



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

SEDE
ESMERALDAS

Programa de Posgrados en Riesgos Laborales

Evaluación de los factores de riesgos psicosociales asociados al estrés extralaboral del personal de la empresa HEXA LTDA, en el año 2019.

LINEA DE INVESTIGACIÓN

Gestión de Riesgos y Productividad Empresarial

Tesis de grado previo a la obtención del título de
Magíster en Gestión de Riesgos, Mención Prevención de
Riesgos Laborales

Autora: Ing. Ivonne Elizabeth Cevallos Salazar

Asesor: Mgt. Luis Hidalgo Solórzano

Esmeraldas, Ecuador, octubre, 2020

Trabajo de tesis aprobado luego de haber dado cumplimiento a los requisitos exigidos por los reglamentos de grado de la PUCESE previo a la obtención del título de Magíster en Gestión de Riesgos, mención Prevención de Riesgos Laborales.

TRIBUNAL DE GRADUACIÓN

Tema: Evaluación los factores de riesgos psicosociales asociados al estrés extralaboral del personal de la empresa HEXA LTDA, en el año 2019.

Autora: Ivonne Elizabeth Cevallos Salazar

Mgt. Luis Hidalgo Solórzano

f. _____

ASESOR DE TESIS

Mgt. Tahimi Achilie Valencia

f. _____

LECTOR 1

Mgt. David Puente Holguín

f. _____

LECTOR 2

Mgt. Luis Hidalgo Solórzano

f. _____

COORDINADOR DE POSTGRADOS

Mgt. Alex Guashpa Gómez

f. _____

SECRETARIO GENERAL PUCESE

Esmeraldas, Ecuador, octubre, 2020

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo, Ivonne Elizabeth Cevallos Salazar portadora de la cédula de ciudadanía No. 172407687-0 declaro que los resultados obtenidos en la investigación que presento como informe final, previo la obtención del título de **Magíster en Gestión de Riesgos, mención Prevención de Riesgos Laborales** son absolutamente originales, auténticos y personales.

En tal virtud, declaro que el contenido, las conclusiones y los efectos legales y académicos que se desprenden del trabajo propuesto de investigación y luego de la redacción de este documento son y serán de mi sola y exclusiva responsabilidad legal y académica.

Ivonne Elizabeth Cevallos Salazar

CI: 172407687-0

CERTIFICACIÓN

Yo, Mgt. Luis Hidalgo Solórzano coordinador de la Maestría en Gestión de Riesgos Laborales, en calidad de director de tesis, cuyo título: **Evaluación de los factores de riesgos psicosociales asociados al estrés extralaboral del personal de la empresa HEXA LTDA, en el año 2019.**

Certifico haber revisado que el trabajo cumple los requisitos de calidad, originalidad y presentación exigibles y que se han incorporado las sugerencias del Tribunal, al trabajo de postgrado.

Mgt. Luis Hidalgo Solórzano

DIRECTOR DE TESIS

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación está dedicado a Dios, quién ha sido mi soporte espiritual en este camino emprendido que ha exigido muchos sacrificios y pruebas que atravesar de las que he salido con su ayuda. A mis padres que una vez más estuvieron presentes dándome el apoyo necesario y el empuje para continuar con mi formación académica. A mí hijo por su compañía y la confianza para culminar esta meta propuesta.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, autor y consumidor de la vida, él que me ha dado todo el apoyo para que yo pueda realizar este postgrado. Agradezco exclusivamente a mis padres que han sido los únicos que en esta ocasión me han apoyado incondicionalmente en el proceso de esta superación académica. Y a mí familia en general que me ha otorgado el apoyo económico y psicológico.

A mis grandes amigos que me dieron el ánimo para continuar en mi preparación académica, han estado presentes durante este trayecto y que con respecto y decencia me han acompañado.

A la Universidad que me ha dado la oportunidad de realizar mis estudios; A mi tutor que con sus conocimientos me ha sabido orientar para culminar mí tesis. Y en general a todas las personas que me han ayudado a realizar esta investigación.

**“EVALUACIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES
ASOCIADOS AL ESTRÉS EXTRALABORAL DEL PERSONAL DE LA
EMPRESA HEXA LTDA, EN EL AÑO 2019”.**

RESUMEN

En Ecuador por requerimientos legales es obligatorio implementar sistemas de seguridad en el trabajo que realicen permanentemente evaluaciones de los diferentes factores de riesgos laborales a los que se exponen sus trabajadores. El objetivo de esta investigación fue evaluar los factores de riesgos psicosociales asociados al estrés extralaboral en el personal de la empresa Hexa Ltda en la ciudad de Esmeraldas año 2019. La metodología utilizada fue de tipo cuantitativa y de alcance descriptivo – exploratorio, se analizó y evaluó los riesgos psicosociales en condiciones extralaborales que pueden generar estrés, se aplicó un diseño de estudio no experimental transversal; la población estuvo conformada por 10 trabajadores a quienes se les aplicó una encuesta en relación con los factores de riesgos extralaborales. Los resultados encontrados en cuanto a las dimensiones de los factores de riesgos extralaborales que son la influencia del entorno extralaboral sobre el trabajo, el tiempo fuera del trabajo, la situación económica del grupo familiar, las características de la vivienda y de su entorno y el desplazamiento vivienda – trabajo – vivienda presentan un nivel de riesgo medio, mientras que en las dimensiones de las relaciones familiares, comunicación y relaciones interpersonales presentan un nivel de riesgo bajo. En conclusión, no se identificó factores psicosociales extralaborales asociados al estrés en nivel de riesgo alto, por lo que no amerita desarrollar actividades de intervención ocupacional en ese nivel de riesgo.

Palabras Clave: Factores, Riesgos, Psicosociales, Estrés, Extralaboral, Condiciones extralaborales.

**“EVALUATION OF THE PSYCHOSOCIAL RISK FACTORS
ASSOCIATED WITH THE EXTRA-WORK STRESS IN THE STAFF OF THE
COMPANY HEXA LTDA, IN THE YEAR 2019”.**

ABSTRACT

In Ecuador, due to legal requirements, it is mandatory to implement safety systems at work that permanently carry out evaluations of the different occupational risk factors to which their workers are exposed. This investigation objective was to evaluate the psychosocial risk factors associated with the extra-work stress in the staff of the company Hexa Ltda, in Esmeraldas city in the year 2019. The methodology used was quantitative and descriptive-exploratory, in scope, psychosocial risks were analyzed and evaluated in extra-labor conditions that can generate stress, had a cross-sectional non-experimental research study design the people was made up of 10 workers a survey was applied regarding extra-working risk factors. The results founds regarding the dimensions of the extra-work risk factors are the influence of the extra-work environment on work, time away from work, the economic situation of the family group, the characteristics of the house and its surroundings and the displacement of house - work – house all of it presents a medium level of risk, while in the dimensions of family relationships, communication and interpersonal relationships present a low level of risk. In conclusion, there are not extra-work psychosocial factors associated with high risk stress, is not necessary development of occupational intervention activities at that level of risk.

Keywords: Factors, Risks, Psychosocial, Stress, Extra-work, Extra-work conditions.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	PAG
PRELIMINARES.....	ii
TRIBUNAL DE GRADUACIÓN.....	iii
AUTORÍA.....	iv
CERTIFICACIÓN.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT.....	ix
ÍNDICE GENERAL.....	x
LISTA DE TABLAS.....	1
INTRODUCCIÓN.....	1
PRESENTACIÓN DEL TEMA	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	4
JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	5
OBJETIVOS.....	6
CAPÍTULO 1. MARCO TEÓRICO.....	6
1.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO – CONCEPTUAL	6
1.1.2 DEFINICIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL	6
1.1.3 COMPARACIONES DE DEFINICIONES DE DIFERENTES AUTORES	7
1.1.4 CONCEPTUALIZACIÓN DEL ESTRÉS LABORAL	7
1.1.5 CONCEPTUALIZACIÓN DEL ESTRÉS EXTRALABORAL	9
1.1.6 DIMENSIONES PSICOSOCIALES EXTRALABORALES E INDICADORES DE RIESGO	10
1.2 ANTECEDENTES.....	13
1.3 MARCO LEGAL.....	16
CAPÍTULO 2. METODOLOGÍA.....	20
2.1 TIPO DE ESTUDIO.....	20
2.2 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	23
2.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	23
2.4 ANÁLISIS DE DATOS.....	25
CAPÍTULO 3. RESULTADOS.....	26
3.1 DATOS GENERALES.....	26
3.2 RESULTADO RIESGOS PSICOSOCIALES.....	27
CAPÍTULO 4. DISCUSIÓN.....	35
CAPÍTULO 5. CONCLUSIONES	39
5.1 RECOMENDACIONES	41
PLAN DE INTERVENCIÓN	42
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	44
ANEXOS.....	47
ANEXO 1. ENCUESTA FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES APLICADA.....	48

ANEXO 2. CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	52
ANEXO 3. AUTORIZACIÓN DE LA EMPRESA HEXA LTDA.....	53

LISTAS DE TABLAS

TABLA 1 PRINCIPALES ENFERMEDADES RELACIONADAS AL ESTRÉS.....	9
TABLA 2 DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE.....	22
TABLA 3 POBLACIÓN EVALUADA EMPRESA HEXA LTDA.....	23
TABLA 4 CODIFICACIÓN RESULTADOS 1.....	24
TABLA 5 CODIFICACIÓN RESULTADOS 2.....	25
TABLA 6 DATOS SOCIODEMOGRÁFICAS EMPRESA HEXA LTDA – 2019.....	26
TABLA 7 CONDICIÓN EXTRALABORAL: TIEMPO FUERA DEL TRABAJO.....	27
TABLA 8 CONDICIÓN EXTRALABORAL: RELACIONES FAMILIARES.....	28
TABLA 9 CONDICIÓN EXTRALABORAL: COMUNICACIÓN Y RELACIONES INTERPERSONALES.....	29
TABLA 10 CONDICIÓN EXTRALABORAL: SITUACIÓN ECONÓMICA DEL GRUPO FAMILIAR.....	30
TABLA 11 CONDICIÓN EXTRALABORAL: CARACTERÍSTICAS DE LA VIVIENDA Y DE SU ENTORNO.....	31
TABLA 12 CONDICIÓN EXTRALABORAL: INFLUENCIA DEL ENTORNO EXTRALABORAL SOBRE EL TRABAJO.....	32
TABLA 13 CONDICIÓN EXTRALABORAL: DESPLAZAMIENTO VIVIENDA – TRABAJO – VIVIENDA.....	33
TABLA 14 CONDICIÓN EXTRALABORAL: DIMENSIONES – NIVEL DE RIESGO.....	34

INTRODUCCIÓN

Presentación del tema

El trabajo siempre ha sido fundamental para la evolución del ser humano tanto para hombres y mujeres como un elemento de supervivencia y superación con la utilización de recursos naturales y humanos. En la actualidad, la población busca un trabajo para obtener dinero suficiente para pagar las obligaciones, comprar lo necesario y realizarse como persona. El trabajo es un conjunto de actividades que se desempeñan a diario con el objetivo de alcanzar metas planteadas en la vida. Por esa razón los estudios de la psicología en el campo del desarrollo humano y empresarial es importante el bienestar de los trabajadores dentro de la organización, ya que se estudian los cambios que ocurren en la conducta de los trabajadores, está relacionado con el comportamiento en el entorno cultural, social, interpersonal en el que viven.

Según la Fundación Científica y Tecnológica (2019) los factores psicosociales son “las condiciones presentes en una situación laboral directamente al desarrollo del trabajo, su contenido y con la realización de la tarea, que se presentan con capacidad de afectar positiva o negativamente al desarrollo del trabajo, y la salud física, psíquica y/o social del trabajador”. (p. 56)

Se entiende que la actividad laboral debe de ser realizada satisfactoriamente y brindar salud a los trabajadores. Por tanto, desde el componente del desarrollo humano y organizacional, las empresas privadas y públicas deberían tener una concepción positiva, con el objetivo de potencializar el aspecto social de los trabajadores, para que puedan auto realizarse y desempeñar otras actividades extralaborales, otorgándoles una estabilidad psíquica de los diferentes aspectos de interacción social en los que influyan.

La investigación fue realizada en la empresa Hexa Ltda. fue creada en el año 2006 en la ciudad de Esmeraldas, tiene como misión en servicios integrados de proporcionar servicios avanzados de ingeniería, compras, construcción y mantenimiento en una amplia gama de sectores e industrias, respetando la responsabilidad social y los más altos estándares de calidad y comprometidos a apoyar y agregar valor para sus clientes en cada proyecto que emprenden. La empresa se encuentra constituida de forma legal para poder brindar los servicios como construcción y reparación de tanques verticales y horizontales, construcción y montaje de tuberías para ductos y poliductos bajo normas API-ASME, servicios de pintura industrial, obras civiles, ventas de suministros industriales como tuberías, válvulas, espárragos, instrumentos, cables eléctricos y alquiler de equipos: soldadoras, compresores, generadores, mini cargadora, martillo neumático y equipos airless.

Planteamiento del problema

En los países en vías de desarrollo, el sector de la construcción y mantenimiento industrial constituye uno de los sectores productivos que aporta a la sociedad con fuentes de trabajo en los diferentes sectores de producción por ende aparecen nuevas exigencias de trabajo y factores para la contratación del personal. Esto ha contribuido a la aparición de determinados factores de riesgos psicosociales, cuya prevalencia ha ido en crecimiento a lo largo del tiempo, y esto ha contribuido un impacto social y económico en la sociedad, que con lleva a problemas en la salud laboral, vida y bienestar de los trabajadores del sector industrial, y a la propia organización económicamente.

Las condiciones laborales que están enfrentando dichos trabajadores presentan diferentes variables como los horarios, turnos rotativos, carga física y emocional del trabajo en referencia a las condiciones extralaborales está relacionado con las relaciones interpersonales con la familia, conyugues, hijos y vecinos que influyen en el desarrollo de la actividad laboral. Dicho de otra manera, ante cualquier problema dentro de una organización no todos los trabajadores reaccionarán de la misma manera.

Los riesgos psicosociales extralaborales son variables permanentes en la dinámica de todas las empresas ya que influyen en sus oportunidades de desarrollo y puede llegar afectar en su productividad, esto pone en peligro la estabilidad de los empleos y la organización misma. Los efectos de los factores de riesgos psicosociales en el trabajo sobre la salud pueden a largo plazo derivar en ausentismos, accidentes e incidentes laborales y enfermedades. Puede afectar la tanto a bienestar físico como mental de los trabajadores y el desarrollo de su actividad laboral.

Cabe mencionar que los factores de riesgo psicosocial dentro de las organizaciones pueden impactar negativamente de tal manera que se pueden transformar en un factor de riesgo para los trabajadores y convertirse incluso en enfermedades derivadas del estrés laboral ocasionando lesiones físicas, psicológicas, accidentes, incapacidades, ausentismo, afectaciones en su entorno social y familiar. Esto se presenta en dicha empresa ya que los trabajadores desempeñan tareas que requieren de aptitudes precisas para su desarrollo, las cuales exigen disponer de capacidades específicas relacionadas con un funcionamiento cognitivo adecuado.

Por lo expuesto anteriormente se plantea la siguiente interrogante: ¿Cuál es la evaluación de los factores de riesgos psicosociales asociados al estrés extralaboral del personal de la empresa Hexa Ltda., en el año 2019?

Justificación de la investigación

En Ecuador por requerimientos legales es obligatorio implementar sistemas de seguridad en el trabajo que realicen permanentemente evaluaciones de los diferentes factores de riesgos laborales a los que se exponen sus trabajadores, deben cumplir con su implementación para la prevención, protección y atención. El propósito de la presente investigación es realizar una evaluación sobre los factores de riesgos extralaboral a los que está expuesto el personal de la empresa Hexa Ltda, en el año 2019, con la finalidad de conocer el nivel de riesgo que presentan, y en caso de ser necesario proponer recomendaciones para de la vigilancia de la salud de los trabajadores.

Por tanto, este estudio de investigación servirá como base para nuevos estudios que se realicen, para la identificación de factores de riesgos psicosociales asociados a estrés extralaboral a los cuales se presenta los trabajadores. También permitió la recolección de información con la finalidad de tener bases estadísticas que se puedan compartir con la empresa. Y aportó información que ayudo al mejoramiento de las condiciones de trabajo en la empresa desde el punto de vista extralaboral del sector industrial de la ciudad de Esmeraldas en el año 2019, esto se logró mediante el análisis de la variable como el estrés extralaboral a través de su riesgo psicosocial y la organización del trabajo para evitar disminuir y prevenir los ausentismos, accidentes, incidentes y enfermedades profesionales en la clase trabajadora.

Desde el punto de vista académico la presente investigación se relaciona a la evaluación de los riesgos psicosociales relacionados con el estrés extralaboral y la gestión del riesgo psicosocial en el campo del desarrollo humano y empresarial, permitiendo el análisis de la vida laboral y personal de los trabajadores. Benefició a la empresa Hexa Ltda, debido a que los resultados obtenidos en referencia al nivel de riesgo extralaboral fueron compartidos al personal encargado de la seguridad y salud de los trabajadores en la empresa para que por medio de ellos se tomen medidas preventivas y se puedan aumentar la productividad de los trabajadores.

OBJETIVOS

Objetivo General

Evaluar los factores de riesgos psicosociales asociados al estrés extralaboral en el personal de la empresa Hexa Ltda, en la ciudad de Esmeraldas, en el año 2019.

Objetivos Específicos

- Establecer las dimensiones psicosociales extralaborales asociadas al estrés en los trabajadores de la empresa Hexa Ltda, en nivel de riesgo bajo, medio y alto.
- Jerarquizar las dimensiones psicosociales extralaborales según los resultados para establecer las prioridades en la intervención.
- Elaborar un plan de intervención acorde a las dimensiones psicosociales extralaborales asociadas al estrés en nivel de riesgo medio y alto.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Fundamentación Teórico - Conceptual

1.1.2 Definición de los factores de riesgo psicosocial.

La Organización Internacional de Trabajo (2015) definió los factores de riesgo psicosocial (peligros psicosociales) en términos de “las interacciones entre el medio ambiente de trabajo, el contenido de trabajo, las condiciones de organización y las capacidades, las necesidades y las del trabajador, las consideraciones personales externas al trabajo que pueden función de las percepciones y la experiencia- tener influencia en la salud, el rendimiento en el trabajo y la satisfacción laboral”. (p. 30)

Los riesgos psicosociales permiten distinguir tres tipos de condiciones como es el intralaboral, extralaboral e individuales. Los riesgos psicosociales extralaboral son las condiciones emitidas con las características del trabajo y la organización que está vinculada con la salud y bienestar del individuo. Existen dominios considerados para el estrés extralaboral. (Moreno y León, 2016, p. 59)

“Se consideran factores psicosociales de riesgo a aquellos estresores provenientes de la organización y de la interacción humana que pueden afectar a la salud del trabajador, como el contenido del trabajo, la carga laboral, la capacidad de control sobre la propia tarea, rol de trabajo, supervisión y relaciones laborales”. (Zapata, 2015).

1.1.3 Comparaciones de definiciones de diferentes autores: Organización Internacional del Trabajo (OIT) 2016, Organización Panamericana de la Salud (OPS) 2016 y Organización Mundial de la salud (OMS) 2016:

- Se relaciona con la interacción en el ambiente de trabajo, las condiciones de organización, las necesidades, hábitos, capacidades y demás aspectos personales del trabajador y su entorno social (OIT, 2016).
- Se refiere a interacciones entre el trabajo, el medio ambiente, la satisfacción en el trabajo, las condiciones de organización y capacidades del trabajador, necesidades (OPS, 2016).
- Son todos aquellos factores emocionales generados por la relación del individuo en el trabajo, con jefes, subalternos, compañeros y público que puedan ocasionar tensión o fatiga (OMS, 2016).

Estos factores están siempre presentes en el medio ambiente laboral para ello es fundamental identificarlos, evaluarlos y prevenirlos. Por tanto cuando las condiciones laborales que son favorables colaboran en el desarrollo de la productividad laboral y el óptimo desempeño sin embargo, cuando los estresores están presentes pueden producir el efecto contrario o negativo en la organización.

1.1.4 Conceptualización del estrés laboral

El estrés se define en el Diccionario de la Real Academia como una palabra derivada del inglés (stress) y que significa “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves” (Velázquez 2015). Es decir, cuando se presenta una situación que tiene la característica de agobiar puede generar un estado de tensión en la persona que a la vez puede provocar alteraciones negativas en el organismo pudiendo incluso llegar a afectar la salud psíquica del individuo.

La Comisión Europea define el estrés laboral como: “Un patrón de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y de comportamiento a aspectos adversos del contenido del trabajo, organización del trabajo y el medio ambiente de trabajo. Es un estado que se caracteriza por altos niveles de excitación y la frecuente sensación de no poder afrontarlos" (INSTH 2011, 22).

El estrés laboral es la respuesta física y emocional causada por un desequilibrio en las exigencias percibidas y los recursos obtenidos frente a las exigencias en los puestos de trabajo siendo un conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y comportamiento a ciertos aspectos negativos que se presentan en los diferentes puestos de trabajo, el estrés laboral debe de tener un tratamiento adecuado, para que no se prolongue y se haga más severo o dañino al trabajador llegando a un estado crítico, lo que puede causar hasta la muerte o daños irreversibles al trabajador tanto en su vida laboral como en su vida personal. (Daza y Bilbao, 2015, p. 59)

Y en definitiva el estrés constituye un estado de tensión producto de la relación entre una persona y su entorno esta relación es constante a lo largo de la vida, por lo que el ser humano experimenta una serie de situaciones estresantes de forma cotidiana. Algunas personas no logran manejar el estrés de una manera adecuada lo cual puede llegar a provocarles afectaciones graves en la salud; también existen personas que han llegado a desarrollar técnicas de afrontamiento del estrés que les permite adaptarse de mejor manera. En este sentido, el estrés no es necesariamente un fenómeno negativo, conlleva a una adaptación y al desarrollo de la resiliencia de la persona ante nuevas situaciones.

Debido a que son varias las enfermedades relacionadas al estrés por la permanente exposición de los trabajadores a los riesgos psicosociales mismos que llegan a materializarse y afectar la salud tanto física como mental del trabajador se detallan las más comunes a continuación:

Tabla 1

Principales enfermedades relacionadas al estrés

Físico	Psíquico
Enfermedades cardiovasculares	Ansiedad, temor
Trastornos digestivos o alteraciones intestinales	Insomnio
Trastornos músculo esqueléticos o tensión muscular	Irritabilidad, agresividad
Migrañas Apatía	Apatía
Náuseas	Impaciencia
Pérdida del deseo sexual	Trastorno de depresión
Espasmos nerviosos Neuroticismo	Espasmos nerviosos Neuroticismo

Elaboración propia

Se entiende que las afectaciones psicológicas como son las alteraciones de conductas o de capacidad cognitiva trayendo alternaciones emocionales que pueden darse de manera directa, a las situaciones de estrés producida por un entorno físico inadecuado.

La atención y prevención de los problemas relacionado con el estrés ocupacional se deben comprenderse y abordarse bajo un modelo sistémico, que permite evidenciar todos los factores de riesgo asociados tanto al nivel subjetivo como colectivo. La vigilancia de la salud de los trabajadores vinculado al estrés permite realizar intervenciones que con un adecuado monitoreo.

1.1.5 Conceptualización del estrés extralaboral

Es por ello por lo que se considera que el estrés extralaboral comprende muchos aspectos del entorno familiar, social y económico del trabajador. A su vez abarcan las condiciones del lugar de vivienda que pueden influir en la salud y bienestar del trabajador. El tiempo de trabajo debe de ser equitativo tanto en las obligaciones como en las pausas que tiene el trabajador en su horario laboral y poder así evaluar el impacto de tiempo en el trabajo para permitir la actividad, de su cantidad y calidad y del efecto del tiempo de trabajo. (Villalobos, 2018)

El concepto de relaciones sociales en el trabajo indica la interacción que se establece con otras personas con el contexto laboral y abarca aspectos como la posibilidad de contactos, las características de las interacciones, los aspectos funcionales de las interacciones como la retroalimentación del desempeño, el trabajo en equipo y el apoyo social, y los aspectos emocionales, como la cohesión (Naranjo, 2019, p. 87). Condiciones extralaborales: comprenden los aspectos del entorno familiar, social y económico del trabajador. A su vez, abarcan las condiciones del lugar de vivienda, que pueden influir en la salud y bienestar del individuo.

1.1.6 Dimensiones psicosociales extralaborales e indicadores de riesgo según (Instrumento para evaluación de riesgos, 2010):

- **Tiempo fuera del trabajo.** – Es el tiempo que el trabajador dedica a las actividades que no sean laborales, como por ejemplo descansar, estar con familias y amigos, ocuparse de las actividades personales o del hogar y por último la realización de actividades de recreación y ocio.

El factor de riesgo existe cuando:

- Del total del tiempo destinado a descansar y recrearse es muy limitado o insuficiente.
- Del total del tiempo destinado para estar fuera del trabajo para compartir con su familia y amistades, como para ocuparse de problemas personales o del hogar es limitado o insuficiente.
- **Relaciones familiares.** – Conjunto de propiedades que se caracterizan por las relaciones entre el individuo y su núcleo familiar más íntimo.

El factor de riesgo existe cuando:

- La relación con el núcleo familiar es muy conflictiva
- El apoyo psicosocial que el individuo recibe de su núcleo familiar no existe o es muy pobre.

- **Comunicación y relación interpersonal.** – Conjunto de cualidades cuyas características son comunicarse e interrelacionarse con sus amigos o allegados.

El factor de riesgo existe cuando:

- La relación con quienes integran su entorno social es inexistente o deficiente.
- La comunicación con sus amigos o más allegados es dificultosa.
- El apoyo psicosocial que el individuo obtiene de sus amistades o más allegados es inexistente o dificultosa.
- **Situación económica del grupo íntimo familiar.** - Se refiere a la accesibilidad de medios económicos para que el individuo y sus familiares se ocupen de los servicios básicos del hogar.

El factor de riesgo existe cuando:

- El ingreso económico familiar es insuficiente para cubrir las necesidades básicas del núcleo familiar
- Existencia de deudas económicas difíciles de cubrir.
- **Características de la vivienda y el medio ambiente.** – Son las condiciones de la infraestructura, localización y medio ambiente de las instalaciones propiamente físicas del lugar donde usualmente reside el trabajador y su familia.

El factor de riesgo existe cuando:

- Las condiciones de la vivienda donde habita el trabajador son precarias.
- Las condiciones del hogar o su medio ambiente son desfavorables para descansar, el trabajador y su familia.
- La localización de la vivienda es dificultosa para las vías de acceso al tránsito o los servicios de salud.

- **Influencia del medio ambiente extralaboral en el trabajo.** – Correspondiente a la influencia de las obligaciones del rol familiar y personal en la salud y en la actividad laboral que desarrolla el trabajador.

El factor de riesgo existe cuando:

- Las relaciones de la vida familiar o personal del individuo afectan su salud o bienestar, producción, rendimiento o interacción con los otros miembros del trabajo.
- **Desplazamiento o movilización vivienda-trabajo y trabajo-vivienda.** – Se refiere a las condiciones en las que el trabajador se moviliza desde su hogar hasta su lugar de trabajo y viceversa. Exactamente la accesibilidad, comodidad en el transporte y el tiempo del recorrido.

El factor de riesgo existe cuando:

- El medio de transporte para ir al trabajo es de difícil acceso o incomodo
- El tiempo del recorrido entre la casa y trabajo es demasiado largo.

Condiciones individuales: estas condiciones están ligadas directamente con el trabajador como son la socio-demografía como es el sexo, edad, el estado civil, el nivel educativo, las ocupaciones (profesión u oficio), la ciudad o lugar donde reside, la escala socioeconómica (estrato socioeconómico), el tipo de vivienda y el número de dependientes. Estas características sociodemográficas ayudan a modular la percepción y el efecto de los factores de riesgo intralaborales y extralaborales. (Piero, 2015, p. 61)

Las situaciones de la vida familiar o personal del trabajador afectan el bienestar, rendimiento o sus relaciones con personas en el trabajo reduciendo el índice de riesgo en la influencia del entorno extralaboral en el trabajo. Por tanto, el saber que el trabajador tiene un transporte adecuado para acudir al trabajo es importante para la tranquilidad diaria saber que tiene un tiempo prudencial para desplazarse entre vivienda-trabajo-vivienda.

1.2 Antecedentes

Las empresas públicas se están viendo afectadas por los factores de riesgos psicosociales, trayendo consecuencias en la vida diaria de los trabajadores por tanto, posterior a la revisión bibliográfica se encontraron diversos estudios similares con el presente proyecto de investigación lo presenta a continuación:

Soler J. (2016) realizó un estudio sobre la caracterización de los factores de riesgo psicosociales extralaborales, intralaborales y de estrés de una compañía manufacturera, en su unidad de negocio de venta por catálogo, en la ciudad de Bogotá. La metodología fue de tipo descriptivo, transversal y observacional de los riesgos psicosociales en condiciones naturales por periodos cortos de tiempo. La técnica e instrumento utilizados fue la encuesta propuesta por la batería del riesgo psicosocial, desarrollada por la Universidad Javeriana y el Ministerio de la Protección Social. Los resultados obtenidos fueron en cuanto al dominio de riesgo psicosocial extralaboral del tiempo fuera del trabajo el nivel de riesgo es alto, en las relaciones familiares el no tienen ningún riesgo, en la comunicación y relaciones interpersonales el nivel de riesgo es no tienen ningún riesgo, en la situación económica del grupo familiar no tienen ningún riesgo, en la característica de la vivienda y de su entorno presentan un nivel de riesgo alto, en la influencia del entorno extralaboral sobre el trabajo no presentan ningún riesgo, por último en el desplazamiento vivienda – trabajo – vivienda presentan un riesgo muy alto. En conclusión, el estudio permitió profundizar en el conocimiento de factores psicosociales de contexto de trabajo y muestra la importancia que una buena cultura de organización y gestión, adecuado papel o rol en la organización y buenas relaciones interpersonales en el trabajo, tienen en la consecución de una organización saludable, promotora de salud y bienestar en todos sus integrantes.

Magallanes G. (2019) realizó un estudio sobre los factores de riesgos psicosociales extralaborales en los trabajadores de una empresa procesadora de alimentos ubicada en el norte de Guayaquil. La metodología utilizada fue cuantitativa de alcance descriptivo y analítico ya que se conoció de manera estadística la distinta problemática. La técnica e

instrumento utilizados para esta investigación fue la encuesta obtenida desde el cuestionario denominado Batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial. La encuesta estuvo comprendida por un cuestionario de 31 preguntas referentes a la identificación de los riesgos psicosociales extralaborales. Los resultados reflejaron que en el tiempo fuera del trabajo el 50 % presenta un nivel de riesgo alto, en las relaciones familiares el 90 % no presenta riesgo, en la comunicación y relaciones interpersonales el 42 % no presentan ningún riesgo, en la situación económica del grupo familiar el 51 % no presenta ningún riesgo en las características de la vivienda y de su entorno el 42 % no presenta ningún riesgo, en la influencia del entorno extralaboral sobre el trabajo el 52 % no presenta ningún riesgo y por último en el desplazamiento vivienda – trabajo – vivienda el 42 % no presenta ningún riesgo. En conclusión, los factores de riesgo psicosocial extralaboral que afecta el bienestar del trabajador de una empresa procesadora de alimentos permiten identificar los diferentes riesgos, considerados una problemática con mayor grado de dominio, lo que a su vez permite conocer las diferentes afectaciones que influyen en el desarrollo de la vida laboral y personal del trabajador.

Sánchez L. (2018) realizó un estudio sobre los factores de riesgo psicosocial y desempeño laboral en el área administrativa de la empresa Revestisa Cía. Ltda, de la ciudad de Quito en el año 2018. La metodología utilizada para esa investigación fue cuantitativa de alcance descriptivo. Entre las técnicas de recolección de información que se utilizó fue la encuesta, para conocer los datos requeridos en la investigación y el instrumento a utilizar fue el cuestionario ISTAS 21 para la evaluación de riesgos psicosociales. Los resultados obtenidos fueron en cuanto al estrés extralaboral del tiempo fuera del trabajo el 57 % presenta un riesgo alto, en las relaciones familiares el 93% presenta un riesgo bajo, en la comunicación y relaciones interpersonales el 50 % presentan un riesgo bajo, en la situación económica del familiar el 65 % presenta un riesgo bajo, en las características de la vivienda y el entorno el 45 % presenta un riesgo bajo, en la influencia del entorno extralaboral sobre el trabajo el 50 % presenta un riesgo alto, en el desplazamiento vivienda- trabajo- vivienda el 47 % presenta un riesgo alto. En conclusión, los riesgos psicosociales se presentan en mayor o menor grado dependiendo la naturaleza de la empresa, por lo cual la importancia de su estudio y análisis,

ya que se puede presentar la rotación del personal, afectar su desempeño laboral y de igual manera afecciones en la salud de los colaboradores si estos no son controlados a tiempo.

Ucros M. (2015) realizó una investigación sobre factores de riesgos psicosociales y niveles de estrés en trabajadores administrativos de la universidad de la CUC en el 2015. La metodología utilizada fue descriptiva y transversal de corte cuantitativo ya que por medio de ello se identificó y evaluó los factores de riesgos psicosociales intra y extralaborales y su respectivo nivel de estrés en la población administrativa laboralmente activa de la universidad de la costa. La técnica e instrumento utilizados para esta investigación fue el cuestionario extralaboral está diseñado para evaluar condiciones propias del trabajo presentados en la Batería de Riesgo Psicosocial para la evaluación de los Factores de Riesgo Psicosocial validada en Colombia por el Ministerio de Protección Social. Los resultados obtenidos en relación con el nivel de estrés extralaboral y sus respectivas dimensiones fueron en el tiempo fuera del trabajo un 26 % de los administrativos se aprecia con riesgo bajo, en las relaciones con sus familiares se aprecia con un 52 % de no tener ningún tipo de riesgo, en la comunicación y relaciones interpersonal el 69 % no presenta ningún tipo de riesgo, en la situación económica del grupo familiar el 25 % se observa con un riesgo alto, en las características de la vivienda y de su entorno el 27 % presente un riesgo alto, en la influencia del entorno extralaboral sobre el trabajo el 37 % no tiene ningún tipo de riesgo y por último en el desplazamiento vivienda – trabajo – vivienda el 25 % presenta un riesgo alto. En conclusión, las dimensiones extralaborales con prioridad de intervención son para los cargos operativos, desplazamiento vivienda trabajo vivienda, influencia del entorno extralaboral sobre el trabajo, características de la vivienda y de su entorno y tiempo fuera del trabajo.

1.3 Marco legal

La investigación se desarrollará bajo el marco legal que se detalla a continuación:

La Constitución de la República del Ecuador en el Art 326, literal 5

Capitulo sexto Trabajo y Producción, Sección Tercera Formas de Trabajo y su Retribución.

Toda persona tendrá derecho a desarrollar sus labores en un ambiente adecuado y propicio, que garantice su salud, integridad, seguridad, higiene y bienestar (Asambleístas del Ecuador, 2008). En el Ecuador todos los entes organizacionales sean de índole pública o privada, deberían aplicar estrictamente las normativas preventivas en seguridad industrial y salud laboral en el trabajo.

Organización Internacional del Trabajo

Factores de Riesgos Laborales Artículo 4

1.- El sistema trabajo se aplicará a todos los establecimientos a cuyos respectos estén encargados de velar por el cumplimiento de las disposiciones legales relativas a las condiciones de trabajo y a la protección de los trabajadores en el ejercicio de su profesión.

Artículo 5

1.- Todo miembro se compromete a establecer progresivamente servicios de salud en el trabajo para todos los trabajadores, incluidos los del sector público y los miembros de las cooperativas de producción, en todas las ramas de actividad económica y en todas las empresas. Las disposiciones adoptadas deberían ser adecuadas y apropiadas a los riesgos específicos que prevalecen en las empresas (OIT, 2015). Esta organización menciona la importancia dirigida a las empresas apliquen los principios de la acción preventiva empleando sistemas de planificación que incluyan programas de prevención de riesgos psicosociales derivados de las condiciones laborales.

Reglamento del Instrumento Andino de Seguridad y Salud en el Trabajo resolución 957

Capítulo 1.- Gestión de la seguridad y salud en el trabajo

Según lo dispuesto los países miembros desarrollarán los sistemas de seguridad y salud en el trabajo por lo que podrán tener en cuenta los siguientes aspectos:

Gestión técnica

1. Identificación de los factores de riesgo
2. Evaluación de los factores de riesgo
3. Control de los factores de riesgo
4. Seguimiento de medidas de control. (Comunidad Andina, 2003)

Reglamento del Instrumento Andino de Seguridad y Salud en el Trabajo resolución 957

Capítulo 1.- Del servicio de salud en el trabajo

Los países miembros se comprometen adoptar las medidas que sean necesarias para las empresas en los servicios de salud en el trabajo, estos podrán ser organizados por las empresas o grupos de empresas interesadas, por el sector público o privado, por las instituciones de seguridad social o cualquier organismo competente o similar. (Comunidad Andina 2003)

A mismo nos menciona que observará los factores del medio ambiente de trabajo y de las prácticas de trabajo que puedan afectar a la salud de los trabajadores, incluidos los comedores, alojamientos y las instalaciones sanitarias, cuando estas facilidades sean proporcionadas por el empleador. (Comunidad Andina, 2003)

Reglamento del Instrumento Andino de Seguridad y Salud en el Trabajo Decisión 584

Capítulo 2.- Política de Prevención de Riesgos Laborales. - Artículo 4.- En el marco de sus Sistemas Nacionales de Seguridad en el Trabajo, los Países Miembros deberán propiciar el mejoramiento de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo, a fin de prevenir daños en la integridad física y mental de los trabajadores que sean consecuencia, guarden relación o sobrevengan durante el trabajo.

Para el cumplimiento de tal obligación, cada País Miembro elaborará, pondrá en práctica y revisará periódicamente su política nacional de mejoramiento de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo (Comunidad Andina, 2003). A nivel de los países andinos se apoya en el Instrumento Andino de Seguridad y Salud en el Trabajo las condiciones y ambiente de trabajo incluye a los factores de riesgo psicosociales. Además respecto a medidas tendientes a disminuir los riesgos laborales menciona que se debe fomentar la adaptación del trabajo y de los puestos de trabajo tomando en consideración la salud mental, y las disciplinas relacionadas con los diferentes tipos de riesgos psicosociales en el trabajo.

Código del trabajo

Capítulo 5.- De la prevención de Riesgos de la Medidas de Seguridad e Higiene

Art. 410.- El empleador estará obligado a asegurar a sus trabajadores condiciones de trabajo seguro que no presenten peligro para su salud o su vida. Por otra parte, los trabajadores de las empresas están sujetos a acatar las medidas de prevención establecidas, seguridad e higiene determinadas en los lineamientos de la empresa y facilitadas por el Empleador (Ministerio del trabajo, 2005). Las responsabilidades dentro de las empresas están estipuladas en el Código de trabajo donde hace referencia que los empleadores son garantes de condiciones seguras de trabajo, y a su vez delinea que los trabajadores deben cumplir con las medidas de prevención, seguridad e higiene que se encuentren en los reglamentos dados por el empleador y si no las cumplieren es causal de terminación de contrato.

Reglamento del Seguro General de Riesgos Trabajo Resolución C.D. 513

Capítulo XI De la prevención de riesgos del trabajo

Artículo 53.- Principios de la Acción Preventiva. - En materia de riesgos del trabajo la acción preventiva se fundamenta en los siguientes principios:

a) Control de riesgos en su origen, en el medio o finalmente en el receptor.

- b) Planificación para la prevención, integrando a ella la técnica, la organización del trabajo, las condiciones de trabajo, las relaciones sociales y la influencia de los factores ambientales.
- c) Identificación de peligros, medición, evaluación y control de los riesgos en los ambientes laborales.
- d) Adopción de medidas de control, que prioricen la protección colectiva a la individual.
- e) Información, formación, capacitación y adiestramiento a los trabajadores en el desarrollo seguro de sus actividades.
- f) Asignación de las tareas en función de las capacidades de los trabajadores.
- g) Detección de las enfermedades profesionales u ocupacionales.
- h) Vigilancia de la salud de los trabajadores en relación con los factores de riesgo identificados (Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, 2008). Este apartado nos menciona particularmente por ítems las acciones o medidas preventivas que están obligadas a implementar las empresas en materia de prevención de riesgos del trabajo según e IESS.

Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y Medio Ambiente del Trabajo Decreto Ejecutivo 2393.

Art. 11.- OBLIGACIONES DE LOS EMPLEADORES. - Son obligaciones generales de los personeros de las entidades y empresas públicas y privadas, las siguientes:

- 2. Adoptar las medidas necesarias para la prevención de los riesgos que puedan afectar a la salud y al bienestar de los trabajadores en los lugares de trabajo de su responsabilidad.
- 9. Instruir sobre los riesgos de los diferentes puestos de trabajo y la forma y métodos para prevenirlos, al personal que ingresa a laborar en la empresa.
- 10. Dar formación en materia de prevención de riesgos, al personal de la empresa, con especial atención a los directivos técnicos y mandos medios, a través de cursos regulares y periódicos (Decreto Ejecutivo 2393, 1986). Este apartado indica las disposiciones para la prevención, disminución o eliminación de los riesgos del trabajo y el mejoramiento del medio ambiente de trabajo a toda actividad laboral y en todo centro de trabajo por parte de los empleadores de manera obligatoria.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 Tipo de estudio

La investigación presente fue de tipo cuantitativa y de alcance descriptivo – exploratorio debido a que se analizó a detalles los riesgos psicosociales en condiciones extralaborales, está fue la primera vez que se realizó este tipo de investigación en dicha empresa. También permitió evaluar los factores de riesgo psicosociales asociados con el extralaboral del personal que trabaja en la empresa privada Hexa Ltda en el año 2019. Por tal razón contó con un diseño de estudio de investigación no experimental transeccional o transversal, primeramente no se manipularon las variables y posteriormente permitió el análisis de la información recolectada en base a cantidades o dimensiones numéricas. Esta investigación fue realizada en campo y la obtención de la información se ejecutó a través de fuentes primarias.

A continuación, se describe la variable y las dimensiones que se utilizaron para la aplicación del instrumento de la evaluación en la presente investigación:

Tabla 2 Definición Conceptual y Operacionalización de la Variable

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
Factores psicosociales extralaborales	Comprenden los aspectos del entorno familiar, social y económico del trabajador. A su vez, abarcan las condiciones del lugar de vivienda, que pueden influir en la salud y bienestar del individuo.	Aplicación de un cuestionario formado por 31 ítems El cuestionario de factores de psicosociales extralaboral Universidad Javeriana validado por el Ministerio de Protección Social en Colombia en (2010)	Tiempo fuera del trabajo	Tiempo disponible para actividades de recreación.
			Relaciones familiares	La relación con familiares es conflictiva.
			Comunicación y relaciones interpersonales	La comunicación con los integrantes del entorno social es escasa o deficiente.
			Situación económica del grupo familiar	Los ingresos familiares son insuficientes para costear las necesidades básicas del grupo familiar.
			Características de la vivienda y de su entorno	Las condiciones de la vivienda del trabajador son precarias.
			Influencia del entorno extralaboral en el trabajo	Las situaciones de la vida familiar o personal del trabajador afectan su bienestar rendimiento o sus relaciones con otras personas en el trabajo.
			Desplazamiento vivienda- trabajo- vivienda	El transporte para acudir al trabajo es difícil o incómodo.

Fuente: Batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgos psicosociales (Universidad Javeriana, 2010, p. 132).

Autora: Ivonne Elizabeth Cevallos Salazar.

2.2 Población y muestra

La población estuvo conformada por 10 trabajadores que laboran en la empresa Hexa Ltda, como se evidencia a continuación:

Tabla 3. Población Evaluada Empresa Hexa Ltda.

EMPRESA HEXA LTDA.	
N°	Trabajadores
1	Administrador de empresas
1	Recurso humano
1	Contador público autorizado
1	Técnico en seguridad en salud laboral
1	Planificador
2	Operadores de mantenimiento
2	Compras públicas
1	Bodega
Total de trabajadores: 10	

Fuente: Batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgos psicosociales (Universidad Javeriana, 2010, p. 132).

Autora: Ivonne Elizabeth Cevallos Salazar.

2.3 Técnicas e instrumentos

La técnica de recolección de información que se utilizó fue la encuesta, el instrumento que se utilizó en esta investigación fue un cuestionario escogido por que es una herramienta permitió cualificar la evaluación de factores de riesgo psicosocial y permita focalizar programas, planes y acciones dirigidas a la prevención y control ocupacional, que contiene datos sociodemográficos y ocupacionales. El apartado de los factores de riesgo psicosocial extralaboral consta de siete dimensiones que son: tiempo fuera de trabajo, relaciones familiares, comunicación y relaciones interpersonales, situación económica del grupo familiar, características de la vivienda y su entorno, influencia del entorno extralaboral en el

trabajo y por último el desplazamiento vivienda- trabajo – vivienda. Este cuestionario también llamado batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial contiene 31 preguntas cerradas referente a la identificación de los riesgos psicosociales extralaborales (Universidad Javeriana, 2010).

La validación del cuestionario fue realizada en Colombia dirigida por el Subcentro de Seguridad Social y Riesgos Profesionales de la Universidad Javeriana en 2010, estuvo a cargo del equipo técnico conformado por psicólogos con formación y experiencia en evaluar los factores de riesgos psicosociales. El cuestionario tiene como alcance determinar la presencia o ausencia de factores de riesgos psicosociales extralaborales a consecuencia de las actividades laborales para prevenir la existencia de problemas de origen psicosocial (Ver anexo 1).

En cuanto a la codificación de los resultados obtenidos se aplicó la siguiente categorización, para las dimensiones psicosociales extralaborales: Tiempo fuera del Trabajo, Relaciones familiares, Comunicación y Relaciones Interpersonales, Situación Económica del grupo familiar y Características de la vivienda y el medio ambiente.

Tabla 4. Codificación resultados 1

RESPUESTA	NIVEL DE RIESGO
Siempre / Casi siempre	Muy bajo / Bajo
Algunas veces	Medio
Casi nunca / Nunca	Alto / Muy Alto

Fuente: Batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgos psicosociales (Universidad Javeriana, 2010, p. 132).

Autora: Ivonne Elizabeth Cevallos Salazar.

Para las dimensiones psicosociales extralaborales: Influencia del entorno extralaboral en el trabajo y Desplazamiento vivienda- trabajo – vivienda, se codificó de la siguiente manera:

Tabla 5. Codificación resultados 2

RESPUESTA	NIVEL DE RIESGO
Siempre / Casi siempre	Alto / Muy Alto
Algunas veces	Medio
Casi nunca / Nunca	Muy bajo / Bajo

Fuente: Batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgos psicosociales (Universidad Javeriana, 2010, p. 132).

Autora: Ivonne Elizabeth Cevallos Salazar

2.4 Análisis de datos

Para el análisis de los datos cuantitativos se utilizó el programa informático Microsoft Excel, cuyos resultados se ven reflejados en tablas, figuras, porcentajes e interpretación. Todos los datos obtenidos tras la aplicación de la encuesta se ingresaron en el programa informático Microsoft Excel con la intención de agrupar los datos en una tabla y cuya información fue procesada estadísticamente.

CAPÍTULO III

RESULTADOS

En este apartado se muestran los hallazgos de la información primaria mediante la aplicación de las técnicas e instrumentos, se tomó en base a los objetivos planteados y la dimensión de la operacionalización de la variable a continuación los resultados:

3.1 Datos generales

Los resultados de los datos sociodemográficos del personal en la empresa HEXA LTDA, el 70 % corresponde al género femenino, la edad de los trabajadores mayormente está entre 21 y 24 años representados por el 40 %, estado civil 70 % solteros, el 60 % de la población posee un nivel de estudio completo, 60 % posee vivienda propia, con relación al tiempo de trabajo en la empresa el 80 % labora más de un año, como se presenta en la siguiente tabla 6:

Tabla 6 Datos sociodemográficas empresa HEXA LTDA - 2019

Datos generales	Escala	N ° respuestas	Porcentajes
Género	Masculino	3	30 %
	Femenino	7	70 %
Edad	21-24 años	4	40 %
	25-29 años	2	20 %
	30-34 años	1	10 %
	40-44 años	1	10 %
	55-59 años	2	20 %
Estado civil	Soltero/a	7	70 %
	Casado/a	3	30 %
Nivel de Estudios	Profesional Completo	6	60 %
	Postgrado Completo	4	40 %
Tipo de Vivienda	Propia	6	60 %
	En arriendo	4	40 %
Tiempo de Trabajo	Menos de un año	2	20 %
	Más de un año	8	80 %

Fuente: Cuestionario Evaluación Factores Extralaboral (Empresa HEXA LTDA- 2019).

3.2 Resultados Riesgos Psicosociales extralaborales

De los 10 trabajadores evaluados se identifica que el 70% casi siempre tienen tiempo para descansar y atender asuntos familiares y personales, resultado positivo para que los trabajadores no presenten tensión o angustia por la imposibilidad de atender los asuntos familiares o personales y el descansar adecuadamente ayuda a recuperarse de la fatiga laboral; pero en relación al tiempo para actividades de recreación el 90% manifiesta que algunas veces tiene tiempo, el 50% algunas veces tienen tiempo para compartir con amigos y familiares.

En la Dimensión Tiempo fuera del Trabajo, se identificó en nivel de riesgo medio, los siguientes factores de riesgo psicosocial extralaboral asociado al estrés: falta de tiempo para actividades de recreación/ Falta de Tiempo para compartir con mi familia y amigos, cómo se presenta en la siguiente tabla 7:

Tabla 7 Condición Extralaboral: Tiempo fuera del trabajo

FACTORES PSICOSOCIALES EXTRALABORALES EMPRESA HEXA LTDA				
CONDICIÓN EXTRALABORAL: TIEMPO FUERA DEL TRABAJO				
Preguntas	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca
Me queda tiempo para actividades de recreación.	0 %	10 %	90 %	0 %
Fuera del trabajo tengo tiempo suficiente para descansar.	0 %	70 %	20 %	10 %
Tengo tiempo para atender mis asuntos personales y del hogar.	10 %	70 %	20 %	0 %
Tengo tiempo para compartir con mi familia o amigos.	20 %	30 %	50 %	0 %

Fuente: Cuestionario Evaluación Factores Extralaboral (Empresa HEXA LTDA- 2019).

El 100% de los evaluados manifiestan que siempre ante un problema cuentan con el apoyo de su familia, el 80% considera como cordial la relación con su familia y el 60% siempre resuelve amistosamente los problemas familiares; dimensiones no consideradas como riesgo psicosocial extralaboral.

En la Dimensión Relaciones Familiares, No se identificó factores de riesgo psicosocial extralaboral asociado al estrés en virtud de que mantienen relaciones cordiales con familia y amigos, cómo se presenta en la siguiente tabla 8:

Tabla 8 Condición Extralaboral: Relaciones familiares

FACTORES PSICOSOCIALES EXTRALABORALES EMPRESA HEXA LTDA				
CONDICIÓN EXTRALABORAL: RELACIONES FAMILIARES				
Preguntas	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca
Cuento con el apoyo de mi familia cuando tengo problemas.	100 %	0 %	0 %	0 %
La relación con mi familia cercana es cordial.	80 %	20 %	0 %	0 %
Los problemas con mis familiares los resolvemos de manera amistosa.	60 %	30 %	10 %	0 %

Fuente: Cuestionario Evaluación Factores Extralaboral (Empresa HEXA LTDA- 2019).

En los resultados más relevantes el 70% tiene buena comunicación con las personas cercanas y el 60% mantiene una buena relación con sus amigos. En cuanto a platicar con personas sobre diferentes temas el 50 % lo hace casi siempre y para el 80% sus amigos están dispuestos a escuchar sus problemas. Finalmente, el 40% afirma que siempre y a casi siempre pueden hablar con sus allegados sobre cosas que les pasan. Esta dimensión psicosocial extralaboral no es considerada como riesgo.

En la Dimensión Comunicación y Relaciones Interpersonales, No se identificó factores de riesgo psicosocial extralaboral asociado al estrés en virtud de que mantienen relaciones cordiales sus amigos y allegados, cómo se presenta en la siguiente tabla 9:

Tabla 9 Condición Extralaboral: Comunicación y relaciones interpersonales

FACTORES PSICOSOCIALES EXTRALABORALES EMPRESA HEXA LTDA				
CONDICIÓN EXTRALABORAL: COMUNICACIÓN Y RELACIONES INTERPERSONALES				
Preguntas	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca
Tengo buena comunicación con las personas cercanas.	60 %	40 %	0 %	0 %
Las relaciones con mis amigos son buenas.	70 %	30 %	0 %	0 %
Converso con personas cercanas sobre diferentes temas.	40 %	50 %	10 %	0 %
Mis amigos están dispuestos a escucharme cuando tengo problemas.	80 %	10 %	10 %	0 %
Puedo hablar con personas cercanas sobre cosas que me pasan.	40 %	40 %	20 %	0 %

Fuente: Cuestionario Evaluación Factores Extralaboral (Empresa HEXA LTDA- 2019).

Se aprecian los resultados de mayor prevalencia relacionados con la situación económica del grupo familiar, el 60 % de los trabajadores afirman que el sueldo alcanza casi siempre para cubrir los gastos básicos, para el 20% algunas veces y 10% manifiesta que nunca alcanza el sueldo para los gastos básico. En relación con el haber adquirido compromisos económicos que afectan el presupuesto familiar, el 50% de los trabajadores algunas veces lo ha realizado, resultado directamente relacionado con el 50% de trabajadores que manifiestan que algunas veces tienen deudas difíciles de pagar.

En la Dimensión Situación Económica del Grupo Familiar, se identificó en nivel de riesgo medio, los siguientes factores de riesgo psicosocial extralaboral asociado al estrés: Otros compromisos económicos que afectan al presupuesto familiar y Deudas difíciles de pagar, cómo se presenta en la siguiente tabla 10:

Tabla 10 Condición Extralaboral: Situación económica del grupo familiar

FACTORES PSICOSOCIALES EXTRALABORALES EMPRESA HEXA LTDA					
CONDICIÓN EXTRALABORAL: SITUACIÓN ECONÓMICA DEL GRUPO FAMILIAR					
Preguntas	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
El dinero que ganamos en el hogar alcanza para cubrir los gastos básicos.	10 %	60 %	20 %	10 %	0 %
Tengo otros compromisos económicos que afectan mucho el presupuesto familiar.	0 %	0 %	50 %	30 %	20 %
En mi hogar tenemos deudas difíciles de pagar.	0 %	0 %	50 %	20 %	30 %

Fuente: Cuestionario Evaluación Factores Extralaboral (Empresa HEXA LTDA- 2019).

Los resultados de las características de su vivienda y entorno, siendo los resultados negativos, los relacionados a los siguientes aspectos: presencia de hurtos y delincuencia en la zona, algunas veces 50%; la zona es segura algunas veces 20%, facilidad de llegar a un centro médico para recibir atención 50% (algunas veces y casi nunca), vías cerca de su vivienda en buenas condiciones algunas veces 70%.

Con relación a los aspectos: condiciones de la vivienda para lograr un descanso, servicios básicos agua, luz y condiciones buenas de la vivienda, no representan resultados negativos.

En la Dimensión Características de la vivienda y de su entorno, se identificó en nivel de riesgo medio los siguientes factores de riesgo psicosocial extralaboral asociado al estrés: Presencia de hurtos y delincuencia en la zona y vías en malas condiciones cerca de la vivienda, cómo se presenta en la siguiente tabla 11:

Tabla 11 Condición Extralaboral: Características de la vivienda y de su entorno.

FACTORES PSICOSOCIALES EXTRALABORALES EMPRESA HEXA LTDA					
CONDICIÓN EXTRALABORAL: CARACTERÍSTICAS DE LA VIVIENDA Y DE SU ENTORNO					
Preguntas	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
La zona donde vivo es segura.	10 %	70 %	20 %	0 %	0 %
En la zona donde vivo se presentan hurtos y mucha delincuencia.	0 %	0 %	50 %	40 %	10 %
Desde donde vivo me es fácil llegar al centro médico.	10 %	40 %	30 %	20 %	0 %
Cerca de mi vivienda las vías están en buenas condiciones.	0 %	30 %	70 %	0 %	0 %
Cerca de mi vivienda encuentro fácilmente transporte.	20 %	70 %	10 %	0 %	0 %
Las condiciones de mi vivienda son buenas.	50 %	50 %	0 %	0 %	0 %
En mi vivienda hay servicios de agua y luz.	70 %	30 %	0 %	0 %	0 %
Las condiciones de mi vivienda me permiten descansar cuando lo requiero.	60 %	40 %	0 %	0 %	0 %
Las condiciones de mi vivienda me permiten sentirme cómodo/a.	60 %	30 %	0 %	10 %	0 %

Fuente: Cuestionario Evaluación Factores Extralaboral (Empresa HEXA LTDA- 2019).

Los resultados de mayor prevalencia en referencia a la influencia del entorno extralaboral sobre el trabajo, el 10 % afirma que siempre sus problemas personales o familiares afecta su desempeño laboral y para el 50 % algunas veces. Con relación a la influencia de los problemas personales y familiares para quitarle energía requerida para el trabajo, el 10% manifiesta casi siempre y para el 30% algunas veces. Por último, para el 30% de los trabajadores algunas veces los problemas familiares y personales afectan la relación con sus compañeros de trabajo. Se interpreta que los trabajadores están llevando sus problemas personales al trabajo y viceversa por tanto presentan niveles de riesgo medio, y afecta su desempeño laboral.

En la Dimensión Influencia extralaboral sobre el trabajo, se identificó en nivel de riesgo medio los siguientes factores de riesgo psicosocial extralaboral asociado al estrés: Afectación al trabajo por los problemas familiares, Falta de energía para el trabajo a consecuencia de los problemas familiares, Relaciones en el trabajo afectadas por los problemas familiares, cómo se presenta en la siguiente tabla 12:

Tabla 12 Condición Extralaboral: Influencia del entorno extralaboral sobre el trabajo

FACTORES PSICOSOCIALES EXTRALABORALES EMPRESA HEXA LTDA					
CONDICIÓN EXTRALABORAL: INFLUENCIA EXTRALABORAL SOBRE EL TRABAJO					
Preguntas	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Mis problemas personales o familiares afectan mi trabajo.	10 %	0 %	50 %	20 %	20 %
Mis problemas personales o familiares me quitan la energía que necesito para trabajar.	0 %	10 %	30 %	50 %	10 %
Mis problemas personales o familiares afectan mis relaciones en el trabajo.	0 %	0 %	30 %	60 %	10 %

Fuente: Cuestionario Evaluación Factores Extralaboral (Empresa HEXA LTDA- 2019).

Sobre los desplazamientos vivienda–trabajo–vivienda, se identificó los siguientes aspectos negativos: el 10% tiene siempre dificultad para transportarse de la casa al trabajo y para el 30% algunas veces, utilización de varios medios de transporte para llegar al trabajo, siempre el 20% y algunas veces el 30% de los trabajadores. Para el 10% siempre pasa mucho tiempo viajando de ida y regreso al trabajo y para el 10% algunas veces

En la Dimensión Desplazamiento vivienda-trabajo-vivienda, se identificó en nivel de riesgo medio, utilizar varios medios de transporte para llegar al trabajo, como factor de riesgo psicosocial extralaboral asociado al estrés, cómo se presenta en la siguiente tabla 13:

Tabla 23 Condición Extralaboral: Desplazamiento vivienda – trabajo – vivienda

FACTORES PSICOSOCIALES EXTRALABORALES EMPRESA HEXA LTDA				
CONDICIÓN EXTRALABORAL: DESPLAZAMIENTO VIVIENDA TRABAJO VIVIENDA				
Preguntas	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca
Es difícil transportarme entre mi casa y el trabajo.	0 %	10 %	30 %	60 %
Tengo que tomar varios medios de transporte para llegar a mi lugar de trabajo.	20 %	0 %	30 %	50 %
Paso mucho tiempo viajando de ida y regreso al trabajo.	10 %	0 %	10 %	80 %

Fuente: Cuestionario Evaluación Factores Extralaboral (Empresa HEXA LTDA- 2019).

Como resultado final, se presentan jerarquizadas las dimensiones psicosociales extralaborales asociadas al estrés en nivel de riesgo medio, que requieren intervención:

- a) **Influencia del entorno extralaboral sobre el trabajo:** existen tres factores psicosociales asociados al estrés: Afectación al trabajo por los problemas familiares, Falta de energía para el trabajo a consecuencia de los problemas familiares y Relaciones en el trabajo afectadas por los problemas familiares.
- b) **Tiempo fuera del trabajo:** dos factores psicosociales asociados al estrés: Falta de tiempo para actividades de recreación y Falta de Tiempo para compartir con mi familia y amigos.
- c) **Situación económica del grupo familiar:** dos factores psicosociales asociados al estrés: Otros compromisos económicos que afectan al presupuesto familiar y Deudas difíciles de pagar.
- d) **Características de la vivienda y de su entorno:** dos factores psicosociales asociados al estrés: Presencia de hurtos y delincuencia en la zona y Vías en malas condiciones cerca de la vivienda.
- e) **Desplazamiento vivienda – trabajo – vivienda:** un factor psicosocial asociado al estrés: Utilizar varios medios de transporte para llegar al trabajo.

En nivel de riesgo bajo, se identificó los siguientes factores psicosociales extralaborales no asociados al estrés: Relaciones familiares, Comunicación y relaciones interpersonales, cómo se presenta en la siguiente tabla 14:

Tabla 34 Condición Extralaboral: Dimensiones – Nivel de riesgo

FACTORES PSICOSOCIALES EXTRALABORALES EVALUADOS EMPRESA HEXA LTDA 2019		
Dimensiones psicosociales extralaborales	Nivel de riesgo	Total, factores psicosociales extralaborales asociados al estrés
Influencia del entorno extralaboral sobre el trabajo.	Medio	3
Tiempo fuera del trabajo.	Medio	2
Situación económica del grupo familiar.	Medio	2
Características de la vivienda y de su entorno.	Medio	2
Desplazamiento vivienda – trabajo – vivienda.	Medio	1
Relaciones familiares.	Bajo	0
Comunicación y relaciones interpersonales.	Bajo	0

Fuente: Cuestionario Evaluación Factores Extralaboral (Empresa HEXA LTDA- 2019).

CAPÍTULO IV

DISCUSIÓN

En la presente investigación de tipo cuantitativa de alcance descriptivo – exploratorio que tuvo como objetivo evaluar los factores de riesgos psicosociales asociados al estrés extralaboral en el personal de la empresa Hexa Ltda en la ciudad de Esmeraldas en el año 2019, se realizó la comparación de los resultados obtenidos con investigación similares realizadas previamente como se puede apreciar a continuación:

A si mismo Soler J. (2016) realizó un estudio sobre la caracterización de los factores de riesgo psicosociales extralaborales, intralaborales y de estrés de una compañía manufacturera, en su unidad de negocio de venta por catálogo, en la ciudad de Bogotá. Los resultados obtenidos fueron en cuanto al dominio de riesgo psicosocial extralaboral en la dimensión del tiempo fuera del trabajo el nivel de riesgo es alto y en la presente investigación el nivel de riesgo es medio lo cual es diferente, en las dimensiones de relaciones familiares y comunicación relaciones interpersonales no tienen ningún riesgo en ambas dimensiones es igual que en la presente investigación, en la dimensión de la situación económica del grupo familiar no tienen ningún riesgo, en la presente investigación el nivel de riesgo es medio lo cual es diferente, en la dimensión de las característica de la vivienda y de su entorno presentan un nivel de riesgo alto en la presente investigación el nivel de riesgo es medio lo cual es diferente, en la dimensión de la influencia del entorno extralaboral sobre el trabajo no presentan ningún riesgo en la presente investigación el nivel de riesgo es medio lo cual es diferente, por último en el desplazamiento vivienda – trabajo – vivienda presentan un riesgo muy alto en la presente investigación el nivel de riesgo es medio lo cual es diferente. Como se puede apreciar en el estudio realizado por Soler J. (2016), se presentan tres dimensiones con altos niveles de estrés extralaborales lo cual indica un signo de alarma para la salud de los trabajadores desde el punto de vista ocupacional.

Posteriormente Magallanes G. (2019) realizó un estudio sobre los factores de riesgos psicosociales extralaborales en los trabajadores de una empresa procesadora de alimentos ubicada en el norte de Guayaquil. Los resultados fueron en la dimensión de tiempo fuera del trabajo el 50 % presenta un nivel de riesgo alto en la presente investigación el 70 % presenta un nivel de riesgo medio lo cual es distinto, en la dimensión de las relaciones familiares el 90 % no presenta riesgo en la presente investigación el 100 % presenta un nivel de riesgo bajo lo cual es casi semejante, en dimensión de comunicación y relaciones interpersonales el 42 % no presentan ningún riesgo en la presente investigación el 70 % presenta un nivel de riesgo bajo lo cual es distinto, en la dimensión de situación económica del grupo familiar el 51 % no presenta ningún riesgo en la presente investigación el 50 % presenta un nivel de riesgo medio lo cual es distinto, en la dimensión de las características de la vivienda y de su entorno el 42 % no presenta ningún riesgo en la presente investigación el 70 % presenta un nivel de riesgo medio lo cual es distinto, en la dimensión de la influencia del entorno extralaboral sobre el trabajo el 52 % no presenta ningún riesgo en la presente investigación el 60 % presenta un nivel de riesgo medio lo cual es distinto y por último en la dimensión del desplazamiento vivienda – trabajo – vivienda el 42 % no presenta ningún riesgo en la presente investigación el 80 % presenta un nivel de riesgo medio lo cual es distinto. Como se puede apreciar en el estudio realizado por Soler J. (2016), se presentan tres dimensiones con altos niveles de estrés extralaborales lo cual indica un signo de alarma para la salud de los trabajadores desde el punto de vista ocupacional. Por ende, se entiende que la atención y prevención de los problemas relacionado con el estrés ocupacional se deben comprender y abordar bajo un modelo sistémico, que permita evidenciar todos los factores de riesgo psicosociales tanto en los trabajadores con en la organización.

Previamente Sánchez L. (2018) realizó un estudio sobre los factores de riesgo psicosocial y desempeño laboral en el área administrativa de la empresa Revestisa Cía. Ltda, de la ciudad de Quito en el año 2018. Los resultados obtenidos fueron en cuanto al estrés extralaboral en la dimensión del tiempo fuera del trabajo el 57 % presenta un riesgo alto en la presente investigación el 70 % presenta un nivel de riesgo medio lo cual es diverso, en la dimensión de las relaciones familiares el 93% presenta un riesgo bajo en la presente investigación el 100 % presenta un nivel de riesgo bajo lo cual es casi semejante, en la dimensión de la comunicación y relaciones interpersonales el 50 % presentan un riesgo bajo en la presente investigación el 70 % presenta un nivel de riesgo bajo lo cual es diverso, en la dimensión de la situación económica del grupo familiar el 65 % presenta un riesgo bajo en la presente investigación el 50 % presenta un nivel de riesgo medio lo cual es diverso, en la dimensión de las características de la vivienda y el entorno el 45 % presenta un riesgo bajo en la presente investigación el 70 % presenta un nivel de riesgo medio lo cual es diverso, en la dimensión de la influencia del entorno extralaboral sobre el trabajo el 50 % presenta un riesgo alto en la presente investigación el 60 % presenta un nivel de riesgo medio lo cual es diverso, y por último en la dimensión del desplazamiento vivienda- trabajo- vivienda el 47 % presenta un riesgo alto en la presente investigación el 80 % presenta un nivel de riesgo medio lo cual es diverso. Por tanto, el saber que el trabajador tiene un transporte adecuado para acudir al trabajo es importante para la tranquilidad diaria saber que tiene un tiempo prudencial para desplazarse entre vivienda-trabajo-vivienda.

Finalmente, Ucros M. (2015) realizó una investigación sobre factores de riesgos psicosociales y niveles de estrés en trabajadores administrativos de la universidad de la CUC en el 2015. Los resultados obtenidos en relación con el nivel de estrés extralaboral y sus respectivas dimensiones fueron en el tiempo fuera del trabajo un 26 % de los administrativos se aprecia con riesgo bajo en la presente investigación el 70 % presenta un nivel de riesgo medio lo cual es divergente, en la dimensión de las relaciones con sus familiares se aprecia con un 52 % de no tener ningún tipo de riesgo en la presente investigación el 100 % presenta un nivel de riesgo bajo lo cual es divergente en cuanto a los porcentajes, en la dimensión de la comunicación y relaciones interpersonal el 69 % no presenta ningún tipo de riesgo en la presente investigación el 70 % presenta un nivel de riesgo bajo lo cual es igual, en la dimensión de la situación económica del grupo familiar el 25 % se observa con un riesgo alto en la presente investigación el 50 % presenta un nivel de riesgo medio lo cual es divergente, en la dimensión de las características de la vivienda y de su entorno el 27 % presente un riesgo alto en la presente investigación el 70 % presenta un nivel de riesgo medio lo cual es divergente, en la dimensión de la influencia del entorno extralaboral sobre el trabajo el 37 % no tiene ningún tipo de riesgo en la presente investigación el 60 % presenta un nivel de riesgo medio lo cual es divergente y por último en la dimensión del desplazamiento vivienda – trabajo – vivienda el 25 % presenta un riesgo alto en la presente investigación el 80 % presenta un nivel de riesgo medio lo cual es diverso. En ocasiones los trabajadores presentan conflictos como familia-trabajo y trabajo-familia este tipo de relaciones va de la mano con el correcto desempeño laboral del trabajador, pero cuando estas relaciones se ven afectados tanto en la familia como el trabajo se ve reflejado en la productividad laboral como en las relaciones interpersonales, pero mayormente se refleja en la salud del trabajador.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES

- Se identificó en el personal de la Empresa HEXA Ltda, en nivel de riesgo medio los siguientes riesgos psicosociales extralaborales asociados al estrés y con base en los resultados se los jerarquizó para intervención:
 - Influencia extralaboral sobre el trabajo, los trabajadores presentan afectación emocional y falta de energía para ejecutar sus actividades debido a los problemas familiares; repercutiendo en malas relaciones interpersonales con sus compañeros de trabajo.
 - Tiempo fuera del Trabajo, los trabajadores no tienen tiempo para actividades de recreación, falta de tiempo para compartir con su familia y amigos, factores que potencian el estrés, debido a la importancia de tener tiempo para actividades de ocio y compartir con familia y amigos.
 - La Situación económica del Grupo Familiar, Características de la vivienda y entorno, y los desplazamientos vivienda-trabajo-vivienda, son otros factores extralaborales asociados al estrés, debido a que los trabajadores tienen otros compromisos económicos que afectan el presupuesto familiar y deudas difíciles de pagar; presencia de hurtos y delincuencia en las zonas donde habitan, y para llegar al lugar de trabajo deben utilizar varios medios de transporte. Dicho de otro modo, sus gastos son más que sus ingresos, sus viviendas están ubicadas en lugares peligrosos delincencialmente hablando y por último dirigirse de la casa al trabajo y viceversa es dificultoso debido al medio de transporte.

- En nivel de Riesgo bajo se identificó los siguientes factores psicosociales extralaborales no asociados al estrés: Relaciones familiares, Comunicación y Relaciones interpersonales. Esto es debido a que los trabajadores mantienen buenas relaciones con sus familiares y amigos.

- No se identificó factores psicosociales extralaborales asociados al estrés en nivel de riesgo alto. Los trabajadores están sin nivel riesgo alto o ausencia de este nivel de riesgo lo que se interpreta que no amerita desarrollar actividades de intervención ocupacional en ese nivel de riesgo.

- Con los resultados en Nivel de riesgo Medio en las dimensiones psicosociales extralaborales asociadas al estrés, se propone a la Empresa HEXA Ltda un Plan de Intervención a continuación una síntesis de las acciones dirigidas a todos los trabajadores fomentar el apoyo social entre compañeros y jefes, orientar a los trabajadores en la organización de sus actividades laborales, realizar capacitaciones sobre temas financieros y presupuesto familiar, realizar un estudio sociodemográfico, para profundizar sobre las condiciones sociales en la que viven, por último dar a conocer los medios de transporte disponibles según las zonas geográficas para poder coordinar recorridos o compartir vehículos.

5.1 RECOMENDACIONES

- Capacitar a los trabajadores sobre hábitos saludables de la calidad de vida laboral y calidad de vida familiar, estableciendo un vínculo directo entre los familiares y la empresa.
- A la empresa que implemente medidas laborales que posibiliten a sus trabajadores desarrollar los diferentes aspectos de su vida. También que inicien un proceso de visitas domiciliarias con el propósito de evaluar las condiciones socioeconómicas familiares.
- Al departamento ocupacional que cree espacios de intercambios que permitan el crecimiento familiar y personal de sus trabajadores. Y que fomente actividades extralaborales, lúdicas – deportivas y entretenimiento adecuadas a las circunstancias
- Realizar un seguimiento al Plan de Intervención propuesto a la Empresa, para disminuir el nivel de riesgo medio asociados al estrés presente en los trabajadores, con la finalidad de ejecutar las acciones propuestas en los diferentes factores de riesgos psicosociales extralaborales, mismo que se presenta a continuación:

**PLAN DE INTERVENCIÓN DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES
EXTRALABORALES ASOCIADOS AL ESTRÉS.**

Se propone un plan de intervención con una serie de actividades dirigida a los trabajadores para la prevención del estrés extralaboral con el principal objetivo de prevenir y disminuir el nivel de riesgo medio en las dimensiones extralaborales asociadas al estrés, presente en los trabajadores de la empresa HEXA LTDA en la Ciudad de Esmeraldas y comprometer a la autoridad de la empresa en el cumplimiento de cada actividad en beneficio de la salud y bienestar de los trabajadores. Este plan se justifica debido a las dimensiones que presentaron niveles de riesgo medio con la finalidad de proteger la salud de los trabajadores, para lo cual se plantea lo siguiente:

Dimensiones Psicosociales extralaborales	Acciones dirigidas a todos los trabajadores
Influencia del entorno extralaboral sobre el trabajo.	<p>Brindar capacitación sobre Técnicas de resolución de conflictos (tanto para problemas familiares y laborales) con el objetivo de desarrollar en los trabajadores estrategias de afrontamiento ante los problemas y evitar que los mismos permanezcan mucho tiempo en su cabeza y afecten la salud y el rendimiento laboral.</p> <p>Fomentar el apoyo social entre compañeros y jefes, considerar las siguientes sugerencias:</p> <p>Habilitar lugares y momentos en que puedan encontrarse los trabajadores</p> <p>Mejorar el apoyo social que los trabajadores reciben de sus compañeros (apoyo para ejecutar el trabajo, sensibilidad a los problemas personales)</p> <p>Fomentar las conversaciones informales.</p>
Tiempo fuera del trabajo.	<p>Orientar a los trabajadores en la organización de sus actividades laborales, de modo que no interfieran con sus relaciones familiares y actividades de recreación o descanso.</p> <p>Informar a los trabajadores sobre las diferentes actividades de ocio y recreación que puede realizar entre semana y fines de semana.</p>

Situación económica del grupo familiar.	Realizar capacitaciones sobre temas: financieros, presupuesto familiar, ahorro, manejo de tarjetas de crédito, endeudamiento responsable, etc.
Características de la vivienda y de su entorno.	Realizar un estudio sociodemográfico, para profundizar sobre las condiciones sociales en la que viven los trabajadores, con la finalidad de asesorarles sobre seguridad ciudadana.
Desplazamiento vivienda – trabajo – vivienda.	Conocer los medios de transporte disponibles según las zonas geográficas de vivienda de los trabajadores, para poder coordinar recorridos o compartir vehículos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asamblea Nacional Constituyente del Ecuador. (2008). Constitución de la República del Ecuador. Registro Oficial. Quito, Ecuador: Asamblea Nacional Constituyente.
- Comunidad Andina. (2003). Instrumento Andino de Seguridad y Salud en el Trabajo. Décimo Primera Reunión del Consejo Andino de Ministros de Relaciones Exteriores de la Comunidad Andina. Antioquia, Colombia: Quirama.
- Daza, F., Bilbao, J. (2015). *Factores psicosociales: metodología de evaluación. Instituto nacional de seguridad e higiene en el trabajo*. Madrid. Recuperado a partir de <http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:NTP+443+:+Factores+p sicosociales+:+metodolog?a+de+evaluaci?n#0>
- Fundación científica y técnica ACHS. (6 de junio del 2019). Sistemas De información dirigidos a los trabajadores. Santiago de Chile, Chile. Cámara de diputados del congreso.
- Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social. (2008). Seguros General de Riesgos del Trabajo. Registro Oficial. Quito, Ecuador: Asamblea Nacional Constituyente.
- INSHT (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo). 2011. Factores psicosociales: metodología de evaluación. Notas técnicas de prevención. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Magallanes, G (2019). *Factores de riesgos psicosociales extralaborales en los trabajadores de una empresa procesadora de alimentos ubicada en el norte de Guayaquil en 2019*. (Tesis de maestría, Universidad católica de Santiago de Guayaquil, Guayaquil/ Ecuador). Recuperado de <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/13919/1/T-UCSG-PRE-JUR-TSO-115.pdf>
- Ministerio de Trabajo. (2005). Código del Trabajo. Registro Oficial. Quito, Ecuador. Asamblea Nacional Constituyente.
- Ministerio de Trabajo. (1986). Reglamento de Seguridad y Salud de los trabajadores y Medio Ambiente del Trabajo 2393. Registro Oficial, Ecuador: Asamblea Nacional Constituyente.

- Ministerio de la Protección Social. (2010). Estudio para el diseño de una batería de instrumento para la evaluación de factores psicosociales. Bogotá: Documento sin publicar.
- Moreno, B., León, C. (2016). Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 188. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(85\)90255-2](https://doi.org/10.1016/0277-9536(85)90255-2)
- Naranjo, P. (2019). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. <https://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.511>
- Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y Medio Ambiente del trabajo. (21 de Noviembre del 2006). Registro Oficial. Quito, Ecuador: Asamblea Nacional Constituyente.
- Organización Internacional de trabajo. (2015). Enfermedades Ocupacionales. (n° 60). Recuperado de <https://www.ilo.org/global/lang--es/index.htm>
- Organización Internacional de Normalización. (2015). Norma ISO 11228 en el Manual de Ergonomía. Ciudad de México, México: Cámaras de Diputados del Congreso.
- Organización Internacional de Trabajo. (2015). Sistema de información sobre las normas internacional del trabajo. Buenos Aires, Argentina: Cámara de Diputados del Congreso.
- Organización Mundial de la Salud. (2016). Salud en el trabajo. (n° 90). Recuperado de <https://www.who.int/es>
- Organización Mundial de la Salud. (2016). Salud en el trabajo. (n° 102). Recuperado de https://www.who.int/topics/primary_health_care/es/
- Organización Panamericana de la Salud. (2016). Riesgos laborales. (n° 90). Recuperado de https://www.paho.org/arg/index.php?option=com_content&view=article&id=10379:instan-a-garantizar-la-proteccion-de-derechos-durante-el-embarazo-el-nacimiento-y-la-lactancia&Itemid=0
- Peiró, J. (2015). El sistema de trabajo y sus implicaciones para la prevención de los riesgos psicosociales en el trabajo. *Universitas psicológica*, 3(2), 179-186. Recuperado a partir

dehttp://sparta.javeriana.edu.co/psicologia/publicaciones/actualizarrevista/archivos/V3N204sistema_trabajo.pdf.

Sánchez, L. (2018). *Factores de riesgo psicosocial y desempeño laboral en el área administrativa de la empresa Revestisa Cía. Ltda, de la ciudad de Quito en el año 2018*. (Tesis de maestría, Pontificia Universidad Javeriana de Cali, Cali/ Colombia). Recuperado de <http://repositorio.uasb.edu.ec/handle/10644/6482>

Soler, J (2016). *Caracterización de los factores de riesgo psicosociales extralaborales, intralaborales y de estrés de una compañía manufacturera, en su unidad de negocio de venta por catálogo, en la ciudad de Bogotá en 2016*. (Tesis de maestría, Universidad de Manizales de Bogotá, Bogotá/ Colombia). Recuperado de http://ridum.umanizales.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/6789/2951/Soler_%20A_%20Juan_%20G.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ucros, M (2015). *Factores de riesgos psicosociales y niveles de estrés en trabajadores administrativos de la universidad de la CUC en el 2015*. (Tesis de maestría, Universidad de la costa CUC de Barraquilla, Barranquilla/ Colombia). Recuperado de <https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/689/TESIS%20ME.pdf?sequence=1>

Universidad Javeriana. Subcentro de seguridad social y riesgos psicosociales (2010). *Batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial*. Bogotá, Colombia: autor. Recuperado de <https://portal.posipedia.co/wp-content/uploads/2019/08/bateria-instrumento-evaluacion-factores-riesgo-psicosocial.pdf>

Velázquez, Fernández Manuel. 2015. *Impacto laboral del estrés*. España: lettera publicaciones

Villalobos, S. (2018). *Diseño de un sistema de vigilancia epidemiológica de factores de riesgos psicosociales en el trabajo*. (1era ed.) Chile: Salud Pública.

Zapata, T. (2015). *Programa de pausas activas y de bienestar ocupacional*. (1era ed.). Guatemala: Planeta.

ANEXOS

ANEXOS 1



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

SEDE
ESMERALDAS

Factores de riesgos psicosociales asociados al estrés extralaboral del personal de la empresa HEXA LTDA.

Introducción

Esta encuesta tiene como objetivo general recopilar información para determinar **Evaluar los factores de riesgos psicosociales asociados al estrés extralaboral** en el personal de la empresa Hexa Ltda, en la ciudad de Esmeraldas, en el año 2019 que será de gran utilidad para esta investigación, su respuesta será anónima por ello solicito sinceridad con cada una de ellas. Se agradece su participación.

DATOS GENERALES

1.- Sexo: Masculino Femenino 2.- ¿Qué edad tiene? ...(años) 3.- Ocupación?

4. Estado civil: Soltero Casado Unión libre Separado Divorciado Viudo/a

5. Último nivel de estudios que alcanzó (marque una sola opción)

Primaria completa Bachillerato completo Técnico / tecnológico completo

Profesional completo Posgrado incompleto Posgrado completo

6. Tipo de vivienda

Propia En arriendo Familiar

7. ¿Hace cuántos años que trabaja en esta empresa?

Si lleva menos de un año marque esta opción

Si lleva más de un año, anote cuántos años

8. Indique cuántas horas diarias de trabajo.....

Las siguientes preguntas están relacionadas con varias condiciones de la zona donde usted vive:

N°	Preguntas	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
1	Es fácil trasportarme entre mi casa y el trabajo.					
2	Tengo que tomar varios medios de transporte para llegar a mi lugar de trabajo.					
3	Paso mucho tiempo viajando de ida y regreso al trabajo.					
4	Me transporto cómodamente entre mi casa y el trabajo.					
5	La zona donde vivo es segura.					
6	En la zona donde vivo se presentan hurtos y mucha delincuencia.					
7	Desde donde vivo me es fácil llegar al centro médico donde me atienden.					
8	Cerca de mi vivienda las vías están en buenas condiciones.					
9	Cerca de mi vivienda encuentro fácilmente transporte.					
10	Las condiciones de mi vivienda son buenas.					
11	En mi vivienda hay servicios de agua y luz.					
12	Las condiciones de mi vivienda me permiten descansar cuando lo requiero.					
13	Las condiciones de mi vivienda me permiten sentirme cómodo.					

Las siguientes preguntas están relacionadas con su vida fuera del trabajo:

N°	Preguntas	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
14	Me queda tiempo para actividades de recreación.					
15	Fuera del trabajo tengo tiempo suficiente para descansar.					
16	Tengo tiempo para atender mis asuntos personales y del hogar.					
17	Tengo tiempo para compartir con mi familia o amigos.					
18	Tengo buena comunicación con las personas cercanas.					
19	Las relaciones con mis amigos son buenas.					
20	Converso con personas cercanas sobre diferentes temas.					
21	Mis amigos están dispuestos a escucharme cuando tengo problemas.					
22	Cuento con el apoyo de mi familia cuando tengo problemas.					
23	Puedo hablar con personas cercanas sobre las cosas que me pasan.					
24	Mis problemas personales o familiares afectan mi trabajo.					
25	La relación con mi familia cercana es cordial.					
26	Mis problemas personales o familiares me quitan la energía que necesito para trabajar.					
27	Los problemas con mis familiares los resolvemos de manera amistosa.					

28	Mis problemas personales o familiares afectan mis relaciones en el trabajo.					
29	El dinero que ganamos en el hogar alcanza para cubrir los gastos básicos.					
30	Tengo otros compromisos económicos que afectan mucho el presupuesto familiar.					
31	En mi hogar tenemos deudas difíciles de pagar.					

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXOS 2 CONSENTIMIENTO INFORMADO

INTRODUCCIÓN

Saludos, soy Ivonne Elizabeth Cevallos Salazar egresada de la Maestría en Gestión de Riesgos mención prevención de Riesgo Laborales de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Esmeraldas. El presente cuestionario tiene la intención de recolectar información acerca de los factores de riesgos psicosociales asociados al estrés extralaboral del personal de la empresa HEXA LTDA, en el año 2019. La información es de vital importancia para desarrollar programas de titulación y fortalecer las habilidades.

Cabe mencionar su participación es completamente voluntaria, y de ninguna manera es obligatorio responder dicho cuestionario si no lo desea. En caso de que decida participar en la presenta investigación, se aconseja que conteste todo el cuestionario con honestidad, así mismo puede dejar de responder el cuestionario si lo considera.

En caso de presentar cualquier duda o consulta, posteriormente puede contactarme a mi correo personal ivoncitap5@hotmail.com

He leído y analizado el contenido del documento y reconozco que al contestar y entregar el presente cuestionario otorgo mi consentimiento para ser parte de esta investigación científica.

Firma

ANEXOS 3 AUTORIZACIÓN DE LA EMPRESA HEXA LTDA



OFICIO-HEXA-AD-005-2020

Esmeraldas, 24 de junio 2020

PARA: Magister ATAMAICA HÉRCULES
GERENTE GENERAL DE HEXA LTDA.

ASUNTO: RESPUESTA al OFICIO PUCESE-LCA-2020-00005-OF

De mi consideración:

En respuesta al oficio nro.: PUCESE-LCA-2020-00005-OF se autoriza el ingreso a la estudiante de la PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR Sede Esmeraldas para realizar encuesta percepción sobre los riesgos psicosociales asociados al estrés extralaboral del personal de la empresa HEXA LTDA.

La investigación constituye un estímulo para la actividad intelectual creadora, ayudando a desarrollar curiosidad creciente acerca de la solución de problemas, además, contribuye al progreso de la lectura crítica.

Solicito se brinde las facilidades para que pueda culminar con éxito su trabajo investigativo.

Con sentimientos de distinguida consideración

Atentamente

Msc. Atamaica Hércules
GERENTE GENERAL HEXA LTDA.