridad.

Se sugiere, a pesar de las limitaciones encontradas en el estudio, realizar futuras investigaciones en cuanto a los riesgos psicosociales, condiciones de trabajo y estrés laboral, con periodicidad y sobre todo dando al trabajador la oportunidad de expresar su realidad a través de dichas encuestas, con el fin de hacer un diagnóstico temprano de la situación laboral y por ende, tomar acciones correctivas que permitan el desempeño de las actividades en un ambiente de trabajo saludable.

Se propone además, emplear como alternativa, la encuesta de evaluación de riesgo psicosocial propuesta por el Ministerio de Trabajo, ya que al ser de acceso gratuito, tanto el mismo cuestionario como la guía de tabulación, facilita el diagnóstico y evaluación del riesgo psicosocial para así poder establecer medidas de prevención e intervención que estén dirigidas a todo el sector laboral con el fin de minimizar el riesgo psicosocial en los puestos de trabajo.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

De acuerdo a los resultados de la investigación realizada solo un bajo porcentaje de los trabajadores de la Empresa Pasteurizadora “El Ranchito” tienen estrés laboral, el cual está en relación con el nivel de educación de los empleados. La posibilidad de desarrollar estrés laboral es 0,25 veces más alta en los trabajadores que tienen un nivel de educación básico que en aquellos que tienen mayor nivel de educación; es decir los empleados con más bajo nivel de instrucción tienen mayor riesgo de padecer estrés laboral. No se encontró asociación estadísticamente significativa entre estrés laboral y el resto de variables como sexo, edad, estado civil, área de trabajo, horas de trabajo, antigüedad, tipo de contrato, seguridad de continuidad y jornada laboral.

Al igual que en la mayor parte de las industrias que se dedican al sector productivo, la empresa en estudio centra su fuerza laboral en el género masculino, ya que más de la mitad de los trabajadores fueron hombres, encontrándose a su vez la mayor parte de estos en el área de producción. De la misma manera que en el resto del Ecuador, el grupo etario en el que se encuentran la mayor parte de trabajadores, es decir la población económicamente activa, es de 20 a 39 años.

Los datos del estudio se asemejan a los del resto del Ecuador en cuanto a las horas semanales de trabajo, ya que la mayoría de trabajadores se encuentra laborando más de 40 horas a la semana y pertenecen en su mayoría al área de producción.

Casi tres cuartas partes de los trabajadores están expuestos a manipulación de cargas, en especial los que se encuentran en el área de producción, es así que también en esta área de trabajo deben mantener posturas forzadas, realizar



movimientos repetitivos y alcanzar objetos altos, lo que significa un alto riesgo para desarrollar enfermedades musculoesqueléticas.

Para fortalecer los resultados de la presente investigación es necesario desarrollar estudios a gran escala sobre la situación del Ecuador frente al estrés laboral y la asociación que existe con las condiciones de trabajo, para poder tener resultados aún más cercanos a la realidad de las situaciones que enfrenta la población económicamente activa del país. De esta manera se podría hacer un control más estricto de las condiciones laborales en las que se desempeñan los trabajadores y corregir los detonantes del estrés laboral, para que los empleados puedan alcanzar mejores condiciones de empleo y con esto a su vez lograr mejores condiciones de vida.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Campo-Arias, A. (2007). Cuestionario general de salud-12: análisis de factores en población general de Bucaramanga, Colombia. *Iatreia*, 20(1), 29–36. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-07932007000100004](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-07932007000100004)

Cruz, S., Sequeira, J., & Mena, I. (2014). *Prevención de riesgos laborales en “Lácteos La Esperanza” ubicada en el municipio de Acoyapa – Chontales, durante el II semestre del año 2013*. <https://repositorio.unan.edu.ni/1738/1/10367.pdf>

Cruz, S., Sequeira, J., & Mena, I. (2014). *Prevención de riesgos laborales en “Lácteos La Esperanza” ubicada en el municipio de Acoyapa – Chontales, durante el II semestre del año 2013*. <https://repositorio.unan.edu.ni/1738/1/10367.pdf>

El Comercio. (2021, September 17). *Las largas jornadas laborales causan 349 muertes en Ecuador al año, según OMS - El Comercio*. <https://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/largas-jornadas-laborales-muertes-ecuador-oms-empleo.html>

Houtman, I. (2008). Sensibilizando sobre el Estrés Laboral en los Países en Desarrollo. *Organización Mundial de La Salud*, 3.

INEC. (2017). *Infografía depresión*. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Infografias-INEC/2017/infografia-depresion.pdf>

Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2018, marzo). Encuesta Nacional De Empleo, Desempleo y subempleo. Recuperado el 20 de noviembre de 2022, a partir de [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/EMPLEO/2018/Marzo-2018/032018\\_Presentacion\\_M\\_Laboral.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/EMPLEO/2018/Marzo-2018/032018_Presentacion_M_Laboral.pdf)

Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2018, marzo). Encuesta Nacional De Empleo, Desempleo y subempleo. Recuperado el 20 de noviembre de 2022, a partir de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documento>

Instituto Nacional de Salud Pública. (2022). *Los riesgos del estrés laboral para la salud*. <https://www.insp.mx/avisos/3835-riesgos-estres-laboral-salud.html>

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. (n.d.). *Estrés laboral*. Retrieved October 13, 2022, from <https://www.insst.es/estres-laboral>

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. (n.d.). *Estrés laboral*. Retrieved October 13, 2022, from <https://www.insst.es/estres-laboral>

La Hora. (2022, January 7). *Estrés laboral deja pérdidas de \$1,6 millones al día en Ecuador*. <https://www.lahora.com.ec/pais/salud-mental-agotamiento-estres-laboral-costo-economia/>

Mejía, C., Chacón, J., Enamorado, O., Garnica, L., Chacón, S., & García, Y. (2019). Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica. *Rev Asoc Esp Med Trab*, 28(1132–6255), 204–211. <https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v28n3/1132-6255-medtra-28-03-204.pdf>

Moreta, R., López, C., Ramos, M., & López, J. (2018). Estructura factorial y fiabilidad del Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ-12) en universitarios ecuatorianos. *Revista Argentina de Ciencias Del Comportamiento*, 10(3), 35–42.

Muñoz Rojas, D., Orellano, N., & Hernández Palma, H. (2018). Riesgo psicosocial: tendencias y nuevas orientaciones laborales. *PSICOGENTE*, 21(40). <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3090>

Neffa, J. C. (2015). Los riesgos psicosociales en el trabajo: contribución a su estudio. In *Prevención* (1st ed.). Centro de Estudios e Investigaciones Laborales - CEIL-CONICET.

Neffa, J. C. (2021). *Modos de desarrollo, procesos de trabajo, y riesgos psicosociales en el trabajo*. Instituto Nacional de la Administración Pública .

Neffa, J. C. (2021). *Modos de desarrollo, procesos de trabajo, y riesgos psicosociales en el trabajo*. Instituto Nacional de la Administración Pública .

Observatorio de Recursos Humanos. (2020, September 15). *El 45% de los trabajadores sufre estrés laboral* . <https://www.observatoriorh.com/orh-posts/el-45-de-los-trabajadores-sufre-estres-laboral.html>

Organización Internacional del Trabajo - OIT. (2022). *Seguridad y salud en el trabajo*. <https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/lang-es/index.htm>

Organización Internacional del Trabajo - OIT. (s/f). La brecha de género en el empleo: ¿qué frena el avance de la mujer? - InfoStories. Recuperado el 20 de noviembre de 2022, a partir de <https://www.ilo.org/>

Organización Internacional del Trabajo. (2011). La organización del trabajo y los riesgos psicosociales: una mirada de género. *Género, Salud y Seguridad En El Trabajo*, 3(5), 2–8.

Organización Internacional del Trabajo. (2016). Estrés en el Trabajo: Estrés en el Trabajo: Un reto colectivo. In *Organizacion Internacional del Trabajo* (Primera).

Organización Mundial de la Salud. (2022). *¿Cómo define la OMS la salud?* <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

Organización Mundial de la Salud. (2022, September 28). *La salud mental en el trabajo*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

Organización Panamericana de la Salud. (2016, April 28). *OPS/OMS | Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades*.

[https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=1001&lang=es#gsc.tab=0](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=1001&lang=es#gsc.tab=0)

Organización Panamericana de la Salud. (2017). *Depresión y otros trastornos mentales comunes - Estimaciones sanitarias mundiales*.

Organización Panamericana de la Salud. (2020, August 8). "No hay salud sin salud mental" . <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>

Ortega, D., Ramírez, M., & Mansanilla, T. (n.d.). *SALUD MENTAL Y SU RELACIÓN CON EL APOYO SOCIAL EN TRABAJADORES DE ECUADOR* (pp. 273–281).

Ruiz, F., García, D., & Suárez, J. (2017). General Health Questionnaire-12 validity in Colombia and factorial equivalence between clinical and nonclinical participants. *Psychiatry Research*, 256, 53–58. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2017.06.020>

Uzhca, F., & Yunga, N. (n.d.). *IDENTIFICACIÓN DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES CASO EMPRESA DIPOR S.A./TONI CORP, ÁREA DE DISTRIBUCIÓN, EN EL PERÍODO ABRIL-SEPTIEMBRE 2021*. Retrieved October 14, 2022, from <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/21013/1/UPS-CT009257.pdf>

Uzhca, F., & Yunga, N. (n.d.). *IDENTIFICACIÓN DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES CASO EMPRESA DIPOR S.A./TONI CORP, ÁREA DE DISTRIBUCIÓN, EN EL PERÍODO ABRIL-SEPTIEMBRE 2021*. Retrieved October 14, 2022, from <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/21013/1/UPS-CT009257.pdf>

Weinberg, R., & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (4 ed.). Illinois, United States: Human Kinetics.

Zuñiga Cristobal, E. C. (2019). El Estrés Laboral y su Influencia en el Desempeño de los Trabajadores. *Gestión En El Tercer Milenio*, 22(44), 115–120.  
<https://doi.org/10.15381/gtm.v22i44.17317>

## ANEXOS

### 1. Formato de encuesta

Universidad de las Américas  
Maestría en Salud y Seguridad Ocupacional  
**Tema: Estrés laboral y condiciones de trabajo en el personal operativo y administrativo de la empresa pasteurizadora El Ranchito en el período octubre – noviembre de 2022**

El presente cuestionario tiene como finalidad recolectar información sobre las condiciones laborales y su relación con el desarrollo de estrés laboral en los empleados de la empresa pasteurizadora El Ranchito, durante el período octubre – noviembre del presente año. La información recogida en este estudio tiene fines netamente académicos. Los datos que usted exponga son confidenciales y serán tratados con profesionalismo, discreción y responsabilidad.

#### Instrucciones:

Lea detenidamente cada ítem. En la mayoría de las preguntas se le pide que elija entre varias posibilidades, marque con una "X" dentro de los cuadrados la respuesta seleccionada.

Muchas gracias por su participación.

- He leído la información del estudio y la información sobre la confidencialidad de los datos y acepto que los datos se utilizarán como se indica en la información del estudio.

#### INFORMACIÓN GENERAL

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>1. Sexo</b></p> <p><input type="checkbox"/> Hombre</p> <p><input type="checkbox"/> Mujer</p> <p><b>2. ¿Qué edad tiene usted?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Menos de 20 años</p> <p><input type="checkbox"/> 20 a 39 años</p> <p><input type="checkbox"/> 40 años o más</p> <p><b>3. Estado civil</b></p> <p><input type="checkbox"/> Soltero</p> <p><input type="checkbox"/> Casado</p> <p><input type="checkbox"/> Divorciado</p> <p><input type="checkbox"/> Unión de hecho</p> | <p><b>4. ¿A qué nivel de educación corresponde?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Ninguno</p> <p><input type="checkbox"/> Educación Básica</p> <p><input type="checkbox"/> Bachillerato</p> <p><input type="checkbox"/> Técnico superior</p> <p><input type="checkbox"/> Tercer nivel</p> <p><input type="checkbox"/> Posgrado</p> |
|---|--|

#### EMPLEO

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>5. ¿A qué área pertenece?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Administrativa</p> <p><input type="checkbox"/> Producción</p> <p><b>6. ¿Cuántas horas de trabajo reales hace habitualmente a la semana según su experiencia en las últimas cuatro semanas?</b></p> <p><input type="checkbox"/> 20 a 40 horas</p> <p><input type="checkbox"/> Más de 40 horas</p> <p><b>7. ¿Cuánto tiempo lleva trabajando en la empresa actual?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Menos de 6 meses</p> <p><input type="checkbox"/> 6 meses a 1 año</p> <p><input type="checkbox"/> 1 año o más</p> <p><b>8. ¿Qué tipo de relación tiene con la empresa donde trabaja?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Sin contrato</p> <p><input type="checkbox"/> Asalariado fijo</p> <p><input type="checkbox"/> Asalariado con contrato temporal con duración definida</p> <p><input type="checkbox"/> Asalariado con contrato temporal por obra o servicio</p> | <p><b>9. ¿Cuál es la seguridad que tiene sobre la continuidad de su contrato de trabajo en los próximos meses?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Baja</p> <p><input type="checkbox"/> Mediana</p> <p><input type="checkbox"/> Alta</p> <p><b>10. ¿Cuál es su jornada de trabajo?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Sólo diurno (de día)</p> <p><input type="checkbox"/> Sólo nocturno (de noche)</p> <p><input type="checkbox"/> En turnos (rotativos día-noche)</p> <p><input type="checkbox"/> En turnos por ciclos (Días de trabajo y descanso, trabaja 10 x 5 de descanso, 7x7, 4x4, 20x10) (Jornada excepcional)</p> <p><b>11. En general, ¿su horario de trabajo se adapta a sus compromisos sociales y familiares?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Muy bien</p> <p><input type="checkbox"/> Bien</p> <p><input type="checkbox"/> No muy bien</p> <p><input type="checkbox"/> Nada bien</p> <p><input type="checkbox"/> No sabe/ no responde</p> |
|--|--|

---

**SOBRE SU TRABAJO**
**12. En su lugar de trabajo, con qué frecuencia está expuesto a las siguientes situaciones...**

Tipo	Nunca	Solo alguna vez	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
A. Aberturas y huecos desprotegidos, escaleras, plataformas, desniveles	1	2	3	4	5
B. Superficies inestables, irregulares, deslizantes	1	2	3	4	5
C. Falta de limpieza, desorden	1	2	3	4	5
D. Iluminación deficiente	1	2	3	4	5
E. Señalización de seguridad inexistente o deficiente	1	2	3	4	5
F. Falta de protección de las máquinas o equipos o las que hay son deficientes	1	2	3	4	5
G. Equipos y herramientas en mal estado	1	2	3	4	5

**13. Para la realización de su trabajo, con qué frecuencia debe...**

Tipo	Nunca	Solo alguna vez	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
A. Mantener un nivel de atención alto o muy alto	1	2	3	4	5
B. Atender a varias tareas al mismo tiempo	1	2	3	4	5
C. Realizar tareas complejas, complicadas o difíciles	1	2	3	4	5
D. Necesita esconder sus propias emociones en su puesto de trabajo	1	2	3	4	5
E. Considera su trabajo excesivo	1	2	3	4	5

**14. En su puesto de trabajo, con qué frecuencia la posición habitual en la que trabaja es...**

Tipo	Nunca	Solo alguna vez	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
A. De pie	1	2	3	4	5
B. Sentada	1	2	3	4	5
C. Caminando	1	2	3	4	5
D. Inclínada	1	2	3	4	5

**15. En su puesto de trabajo, con qué frecuencia debe...**

Tipo	Nunca	Solo alguna vez	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
A. Manipular cargas (objetos o personas)	1	2	3	4	5
B. Realizar posturas forzadas	1	2	3	4	5
C. Realizar fuerzas	1	2	3	4	5
D. Realizar trabajos en que debe alcanzar herramientas, elementos u objetos situados muy altos	1	2	3	4	5

**16. En su puesto de trabajo, con qué frecuencia el espacio del que dispone le permite...**

Tipo	Nunca	Solo alguna vez	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
A. Trabajar con comodidad	1	2	3	4	5
B. Poder realizar los movimientos necesarios	1	2	3	4	5
C. Cambiar de posturas	1	2	3	4	5

**17. En su puesto de trabajo, con qué frecuencia la iluminación le permite...**

Tipo	Nunca	Solo alguna vez	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
A. Trabajar en una postura adecuada	1	2	3	4	5
B. No forzar la vista	1	2	3	4	5

---

**SALUD**
**18. ¿Cómo considera usted que es su salud?**



- Excelente  
 Muy buena  
 Buena  
 Regular  
 Mala

19. En las últimas 4 semanas, ¿Ha sentido o sufrido usted...? (Respuesta múltiple)

	No	Sí
A. Dolor de cuello/nuca	1	2
B. Dolor de espalda	1	2
C. Dolor en miembro superior: hombro, brazo, codo, antebrazo (excluye muñeca, mano o dedos)	1	2
D. Dolor en muñeca, mano o dedos	1	2
E. Dolor en miembro inferior: cadera, muslo, rodilla, pierna, tobillo, pie	1	2
F. Quemaduras	1	2
G. Esguince, luxación, fractura o desgarro muscular		
H. Heridas por cortes, pinchazos, golpes y proyecciones	1	2
I. Dolor de estómago, alteraciones gastrointestinales (gastritis, úlcera, malas digestiones, diarrea, estreñimiento)	1	2
J. Dificultades o enfermedades respiratorias (gripe, resfriado, neumonía, etc.)	1	2
K. Intoxicación aguda	1	2
L. Dolor de cabeza (cefalea)	1	2
M. Vértigos o mareos	1	2
N. Alteraciones de la visión o fatiga visual (cansancio de ojos)	1	2
O. Problemas de insomnio o alteraciones del sueño en general	1	2
P. Problemas de la voz	1	2
Q. Cansancio crónico	1	2

20. En las últimas 4 semanas, ¿Con qué frecuencia usted se ha sentido...?

	Mucho más que lo habitual	Bastante más que lo habitual	No más que lo habitual	No en absoluto
1. ¿Ha sido capaz de concentrarse bien en lo que hace?	0	0	1	1
2. ¿Ha perdido sueño por preocupaciones?	1	1	0	0
3. ¿Se ha sentido útil para los demás?	0	0	1	1
4. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	0	0	1	1
5. ¿Se ha sentido constantemente bajo tensión?	1	1	0	0
6. ¿Ha sentido que no puede solucionar sus problemas?	1	1	0	0
7. ¿Ha sido capaz de disfrutar de la vida diaria?	0	0	1	1
8. ¿Ha sido capaz de enfrentar sus problemas?	0	0	1	1
9. ¿Se ha sentido triste o deprimido?	1	1	0	0
10. ¿Ha perdido confianza en sí mismo?	1	1	0	0
11. ¿Ha sentido que Ud. no valenada?	1	1	0	0
12. ¿Se ha sentido feliz considerando todas las cosas?	0	0	1	1
<b>PUNTAJE TOTAL:</b>				