

**RELACIÓN ENTRE LAS ENFERMEDADES
LABORALES Y LOS FACTORES DE RIESGO
PSICOSOCIAL EN COLOMBIA**

**RELATIONSHIP BETWEEN WORKPLACE
DISEASES AND PSYCHOSOCIAL RISK
FACTORS IN COLOMBIA**

Hary Valentina Londoño Moreno⁸

Fecha recibida: 06/11/2024

Fecha aprobada: 28/11/2024

Derivado del proyecto: Relación entre las enfermedades laborales y los factores de riesgo psicosocial en Colombia.

Institución financiadora: Recursos propios del autor.

Pares evaluadores: Red de Investigación en Educación, Empresa y Sociedad – REDIEES.

⁸ Pregrado, Corporación Universitaria Minuto de Dios UNIMINUTO, Ocupación (Estudiante), correo electrónico: hary.londono@uniminuto.edu.co

RESUMEN

La presente investigación propone abordar la relación entre las enfermedades laborales y los factores de riesgo psicosocial de trabajadores en Colombia, basándose en la investigación que se viene desarrollando desde el semillero Psiresh del programa ASST de UNIMINUTO virtual y distancia. El objetivo de esta investigación es reconocer las posturas teóricas y estudios científicos, implementando una metodología de investigación documental, que permita establecer perspectivas teóricas de las enfermedades laborales relacionadas con factores de riesgo psicosocial.

En cuanto a los resultados obtenidos de la investigación, los factores de riesgo psicosocial pueden afectar en el desarrollo de enfermedades laborales que impactan negativamente el sistema inmune, musculoesquelético y gastrointestinal de los trabajadores. De la misma forma, es importante que las empresas implementen medidas para prevenir y controlar los factores de riesgo psicosocial en el trabajo, de acuerdo con lo establecido en la normatividad vigente.

PALABRAS CLAVE: Seguridad y Salud en el Trabajo, factores de riesgo psicosocial, enfermedades laborales, trabajadores colombianos, prevención de riesgo psicosocial.

ABSTRACT

This research proposes to address the relationship between occupational diseases and the psychosocial risk factors of workers in Colombia, based on the research that has been developed from the Psires hotbed of the virtual and distance UNIMINUTO ASST program. The objective of this research is to recognize theoretical positions and proven scientific studies, implementing a documentary research methodology, which allows establishing theoretical perspectives of occupational diseases related to psychosocial risk factors, such as mental and comprehensive diseases such as stress, anxiety. and depression and its relationship with the psychosocial risk factors that workers in Colombia are exposed to.

Regarding the results obtained from the research, Psychosocial risk factors can affect the development of occupational diseases that negatively impact the immune, musculoskeletal and gastrointestinal systems of workers. Likewise, it is important that companies implement measures to prevent and control psychosocial risk factors at work, in accordance with the provisions of current regulations.

KEYWORDS: Safety and Health at Work, psychosocial risk factors, occupational diseases, Colombian workers, psychosocial risk prevention.

INTRODUCCIÓN

El entorno laboral contemporáneo se encuentra marcado por un ritmo acelerado de constante cambios tecnológicos, demandas crecientes y demandas continuas en los diferentes sectores económicos, por lo tanto, se puede incrementar el desarrollo de factores de riesgo psicosocial, afectando significativamente la salud de los colaboradores y generando enfermedades profesionales que impactan negativamente su bienestar y calidad de vida.

En Colombia la gravedad de esta problemática se atribuye a los ambientes de trabajo precarios, la ausencia de la cultura de seguridad y salud en el trabajo en las organizaciones y una falta general de conciencia y gestión de los factores de riesgo psicosocial y sus efectos nocivos para la salud física y mental de los colaboradores.

“Los factores de riesgo psicosocial se conceptualizan como aquellas condiciones presentes en el entorno laboral, tanto organizacional como social, que están relacionadas con la organización del trabajo, el contenido del trabajo y las relaciones interpersonales, y que tienen el potencial de afectar negativamente el bienestar físico, mental y social de los trabajadores, así como su desempeño laboral”. (Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo, EU-OSHA, 2023).

Por tanto, la presente investigación tiene como objeto profundizar esta problemática desde una metodología de tipo documental que permita identificar la relación entre las enfermedades laborales y los factores de riesgo psicosocial en Colombia, considerando los aspectos físicos, psicológicos, sociales y organizacionales que influyen en la salud de los trabajadores.

Peim et al. (2022) “encontraron una asociación positiva entre la exposición a estrés laboral y el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas”.

International Labour Organization (ILO, 2022) “señaló que la violencia y la inseguridad en el trabajo pueden provocar lesiones físicas y psicológicas, así como trastornos de estrés postraumático”.

Shull et al. (2021) “demostraron que el desequilibrio entre la vida laboral y personal está asociado con un mayor riesgo de burnout y problemas de salud mental”.

Ulloa et al. (2020) “evidenciaron que el ciberacoso laboral puede aumentar el riesgo de depresión y ansiedad en los trabajadores”.

Neri et al. (2019) “encontraron que la falta de reconocimiento y apoyo social en el trabajo aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades musculoesqueléticas”.

De igual manera, se propone abordar un tema de gran relevancia para la salud pública y el desarrollo económico y social de Colombia. Se espera que los resultados contribuyan a la creación de ambientes de trabajo más saludables y seguros, donde el bienestar de los trabajadores sea una prioridad.

Pregunta Problema

¿Cuál es la relación entre las enfermedades laborales y factores de riesgo psicosocial de trabajadores en Colombia?

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo General

Establecer la relación entre las enfermedades laborales y los factores de riesgo psicosocial de trabajadores en Colombia.

Objetivos Específicos

Reconocer los principales referentes teóricos que relacionan a los factores psicosociales y las enfermedades laborales.

Identificar los impactos de la exposición a factores de riesgo psicosocial y enfermedades laborales en los trabajadores en Colombia.

Demostrar la importancia de la prevención de enfermedades laborales relacionada con factores de riesgo psicosocial.

MATERIAL Y MÉTODOS

Para el estudio de la relación entre enfermedades laborales y los factores de riesgo psicosocial en Colombia, se utiliza una metodología de investigación documental.

De acuerdo con Hernández et al. (2023) “la investigación documental es un método de investigación científica que se basa en la búsqueda, recuperación, análisis y crítica de información de diversas fuentes documentales, como libros, revistas, artículos, páginas web, etc., para obtener nuevos conocimientos sobre un tema de investigación”.

De igual manera, López et al. (2024) define la investigación documental como “un proceso de investigación que se basa en la sistematización de la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de información de diversas fuentes documentales, con el objetivo de generar nuevos conocimientos o ampliar los existentes sobre un tema de investigación”.

Cuerpo Teórico

Por medio del presente cuerpo teórico se abordará el marco conceptual y el marco normativo, evaluando los resultados y discusiones que fueron emitidas en las bases de datos de Google Académico, identificando variables como: factores de riesgo psicosocial, enfermedades laborales, relacionadas con factores de riesgo psicosocial, enfermedades derivadas del estrés, y normatividad vigente sobre riesgo psicosocial en Colombia.

Marco Conceptual

Seguridad y Salud en el Trabajo

El riesgo psicosocial cada día impacta significativamente en la seguridad y salud de los trabajadores, debido a la presión de tiempo, comunicación ineficaz, falta de control laboral, inseguridad laboral y entorno hostil; y con ello, es mayor la exposición a estos factores psicosociales.

“El concepto de riesgo psicosocial hace referencia a aquellas condiciones presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización, el contenido del trabajo o la realización de la tarea, originando estrés o tecnoestrés que tienen

capacidad para afectar tanto al bienestar o a la salud física, psíquica o social del trabajador como al desarrollo del trabajo”. (García, 2019, P. 71)

Tipos de Riesgos:

Según Armijos, et al, (2022) “los ambientes laborales son difíciles de no encontrar actividades que puedan causar ansiedades, situaciones estresantes en sus empleados, pero según la adaptabilidad y condiciones personales o psicológicas del trabajador pueden afectarlo, siendo a mayor afección más posibilidades de poner en riesgo su salud e incluso la estabilidad de la empresa”. (p. 479)

De esta forma, los tipos de riesgos psicosociales varían de acuerdo con el entorno laboral en que se encuentre el trabajador y la gestión que se les brinde a los mismos, no obstante, si bien principalmente se originan por el entorno laboral, hay factores personales que podrían aumentar la exposición a los riesgos psicosociales, tales como:

Personalidad.

“Los rasgos de personalidad como el neuroticismo, la introversión y la baja autoestima pueden aumentar la susceptibilidad al estrés laboral y otros riesgos psicosociales, lo que lleva a un mayor riesgo de burnout, ansiedad y depresión”. (Crawford et al. 2020)

Habilidades de Afrontamiento.

“Las habilidades de afrontamiento deficientes, como la dificultad para regular las emociones o la falta de estrategias para manejar el estrés, pueden aumentar la vulnerabilidad a los riesgos psicosociales en el trabajo, lo que dificulta la adaptación a situaciones desafiantes y aumenta el riesgo de consecuencias negativas”. (Zabriskie, et al. 2022)

Salud Mental.

“Las condiciones preexistentes de salud mental, como la ansiedad o la depresión, pueden interactuar con los factores de riesgo psicosocial en el trabajo, amplificando los efectos negativos sobre el bienestar mental y físico del trabajador”. (Shorro, Et al. 2021).

Factores Psicosociales.

“A diferencia de los riesgos de seguridad e higiene, los factores de riesgos psicosociales no están bien definidos y no son fácilmente localizables en un espacio o actividad y con ello es difícil ser objetivos con su identificación” (García, 2019).

De acuerdo con lo mencionado anteriormente algunos de los factores en que se puede ver expresado el riesgo psicosocial son los siguientes:

Estrés Laboral.

“El estrés laboral crónico se asocia con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, metabólicas y mentales, incluyendo depresión, ansiedad y burnout”. (Peimbert, et al. 2020) G., & Sánchez, M. I. (2020). Estrés laboral y salud. Madrid: Pirámide).

Síndrome de Burnout o "estar quemado".

Es un estado de agotamiento físico, emocional y mental que se produce como consecuencia de un estrés laboral prolongado. Se caracteriza por sentimientos de apatía, desapego del trabajo y disminución de la productividad.

Acoso Laboral o "Mobbing".

“El acoso laboral, que incluye comportamientos hostiles e intimidatorios dirigidos a un trabajador, puede generar graves consecuencias psicológicas, como ansiedad, depresión, estrés postraumático e incluso ideas suicidas”. (Leymann, 2016)

Violencia Laboral.

“La violencia laboral, que abarca agresiones físicas, amenazas y hostilidad verbal, puede ocasionar lesiones físicas, trastornos de estrés postraumático, miedo y ansiedad en los trabajadores”. (Organización Internacional del Trabajo. (2020)

Discriminación Laboral.

“La discriminación laboral, basada en características como raza, género, edad, religión o discapacidad, puede generar estrés, ansiedad, baja autoestima y problemas de salud mental en los trabajadores afectados”. (Agencia de Derechos Fundamentales de la Unión Europea. (2020).

Falta de Apoyo Social.

“Un fuerte apoyo social, tanto dentro como fuera del trabajo, puede actuar como un factor protector frente a los riesgos psicosociales, proporcionando recursos emocionales, instrumentales y de información para ayudar a los trabajadores a lidiar con el estrés y las dificultades laborales”. (Lu, et al. 2023)

Sobrecarga de Trabajo.

“Una carga de trabajo excesiva, caracterizada por demandas laborales que superan la capacidad del trabajador, puede generar estrés, ansiedad, agotamiento y burnout, con un impacto negativo en la salud física y mental”. (Leiter, et al. (2016) M., & Maslach, C. (2016).

Enfermedades Laborales Generadas por los Factores Psicosociales

Enfermedades Musculoesqueléticas

Las enfermedades musculoesqueléticas se pueden originar por distintos factores que interactúan entre sí aumentando la exposición según el nivel de riesgo; dentro de los principales, se encuentran los factores físicos; causados por movimientos repetitivos, posturas inadecuadas y levantamiento de cargas forzadas; también pueden tener origen por factores ergonómicos debido a la deficiente adecuación de puestos de trabajo de acuerdo a las necesidades físicas de las personas.

No obstante de acuerdo con Pazos (2019) “Si bien en la mayoría de los casos, los trastornos musculoesqueléticos están asociados a condiciones de trabajo relacionadas con exigencias físicas de la tarea, también factores organizativos pueden incidir de forma negativa sobre la salud física y/o psíquica del trabajador y sobre el propio trabajo, siendo constitutivos de factores de riesgo laboral aspectos como el ritmo de trabajo, la duración de las jornadas, determinados horarios, escasas relaciones interpersonales o escasas posibilidades de comunicación, ya que pueden contribuir a la intensificación de los síntomas y de la misma manera un aumento de signos físicos en miembros superiores”. (P. 6,7).

Enfermedades Gastrointestinales

Las enfermedades gastrointestinales tienen una estrecha relación con los factores de riesgo psicosociales como el estrés, la ansiedad y la depresión, ya que aumentan el riesgo de desarrollar trastornos gastrointestinales, empeorando los síntomas existentes y dificultando la recuperación.

Los Factores de Riesgo Psicosociales Pueden Influir de la Siguiete Manera:

El estrés: “El estrés crónico puede alterar el microbiota intestinal, aumentando la inflamación y los problemas digestivos. También disminuye la producción de moco protector del estómago, aumentando el riesgo de úlceras pépticas”. (Núñez, 2018).

La ansiedad: “Aumenta la sensibilidad intestinal a los estímulos, provocando dolor abdominal, diarrea y otros síntomas. Además, afecta la digestión de los alimentos”. (Almirallmed, 2019).

La depresión: “Induce cambios en el apetito y los hábitos alimenticios, generando problemas digestivos. Debilita el sistema inmunológico, aumentando el riesgo de infecciones intestinales”. (Almirallmed, 2019).

Enfermedades del Sistema Inmunológico.

Al igual que en las patologías anteriormente nombradas, las enfermedades del sistema inmunológico están relacionadas con los factores de riesgo psicosocial, que se pueden reflejar en factores como: el estrés crónico, la ansiedad y la depresión, que impactan el sistema inmunológico negativamente, haciéndolo más vulnerable a adquirir infecciones y enfermedades de la siguiente manera:

El Estrés.

“El estrés crónico libera hormonas como el cortisol, que suprime la función inmune. Esto puede aumentar el riesgo de infecciones, como resfriados y gripe. También puede dificultar la recuperación de enfermedades”. (NIH, 2019)

La Ansiedad.

“La ansiedad puede aumentar la inflamación en el cuerpo, lo que puede dañar el sistema inmunológico. También puede interferir con la capacidad del cuerpo para combatir las infecciones”. (MayoClinic, 2021)

La Depresión.

“La depresión puede llevar a cambios en el apetito y los hábitos de sueño, lo que puede debilitar el sistema inmunológico. También puede aumentar la producción de cortisol, lo que suprime la función inmune”. (Webmd, 2020)

Tipos de Trabajadores

Trabajadores de Gerencia

Los trabajadores de gerencia se encargan de coordinar las diferentes áreas de una empresa, realizando labores de establecimiento de metas, objetivos, planificación y supervisión.

De acuerdo con las actividades realizadas, “los trabajadores de gerencia se encuentran expuestos a factores de riesgo psicosocial que se pueden manifestar en patologías como: Dolor de cabeza, trastornos gastrointestinales, fatiga crónica, trastornos del sueño, entre otros”.(Medlineplus)

Trabajadores Operativos

“Los trabajadores operativos se encuentran en todo tipo de industrias llevando a cabo tareas que requieren de su presencia física. De igual manera, los trabajadores operativos se encuentran expuestos a factores de riesgo psicosocial que se pueden manifestar en patologías como: Dolor de cabeza, trastornos gastrointestinales, fatiga crónica, trastornos del sueño, entre otros”. (Medline plus).

Trabajadores Administrativos

“Los trabajadores administrativos realizan labores de archivo de información, administración de oficinas y suministros, realizan llamadas telefónicas, responden correos electrónicos, entre otras funciones. De la misma forma, Los trabajadores administrativos se

encuentran expuestos a factores de riesgo psicosocial que se pueden manifestar en patologías como: Dolor de cabeza, trastornos gastrointestinales, fatiga crónica, trastornos del sueño, entre otros”. (Medline plus).

Marco Normativo

Las normas de riesgos psicosociales en Colombia establecen las medidas que deben tomar los empleadores para proteger la salud mental de los trabajadores. Estas normas incluyen la evaluación de los riesgos psicosociales en el lugar de trabajo, la implementación de medidas para prevenir y controlar los riesgos psicosociales y la formación de los trabajadores en riesgos psicosociales.

Decreto 2663 de 1950 Código Sustantivo del Trabajo

El código sustantivo del Trabajo de Colombia establece las normas que regulan las relaciones laborales entre empleadores y trabajadores. El código Sustantivo de Trabajo prohíbe la explotación laboral en todas sus formas y establece medidas para proteger a los trabajadores como: la fijación de un salario mínimo legal, el derecho a la seguridad social, el derecho a la libertad de asociación sindical y el derecho a la huelga.

Resolución 2646 de 2008

Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional.

Ley 1010 de 2006

Por medio de la cual se adoptan medidas para prevenir, corregir y sancionar el acoso laboral y otros hostigamientos en el marco de las relaciones de trabajo.

Decreto 1072 de 2015

Decreto único reglamentario del sector trabajo, compila y reglamenta la legislación vigente en materia de trabajo. En su Capítulo II, dedicado a la Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), el Decreto dedica la Sección 4 a los Factores de Riesgo Psicosocial.

A continuación, un resumen de lo que dice el Decreto 1072 de 2015 sobre los factores de riesgo psicosocial:

Artículo 2.2.4.6.33.

Los factores de riesgo psicosocial se definen como "las condiciones psicosociales de trabajo que tienen el potencial de generar un efecto nocivo sobre la salud de los trabajadores, causando alteraciones psicológicas, fisiológicas y comportamentales".

Obligaciones del empleador

Artículo 2.2.4.6.34.

El empleador está obligado a identificar, evaluar y controlar los factores de riesgo psicosocial en el lugar de trabajo.

Artículo 2.2.4.6.35.

El empleador debe implementar medidas para prevenir y controlar los factores de riesgo psicosocial, teniendo en cuenta las características de la empresa, la organización del trabajo y los riesgos psicosociales identificados.

Artículo 2.2.4.6.36.

El empleador debe capacitar a los trabajadores sobre los factores de riesgo psicosocial y las medidas de prevención y control.

Artículo 2.2.4.6.37.

El empleador debe realizar evaluaciones periódicas de la eficacia de las medidas de prevención y control de los factores de riesgo psicosocial.

Derechos del trabajador.

Artículo 2.2.4.6.38.

El trabajador tiene derecho a ser informado sobre los factores de riesgo psicosocial presentes en su lugar de trabajo.

Artículo 2.2.4.6.39.

El trabajador tiene derecho a participar en la identificación, evaluación y control de los factores de riesgo psicosocial.

Artículo 2.2.4.6.40.

El trabajador tiene derecho a solicitar la adopción de medidas para prevenir y controlar los factores de riesgo psicosocial.

RESULTADOS

A partir de la investigación documental realizada, se evidencia una asociación entre las enfermedades laborales y los factores de riesgo psicosocial. Los estudios revisados demuestran que la exposición prolongada a estos factores puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades tales como:

Enfermedades musculoesqueléticas.

Los factores de riesgo psicosocial pueden generar dolor de espalda, fatiga muscular, tendinitis y otras afecciones musculoesqueléticas. (Pazos, 2019)

Enfermedades gastrointestinales.

El estrés laboral puede provocar úlceras pépticas, síndrome de intestino irritable y otras enfermedades gastrointestinales. (Núñez, 2018).

La ansiedad puede causar dolor abdominal, diarrea, trastornos intestinales que afectan la digestión. (Almirallmed, 2019).

Enfermedades del sistema inmunológico.

Los factores de riesgo psicosocial pueden debilitar el sistema inmunológico, haciéndolo más vulnerable a infecciones y enfermedades.

El estrés puede aumentar el riesgo de infecciones del sistema respiratorio, y de la misma forma, retardar el proceso de recuperación, (NIH, 2019)

La ansiedad puede incidir en la capacidad del cuerpo para protegerse frente a infecciones. (MayoClinic, 2021)

La depresión puede causar trastornos alimenticios y del sueño, que pueden ocasionar un debilitamiento del sistema. (Webmd, 2020)

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La normativa colombiana establece obligaciones para los empleadores en materia de prevención y control de los factores de riesgo psicosocial, incluyendo la identificación, evaluación, implementación de medidas preventivas y capacitación de los trabajadores. Sin embargo, existen desafíos para la implementación efectiva de estas medidas, como la falta de recursos, la cultura organizacional y la falta de conocimiento sobre los factores de riesgo psicosocial.

Es importante señalar que la investigación realizada en este documento se basa en una revisión de la literatura disponible. Se necesitan investigaciones adicionales para comprender mejor la compleja relación entre las enfermedades laborales y los factores de riesgo psicosocial, y para desarrollar estrategias de prevención e intervención más efectivas.

La investigación ha demostrado una asociación entre las enfermedades laborales y los factores de riesgo psicosocial en trabajadores colombianos.

La literatura revisada proporciona una sólida base teórica que sustenta la relación entre los factores psicosociales y las enfermedades laborales.

La exposición a factores de riesgo psicosocial tiene un impacto negativo significativo en la salud física y mental de los trabajadores colombianos.

La implementación de medidas preventivas puede reducir significativamente la incidencia y prevalencia de enfermedades laborales, mejorando la salud y el bienestar de los trabajadores.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Agencia de Derechos Fundamentales de la Unión Europea. (2020). Condiciones de trabajo y bienestar en la UE. Viena: FRA).

Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo (EU-OSHA). (2023). Factores de riesgo psicosociales

Almirallmed, (2019) trastornos gastrointestinales más frecuentes

Armijos, R. A. C., Viteri, M. G. T., Naranjo, R., & Santander, E. A. H. (2022).

Confederación empresarial de Madrid, (2019) Relación de los factores de riesgos psicosociales y los trastornos musculoesqueléticos en trabajadores del sector servicios.

(Crawford, L., Xanthopoulou, D., & Lucas, U. (2020). Personalidad y estrés relacionado con el trabajo: una revisión y un metanálisis. Revista de Personalidad y Psicología Social 119(2), 322-355).

Decreto 2663 (1950): Código sustantivo del trabajo (Ministerio de trabajo)

Decreto 1072 (2015) Decreto único reglamentario del sector trabajo (Ministerio de trabajo)

Evaluación de los riesgos psicosociales ¿Cómo prevenirlos? Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional, 7(7), 474-492.

Federico Núñez, Rosa Adela. (2008). Hacia las sociedades del conocimiento.

García, M. D. C. M. (2019). El modelo decente de seguridad y salud laboral. Estrés y tecnoestrés derivados de los riesgos psicosociales como nueva forma de siniestralidad laboral. Relaciones laborales y derecho del empleo.

Hernández-Silva, P. y Rodríguez-Gómez, S. (2023) La investigación documental: Características y algunas herramientas.

International Labour Organization (ILO). (2022). Violence and harassment in the world of work: A global challenge.

Karasek, R. (1979). Job demands, job decision latitude and mental strain : implications for job redesign, *Administrative Science Quarterly*, 24, 285-308.

Leiter, et al. (2016) M., & Maslach, C. (2016). La medida del agotamiento: versión corta. *Revista de Psicología de Consultoría*, 18(3), 204-221).

Leymann, H. (2016). *Mobbing: Terror psicosocial en el lugar de trabajo*. Prensa de la Universidad de Cambridge).

Ley 1010 (2006) Por medio de la cual se adoptan medidas para prevenir, corregir y sancionar el acoso laboral y otros hostigamientos en el marco de las relaciones de trabajo. (Congreso de Colombia)

López-López, M. y Hernández-Gómez, P. (2024) *La investigación documental*

Lu, T., Johnson, J. P., & Tian, Y. (2023) El efecto moderador del apoyo social en la relación entre los factores estresantes en el lugar de trabajo y el bienestar de los empleados: un metanálisis. *Revista de comportamiento vocacional*, 166, 103715).

Mayo Clinic, (2021) *Trastorno de ansiedad por enfermedad*

Neri, E., Franchi, L., Lucchi, M., Pasquali, F., & Tognazzi, S. (2019). Lack of social support at work and musculoskeletal disorders: A systematic review and meta-analysis. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*

NIH (2019) *Direcciones actuales sobre el estrés y el sistema inmunológico humano*

Organización Internacional del Trabajo. (2020). *Violencia y acoso en el mundo del trabajo: una guía para la acción*. Ginebra: OIT)

Pazos, C. P., de Alejo Plain, A. P., & Viera, Y. R. (2019). La Medicina Natural y Tradicional como tratamiento alternativo de múltiples enfermedades. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 35(2), 1-18.

Peimbert G., & Sánchez, M. I. (2020). *Estrés laboral y salud*. Madrid: Pirámide).

Peim, N., Bagheri, M., & Ahmadi, A. (2022). The association between occupational stress and cardiovascular disease: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*

Resolución 2646 (2008) Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional. (Ministerio de protección social).

Shorro. S., Neria, Y., & Zaidi, A. (2021). Salud mental y riesgos psicosociales en el lugar de trabajo: una revisión sistemática y un metaanálisis. *PLoS One*, 16(10), e0261426).

Shull, M. A., Åhlborg, G., Hällström, T., & Arvidsson, T. (2021). Work-life balance and mental health: A systematic review and meta-analysis. *Scandinavian Journal of Public Health*

Ulloa, F. P., Saavedra, A. M., & Díaz, C. (2020). Workplace cyberbullying and mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior*

Web MD, (2020) Centro de recursos para la depresión.

Zabriskie, R. F., & Hobman, E. A. (2022) El papel del afrontamiento en la relación entre los factores estresantes en el lugar de trabajo y el bienestar de los empleados.