



UNIVERSIDAD
SAN IGNACIO
DE LOYOLA

FACULTAD DE HUMANIDADES

Carrera de Psicología

**CARGA LABORAL Y TRASTORNOS
PSICOSOMÁTICOS EN OPERARIOS DE
PRODUCCIÓN DE UNA EMPRESA INDUSTRIAL DE
LIMA METROPOLITANA**

**Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en
Psicología**

MARÍA CAROLINA JIMENEZ CLAVIJO

**Asesor:
Edwin Salustio Salas Blas**

**Lima – Perú
2019**

Un agradecimiento especial a mi familia por ser mi soporte y motivación durante este proceso.
También al profesor Edwin Salas por su guía y apoyo durante este proyecto de investigación.

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo principal indagar la relación entre carga laboral y trastornos psicosomáticos en trabajadores operarios de una empresa industrial de Lima Metropolitana. La muestra es no probabilística ya que tomó a aquellos que voluntariamente decidieron participar del estudio, está conformada por 200 operarios de producción, de sexo femenino y masculino. Se utilizaron dos instrumentos para evaluar las variables de estudio: la Escala Carga De Trabajo CDT (CDT; Gil-Monte, 2016), y el Patient Health Questionnaire PHQ-15 (PHQ15; Vives, 2010). Se obtuvo una estimación de la fiabilidad por Alfa de Cronbach. Los resultados indican que existe correlación positiva entre carga laboral y trastornos psicosomáticos, siendo la correlación entre carga laboral y trastornos psicosomáticos ($r=.27$). Asimismo, al comparar los resultados de ambas variables de investigación por sexo y por estado civil, se encontraron diferencias significativas frente a ellas.

Palabras claves: carga laboral, trastornos psicosomáticos, estrés.

Abstract

The main objective of this research is to correlate workload with psychosomatic disorders in workers of an industrial company in Metropolitan Lima. The sample is non-probabilistic that took those who voluntarily decided to participate in the study, is made up of 200 production workers, female and male. Two instruments were used to evaluate the study variables: the CDT Workload Scale (CDT, Gil-Monte, 2015), and the PHQ-15 Patient Health Questionnaire (Vives, 2010). An estimate of reliability was obtained by internal consistency. The results indicate that there is a positive correlation between workload and psychosomatic disorders, ($r=.27$), when comparing the results by sex and by marital status, significant differences were found about them.

Keywords: Workload, psychosomatic disorders, stress.

Tabla de contenido

Portada	I
Agradecimiento	II
Resumen	III
Abstract	III
Tabla de contenidos	IV
Introducción	1
Método	6
Tipo y diseño de investigación	6
Participantes	6
Instrumentos de recolección de información	7
Procedimiento	8
Resultados	10
Discusión	
Discusión	13
Conclusiones	15
Limitaciones	15
Recomendaciones	15
Referencias	

Introducción

El propósito del presente estudio es indagar acerca de la relación entre las variables carga laboral y trastornos psicosomáticos en operarios de producción de una empresa industrial de Lima Metropolitana.

La carga de trabajo que es percibida por el trabajador le genera estrés, éste es un fenómeno frecuente que tiene consecuencias significativas para los trabajadores y las organizaciones. Afecta tanto el bienestar físico como psicológico de los trabajadores, así como al funcionamiento, productividad, clima, etc. de las organizaciones (Gil-Monte & García-Juegas, 2008). La magnitud de los problemas relacionados con el estrés va en aumento en la misma medida en que las exigencias laborales de las organizaciones van cambiando por las exigencias del mercado y del desarrollo tecnológico, que a su vez afectan la vida de las personas. Un factor muy relacionado al estrés es la carga laboral que interesa en este estudio.

Según Norageda (1984) la carga de trabajo se define por el grado de movilización que el individuo debe realizar para ejecutar una tarea, así como también, por los mecanismos físicos y mentales que debe poner en juego. Según esta definición, la carga de trabajo podría ser de dos tipos: carga física y mental. Dentro de los requerimientos físicos, se puede identificar los esfuerzos físicos que el trabajador tiene que realizar en la tarea que tiene (trabajo) y la postura de trabajo; cuando se desarrolla un esfuerzo físico, se realiza una actividad muscular, lo que conlleva el consumo de energía y al aumento de ritmos cardíacos. Por otro lado, la carga de trabajo mental se refiere a tareas que implican fundamentalmente procesos cognitivos, procesamiento de información y aspectos afectivos. Tomando en cuenta ambas clases de cargas de trabajo, se podría determinar el grado de complejidad de la tarea. Se podrá diferenciar una carga laboral simple de una carga laboral compleja, tomando en cuenta los siguientes factores: exigencias del trabajo (incluyen las exigencias de la tarea y las condiciones en la que se realiza) y características del individuo, donde se compromete el esfuerzo que debe realizar para llevar a cabo la tarea.

Se define a la sobrecarga cuantitativa como la cantidad de tareas que tiene un trabajador en un periodo determinado de tiempo; mientras que la sobrecarga cualitativa se refiere al exceso de tareas carentes de variedad y complejas. (Patlán, 2013). Y de aquí nace el término sobrecarga de trabajo, siendo éste caracterizado por el exceso de

actividades, dificultad de estas y tiempo en el que deben ejecutarse. Por su lado, Maslach indica que la sobrecarga de trabajo conlleva al desarrollo de tres síntomas: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal en el trabajo, denominado *síndrome de burnout* (Gil-Monte, 2003). El mismo se da como resultado del uso de estrategias ineficaces, con las cuales los trabajadores tratarían de auto protegerse de situaciones de estrés crónico en el trabajo. Estos hechos, si tienen durabilidad en el tiempo, pueden generar enfermedades o riesgos psicosociales en el ámbito laboral. Leka, Griffiths y Cox (2004) definen al “estrés laboral como la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba para afrontar la situación” (p. 3).

Partiendo del enfoque de la teoría de la organización, se considera que la organización es una entidad social donde los trabajadores encuentran un espacio donde les es posible dar sentido a su propia existencia (Peiró, 2001). Cuando el trabajador percibe que las expectativas de trabajo y el tiempo establecido para cumplirlas, exceden sus habilidades y recursos, nos encontramos frente a una situación de sobrecarga de trabajo.

En la nosología actual, los trastornos psicosomáticos se han definido como trastornos somatomorfos, y, en el reciente Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM V) de la American Psychiatric Association (APA, 2013) aparecen como trastornos de síntomas somáticos. El concepto de somatización se puede explicar, como una manera de experimentar y comunicar unos síntomas inexplicables desde los hallazgos patológicos, que no son atribuibles a una enfermedad física, con estos trastornos se puede decir que los tratamientos médicos usados han fracasado. Es decir, se entiende por trastorno psicosomático todo aquel trastorno con correlato visible y comprobable de forma médica en el organismo que es potenciado por elementos psíquicos. Dicho de otro modo, por psicosomático se entiende toda aquella alteración en la que los procesos mentales influyen sobre zonas del organismo.

Describiendo ambos conceptos se puede sustentar la importancia y pertinencia de la presente investigación, su finalidad es explorar y describir a cada una de ellas entre los trabajadores de la empresa seleccionada y relacionarlas para ver si se encuentran

funcionalmente ligadas. Al revisar lo que se ha investigado en este campo, se encuentra lo siguiente.

Patlán (2013) trabajó con 673 participantes y midió lo siguiente: carga laboral, burnout, calidad de vida en el trabajo, conflicto trabajo-familia y satisfacción laboral. Los resultados indicaron un efecto positivo y significativo frente a la sobrecarga en el burnout, así como también en el conflicto trabajo-familia. Y frente a la sobrecarga en la satisfacción laboral, se indicó un efecto negativo. La investigación concluyó que el personal que tiene mayor cantidad de responsabilidades (carga laboral), presenta un mayor nivel de burnout. A su vez, se encontró que la sobrecarga en el trabajo tiene un elevado efecto positivo y significativo en los factores del burnout.

Aranguren (2014) en carga mental en el trabajo, desarrolló una investigación descriptiva para descubrir las variables que pueden influir en la existencia de mayor o menor carga mental en el trabajo. Indica que la carga mental se determina por la cantidad de información que debe procesarse, el tiempo que se dispone y la importancia de las decisiones. Y a diferencia de una carga labor física, la carga laboral mental inicia con la detección de la información, interpretación, elaboración de posibles respuestas y emisión de la respuesta. Por lo que sugiere considerar la implementación de medidas relacionadas con la duración de la jornada de trabajo, su intensidad e intervalo entre las tareas para asegurar que exista un bajo nivel de carga mental en las organizaciones.

Arias (2012) en estrés laboral en trabajadores desde el enfoque de los sucesos vitales desarrolló un estudio para identificar los sucesos vitales más frecuentes que se relacionan con el estrés en los trabajadores de una empresa de Arequipa. Se aplicó la Escala de Evaluación de Reajuste Social de Holmes y Rahe en 100 trabajadores del área de producción y administrativa en un rango de edad de 19 a 55 años. Teniendo como resultado que los sucesos vitales que cambiaron frente a la carga de trabajo fueron principalmente: hábitos de alimentación y del sueño.

Por su parte, Serrano, Moya Albiol, y Salvador (2009) se plantearon como objetivo mostrar las variables más influyentes frente al estrés laboral para así obtener una visión más completa del tema. El objetivo secundario era proponer diferentes maneras de explicar los mecanismos que influyen en la relación entre el estrés laboral y las enfermedades. Al finalizar el estudio, se evidenció que la hipertensión arterial,

enfermedades cardiovasculares y aumento de la respuesta matutina del cortisol están ampliamente relacionados con el estrés.

Kocalevent, Hinz y Braehler (2013), evaluaron a 5031 personas en Alemania entre 2003 y 2008 con un completo cuestionario. El mismo incluía los 15 ítems del PHQ15, los 9 ítems del PHQ9 y la Escala de Satisfacción por la vida. El objetivo de esta investigación era determinar la confiabilidad de las pruebas para la población general y no con trastornos de ansiedad. Es así como se concluye que la somatización corresponde a uno de los trastornos más comunes en la población actual. También se afirma que los ítems del PHQ15 pueden utilizarse en la población general y son representativos para hombres y mujeres.

Partiendo de las investigaciones previas, se considera pertinente realizar la presente investigación. Puesto que se observa que el aumento de carga laboral es un fenómeno más frecuente que deteriora la salud de las organizaciones. Existe un aumento de actividades que antes solo requerían de actividad muscular, pero actualmente precisan de esfuerzo mental por la informatización del proceso de producción. Otro factor es que hoy en día existe un número menor de trabajadores en las instituciones mientras que las actividades se mantienen, por lo que se debe alcanzar los mismos resultados con más limitaciones.

Objetivo general

Determinar la relación entre carga laboral y trastornos psicosomáticos en operarios de producción de una empresa industrial de Lima Metropolitana.

Objetivos específicos

Comparar carga laboral y trastornos psicosomáticos por estado civil de los trabajadores en operarios de producción de una empresa industrial de Lima

Comparar carga laboral y trastornos psicosomáticos según sexo de los trabajadores en operarios de producción de una empresa industrial de Lima

Hipótesis

Existe correlación positiva entre carga laboral y trastornos psicosomáticos. Vale decir que, a mayor carga laboral, mayores trastornos psicosomáticos. No se proponen explícitamente hipótesis para los objetivos específicos dado que no se han encontrado antecedentes que fundamenten y sustenten teóricamente la relación esperada.

Método

Tipo y diseño de investigación

El presente estudio puede tipificarse como no experimental ya que no se manipulará las variables de investigación, solo se observarán en su contexto natural para obtener resultados. Asimismo, de manera que las medidas se han realizado en un solo momento es un estudio transversal (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

Como diseño específico, el estudio es correlacional (Hernández et al., 2014) ya que se relacionará ambos conceptos, sin establecer entre ellos la idea de causalidad.

Participantes

La población está constituida por trabajadores de una empresa industrial de artículos de limpieza. La misma se encarga de la elaboración de detergentes, lejías, jabones y desodorantes. Y cuenta con cinco plantas en las que se encuentran divididas las diferentes áreas de producción.

La muestra utilizada en el estudio estuvo constituida por empleados varones y mujeres en distintos puestos operarios (todos con secundaria completa), siendo un total de 200 operarios. La muestra se encontraba circunscrita entre edades desde 18 a 65 años. Así mismo, para la elección de los colaboradores se optó por filtrar a un grupo humano que represente integralmente a las organizaciones tomándose en cuenta los siguientes criterios de elección: que sean parte del personal operario de producción. La empresa cuenta con diferentes áreas de producción: cepillos, codificado, despacho, etc. Por lo que se tomó en cuenta que los participantes provengan de diferentes áreas y el número sea equitativo entre sí. También se consideró que la participación fuese voluntaria. Previo a la resolución de las pruebas, todos los participantes recibieron el formato de consentimiento Informado, en dicho documento, se les explicó el propósito de la evaluación y se recalcó el anonimato de esta.

Instrumentos

Escala Carga De Trabajo CDT (Gil Monte, 2016)

El cuestionario de Escala de Carga de Trabajo se encuentra incluido en la Batería de la Unidad de Investigación Psicosocial de la Conducta Organizacional de la

Universidad de Valencia (UNIPSCO, Gil-Monte, 2016). Esta batería evalúa los factores psicosociales en el trabajo: conflictos interpersonales (6 ítems), inequidad en los intercambios sociales (5 ítems), conflicto de rol (5 ítems) , ambigüedad de rol (5 ítems) y carga de trabajo (6 ítems). Para efectos de este estudio solo se tomó en cuenta el factor Carga de Trabajo (CDT), medida a través de la subescala carga de trabajo, los ítems plantean una calificación por la frecuencia de las actividades que realiza el trabajador (0 =Nunca, 1=Raramente, algunas veces al año, 2=A veces, algunas veces al mes, 3=Frecuentemente, algunas veces por semana y 4=Muy Frecuentemente, todos los días). Esta escala tiene .785 de nivel de confiabilidad según el Alfa de Cronbach. Existe una validación peruana del instrumento Calderón, Merino, Juárez, Jiménez (2018), la cual se realizó con una muestra de 170 trabajadores del rubro industrial. la fiabilidad fue aceptable y, la intensidad de la carga de trabajo varió levemente de acuerdo con el tipo de contrato laboral del trabajador.

Patient Health Questionnaire PHQ-15 (Vives, 2010).

Este instrumento fue diseñado para evaluar síntomas somáticos en individuos que presentan trastornos de depresión y/o ansiedad. Sin embargo, a lo largo de los años diferentes investigaciones han demostrado que puede utilizarse en la población general para medir la somatización de enfermedades. Kocalevent, Hinz, Brahler (2013) realizaron una investigación con 5031 personas en Alemania, dónde se confirmó que la prueba se puede utilizar en ámbitos diferentes al clínico. Respecto a los valores de la prueba, en términos de consistencia interna tiene un valor de coeficiente Alfa de Cronbach de 0,78, que oscila entre 0,76 y 0,781 (Vives, 2010) para el análisis por ítems excluyendo cada uno de los 15 ítems estudiados. A través de los resultados se puede confirmar que la versión española del cuestionario PHQ-15 muestra adecuada validez, tanto divergente/convergente, como discriminante.

La prueba menciona las siguientes situaciones: dolor de estómago; dolores menstruales, de espalda; en brazos, piernas o articulaciones; de cabeza; torácicos (del pecho); mareos; desmayos; palpitaciones o sentimiento de corazón acelerado; falta de respiración; dolor o problemas durante relaciones sexuales; estreñimiento/diarrea; náuseas/ gases o indigestión; sentimiento de cansancio o con pocas energías; y problemas de sueño.

Consta de 15 ítems, presentados en formato ordinal de tres opciones de respuesta (desde *Nada* hasta *Mucho*). A cada una de las opciones se le asigna un puntaje, siendo Nada=0 puntos, Un Poco=1 punto y Mucho=2 puntos. Las instrucciones solicitan responder en un marco temporal de un mes. Todos los ítems se suman para formar un solo puntaje, cuyo rango oscila entre 0 y 30 puntos. A partir de la cual se clasifica para los pacientes en dos grupos para los análisis de regresión: pacientes que no síntomas físicos relevantes y pacientes con síntomas físicos relevantes.

Procedimientos

El presente estudio de investigación se inició con la selección de instrumentos a aplicar. Se procedió con la elaboración del consentimiento informado, donde se explicó que el estudio era totalmente anónimo y tenía fines de investigación. Posterior a ello, se contactó con el área de Recursos Humanos de la empresa a evaluar y se agendó una fecha para iniciar las evaluaciones. En la primera fecha de evaluación se coordinó con el encargado del área de producción, el orden en el que se evaluaría a los trabajadores. También es importante mencionar que la participación de los trabajadores mencionados fue totalmente voluntaria. Los grupos estuvieron compuestos por operarios de producción de la sede Lurín de la empresa.

Se utilizó la sala de capacitación como espacio de evaluación y se congregó a los trabajadores en grupos de veinte. Al presentarse con el personal de producción, se les brindó el documento de Consentimiento Informado. Posterior a ellos, se entregaron las evaluaciones junto con los lápices para poder completarlas. Las pruebas se resolvieron en conjunto, siendo la evaluadora la encargada de leer las preguntas y los operarios respondieron de manera personal cada prueba. Al finalizar con las tres evaluaciones, se recolectó los instrumentos, se agradeció por la participación y se finalizó la sesión.

Para la calificación de las evaluaciones, se procedió a crear un archivo Excel donde se colocaron todos los datos. En el Excel se tenía de manera detallada la información de los participantes y opciones de respuestas existentes de cada prueba. Para que existiese un mayor orden, cada opción de respuesta se tradujo en un código: 1,2, 3, etc. Esta información fue trasladada al programa SPSS dónde se obtuvo la confiabilidad y correlación de cada prueba, para su posterior análisis comparativo.

El análisis estadístico se realizó con el programa SPSS versión, una vez trasladados los resultados a esta base de datos, se calculó la confiabilidad con el Alfa de Cronbach y se realizaron las correlaciones propuestas en los objetivos usando el coeficiente de correlación de Pearson, debido a que los datos son paramétricos. Para las comparaciones, se utilizó en los tres casos, Análisis de Varianza (ANOVA).

Resultados

Un primer aspecto que se tiene en cuenta son los resultados psicométricos de las pruebas con las que se desarrolla este estudio. En cuanto a la escala CDT, esta tiene en el presente estudio una confiabilidad hallada con el alfa de Cronbach de .785 en un solo factor. Con la escala de PHQ-15, se obtuvo una confiabilidad de .712. En el análisis psicométrico de la validez de la prueba, se consideró eliminar los ítems 08, 09, 10 y 11 porque no superaban el porcentaje de índice de homogeneidad con respecto al grupo. Igualmente, el ítem 04 no fue considerado para este estudio puesto que el ítem solo estaba dirigido para mujeres. De modo tal, que al final se trabajó con 10 ítems agrupados en un solo factor.

Tabla 1
Consistencia Interna del CDT

Items	M	DE	r _{it}
CDT1	1.51	1.056	.636
CDT2	2.21	1.204	.506
CDT3	1.49	1.165	.502
CDT4	2.47	1.233	.484
CDT5	1.43	1.201	.625
CDT6	1.08	1.053	.467

Tabla 2
Consistencia Interna del PHQ15

Items	M	DE	r _{it}
PHQ1	1.28	.513	.501
PHQ2	1.52	.642	.482
PHQ3	1.46	.624	.332
PHQ5	1.45	.591	.359
PHQ6	1.18	.478	.207
PHQ7	1.20	.470	.221
PHQ12	1.34	.622	.296
PHQ13	1.27	.556	.358
PHQ14	1.40	.521	.483
PHQ15	1.37	.577	.476

El objetivo general del trabajo es correlacionar carga laboral y trastornos psicosomáticos en operarios de producción de una empresa industrial de Lima Metropolitana, para lo cual se usó el estadístico r de Pearson, luego de la obtención de los valores de asimetría y curtosis que se encuentran en el rango de -1.5/+1.5.

Tabla 3
Estadísticos distribucionales de CDT y PHQ15

Instrumentos	Asimetría	Curtosis	Min	Max	M	DE
CDT	.188	-.404	00	22.00	10.17	4.80
PHQ15	.988	.590	14	31.00	18.89	3.66

En la tabla 4 se evidencia que existe correlación positiva y estadísticamente significativa ($r = .270$) entre carga de trabajo y trastornos psicossomáticos. Esto significa que, a mayor carga de trabajo, se presentan más síntomas asociados a trastornos psicossomáticos.

Tabla 4
Correlación CDT Y PHQ

		TCDT	TPHQM
TCDT	Correlación de Pearson	1	.270**
	Sig. (bilateral)		.000

Por otro lado, se comparó la carga laboral y los trastornos psicossomáticos en función del sexo, los resultados se presentan en la tabla 5. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la carga laboral; sin embargo, en cuanto a la variable trastornos psicossomáticos, son las mujeres quienes presentan mayores puntuaciones.

Tabla 5
Comparación de grupos en función del sexo

Sexo	Masculino (n= 100)		Femenino (n= 100)		t	Sig
	M	DE	M	DE		
CDT	10.1300	4.97601	10.2100	4.64344	-.118	.907
PHQ15	17.3600	2.93196	18.9000	3.49169	-3.378	.001

En la tabla 6 se presentan las comparaciones de la carga laboral y los trastornos psicossomáticos en función del estado civil, encontrándose que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los grupos.

Tabla 6

Comparación de grupos en función del estado civil

Estado civil	Soltero (n= 115)		Casado (n= 20)		Conviviente (n= 47)		Divorciado/Separado (n= 18)		F	Sig
	M	DE	M	DE	M	DE	M	DE		
CDT	9.80	5.06	11.10	4.49	11.44	4.36	8.11	3.59	2.750	.054
PHQ15	18.58	3.76	18.15	3.45	19.70	3.75	19.50	2.64	1.490	.218

Discusión

Partiendo del primer objetivo, correlacionar carga laboral y trastornos psicosomáticos en operarios de producción de una empresa industrial de Lima Metropolitana, se puede concluir que existe una relación positiva pero baja entre estas dos variables.

Referente a los objetivos específicos: comparar carga laboral y trastornos psicosomáticos por estado civil de los trabajadores en operarios de producción de una empresa industrial de Lima, se observa que no se encontraron diferencias. Si se compara la carga laboral y trastornos psicosomáticos según el sexo, se puede concluir que se encuentran diferencias estadísticamente significativas, siendo las mujeres quienes presentan mayores trastornos psicosomáticos en comparación a los hombres. Comparándolo con las investigaciones previas, se afirma que esto se da por las funciones paralelas que mantienen las mujeres fuera del horario laboral: se encuentran a cargo de la familia y de sus hijos. También se indica que las mujeres reflejaron tener más variedad en cuanto a factores de riesgo, probablemente derivada de las expectativas laborales y sociales, las cuales dificultan el desempeño de todas las funciones.

Referente a la investigación propuesta por Patlán (2013), se evaluaron las siguientes variables frente al burnout: género, edad, nivel de educación, puesto y turno. Se confirmó que referente a la variable sexo, las mujeres presentaron un mayor agotamiento emocional que derivó del cumplimiento de tareas del hogar y del trabajo. Si se compara con la información obtenida en este estudio, los resultados han sido similares. Puesto que al evaluar carga laboral frente a la variable sexo, se descubrió que el sexo femenino tendía a presentar mayor carga laboral. En la investigación de Patlán (2013), también se indica que la presencia de burnout está asociada a determinadas ocupaciones cuya característica es el continuo contacto con usuarios o clientes. Se puede afirmar que los operarios de producción de la empresa del rubro industrial de Lima Metropolitana no presentan una alta relación entre estrés, carga laboral y trastornos psicosomáticos porque su área de trabajo no se encuentra relacionada al contacto con el público.

Frente a la investigación de Aranguren (2014), se considera pertinente prestar atención a las variables que pueden influir en la existencia de carga mental elevada. Tal cual expone la investigación, el área de producción no es ajena a la carga mental. Ya que si años atrás, las funciones de producción se limitaban a trabajos manuales; hoy en día vienen acompañadas de indicaciones escritas o verbales y también de requerimientos especiales por parte de los superiores. Existiendo una baja carga laboral en la sede de investigación, se puede deducir que se manejan adecuadamente las variables que influyen en la carga mental y se recomienda manejarlas de la misma manera como se da actualmente.

Por otro lado, la investigación de Arias (2012), muestra que los procesos que se ven alterados con mayor facilidad ante una mayor carga laboral, son los hábitos alimenticios y hábitos de sueño. Este cambio se evidencia con mayor fuerza en el área administrativa, mostrando mayores índices de estrés frente al área de producción. Compartiendo de esta manera los resultados con la presente investigación. En el que se muestra bajos niveles de trastornos psicossomáticos frente a carga laboral.

Según las investigaciones previas y los objetivos de investigación, se puede concluir que existe una correlación positiva pero baja entre las variables frente a sexo y estado civil. Los datos obtenidos en la siguiente investigación concuerdan con las investigaciones previas.

Limitaciones

Después de haber realizado esta investigación, se detectaron algunas limitaciones. Existe la posibilidad que los participantes hayan sesgado sus respuestas por deseabilidad social ya que las evaluaciones fueron realizadas en su lugar de trabajo. Otra limitación, está referida a la muestra ya que las áreas de producción (cepillado, envasado, detergentes, etc.) no se encuentran divididas de forma homogénea y esto hace que la muestra tampoco cuente con un número promedio. De este concepto se deduce que los resultados de este estudio no se pueden generalizar a todo tipo de trabajadores. Igualmente se puede afirmar que siempre existe el riesgo de sesgo cuando se utilizan cuestionarios de autoinforme como los utilizados en este estudio

Conclusiones

En primer lugar, se menciona como hallazgo alcanzado, la confiabilidad y validez de los instrumentos aplicados PHQ15 y CDT en Perú. Los puntajes de consistencia interna hallados fueron un $\alpha = 0,785$ y $\alpha = 0,712$ respectivamente.

A su vez, se encontraron correlaciones positivas entre las variables: carga de trabajo y trastornos psicosomáticos. Logrando así los objetivos propuestos al iniciar la investigación.

Otro hallazgo importante fue que el análisis comparativo según el sexo y estado civil de los trabajadores no demostró diferencias significativas.

Recomendaciones

Partiendo de los resultados de este estudio, se considera pertinente evaluar las diferentes áreas laborales y descubrir si es que existe una relación en ellas entre carga laboral y trastornos psicosomáticos. A fin de continuar con los aportes en área organizacional.

Habiendo encontrado que la relación entre carga laboral existe, pero es baja, se recomienda también evaluar qué otras variables pueden influir en los trastornos psicosomáticos de los trabajadores. A su vez, también se considera importante aplicar los instrumentos en poblaciones con un alto índice de carga laboral y trastornos psicosomáticos para crear programas de mejora.

Referencias

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th. Edition (DSM-5)*. Washington, D.C.: American Psychiatric Association.
- Arias, W. (2012). Estrés laboral en trabajadores desde el enfoque de los sucesos vitales. *Revista Cubana de Salud Pública*, 38(4), 525-535.
- Aranguren Álvarez, W. (2014). Carga mental en el trabajo. *Sapienza Organizacional*, 1(1), 9-20.
- Calderón-De La Cruz, G. A., Merino-Soto, C., Juárez-García, A., Jimenez-Clavijo, M. (2018). Validación de la Escala de Carga de Trabajo en Trabajadores Peruanos. *Arch Prev Riesgos Labor*, 21(3), 123–127. <https://doi.org/10.12961/aprl.2018.21.03.2>
- Gil-Monte, P. R., & García-Jueas, A. (2008). Effects of work overloading and self-efficacy over the burnout syndrome: A longitudinal survey about nursing. *Revista Mexicana de Psicología*. 25. 329-337. Recuperado de: http://www.uv.es/unipsico/pdf/Publicaciones/Articulos/01_SQT/2008_Gil_Monte_Garcia_Jueas_RMP.pdf
- Gil Monte, P. R. (2016). The UNIPSICO questionnaire: psychometric properties of the scales measuring psychosocial resource factors. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 19(2), 95–102.
- Gil-Monte, P. R. (2003). Burnout syndrome: ¿síndrome de quemarse por el trabajo, desgaste profesional, estrés laboral o enfermedad de Tomás? *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 19 (2), 181-197.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: Mc Graw Hill Education.
- Kocalevent, R., Hinz, A., & Brähler, E. (2013). Standardization of a screening instrument (PHQ-15) for somatization syndromes in the general population. *BMC*

Psychiatry, 13(1). doi:10.1186/1471-244x-13-91

Leka, S., Griffiths, A., & Cox, T. (2004). *La Organización del Trabajo y el Estrés: Que es el estrés laboral. Estrategias sistemáticas para la solución de problemas, para empleadores, personal directivo y representantes sindicales*. (Serie protección de la salud de los trabajadores N°3). Reino Unido: Universidad de Nottingham.

Recuperado de:

http://www.who.int/occupational_health/publications/en/pwh3sp.pdf

Norageda, C. N. (1984). NTP 179: *La carga mental del trabajo: definición y evaluación*. Revista del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo

Patlán, J. P. (2013). Efecto del burnout y la sobrecarga en la calidad de vida en el trabajo. *Estudios Gerenciales*, 29(129), 445–455.

<https://doi.org/10.1016/j.estger.2013.11.010>

Peiró, J. (2001). *El estrés laboral: Una perspectiva individual y colectiva*. Prevención, trabajo y salud: Revista del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 13, 18-38.

Serrano Rosa, M., & Moya Albiol, L., & Salvador, A. (2009). Estrés laboral y salud: Indicadores cardiovasculares y endocrinos. *Anales de Psicología*, 25-(1), 150-159. Recuperado de: <http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-61511>

Vives, A. C. (2010). *Validación de la Versión Española del Cuestionario PHQ-15 para la evaluación de síntomas físicos en pacientes con trastornos de depresión y / o ansiedad : estudio DEPRE-SOMA*. 38(6).

Anexo 1

Consentimiento Informado

Yo, _____ identificado (a) con el documento _____ de _____ por voluntad propia doy mi consentimiento para la colaboración en el estudio realizado que está llevando a cabo María Carolina Jiménez Clavijo y la Universidad San Ignacio de Loyola.

Manifiesto que recibí una explicación clara y completa del objeto del proceso de pruebas psicológicas y el propósito de su realización.

Doy mi consentimiento para que los resultados sean conocidos por parte de María Carolina Jiménez Clavijo y la Universidad San Ignacio de Loyola.

Hago constar que he leído y entendido en su totalidad este documento, por lo que en constancia firmo y acepto su contenido.

FIRMA DL PARTICIPANTE