

## Estrés laboral en trabajadores desde el enfoque de los sucesos vitales

### Occupational stress of workers analyzed from an approach to vital events

MSc. Walter L. Arias Gallegos

Universidad Católica San Pablo. Arequipa, Perú.

---

#### RESUMEN

**Objetivo:** identificar los sucesos vitales más frecuentes que se relacionan con el estrés en los trabajadores de una empresa de Arequipa.

**Métodos:** se trabajó con una muestra de 100 trabajadores varones de una empresa dedicada a la asistencia y mantenimiento minero, pertenecientes a tres grupos profesionales: ingenieros, administrativos y mecánicos, en un rango de edad de 19 a 55 años. Se aplicó la Escala de Evaluación de Reajuste Social de Holmes y Rahe.

**Resultados:** los sucesos vitales más frecuentes entre los trabajadores de la empresa fueron: cambios en los hábitos de alimentación y de sueño, en las condiciones de vida, en el estatus económico y gran logro personal. Los administrativos marcaron, además, el cambio de responsabilidades en el trabajo y los ingenieros, el matrimonio y las vacaciones. Estos últimos fueron los que obtuvieron las puntuaciones más elevadas de estrés.

**Conclusiones:** los sucesos vitales más frecuentes que se relacionan con el estrés en la muestra de trabajadores varones, son fundamentalmente de tipo económico y laboral. Los ingenieros tienen un nivel de estrés más alto que los mecánicos y los administrativos, dado por una crisis de vida considerable en la mayoría.

**Palabras clave:** sucesos vitales, estrés laboral, empresa.

---

#### ABSTRACT

**Objectives:** to identify the most common vital events related to the stress suffered by the workers of a company located in Arequipa.

**Methods:** a sample of 100 male workers from a mining assistance and maintenance company was used. They belonged to three professional groups, that is, engineers, managers and mechanics aged 19 to 55 years. Holmes and Rahe's social readjustment evaluation scale was used.

**Results:** the most frequent vital events were changes in the feeding and sleeping habits, in the living conditions, in the economic status and a great personal performance. Additionally, the managers pointed out the change of responsibilities at work, whereas the engineers mentioned marriage and vacations. The latter were the ones that had the highest stress scores.

**Conclusions:** the most frequent stress-related vital events found in the sample of male workers were mainly of economic and working type. The engineers showed higher level of stress than the mechanics and the managers, due to deep crisis in their lives.

**Key words:** vital events, occupational stress, company.

---

## INTRODUCCIÓN

En términos sencillos podemos definir el estrés como un estado de tensión psíquica que se acompaña de cambios fisiológicos.<sup>1</sup> Aunque la literatura indica que el estrés tiene efectos perjudiciales para la salud, los especialistas distinguen dos tipos de estrés: uno positivo y otro negativo. El distrés, es un estado de tensión psíquica que se experimenta con malestar y el eustrés es un estado de tensión psíquica que favorece la activación necesaria para realizar diversas actividades.<sup>2</sup> En ese sentido, los estudios de *Selye* permitieron determinar tres fases del estrés.

En la fase de alarma el estresor impacta en el individuo desencadenando la movilización de sus recursos personales. En la segunda fase, llamada de resistencia, la persona que padece estrés se esfuerza por sobreponerse ante esta situación de modo que su nivel de energía se incrementa. Este es el momento en que el estrés resulta beneficioso porque actúa como un motivador de la conducta. Sin embargo, si los recursos de la persona no son suficientes para imponerse al estresor, se pasa a la fase de agotamiento. En esta tercera fase desciende el nivel de energía y el estrés sobrepasa los esfuerzos de la persona que se resiste, haciéndose manifiestos diversos síntomas psicosomáticos.<sup>3</sup> De hecho, el estrés se considera como un fenómeno mediador que actúa como gatillador de enfermedades como la diabetes mellitus, la artritis, la hipertensión, la cardiopatía coronaria, la gastritis, las úlceras pépticas, las alergias a la piel, el cáncer y otras.<sup>4</sup>

El estrés entonces, tiene efectos negativos sobre la salud cuando es intenso y prolongado. Es decir, cuando sobrepasa los recursos individuales de la persona para hacerle frente.

Según los avances de las neurociencias, el mecanismo fisiológico del estrés comprende los lóbulos frontales donde se realiza el procesamiento que conduce a la valoración de los eventos estresantes. Por otro lado, los estudios en neuroendocrinología han demostrado que el estrés activa el eje hipotálamo-hipofisio-suprarrenal, teniendo como resultado la liberación de hormonas como la adrenalina o el cortisol que al llegar al sistema inmunológico, le deprimen disminuyendo

consecuentemente, las defensas que protegen al organismo, lo que le deja expuesto a diversos agentes patógenos.<sup>5</sup>

Hasta aquí, hemos revisado los efectos, tanto positivos como negativos del estrés, dentro del marco de la teoría del *Síndrome de Adaptación General* (SAG) de *Selye*.<sup>1</sup> Sin embargo, así como existen teorías que explican el estrés desde modelos centrados en la respuesta (o factores internos), *González de la Rivera, Morera y Monterrey*,<sup>6</sup> nos indican que existen modelos centrados en los estímulos (o también factores externos) y otros denominados interaccionistas o transaccionales (de los factores modulares), que valoran las relaciones entre los estímulos estresores y las respuestas del estrés.

Dentro de los modelos interaccionistas, se destacan *Lazarus y Folkman*,<sup>7</sup> que definen el estrés como "un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo esta valorada por la persona como algo que agrava o excede sus propios recursos y que pone en peligro su bienestar personal."

En estos modelos un constructo importante es el de evaluación cognitiva así como el de afrontamiento, ya que desde esta perspectiva, lo relevante para valorar los efectos del estrés no es el estresor como tal, sino cómo la persona percibe el estresor, ya que de ello dependen las estrategias de afrontamiento que utilice para resistir al estrés.

Por otro lado, las teorías basadas en el estímulo se focalizan en el estudio de los estresores. Estas teorías se basan en el modelo de ingeniería de la ley de elasticidad de *Hook*.<sup>8</sup> Estos modelos explican el estrés en función del estímulo que lo desencadena. El mayor inconveniente de estas teorías es que, debido a las diferencias individuales, una situación puede ser considerada como estresante para una persona pero no para otra.

De manera general, son considerados como estresores el procesamiento veloz de la información, los estímulos ambientales dañinos, la percepción de amenaza, la alteración de una función fisiológica, el aislamiento, la presión grupal y la frustración. Algunos de los estudios para determinar el efecto de los estresores se realizan en condiciones experimentales. Los estresores psicológicos de laboratorio que desencadenan una respuesta fisiológica de estrés son: el hablar en público, las tareas aritméticas y la velocidad de los estímulos, entre otros.<sup>9</sup> Sin embargo, existen diversos eventos que escapan a las posibilidades de estudiarlos experimentalmente como son las situaciones bélicas, el terrorismo, la violencia, las enfermedades terminales, las migraciones y otros.

A pesar de estas limitaciones, una de las teorías que ha generado más investigación es la que hace mención a los sucesos vitales, los cuales son sucesos relevantes en la vida de las personas. *Foster* fue el primero en investigar los sucesos vitales de las mujeres universitarias y sus implicaciones para su educación,<sup>10</sup> *Adolf Meyer*, fue otro autor que estudió la importancia de los sucesos vitales en la provocación de tensiones nerviosas a lo largo de la vida de un individuo. Sería con *Holmes* que los sucesos vitales se empiezan a sistematizar, planteándose una diferencia entre ellos y los sucesos cotidianos. Mientras que los primeros ocurren eventualmente y se asocian con elevados niveles de estrés por su naturaleza traumatizante, los segundos se experimentan de forma rutinaria y no se relacionan con estrés crónico o clínicamente significativo.<sup>8</sup>

Los sucesos vitales son entonces, acontecimientos discretos que aparecen en un momento preciso de la vida y que afectan la salud física y mental de quien los vive.<sup>11</sup> Se ha propuesto que los sucesos vitales se asocian a cambios evolutivos caracterizados por la transición de un periodo a otro. Así, se tiene un periodo de

transición en la adolescencia, la edad adulta temprana, la edad de la madurez. También se asocia los sucesos vitales con eventos que ocurren en diversos momentos de la vida y que definen los diversos periodos de transición. Nos referimos, por ejemplo, al ingreso a la secundaria, la universidad, el primer trabajo, el matrimonio, el nacimiento del primer hijo. De ahí que *Baltes*,<sup>10</sup> distingue sucesos vitales normativos de edad, asociados a determinantes biológicos y ambientales que se correlacionan con la edad cronológica, sucesos vitales normativos históricos, que son acontecimientos experimentados por una unidad cultural, y los sucesos vitales no normativos, que son determinantes bio psico sociales, no generalizables dentro de un mismo marco cultural. Este tipo de sucesos son los que se asocian a síntomas clínicos por su naturaleza impredecible.

Cabe mencionar que los sucesos vitales pueden ser eventos tanto positivos como negativos, ya que en general se asocian al cambio. Sin embargo, esta valoración está sujeta a la evaluación cognitiva que realiza cada persona, por ello, los sucesos vitales se relacionan íntimamente con los estilos de vida o estilo psicológico.<sup>12</sup>

En general, los sucesos vitales se han asociado con una mayor probabilidad de enfermar,<sup>6</sup> ello es debido a los cambios que conllevan dentro de la rutina diaria. En otras palabras, a mayor cambio en la vida, mayor es la probabilidad de enfermar.

Existen diversos tipos de sucesos vitales, dentro de los cuales el divorcio y la muerte de un conyugue tienen efectos nefastos para la salud.<sup>13</sup> Las migraciones también son sucesos vitales importantes, puesto que llevan consigo una ruptura de las rutinas diarias. Además, la migración se asocia con diversas quejas psicósomáticas. De acuerdo con *Valiente* y otros,<sup>14</sup> los emigrantes tienen mayor estrés y registran más quejas sobre su aparato genitourinario.

La acumulación de sucesos vitales también se ha relacionado con el suicidio,<sup>15</sup> tan frecuente en la depresión. Precisamente, se ha dicho que los sucesos vitales cumplen un papel desencadenador en la depresión,<sup>11,13</sup> así como en otros desórdenes psicológicos; pero según otros estudios, no existen diferencias en los sucesos vitales de personas que tienen manifestaciones clínicas de los sujetos que no las tienen. Sin embargo, al asociar los sucesos vitales con los estilos atributivos negativos se suele registrar mayor cantidad de síntomas depresivos.<sup>16</sup>

A pesar de los datos contradictorios, no puede negarse la importancia que tienen los sucesos vitales en la salud física y mental de las personas. Sin embargo, para tener un entendimiento cabal de los sucesos vitales es necesario considerar el efecto que tienen diversas variables mediadoras como el *locus* de control y el apoyo social. Este último constituye el conjunto de recursos sociales para el afrontamiento.

Diversos estudios centrados en la interacción de los sucesos vitales y el apoyo social han ofrecido resultados inconsistentes que llevan a concluir que el soporte social ejerce un efecto protector solamente en presencia de reciente adversidad o acontecimiento vital altamente estresante.<sup>17,18</sup>

Ahora bien, no son pocas las investigaciones que se han hecho sobre los sucesos vitales, pero en su mayoría, estas se han realizado dentro del ámbito clínico. En el presente estudio se pretende identificar los sucesos vitales más frecuentes en un grupo de trabajadores y su consecuente nivel de estrés, ya que los sucesos vitales también se han utilizado para predecir el grado de estrés,<sup>19</sup> se analizará entonces, la incidencia de sucesos vitales en el escenario laboral dentro de una empresa arequipeña de asistencia y mantenimiento minero, lo cual constituye un antecedente importante para los investigadores de nuestra localidad interesados en el tema del estrés laboral.

## MÉTODOS

### Muestra

Para la realización de este estudio se evaluaron a 103 trabajadores de la empresa Asistencia y Mantenimiento Minero S.A.C. Cien de los sujetos eran varones y tres eran mujeres, pero debido a que el número de mujeres era desproporcionadamente desigual, se trabajó solo con los datos de los varones. Las edades de los trabajadores fluctuaban entre 19 y 55 años de edad y fueron clasificados en tres categorías de acuerdo al tipo de labor que desempeñaban: mecánicos operarios (n= 71), administrativos (n= 18) e ingenieros (n= 11).

### Instrumentos

Como instrumento se utilizó la Escala de Evaluación de Reajuste Social de Holmes y Rahe que consta de 24 ítems que se valoran a través de unidades de cambio vital (UCV), siendo la más elevada la muerte del cónyuge (100 UCV) y la más baja el ir de vacaciones (13 UCV). Para la calificación se suman los puntajes obtenidos de acuerdo a los sucesos vitales experimentados en el lapso del último año. La escala ofrece cuatro categorías que expresan el nivel de estrés: normal cuyas puntuaciones son menores de 150 UCV; estrés medio, que abarca las puntuaciones de 150 a 159 UCV; crisis moderada que va de 200 a 299 UCV y crisis de vida considerable que abarca las puntuaciones mayores de 300 UCV.

En el encabezado de la Escala de Evaluación de Reajuste Social, se colocó un espacio para colocar los datos relativos a la edad, el género y el cargo que tienen los trabajadores en la empresa. Se obtuvo un índice de confiabilidad de 0,79 mediante el método de mitades partidas.

### Procedimientos

Los trabajadores fueron evaluados en su hora de recreo de forma individual durante su jornada habitual de trabajo, tras haber obtenido el permiso correspondiente. Se les explicó que la Escala de Evaluación de Reajuste Social servía para valorar el nivel de estrés y que luego de hacer las correcciones pertinentes recibirían sus resultados. Efectivamente, los resultados globales fueron entregados en la oficina del área de personal que ejecuta las funciones propias de recursos humanos. No se entregaron los resultados de manera individual para evitar el uso inapropiado de la información de parte de las autoridades de la empresa, ya que muchas veces se suele sustentar decisiones de despido en este tipo de informes.

## RESULTADOS

Los resultados sugieren que los sucesos vitales más frecuentes entre los trabajadores de la empresa Asistencia y Mantenimiento Minero S.A.C. son: cambios de hábitos de alimentación, cambio en las condiciones de vida, cambio de hábitos de sueño, cambio de estatus económico y gran logro personal. Asimismo, se encontró que existen diferencias en los sucesos vitales según el tipo de cargo que tienen los trabajadores. Los administrativos marcaron el cambio de responsabilidades en el trabajo además del cambio de hábitos de sueño, de alimentación y de condiciones de vida. Para los

ingenieros, por otro lado, el matrimonio y las vacaciones eran además del gran logro personal y el cambio de condiciones de vida, los sucesos vitales más frecuentes.

Como se aprecia en la tabla 1, los sucesos vitales menos frecuentes entre los mecánicos fueron la muerte de un cónyuge, abandono de hogar por un hijo o hija, cambio de escuela, divorcio y juicio hipotecario por una propiedad o préstamo. Para los administrativos, los sucesos vitales menos frecuentes fueron la muerte del cónyuge, la muerte de un amigo, el divorcio, problemas con el jefe y las vacaciones y los menos frecuentes en el grupo profesional de los ingenieros, fueron la muerte del cónyuge, problemas con el jefe, cambio de residencia, ser despedido del trabajo, el retiro y el abandono de hogar de un hijo o hija. Estos datos sugirieron diferencias entre el tipo de trabajo y los sucesos vitales.

Puede verse que tanto los mecánicos como los administrativos presentaban problemas con sus jefes (sobre todo los primeros), a diferencia de los ingenieros que no tenían que lidiar con este tipo de estresor, posiblemente porque en muchos casos, ellos mismos eran sus propios jefes.

**Tabla 1.** Frecuencias de respuesta de sucesos vitales por cargo

	Mec.	Adm.	Ing.	Total
Muerte de cónyuge	1	0	0	1
Divorcio	4	2	4	10
Lesión o enfermedad	7	3	3	13
Matrimonio	13	3	7	23
Ser despedido del trabajo	11	3	2	16
Retiro	35	4	2	41
Embarazo	18	3	4	25
Nuevo miembro a la familia	25	6	5	36
Cambio de estatus económico	41	7	7	55
Muerte de un amigo cercano	23	1	3	27
Cambio a una línea de trabajo distinta	25	8	4	37
Juicio hipotecario por una propiedad	5	8	5	18
Cambio responsabilidades en el trabajo	33	9	7	49
Abandono de hogar por un hijo o hija	1	3	1	5
Gran logro personal	37	10	7	54
Iniciar o terminar la escuela	23	3	5	31
Cambio en las condiciones de vida	43	9	7	59
Problemas con el jefe	12	2	0	14
Cambio de residencia	19	5	2	26
Cambio de escuela	2	3	5	10
Cambio de actividades sociales	29	7	6	42
Cambio de hábitos de sueño	42	10	4	56
Cambio de hábitos de alimentación	47	11	5	63
Vacaciones	15	2	7	24

$p < 0,05$

Con respecto al estrés, se encontró que los ingenieros tenían un nivel de estrés más alto ya que en función de las UCV, el 46 % de ellos padecía una crisis de vida considerable, el 37 % de los mecánicos operarios tenía una crisis de vida moderada y el 22 % de los trabajadores que realiza labores administrativas presentaba un nivel de estrés medio.

Los ingenieros y los mecánicos que operan maquinaria tenían más incidencia de estrés laboral si se considera que experimentaron más UCV. Comparativamente, los ingenieros tenían más crisis considerable de vida que los administradores y los mecánicos operarios, mientras que un porcentaje mayor de los administradores presentaban crisis de vida moderada. Los mecánicos tenían en mayor porcentaje estrés normal mientras que los ingenieros no registraron este nivel de estrés (tabla 2).

**Tabla 2.** Nivel de estrés en base a los sucesos vitales según el grupo profesional

Grupo profesional	Normal		Estrés medio		Crisis moderada		Crisis de vida considerable	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Ingenieros	0	0	2	18	4	36	5	46
Administradores	1	6	4	22	6	33	7	39
Mecánicos	10	14	13	18	26	37	22	31

$p < 0,05$

Se encontró que 11 trabajadores de la empresa tenían nivel normal de estrés, mientras que 19 presentaban niveles medios de estrés, 36 una crisis moderada y 34 trabajadores estaban atravesando por una crisis de vida considerable. Estos valores indicaron que la mayoría de los trabajadores experimentaron sucesos vitales que tenían que ver con el trabajo como son el cambio de responsabilidades, el cambio de hábitos de sueño y el cambio de hábitos alimentarios.

Por otro lado, los resultados sugirieron entonces, que los ingenieros de la empresa experimentaban mayores sucesos vitales y por tanto presentaban mayores niveles de estrés al punto de tener una crisis de vida considerable, por tanto, eran el grupo profesional más vulnerable ante el padecimiento de enfermedades de tipo psicossomático.

## DISCUSIÓN

Como dice *Fernández*,<sup>20</sup> el estrés laboral comienza a ser una variable de gran importancia para la investigación en el Perú. Sin embargo, la sistematización de los datos sobre la salud mental ocupacional en el país es casi inexistente, a diferencia de las experiencias en otros países como Colombia, donde se presta mayor atención a este problema.<sup>21</sup> Existen diversas publicaciones especializadas que tratan estos temas como: Salud Pública, Revista de Ciencias de la Salud, Salud Uninorte, Revista de Estudios Sociales y otras. En Perú, la Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública son las únicas publicaciones especializadas que abordan los problemas de la salud laboral.



El problema de la salud mental en el trabajo es ciertamente compleja, debido a la amplia diversidad de variables psicosociales que intervienen.<sup>3</sup> El estrés laboral por ejemplo, se relaciona con las características del puesto, el clima organizacional y la motivación laboral, se manifiesta a través de signos y síntomas psicosomáticos que afectan la salud física y mental del trabajador.<sup>22</sup> Una de las manifestaciones más recurrentes del estrés laboral suele ser la reactividad cardiovascular que se asocia con la cardiopatía coronaria.<sup>23</sup>

Nuestro estudio se centra en la identificación de los niveles de estrés en los trabajadores varones de una empresa de asistencia y mantenimiento de maquinarias desde el enfoque de los sucesos vitales. A través del análisis de frecuencias de los sucesos vitales se encontró que en general, los trabajadores, y en particular los mecánicos operarios, informaron que los sucesos vitales que más experimentaron fueron, el cambio en los hábitos de alimentación, en las condiciones de vida, en el hábito de sueño, en el estatus económico y gran logro personal.

Estos resultados son similares a los publicados por *Vizán* y otros,<sup>15</sup> que en una muestra de sujetos varones identificó que los sucesos vitales más frecuentes eran el cambio de hábitos de sueño, el cambio de hábitos alimenticios, la modificación de hábitos personales y el cambio de estatus económico. Ello parece indicar que los varones se muestran más sensibles ante los eventos de tipo económico. Por otro lado, sus hábitos de sueño se ven afectados por la rotación de turnos de trabajo, como se ha señalado en otros estudios.<sup>24-26</sup> Asimismo, las propias condiciones de trabajo de los trabajadores industriales como son los mecánicos operarios, les producen estrés laboral. Entre estas condiciones están el estrés térmico,<sup>27,28</sup> la operación de la maquinaria<sup>29,30</sup> y la monotonía de su trabajo, que les lleva a experimentar alteraciones psicofisiológicas o físicas como dolores de cabeza, irritación de los ojos y contracciones musculares en la espalda.<sup>31</sup>

Por otro lado, es posible que los estresores se relacionen más con las condiciones de trabajo en lugar de otras variables. En un estudio realizado por *Yáber* y otros,<sup>31</sup> en despachadores de carga eléctrica, se utilizó un cuestionario de eventos estresantes diseñado especialmente de acuerdo a las condiciones de trabajo de los sujetos de su muestra. Encontraron que los eventos estresantes más frecuentes son el ruido, el turno de trabajo y la sobrecarga laboral. Asimismo, la edad, la antigüedad, el nivel educativo y el tipo de empresa no tuvieron efecto sobre la frecuencia promedio de estrés. En otra investigación, *González y Gutiérrez*,<sup>18</sup> notifican que la demanda mental, la demanda temporal y la frustración, son los principales estresores de los trabajadores industriales. En ese estudio como en otros, la edad se asocia con la sobrecarga mental y la fatiga en el trabajo.<sup>24</sup> Otro hallazgo de nuestro estudio, indica que los administrativos registraron sucesos vitales relacionados con variables organizacionales como problemas con el jefe y gran logro personal. En este último aspecto el gran logro de vida fue también consignado por los mecánicos operarios, lo cual puede ser un indicador de la alta competitividad de los trabajadores, variable que se ha asociado con la conducta tipo A. Así por ejemplo, un estudio realizado en la Universidad Tecnológica del Perú, en el 2009, por *Changa O* y otros, no publicado aún, encontró que los operadores de maquinaria pesada tenían rasgos característicos de conducta tipo A, tales como alto nivel de actividad, perfeccionismo, competitividad y gran afán de logro; de modo que el 38 por ciento de los trabajadores alcanzó altas puntuaciones y en el 62 por ciento fueron moderadas.

Con respecto al estrés, el grupo profesional de los ingenieros obtuvo mayor porcentaje en los niveles más severos. Esto puede deberse a las mayores demandas a que está sujeto su trabajo, ya que tienen más responsabilidades que los administrativos y los mecánicos operarios. Resultados similares hallaron *López R* y otros en una investigación sobre la relación entre la conducta tipo A y el nivel jerárquico en las organizaciones, realizado en Colombia en el 2006, no publicado aún,



donde los trabajadores que asumen jefaturas o cargos directivos o de confianza, tienen mayor riesgo psicosocial que los de otros grupos profesionales.

Este hallazgo es compatible con la teoría de demanda control, de *Karasek* que predice que los cargos con mayor demanda y menor control están sujetos a una mayor incidencia de estrés laboral.<sup>18</sup>

Las investigaciones que han estudiado los sucesos vitales en muestras femeninas indican que las mujeres reconocen como sucesos vitales más frecuentes, las dificultades para educar a los hijos, los problemas económicos, las amenazas de la pareja y las dificultades con parientes.<sup>11</sup> Es decir, eventos ubicados dentro del marco de las relaciones interpersonales en la familia. En nuestro trabajo se eliminó la muestra femenina, lo cual es una limitación, pero del todo justificada porque el número de mujeres era bastante reducido en la empresa. Sin embargo, ello no significa que los varones no presenten estrés en función de sucesos vitales de orden afectivo, ya que independientemente de la edad, este tipo de sucesos es registrado tanto en varones como en mujeres.<sup>10</sup>

Finalmente, los sucesos vitales detectados demuestran diferencias entre los tres grupos profesionales, los ingenieros tienen un nivel de estrés más alto que los mecánicos y los administrativos, pero en general, sugieren que los eventos que se relacionan con el estrés son fundamentalmente de tipo económico y laboral, al menos para los trabajadores varones que conformaron la muestra. Se sugiere poner atención a los hábitos alimentarios y de sueño de los trabajadores, para que estos no se modifiquen y contribuyan al mantenimiento de la salud.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Selye H. La tensión en la vida (el estrés). Buenos Aires: Editora Compañía General Fabril; 1960.
2. Rodríguez AR. Técnicas de afrontamiento al estrés laboral. *Salud Laboral*. 2007;4:11-3.
3. Atalaya M. El estrés laboral y su influencia en el trabajo. *Ind Data*. 2001;4(2):25-36.
4. Labrador JF. El estrés. Nuevas técnicas para su control. España: Grupo Correo de Comunicaciones; 1996.
5. Moscoso MS. El estrés crónico y la terapia cognitiva centrada en *mindfulness*: Una nueva dimensión en psiconeuroinmunología. *Persona*. 2010;13:11-29.
6. González de la Rivera JL, Morera A, Monterrey AL. El índice de reactividad al estrés como modulador del efecto "sucesos vitales" en la predisposición a la patología médica. *Psiquis*. 1989;10:20-7.
7. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer; 1984.
8. Sandín B. El estrés. En: Belloch A, Sandín B, Ramos F, compiladores. *Manual de psicopatología II*. Madrid: McGraw-Hill; 1995. p. 3-52.

9. Moya L, Salvador A. Empleo de estresores psicológicos de laboratorio en el estudio de la respuesta psicofisiológica al estrés. *Anales Psicol.* 2001; 17(1):69-81.
10. Salvador M. La investigación sobre los sucesos vitales como marco de referencia para el cambio evolutivo [Internet]. 1990 [citado 15 dic 2009]. Disponible en: <http://www.uji.es/bin/publ/edicions/jfi1/invest.pdf>
11. Lara MA, Navarro C, Navarrete L. Influencia de los sucesos vitales y el apoyo social en una intervención psicoeducativa para mujeres con depresión. *Salud Pública Mex.* 2004; 46(5):378-87.
12. Sánchez MP. El estilo psicológico como estudio de la diversidad humana: un ejemplo basado en los estilos de vida. *Rev Psicol (Lima)*. 1997; 15(2): 223-52.
13. Sandín B, Rodero B, Santed MA, García J. Sucesos vitales estresantes y trastorno de pánico: relación con el inicio del trastorno, la gravedad clínica y la agorafobia. *Rev Psicopatol Psicol Clín.* 2006; 11(3): 179-90.
14. Valiente RM, Sandín B, Chorot P, Santed MA, González de Rivera JL. Sucesos vitales mayores y estrés: efectos psicopatológicos asociados al cambio por migración. *Psiquis.* 1996; 17(5):211-30.
15. Vizán R, Benítez MH, Gracia M, González de Rivera JL. Acontecimientos vitales y conducta autodestructiva. *Actas Luso Esp Neurol Cienc Afines.* 1993; 21(5):205-10.
16. Sanjuán P, Magallanes A. Estilo atributivo negativo, sucesos vitales y sintomatología depresiva. *Rev Psicopatol Psicol Clín.* 2006; 11(2):91-8.
17. Lemos S, Fernández JR. Redes de soporte social y salud. *Psicothema.* 1990; 2(2): 113-35.
18. González EL, Gutiérrez RE. La carga de trabajo mental como factor de riesgo de estrés en trabajadores de la industria electrónica. *Rev Latinoam Psicol.* 2006; 38(2):259-70.
19. González de la Rivera JL, Morera A. La valoración de sucesos vitales: adaptación española de la escala de Holmes y Rahe. *Psiquis.* 1983; 4(1):7-11.
20. Fernández M. El estrés laboral en los peruanos: hallazgos recientes. *Teoría Investigación Psicología.* 2010; 19: 37-59.
21. Andrade V, Gómez IC. Salud laboral. Investigaciones realizadas en Colombia. *Pensamiento Psicológico.* 2008; 4(10):9-25.
22. Boada J, de Diego R, Agulló E. El burnout, y las manifestaciones psicósomáticas como consecuentes del clima organizacional y de la motivación laboral. *Psicothema.* 2004; 16(1):125-31.
23. Hernández D, Salazar A, Gómez V. Relación entre los aspectos psicosociales del ambiente de trabajo y el riesgo cardiovascular en hombres. *Rev Latinoam Psicol.* 2004; 36(1): 107-23.
24. Rocha R. Carga mental laboral y psicotrastornos en trabajadores industriales. *Liberabit.* 2005; 11:83-9.

25. López AA, Ayensa JA. Un método para anticiparse al estrés laboral: El modelo de Siegrist (II). *Gestión Práctica Riesgos Laborales*. 2008;47: 32-8.
26. Tovalín H, Rodríguez M, Ortega M. Rotación de turnos, fatiga y trastornos del sueño en un grupo de trabajadores industriales. *Rev Cubana Salud Trab*. 2005;6(1): 27-31.
27. De la Poza JM. Seguridad e higiene profesional. Con normas comunitarias europeas y norteamericanas. Madrid: Paraninfo; 1990.
28. Suárez R, Baqués R, Suárez R. Evaluación del estrés térmico en una empresa de producción textil. *Rev Cubana Salud Trab*. 2004;5(1): 20-5.
29. Marrero ML, Portuondo JI, Arredondo OF, Pastor ME, del Toro R, Martínez Z, et al. Estrés laboral, vulnerabilidad y fatiga en operarios de calderas de vapor de agua de Centros de Salud del Municipio de Arroyo Naranjo. *Rev Cubana Salud Trab*. 2008;9(1): 49-53.
30. Preciado ML, Aldrete MG, Oramas A, Santes MC. Agotamiento emocional en el trabajo en profesionistas y operadoras de máquina en la industria. *Rev Cubana Salud Trab*. 2008;9(2): 16-23.
31. Yáber G, Corales E, Valarino E, Bermúdez J. Estrés ocupacional en despachadores de carga eléctrica. *Rev Latinoam Psicol*. 2007;39(2): 297-309.

Recibido: 27 de abril de 2012.  
Aprobado: 9 de mayo de 2012.

*Walter L. Arias Gallegos*. Universidad Católica San Pablo. Urb. Campiña Paisajista s/n. Quinta Vivanco, Cercado. Arequipa, Perú. Correo electrónico: [walterlizandro@hotmail.com](mailto:walterlizandro@hotmail.com)