



**TRABAJO DE TITULACIÓN DE
MAESTRÍA**

2026

FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES Y SU INFLUENCIA EN LAS CONDUCTAS ADICTIVAS EN EL TRABAJO

**Propuesta de Artículo Científico de Alto Impacto presentado
como requisito parcial para optar al título de:**

**Magister en prevención y acompañamiento en
conductas adictivas**

Autor:

Flérída Estefanía Mera Loor

Bajo la dirección de:

Bryan Mendoza Muñoz

**Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí
Dirección de Postgrados, Cooperación y
Relaciones Internacionales
Facultad de Ciencias Sociales, Derecho y
Bienestar**

**Manta - Ecuador
Enero 2026**

FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES Y SU INFLUENCIA EN LAS CONDUCTAS ADICTIVAS EN EL TRABAJO

PSYCHOSOCIAL RISK FACTORS AND THEIR INFLUENCE ON ADDICTIVE BEHAVIORS AT WORK

*Flérida Estefania MERA LOOR*¹
<https://orcid.org/0009-0006-3164-0475>

*Bryan Abdón MENDOZA MUÑOZ*²
<https://orcid.org/0000-0002-9964-8362>

Resumen

Esta investigación se centra en los factores de riesgos psicosociales y su impacto en las conductas adictivas. Esto implica identificar cómo las condiciones laborales, familiares y socioculturales afectan el consumo de sustancias como alcohol y tabaco. El problema radica en la necesidad de comprender las dinámicas que vinculan los factores psicosociales con las conductas adictivas. Se busca identificar cómo las condiciones laborales y familiares, así como las influencias socioculturales pueden contribuir al aumento del consumo de sustancias y a la adicción al trabajo entre los empleados. El objetivo general es determinar los factores de riesgos psicosociales y su influencia en las conductas adictivas de los trabajadores de una empresa agroindustrial de Santo Domingo 2024. Esto es fundamental porque permite identificar patrones que pueden ser abordados mediante políticas y programas que promuevan un ambiente laboral más saludable, mejorando así la calidad de vida de los colaboradores y su bienestar general.

Abstract

This research focuses on psychosocial risk factors and their impact on addictive behaviors. This involves identifying how work, family, and sociocultural conditions affect the consumption of substances such as alcohol and tobacco. The problem lies in the need to understand the dynamics that link psychosocial factors with addictive behaviors. The aim is to identify how work and family conditions, as well as sociocultural influences, can contribute to increased substance use and workaholism among employees. The overall objective is to determine the psychosocial risk factors and their influence on addictive behaviors in employees of an agro-industrial company in Santo Domingo in 2024. This is fundamental because it allows for the identification of patterns that can be addressed through policies and programs that promote a healthier work environment, thereby improving the quality of life and overall well-being of employees.

PALABRAS CLAVE: Condiciones laborales, conducta adictiva, riesgos, influencia cultural, influencia social.

KEYWORD: Working conditions, conduct, addiction, risks, cultural influence, social influence.

¹ Trabajadora Social, laborando en el sector privado en el área agroindustrial en Santo Domingo de los Tsáchilas.

² Sociólogo, Máster en Gobernanza y Derechos Humanos, Máster en Gestión y Administración Pública. Docente universitario
bryan.mendoza@uleam.edu.ec

INTRODUCCIÓN

La Organización Internacional del Trabajo (2022) señala que los factores de riesgo psicosocial entendidos como un tipo específico de riesgo laboral están relacionados con la exposición prolongada a altos niveles de estrés en el trabajo. Esta exposición, junto con la falta de apoyo social, la inseguridad laboral y las jornadas excesivamente largas, puede generar condiciones que incrementan la vulnerabilidad hacia conductas adictivas, tales como el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.

Estos factores de riesgo psicosociales generan respuestas de afrontamiento negativas en las personas, llevándolas a buscar alivio inmediato a través de comportamientos adictivos que, con el tiempo, pueden volverse crónicos.

En Ecuador, según el Ministerio de Trabajo (2022), un 62% de los trabajadores reportan altos niveles de estrés debido a la sobrecarga laboral, lo que incrementa la probabilidad de recurrir al consumo de sustancias como mecanismo para manejar la tensión, especialmente en ambientes marcados por inseguridad e inestabilidad laboral.

La cultura organizacional en el país suele descuidar el bienestar psicológico, creando un entorno propicio para el desarrollo de conductas adictivas.

Chimbo et al. (2024) refieren que el estrés laboral y las jornadas prolongadas, especialmente en sectores como el agrícola y el industrial, generan en un 45% de los empleados del sector industrial síntomas asociados a inseguridad laboral, factor que puede propiciar conductas de evasión como el consumo de alcohol y tabaco.

Existe la necesidad de implementar políticas de prevención y de crear entornos laborales más saludables para mitigar estos factores de riesgo psicosocial y sus efectos sobre las conductas adictivas.

La limitada atención al bienestar psicológico en la cultura laboral ecuatoriana fomenta condiciones que facilitan el desarrollo de conductas adictivas.

Barriga et al. (2024) señalan que las condiciones económicas y sociales también influyen en el desarrollo de adicciones, especialmente en poblaciones de bajos recursos donde la falta de estabilidad laboral genera altos

RIESGOS PSICOSOCIALES Y CONDUCTAS ADICTIVAS

niveles de ansiedad y, con ello, una mayor propensión a conductas de evasión. Además, muestran que la falta de apoyo social en el trabajo afecta al 48% de los empleados, lo que se asocia directamente con un aumento en comportamientos de dependencia hacia sustancias estimulantes.

La presente investigación es relevante para comprender y abordar los factores de riesgo psicosocial en el entorno laboral, ya que estos pueden influir significativamente en la aparición de conductas adictivas entre los trabajadores, afectando su bienestar, desempeño y, en última instancia, la productividad de la organización.

Ante lo expuesto se presenta los objetivos específicos que se fundamentaron en identificar los factores de riesgos laborales y su influencia en el consumo de sustancias estimulantes en los colaboradores de una empresa agroindustrial en Santo Domingo 2024; analizar los factores de riesgos familiares y su influencia en la adicción al trabajo en los colaboradores de una empresa agroindustrial en Santo Domingo 2024; determinar los factores de riesgos socio culturales y su influencia en el consumo de

alcohol y tabaco en los colaboradores de una empresa agroindustrial en Santo Domingo 2024.

Esto se fundamentó directamente en la formulación de la pregunta de investigación ¿De qué manera los factores de riesgos influyen en las conductas adictivas de los trabajadores de una empresa agroindustrial en Santo Domingo 2024?

REVISIÓN LITERARIA

Los factores de riesgos en el entorno laboral según Espino et al. (2020), son aquellos aspectos que derivan de la interacción entre las demandas del trabajo y el control que el trabajador tiene sobre su labor, donde se genera un estrés crónico que puede tener consecuencias negativas para la salud física y psicológica.

Según Espino y otros, se analiza una combinación de altas exigencias laborales y la falta de autonomía lo que genera un ambiente propenso al agotamiento y estrés.

Se logra conocer que las condiciones laborales extremas favorecen el desarrollo de comportamientos adictivos.

En cuanto a la carga de trabajo según Sucapuca et al. (2022), se refiere tanto a la cantidad como a la intensidad de las tareas que debe realizar, considerando que el exceso de tareas y la falta de tiempo para completarlas de manera eficiente provocan fatiga, ansiedad, lo

RIESGOS PSICOSOCIALES Y CONDUCTAS ADICTIVAS

que incrementa el riesgo de conductas de evasión como el consumo de sustancias o el aislamiento social.

Este autor destaca que la presión constante por cumplir con plazos y alcanzar metas elevadas, sin un adecuado apoyo, puede desencadenar respuestas fisiológicas y psicológicas perjudiciales.

Se conoce que, en este tipo de contextos, la sobrecarga laboral puede desencadenar problemas de salud mental y contribuir a comportamientos adictivos.

De igual manera el apoyo organizacional según Asgari et al. (2020), se refiere a la percepción que los trabajadores tienen sobre el grado en que la organización valora su contribución y se preocupa por su bienestar, asociado a una mayor satisfacción laboral, menor estrés y un mayor compromiso con la empresa.

Asgari y otros subrayan la importancia del apoyo social dentro de la organización para reducir el estrés laboral, permitiendo mejorar su bienestar para enfrentar las demandas laborales de manera más efectiva.

Se evidencia que el apoyo organizacional como factor determinante en la prevención de conductas adictivas dentro del entorno laboral.

Para Hidalgo (2020), los factores de riesgos familiares desempeñan un papel

significativo en la salud mental y conductual de los individuos, que incluyen conflictos interpersonales, inestabilidad económica, falta de apoyo emocional y problemas de comunicación dentro del núcleo familiar.

El enfoque de Hidalgo destaca que los factores de riesgo familiares no solo afectan la estabilidad emocional, sino que también puede influir en la conducta del individuo fuera del hogar.

Se consideró que los factores de riesgos familiares son un componente fundamental al analizar la predisposición a conductas adictivas en el ámbito laboral.

En cuanto a Maldonado et al. (2022), refiere que los conflictos familiares son una fuente relevante de estrés emocional y psicológico que afecta la estabilidad y el bienestar de los individuos que cuando existe una falta de comunicación y problemas puede desencadenar patrones disfuncionales de interacción, convirtiéndose en un espacio de tensión constante en lugar de apoyo.

Maldonado y otros enfatizan que los conflictos familiares provocan un ambiente de estrés crónico, afectando no solo el bienestar emocional, sino también la capacidad de los individuos para enfrentar los desafíos laborales y sociales.

RIESGOS PSICOSOCIALES Y CONDUCTAS ADICTIVAS

Estos conflictos familiares representan un factor de riesgo psicosocial crítico que influye directamente en la conducta y el rendimiento laboral.

El apoyo familiar según Pérez (2021), constituye una fuente fundamental de soporte que ayuda a reducir los efectos del estrés, sosteniendo que el respaldo de la familia proporciona seguridad emocional, validación y un sentido de pertenencia, que son factores protectores ante situaciones de presión o adversidad.

Este apoyo reduce la probabilidad de que los individuos recurran a conductas de escape, como el consumo de sustancias, al proporcionarles un recurso emocional al que acudir en momentos difíciles.

El apoyo social, las relaciones familiares cercanas y solidarias ofrecen un ambiente de estabilidad, que fomenta la resiliencia y el manejo saludable del estrés.

Consecuentemente se conoce que según Becerra et al. (2018), los factores de riesgos socioculturales abarcan el contexto social, cultural y económico en el que una persona vive y se desarrolla, demostrando que los sistemas sociales, como la familia, la comunidad y la cultura, ejercen una presión significativa sobre el

individuo y condicionan sus comportamientos y su salud mental.

El autor argumenta que factores como las normas sociales, las expectativas culturales y las desigualdades económicas aumenta el estrés y llevan a conductas de riesgo, especialmente en contextos de alta presión social o laboral.

Desde esta perspectiva, los factores socioculturales pueden actuar como barreras o como facilitadores del desarrollo personal y profesional.

Las normas culturales y sociales constituyen, ante lo expuesto por Aja y Sarrión (2021), afirma que estas normas funcionan como un sistema de control social, delimitando los comportamientos y valores que una comunidad considera apropiados y estableciendo consecuencias para quienes se desvían de ellos.

Aja y Sarrión argumentan que estas reglas tácitas no solo moldean el comportamiento individual, sino que también refuerzan la cohesión social y el sentido de pertenencia, permitiendo adaptarse a los valores colectivos

Desde esta perspectiva, las normas culturales y sociales son determinantes en la adaptación de los individuos a sus entornos, tanto personales como laborales.

En otro aspecto relevante según Llosa et al. (2020), donde afirma el acceso a redes de

RIESGOS PSICOSOCIALES Y CONDUCTAS ADICTIVAS

apoyo social es crucial para el bienestar emocional y físico de las personas, ya que proporciona una fuente de ayuda y protección ante situaciones adversas, que incluye aspectos emocionales, informativos e instrumentales que permiten a los individuos afrontar el estrés y las dificultades de manera más efectiva.

Llosa y otros sostienen que las redes de apoyo no solo reducen la percepción de soledad, sino que también actúan como amortiguadores del estrés, al ofrecer recursos concretos y apoyo emocional en momentos de necesidad.

Es evidente que la presencia de estos vínculos sociales promueve un bienestar integral, especialmente en contextos laborales y personales de alta exigencia.

Según Karila et al. (2020), las conductas adictivas son patrones de comportamiento en los que el individuo experimenta una dependencia intensa hacia una sustancia o actividad, afectando negativamente su funcionamiento diario, la misma que no se limita al consumo de sustancias, sino que puede manifestarse en diversas conductas compulsivas.

Karila y otros afirman que las conductas adictivas son mecanismos de afrontamiento disfuncionales, en los que el individuo busca aliviar el malestar emocional a través de un refuerzo temporal.

Las conductas adictivas reflejan una carencia de mecanismos de afrontamiento saludable, particularmente en entornos de alta presión.

El consumo de sustancias estimulantes, según Cazorla y Amaya (2021), se ha vinculado a intentos de aumentar la alerta, el rendimiento y la resistencia al cansancio en contextos de alta demanda. Estas sustancias actúan sobre el sistema nervioso central aumentando temporalmente el estado de alerta y la energía.

Los autores advierten que el consumo regular de estimulantes lleva a una serie de efectos adversos, como ansiedad, dependencia, insomnio y, a largo plazo, deterioro de las funciones cognitivas y físicas.

Es de conocer que el consumo de sustancias estimulantes responde a una búsqueda de adaptación en entornos exigentes.

Los motivos del consumo según Álvarez et al. (2020), existen cuatro principales motivos que explican el consumo de sustancias: motivación de afrontamiento, motivación de mejora, motivación social y motivación de conformidad, que pueden variar desde el deseo de aliviar el estrés hasta la búsqueda de pertenencia social o mejora del rendimiento.

También, se relaciona con el uso de sustancias para reducir emociones negativas; la

RIESGOS PSICOSOCIALES Y CONDUCTAS ADICTIVAS

de mejora, con el deseo de incrementar experiencias placenteras; la motivación social, con el uso para facilitar la interacción social; y la motivación de conformidad.

Los motivos de consumo reflejan una combinación de necesidades emocionales y de adaptación social.

Reig y Cabarcos (2020), describe a la adicción al trabajo, conocida como workaholism, se define como una compulsión incontrolable por trabajar excesivamente y que afecta negativamente otras áreas de la vida, siendo una persona que siente una necesidad interna de dedicar largas horas al trabajo en detrimento de sus relaciones, salud y bienestar emocional.

Este comportamiento, según el autor, es impulsado por factores internos, como la autoexigencia y la búsqueda de validación personal, lo cual convierte el trabajo en un mecanismo para enfrentar ansiedades subyacentes.

Aunque en apariencia puede interpretarse como una característica positiva debido a los resultados productivos.

Para Garay et al. (2020), el **exceso de** horas laborales es un fenómeno que se relaciona directamente con el agotamiento, la disminución del rendimiento y problemas de salud física y mental en los trabajadores, mediante la

prolongación de la jornada laboral, que frecuentemente supera las ocho horas diarias, eleva significativamente los niveles de estrés.

Garay y otros, enfatizan que, aunque en algunas industrias el trabajo prolongado es visto como signo de dedicación, a largo plazo este tipo de prácticas perjudica tanto la salud del trabajador como la productividad general.

Se debe promover políticas que valoren el equilibrio laboral-personal es esencial para optimizar el rendimiento y preservar la salud de los colaboradores.

El desbalance entre vida personal y profesional según Cortés et al. (2020), define como la dificultad para equilibrar las responsabilidades laborales con las demandas de la vida personal, afectando la salud y el bienestar general del trabajador, planteando que el conflicto entre el trabajo y la vida personal surge cuando las demandas de uno interfieren con las responsabilidades del otro

Los autores destacan que una vida laboral que domina la vida personal reduce significativamente la calidad de vida y puede conducir a problemas físicos y psicológicos, afectando a largo plazo tanto al individuo como a la organización.

Esta acción es un desafío importante en el entorno laboral actual, especialmente en empresas con culturas de alta demanda.

Según Calvache et al. (2022), el consumo de alcohol y tabaco es un comportamiento común en diversos contextos sociales, pero sus efectos adversos sobre la salud física y mental son ampliamente documentados, donde tanto el alcohol como el tabaco son factores de riesgo que contribuyen significativamente a la morbilidad y mortalidad a nivel global.

Se pone de manifiesto la relación entre factores psicológicos y el consumo de estas sustancias, sugiriendo la necesidad de abordar estos factores en los planes de prevención, resaltando la importancia de las políticas públicas que limiten el acceso y fomenten la reducción del consumo.

Es importante abordar las causas subyacentes, como el estrés laboral y la presión social, que resultan fundamentales para implementar medidas preventivas efectivas.

MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, permitiendo recolectar y analizar datos numéricos que expliquen las relaciones entre los factores psicosociales y las conductas adictivas, donde se diseñó un cuestionario semiestructurado basado en escalas validadas

internacionalmente (como dimensiones del modelo COPSOQ/ISTAS21 y adaptaciones de escalas de estrés laboral y consumo de sustancias), utilizando la escala de Likert para medir las percepciones y actitudes de los participantes en cada dimensión investigada. Este enfoque permitió realizar análisis estadísticos que generaron evidencia objetiva y verificable para interpretar los resultados.

El diseño de la investigación fue no experimental, ya que no se manipularon las variables bajo estudio; en su lugar, se observaron y analizaron los factores psicosociales en su entorno natural, considerando su relación con las conductas adictivas. De igual manera, los datos fueron recolectados en un momento específico (corte transversal), empleando herramientas de medición estandarizadas, garantizando la validez y fiabilidad de los resultados.

El alcance de la investigación fue explicativo, puesto que se centró en identificar y comprender las relaciones causales y correlacionales entre las variables estudiadas, buscando determinar cómo los factores psicosociales (como el exceso de horas laborales, los conflictos familiares y las influencias

RIESGOS PSICOSOCIALES Y CONDUCTAS ADICTIVAS

socioculturales) influyen en la frecuencia y tipo de conductas adictivas, permitiendo reconocer estos factores y las estrategias fundamentadas para mitigar su impacto.

La investigación fue de tipo descriptiva y correlacional, ya que se describieron las características y prevalencia de los factores psicosociales en los participantes, además de analizar las relaciones existentes entre ellos y las conductas adictivas, a través del análisis de correlaciones y tendencias, se identificó la intensidad y dirección de las asociaciones entre las variables, aportando información clave para el desarrollo de intervenciones efectivas.

La población estuvo constituida por 150 colaboradores de una empresa agroindustrial de Santo Domingo, quienes se encuentran bajo el régimen de contrato fijo y temporal, considerando tanto la parte administrativa como operativa. Se estableció un muestreo probabilístico simple, donde se tomó como muestra a un total de 79 colaboradores (49 hombres y 30 mujeres), representando aproximadamente el 52,7% de la población total.

Las variables fueron las siguientes, variables independientes de la investigación

corresponden a los factores de riesgo psicosociales, divididos en tres dimensiones: laborales (carga excesiva de trabajo, jornadas prolongadas, presión por metas, falta de pausas y ambiente hostil, respaldadas por el modelo Demanda-Control-Apoyo Social de Karasek y Johnson y el cuestionario COPSOQ/ISTAS21); familiares (presión económica, expectativas de éxito laboral, falta de apoyo emocional y conflictos familiares, que los asocian con predisposición a conductas de evasión y adicción al trabajo); y socioculturales (influencia del ambiente laboral-social, normas culturales y presión social, que muestran cómo facilitan o inhiben conductas de riesgo). Las variables dependientes son las conductas adictivas: consumo de sustancias estimulantes (café, bebidas energéticas, medicamentos) para mantenerse activo, adicción al trabajo (workaholism) medida por exceso de horas y desbalance vida-trabajo, y consumo de alcohol y tabaco en el entorno laboral, seleccionadas por su vínculo directo con mecanismos de afrontamiento disfuncionales ante el estrés.

Estas variables fueron seleccionadas porque cuentan con respaldo bibliográfico sólido

RIESGOS PSICOSOCIALES Y CONDUCTAS ADICTIVAS

en la literatura sobre riesgos psicosociales y conductas adictivas, permitiendo analizar correlaciones significativas y establecer patrones de influencia que orienten intervenciones preventivas en entornos laborales de alta demanda como el sector agroindustrial.

Se utilizó como instrumento una encuesta semiestructurada que contó con ocho preguntas cerradas, mismas que tienen relación directa al cumplimiento de los objetivos a fin de conocer cuáles son los factores de riesgos laborales que influyen en el consumo de sustancias estimulantes, y que abordan las dimensiones antes mencionadas.

Para la recolección de información se realizó de manera presencial, datos que fueron ingresados al programa IBM SPSS Statistics v.12, el mismo que permitió realizar un análisis correlacional representado mediante tablas.

RESULTADOS

En este apartado se presentan los resultados de las encuestas aplicadas, que en primer lugar se identifican los factores de riesgos laborales según el conocimiento de los encuestados, los cuales pueden influir en el nivel de estrés generando un consumo de sustancias

estimulantes como café, bebidas energéticas o medicamentos.

Tabla 1.

Factores de riesgo laboral que influyen en el nivel de estrés y el consumo de sustancias estimulantes

Género		Carga excesiva de trabajo	Jornadas laborales prolongadas	Presión para cumplir metas o tiempos de producción	Falta de pausas o descanso adecuado durante la jornada laboral	Ambiente laboral hostil o conflictivo	Total
Masculino	F	8	17	15	5	4	49
	%	16,3%	34,7%	30,6%	10,2%	8,2%	100%
Femenino	F	8	12	6	4	0	30
	%	26,7%	40,0%	20,0%	13,3%	0,0%	100%
Total	F	F	29	21	9	4	79
	%	%	36,7%	26,6%	11,4%	5,1%	100%

Nota. Se puede observar en la tabla los factores de riesgos laborales, Mera (2025).

Se logra evidenciar que los factores de riesgo laboral según los encuestados indican que tanto hombres como mujeres perciben las jornadas laborales prolongadas como el principal factor de estrés, con 34,7% en hombres y 40,0% en mujeres, en cuanto a los hombres, la presión por cumplir metas ocupa el segundo lugar con 30,6%, mientras que en las mujeres es la carga excesiva de trabajo con 26,7%, no obstante la falta de pausas afecta más a las mujeres 13,3% que a los hombres 10,2%, y el ambiente laboral hostil solo es mencionado por los hombres 8,2%, lo que puede determinarse que, aunque ambos géneros experimentan estrés laboral, las mujeres lo asocian más con la carga de trabajo y los

RIESGOS PSICOSOCIALES Y CONDUCTAS ADICTIVAS

hombres con la presión por metas y el ambiente hostil.

En la siguiente tabla se presenta la frecuencia en la cual han observado o experimentado el consumo de sustancias estimulantes para mantenerse activos en su jornada laboral.

Tabla 2.

Frecuencia que ha experimentado el consumo de sustancias estimulantes para mantenerse activo en su jornada laboral.

Años de labor en el sector		Muy frecuentemente	Frecuentemente	Moderadamente	Rara vez	Nunca	Total
1 a 3 años	F	12	12	8	2	4	38
	%	31,6%	31,6%	21,1%	5,3%	10,5%	100%
4 a 8 años	F	4	9	11	0	0	24
	%	16,7%	37,5%	45,8%	0,0%	0,0%	100%
Más de 8 años	F	5	2	0	5	5	17
	%	29,4%	11,8%	0,0%	29,4%	29,4%	100%
Total	F	21	23	19	7	9	79
	%	26,6%	29,1%	24,1%	8,9%	11,4%	100%

Nota. Se puede observar en la tabla la frecuencia que ha experimentado el consumo de sustancias estimulantes, Mera (2025).

Se pudo constatar que los trabajadores con 1 a 3 años que laboran en la agroindustria reportan la mayor frecuencia de consumo de sustancias estimulantes, con 31,6% experimentándolo muy frecuentemente y el 31,6% frecuentemente, en cuanto al grupo de 4 a 8 años, el consumo es más moderado con un 45,8% y frecuente en 37,5% de los casos, no obstante, quienes llevan más de 8 años presentan

una menor incidencia de consumo, con 29,4% indicando nunca o rara vez, mientras que solo 11,8% lo observa frecuentemente, lo que pone en manifiesto que la exposición prolongada al trabajo reduce la percepción del consumo, posiblemente por adaptación o menor necesidad de estímulos externos.

En la siguiente tabla se puede observar la frecuencia de la carga laboral que interfiere con el tiempo que dedica a su familia o actividades personales.

Tabla 3.

Frecuencia de la carga laboral con el tiempo que dedica a su familia o actividades personales.

Género		Muy frecuentemente	Frecuentemente	Moderadamente	Rara vez	Nunca	Total
Masculino	f	19	19	4	4	3	49
	%	38,8%	38,8%	8,2%	8,2%	6,1%	100%
Femenino	f	16	9	4	1	0	30
	%	53,3%	30,0%	13,3%	3,3%	0,0%	100%
Total	f	35	28	8	5	3	79
	%	44,3%	35,4%	10,1%	6,3%	3,8%	100%

Nota. Se puede observar en la tabla la frecuencia de la carga laboral que interfiere con el tiempo que dedica a su familia o actividades personales, Mera (2025)

Se puede observar que dentro de los factores de riesgo familiares, la carga laboral interfiere muy frecuentemente en la vida personal del 53,3% de las mujeres y el 38,8% de los hombres, mientras que 38,8% de los hombres y 30% de las mujeres la experimentan frecuentemente, en cuanto a la interferencia

RIESGOS PSICOSOCIALES Y CONDUCTAS ADICTIVAS

moderada es similar en ambos géneros donde el 8,2% representa a hombres y el 13,3% a las mujeres, sin embargo, los hombres reportan rara vez o nunca en 14,3% de los casos, mientras que ninguna mujer indicó que la carga laboral no afecte su vida personal, lo que muestra un mayor impacto en las mujeres, posiblemente debido a la doble carga laboral entre el trabajo y el hogar.

Se presenta en la siguiente tabla los factores familiares que pueden estar relacionados con la necesidad del trabajar en exceso.

Tabla 4.
Factores familiares considera usted que puede estar relacionado con la necesidad de trabajar en exceso.

Años de labor en el sector		Presión económica	Expectativas familiares sobre el éxito laboral	Falta de apoyo emocional en el hogar	Conflictos familiares	Ninguno de los anteriores	Total
1 a 3 años	f	19	8	4	4	3	38
	%	50,0%	21,1%	10,5%	10,5%	7,9%	100%
4 a 8 años	f	8	9	5	2	0	24
	%	33,3%	37,5%	20,8%	8,3%	0,0%	100%
Más de 8 años	f	7	0	0	6	4	17
	%	41,2%	0,0%	0,0%	35,3%	23,5%	100%
Total	f	34	17	9	12	7	79
	%	43,0%	21,5%	11,4%	15,2%	8,9%	100%

Nota. Se puede observar en la tabla los factores familiares que pueden estar relacionados con la necesidad del trabajar en exceso, Mera (2025)

Se puede observar que la presión económica es el principal factor para trabajar en exceso en todos los grupos, con el 50% en trabajadores de 1 a 3 años laborando para la agroindustria, en cuanto al 41,2% en los de más

de 8 años y para el 33,3% en los de 4 a 8 años, demostrando que las expectativas familiares sobre el éxito laboral afectan principalmente a quienes tienen 4 a 8 años laborando en el sector con el 37,5%, mientras que en el grupo de más de 8 años no se reporta este factor, en cuanto a la falta de apoyo emocional y los conflictos familiares son más relevantes en trabajadores con menos de 8 años de experiencia, pero en quienes llevan más de 8 años, los conflictos familiares aumentan al 35,3%, junto con un 23,5% que no identifica ningún factor, lo que demuestra que, con el tiempo, las razones para el exceso de trabajo cambian, priorizando estabilidad económica y conflictos familiares.

Se puede evidenciar en la tabla 5, el ambiente laboral y social que influye en la decisión de consumir alcohol o tabaco.

Tabla 5.
Factor del ambiente laboral y social donde influye la decisión de consumir alcohol o tabaco.

Género		Mucho	Algo	Poco	Nada	Total
Masculino	f	19	13	9	8	49
	%	38,8%	26,5%	18,4%	16,3%	100%
Femenino	f	17	6	4	3	30
	%	56,7%	20,0%	13,3%	10,0%	100%
Total	f	36	19	13	11	79
	%	45,6%	24,1%	16,5%	13,9%	100%

RIESGOS PSICOSOCIALES Y CONDUCTAS ADICTIVAS

Nota. Se puede observar en la tabla el factor del ambiente laboral y social donde influye la decisión de consumir alcohol o tabaco, Mera (2025)

Se observa que el 56,7% de las mujeres y el 38,8% de hombres indican que el ambiente laboral y social influye mucho en su decisión de consumir alcohol o tabaco, además, la influencia es algo moderada para el 26,5% de los hombres y el 20,0% de las mujeres, en cuanto al 18,4% de los hombres y 13,3% de las mujeres perciben poca influencia, mientras que el 16,3% de los hombres y el 10% de las mujeres no se sienten afectados, determinando que el entorno laboral influye más en las mujeres respecto al consumo de estas sustancias.

A continuación, se puede observar en la tabla 6, las situaciones con un mayor consumo de alcohol o tabaco en su entorno laboral.

Tabla 6.

Situaciones con un mayor consumo de alcohol o tabaco en su entorno laboral.

Años de labor en el sector		Eventos sociales o celebraciones de la empresa	Descansos o pausas laborales	Después de la jornada de trabajo	Bajo condiciones de alto estrés laboral	Nunca lo he observado	Total
1 a 3 años	f	5	9	16	6	2	38
	%	13,2%	23,7%	42,1%	15,8%	5,3%	100%
4 a 8 años	f	2	4	16	2	0	24
	%	8,3%	16,7%	66,7%	8,3%	0,0%	100%
Más de 8 años	f	2	3	2	9	1	17
	%	11,8%	17,6%	11,8%	52,9%	5,9%	100%
Total	f	9	16	34	17	3	79

% 11,4%20,3%43,0%21,5%3,8%100%
Nota. Se puede observar en la tabla las situaciones con un mayor consumo de alcohol o tabaco en su entorno laboral, Mera (2025)

Se logró conocer que el consumo de alcohol o tabaco observado principalmente después de la jornada de trabajo, representa al 42,1% en trabajadores de 1 a 3 años, mientras que el 66,7% en los de 4 a 8 años y solo 11,8% en los de más de 8 años de labor en el sector agroindustrial, demostrando que este último grupo, el consumo es más frecuente bajo condiciones de alto estrés laboral con un 52,9%, mientras que en los otros grupos es menor representando el 15,8% y 8,3% respectivamente, sin embargo, durante los descansos laborales, el consumo es más común en el primer grupo con el 23,7% y similar en los otros dos con el 16,7% y 17,6%, finalmente los eventos sociales representan una minoría en todos los casos, y solo un 5,3% a 5,9% afirma no haberlo observado nunca, lo que puede determinar que el consumo varía según la experiencia laboral, pasando de ser social en los primeros años a una respuesta al estrés en los más experimentados.

DISCUSIÓN

Según los resultados, se logró conocer que la fuente más importante de estrés, tanto para hombres como para mujeres que trabajan en

RIESGOS PSICOSOCIALES Y CONDUCTAS ADICTIVAS

empresas agroindustriales, es la duración de sus jornadas laborales, por otro lado, los hombres sienten una mayor presión para alcanzar sus objetivos, mientras que las mujeres perciben el estrés como resultado de una cantidad excesiva de trabajo, además se conoce que las mujeres son más propensas a verse afectadas por la ausencia de descansos, sin embargo, las personas con menos experiencia en el sector reportan una mayor frecuencia de uso de estimulantes, pero quienes tienen más años de experiencia tienden a usarlos menos.

Los resultados de este estudio coinciden con los de investigaciones como la de Astrês et al. (2021) donde sugieren que el estrés laboral contribuye significativamente al uso de estimulantes, particularmente en campos que requieren un alto nivel de esfuerzo mental y físico, debido a que el consumo de estimulantes como el café o las bebidas energéticas es uno de los más frecuentes entre los trabajadores sometidos a una gran presión para cumplir sus objetivos y con una alta carga de trabajo; en cuanto a Bobadilla et al. (2021), destacan que el estrés continuo, en ausencia de métodos de afrontamiento adecuados, podría llevar a un

aumento del consumo de drogas como estrategia compensatoria para mantener un rendimiento laboral eficaz.

Existe una necesidad directa en la aplicación de medidas de gestión del estrés, mediante la implementación de políticas que fomenten una mejor conciliación de la vida laboral y personal para abordar problemas como la sobrecarga de trabajo, la presión por alcanzar objetivos y la ausencia de descansos, concientizando sobre los peligros del consumo prolongado de estimulantes y fomentar alternativas saludables para mejorar el rendimiento y el bienestar de los empleados.

En cuanto a los factores de riesgos familiares que tienen relación con la adicción al trabajo se puede conocer que desde la cantidad de trabajo que deben realizar, puede generar una vida familiar deficiente, especialmente en el caso de mujeres, por ser menos propensas a expresar cómo esta situación ha afectado su vida personal, otro aspectos son las carentes condiciones financieras como el principal factor familiar que contribuye a tener una adicción al trabajo, especialmente entre personas con poca experiencia en la profesión, estableciendo que la

RIESGOS PSICOSOCIALES Y CONDUCTAS ADICTIVAS

prolongada jornada laboral puede inducir o agravar problemas domésticos, lo que se sustenta en el hecho de que al existir una falta de apoyo emocional en sus hogares los problemas pueden aumentar.

No obstante, Ramírez y Riaño (2022) demuestran que existe una relación entre el exceso de trabajo y la pérdida de la capacidad para mantener un buen equilibrio entre la vida laboral, familiar y personal, debido a las jornadas laborales prolongadas sin descansos que ocasionan estrés y afectan negativamente las relaciones familiares, lo que aumentan el riesgo de adicción al trabajo; mientras Kwan y Alegre (2023), manifiestan que las largas jornadas laborales a menudo son inducidas por factores como las dificultades económicas y las expectativas familiares de logro profesional, especialmente en ciertos sectores que exigen un alto grado de esfuerzo mental y físico, lo que puede crear un sesgo en la atención o apoyo familiar.

Desde un punto de vista analítico es necesario reducir el impacto de las cargas de los trabajadores en su vida familiar, basado en la implementación de normas de conciliación,

promover jornadas laborales equilibradas y brindar apoyo psicológico son medidas viables que podrían ayudar a reducir la probabilidad de adicción al trabajo con el fin de reducir problemas adictivos, desde una concientización para mejorar aspectos sociales y familiares.

Los datos muestran que dentro de los factores de riesgo socio culturales que influyen en el consumo de alcohol y tabaco, se conoce que el consumo es más frecuente después del trabajo durante los primeros años de empleo, pero entre las personas con mayor antigüedad, lo que se correlaciona cada vez más con el estrés laboral, mientras que para otros colaboradores el consumo suele ocurrir durante los descansos, determinando que el consumo no se produce exclusivamente durante las celebraciones, sino que también está relacionado con el contexto laboral habitual y sus exigencias.

En cuanto a Urrutia y Matovelle (2023), ratifican que desde la presión social en el trabajo y las condiciones estresantes contribuyen al consumo de alcohol y tabaco como estrategia de afrontamiento, en cuanto a Valladolid et al. (2024), demuestra que los trabajadores más jóvenes pueden considerar el consumo como una

RIESGOS PSICOSOCIALES Y CONDUCTAS ADICTIVAS

forma de integración social, mientras que los empleados con mayor experiencia en una organización utilizan estas sustancias para abordar el estrés acumulado, demostrando que los trabajadores con experiencia vinculan el consumo con el estrés más que con la socialización.

Basado en un análisis de los hallazgos se muestra la importancia de implementar actividades organizacionales que fomenten hábitos saludables y, al mismo tiempo, reduzcan la influencia del entorno laboral en el consumo de alcohol y tabaco, desde iniciativas de bienestar laboral, apoyo psicológico y campañas de concienciación podrían contribuir a reducir este problema.

CONCLUSIONES

Los factores de riesgo laboral, como las jornadas prolongadas, la carga de trabajo excesiva y la presión por cumplir metas, generan niveles significativos de estrés en los colaboradores de la empresa agroindustrial. Se identificó que estos factores pueden estar relacionados con el consumo de sustancias estimulantes, especialmente en los trabajadores con menos años de experiencia, quienes reportan

una mayor frecuencia de observación o uso de estas sustancias demostrando que a medida que aumenta el tiempo de labor en la empresa, la percepción del consumo disminuye, lo que podría explicarse por una adaptación a las condiciones laborales o un cambio en las estrategias de afrontamiento del estrés.

Los factores de riesgo familiares tienen una influencia significativa en la adicción al trabajo de los colaboradores de la empresa agroindustrial, demostrando que la carga laboral interfiere constantemente con la vida personal, especialmente en las mujeres, quienes pueden enfrentar una doble carga entre el trabajo y el hogar, además, la presión económica es el principal impulsor del exceso de trabajo en todos los grupos de empleados, mientras que las expectativas familiares sobre el éxito y los conflictos familiares varían según los años de experiencia en el sector, que con el tiempo, la influencia de la presión económica tiende a mantenerse, pero los conflictos familiares se vuelven más relevantes en los trabajadores con mayor antigüedad.

Los factores socioculturales desempeñan un papel relevante en la decisión de los

RIESGOS PSICOSOCIALES Y CONDUCTAS ADICTIVAS

colaboradores de consumir alcohol y tabaco dentro del entorno laboral, identificando que la influencia del ambiente laboral y social es más significativa en las mujeres que en los hombres, lo que sugiere que las dinámicas laborales pueden afectar de manera diferenciada a cada género, asimismo, el consumo de estas sustancias varía según la experiencia laboral: en los primeros años, suele estar relacionado con la socialización, mientras que en los empleados con mayor antigüedad se asocia más con el manejo del estrés laboral, demostrando que la exposición prolongada a condiciones laborales demandantes puede fomentar el consumo como mecanismo de afrontamiento.

LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES

Entre las limitaciones del estudio se destaca la demora en obtener la aprobación formal por parte de la administración de la empresa para realizar el levantamiento de información, lo que requirió varias instancias de negociación y ajustes en los tiempos previstos. No obstante, una vez obtenida la autorización, la empresa brindó apertura y facilidades para la recolección de datos, garantizando el cumplimiento de los protocolos de

confidencialidad y ética requeridos. Esta situación inicial generó cierta restricción en el tiempo disponible para la aplicación de la encuesta, aunque no comprometió la representatividad de la muestra ni la calidad de los resultados obtenidos.

Se sugiere implementar medidas que reduzcan los factores de riesgo laboral identificados, promoviendo condiciones de trabajo más equilibradas, como la regulación de las jornadas laborales y la inclusión de pausas activas durante la jornada, siendo beneficioso desarrollar programas de prevención y concienciación sobre el consumo de sustancias estimulantes, orientados especialmente a los trabajadores con menos años en la empresa.

Es necesario establecer estrategias para equilibrar la vida laboral y personal de los colaboradores, promoviendo políticas que permitan una mejor conciliación entre ambas esferas, reafirmando que la empresa podría implementar programas de apoyo psicológico y financiero, así como fomentar horarios flexibles o medidas que reduzcan la carga laboral excesiva, como también realizar campañas de concienciación sobre la importancia del bienestar

familiar y personal para evitar el desarrollo de la adicción al trabajo, brindando herramientas para gestionar la presión económica y los conflictos familiares de manera efectiva.

Es fundamental implementar estrategias que reduzcan los factores de riesgo socioculturales relacionados con el consumo de alcohol y tabaco en la empresa agroindustrial. Se recomienda fomentar una cultura organizacional que promueva hábitos saludables, ofreciendo alternativas recreativas y de gestión del estrés sin la presencia de estas sustancias. Además, sería beneficioso desarrollar programas de concienciación sobre los efectos del consumo y su impacto en la salud, así como brindar apoyo psicológico a los colaboradores que lo requieran.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aja-Valle, J., & Sarrión-Andaluz, J. (2021). El nuevo humano flexible: la precariedad como factor de transformación de las normas y del control laborales. *Isegoría*, 64. <https://doi.org/10.3989/isegoria.2021.64.10>
- Álvarez-López, Á. M., Carmona-Valencia, N. J., Pérez-Rendón, Á. L., & Jaramillo-Roa, A. (2020). Factores psicosociales asociados al consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes de Pereira, Colombia. *Universidad y Salud*, 22(3). <https://doi.org/10.22267/rus.202203.193>
- Asgari, A., Mezginejad, S., & Taherpour, F. (2020). The role of leadership styles in organizational citizenship behavior through the mediation of perceived organizational support and job satisfaction. *Innovar*, 30(75). <https://doi.org/10.15446/innovar.v30n75.83259>
- Avila Vera, J. L. (2023). Estrategias de prevención del estrés laboral en el personal de salud: revisión de alcance 2018-2022. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 5(3 SE-Artículos originales), 719–732. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v5i3.605>
- Barriga Gavilanes, M., Sánchez Ortega, J. A., Sulbarán Brito, M. J., & Zamora Salazar, L. G. (2024). Protección Laboral y Bienestar en el Trabajo: Un Análisis Exhaustivo Basado en Regulaciones, Procedimientos y la Sostenibilidad en Ecuador. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(5 SE-Ciencias Sociales y Humanas), 111–130. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.13283
- Bohorquez, J., & Andrade, M. (2020). Gestión directiva y Clima organizacional: Herramientas motivacionales en la praxis docente. *593 Digital Publisher CEIT*, 6(1). <https://doi.org/10.33386/593dp.2021.1.420>
- Becerra-Ostos, L. F., Restrepo-Guerrero, H. F., Quintanilla, D., & Vasquez, X. A. (2018). Factores determinantes psicosociales asociados a patologías de stress laboral en funcionarios administrativos en una EPS de Bogotá. *Revista de Salud Pública*, 20(5). <https://doi.org/10.15446/rsap.v20n5.69094>
- Calvache-Dorado, R. E., Carranza-Abello, E. N., Quintana-Moreno, I. P., & Sierra-Castellanos, Y. (2022). Consumo de alcohol y tabaco y su relación con variables sociodemográficas-ocupacionales en conductores de transporte público urbano. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 2021(2). <https://doi.org/10.18270/chps.v2021i2.3868>
- Cazorla, F. M., & Amaya, I. M. S. (2021). Delirium agitado y sustancias psicoactivas. In *Delirium agitado: manejo forense, clínico y policial*. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1tqcxjm.9>
- Cortés Hernández, P., Bedolla Cortes, M., & Pecina Rivas, E. M. (2020). El estrés laboral y sus dimensiones a nivel

- individual y organizacional. *Revista de Investigación Latinoamericana En Competitividad Organizacional RILCO*, 7.
- Castro Méndez, N. P. (2021). Riesgos Psicosociales y Salud Laboral en Centros de Salud. *Ciencia & Trabajo*, 20(63). <https://doi.org/10.4067/s0718-24492018000300155>
- Chimbo Chimbo, S. de L., Retto Cortez, M. I., & Cargua Hernández, C. A. (2024). Análisis de riesgos psicosociales y su impacto en la salud mental de los trabajadores de una industria florícola en Ecuador: Un estudio de caso. *Polo Del Conocimiento*, 9(6). <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/7332>
- Espino-Porras, C. L., De Luna-López, M. C., Flores-Padilla, L., Ramírez-Echavarría, E. J., Brito-Cerino, M. I., & Gómez-Jurado, L. J. (2020). Factores de riesgo psicosocial y su asociación con el ausentismo laboral. *Enfermería Universitaria*, 17(3). <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2020.3.732>
- Garay, J., Faya Salas, A. J. F. S., & Venturo Orbegoso, C. O. (2020). Factores de riesgos y accidentes laborales en empresas de construcción, Lima. *Espíritu Emprendedor TES*, 4(1). <https://doi.org/10.33970/eetes.v4.n1.2020.191>
- Gómez-García, A. R., Merino-Salazar, P., Guaman Reiban, T. C., & Rodas Yela, L. A. (2022). Jornadas laborales prolongadas y lesiones por accidentes de trabajo: estimaciones de la Primera Encuesta sobre Condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo en Ecuador. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 26(1), 25–40. <https://doi.org/10.12961/aprl.2023.26.01.03>
- Hidalgo Candell, C. C. (2020). Factores de riesgo familiar en el consumo de drogas y su relación con la conducta antisocial en adolescentes. Distrito de salud 09d08. 2019. *Más Vita*, 2(3). <https://doi.org/10.47606/acven/mv0027>
- Karila, L., Coscas, S., Hermand, M., Lafaye, G., Donnadieu-Rigole, H., & Benyamina, A. (2020). Conductas adictivas (excluido el tabaco). *EMC - Tratado de Medicina*, 24(4). [https://doi.org/10.1016/s1636-5410\(20\)44305-3](https://doi.org/10.1016/s1636-5410(20)44305-3)
- Llosa, J. A., Agulló-Tomás, E., Menéndez-Espina, S., Rodríguez-Suárez, J., & Boada-Grau, J. (2020). Incertidumbre Laboral, Salud Mental y Apoyo Social en trabajadores pobres. *Athena Digital*, 20(1).
- Maldonado Pomasoncco, G., Valdez Calsina, D., & Paredes Saavedra, M. (2022). Inteligencia emocional y su influencia en los conflictos laborales-familiares. Caso de estudio. *SUMMA. Revista Disciplinaria En Ciencias Económicas y Sociales*, 4(1). <https://doi.org/10.47666/summa.4.1.06>
- Ministerio de Trabajo de Ecuador. (2022). *Estudio sobre los riesgos psicosociales en el entorno laboral ecuatoriano*. Quito, Ecuador. <https://www.trabajo.gob.ec/riesgospsicosociales-2022>
- Organización Internacional del Trabajo. (2022). Organización Internacional del Trabajo. In *Organización Internacional del Trabajo*.
- Pérez Ramos, S. P. (2021). Conciliación familia-trabajo y su relación con la salud mental y el apoyo social desde una perspectiva de género. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2568>
- Reig-Botella, A., & Cabarcos Fernández, A. (2020). El impacto de la adicción al trabajo en las organizaciones: causas y repercusiones en el bienestar laboral de los trabajadores. *RihumSo : Revista de Investigación Del Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales*, 17. <https://doi.org/10.54789/rihumso.20.9.17.1>
- Sucapuca Quispe, E. J., Yapu Jallo, L., Mamani Benito, O. J., & Turpo Chaparro, J. E. (2022). Efecto de la carga de trabajo y estrés sobre la percepción del teletrabajo en docentes peruanos: rol mediador de la satisfacción laboral. *Revista Asociación Española de Medicina YTrabajo*, 31.
- Astrês Fernandes, M., Alves de Alencar Ribeiro, A., Valério Lima, M. K., Brandim de Mesquita Alencar, N. M., Pereira Ribeiro, Í. A., & Castelo Branco de Oliveira, A. L. (2021). Factores laborales y

- consumo psicotrópico entre trabajadores de la salud de Centros de Atención Psicosocial. *Rev. Cuba. Enferm*, 37(2).
- Barriga Gavilanes, M., Sánchez Ortega, J. A., Sulbarán Brito, M. J., & Zamora Salazar, L. G. (2024). Protección Laboral y Bienestar en el Trabajo: Un Análisis Exhaustivo Basado en Regulaciones, Procedimientos y la Sostenibilidad en Ecuador. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(5 SE-Ciencias Sociales y Humanas), 111–130. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.13283
- Bobadilla Suárez, C. A., Garzón González, L. M., & Charria Ortiz, V. H. (2021). Identificación de factores de riesgo psicosocial en una clínica de alta complejidad. *Psicología Desde El Caribe*, 35.
- Chimbo Chimbo, S. de L., Retto Cortez, M. I., & Cargua Hernández, C. A. (2024). Análisis de riesgos psicosociales y su impacto en la salud mental de los trabajadores de una industria florícola en Ecuador: Un estudio de caso. *Polo Del Conocimiento*, 9(6). <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/7332>
- Kwan Chung, C. K., & Alegre Brítez, M. Á. (2023). Finanzas personales y su relación con el estrés laboral . In *Quipukamayoc* (Vol. 31, pp. 99–107). scielo .
- Ministerio de Trabajo de Ecuador. (2022). *Estudio sobre los riesgos psicosociales en el entorno laboral ecuatoriano*. Quito, Ecuador. <https://www.trabajo.gob.ec/riesgopsicosociales-2022>
- Organización Internacional del Trabajo. (2022). Organización Internacional del Trabajo. In *Organización Internacional del Trabajo*.
- Ramírez-Angel, L. M., & Riaño-Casallas, M. I. (2022). Equilibrio trabajo-vida y su relación con la salud mental en trabajadores de diferentes profesiones: una revisión sistemática. *Revista Escuela de Administración de Negocios*, 92. <https://doi.org/10.21158/01208160.n92.2022.3335>
- Urrutia Sagnay, L. P., & Matovelle Bustos, D. L. (2023). Factores de riesgo que intervienen en el consumo de sustancias psicotrópicas y psicoactivas. *Runas. Journal of Education and Culture*, 4(8). <https://doi.org/10.46652/runas.v4i8.119>
- Valladolid-Sandoval, L. A. M., Sanchez-Tamay, N. M., Chuquimbalqui-Coronel, A., Zuzunaga-Montoya, F. E., Gutierrez-De Carrillo, C. I., & Vera-Ponce, V. J. (2024). Factores ocupacionales y su relación con estilos de vida en trabajadores peruanos: un estudio estratificado por sexo . In *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo* (Vol. 33, pp. 379–394). scieloes .