

**UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN
CAMPUS LOS ÁNGELES
ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA VEGETAL**



**INFLUENCIA DE LA PERCEPCIÓN DEL RIESGO SOBRE LA
CARGA MENTAL Y ESTRÉS EN TRABAJADORES DE ALMACENES
DE BARRIO DE LA CIUDAD DE LOS ÁNGELES**

Profesor Guía: Gabriela Bahamondes Valenzuela
Magíster en Desarrollo
Organizacional y Gestión de
Personas.

Profesor Co-Guía: Juan Patricio Sandoval Urrea
Magíster en Ergonomía

**SEMINARIO DE TITULACIÓN PARA OPTAR AL TÍTULO DE
INGENIERO EN PREVENCIÓN DE RIESGOS**

**LUIS ALEJANDRO SANDOVAL CONTRERAS
LOS ÁNGELES – CHILE**

2020-2021

INFLUENCIA DE LA PERCEPCIÓN DEL RIESGO SOBRE LA CARGA MENTAL Y ESTRÉS EN TRABAJADORES DE ALMACENES DE BARRIO DE LA CIUDAD DE LOS ÁNGELES

Profesor Guía

Gabriela Bahamondes Valenzuela
Psicóloga Organizacional
Magíster en Desarrollo
Organizacional

Jefe de Carrera

Juan Patricio Sandoval Urrea
Ingeniero de Ejecución Forestal
Magíster en Ergonomía

Director de Departamento

Pablo Novoa Barra
Ingeniero de Ejecución Forestal
Magíster en Ciencias Forestales
Magíster en Ergonomía

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a todos los que considero como mi familia, mis padres Yenny y Luis, a mis hermanos Cristian y Camila, por prestarme todo el apoyo necesario todos estos años.

De igual manera agradecer a todos mis profesores, en especial a mi profesora guía Gabriela Bahamondes, por creer en mí, por apoyar mi idea y dedicar tiempo en las largas reuniones que tuvimos, además, agradecer a todo aquel que me ha acompañado en este camino de formación profesional.

No ha sido un camino fácil pero cada paso que se ha dado me ha llevado a este momento, varios caminaron a mi lado y me dieron ánimo y energía para seguir cuando ni yo mismo tenía ganas, así que a esas personas les agradezco muchísimo.

Por último, agradezco a los profesionales que me ayudaron en la creación y validación de los cuestionarios utilizados y a todas las personas que colaboraron en la investigación, ya que gracias a ellos fue posible realizarlo.

ÍNDICE GENERAL

I. RESUMEN.....	8
II. INTRODUCCIÓN.....	9
III. MATERIALES Y MÉTODOS	14
1. Muestra.....	14
1.1. Criterios de inclusión:	14
1.2. Criterios de exclusión:.....	14
2. Procedimiento.....	14
3. Variables de estudios e instrumentos de evaluación.....	14
3.1. Caracterización sociodemográfica y sociolaboral.....	15
3.2. Percepción del Riesgo	15
3.3. Carga Mental	16
3.4. Estrés Percibido.....	16
3.5. Análisis Estadístico.....	17
IV. RESULTADOS	18
4.1 Caracterización sociodemográfica.....	18
4.2 Percepción del Riesgo.....	20
4.3 Carga mental	25
4.4 Percepción de estrés laboral PSS- 14.....	27
4.5 Relación entre variables sociodemográficas y laborales con factores de Percepción del riesgo, Carga mental y Estrés laboral.....	28
4.6 Relación entre variable de Percepción del Riesgo con Carga mental y Estrés laboral.....	30
4.7 Medidas correctivas para cada variable evaluada.....	31
4.7.1 Percepción del riesgo.....	31
4.7.2 Carga mental de trabajo y Estrés laboral.....	32
V. CONCLUSIONES.....	33
VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	35
VII. ANEXOS.....	44
VIII. APÉNDICE.....	59

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución Sociodemográfica	19
Tabla 2. Distribución Sociolaboral.	20
Tabla 3. Diferencias obtenidas entre nivel de riesgo real con el nivel de riesgo percibido.	23
Tabla 4. Carga mental de trabajo.	26
Tabla 5. Nivel de percepción de estrés laboral	28
Tabla 6. Relación entre variables sociodemográficas y sociolaborales con percepción del riesgo.	29
Tabla 7. Relación entre variables sociodemográficas y laborales con Carga mental y Estrés laboral.....	30
Tabla 8. Relación entre variable de Percepción del Riesgo, Carga Mental y Estrés Laboral.	31

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Percepción del Riesgo Observado.....	21
Figura 2. Percepción de los riesgos específicos.	22
Figura 3. Percepción del riesgo general en el ambiente de trabajo.	25
Figura 4. Carga mental de trabajo por dimensiones.	26

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Consentimiento informado.....	44
Anexo 2. Cuestionario de Percepción del Riesgo.....	44
Anexo 3. Escala Subjetiva de Carga Mental de Trabajo [ESCAM].....	48
Anexo 4. Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale) PSS-14.....	51
Anexo 5. Guía para la realización de pausas de trabajo	53

ÍNDICE DE APÉNDICES

Apéndice 1. Cuestionario Sociodemográfico y Sociolaboral	59
Apéndice 2. Lista de Chequeo (ítem I).....	60
Apéndice 3. Cuestionario de Percepción del Riesgo	61
Apéndice 4. Programa del curso “Percepción del Riesgo”.....	63

I. RESUMEN

Actualmente la fuerza laboral en Chile alcanza un 57,9%, cuyo porcentaje de trabajadores independientes para el año 2019 alcanzaba un 25,9%. Un grupo importante son quienes se desempeñan en el rubro de los almacenes de barrio, entregando empleo aproximadamente a 420 mil personas en Chile. Este grupo está expuesto a ciertos riesgos laborales como golpes, caídas, violencia entre otros, como también a enfermedades infecciosas y deterioro en la salud mental. Se realizó un estudio en trabajadores dueños de almacenes de barrios en la ciudad de Los Ángeles, con el objetivo de determinar la influencia de la percepción del riesgo sobre la manifestación de carga mental y estrés laboral. La población de estudio estuvo compuesta por 30 trabajadores de almacenes de barrio. Los resultados de la evaluación de percepción del riesgo fueron: para el “Riesgo Observado”, un 40% presentó un nivel bajo; para el “Riesgo Específico”, un 33,33% un nivel alto y para los “Riesgos generales” un 36,67% un nivel bajo. Respecto a la evaluación de carga mental de trabajo, un 26,67% presentó un nivel alto y un 50% un nivel medio. En cuanto a los resultados de Estrés Laboral un 63,33% presentó “estrés funcional” y un 33,33% “estrés moderado”. El análisis estadístico determinó que existía relación entre la variable sociodemográfica “número de hijos” y percepción de riesgo “riesgos generales”, también, reveló una relación entre la variable laboral “antigüedad laboral” y estrés laboral. Además, no existió una asociación estadísticamente significativa entre las variables percepción del riesgo, carga mental y estrés laboral.

Palabras clave: Percepción del riesgo, Carga mental, Estrés Laboral, Almacenes de barrio.

II. INTRODUCCIÓN

En América Latina existe una población aproximada de 314,2 millones de personas, con una fuerza laboral de un 64,1%, lo que corresponde a 289 millones de personas (Organización Internacional del Trabajo [OIT], 2019). De ellos, existe una población elevada de trabajadores independientes, según Pasquali (2019), Haití es el país con el mayor porcentaje de estos, con un 86,3%, dejando a Bolivia en el segundo puesto, con un 68,14% de trabajadores por cuenta propia del total de la población empleada. Actualmente, la fuerza laboral en Chile alcanza un 57,9%, (Instituto nacional de Estadística [INE], 2020), cuya cifra de trabajadores independientes el año 2017 presentaba un 21,4%, aumentando a un 25,9% durante el año 2019. En otras palabras, en Chile 1 de cada 4 ocupados trabaja de forma independiente (Araya, 2019).

La Superintendencia de Seguridad Social (SUSESO) define como trabajador independiente o por cuenta propia a “Las personas naturales que ejecutan algún trabajo o desarrollan alguna actividad, industria o comercio, sea independientemente o asociados o en colaboración con otros, tengan o no capital propio y sea que en sus profesiones, labores u oficios predomine el esfuerzo intelectual sobre el físico o éste sobre aquél, y que no estén sujetos a relación laboral con alguna entidad empleadora, respecto de dicho trabajo o actividad, cualquiera sea su naturaleza, derivada del Código del Trabajo o estatutos legales especiales” (SUSESO, 2018). Un grupo importante de trabajadores independientes son quienes se desempeñan en el rubro de los almacenes de barrio, según Ciro (2020), este rubro para el año 2018 movía aproximadamente el 40% del comercio al por menor a lo largo de Chile y se estima la existencia de alrededor de 120 mil almacenes de barrio en el territorio nacional, entregando empleo a aproximadamente 420 mil personas (Agenda de Prensa, 2018). La existencia de estos locales sigue siendo muy importante para la comunidad ya que el 55% de ésta realiza compras diarias o compras de reposición, además, muchos compradores dependen de la relación personal con los almaceneros para

poder comprar productos incluso cuando tienen poco dinero, a través del "fiado", que si bien ha ido disminuyendo sigue siendo una realidad (Arredondo, 2018). Conjuntamente, la mayoría de los trabajadores de almacenes de barrio, están sujetos a ciertos riesgos laborales como sobreesfuerzos, golpes, caídas al mismo nivel, violencia generada por clientes, robos, incendios, cortes, entre otros (Asociación Chilena de Seguridad [ACHS], 2007.), agregando además el riesgo de transmisión de enfermedades altamente infecciosas como lo es el COVID-19, que fue declarada una pandemia por la Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020), la cual se transmite de persona a persona mediante contacto directo y fluidos respiratorios (Santos-López, Jaque-Ulloa y Serrano-Aliste, 2020).

Para contextualizar, la Norma internacional ISO 45.001 (2018) define Riesgo como "efecto de la incertidumbre", este efecto puede entenderse como la desviación de lo esperado pudiendo ser positivo o negativo, a su vez define riesgo para la seguridad y salud en el trabajo (SST) como "Combinación de la probabilidad de que ocurran eventos o exposiciones peligrosos relacionados con el trabajo y la severidad de la lesión y deterioro de la salud que pueden causar los eventos o exposiciones". Dentro de este orden de ideas, es importante que los trabajadores asuman una percepción del riesgo, considerando que cada individuo interpreta de manera diferente los riesgos y cómo estos pueden afectar a las personas, en esta perspectiva Rodríguez et al., (2013) plantea que la percepción que presenta el trabajador sobre los riesgos puede afectar a su salud por la ejecución de su trabajo a lo largo del tiempo. Según Slovic (1987), por medio del estudio de la percepción de los riesgos se construyen las bases de lo que es riesgoso o no para los trabajadores. Morillejo y Pozo (2002) indican que la percepción del riesgo se presenta como un factor imprescindible a la hora de concretar la compleja gama de conductas que pueden surgir ante enfermedades o situaciones peligrosas en los múltiples contextos, destacando entre ellos de forma especial el ámbito laboral. De esta manera, los autores Bones et al., (2014), afirman que el tener una mayor exposición a factores de riesgo físicos y sensoriales en el trabajo, y además, exposición a factores de riesgo psicosociales,

está asociado a presentar una mala salud auto percibida o en otras palabras un mayor riesgo de manifestar problemas de salud mental.

Para Douall (2014), la interacción entre una amenaza y un individuo vulnerable da como resultado un desenlace negativo en la salud mental; al hablar de amenaza se refiere a la exposición ante un factor nocivo y factores del entorno que pueden potenciar dicha amenaza sobre el individuo vulnerable, disminuyendo así su probabilidad de respuesta frente a los riesgos. Por otro lado, la vulnerabilidad del individuo se describe como la susceptibilidad (capacidad física y mental para ser afectado por la amenaza) y su capacidad de respuesta (capacidad de anticipar o recuperarse de una amenaza). Por esta razón, la percepción que se tenga de los riesgos influirá la manera en que el individuo se exponga a la amenaza como también su capacidad de respuesta frente a ésta. La Fundación para la prevención de riesgos laborales (2015), indica que el trabajador a lo largo de su jornada recibe una serie de señales que pueden ser muy diversas y frecuentemente deben tomar decisiones, buscar soluciones, actividades de razonamiento y procesamiento de información del entorno a partir de los conocimientos previos, lo que provoca una carga de trabajo mental, la que es definida por la Empresa Nacional de Electricidad S.A. en el año 2009 como “la cantidad de esfuerzo mental deliberado que el trabajador debe realizar para obtener un resultado concreto” (Meza, 2014). Del Prado (2019) considera, además, que los factores que contribuyen a la carga de trabajo mental deben identificarse para cada puesto o situación de trabajo concreta y se pueden agrupar según las exigencias de la tarea, las circunstancias del trabajo, los factores externos a la organización y, por último, las características individuales. De este modo, estar expuesto a condiciones de carga mental en el trabajo puede producir importantes problemas de salud en los trabajadores (Rubio, Díaz, García y Moreno, 2011).

Por su parte, uno de los problemas que más afecta al bienestar mental es el estrés laboral (Leka, 2004), en el año 2000, McEwen define el estrés como “una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual” (Daneri, 2012). El estrés

laboral se produce cuando la persona considera que las demandas laborales superan o exceden sus recursos de adaptación a esa situación. En consecuencia, el estrés laboral hace referencia a un proceso de interacción complejo determinado por las características del trabajador y del ambiente laboral (Bernaldo de Quirós-Aragón y Labrador-Encinas, 2007). En este ámbito se debe señalar que los factores que más se relacionan con la aparición del estrés en el trabajo son la carga de trabajo excesiva o exposición a peligros físicos, cuánto control tienen los trabajadores sobre la forma en la que realizan su trabajo, si los trabajadores comprenden su función, relaciones que pueden ocultar situaciones como acoso y violencia, qué tipo de apoyo se recibe de los colegas y jefes y por último, qué formación necesitan los trabajadores para realizar su trabajo (Agencia Europea para la salud y seguridad en el trabajo, 2009).

En este contexto, el estrés laboral puede ser muy perjudicial para el deterioro de la salud, pudiendo provocar en las personas afectadas enfermedades y patologías, problemas motores y cognitivos, trastornos variados, desde inmunológicos hasta sexuales y trastornos psicológicos. A su vez desde un punto de vista empresarial, también puede producir efectos negativos como ausentismo y alta rotación de empleados, lo que impide que se genere una cultura organizativa favorable, descenso acentuado de la productividad y una disminución en la calidad del servicio o producto (Yáñez, 2018). Además, se debe señalar, que, un 56% de los chilenos estima que su salud mental se ha visto afectada negativamente, convirtiendo a Chile en el segundo país en el mundo que más ha empeorado su salud mental en tiempo de pandemia (Clínicas de Chile, 2021).

En base a lo anterior, en el presente estudio se plantea que una alta percepción del riesgo influye en la manifestación de carga mental y estrés laboral en los trabajadores. Por consiguiente, el objetivo general de este estudio es determinar la influencia de la percepción del riesgo sobre la manifestación de carga mental y estrés laboral en los trabajadores de almacenes de barrio en la ciudad de Los Ángeles. Como objetivos específicos, se plantea: i) realizar caracterización sociodemográfica y sociolaboral de trabajadores de almacenes de barrio, ii)

evaluar la percepción del riesgo del trabajador en relación a su puesto de trabajo, iii) estimar la presencia de Carga Mental y Estrés laboral en trabajadores de almacenes de barrio de la ciudad de Los Ángeles, iv) determinar la relación entre la caracterización sociodemográfica y sociolaboral con la percepción del riesgo, carga mental y estrés laboral, v) determinar la relación entre la percepción del riesgo con carga mental y estrés laboral en los trabajadores de almacenes de barrio de la ciudad de Los Ángeles y por último, en el caso de ser necesario vi) proponer medidas de control o mitigación para el puesto de trabajo.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se enmarcó en un diseño no experimental, de tipo transversal, descriptivo y correlacional. La población de estudio correspondió a trabajadores independientes de almacenes de barrio de la ciudad de Los Ángeles.

1. Muestra.

La muestra en estudio estuvo compuesta por trabajadores de almacenes de barrio independientes, que cumplieran con los siguientes criterios:

1.1. Criterios de inclusión:

Trabajadores de almacenes de barrio que solo se desempeñen en ese único puesto de trabajo durante su jornada laboral.

Trabajadores que cumplan con un mínimo de 1 año en su puesto de trabajo.

Sean voluntarios y hayan firmado el consentimiento informado.

1.2. Criterios de exclusión:

Trabajadores de almacenes de barrio dependientes de un empleador.

2. Procedimiento.

Para llevar a cabo la investigación fue necesario dirigirse a distintos almacenes de la ciudad de Los Ángeles, donde se explicó a cada trabajador el motivo y los objetivos del estudio, por lo cual se les solicitó a los trabajadores su colaboración voluntaria mediante la firma de una carta de consentimiento informado. Por último, se aplicaron los instrumentos para la investigación.

3. Variables de estudios e instrumentos de evaluación.

Para llevar a cabo la investigación se utilizaron diversos cuestionarios de acuerdo con las variables a medir:

-Para la medición de la caracterización sociodemográfica y sociolaboral como también la percepción del riesgo se utilizaron encuestas de elaboración propia.

-Para evaluar la variable de carga mental se utilizó la “Escala Subjetiva de Carga Mental de Trabajo (ESCAM)”

-Y para determinar la presencia del estrés percibido, fue mediante la “Escala de Estrés Percibido (PSS-14)”.

3.1. Caracterización sociodemográfica y sociolaboral.

La obtención de la variable se realizó mediante una encuesta de elaboración propia, en donde se abordaron tres ámbitos: variables personales como la edad, género y nivel educacional; variables familiares como el estado civil, composición del núcleo familiar y número de hijos; variables laborales como el tipo de contrato y antigüedad laboral.

3.2. Percepción del Riesgo

Para evaluar la percepción del riesgo, se llevó a cabo la aplicación de un cuestionario de elaboración propia. El cuestionario fue dividido en tres ítems, el primero, “riesgo observado”, correspondió a una pregunta con respuesta abierta, donde el trabajador debió indicar según su perspectiva, los riesgos a los cuales se ve expuesto diariamente, el segundo ítem, “riesgo específico”, se le presentó una lista de riesgos preestablecidos asociados a su puesto de trabajo donde debió evaluar el nivel del riesgo en alto, medio o bajo, según su perspectiva, basado en la matriz de evaluación de riesgos de la Mesa Nacional Tripartita de la Construcción (2010), y considerar la probabilidad de ocurrencia según definiciones en alto, medio o bajo. Por último, el tercer ítem, “riesgos generales”, para evaluar cómo percibe los riesgos, debió contestar 10 preguntas de selección múltiple, las que estuvieron compuestas por 4 o 5 alternativas cada una, donde el trabajador debió seleccionar la respuesta que más se adecuara a su forma de pensar, este ítem fue basado en el instrumento “Guía de actuación de percepción del riesgo”, que evalúa cómo los trabajadores perciben los riesgos a los que están

expuestos en su vida laboral (Confederación Regional de Empresarios de Aragón [CREA], 2010).

3.3. Carga Mental

Escala Subjetiva de Carga Mental de Trabajo (ESCAM). Es un instrumento multidimensional de la carga mental subjetiva según lo percibido por los trabajadores. Esta escala fue desarrollada por Rolo, Díaz y Hernández (2009). Está compuesta por 20 ítems que constituyen cinco factores: (a) Demandas cognitivas y complejidad de la tarea, que hace alusión al esfuerzo mental que supone el desempeño del puesto de trabajo; (b) Características de la tarea, que tiene que ver con las interrupciones o distracciones que sufre el trabajador en su puesto; (c) Organización temporal del trabajo, que recoge las valoraciones sobre la adecuación del tiempo del que disponen los trabajadores para realizar las tareas; (d) Ritmo de trabajo, que se refiere a la organización y planificación del tiempo de trabajo por parte del trabajador, y la probabilidad de cometer errores, y (e) Consecuencias para la salud, que hace referencia al agotamiento que produce el desempeño del puesto en el ocupante. Las puntuaciones oscilan entre 1 y 5, siendo 1 baja carga mental y 5 alta. La escala permite obtener el promedio de carga mental subjetiva y puntuaciones específicas para cada una de las dimensiones (Ceballos et al., 2016). La confiabilidad de la escala está en un nivel adecuado presentando un $\alpha = 0.79$, validado por un análisis de expertos, pruebas piloto, análisis factoriales y correlaciones de Pearson, en conclusión, es un instrumento fiable y válido para evaluar la carga mental de trabajo (Ceballos et al., 2014).

3.4. Estrés Percibido

La Escala de Estrés Percibido (PSS-14) de Cohen, Kamarck, Mermelstein, (1983) diseñada para medir el grado en que los individuos evalúan situaciones de

su vida como estresantes (Meyer, Ramírez y Pérez, 2013). Está conformada por 14 ítems. Utiliza un formato de respuesta tipo Likert de 5 alternativas, con un rango de 0 (nunca) a 4 (muy a menudo), invirtiéndose la puntuación en los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13. La escala puntúa de 0 a 56; las puntuaciones superiores indican un mayor estrés percibido (Moral y Cázares, 2014), la validación de la escala alcanza un alfa de Cronbach de 0,81 (Campos, Bustos, Romero, 2009).

3.5. Análisis Estadístico.

La determinación de relación de independencia o dependencia de las variables se realizó mediante la prueba X^2 de Pearson, utilizando tablas de contingencia, con un nivel de significancia de $\alpha= 0,05$. Los datos fueron analizados por medio del Software SPSS versión 22.

IV. RESULTADOS

4.1 Caracterización sociodemográfica.

Para el estudio se contempló una muestra de 30 trabajadores dueños de almacenes de barrio de la ciudad de Los Ángeles. El rango de edad fluctuó entre los 17 y 61 años o más, la mayor cantidad de trabajadores se situó entre los 28 y 38 años, correspondiendo a un 36,67% de los encuestados, estos resultados se contraponen por los obtenidos por La Asociación de Emprendedores de Chile (Asech), el cual indicó que la edad promedio de los trabajadores emprendedores en Chile es entre los 35 a 44 años (32,8%) y 45 a 54 años (29,7%) (Alonzo, 2020). En relación con la distribución de género se observó una igualdad de la muestra de la población, con un 50% para femenino y masculino, estos resultados se contraponen con el estudio realizado por el Diario Sustentable (2018), el cual indicó que un 70% de los almacenes de la región Metropolitana pertenecían a mujeres. En cuanto al nivel educacional de los trabajadores encuestados, un 50% de ellos cuenta con Enseñanza Media completa y un 20% con Enseñanza Superior, quienes en su mayoría indicaban que contaban con un segundo trabajo formal, el cual les permitiría desarrollar este tipo de labor, estos resultados condicen con el estudio realizado por Diaz, Ruiz Tagle, Aguilar y Frías (1999), el cual señala que un 65,5% de los trabajadores del sector del comercio, cuentan con enseñanza media completa o superior. Respecto a el estado civil de los trabajadores encuestados, un 53,33% de ellos se encuentra “soltero/a” y un 33,33% “casado/a”. lo que condice con los datos obtenidos por la consultora Growth from Knowledge [GFK], (2020), la cual indicó que un 51% de la población chilena se encuentra soltero/a y un 30% se encuentra casado/a. En cuanto a la composición del grupo familiar, la encuesta indicó que 63,33% de los trabajadores comparten el hogar entre “cuatro o más” personas, mientras que un 3,33% vive sola. En cuanto al número de hijos, 33,33% de los encuestados tiene “tres o más” hijos y un 16,67% de ellos, indicó no tenerlos (Tabla 1).

Tabla 1. Distribución Sociodemográfica

Distribución según rango de Edad (años)		
	N	%
17 a 27	2	6,67
28 a 38	11	36,67
39 a 49	7	23,33
50 a 60	7	23,33
61 o más	3	10,0
Total	30	100
Distribución según Género		
	N	%
Masculino	15	50
Femenino	15	50
Total	30	100
Distribución según Nivel Educativo		
	N	%
Básica incompleta	1	3,33
Básica Completa	3	10,0
Media incompleta	5	16,67
Media completa	15	50,0
Enseñanza superior	6	20,0
Total	30	100
Distribución según Estado Civil		
	N	%
Soltero/a	16	53,33
Casado/a	10	33,33
Separado/a	2	6,67
Viudo/a	2	6,67
Total	30	100
Composición del grupo familiar		
	N	%
Uno	1	3,33
Dos	4	13,33
Tres	6	20,0
Cuatro o más	19	63,33
Total	30	100
Distribución según Número de Hijos		
	N	%
Cero	5	16,67
Uno	6	20,0
Dos	9	30,0
Tres o más	10	33,33
Total	30	100

Respecto a la situación laboral de los encuestados, se pudo observar que un 83,33% de ellos “no posee” ningún tipo de contrato y un 63,33% tiene una antigüedad laboral entre “1 a 5 años”, lo que podría entenderse debido a la reciente entrega de las poblaciones en las zonas encuestadas (Tabla 2).

Tabla 2. Distribución Sociolaboral.

Distribución según Tipo de Contrato		
	N	%
Contrato a honorarios	0	0
Contrato a plazo fijo	1	3,33
Contrato indefinido	4	13,33
No posee contrato	25	83,33
Total	30	100
Distribución según Antigüedad Laboral		
	N	%
1 a 5 años	19	63,33
Más de 5 a 10 años	5	16,67
Más de 10 a 15 años	4	13,33
Más de 15 a 20 años	1	3,33
Más de 20 a 25 años	0	0
Mayor a 25 años	1	3,33
Total	30	100

4.2 Percepción del Riesgo

Al analizar los resultados de percepción del riesgo, se obtuvo que un 40% de ellos presentó una baja percepción para el “riesgo observado” (Figura 1), donde se evaluó la capacidad del trabajador para advertir los riesgos a los cuales se ve expuesto diariamente. En este aspecto, los trabajadores entrevistados, señalaban que no reconocían que estaban expuestos a riesgos o peligros y cuestionaban o preguntaban la existencia de estos; lo que se comprende, de acuerdo con Grant (2012) que los dos factores que influyen en la seguridad son la “experiencia y la conciencia”. Es importante señalar que el 66,67% del grupo que presentó una baja percepción al riesgo es de género femenino y un 41,67% del grupo mencionado anteriormente, posee un nivel educacional de “Enseñanza Media

incompleta” o inferior, lo que se contrapone con los datos obtenidos por Bravo y Lima (2006), quienes revelaron que más de un 50% de los trabajadores de microempresa poseían un nivel educacional de “Enseñanza media incompleta” (González, 2007).

Los riesgos más advertidos por el total de la muestra evaluada fueron: “asaltos” con un 56,67% y “cortes” por contacto con objetos cortantes con un 33,33%, mientras que riesgos como “manejo manual de carga” y “contraer enfermedades altamente infecciosas”, presentes en un 96,67% de los almacenes encuestados, fueron mayormente omitidas por los trabajadores. Llama la atención la última mencionada “Contraer enfermedades altamente infecciosas”, a pesar de las altas cifras de contagio debido al Covid-19 en la ciudad de Los Ángeles, el cual se mantiene para el mes de abril del 2021, dentro de las cinco comunas con más contagios en Chile (1.014 casos activos confirmados), (Gallegos, 2021).

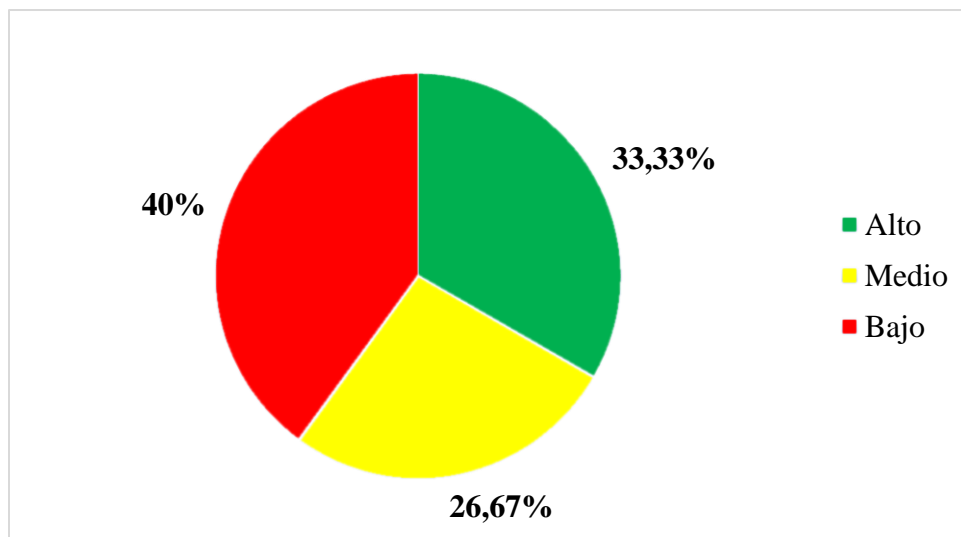


Figura 1. Percepción del Riesgo Observado

En tanto, para los resultados de los “riesgos específicos”, donde se midió la capacidad del trabajador para evaluar el nivel de riesgo percibido de una lista de situaciones o riesgos presentes generalmente en los almacenes, se reveló que un 30% de los encuestados presentaron una baja capacidad para determinar el nivel de riesgo real de las situaciones expuestas y el 33,33% una alta capacidad para evaluar el nivel de riesgo real de las situaciones a los cuales se ven expuestos diariamente (Figura 2).

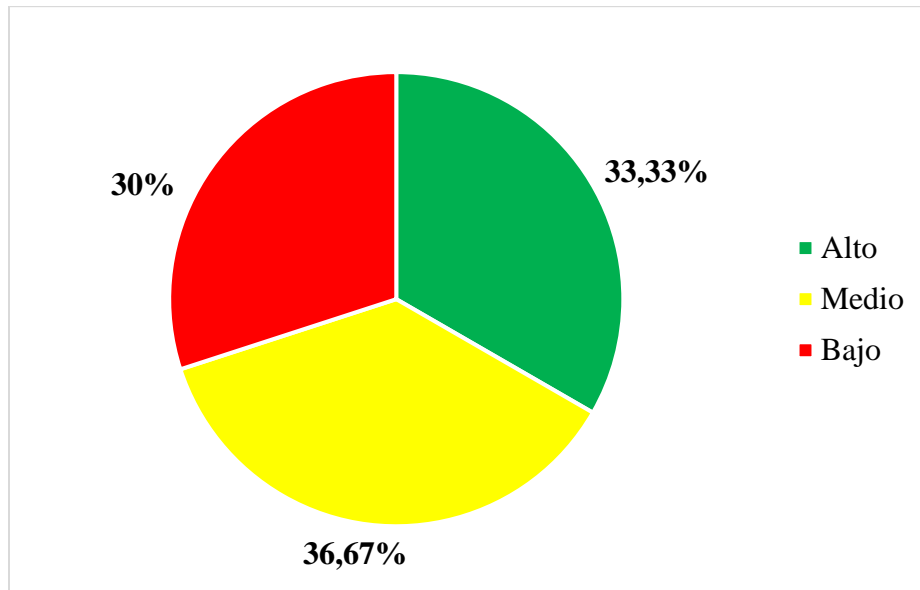


Figura 2. Percepción de los riesgos específicos.

A continuación, se presenta una tabla donde se identifican las diferencias obtenidas por cada participante al determinar el nivel de riesgo real de las situaciones expuestas con el nivel de riesgo percibido (Tabla 3).

Tabla 3. Diferencias obtenidas entre nivel de riesgo real con el nivel de riesgo percibido.

Participante	Diferencias	Nivel	Participante	Diferencias	Nivel
participante 1	3	Medio	participante 16	3	Medio
participante 2	6	Bajo	participante 17	3	Medio
participante 3	6	Bajo	participante 18	6	Bajo
participante 4	9	Bajo	participante 19	1	Alto
participante 5	1	Alto	participante 20	5	Medio
participante 6	1	Alto	participante 21	7	Bajo
participante 7	3	Medio	participante 22	4	Medio
participante 8	6	Bajo	participante 23	1	Alto
participante 9	4	Medio	participante 24	-3	Alto
participante 10	6	Bajo	participante 25	-4	Alto
participante 11	5	Medio	participante 26	1	Alto
participante 12	1	Alto	participante 27	3	Medio
participante 13	1	Alto	participante 28	6	Bajo
participante 14	5	Medio	participante 29	-2	Alto
participante 15	2	Medio	participante 30	6	Bajo

Nota: Los valores que se ubican entre -4 a 1,57, Nivel Alto, valores entre 1,58 a 5, Nivel Medio, Valores entre 5,1 a 9, Nivel Bajo de percepción del riesgo.

Cabe resaltar que, dentro del grupo que presentó una baja capacidad para determinar el nivel de riesgo real, un 66,67% de ellos pertenecen al género femenino y un 33,33% de ellos poseen un nivel educacional de “Enseñanza media incompleta”, además, es importante resaltar las situaciones donde hubo diferencias negativas con la evaluación del nivel del riesgo real de los riesgos presentados a los trabajadores, predominando las diferencias con un 88,89% el riesgo “Contacto por objeto cortante” y los riesgos “Golpe por objetos materiales o estructuras”, “Caídas a distinto nivel”, “Contacto con electricidad” e “Incendios” con un 77,78% respectivamente, estos datos van acorde con lo señalado por un estudio realizado por la ACHS (2017), el cual señala que 40% de los accidentes laborales son debido a “golpes” y “caídas”, donde, el sector de comercio y retail llevan la delantera con el 26% de las caídas y 25% de los golpes.

De acuerdo con los resultados de los “riesgos generales”, donde se midió la habilidad del locatario para percibir riesgos de forma general, el cual se refiere tanto a los riesgos a los que se exponen en su actividad personal y en su actividad laboral, se distingue que el 36,67% de los trabajadores dueños de almacenes poseen un nivel bajo de percepción del riesgo y un 33,33% de los encuestados arrojó un nivel alto (Figura 3), lo cual es acorde con los resultados previamente obtenidos en las encuestas de “riesgo observado” y “Nivel de riesgo percibido”. Dentro de los trabajadores que presentaron un nivel bajo de percepción, un 63,64% de este grupo pertenece al género femenino y un 57,14% cuentan con un nivel educacional de “Enseñanza media incompleta” o inferior, mientras que para el grupo de los encuestados que obtuvieron un alto nivel de percepción, un 60% pertenece al género masculino y un 83,33% de ellos cuenta con un nivel educacional de “enseñanza media completa” o superior.

Además, del total de los trabajadores encuestados, 60% de ellos ha sufrido accidentes laborales, predominando el rango de edad entre “28 a 38 años” con un 33,33% de los trabajadores, lo cual reafirma los datos obtenidos por la Superintendencia de Seguridad Social (2020), el cual indicó que un 26% de los accidentes laborales se ubican en el rango de edad entre “25 a 34 años”. Se observa una igualdad para el grupo de los encuestados que han sufrido accidentes laborales con un 50% para el género femenino y masculino, lo que contradice las cifras de la SUSESO, (2019), el cual indicó que durante 2018 el 68% de los accidentes del trabajo afectaron a hombres y 32% a mujeres, además, un 22,22% de los trabajadores de almacenes de barrio encuestados ha sufrido más de 3 accidentes.

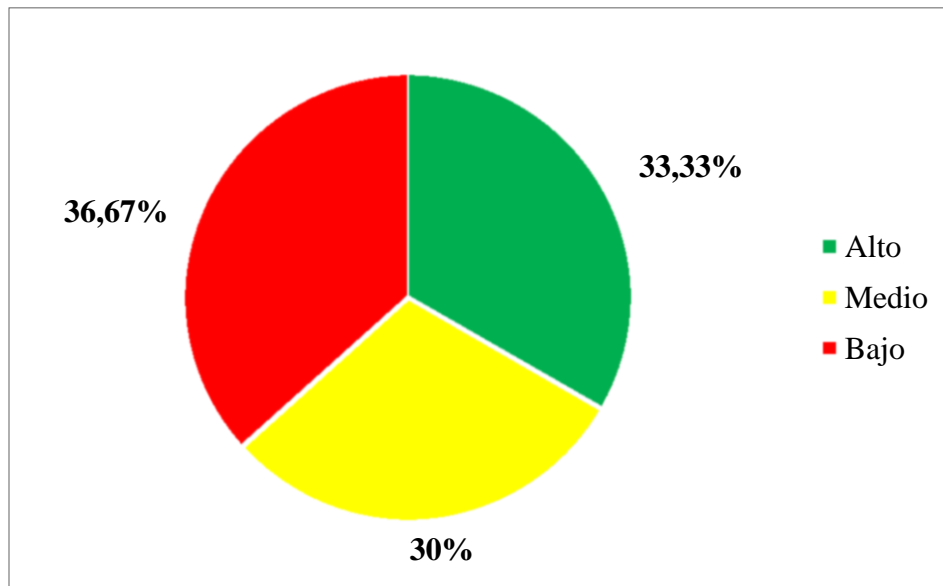


Figura 3. Percepción del riesgo general en el ambiente de trabajo.

De acuerdo con lo observado y conversado con las personas encuestadas, estos resultados podrían explicarse debido a que la mayoría de los trabajadores son relativamente “nuevos” en el rubro de almacenes de barrio, donde los riesgos que se les presentaron como también a los que se exponían, eran algo desconocidos para ellos, además, se concluyó que mayormente se sentían más vulnerables y expuestos a “asaltos” que a sufrir un accidente desempeñando sus funciones dentro del almacén.

4.3 Carga mental

El análisis realizado a los trabajadores de almacenes de barrio evidenció que un 26,67% posee un nivel alto de carga mental, este grupo que presenta un “alto nivel” se distingue una igualdad del 50% para el género masculino y femenino, además llama la atención que un 75% de ellos convive con “4 o más” personas en su hogar. El 50% del total de los trabajadores, presenta un nivel medio y el 23,33% restante posee un nivel bajo de carga mental (Tabla 4), lo que se condice con los resultados obtenidos por la Comisión Ejecutiva Confederal de la Unión General de Trabajadores [UGT] en el año 2009, el cual plantea que un 51% de

los trabajadores en el sector de comercio minorista se ven enfrentados a un nivel de carga mental medio y un 34% de ellos a un nivel alto.

Tabla 4. Carga mental de trabajo.

ESCAM: Escala Subjetiva Carga Mental de Trabajo		
	N	%
Bajo	7	23,33
Medio bajo	8	26,67
Medio alto	7	23,33
Alto	8	26,67
Total	30	100

Por cada una de las cinco dimensiones se analizaron los niveles de carga mental de trabajo obtenida por los trabajadores (Figura 4).

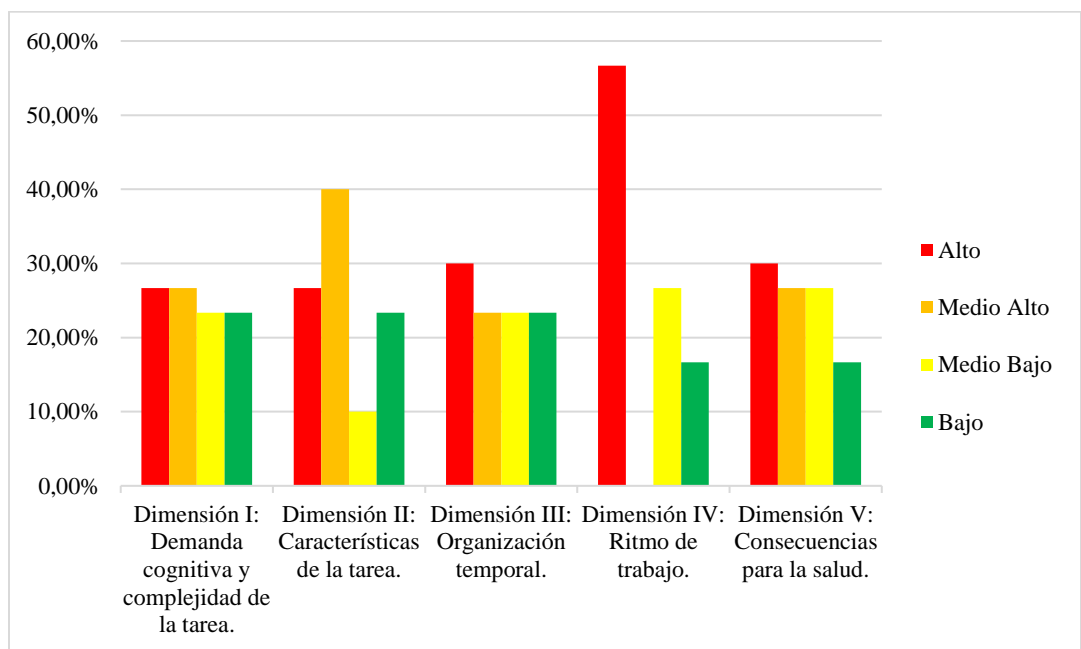


Figura 4. Carga mental de trabajo por dimensiones.

De acuerdo con los resultados, la dimensión que acumuló un mayor porcentaje de carga mental fue “Ritmo de trabajo”, donde un 56,67% de los trabajadores presentaron un nivel “Alto”, del cual un 64,71% de ellos corresponde al género masculino. Dentro del grupo que presentó un alto nivel en la dimensión “ritmo de trabajo” un 64,71% presentaba una antigüedad laboral de entre “1 a 5 años”.

Estos resultados podrían explicarse debido a lo observado y comentado por los trabajadores encuestados, quienes señalaban que difícilmente el trabajo les permitía poder hacer pausas, preocuparse de temas personales (preparar comida, almorzar, aseo del hogar, entre otras) o salir de vacaciones, además de señalar la presión de no equivocarse con el dinero entregado o recibido en el proceso de compraventa. Un 30% de los encuestados presentaron un alto nivel en la dimensión “Consecuencias para la salud”, del cual un 77,78% de ellos corresponderían al género femenino. Los resultados coinciden con la encuesta Nacional de Empleo, Trabajo, Salud y Calidad de Vida, el cual indicó que los principales síntomas o problemas de salud reportados por los trabajadores están relacionados con la salud mental, especialmente en el 30,3% que se siente constantemente cansado, deprimido o triste (Vallebuona, 2011). Además, estos resultados reflejan lo señalado por los trabajadores, los cuales indicaban que sufrían dificultades para desconectarse de la jornada laboral, presentaban agotamiento o dificultad para relajarse.

4.4 Percepción de estrés laboral PSS- 14

El análisis del nivel de estrés percibido reveló que un 63,33% presentó un nivel de estrés funcional y el 33,33% restante manifestó un nivel de estrés moderado (Tabla 5). Hay que resaltar que, en Chile, el 85,1% de los emprendedores ha visto afectado su trabajo producto de la pandemia en el último año, los cuales tienen un mayor riesgo de sufrir mala salud mental (La Tercera, 2021). Además, para el grupo que presentó un nivel de “estrés moderado”, 70% de ellos pertenecían al género femenino, y el rango de edad donde se manifiesta “estrés moderado” se ubica entre “28 a 38 años” con un 50% de este grupo, lo que contradice el sondeo realizado por la Escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez [UAI], el cual señaló que el rango de edad que percibía mayor estrés laboral se ubicaba entre “18 a 29 años”, además evidenció que el género femenino sentía mayor estrés laboral con un 40,7% (Channel News Network [CNN], 2019).

Tabla 5. Nivel de percepción de estrés laboral

Percepción de estrés laboral PSS- 14		
	N	%
Ausencia de estrés	1	3,33
Estrés funcional	19	63,33
Estrés moderado	10	33,33
Estrés agudo	0	0
Total	30	100

4.5 Relación entre variables sociodemográficas y laborales con factores de Percepción del riesgo, Carga mental y Estrés laboral

No se presentaron asociaciones significativas entre las variables laborales y percepción del riesgo, sin embargo, sí se manifestó una asociación estadísticamente significativa entre la variable sociodemográfica “número de hijos” y percepción de riesgo “Riesgos generales” (Tabla 6), lo que se explica en un estudio realizado por Rubio (1993), el cual señala que los padres consideran que deben conocer y controlar los riesgos para dar seguridad a sus hijos.

Tabla 6. Relación entre variables sociodemográficas y sociolaborales con percepción del riesgo.

Variables	Riesgo observado (Ítem I)		Riesgo específico (Ítem II)		Riesgos generales (Ítem III)	
	χ^2	p	χ^2	p	χ^2	p
Edad	5,777	0,672	6,048	0,642	8,548	0,382
Género	2,233	0,327	3,673	0,159	1,329	0,514
Nivel educacional	7,392	0,495	9,563	0,297	14,593	0,068
Estado civil	4,941	0,551	3,147	0,790	2,602	0,857
Composición del grupo familiar	9,216	0,162	7,953	0,242	3,510	0,743
Número de hijos	11,644	0,070	8,937	0,177	14,453	0,025
Tipo de contrato	2,218	0,696	4,303	0,367	5,348	0,253
Antigüedad laboral	6,942	0,543	9,210	0,325	5,249	0,731

P<0,05 indica asociación significativa

χ^2 = Valor muestral estadístico Chi-Cuadrado.

No se presentaron asociaciones significativas entre las variables sociodemográficas, carga mental y estrés laboral, sin embargo, sí se manifestó una asociación estadísticamente significativa entre la variable laboral “Antigüedad laboral” y Estrés Laboral (Tabla 7). Esta asociación reafirma los resultados obtenidos en la investigación, ya que un 43,33% de los trabajadores dueños de almacenes de barrio, posee una antigüedad laboral entre “1 a 5 años”, los cuales presentan algún nivel de estrés laboral, ya sea estrés “funcional o moderado”. Estos resultados podrían explicarse según lo planteado por Weinberg y Gould (2007), quienes estipulan que las personas con mayor antigüedad laboral presentan niveles menores de estrés, en comparación con los trabajadores con una experiencia laboral menor, principalmente por que cuentan con estrategias más efectivas para la resolución de problemas (Azofeifa, Solano, Salas y Fonseca, 2016).

Tabla 7. Relación entre variables sociodemográficas y laborales con Carga mental y Estrés laboral.

Variables	Carga mental		Estrés laboral	
	χ^2	p	χ^2	p
Edad	7,657	0,811	12,395	0,134
Género	1,929	0,587	3,074	0,215
Nivel Educativo	14,571	0,266	6,584	0,582
Estado Civil	7,446	0,591	7,168	0,306
Composición del grupo familiar	7,993	0,535	6,400	0,380
Número de hijos	5,887	0,751	7,398	0,286
Tipo de contrato	5,636	0,465	1,012	0,908
Antigüedad laboral	10,795	0,547	31,129	0,000

P<0,05 indica asociación significativa

χ^2 = Valor muestral estadístico Chi-Cuadrado.

4.6 Relación entre variable de Percepción del Riesgo con Carga mental y Estrés laboral

No existió una asociación significativa entre carga mental de trabajo y las variables riesgo observado, riesgo específico y riesgos generales. En tanto, para la variable estrés laboral, tampoco se observó una asociación estadísticamente significativa con el riesgo observado, riesgo específico y riesgos generales (Tabla 8), lo cual indica que la percepción del riesgo no tiene relación con la presencia de carga mental de trabajo y estrés laboral en trabajadores dueños de almacenes de barrio en la ciudad de Los Ángeles.

Tabla 8. Relación entre variable de Percepción del Riesgo, Carga Mental y Estrés Laboral.

Variables	Carga Mental		Estrés Laboral	
	χ^2	p	χ^2	p
Riesgo observado (ÍTEM I)	11,022	0,088	2,114	0,715
Riesgo específico (ÍTEM II)	4,106	0,662	2,845	0,584
Riesgos generales (ÍTEM III)	9,067	0,170	2,745	0,601

P<0,05 indica asociación significativa

χ^2 = Valor muestral estadístico Chi-Cuadrado.

4.7 Medidas correctivas para cada variable evaluada

4.7.1 Percepción del riesgo.

Para mejorar la percepción de los riesgos existentes en los puestos de trabajo se propone:

- Recibir capacitaciones periódicas por parte de un profesional de la prevención, de máximo 2 horas con el objetivo de definir conceptos de salud y seguridad laboral, definir y conocer en que consiste la percepción, como se debe evaluar y que límites aceptar, presentar los diferentes riesgos por lugar de trabajo y consecuencias de estos para mejorar la capacidad de detectar los riesgos de cada individuo, integrando conversatorios con experiencias personales de cada participante (ver apéndice 4).
- Que un experto en prevención capacite a los trabajadores en el concepto de manejo manual de carga con el objetivo de conocer los actos o situaciones peligrosas e identificar peligros no identificados en el lugar de trabajo en el momento de realizar la acción de trasladar objetos.
- Realizar campañas de difusión con duración de 6 semanas con el objetivo de mejorar el conocimiento de los riesgos existentes en los lugares de

trabajo y en la vida cotidiana para reforzar el autocuidado en los trabajadores.

4.7.2 Carga mental de trabajo y Estrés laboral

- Se sugiere adoptar la incorporación de luces led de bajo consumo, evitar las sombras producto del mobiliario para no dificultar la visión del trabajador y lograr comodidad en el puesto de trabajo mejorando la iluminación.
- Incorporar pausas activas de trabajo y descansos con duración de 10 minutos cada cuatro horas durante la jornada laboral, para mejorar la concentración, disminuir la sensación de fatiga y evitar el estrés (ver Anexo 5).
- Además, se sugiere que los trabajadores en lo posible tengan una alimentación equilibrada, rica en magnesio y fibra, así como productos de origen vegetal, por ejemplo, comer plátano, salmón, pasta integral, huevos, lentejas, naranjas entre otros, además, acompañada de actividad física, entre ellas, deportes o caminatas.
- Se sugiere que los trabajadores de almacenes de barrio fijen horarios de trabajo no mayores de 12 horas, además de dejar un día a la semana para descansar y programar días de vacaciones.
- Creación y difusión de campañas sobre la importancia de la salud mental, con el objetivo de dar a conocer los beneficios de ésta, como identificar problemas con la salud mental y cómo afecta ésta en el organismo.
- Participar de talleres con el objetivo de aprender técnicas de relajación ya sean técnicas de respiración, yoga, taichí o meditación y conocer los beneficios que trae practicar técnicas de relajación.
- Por último, reorganizar el puesto de trabajo en función a los productos del almacén que presentan mayor rotación para así reducir la cantidad de movimientos realizados por el trabajador, lo que permitirá eliminar distractores y reducir los niveles de estrés.

V. CONCLUSIONES

- Se evidenció que un 36,67% de los trabajadores se situaba en el rango de edad entre los 28 y 38 años, se observó una igualdad en la muestra de la población con un 50% para el género femenino y masculino, respectivamente. Un 70% de los trabajadores poseía educación de “enseñanza media completa o superior”, 53,33% de los trabajadores se encontraba “soltero/a”, compartían su hogar entre “cuatro o más” personas y un 33,33% de ellos tenía “tres o más” hijos.
- El 83,33% de ellos “no posee” ningún tipo de contrato y un 63,33% tenía una antigüedad laboral entre “1 a 5 años”.
- Para la percepción el riesgo se concluyó que un 40% de los trabajadores poseían una baja capacidad para “detectar” los riesgos existentes en su puesto de trabajo. Los riesgos más advertidos por los trabajadores fueron los “asalto y los cortes” y los más omitidos fueron “manejo manual de carga y contraer enfermedades altamente infecciosas”, presentes en casi la totalidad de los almacenes.
- Además, un 30% de los trabajadores poseía una baja capacidad para determinar el nivel del riesgo real de los peligros a los cuales estaban expuestos, mientras que un 33,33% de ellos tenía una alta capacidad. Dentro de los riesgos expuestos, las mayores diferencias entre el nivel de riesgo percibido y riesgo real fueron “contacto por objeto cortante, golpes por objetos materiales o estructuras, caídas a distinto nivel, contacto con electricidad e incendios”.
- Un 36,67% de los trabajadores presentó baja habilidad de percepción de los riesgos a los cuales se ven expuestos en su actividad personal como también laboral y un 33,33% poseían un alto nivel, además se registró que un 60% de los encuestados habían sufrido accidentes laborales.
- En relación con la variable Carga mental se concluyó que un 26,67% de los trabajadores poseía un nivel alto de carga mental, el 50% del total poseía un

nivel medio y un 23,33% poseían un nivel bajo. Dentro del grupo que presentó un alto nivel de carga mental, las dimensiones más afectadas fueron “ritmo de trabajo” y “consecuencias para la salud”.

- En relación con la variable de estrés laboral se concluyó que 63,33% de los trabajadores presentaba estrés funcional y un 33,33% de ellos un nivel de estrés moderado.
- Existió una asociación estadísticamente significativa entre la variable sociodemográfica “Número de Hijos” y Percepción del Riesgo “Riesgos generales”, además se registró que existió una asociación estadísticamente significativa entre las variables sociolaboral “antigüedad laboral” y “estrés laboral”.
- No existió una asociación estadísticamente significativa entre las variables percepción del riesgo, carga mental y estrés laboral, lo cual indicó que la percepción del riesgo no tiene relación con la presencia de carga mental de trabajo y estrés laboral en trabajadores dueños de almacenes de barrio en la ciudad de Los Ángeles.
- Se propusieron medidas correctivas para mejorar los niveles de percepción del riesgo en los trabajadores como también para disminuir los altos niveles de carga mental y estrés laboral en los trabajadores dueños de almacenes de barrio en la ciudad de Los Ángeles.

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Agencia Europea para la salud y seguridad en el trabajo. (2009). Estrés Laboral y evaluación de Riesgos. Fichas Practicas N° 54. Recuperado de <https://www.insst.es/documents/94886/378393/Estr%C3%A9s+laboral+y+evaluaci%C3%B3n+de+riesgos+-+A%C3%B1o+2009+%28Ficha+pr%C3%A1ctica+54%29/e55e0e75-9a40-45bf-bc2e-73e1eceb769d>
2. Alonso-Morillejo, E. y Pozo, C. (2002) La percepción del riesgo en la prevención de riesgos laborales. Almería: universidad de Almería. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/255634141_La_percepcion_del_riesgo_en_la_preencion_de_accidentes_laborales.
3. Alonzo D. (2020). Radiografía del Emprendimiento en Chile Asech 2019: 5,2% de los emprendedores son de la Región de Los Lagos. Recuperado de [https://cowo.cl/radiografia-del-emprendimiento-en-chile-asech-2019-52-de-los-emprendedores-son-de-la-region-de-los-lagos/#:~:text=La%20edad%20promedio%20de%20la,a%C3%B1os%20\(29%2C7%25\)](https://cowo.cl/radiografia-del-emprendimiento-en-chile-asech-2019-52-de-los-emprendedores-son-de-la-region-de-los-lagos/#:~:text=La%20edad%20promedio%20de%20la,a%C3%B1os%20(29%2C7%25)).
4. Araya, D. (1 de junio 2019). Trabajadores Independientes y Voluntariedad en el Sistema Previsional. Universidad Adolfo Ibáñez [UAI]. Recuperado de <https://noticias.uai.cl/trabajadores-independientes-y-voluntariedad-en-el-sistema-previsional/#:~:text=As%C3%AD%20en%20la%20actualidad%2C%20los,el%20sistema%20de%20protecci%C3%B3n%20social>.
5. Arredondo, S. (2018). Resurgimiento de negocios de barrio: cómo son los almaceneros en Chile y cuáles son las claves para mejorar sus ventas. Revista Fundes Latino América. 1-9. Recuperado de <https://prensaeventos.cl/wp-content/uploads/2018/06/estudio-fundes-almaceneros-chile-junio-2018.pdf>
6. Asociación Chilena de Seguridad [ACHS], (2007). Prevención de riesgos en negocios minoristas, Subgerencia de capacitación y publicaciones. Programa

Pymes. Recuperado de

<https://www.achs.cl/portal/trabajadores/Capacitacion/CentrodeFichas/Documentos/prevencion-de-riesgos-en-negocios-minoristas.pdf>

7. Asociación Chilena de Seguridad [ACHS]. (2017). El 40% de los accidentes laborales en Chile son producto de golpes y caídas. ACHS. Recuperado de <https://www.achs.cl/portal/centro-de-noticias/Paginas/el-40-de-los-accidentes-laborales-en-chile-son-producto-de-golpes-y-caidas.aspx>
8. Azofeifa, C., Solano, L., Salas, J. y Fonseca, H. (2016). Comparación entre los predictores del estrés laboral según el nivel de actividad física, edad, género y antigüedad laboral en un grupo de funcionarios administrativos del sector público costarricense. *MHSalud*, vol. 13, núm. 1, pp. 1-19, 2016. Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/2370/237045946003/html/index.html>
9. Bernaldo de Quirós-Aragón, M. y Labrador-Encinas, F. (2007). Evaluación del estrés laboral y burnout en los servicios de urgencia extrahospitalaria. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, vol. 7, núm. 2, 2007, pp. 325. Asociación Española de Psicología Conductual. Granada, España. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/337/33717060005.pdf>
10. Bones, K., Muntaner, C., Solar, O., Borrell, C., Bernales, P., González, M., Ibañez, C., Benach, J. y Vallebuona, C. (2014). Clase social, factores de riesgo psicosocial en el trabajo y su asociación con la salud auto percibida y mental en Chile. *Cadernos de Saúde Pública*. Recuperado de <https://www.scielosp.org/article/csp/2014.v30n10/2219-2234/es/#>
11. Campos, A., Bustos, G. y Romero, A. (2009). Consistencia interna y dimensionalidad de la Escala de Estrés Percibido (EEP-10 y EEP-14) en una muestra de universitarias de Bogotá, Colombia. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/aqui/v9n3/v9n3a07.pdf>
12. Ceballos, P., Paravic, T., Burgos, M y Barriga O. (2014). Validación de Escala Subjetiva de Carga Mental de Trabajo en funcionarios/as Universitarios. *Ciencias y Enfermería*. vol.20 no.2 Concepción. Recuperado

- de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532014000200008
13. Ceballos, P., Rolo, G., Díaz, D., Paravic, T., Burgos, M., y Barriga, O. (2016). Validación de la Escala Subjetiva de Carga mental de trabajo (ESCAM) en profesionales de la salud de Chile.
 14. Ciro, C. (10 de febrero 2020). Sercotec se pone con dinero para que digitalice su almacén. Las Ultimas Noticias. Recuperado de <http://www.lun.com/Pages/NewsDetail.aspx?dt=2020-02-10&PaginaId=14&SupplementId=3&BodyId=0>
 15. Cohen, S., Kamarck, T. y Mermelstein, R. (1983). Una medida global de estrés percibido. Revista de salud y comportamiento social, 24 (4): 385–396. Recuperado de <https://www.jstor.org/stable/2136404?origin=crossref>
 16. Comisión Ejecutiva Confederal de la Unión General de Trabajadores [UGT]. (2009). Prevención de riesgos psicosociales en el sector comercio al por menor. Primera edición Madrid, diciembre 2009. Editorial Impresión Digital Da Vinci. Recuperado de http://portal.ugt.org/saludlaboral/publicaciones_new/files_comercioalpormenor/publication.pdf
 17. Confederación de Empresarios de Aragón [CREA]. (2010). Guía de Actuación de Percepción de Riesgos: Proyecto PRAL. Recuperado de https://www.academia.edu/10705191/GU%C3%8DA_DE_ACTUACI%C3%93N_DE_PERCEPCI%C3%93N_DE_RIESGOS
 18. Clínicas de Chile. (2021). La salud mental de los chilenos es la segunda que más ha empeorado en pandemia en el mundo. Recuperado de <https://www.clinicasdechile.cl/noticias/la-salud-mental-de-los-chilenos-es-la-segunda-que-mas-ha-empeorado-en-pandemia-en-el-mundo/>
 19. Daneri, F. y Muzio, R. (2012). Biología del comportamiento, trabajo práctico, “Psicobiología del Estrés”, Universidad de Buenos Aires. Página 1. Recuperado de

https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf

20. Del Prado, J. (2019). Carga Mental: Factores y Prevención. IMF Business School. Blog de Prevención de Riesgos. Recuperado de <https://blogs.imf-formacion.com/blog/prevencion-riesgos-laborales/especial-master-prevencion/carga-mental-factores-y-prevencion/>
21. Diario Sustentable. (2018, 14 diciembre). El 70% de los almacenes de la región metropolitana pertenecen a mujeres emprendedoras. Diario Sustentable. Recuperado de <https://www.diariosustentable.com/2018/12/el-70-de-los-almacenes-de-la-region-metropolitana-pertenecen-a-mujeres-emprendedoras/>
22. Diaz, A., Ruiz Tagle, J., Aguilar, O. y Frías, P. (1999). Jornada de trabajo en el sector comercio: la experiencia en grandes tiendas, supermercados y pequeñas tiendas en malls. Santiago, Chile. Recuperado de https://www.dt.gob.cl/portal/1629/articles-62882_cuad_investig_1.pdf
23. Douall, J. (2014). Estrategia de gestión del riesgo asociado a problemas, trastornos y eventos de salud mental, Propuesta Conceptual, Metodológica y Operativa. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/estrategia-gestion-riesgo-asociado.pdf>
24. Fundación para la prevención de riesgos laborales, (2015). Portal de los riesgos laborales de los trabajadores de la enseñanza. Recuperado de <https://riesgoslaborales.saludlaboral.org/portal-preventivo/riesgos-laborales/riesgos-relacionados-con-la-psicosociologia/carga-mental/>
25. Gallegos, P. (2021, 28 abril). Informe epidemiológico: Los Ángeles se mantiene dentro de las cinco comunas con más casos activos a nivel país. La Tribuna. Recuperado de <https://www.latribuna.cl/coronavirus/2021/04/28/informe-epidemiologico-los-angeles-se-mantiene-dentro-de-las-cinco-comunas-con-mas-activos-a-nivel-pais.html>

26. González, I. (2007). Análisis del sector MIPE en Chile y propuestas de segmentación para entrega de recursos más eficiente. Recuperado de http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/108448/gonzalez_i%20%281%29.pdf?sequence=3&isAllowed=y
27. Grant, A. (2012). ¿Por qué los trabajadores no ven los riesgos? Revista seguridad minera. recuperado de <https://www.revistaseguridadminera.com/comportamiento/por-que-los-trabajadores-no-ven-los-riesgos/#comments>
28. Growth from Knowledge [GfK]. (2020). Más de la mitad de la gente en Chile está soltera. Recuperado de <http://www.marketersbyadlatina.com/articulo/6370-mas-de-la-mitad-de-la-gente-en-chile-esta-soltera#:~:text=Un%20informe%20de%20GfK%20descubri%C3%B3,no%20se%20encuentra%20en%20pareja>.
29. Instituto Nacional de Estadísticas, Chile, [INE], (2020), Boletín estadístico: Empleo trimestral. Edición N°259, Recuperado de <https://www.ine.cl/docs/default-source/ocupacion-y-desocupacion/boletines/2020/pa%C3%ADs/bolet%C3%ADn-empleo-nacional-trimestre-m%C3%B3vil-febrero-marzo-abril-2020.pdf>
30. La Tercera. (2021, 29 abril). Pandemia les pasa la cuenta a los emprendedores: Estudio dice que tienen un 50% más de probabilidades de sufrir ansiedad, insomnio, fatiga y depresión que otros trabajadores. Recuperado de <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/pandemia-le-pasa-la-cuenta-a-los-emprendedores-estudio-dice-que-tienen-un-50-mas-de-probabilidades-de-sufrir-ansiedad-insomnio-fatiga-y-depresion-que-otros-trabajadores/BYHD4YZWNNNGYNMP5XBUWCV3IQE/>
31. Mesa Nacional Tripartita de la Construcción. (2010). Mapa de riesgos: identificación de peligros, evaluación de riesgos y propuestas de medidas preventivas. parte II. Recuperado de <http://www.construyochile.cl>

32. Meyer, A., Ramírez, L. y Pérez, C. (2013). Percepción de estrés en estudiantes chilenos de Medicina y Enfermería. Revista Educacional de Ciencia y Salud. Recuperado de <http://www2.udec.cl/ofem/recs/anteriores/vol1022013/artinv10213a.pdf>
33. Meza, K. (2014). Adaptación y validación del Cuestionario “Factores de Riesgo Psicosocial Laboral” en una muestra de trabajadores del Grupo Enersis Chile. Facultad de Ciencias. Universidad de Chile. Recuperado de <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/131396/Adaptaci%F3n%20y%20validaci%F3n%20del%20Cuestionario%20Factores%20de%20Riesgo%20Psicosocial%20Laboral%20en%20una%20muestra%20de%20trabajadores%20del%20Grupo%20~1.pdf?sequence=1>
34. Moral de la Rubia, J y Cázares de León, F. (2014). Validación de la escala de estrés percibido (pss-14) en la población de dentistas colegiados de Monterrey. Universidad Autónoma de Nuevo León. Monterrey, Nuevo León, México. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/francisco_cazares/publication/325229462_validacion_de_la_escala_de_estres_percibido_pss-14_en_la_poblacion_de_dentistas_colegiados_de_monterrey/links/5aff33410f7e9be94bd7ceb9/validacion-de-la-escala-de-estres-percibido-pss-14-en-la-poblacion-de-dentistas-colegiados-de-monterrey.pdf
35. Organización Internacional del trabajo [OIT]. (2019). América Latina y el Caribe en deuda con la calidad del empleo. Recuperado de https://www.ilo.org/americas/sala-de-prensa/WCMS_671577/lang-es/index.htm
36. Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). Palabras de apertura del director general de la OMS en la rueda de prensa sobre el COVID-19 - 11 de marzo de 2020. Recuperado de <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>

37. Pasquali, M. (2019). ¿En qué países latinoamericanos hay más trabajadores independientes? Statista. Recuperado de <https://es.statista.com/grafico/18970/trabajadores-independientes-en-america-latina-y-el-caribe/>
38. Pequeños almacenes representan 40% de las ventas al por menor en Chile. (15 de junio 2018). AdPRENSA Agenda De Prensa, Recuperado de <https://www.adprensa.cl/economia/pequenos-almacenes-representan-40-de-las-ventas-al-por-menor-en-chile/>
39. Rodríguez, I., Martínez-Fiestas, M y López, M. (2013). El riesgo percibido por el trabajador de la construcción: ¿qué rol juega el oficio? Revista de la Construcción vol.12 no.3 Santiago dic. 2013. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-915X2013000300010
40. Rolo, G., Díaz, D. y Hernández, E. (2009). Desarrollo de una Escala Subjetiva de Carga Mental de Trabajo (ESCAM). Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones.
41. Rubio., Díaz., García. y Moreno. (2011). Carga mental como factor de riesgos psicosocial. Diferencias por baja laboral. Recuperado de http://www.infocop.es/view_article.asp?id=3271
42. Rubio, J. (1993). La percepción de los padres del riesgo de accidente infantil en la Comunidad de Madrid. Recuperado de <http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1202779005237&ssbinary=true>
43. Salud mental: 42% de los trabajadores chilenos asegura sentir altos niveles de estrés. (16 de octubre 2019). CNN Chile. Recuperado de https://www.cnnchile.com/pais/salud-mental-42-trabajadores-altos-niveles-estres_20191016/#:~:text=El%20sondeo%20evidenci%C3%B3%20que%20la,entre%2018%20a%2029%20a%C3%B1os.

44. Santos, M., Jaque, D. y Serrano, S. (2020). Métodos de Desinfección y Reutilización de Mascarillas con Filtro Respirador Durante la Pandemia de SARS-CoV-2, International journal of odontostomatology. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-381X2020000300310&lang=es#aff1
45. Secretaria Central de ISO (2018). Norma Internacional ISO 45.001, Traducción oficial, Sistemas de gestión de la seguridad y salud en el trabajo- Requisitos con orientación para su uso. Ginebra, Suiza. Recuperado de <http://ergosourcing.com.co/wp-content/uploads/2018/05/iso-45001-norma-Internacional.pdf>
46. Slovic, p. (1987). Perception of Risk. Science, 236 (1987), pp. 280-285. Recuperado de https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=Perception%20of%20Risk&publication_year=1987&author=P.%20Slovic
47. Leka, S., Griffiths, A. y Cox, T. (2004). Organización del trabajo y el Estrés. Estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales. Recuperado de https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf
48. Superintendencia de Seguridad Social [SUSESO]. (2018). Compendio de Normas del Seguro Social de Accidentes del Trabajo y Enfermedades Profesionales, Libro I. Descripción General Del Seguro. Recuperado de <https://www.suseso.cl/613/w3-propertyvalue-136816.html>
49. Superintendencia de Seguridad Social [SUCESO]. (2019). Informe anual Estadísticas de seguridad social 2018. Recuperado de https://www.suseso.cl/605/articles-578297_recurso_2.pdf
50. Superintendencia de Seguridad Social [SUCESO]. (2020). Estadísticas de Accidentabilidad 2019. Recuperado de https://www.suseso.cl/607/articles-590749_archivo_01.pdf
51. Vallebuona, C. (2011). Primera encuesta nacional de empleo, trabajo, salud y calidad de vida de los trabajadores y trabajadoras en Chile informe

interinstitucional enets 2009-2010. Ministerio de Salud [MINSAL].
Recuperado de https://www.dt.gob.cl/portal/1629/articles-99630_recurso_1.pdf

52. Yáñez, D. (2018). El estrés laboral: definición, causas, consecuencias y cómo prevenirlo. PREVECON. Recuperado de <https://prevecon.org/es/el-estres-laboral-definicion-causas-consecuencias-y-como-prevenirlo/>

VII. ANEXOS

Anexo 1. Consentimiento informado

La presente investigación es conducida por Luis Alejandro Sandoval Contreras, alumno regular de la carrera Ingeniería en prevención de Riesgos de la Universidad de Concepción, Campus Los Ángeles. El Proyecto lleva por nombre “Influencia de la Percepción del Riesgo sobre la Carga Mental y Estrés en Trabajadores de Almacenes de Barrio de la ciudad de Los Ángeles” y cuyo objetivo principal es determinar la relación que tiene la influencia de la percepción del riesgo sobre la manifestación de carga mental y estrés laboral, en los trabajadores de almacenes de barrio en la ciudad de Los Ángeles.

La participación en este proyecto es completamente voluntaria. La información que se recoja será **confidencial** y no se utilizará para ningún otro propósito que esté fuera de esta investigación. Sus respuestas de los cuestionarios serán **anónimas**.

Acepto a participar voluntariamente en esta investigación, además, reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado que puedo hacer preguntas sobre la investigación en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida sin que esto tenga perjuicio alguno sobre mi persona. De tener preguntas sobre mi participación puedo contactar al investigador mediante el correo electrónico luissandovalc@udec.cl

A su vez también se me ha informado que tendré que responder cuestionarios, los cuales tomarán aproximadamente 20 minutos cada uno.

Fecha:

Nombre del Participante:

Firma del Participante:

Firma del investigador:

Anexo 2. Cuestionario de Percepción del Riesgo.

Ítem III “Riesgos generales”

Encierre con un “círculo” la alternativa que más se adecúe a su forma de pensar.

1) Consideras que es necesario incrementar el control sobre el incumplimiento de las normas.

- a) Nunca o casi nunca
- b) Rara vez
- c) A veces
- d) Frecuentemente
- e) Siempre o casi siempre

2) En las actividades de tu vida diaria ¿sueles pensar en lo que puede salir mal y tomas precauciones?

- a) Nunca o casi nunca
- b) Rara vez
- c) A veces
- d) Frecuentemente
- e) Siempre o casi siempre

3) ¿Eres una persona observadora, que te fijas en los detalles de las cosas que te rodean?

- a) Nunca o casi nunca
- b) Rara vez
- c) A veces
- d) Frecuentemente
- e) Siempre o casi siempre

4) ¿Piensas que con los equipos de protección personal (zapatos de seguridad, chaleco reflectante, casco...) se pueden controlar los accidentes laborales?

- a) No.
- b) Pocos.
- c) Algunos.
- d) Muchos de ellos.
- e) Todos o casi todos

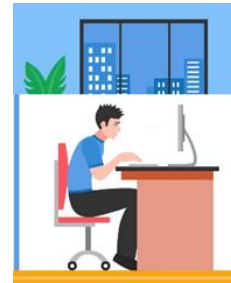
5) Según la siguiente foto ¿Qué probabilidad de sufrir un accidente tiene la persona que aparece en ella?

- a) Ninguna (0%)
- b) Poca (25%)
- c) Media (50%)
- d) Alta (75%)
- e) Muy alta (100%)



6) ¿Consideras que este trabajador tiene riesgos en este trabajo?

- a) No, no existen riesgos
- b) Sí, pero sin importancia
- c) Alguno, pero leve
- d) Existen varios riesgos
- e) Existen muchos riesgos



7) ¿Has tenido alguna vez un accidente laboral?, aunque no hayas tenido un daño importante.

- a) Sí, más de tres
- b) Dos o tres veces
- c) Una vez, fue importante
- d) Una vez, pero no tuvo importancia
- e) No, nunca

8) ¿Crees que las capacitaciones sobre riesgos y peligros reducen los accidentes laborales?

- a) Nunca o casi nunca.
- b) Rara vez.
- c) A veces.
- d) Frecuentemente.
- e) Siempre o casi siempre.

9) ¿Todos los accidentes se pueden prevenir?

- a) Sí, todos.
- b) La mayoría.
- c) No, a veces hay mala suerte.
- d) No se pueden prevenir, siempre habrá accidentes.

10) Una persona con muchas habilidades ¿crees que es posible que pueda tener algún accidente?

- a) Nunca o casi nunca
- b) Rara vez
- c) A veces
- d) Frecuentemente
- e) Siempre o casi siempre

Anexo 3. Escala Subjetiva de Carga Mental de Trabajo [ESCAM]

El objetivo de este instrumento es evaluar la percepción del trabajador sobre las características de su puesto de trabajo que pueden influir en la carga mental.

Tenga presente los siguientes puntos:

- Por favor conteste con sinceridad.
- **No hay respuestas correctas o incorrectas.**
- Conteste todos los aspectos planteados.
- **Se garantiza la confidencialidad de sus respuestas.**

Indique con una “X” en la casilla que estime conveniente.

Dimensión I: Demanda cognitiva y complejidad de la tarea.

1. El nivel de concentración mental que requiere mi trabajo es:

Muy Bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
----------	------	-------	------	----------

2. La cantidad de memorización de información y material que requiere mi trabajo es:

Muy Bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
----------	------	-------	------	----------

3. El grado de complejidad de la información que debo utilizar en mi trabajo es:

Muy Bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
----------	------	-------	------	----------

4. El nivel de esfuerzo mental necesario para evitar los errores en mi trabajo es:

Muy Bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
----------	------	-------	------	----------

5. El nivel de ambigüedad de las decisiones a tomar en mi trabajo es:

Muy Bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
----------	------	-------	------	----------

6. Habitualmente en mi puesto de trabajo el número de decisiones que debo tomar es:

Muy Bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
----------	------	-------	------	----------

Dimensión II: Características de la tarea.

7. El número de interrupciones (llamadas telefónicas, atender público, otros compañeros solicitando información, etc.) durante la realización de mi trabajo es:

Muy Bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
----------	------	-------	------	----------

8. La cantidad de dificultades que se producen cuando se introducen nuevos procedimientos de trabajo o programas informáticos es:

Muy Bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
----------	------	-------	------	----------

9. En mi trabajo, tengo que hacer más de una tarea a la vez.

Muy Bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
----------	------	-------	------	----------

10. Las tareas que realizo en mi trabajo requieren una alta concentración debido a la cantidad de distracción o ruido de fondo.

Muy Bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
----------	------	-------	------	----------

Dimensión III: Organización temporal.

11. El tiempo asignado a cada una de las tareas que realizo es:

Muy Bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
----------	------	-------	------	----------

12. El tiempo del que dispongo para realizar mi trabajo es:

Muy Bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
----------	------	-------	------	----------

13. El tiempo del que dispongo para tomar las decisiones exigidas por mi trabajo es:

Muy Bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
----------	------	-------	------	----------

Dimensión IV: Ritmo de trabajo.

14. Es posible variar mi ritmo de trabajo sin perturbar el trabajo de mi sección.

Muy Bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
----------	------	-------	------	----------

15. Además de las pausas reglamentarias el trabajo me permite hacer alguna pausa cuando lo necesito.

Muy Bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
----------	------	-------	------	----------

16. En mi trabajo, puedo cometer algún error sin que incida en forma crítica sobre los resultados.

Muy Bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
----------	------	-------	------	----------

Dimensión V: Consecuencias para la salud.

17. Al final de la jornada de trabajo me siento agotado.

Muy Bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
----------	------	-------	------	----------

18. Me siento agotado cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo.

Muy Bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
----------	------	-------	------	----------

19. El cansancio que me produce mi trabajo es:

Muy Bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
----------	------	-------	------	----------

20. Tengo dificultades para relajarme después del trabajo.

Muy Bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
----------	------	-------	------	----------

Anexo 4. Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale) PSS-14

diseñada para medir el grado en que los individuos evalúan situaciones de su vida como estresantes. Es una escala que consta de catorce puntos que evalúan la percepción de estrés durante el último mes.

Tenga presente los siguientes puntos:

- Por favor conteste con sinceridad.
- **No hay respuestas correctas o incorrectas.**
- Conteste todos los aspectos planteados.
- **Se garantiza la confidencialidad de sus respuestas.**

Indique con una “X” en la casilla que estime conveniente, considerando las situaciones que usted ha vivido en el último mes.

1. En el último mes, ¿Con que frecuencia te has sentido molesto por algo que ha ocurrido inesperadamente?

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy A menudo
-------	------------	------------------	----------	--------------

2. En el último mes, ¿Con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy A menudo
-------	------------	------------------	----------	--------------

3. En el último mes, ¿Con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy A menudo
-------	------------	------------------	----------	--------------

4. En el último mes, ¿Con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy A menudo
-------	------------	------------------	----------	--------------

5. En el último mes, ¿Con qué frecuencia sentiste que enfrentaste exitosamente los cambios importantes que estaban ocurriendo en tu vida?

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy A menudo
-------	------------	------------------	----------	--------------

6. En el último mes, ¿Con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad de manejar tus problemas personales?

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy A menudo
-------	------------	------------------	----------	--------------

7. En el último mes, ¿Con qué frecuencia sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy A menudo
-------	------------	------------------	----------	--------------

8. En el último mes, ¿Con qué frecuencia has sentido que no podrías resolver todas las cosas que tenías que enfrentar?

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy A menudo
-------	------------	------------------	----------	--------------

9. En el último mes, ¿Con qué frecuencia has podido controlar los hechos desagradables de la vida?

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy A menudo
-------	------------	------------------	----------	--------------

10. En el último mes, ¿Con qué frecuencia sentiste que estaban controlando todo en tu vida?

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy A menudo
-------	------------	------------------	----------	--------------

11. En el último mes, ¿Con qué frecuencia has estado enojado por situaciones que estaban fuera de tu control?

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy A menudo
-------	------------	------------------	----------	--------------

12. En el último mes, ¿Con qué frecuencia te has encontrado pensando en las cosas pendientes que tienes que resolver?

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy A menudo
-------	------------	------------------	----------	--------------


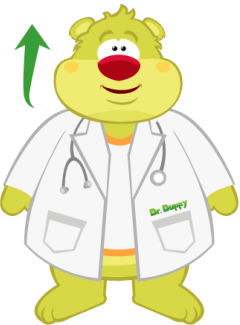

13. En el último mes, ¿Con qué frecuencia has sido capaz de controlar la forma de pasar el tiempo? (organizar)

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy A menudo
-------	------------	------------------	----------	--------------




14. En el último mes, ¿Con qué frecuencia sentiste que los problemas se han acumulado tanto que no puede superarlos?

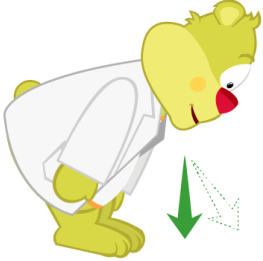

Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy A menudo
-------	------------	------------------	----------	--------------


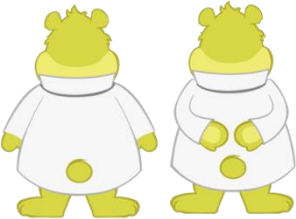

Anexo 5. Guía para la realización de pausas de trabajo




Ejercicios para realizar en la mañana		
		
GIRE LA CABEZA HACIA SU LADO DERECHO	INCLINE SU CABEZA HACIA ATRÁS	LLEVAR LOS HOMBROS HACIA LAS OREJAS
Hasta que su mentón quede casi en la misma dirección que su hombro. Sostenga esta posición por cinco minutos y vuelva al centro. Luego realícelo al lado contrario. Repetir el ejercicio tres veces.	Permanecer en esta posición por 5 segundos. Vuelva al centro, baje la cabeza mirando hacia el suelo y sostenga de nuevo por 5 segundos. Realizar tres repeticiones de cada lado. Recuerde que los movimientos deben ser lentos y suaves.	Sostenga por 10 segundos, descanse y repetirlo tres veces.

Ejercicios para realizar en la mañana

		
<p>EN POSICIÓN BÍPEDA O DE PIE</p>	<p>EN POSICIÓN BÍPEDA O DE PIE</p>	<p>EN POSICIÓN BÍPEDA O DE PIE</p>
<p>Lleve las manos a la cintura y los hombros hacia atrás. Contraer el abdomen y sostener 10 segundos. Repetir tres veces.</p>	<p>Separe un poco las piernas e incline las rodillas. Estire los brazos hacia abajo tanto como el cuerpo resista. Repetir tres veces.</p>	<p>Suba la rodilla derecha al pecho. Sostenerla con la mano por 10 segundos y luego cambiar de pierna. Repetir tres veces en cada lado.</p>

Ejercicios para realizar en la mañana		
		
<p>EN POSICIÓN BÍPEDA O DE PIE</p>	<p>REALIZAR MOVIMIENTOS CIRCULARES DE TOBILLO</p>	<p>ESTIRAR LOS BRAZOS HACIA EL FRENTE</p>
<p>Desde la punta hasta el talón. Repetir tres veces.</p>	<p>Hacia ambos lados con cada pie.</p>	<p>Juntar las palmas de las manos y realizar movimientos hacia abajo, arriba y hacia los lados. Realizar el ejercicio durante 10 segundos.</p>

Ejercicios para realizar en la tarde		
		
<p>CON LA MIRADA AL FRENTE</p>	<p>CON LOS BRAZOS EN SU ESPALDA</p>	<p>ENCOGER LOS HOMBROS HACIA LAS OREJAS</p>
<p>Llevar su mano derecha sobre la oreja izquierda y reclinar la cabeza hacia el lado derecho. Mantenga esta posición por 5 segundos. Volver al centro y repetirlo de manera contraria hasta completar tres veces por cada lado.</p>	<p>Tomar la muñeca izquierda con la mano derecha y halar suavemente hacia abajo. Inclinar la cabeza hacia el hombro derecho. Sostener por 10 segundos. Cambie de lado y realizar tres repeticiones.</p>	<p>Muévalos hacia atrás en círculos. Luego hágalo en dirección opuesta. Realizar tres repeticiones a cada lado.</p>

Ejercicios para realizar en la tarde		
		
<p>EN POSICIÓN BÍPEDA O DE PIE</p>	<p>CAMINE EXAGERANDO LA PISADA</p>	<p>CERCA AL PECHO, ENTRELACE LAS MANOS</p>
<p>Separe las piernas 15 cm, contraiga el abdomen, incline la espalda hacia el frente y estire los brazos. Cuente hasta 10 y repita diez veces.</p>	<p>Punta y talón durante 10 segundos.</p>	<p>Realizar rotaciones de muñeca hacia los dos lados. Realice tres rotaciones.</p>

Ejercicios para realizar en la tarde



**ESTIRAR EL BRAZO DERECHO
HACIA EL FRENTE**

De manera que la palma de la mano quede hacia arriba. Con la mano izquierda empuje hacia abajo los dedos de la mano derecha, descanse y cambie de lado. Repítalo tres veces.

**Autor del
documento:**

Dr. Dolly Camila Montegro.
Profesional de Salud Ocupacional de Hospital infantil universitario de San José
[HIUSJ].

VIII. APÉNDICE

Apéndice 1. Cuestionario Sociodemográfico y Sociolaboral

Marque con una “X” los campos correspondientes

I. Variables personales

1. Edad:

17 a 27	28 a 38	39 a 49	50 a 60	61 o más

2. Género:

Masculino	Femenino	Otro

3. Nivel educacional:

Básica incompleta	Básica completa	Media incompleta	Media completa	Educación superior

II. Variables Familiares

4. Estado Civil:

Soltero/a	Casado/a	Separado/a	Viudo/a

5. Composición del grupo familiar (incluyéndote):

Uno	Dos	Tres	Cuatro o más

6. Número de hijos:

Cero	Uno	Dos	Tres o más

III. Variables Laborales

7. Tipo de Contrato:

Contrato a honorarios	Contrato a plazo fijo	Contrato indefinido	No posee contrato

8. Antigüedad laboral:

1 a 5 años	Más de 5 a 10 años	Más de 10 a 15 años	Más de 15 a 20 años	Más de 20 a 25 años	Mayor a 25 años

Apéndice 2. Lista de Chequeo (ítem I)

Riesgo	Si	No	Observación
Golpe con mobiliario			
Golpe por caída de productos u objetos			
Productos con riesgo de derrumbe			
Tropiezos, caídas al mismo nivel			
Caídas a distinto nivel			
Corte por maquinaria o elementos cortantes (Sierra de fiambres, tijeras, cuchillos, entre otros)			
Electrocución por circuitos eléctricos expuestos o en mal estado.			
Manejo manual de cargas			
Posturas forzadas			
Contraer enfermedades de alto riesgo de contagio			
Otros			

Apéndice 3. Cuestionario de Percepción del Riesgo

Este cuestionario tiene por objetivo evaluar la percepción que los trabajadores tienen de los riesgos a los que están expuestos en sus labores diarias.

Tenga presente los siguientes puntos:

- Por favor conteste con sinceridad.
- **No hay respuestas correctas o incorrectas.**
- Conteste todos los aspectos planteados.
- **Se garantiza la confidencialidad de sus respuestas.**

Percepción del Riesgo en trabajadores de Almacenes Barrio

Ítem I “Riesgo observado”

Según su perspectiva, ¿Cuáles son los riesgos que percibe en su lugar de trabajo?

Ítem II “Riesgo específico”

A continuación, se le presenta una lista de riesgos preestablecidos asociados a su puesto de trabajo, donde deberá evaluarlos como alto, medio o bajo en la columna de “**Nivel de Riesgo**” y en la columna de “**Probabilidad**” mediante unas definiciones presentadas a continuación:

- **Probabilidad Baja:** Suceso improbable, de baja ocurrencia, no ha pasado casi nunca hasta la fecha, casi imposible.
- **Probabilidad Media:** Suceso que ocurre, pero no a menudo, en algunas ocasiones, de ocurrencia alrededor de una vez al año.
- **Probabilidad Alta:** Suceso repetitivo, de ocurrencia más de una vez al año o varias veces en igual período.

Listado de Riesgos	Nivel de Riesgo (NR)	Probabilidad
Golpe por objetos materiales o estructuras		
Golpes con objetos o equipo		
Caídas de igual nivel		
Caídas a distinto nivel		
Contacto por objeto cortante		
Contacto con electricidad		
Sobreesfuerzo por Manejo manual de materiales		
Incendios		
Riesgo causado por terceras personas (asalto, clientes)		
Exposición a temperatura (calor)		
Iluminación		
Contraer enfermedades de alto riesgo de contagio		

Apéndice 4. Programa del curso “Percepción del Riesgo”

Título: Percepción del Riesgo.

Introducción:

La “percepción” permite que el sujeto interprete el entorno, incluidos los riesgos asociados.

“Riesgo” es una palabra antigua y de uso común en muchas lenguas. En su utilización corriente, se refiere a la incertidumbre asociada con un evento futuro o supuesto. Una descripción con sentido común del término “riesgo” debería incluir las circunstancias que amenacen con disminuir la seguridad.

En el año 1978 Holahan, define a “la percepción de riesgo” como un proceso importante dado que, con base en ésta los individuos pueden modificar o determinar el comportamiento de otras personas; de tal forma que pueden exponerse a situaciones que pueden tener consecuencias negativas en su vida y no percatarse de tal condición.

Objetivo general:

Crear conciencia sobre la importancia de la seguridad en el trabajo e identificación de los riesgos.

Objetivos específicos:

- Comprender el concepto de “Percepción del riesgo”.
- Comprender la importancia del auto cuidado en el trabajo y en todas las actividades diarias.

Dirigido a: Todos los trabajadores de almacenes de barrio.

Contenido:

Contenido	Tiempo
Presentación e introducción.	5 minutos
Definición de conceptos de salud y seguridad laboral.	10 minutos
Definición del concepto de “Riesgo”.	10 minutos
Dinámica de aplicación	5 minutos
¿Cómo evaluar el Nivel de riesgo?	20 minutos
Break	15 minutos
¿En qué consiste la percepción?	10 minutos
¿Cómo podemos evaluar la percepción? y que límites aceptar.	10 minutos
Ejercicios de juicio de riesgos.	10 minutos
Presentación de los riesgos existentes en el lugar de trabajo y sus consecuencias.	15 minutos
Prueba escrita	10 minutos

Métodos o técnicas de enseñanza

Se utilizará un método de exposición participativa donde se dará cabida a resolución de dudas y, además, se solicitará la participación de los presentes en una actividad donde podrán poner en práctica la información previamente adquirida.

Método de evaluación

Los participantes serán evaluados mediante una prueba escrita, donde para aprobar necesitarán el 80% de respuestas correctas y deberán haber asistido un mínimo obligatorio del 75% del curso.

“¡Los accidentes duelen, la seguridad NO!”