



UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA

MÁSTER EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Trabajo Fin de Máster

FACTORES PSICOSOCIALES EN EL ENTORNO ACADÉMICO DEL MÁSTER DE
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES 2023-2024 Y ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO

Autora:

Karla Andrade Mina

Director:

Ricardo Ros

Facultad de Derecho

2023-2024

INDICE DE CONTENIDOS

RESUMEN	6
ABSTRACT	7
CAPITULO I	8
INTRODUCCIÓN	8
1.1 Planteamiento del problema	8
1.2 Objetivos	10
1.2.1 Objetivo General	10
1.2.2 Objetivo Específico	10
CAPITULO II	11
2. MARCO TEÓRICO	11
2.1 Factores psicosociales	11
2.2 Factores psicosociales en el entorno académico	13
2.3 Factores psicosociales y su impacto en la salud mental	16
2.4 Relación entre factores psicosociales y rendimiento académico	19
2.5 Afrontamiento y su relación con el rendimiento académico	21
2.6 Estrategias de afrontamiento a nivel institucional	23
2.7 Estrategias de autocuidado en estudiantes de posgrado	26
2.8. Intervenciones institucionales para el apoyo psicosocial en educación superior	28
CAPITULO IV	32
3. METODOLOGÍA	32
3.1 Tipo de investigación	32
3.2 Población	32
3.3 Técnicas de recolección de datos	32
3.4 Aplicación y procedimiento	34

3.5 Estructura del cuestionario	35
CAPITULO IV	38
4. RESULTADOS	38
4.1 Desarrollo de análisis de resultados	43
4.2 Interpretación de los resultados	44
4.3 Propuesta de estrategias de afrontamiento	46
PROPUESTA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA ESTUDIANTES DE POSGRADO	46
1. Programa Integral de Autocuidado y Manejo del Estrés (PIAMES)	46
2. Red de Apoyo entre Pares y Mentoría Psicosocial	47
3. Talleres de Inteligencia Emocional y Resiliencia	47
4. Aplicación de Apoyo Psicosocial (APPso)	48
5. Campaña de Sensibilización y Normalización del Bienestar Psicosocial	49
CAPITULO V	50
5. DISCUSIÓN, CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES	50
5.1 Discusión	50
5.2 Conclusión	52
5.3 Recomendación	53
ANEXOS	54
Bibliografía	83

INDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Factores Psicosociales y su Impacto en la Salud Mental de los Estudiantes	
Universitarios	16
Ilustración 2. Autocuidados relacionados	27
Ilustración 3. Enfoques integrales de apoyo académico	29
Ilustración 4. Programa Integral de Autocuidado y Manejo del Estrés	46
Ilustración 5. Red de Apoyo entre Pares y Mentoría Psicosocial	47
Ilustración 6. Talleres de Inteligencia Emocional y Resiliencia.....	48
Ilustración 7. Aplicación de Apoyo Psicosocial (APPso)	49

INDICE DE TABLAS

Tabla 2. Factores Psicosociales	15
Tabla 3. Factores Psicosociales y Rendimiento Académico	20
Tabla 4. Factores y subfactores que se abordan en el FPSICO	36
Tabla 5. Percentil obtenido y Riesgo	38
Tabla 6. Valoración de resumen	40
Tabla 7. Análisis de los Resultados por Factor	43

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi agradecimiento a mi familia, quienes son las personas más significativas en mi vida y quienes, día tras día, me mostraron su comprensión y paciencia sin límites. Especialmente, por ser mi apoyo en los momentos de debilidad, brindándome ayuda y ánimo de manera incondicional a lo largo de todo este proceso.

Agradezco a mi director de Trabajo Final de Máster Ricardo Ros, por la orientación, y supervisión de este. También deseo reconocer a todas las personas que participaron en este estudio, ya que sin su colaboración no habría sido posible llevarlo a cabo. En particular, agradezco al profesor Marino Martínez, quien me brindó el espacio para realizar la investigación de campo, y a los estudiantes, a quienes les agradezco profundamente por dedicar su valioso tiempo a apoyar mi investigación.

RESUMEN

Esta investigación analiza los factores de riesgo psicosocial que afectan el entorno académico de los estudiantes del Máster en Prevención de Riesgos Laborales durante el período 2023-2024. Estos factores pueden impactar negativamente en el bienestar y desempeño de los estudiantes, especialmente cuando no cuentan con las aptitudes, habilidades o conocimientos necesarios para afrontar las demandas académicas.

Para llevar a cabo este estudio, se utilizó la herramienta **FPSICO 4.1**, aplicada a una muestra de 22 estudiantes matriculados en el máster. El cuestionario permitió evaluar los niveles de exposición a diferentes factores de riesgo psicosocial, identificando las áreas críticas que requieren intervención.

Los resultados obtenidos proporcionaron una visión integral de las condiciones psicosociales en el entorno académico. A partir de este análisis, se propusieron medidas preventivas y estrategias de afrontamiento orientadas a mitigar los efectos negativos de estos riesgos sobre la salud emocional, mental y física de los estudiantes, contribuyendo así a mejorar su bienestar y rendimiento académico.

Palabras clave: factores psicosociales, estudiantes, entorno académico, estrategias de afrontamiento, salud mental.

ABSTRACT

This research analyzes the psychosocial risk factors affecting the academic environment of students enrolled in the Master's in Occupational Risk Prevention during the 2023-2024 period. These factors can negatively impact students' well-being and performance, especially when they lack the aptitudes, skills, or knowledge necessary to meet academic demands.

To conduct this study, the FPSICO 4.1 tool was used with a sample of 22 students enrolled in the program. The questionnaire allowed for the assessment of exposure levels to various psychosocial risk factors, identifying critical areas that require intervention.

The results provided a comprehensive understanding of the psychosocial conditions within the academic environment. Based on this analysis, preventive measures and coping strategies were proposed to mitigate the negative effects of these risks on students' emotional, mental, and physical health, thereby improving their well-being and academic performance.

Keywords: psychosocial factors, students, academic environment, coping strategies, mental health.

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

1.1 Planteamiento del problema

Los factores psicosociales, son una de las principales fuentes generadoras de emociones en cualquier actividad humana, han captado la atención de investigadores de diversas disciplinas. Desde el enfoque fisiológico, las condiciones psicosociales han sido uno de los temas más exhaustivamente estudiados, estableciendo las bases para comprender este fenómeno. A su vez, las ciencias del comportamiento han examinado diversos factores psicosociales en relación con situaciones críticas que afectan el bienestar o la supervivencia de las personas. No obstante, en años recientes, el interés se ha extendido a otras poblaciones, como los estudiantes universitarios. Por tal motivo la formación de una especialización de cuarto nivel supone para los estudiantes cambios significativos en su vida personal como académica, exigencias altas, equilibrio entre la vida personal y académica, presión económica, entre otras, esto puede generar en los estudiantes estrés y afectar su salud, bienestar y rendimiento académico (SoutoGestal, 2013).

Cualquier situación nueva, como la formación de un Máster universitario, conlleva una serie de desafíos y la aparición de circunstancias que los estudiantes pueden percibir como complicadas o difíciles de manejar (Olivetti, 2010).

El modo en que cada estudiante transite su etapa universitaria dependerá de cómo se adapte a los factores que le generan inestabilidad. Así, quienes logren asimilar positivamente los cambios propios del entorno universitario, aprenderán de la experiencia y se enriquecerán a nivel personal, viendo estos cambios como un reto. Por el contrario, aquellos que no logren gestionar adecuadamente estas demandas experimentarán insatisfacción personal y/o agotamiento, lo que derivará en estrés académico (Olivetti, 2010).

El estrés escolar es el malestar que experimenta el estudiante como resultado de factores físicos, emocionales, interpersonales, intrapersonales o ambientales que pueden ejercer una presión considerable sobre su capacidad individual para enfrentar el entorno académico. Esto afecta su rendimiento, habilidad metacognitiva para resolver problemas, realización de exámenes, relaciones con compañeros y profesores, búsqueda de identidad y reconocimiento, así como su

capacidad para vincular la teoría con la realidad concreta que se estudia (Martínez Díaz y Díaz Gómez,2007).

Frente a dicha realidad los estudiantes por lo general hacen uso de estrategias de afrontamiento que durante su experiencia académica han podido desarrollar y les ha permitido tener una convivencia adecuada frente a las exigencias que demanda el sistema académico, sin embargo, hay quienes no disponen de estrategias de afrontamiento, desencadenando en comportamientos que no son adecuados y que no les permiten adaptarse a nuevas demandas académicas. Al no contar con recursos de afrontamiento psicosociales necesarios, los estudiantes se ven expuestos a presentar trastornos somáticos o desadaptación social. Por tal motivo es necesario que los estudiantes conozcan de herramientas que les ayude a afrontar estas situaciones académicas nuevas y demandantes.

Como ya se ha mencionado los estudiantes se ven sometidos a demandas que pueden ser endógenas o exógenas, que tras ser valoradas como estresores provocan un desequilibrio que pueden ser a nivel físico, psicológico y comportamental, convirtiéndose en obstáculos para que los estudiantes puedan culminar sus estudios con éxito. En algunos casos, los estudiantes experimentan una falta de motivación, ven disminuido su rendimiento académico o incluso llegan a abandonar sus estudios, siendo los factores psicosociales las principales razones que contribuyen a esta. En este sentido la capacidad de afrontamiento que puede ser fomentada a través de buenos hábitos de estudio, se convierte en un regulador del estado emocional del estudiante.

Es por todo lo hasta ahora mencionado que este trabajo de investigación se centra en analizar los factores psicosociales en el entorno académico del Máster de Prevención de Riesgos Laborales y proponer estrategias de afrontamiento

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo General

Analizar los factores psicosociales presentes en el entorno académico del Máster en Prevención de Riesgos Laborales 2023-2024 e implementar estrategias de afrontamiento efectivas para reducir el impacto del estrés académico y promover el bienestar emocional de los estudiantes.

1.2.2 Objetivo Específico

- Identificar y analizar los factores psicosociales que los estudiantes del Máster en Prevención de Riesgos Laborales perciben como estresores, comprendiendo su naturaleza y frecuencia en el contexto académico.
- Evaluar los resultados obtenidos del Cuestionario FPSICO aplicado a los estudiantes, para determinar los niveles de riesgo psicosocial en diferentes dimensiones y orientar la toma de decisiones en el desarrollo de estrategias de afrontamiento.
- Explorar las causas específicas que provocan el estrés académico en los estudiantes del máster, considerando tanto los factores personales como los académicos, y analizar las consecuencias en el bienestar y rendimiento del alumnado.
- Proponer estrategias de afrontamiento basadas en los resultados obtenidos, orientadas al autocuidado físico, emocional y mental, así como al uso de recursos institucionales, con el fin de mejorar la capacidad de adaptación de los estudiantes y reducir el impacto del estrés académico en su desarrollo académico y personal.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Factores psicosociales

El estudio de los factores psicosociales en el contexto académico ha cobrado relevancia en los últimos años, especialmente en programas de formación avanzada como el Máster en Prevención de Riesgos Laborales (PRL). Estos factores se refieren a las interacciones entre el entorno social y laboral que afectan el bienestar psicológico de los estudiantes, incluyendo el estrés, la ansiedad, la carga de trabajo y las relaciones interpersonales. De tal manera es fundamental entender las diversas investigaciones académicas en donde se plasma la importancia del aumento en la vulnerabilidad a problemas de salud mental, particularmente cuando se combina con las demandas profesionales de los estudiantes (Carrasco et al., 2021).

Como bien se entiende, los factores psicosociales en el entorno académico en este caso España, ha sido objeto de un creciente interés en los últimos años, especialmente en el contexto de los estudios de posgrado. El sistema educativo español ha experimentado cambios importantes, particularmente con la adopción del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES), lo que ha intensificado las demandas académicas. Este nuevo modelo ha generado tensiones adicionales en los estudiantes universitarios y de máster, que deben enfrentarse a un conjunto de factores que afectan su bienestar emocional, psicológico y social.

En España, los estudiantes de máster, incluidos los de programas como el Máster de Prevención de Riesgos Laborales (PRL), enfrentan una carga académica significativa debido a la estructura intensiva de los cursos. Esta situación genera una gran presión por cumplir con las expectativas de rendimiento académico. Los estudiantes no solo se ven presionados por alcanzar altas calificaciones, sino también por cumplir con los plazos de entrega de trabajos y la superación de exámenes, lo cual se ha relacionado con el aumento del estrés y la ansiedad en el alumnado (Sánchez-Torres et al., 2021).

La situación es particularmente compleja para los estudiantes que compaginan estudios con responsabilidades laborales o familiares. En el caso del máster PRL, muchos estudiantes ya están

trabajando en su ámbito profesional, lo que agrega una capa adicional de estrés, ya que deben cumplir con obligaciones laborales mientras completan los requisitos académicos (Rodríguez & Blanco, 2022).

Es importante mencionar que diversos estudios han demostrado que la prevalencia de problemas de salud mental entre los estudiantes universitarios y de posgrado en España es significativa. La ansiedad, el estrés y la depresión son problemas frecuentes, exacerbados por la intensa presión académica y las dificultades para conciliar los estudios con otras responsabilidades. El Observatorio de Salud Mental Universitaria (OSMU) reportó que uno de cada cuatro estudiantes universitarios en España experimenta síntomas de ansiedad, y un porcentaje considerable sufre de trastornos relacionados con el estrés (Pérez-Pérez & García-González, 2022).

Por otra parte, es importante tomar en cuenta la falta de recursos adecuados para el apoyo psicológico dentro de las instituciones universitarias lo cual agrava el problema. A pesar de los esfuerzos por mejorar los servicios de salud mental en las universidades, muchos estudiantes no reciben el apoyo necesario para gestionar adecuadamente los factores psicosociales que afectan su experiencia académica.

En el contexto académico español, también es importante considerar el impacto de los factores culturales y de género. Según Castañeda et al. (2022), las mujeres en programas de máster suelen experimentar niveles más altos de estrés y ansiedad en comparación con sus compañeros masculinos, lo que se atribuye a una combinación de presiones académicas y sociales. Además, las mujeres a menudo asumen más responsabilidades familiares, lo que añade una carga adicional en su vida cotidiana, afectando su rendimiento académico y bienestar general.

Para hacer frente a estos factores psicosociales, las universidades españolas han empezado a implementar una serie de medidas de apoyo, aunque su efectividad varía considerablemente entre instituciones. Algunas de las estrategias más comunes incluyen:

Programas de Apoyo Psicológico: Muchas universidades ofrecen servicios de consejería y apoyo psicológico para los estudiantes que experimentan estrés o ansiedad. Sin embargo, la demanda de estos servicios suele superar los recursos disponibles, lo que dificulta el acceso inmediato a la ayuda (Rodríguez-Sánchez & López-Martín, 2023).

Tutorías Académicas Personalizadas: En algunos programas de máster, los estudiantes tienen acceso a tutores académicos que les brindan apoyo personalizado para gestionar su carga de trabajo y afrontar el estrés académico. Este tipo de orientación ha demostrado ser beneficioso para reducir la sobrecarga percibida y mejorar el rendimiento académico.

Grupos de Apoyo Estudiantil: La creación de grupos de estudio y apoyo entre compañeros es una estrategia eficaz para mitigar el aislamiento social en programas de máster, especialmente en aquellos que se imparten en línea. Estos grupos fomentan la interacción social y el sentido de comunidad, reduciendo el estrés y el agotamiento (Santos & García, 2021).

A ello, es fundamental no olvidar la pandemia de COVID-19 que ha tenido un impacto particularmente fuerte en los factores psicosociales en el entorno académico español. Los estudiantes han tenido que adaptarse rápidamente a la enseñanza en línea, lo que ha generado una serie de desafíos adicionales, como el aumento del estrés debido a la falta de interacción física, la gestión de la incertidumbre sobre el futuro laboral y las dificultades tecnológicas (Romero-López & Torres, 2022).

Muchos estudiantes de máster han experimentado una intensificación de la fatiga digital, que se suma a los ya existentes factores psicosociales. Según García-Benito y Ramos-Delgado (2023), los estudiantes reportaron altos niveles de agotamiento mental, lo que ha afectado tanto su rendimiento académico como su salud mental.

En el entorno académico en España, los factores psicosociales tienen un impacto profundo en el bienestar y rendimiento de los estudiantes, particularmente en el contexto de programas exigentes como el Máster de Prevención de Riesgos Laborales. La sobrecarga académica, el aislamiento social, los problemas de salud mental y los factores de género son aspectos clave que deben ser abordados mediante estrategias de afrontamiento tanto a nivel individual como institucional. Aunque existen medidas de apoyo en las universidades, la demanda de recursos supera la oferta, lo que subraya la necesidad de ampliar los servicios de apoyo psicosocial para mejorar la experiencia académica de los estudiantes.

2.2 Factores psicosociales en el entorno académico

El entorno académico del Máster en Prevención de Riesgos Laborales presenta una serie de factores psicosociales específicos que pueden impactar la salud mental y el bienestar de los estudiantes. A continuación, se detallan los factores más relevantes:

- Sobrecarga Académica y Profesional

Este es uno de los factores más comunes en los programas de máster, particularmente en el ámbito de la prevención de riesgos laborales, donde muchos estudiantes son profesionales activos que compaginan sus estudios con responsabilidades laborales. La doble carga académica y laboral incrementa los niveles de estrés y agotamiento (Castaño et al., 2022). Este agotamiento se asocia frecuentemente con síntomas de ansiedad, insomnio y dificultades para mantener la concentración en las tareas académicas (Martínez et al., 2022).

- Expectativas de Desempeño y Presión Autoinfligida

Los estudiantes de posgrado a menudo enfrentan altas expectativas, tanto desde el programa como desde ellos mismos. La percepción de que deben alcanzar un alto nivel de competencia y el temor al fracaso académico se traducen en presión autoinfligida. Esta presión, combinada con el entorno competitivo, puede aumentar los niveles de ansiedad y estrés, afectando el bienestar emocional de los estudiantes (López-Santiago & Ramos, 2023).

- Falta de Apoyo Psicosocial

El entorno académico puede estar marcado por una sensación de aislamiento, especialmente cuando los programas son en línea o semipresenciales. La falta de interacción regular con compañeros y docentes reduce el sentido de pertenencia y apoyo social. Según Ruiz-López et al. (2022), el apoyo social es clave para mitigar el estrés y promover el bienestar emocional en estudiantes de posgrado. La carencia de estos recursos puede derivar en una mayor vulnerabilidad a la depresión y el agotamiento académico.

- Dificultades de Conciliación Vida-Estudio

Muchos estudiantes de máster en PRL tienen responsabilidades familiares que deben equilibrar con las académicas. Esta dificultad para conciliar la vida personal, profesional y académica crea una fuente constante de estrés. Según un estudio de Castañeda et al. (2022), esta falta de

conciliación afecta tanto el rendimiento académico como la salud mental de los estudiantes, generando frustración y desmotivación.

- Impacto del Entorno Virtual

La virtualización del aprendizaje, acelerada por la pandemia de COVID-19, ha intensificado algunos factores psicosociales. Aunque la educación en línea proporciona flexibilidad, también limita las interacciones sociales y fomenta el aislamiento. Este contexto reduce las oportunidades para establecer relaciones de apoyo, lo que incrementa la sensación de soledad y afecta la salud mental de los estudiantes (Fernández-Castillo & García-Ruiz, 2021).

Factor Psicosocial	Descripción	Impacto
Sobrecarga Académica y Profesional	Compaginar estudios y trabajo y incrementa la carga mental y física.	Estrés crónico, agotamiento, ansiedad.
Expectativas de Desempeño y Presión	Los estudiantes se imponen altos estándares de rendimiento.	Incrementa el estrés, ansiedad, baja autoestima.
Falta de Apoyo Psicosocial	Programas en línea o semipresenciales limitan la interacción con compañeros y profesores.	Aumento del estrés, sensación de aislamiento, agotamiento emocional.
Dificultades de Conciliación Vida-Estudio	Muchos estudiantes deben equilibrar estudios, trabajo y responsabilidades familiares.	Estrés, falta de concentración, desmotivación.
Impacto del Entorno Virtual	Limitación en la interacción social y mayor aislamiento debido a la virtualización del aprendizaje.	Mayor aislamiento, falta de apoyo social, dificultades para mantener la motivación.

Tabla 1. Factores Psicosociales

Fuente: elaboración propia

2.3 Factores psicosociales y su impacto en la salud mental

En el entorno universitario, los estudiantes están expuestos a múltiples factores psicosociales que afectan significativamente su salud mental. Estos factores incluyen la presión académica, la carga de trabajo, las demandas cognitivas y emocionales, y el aislamiento social, especialmente en programas intensivos y de posgrado.

Si bien el estrés académico es uno de los impactos más reconocidos, los efectos sobre la salud mental van más allá, afectando también a niveles profundos como la ansiedad, la depresión y el burnout. Estos problemas son particularmente graves en estudiantes de posgrado, quienes enfrentan exigencias académicas y personales que superan las de los programas de grado, y que a menudo carecen de los recursos necesarios para gestionar adecuadamente estos factores (Ruiz-Palomino et al., 2022).

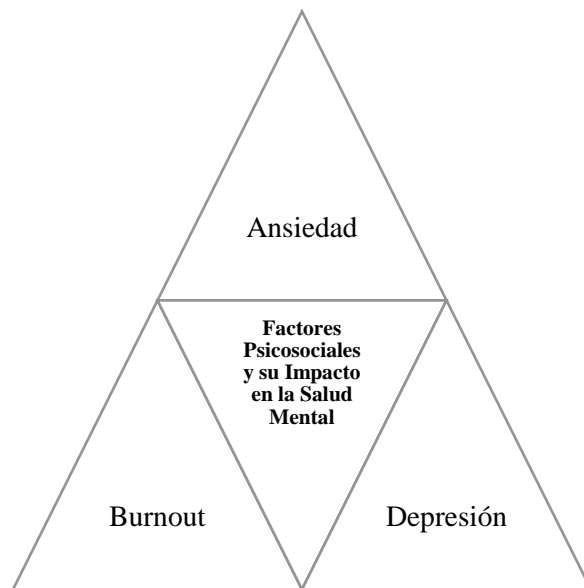


Ilustración 1. Factores Psicosociales y su Impacto en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios

Fuente: (Ruiz-Palomino et al., 2022)

Ansiedad

La ansiedad es una de las respuestas más comunes ante los factores psicosociales en el entorno académico. Según González-Pérez et al. (2023), la sobrecarga de tareas y el temor al fracaso académico pueden disparar los niveles de ansiedad entre los estudiantes, llevándolos a un estado de preocupación constante que afecta su capacidad de concentración y rendimiento. La ansiedad no solo impacta la salud mental de los estudiantes, sino que también puede manifestarse en síntomas físicos, como palpitaciones, tensión muscular y problemas de sueño (Katz et al., 2023).

Estudios recientes han demostrado que el aislamiento y la falta de apoyo social aumentan significativamente el riesgo de desarrollar ansiedad en estudiantes universitarios. Valverde et al. (2023) sostienen que la interacción social limitada en programas de estudio intensivos o en formatos virtuales afecta la capacidad de los estudiantes para obtener el respaldo emocional necesario para manejar el estrés académico. Este aislamiento también incrementa la percepción de presión y expectativas, lo cual eleva los niveles de ansiedad.

Depresión

La depresión en el ámbito universitario se manifiesta como una respuesta a la percepción de sobrecarga y a la falta de control sobre las demandas académicas. Ruiz-Palomino et al. (2022) encontraron que los estudiantes que no cuentan con estrategias efectivas de afrontamiento presentan mayores índices de síntomas depresivos, especialmente aquellos que sienten una desconexión entre el esfuerzo invertido y los resultados obtenidos. La depresión en estudiantes universitarios se caracteriza por una disminución de la motivación, pérdida de interés en actividades previamente disfrutadas, y una sensación de desesperanza, factores que pueden llevar al abandono de los estudios si no se abordan a tiempo (López-Santiago & Ramos, 2023).

El impacto de la depresión en el rendimiento académico es significativo. Los estudiantes deprimidos suelen experimentar dificultades para concentrarse, lo cual afecta su capacidad de estudiar y completar tareas. Además, la falta de apoyo institucional para el manejo de la depresión en el entorno académico limita la capacidad de los estudiantes para buscar ayuda oportuna, generando una espiral de deterioro en su rendimiento y bienestar.

Burnout

El burnout académico es un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y una disminución del sentido de logro personal, común entre estudiantes que enfrentan una alta carga de trabajo y expectativas académicas elevadas. Según Durán et al. (2023), el burnout en estudiantes universitarios se asocia con largas horas de estudio, falta de descansos adecuados y una percepción constante de insuficiencia. Este agotamiento mental y físico afecta la capacidad de los estudiantes para afrontar nuevas tareas, reduciendo su compromiso académico y aumentando el riesgo de abandono escolar.

El burnout es especialmente prevalente en programas de posgrado y de educación superior intensiva. Los estudiantes con burnout experimentan no solo un desgaste emocional, sino también una desconexión hacia sus estudios y compañeros, lo que puede afectar negativamente su rendimiento y sus relaciones interpersonales. Valero-Chávez y Ruiz (2023) señalan que el burnout afecta tanto la motivación como la capacidad de aprendizaje de los estudiantes, llevándolos a adoptar un enfoque pasivo y desmotivado hacia sus estudios, lo cual impacta directamente en su desarrollo profesional y personal.

2.3.1 Implicaciones para la salud mental y necesidad de intervención

La combinación de ansiedad, depresión y burnout genera un impacto acumulativo en la salud mental de los estudiantes, afectando no solo su rendimiento académico, sino también su calidad de vida. La falta de estrategias de afrontamiento efectivas, como las que proponen Ruiz-Palomino et al. (2022), agrava estos problemas, ya que los estudiantes no cuentan con las herramientas necesarias para gestionar el estrés y las demandas académicas. La implementación de programas de apoyo psicológico y la enseñanza de estrategias de afrontamiento son fundamentales para mitigar estos problemas y crear un ambiente educativo más saludable.

Además, es crucial que las instituciones educativas desarrollen políticas de bienestar psicosocial que incluyan servicios de apoyo y programas de intervención temprana. Estudios como el de López-Santiago y Ramos (2023) sugieren que un enfoque preventivo y de apoyo integral puede reducir significativamente los efectos negativos de los factores psicosociales en la salud mental de los estudiantes universitarios.

2.4 Relación entre factores psicosociales y rendimiento académico

Diversos estudios han establecido una relación directa entre los factores psicosociales y el rendimiento académico. Por ejemplo, Sánchez-López y González-Morales (2023) encontraron que los estudiantes que experimentan altos niveles de estrés y ansiedad tienden a tener un rendimiento académico más bajo, debido a la disminución de la capacidad de concentración y la fatiga mental. En contraste, aquellos que aplican estrategias de afrontamiento efectivas, como la organización y el manejo del tiempo, reportan una mejor gestión de sus responsabilidades y un rendimiento académico más alto.

Los factores psicosociales incluyen estrés, ansiedad, sobrecarga académica, expectativas de rendimiento y apoyo social, entre otros. Estos influyen en la capacidad de los estudiantes para concentrarse, gestionar el tiempo, y mantener un equilibrio emocional, lo que finalmente afecta su rendimiento académico.

FACTOR	DESCRIPCIÓN	IMPACTO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO
Estrés Académico	Alta carga académica y necesidad de equilibrar estudios con trabajo.	Disminución de la concentración, gestión ineficaz del tiempo, rendimiento
Ansiedad	Presión por el rendimiento y miedo al fracaso.	Procrastinación, disminución de la motivación, rendimiento
Falta de Apoyo Social	Carencia de una red de apoyo dentro y fuera del entorno académico.	Aislamiento, desmotivación, rendimiento
Sobrecarga Académica	Exceso de tareas académicas y responsabilidades laborales.	Fatiga mental, errores en tareas, rendimiento
Estrategias de Afrontamiento	Métodos utilizados para manejar el estrés y la ansiedad (e.g., gestión del tiempo, meditación).	Mejora en la gestión del tiempo, reducción de ansiedad, rendimiento

Tabla 2. Factores Psicosociales y Rendimiento Académico

Fuente: elaboración propia

2.4.1 Impacto del Estrés Académico en el Rendimiento

El estrés académico es uno de los principales factores psicosociales que afectan negativamente el rendimiento académico. En el contexto del Máster en PRL, la carga académica y la necesidad de equilibrar el trabajo y los estudios incrementan los niveles de estrés, lo que a menudo conduce a una disminución de la concentración y la capacidad de organizar el tiempo de manera efectiva. Según García-Sánchez y Ramos-Morales (2021), el 60% de los estudiantes de posgrado en España experimentan niveles significativos de estrés durante sus estudios, lo que repercute en su capacidad para completar tareas y cumplir con los plazos establecidos.

Este tipo de estrés puede desencadenar respuestas emocionales negativas, como ansiedad y frustración, que a su vez reducen la capacidad de los estudiantes para retener información y participar de manera efectiva en las actividades académicas. Un estudio reciente de Rodríguez-Martínez et al. (2022) en estudiantes de máster muestra que aquellos con niveles más altos de estrés académico presentaron un rendimiento inferior en comparación con sus compañeros que reportaron niveles más bajos de estrés.

2.4.2 Ansiedad y Procrastinación

La ansiedad, frecuentemente relacionada con el estrés académico, es otro factor psicosocial que puede obstaculizar el rendimiento académico. Los estudiantes del Máster en PRL suelen enfrentarse a presiones académicas y expectativas elevadas, lo que genera ansiedad por el desempeño y miedo al fracaso. Esta ansiedad puede llevar a conductas de procrastinación, un mecanismo de defensa frente a la sobrecarga emocional. Según un estudio de Valverde et al. (2023), la procrastinación vinculada a la ansiedad académica resulta en una gestión ineficaz del tiempo y, finalmente, en un rendimiento académico deficiente.

Valverde et al. (2023) también señalan que la ansiedad afecta negativamente el funcionamiento cognitivo, lo que limita la capacidad de los estudiantes para concentrarse en el trabajo académico,

lo que agrava los problemas de rendimiento a largo plazo. La interacción entre ansiedad y procrastinación crea un círculo vicioso en el que los estudiantes postergan las tareas debido al miedo a no cumplir con las expectativas, lo que luego intensifica la ansiedad cuando los plazos se acercan.

2.4.3 Falta de Apoyo Psicosocial y Rendimiento

El apoyo social es otro factor psicosocial crítico que afecta el rendimiento académico. La falta de una red de apoyo, tanto dentro como fuera del entorno académico, puede hacer que los estudiantes se sientan aislados y menos motivados para participar activamente en sus estudios. Ruiz-López et al. (2022) encontraron que los estudiantes que perciben menos apoyo social experimentan niveles más altos de estrés y desmotivación, lo que resulta en una disminución del rendimiento académico.

2.4.4 Sobrecarga Académica y Fatiga Mental

La sobrecarga académica es uno de los factores psicosociales más citados en el ámbito de los estudios de posgrado. Muchos estudiantes deben equilibrar responsabilidades laborales y familiares con la exigente carga académica, lo que provoca fatiga mental y física. La sobrecarga de trabajo afecta la capacidad de los estudiantes para rendir al máximo en sus actividades académicas. Según González-Pérez et al. (2022), la fatiga mental asociada con la sobrecarga académica lleva a una disminución en la calidad de las tareas completadas y un aumento en los errores, afectando así el rendimiento académico general.

El agotamiento, tanto físico como mental, contribuye también a una reducción de la motivación, lo que afecta directamente la capacidad de los estudiantes para completar sus asignaciones de manera oportuna. Los estudiantes que experimentan fatiga mental a menudo encuentran más difícil participar en actividades académicas activas, como discusiones en clase o grupos de estudio, lo que afecta su rendimiento global.

2.5 Afrontamiento y su relación con el rendimiento académico

Las teorías del afrontamiento ofrecen un marco conceptual fundamental para entender cómo las personas manejan el estrés y otros desafíos emocionales. En el contexto académico, estas teorías

son particularmente útiles para identificar y aplicar estrategias que permitan a los estudiantes gestionar las demandas psicosociales del entorno universitario, sobre todo en programas de posgrado donde las exigencias suelen ser elevadas.

Una de las teorías más influyentes en el ámbito del afrontamiento es el modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1984), que define el afrontamiento como un proceso dinámico mediante el cual las personas evalúan las demandas de su entorno y las comparan con sus propios recursos para manejarlas. Según este modelo, el estrés se produce cuando el individuo percibe que las demandas del entorno superan sus capacidades de afrontamiento. Este proceso de evaluación se divide en dos fases: la evaluación primaria, donde se interpreta si una situación es amenazante, y la evaluación secundaria, en la que se considera si existen los recursos necesarios para enfrentarse a esa situación. Este modelo es clave para entender cómo los estudiantes enfrentan las demandas académicas, especialmente en entornos de alta presión como el Máster de Prevención de Riesgos Laborales.

En el ámbito académico, el modelo transaccional destaca dos tipos principales de estrategias de afrontamiento: las centradas en el problema y las centradas en la emoción. Estas estrategias proporcionan a los estudiantes diferentes maneras de gestionar el estrés académico y los factores psicosociales que afectan su rendimiento.

El uso de estrategias de afrontamiento efectivas es crucial para mitigar los efectos negativos de los factores psicosociales en el rendimiento académico. Las estrategias de afrontamiento centradas en el problema, como la planificación y la organización del tiempo, han demostrado ser particularmente útiles para los estudiantes de posgrado. Según un estudio de Pérez-Cruz et al. (2022), los estudiantes que emplean estrategias de afrontamiento proactivas, como la gestión del tiempo y la búsqueda de apoyo académico, tienen más probabilidades de mantener un rendimiento académico alto, incluso en situaciones de alto estrés.

Por otro lado, las estrategias centradas en la emoción, como la práctica de la meditación y el autocuidado, ayudan a reducir la ansiedad y mejorar el bienestar general, lo que también influye positivamente en el rendimiento académico. Estas estrategias permiten a los estudiantes manejar sus emociones de manera más eficaz, lo que reduce la procrastinación y aumenta la productividad (Durán et al., 2021).

Dicho esto, los factores psicosociales, incluidos el estrés, la ansiedad, la sobrecarga académica y la falta de apoyo social, tienen un impacto significativo en el rendimiento académico de los estudiantes. Sin embargo, el uso de estrategias de afrontamiento adecuadas puede mitigar estos efectos negativos y mejorar tanto el bienestar emocional como el éxito académico.

2.6 Estrategias de afrontamiento a nivel institucional

Además de las estrategias individuales, las instituciones educativas también juegan un papel crucial en la creación de un entorno de apoyo para sus estudiantes. Proveer acceso a servicios de salud mental, fomentar la interacción social entre los estudiantes y facilitar una comunicación fluida con el personal académico son algunas de las medidas que pueden reducir los efectos de los factores psicosociales. Según un estudio de Romero-Cruz y Martínez (2021), las universidades que implementan políticas de bienestar psicosocial reportan mejores tasas de retención y satisfacción estudiantil.

Las estrategias de afrontamiento centradas en el problema están orientadas a modificar la situación que genera el estrés, ya sea buscando soluciones prácticas o eliminando el problema en sí mismo. Estas estrategias incluyen la planificación, la organización del tiempo y el establecimiento de prioridades. En el contexto de la educación superior, los estudiantes que aplican estrategias centradas en el problema pueden abordar directamente los factores estresantes, como la carga de trabajo o las fechas de entrega.

Según Pérez-Cruz et al. (2022), los estudiantes de posgrado que emplean estrategias de afrontamiento proactivas, como la gestión del tiempo y la búsqueda de apoyo académico, presentan un mayor nivel de rendimiento académico, incluso en situaciones de alto estrés. Estos estudiantes desarrollan un enfoque estructurado y eficiente para gestionar sus responsabilidades, lo que no solo mejora su rendimiento, sino que también contribuye a su bienestar emocional al reducir la incertidumbre y la sobrecarga. Estas estrategias permiten a los estudiantes transformar la experiencia académica en un proceso manejable y menos intimidante.

2.6.1 Estrategias de Afrontamiento de los Factores Psicosociales

La literatura reciente destaca varias estrategias efectivas de afrontamiento que los estudiantes pueden utilizar para gestionar los factores psicosociales en el entorno académico del Máster PRL: **Afrontamiento Centrado en la Solución de Problemas:** Esta estrategia implica identificar y abordar directamente las fuentes de estrés. Se ha demostrado que la planificación efectiva y la gestión del tiempo son técnicas clave para reducir el estrés académico, especialmente en contextos donde los estudiantes deben equilibrar trabajo y estudio (Pérez-González et al., 2021).

Afrontamiento Emocional: Estrategias como la regulación emocional y la búsqueda de apoyo social también son fundamentales. Según Vallejo et al. (2022), los estudiantes que buscan apoyo emocional de sus compañeros, amigos o familiares tienen menores niveles de ansiedad y depresión. Además, prácticas como la autocompasión y la meditación han sido identificadas como herramientas útiles para manejar la presión académica.

Fortalecimiento del Apoyo Institucional: Las instituciones educativas desempeñan un papel clave en la mitigación de los efectos negativos de los factores psicosociales. La creación de redes de apoyo académico, la accesibilidad a servicios de consejería psicológica y la promoción de actividades que fomenten la cohesión social entre los estudiantes son estrategias efectivas para reducir el estrés y aumentar el bienestar general (Méndez et al., 2021).

Los factores psicosociales en el entorno académico del Máster en Prevención de Riesgos Laborales son determinantes en el bienestar y el rendimiento de los estudiantes. Estrategias de afrontamiento tanto a nivel personal como institucional son esenciales para mitigar los efectos negativos de estos factores y mejorar la experiencia académica. La literatura reciente subraya la importancia de abordar estos desafíos de manera integral, tomando en cuenta las necesidades específicas del contexto académico y laboral de los estudiantes de posgrado.

2.6.2 Estrategias de Afrontamiento Centradas en la Emoción

Por otro lado, las estrategias centradas en la emoción se enfocan en la regulación de las emociones que acompañan a situaciones de estrés, en lugar de intentar resolver directamente el problema que causa ese estrés. Estas estrategias incluyen la práctica de la meditación, el autocuidado, y técnicas de relajación, que ayudan a reducir la ansiedad y mejorar el bienestar general. En el ámbito académico, los estudiantes que utilizan estrategias centradas en la emoción son más capaces de

gestionar las respuestas emocionales negativas que pueden surgir ante demandas académicas intensas o resultados inesperados.

Durán et al. (2021) encontraron que las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, como la práctica de la meditación y el autocuidado, permiten a los estudiantes manejar sus emociones de manera más eficaz, lo cual se traduce en una disminución de la procrastinación y un aumento en la productividad. Al adoptar estas estrategias, los estudiantes logran un mejor equilibrio emocional que les permite responder de manera más serena a los desafíos académicos, lo que impacta positivamente en su rendimiento académico y reduce el riesgo de problemas de salud mental, como la ansiedad o el agotamiento.

2.6.3 Tipos de Estrategias de Autocuidado

Autocuidado Físico: Involucra actividades que promueven el bienestar físico, como mantener una rutina de ejercicio, alimentarse adecuadamente y dormir las horas necesarias. Estudios recientes han demostrado que el ejercicio físico regular puede reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo, lo que ayuda a los estudiantes a gestionar mejor las demandas académicas (Valverde et al., 2023).

Autocuidado Emocional: Se refiere a la capacidad de identificar y gestionar las emociones, especialmente en situaciones de alta presión. Las prácticas de mindfulness y meditación han ganado popularidad como estrategias efectivas para reducir el estrés y la ansiedad en estudiantes de máster. Un estudio realizado por Pérez-Cruz et al. (2022) encontró que los estudiantes que practicaban técnicas de relajación mostraban una mejor capacidad para gestionar las demandas académicas y menos síntomas de agotamiento emocional.

Autocuidado Mental: El manejo adecuado del tiempo, el establecimiento de metas realistas y la creación de hábitos de estudio eficaces forman parte de las estrategias de autocuidado mental. Según Durán et al. (2022), aquellos estudiantes que emplean técnicas de organización y planificación tienen una mayor capacidad para manejar la carga académica, lo que reduce significativamente el riesgo de burnout.

La práctica regular de autocuidado es crucial para evitar el desarrollo de problemas de salud mental, como la ansiedad crónica o la depresión, que son frecuentes en estudiantes sometidos a

alta presión académica. González-Pérez et al. (2022) subrayan que el autocuidado no solo mejora el bienestar emocional, sino que también tiene un impacto directo en el rendimiento académico, ya que ayuda a los estudiantes a mantener la concentración y a evitar la procrastinación.

2.7 Estrategias de autocuidado en estudiantes de posgrado

El autocuidado es una práctica fundamental para los estudiantes de posgrado, quienes suelen enfrentarse a demandas académicas y personales intensas que pueden afectar tanto su bienestar físico como emocional y mental. La implementación de estrategias de autocuidado permite a los estudiantes mantener el equilibrio necesario para responder adecuadamente a estas demandas y prevenir el agotamiento, la ansiedad y otros problemas de salud mental asociados con el estrés académico. En un contexto de posgrado, donde las exigencias son significativamente más altas que en niveles previos de educación, las prácticas de autocuidado no solo son deseables, sino esenciales para asegurar un rendimiento sostenido y una experiencia educativa saludable.

La práctica constante de estrategias de autocuidado es clave para que los estudiantes de posgrado mantengan su salud mental y su rendimiento académico en óptimas condiciones. Sin autocuidado, los estudiantes son más propensos a experimentar síntomas de agotamiento, ansiedad y depresión, lo cual no solo afecta su vida académica, sino también su bienestar general. Según Valero-Chávez y Ruiz (2023), los estudiantes que integran el autocuidado en su rutina diaria tienen una mayor probabilidad de lograr un equilibrio entre su vida personal y académica, lo cual contribuye a su desarrollo integral y reduce la probabilidad de experimentar estrés crónico.

Es esencial que las instituciones educativas promuevan la cultura del autocuidado, ofreciendo recursos y talleres que sensibilicen a los estudiantes sobre su importancia. Fomentar una cultura académica que valore el autocuidado contribuye a un entorno de aprendizaje más positivo y saludable, y permite que los estudiantes desarrollen competencias de afrontamiento que les serán útiles no solo durante su vida académica, sino también en su futura vida profesional.



Ilustración 2. Autocuidados relacionados

Fuente: Valero-Chávez y Ruiz (2023)

Autocuidado Físico

El autocuidado físico se centra en prácticas que promuevan la salud y el bienestar corporal, como una alimentación adecuada, el ejercicio regular y un descanso reparador. Según Valverde et al. (2023), el ejercicio físico tiene un impacto directo en la reducción de los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo que permite a los estudiantes manejar mejor las situaciones de alta presión. El ejercicio también ayuda a mejorar el estado de ánimo y la energía, ambos factores críticos para los estudiantes de posgrado que enfrentan jornadas largas de estudio y múltiples responsabilidades académicas.

Dormir las horas adecuadas y mantener una rutina de sueño estable son igualmente fundamentales. La privación de sueño es un problema común entre estudiantes de posgrado debido a la alta carga de trabajo, pero afecta negativamente su rendimiento y capacidad de concentración. Estudios recientes sugieren que el sueño adecuado potencia la memoria y la concentración, y contribuye a un estado emocional más estable, lo cual es crucial para enfrentarse a las exigencias académicas (López-Santiago & Ramos, 2023).

Autocuidado Emocional

El autocuidado emocional implica prácticas que ayudan a los estudiantes a manejar sus emociones de manera saludable, reduciendo la ansiedad y promoviendo un sentido de calma y control en su vida diaria. Técnicas como la meditación y el mindfulness han ganado popularidad en el contexto académico por su eficacia en la gestión del estrés y la ansiedad. La práctica de mindfulness, en particular, ha demostrado ser efectiva para reducir la reactividad emocional y mejorar la claridad mental, permitiendo a los estudiantes responder de manera más equilibrada ante las situaciones académicas desafiantes.

Valverde et al. (2023) sostienen que los estudiantes que practican regularmente mindfulness experimentan una disminución en los niveles de ansiedad y un aumento en su capacidad para concentrarse en sus estudios. Esto se debe a que el mindfulness ayuda a reducir la rumiación y a mantener la mente enfocada en el presente, lo cual es especialmente beneficioso en entornos académicos de alta presión. Además, técnicas de autocuidado emocional como la escritura expresiva pueden ayudar a los estudiantes a procesar sus emociones y liberar tensiones acumuladas, promoviendo un estado mental más saludable y estable (García-Sánchez & Ramos-Morales, 2022).

Autocuidado Mental

El autocuidado mental se enfoca en actividades que ayudan a los estudiantes a mantener un estado mental organizado y eficiente, optimizando su capacidad para gestionar la carga de trabajo y cumplir con las demandas académicas. Estrategias como la planificación y organización del tiempo, el establecimiento de metas realistas y la creación de hábitos de estudio estructurados son esenciales para reducir la sobrecarga mental. Durán et al. (2023) destacan que los estudiantes de posgrado que practican el autocuidado mental mediante técnicas de planificación y gestión del tiempo no solo experimentan menos estrés, sino que también tienen un rendimiento académico superior y se sienten más satisfechos con su progreso.

La planificación semanal y el uso de herramientas de organización, como agendas o aplicaciones de productividad, permiten a los estudiantes visualizar sus responsabilidades y evitar la procrastinación. Estas prácticas ayudan a reducir la sensación de caos y desorganización que a menudo genera el estrés en estudiantes de posgrado. Además, dedicar tiempo para actividades de enriquecimiento mental, como la lectura recreativa y la exploración de intereses fuera del ámbito académico, fomenta un sentido de equilibrio y proporciona a los estudiantes un escape saludable de sus responsabilidades.

2.8. Intervenciones institucionales para el apoyo psicosocial en educación superior

El papel de las universidades en la promoción del bienestar psicosocial de sus estudiantes se ha vuelto cada vez más relevante en el contexto de la educación superior. Los entornos académicos, especialmente en programas de posgrado, imponen una serie de exigencias y desafíos que afectan la salud mental y emocional de los estudiantes. En este sentido, las universidades tienen la

responsabilidad de implementar intervenciones institucionales que mitiguen los efectos negativos de estos factores psicosociales y ofrezcan un soporte adecuado para el bienestar integral de sus estudiantes. Estas intervenciones no solo favorecen la salud mental y el rendimiento académico, sino que también crean un ambiente de aprendizaje más inclusivo y saludable.

La implementación de intervenciones institucionales en el ámbito de la educación superior no solo mejora la salud mental y emocional de los estudiantes, sino que también promueve un ambiente de aprendizaje más efectivo y satisfactorio. En programas de posgrado, donde los estudiantes suelen enfrentar altos niveles de estrés y desafíos psicosociales, el acceso a estos recursos es crucial para prevenir el agotamiento y el abandono académico.

Las intervenciones institucionales actúan como un factor protector que ayuda a los estudiantes a gestionar de manera eficaz los factores psicosociales adversos, al proporcionarles herramientas y apoyo para enfrentar las demandas académicas y personales. Un enfoque integral de apoyo psicosocial no solo facilita el rendimiento académico, sino que también contribuye a la formación de profesionales más resilientes y preparados para enfrentar los desafíos del mundo laboral.

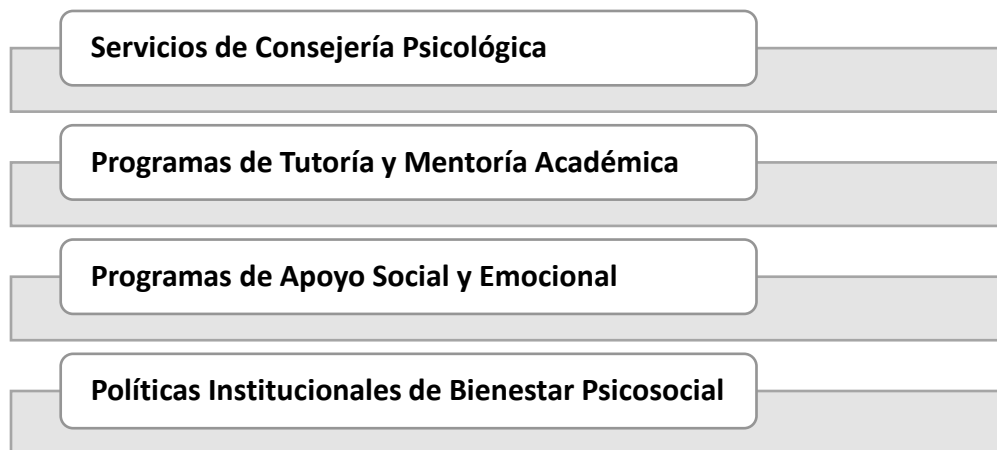


Ilustración 3. Enfoques integrales de apoyo académico

Fuente: Romero-Cruz y Martínez (2021)

Servicios de Consejería Psicológica

Los servicios de consejería psicológica son una de las herramientas más efectivas para apoyar el bienestar emocional de los estudiantes. Estos servicios permiten a los estudiantes acceder a apoyo

profesional en momentos de crisis o de estrés elevado, así como recibir orientación para el desarrollo de estrategias de afrontamiento personalizadas. Según Romero-Cruz y Martínez (2021), la implementación de servicios de consejería en universidades ha mostrado resultados positivos en la reducción de síntomas de ansiedad y depresión entre los estudiantes, promoviendo una mayor estabilidad emocional que, a su vez, mejora el rendimiento académico y la retención estudiantil.

Además, la consejería psicológica facilita el acceso a programas de intervención temprana para aquellos estudiantes que presentan signos de desgaste emocional o psicológico. Estos programas permiten identificar y abordar de manera preventiva los problemas de salud mental antes de que se agraven, ofreciendo sesiones de asesoramiento, talleres de manejo del estrés y programas de orientación académica. La efectividad de estos servicios radica en su capacidad de adaptar las intervenciones a las necesidades individuales de los estudiantes, ayudándoles a desarrollar recursos internos para enfrentar las demandas del entorno académico de forma saludable.

Programas de Tutoría y Mentoría Académica

Los programas de tutoría y mentoría académica proporcionan a los estudiantes una guía en su desarrollo académico y personal, ofreciéndoles apoyo en la gestión de la carga académica y en la adaptación al entorno universitario. Estos programas asignan a los estudiantes mentores, que pueden ser docentes o estudiantes avanzados, quienes actúan como modelos de rol y proporcionan asesoría en temas académicos y emocionales. Romero-Cruz y Martínez (2021) destacan que las tutorías contribuyen a mejorar la satisfacción académica y reducen el riesgo de abandono, al promover un sentido de pertenencia y apoyo en los estudiantes.

La tutoría académica tiene un valor añadido en programas de posgrado, ya que ofrece un espacio de confianza donde los estudiantes pueden expresar sus inquietudes sobre el desarrollo de su carrera y sus metas profesionales. Los mentores, a su vez, ayudan a los estudiantes a identificar y superar obstáculos, lo cual fortalece la autoconfianza y fomenta la resiliencia. Además, las tutorías facilitan la integración de los estudiantes en el entorno universitario, creando una red de apoyo que resulta especialmente valiosa para aquellos que enfrentan factores psicosociales adversos.

Programas de Apoyo Social y Emocional

Los programas de apoyo social y emocional buscan fomentar la interacción y el sentido de comunidad entre los estudiantes, ofreciendo actividades y talleres orientados al desarrollo de

habilidades socioemocionales y a la creación de redes de apoyo entre pares. Estas iniciativas son esenciales para combatir el aislamiento y la soledad, problemas comunes en estudiantes de posgrado que enfrentan una alta carga académica. Al proporcionar espacios de encuentro y actividades de desarrollo personal, las universidades pueden crear un entorno más inclusivo y de apoyo, en el cual los estudiantes se sientan acompañados y comprendidos.

Según Valverde et al. (2023), los programas de apoyo social, como grupos de estudio, talleres de habilidades sociales y actividades extracurriculares, ayudan a reducir los niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes, al ofrecerles oportunidades para desconectar de la carga académica y fortalecer sus relaciones interpersonales. Estos programas no solo mejoran el bienestar emocional de los estudiantes, sino que también fortalecen su compromiso con el entorno académico y su rendimiento general, al proporcionarles un sistema de apoyo que refuerza su resiliencia ante los desafíos.

Políticas Institucionales de Bienestar Psicosocial

Las universidades pueden implementar **políticas institucionales de bienestar psicosocial** que aborden los factores psicosociales de manera estructural, integrando en sus objetivos la promoción de la salud mental y el bienestar emocional. **Romero-Cruz y Martínez (2021)** subrayan la importancia de que las universidades adopten un enfoque integral en el diseño de estas políticas, incorporando tanto medidas de apoyo directo, como la consejería y las tutorías, como iniciativas de prevención, tales como campañas de sensibilización sobre salud mental y la promoción de una cultura de autocuidado.

Estas políticas deben estar diseñadas para ser inclusivas y accesibles, permitiendo que todos los estudiantes, independientemente de su situación, puedan beneficiarse de los servicios de apoyo. Además, es fundamental que las universidades capaciten a su personal para identificar y responder a las necesidades psicosociales de los estudiantes, de manera que puedan detectar situaciones de riesgo y actuar a tiempo. Al integrar estas políticas de bienestar psicosocial en su estructura, las universidades no solo demuestran su compromiso con el desarrollo integral de sus estudiantes, sino que también contribuyen a crear un entorno académico que valora la salud mental y el bienestar de la comunidad universitaria.

CAPITULO IV

3. METODOLOGÍA

3.1 Tipo de investigación

Este estudio sigue un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, cuyo objetivo es identificar, analizar y describir los factores psicosociales del ambiente académico del Máster en Prevención de Riesgos Laborales 2023-2024. En cuanto a su temporalidad, se trata de un estudio transversal, ya que los datos fueron recolectados en un momento específico. El enfoque cuantitativo es ideal para esta investigación, ya que permite recoger datos medibles de una muestra específica y analizarlos de manera estadística para obtener conclusiones objetivas (Hernández-Sampieri, Fernández-Collado, & Baptista, 2014). La elección de un enfoque descriptivo tiene como objetivo no solo la cuantificación del nivel de estrés, sino también la descripción de las características y la magnitud de dicho estrés en la muestra estudiada.

El diseño de la investigación es transversal. Esto significa que la recolección de datos se llevó a cabo en un único momento del tiempo, lo que permite hacer una "fotografía instantánea" de los niveles de estrés académico entre los estudiantes en el período específico de 2023-2024. Este tipo de diseño es adecuado cuando el objetivo es examinar una situación o fenómeno en un momento dado sin realizar un seguimiento longitudinal (Salkind, 2017).

3.2 Población

La población del estudio está conformada por todos los estudiantes matriculados en el Máster de Prevención de Riesgos Laborales durante el curso académico 2023-2024. La población de este estudio está conformada por la totalidad de los estudiantes matriculados, es decir, 22 alumnos que cursaban de manera regular el Máster en Prevención de Riesgos Laborales. Por lo cual la participación fue del 100% del estudiantado, garantizando un nivel alto de confiabilidad.

3.3 Técnicas de recolección de datos

3.3.1 Cuestionario Socio demográfico

Para la recolección de información socio demográfica, se diseñó un cuestionario administrado a través de Google Forms, con el fin de obtener datos relevantes para el perfil de los participantes y su contexto. Este cuestionario fue estructurado cuidadosamente para garantizar que las variables sociodemográficas proporcionaran una visión clara de los factores que podrían influir en el estrés académico en estudiantes del Máster en Prevención de Riesgos Laborales (PRL).

El cuestionario se incluyó los siguientes ítems clave:

Edad: Se solicitó a los participantes que indicaran su edad, ya que es relevante para entender si existen diferencias en los niveles de estrés académico según las diferentes etapas de la vida. La edad puede influir en la capacidad de manejo del estrés, la experiencia laboral y las responsabilidades personales, lo que puede afectar su rendimiento académico y bienestar emocional (Kuppens et al., 2020).

Sexo: Se preguntó el sexo del participante (masculino, femenino, otro), ya que estudios previos han demostrado que el sexo puede influir en la percepción del estrés académico y en las estrategias de afrontamiento utilizadas (Liu & Li, 2019). Esto es fundamental para analizar si existen diferencias significativas en los niveles de estrés entre hombres y mujeres en este contexto específico.

Estado civil: Se incluyó el estado civil (soltero, casado, en una relación de hecho, divorciado, viudo) para analizar cómo las responsabilidades familiares y la vida en pareja podrían influir en la experiencia académica. Los estudiantes con mayores responsabilidades familiares pueden experimentar mayores niveles de estrés debido a la necesidad de conciliar el tiempo entre el estudio, el trabajo y la vida familiar (González-Pérez et al., 2022).

Situación de tener hijos: Se indagó si los participantes tienen hijos y, de ser así, cuántos. Este ítem es importante para analizar el impacto de la paternidad o maternidad en el manejo del tiempo y el estrés. Aquellos que tienen hijos suelen enfrentarse a desafíos adicionales, como equilibrar sus responsabilidades parentales con las académicas, lo que puede incrementar el nivel de presión y estrés (Katz et al., 2021).

Situación laboral: Se preguntó a los participantes si además de estudiar están trabajando y, en caso afirmativo, se incluyó la opción de especificar si el trabajo es a tiempo completo o parcial. Esta variable es crucial para determinar cómo el hecho de compaginar estudios y trabajo impacta

los niveles de estrés. Estudios previos indican que los estudiantes que trabajan a tiempo completo mientras cursan estudios de posgrado tienden a experimentar mayores niveles de estrés y agotamiento emocional (Martínez et al., 2022).

Estos ítems fueron seleccionados con el objetivo de comprender mejor cómo los factores sociodemográficos pueden influir en el nivel de estrés académico de los estudiantes y en sus estrategias de afrontamiento. El cuestionario proporcionó información básica y relevante que permitió cruzar datos y detectar correlaciones entre las variables sociodemográficas y los niveles de estrés.

3.3.2 Cuestionario FPSICO

Para la recolección de datos de esta investigación, se optó por utilizar el cuestionario FPSICO, una herramienta validada ampliamente para la evaluación de factores de riesgo psicosocial en el entorno laboral y académico. El FPSICO, desarrollado por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), fue seleccionado debido a su capacidad para identificar factores percibidos por los estudiantes como riesgos psicosociales, lo que es especialmente relevante en el contexto del Máster en Prevención de Riesgos Laborales (PRL). Este cuestionario permite explorar cómo diferentes elementos del entorno académico y laboral pueden contribuir al estrés y a otros factores psicosociales entre los estudiantes.

3.4 Aplicación y procedimiento

La administración del cuestionario FPSICO se llevó a cabo de manera anónima y siguiendo estrictamente las normativas éticas y de protección de datos personales. La confidencialidad de los participantes fue garantizada en todo momento, ya que los cuestionarios fueron entregados en formato físico, lo que asegura que no haya rastro digital de la información personal, y los datos fueron almacenados de manera segura y accesible solo para el equipo de investigación.

Antes de la aplicación del cuestionario, se explicó a los estudiantes el propósito del estudio, las medidas de confidencialidad, y el carácter voluntario de su participación. Se les aseguró que los datos serían tratados de manera agregada, sin permitir la identificación de ningún participante

individual. Este enfoque ético refuerza la confianza en el proceso y asegura una mayor sinceridad en las respuestas, dado el anonimato y la seguridad ofrecida.

3.5 Estructura del cuestionario

El FPSICO consta de 44 preguntas, algunas de las cuales son de opción múltiple, lo que eleva el número total de ítems a 89. Esta estructura permite una evaluación detallada de los factores psicosociales que afectan a los estudiantes, proporcionando un análisis profundo de las condiciones percibidas como riesgos en el entorno académico. El cuestionario está diseñado para medir diversas dimensiones que influyen en el bienestar emocional y mental de los participantes, abarcando tanto la carga académica como las condiciones laborales, cuando es el caso.

Los factores y subfactores que se abordan en el FPSICO incluyen:

Factor Principal	Subfactores
Tiempo de trabajo (TT)	-
Autonomía (AU)	<ul style="list-style-type: none"> • Autonomía temporal • Autonomía decisional
Carga de trabajo (CT)	<ul style="list-style-type: none"> • Presiones de tiempos • Esfuerzo de atención • Cantidad y dificultad de la tarea
Demandas psicológicas (DP)	<ul style="list-style-type: none"> • Exigencias cognitivas • Exigencias emocionales
Variedad / Contenido del trabajo (VC)	-
Participación / Supervisión (PS)	-
Interés por el trabajador / Compensación (ITC)	-
Desempeño de rol (DR)	-
Relaciones y apoyo social (RAS)	-

Tabla 3. Factores y subfactores que se abordan en el FPSICO

Fuente: elaboración propia

Tiempo de trabajo (TT): Evalúa la cantidad de horas dedicadas al estudio y al trabajo, así como la adecuación de los tiempos asignados a las tareas, lo que permite identificar si el estudiante percibe que tiene suficiente tiempo para cumplir con las exigencias académicas y laborales.

Autonomía (AU): Esta dimensión incluye subfactores como:

Autonomía temporal: Evalúa la capacidad del estudiante para gestionar sus horarios de manera flexible.

Autonomía decisional: Mide el grado en que el estudiante puede tomar decisiones sobre la forma en que organiza y prioriza sus actividades académicas.

Carga de trabajo (CT): Incluye subfactores como:

Presiones de tiempo: Evalúa si el estudiante siente que los plazos académicos y laborales son demasiado ajustados.

Esfuerzo de atención: Mide la cantidad de atención mental requerida para cumplir con las tareas académicas, incluyendo la concentración necesaria para completar actividades complejas.

Cantidad y dificultad de la tarea: Analiza si el volumen y la complejidad de las tareas académicas resultan abrumadoras para los estudiantes.

Demandas psicológicas (DP): Este factor mide las demandas mentales y emocionales que enfrentan los estudiantes. Incluye subfactores como:

Exigencias cognitivas: Evalúa la cantidad de esfuerzo mental requerido para resolver problemas y adquirir conocimientos durante el máster.

Exigencias emocionales: Mide el impacto emocional de las actividades académicas y laborales, como el estrés causado por la interacción constante con otros o la gestión de situaciones emocionalmente exigentes.

Variación / Contenido del trabajo (VC): Evalúa si los estudiantes encuentran que sus actividades académicas son variadas y estimulantes, o si las perciben como monótonas o repetitivas.

Participación / Supervisión (PS): Este factor mide el grado de participación que los estudiantes perciben tener en la toma de decisiones relacionadas con su trabajo académico, y si sienten que reciben la supervisión adecuada.

Interés por el trabajador / Compensación (ITC): Evalúa la percepción de los estudiantes respecto a si sienten que su esfuerzo es reconocido y recompensado adecuadamente, tanto en el ámbito académico como laboral.

Desempeño de rol (DR): Mide la claridad con la que los estudiantes comprenden sus responsabilidades y tareas, tanto en el entorno académico como en el laboral.

Relaciones y apoyo social (RAS): Este factor se centra en las relaciones interpersonales, evaluando si los estudiantes perciben un apoyo social adecuado por parte de sus compañeros, docentes y, en el caso de aquellos que trabajan, sus supervisores.

El FPSICO utiliza un sistema de puntuación basado en percentiles, lo que permite clasificar los resultados en distintos niveles de riesgo psicosocial. Los percentiles facilitan la comparación de las respuestas individuales con una población de referencia, ofreciendo un análisis profundo y personalizado. Los niveles de riesgo se sitúan en cuatro categorías:

- Sin riesgo o riesgo bajo: Indica que los factores psicosociales identificados no representan una amenaza significativa para el bienestar del estudiante.
- Riesgo medio: Indica que los factores psicosociales podrían afectar al estudiante si no se gestionan adecuadamente.
- Riesgo alto: Representa un riesgo significativo para la salud emocional y mental del estudiante, requiriendo intervención.
- Riesgo muy alto: Indica que el estudiante está expuesto a factores psicosociales que podrían tener un impacto grave en su bienestar, requiriendo atención inmediata.

El FPSICO se presenta como un instrumento robusto y adecuado para medir los riesgos psicosociales en estudiantes del Máster en PRL, ya que aborda tanto las demandas académicas como las posibles presiones laborales. Al utilizar este cuestionario, es posible obtener una visión

integral de cómo los factores psicosociales influyen en el estrés académico y en la salud emocional de los participantes. Además, su enfoque en la evaluación de riesgos permite a los investigadores identificar áreas específicas de intervención, lo que resulta en una metodología no solo rigurosa, sino también humanizada, al poner énfasis en el bienestar integral de los estudiantes.

De tal manera el instrumento FPSICO proporciona las puntuaciones en percentiles, lo que permitió determinar distintos niveles de riesgo. Estos se sitúan en cuatro niveles:

Percentil obtenido	Riesgo
Percentil \geq P85	Muy elevado
$P75 \leq$ Percentil $<$ P85	Elevado
$P65 \leq$ Percentil $<$ P75	Moderado
Percentil $<$ P65	Situación Adecuada

Tabla 4. Percentil obtenido y Riesgo

Fuente: elaboración propia

Los cuatro tramos mencionados se presentan gráficamente en distintos tonos de color. Para cada factor se indica en cada escala el porcentaje de personas trabajadoras que se posiciona en cada uno de los tramos.

CAPITULO IV

4. RESULTADOS

Tras analizar los datos obtenidos en la investigación, en la que participó el 100% de los alumnos matriculados en el Máster en Prevención de Riesgos Laborales, se presentan a continuación los resultados.

El análisis de los factores psicosociales en el entorno académico del Máster de Prevención de Riesgos Laborales se basa en una evaluación de diferentes dimensiones que afectan el bienestar y la efectividad de los estudiantes en su proceso de aprendizaje. La gráfica de "Valoración resumen de la exposición" proporciona una visión detallada de cada factor evaluado, clasificado en niveles de riesgo que varían desde "situación adecuada" hasta "riesgo muy elevado". Entre los factores analizados se incluyen aspectos relacionados con el tiempo de trabajo (TT), la autonomía (AU), la carga de trabajo (CT), las demandas psicológicas (DP), el contenido y variedad del trabajo (VC), la participación y supervisión (PS), el interés por el trabajador y compensación (ITC), el desempeño de rol (DR), y las relaciones y apoyo social (RAS).

Cada factor se valora en función de su nivel de riesgo percibido por los estudiantes, permitiendo identificar áreas con situaciones adecuadas y otras con niveles de riesgo significativo. Este análisis es fundamental para comprender las condiciones psicosociales a las que están expuestos los estudiantes y para proponer estrategias de afrontamiento efectivas que mitiguen los efectos negativos de estos factores en su desempeño y bienestar general.

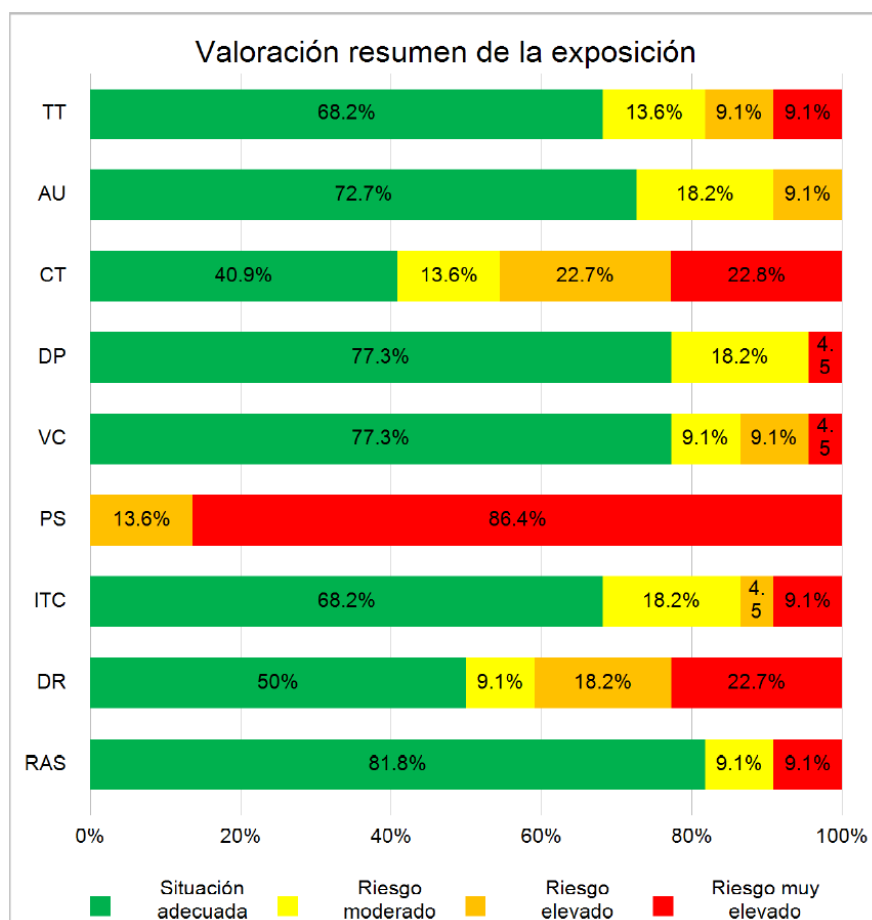


Tabla 5. Valoración de resumen

Fuente: elaboración propia

Factores de riesgo:

TT: Tiempo de trabajo.

AU: Autonomía.

CT: Carga de trabajo.

DP: Demandas psicológicas.

VC: Variedad/Contenido del trabajo.

PS: Participación y Supervisión

ITC: Interés por el trabajador / Compensación

DR: Desempeño de rol.

RAS: Relaciones y apoyo social.

Análisis de los Resultados por Factor

Factor	Situación Adecuada (%)	Riesgo Moderado (%)	Riesgo Elevado (%)	Riesgo Muy Elevado (%)	Análisis
Tiempo de trabajo (TT)	68.2%	13.6%	9.1%	9.1%	La mayoría de los estudiantes percibe que el tiempo de trabajo es adecuado, pero un pequeño porcentaje se enfrenta a riesgos más elevados, lo que podría sugerir una falta de tiempo para cumplir con las exigencias académicas.
Autonomía (AU)	72.7%	18.2%	9.1%	-	La gran mayoría siente que cuenta con la autonomía adecuada para gestionar sus responsabilidades, aunque una minoría enfrenta restricciones en su capacidad de tomar decisiones o gestionar su tiempo de forma flexible.
Carga de trabajo (CT)	40.9%	13.6%	22.7%	22.8%	La carga de trabajo es una de las áreas con mayor nivel de riesgo, con casi la mitad de los encuestados experimentando niveles de riesgo elevado o muy elevado. Esto sugiere que las demandas académicas pueden ser excesivas para una porción significativa de los estudiantes.

Demandas psicológicas (DP)	77.3%	18.2%	-	4.5%	Aunque la mayoría de los estudiantes siente que las demandas psicológicas son manejables, un pequeño porcentaje encuentra que las exigencias cognitivas y emocionales son demasiado altas, lo que podría afectar su bienestar.
Variedad / Contenido del trabajo (VC)	77.3%	9.1%	9.1%	4.5%	La mayoría está satisfecha con la variedad del contenido académico, aunque un pequeño porcentaje considera que las tareas son monótonas o poco estimulantes.
Participación / Supervisión (PS)	13.6%	-	-	86.4%	Este es el factor con la mayor preocupación, ya que la supervisión y la participación percibida son áreas problemáticas. Casi todos los estudiantes experimentan una carencia significativa de participación en decisiones o sienten que no reciben supervisión adecuada, lo cual podría generar sentimientos de desconexión o falta de apoyo.
Interés por el trabajador / Compensación (ITC)	68.2%	18.2%	9.1%	4.5%	Aunque la mayoría de los estudiantes se siente valorada y compensada, hay un pequeño grupo que percibe que no se

					reconocen sus esfuerzos adecuadamente.
Desempeño de rol (DR)	50%	9.1%	18.2%	22.7%	El desempeño de rol es un área crítica, ya que un porcentaje considerable de estudiantes enfrenta altos niveles de riesgo. Esto podría reflejar una falta de claridad sobre sus responsabilidades o expectativas académicas.
Relaciones y apoyo social (RAS)	81.8%	9.1%	9.1%	-	La mayoría de los estudiantes considera que reciben un buen nivel de apoyo social, lo que es un factor positivo para mitigar el estrés académico.

Tabla 6. Análisis de los Resultados por Factor

Fuente: elaboración propia

4.1 Desarrollo de análisis de resultados

El análisis de datos sugiere que, si bien en la mayoría de los factores psicosociales los estudiantes perciben una situación adecuada, existen áreas clave que requieren atención. Especialmente preocupante es el alto riesgo percibido en la participación y supervisión (PS) y en la carga de trabajo (CT), donde una porción significativa de estudiantes enfrenta un riesgo elevado o muy elevado. Estos factores deben ser abordados para mejorar el bienestar general de los estudiantes y prevenir un impacto negativo en su rendimiento académico y salud mental. Además, la claridad en el desempeño de rol (DR) y las demandas psicológicas son áreas que, aunque no tan graves, también presentan niveles de riesgo que merecen consideración.

De tal manera, para cada factor se indica en cada escala el porcentaje de personas trabajadoras que se posiciona en cada uno de los tramos. Un punto azul indica para cada factor dónde se encuentra la media. El valor numérico de la media aparece a la derecha de la representación de color de cada factor. Para la interpretación de los resultados del presente informe se deben tener en cuenta las siguientes consideraciones metodológicas:

1º.- Sobre la finalidad de la evaluación

La finalidad de una evaluación de las condiciones psicosociales del trabajo, consiste en comprobar y establecer si las condiciones del estudiante, analizadas a partir de dichos indicadores, plantean “hechos probables” en cuanto riesgos admisibles.

2º.- Sobre la naturaleza de los resultados

El resultado final de cada evaluación constituye una síntesis entre el análisis de los indicadores de riesgo detectados, principalmente los valores “elevado” y “muy elevado”, recogidos en los perfiles valorativos del programa FPSICO, junto con el resto de indicadores y el análisis de comprobación de los factores de riesgo sobre las condiciones de trabajo.

3º.- Sobre los riesgos para la salud

En la medida en que una evaluación de riesgos psicosociales, es principalmente una evaluación de las condiciones psicosociales del estudiante con riesgos para la salud, (fatiga, estrés, etc.) las principales valoraciones y las principales medidas preventivas a adoptar se harán sobre dichos factores de riesgo.

4.2 Interpretación de los resultados

Tras el análisis detallado de los resultados del cuestionario FPSICO 4.1, se puede concluir que los estudiantes del Máster en Prevención de Riesgos Laborales se encuentran en una situación de riesgo psicosocial moderado en general. Sin embargo, es importante destacar que algunos factores específicos presentan niveles de riesgo significativamente elevados, lo que requiere atención inmediata para garantizar el bienestar integral de los estudiantes.

De manera particular, los factores relacionados con la Carga de Trabajo (CT), Participación y Supervisión (PS), y Desempeño de Rol (DR) presentan una situación que puede considerarse

deficiente o muy deficiente, según las evaluaciones obtenidas. Estos resultados indican que los estudiantes perciben una sobrecarga de trabajo que afecta negativamente su capacidad de gestión y rendimiento académico. En cuanto a la participación y supervisión, existe una clara carencia de apoyo institucional y supervisión adecuada, lo que genera en los estudiantes una sensación de abandono y falta de control sobre su desempeño académico y profesional. Este déficit de supervisión y participación tiene un impacto directo en su motivación y bienestar psicológico.

Además, el Desempeño de Rol (DR) presenta una falta de claridad en cuanto a las responsabilidades y expectativas académicas. Los estudiantes se enfrentan a conflictos de rol y roles mal definidos, lo que contribuye a un incremento del estrés y la incertidumbre, factores que afectan su capacidad para cumplir con los requerimientos del máster de manera efectiva.

En resumen, aunque el riesgo general se mantiene en un nivel moderado, es fundamental que las áreas con mayores deficiencias se aborden de manera prioritaria. La carga de trabajo, la participación y supervisión, y la claridad en el desempeño de rol representan áreas críticas que, si no se gestionan adecuadamente, pueden llevar a un empeoramiento de la salud psicosocial de los estudiantes. Implementar medidas correctivas para mejorar la supervisión, ofrecer mayor claridad en las expectativas y roles, y ajustar la carga de trabajo sería esencial para mitigar los riesgos y promover un entorno académico más saludable y equilibrado.

Este análisis subraya la importancia de que las instituciones educativas consideren no solo el rendimiento académico de los estudiantes, sino también su bienestar emocional y mental, garantizando que se sientan apoyados y capaces de gestionar las demandas del máster de manera adecuada.

4.3 Propuesta de estrategias de afrontamiento

PROPUESTA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA ESTUDIANTES DE POSGRADO

1. Programa Integral de Autocuidado y Manejo del Estrés (PIAMES)

Este programa tiene como objetivo proporcionar a los estudiantes un conjunto de herramientas y recursos accesibles para manejar el estrés y desarrollar prácticas de autocuidado. PIAMES se compone de diferentes módulos que pueden ser accedidos tanto de manera presencial como en una plataforma en línea.

Componentes del programa:



Módulo de Autocuidado Físico

- Incluye clases y rutinas de ejercicio físico (yoga, pilates, y caminatas guiadas) que se adaptan al horario de los estudiantes de posgrado. Se recomienda implementar una aplicación de seguimiento de actividad física que permita a los estudiantes monitorear su progreso y recibir recordatorios de actividad.



Módulo de Mindfulness y Meditación

- A través de talleres y sesiones virtuales, los estudiantes pueden aprender técnicas de mindfulness, meditación y respiración profunda. Los estudiantes también tendrían acceso a una biblioteca virtual de meditaciones guiadas diseñadas específicamente para reducir el estrés académico.



Módulo de Gestión del Tiempo

- Este módulo enseña a los estudiantes técnicas de organización, priorización y uso de herramientas digitales para gestionar su carga de trabajo. Se propone la creación de un sistema de planificación semanal adaptable que se integre con Google Calendar u otras herramientas de gestión de tareas, permitiendo a los estudiantes organizar sus tiempos de estudio y descanso.

Ilustración 4. Programa Integral de Autocuidado y Manejo del Estrés

Fuente: Elaboración propia

2. Red de Apoyo entre Pares y Mentoría Psicosocial

El aislamiento social y la falta de conexión emocional son factores que contribuyen al estrés y la ansiedad en los estudiantes de posgrado. Para abordar este desafío, se propone implementar una **Red de Apoyo entre Pares** en la que los estudiantes de un mismo programa académico se dividan en pequeños grupos de apoyo. Esta red incluiría sesiones regulares, donde los estudiantes puedan expresar sus inquietudes y apoyarse mutuamente, y un sistema de mentoría en el que estudiantes avanzados o egresados brinden orientación y consejo a los nuevos estudiantes.

Características de la red:


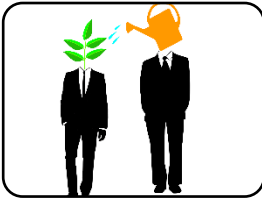

	Grupos de Apoyo <ul style="list-style-type: none">• Los grupos se reunirían de manera semanal o quincenal (en formato virtual o presencial) para compartir sus experiencias y abordar juntos los desafíos académicos. Cada grupo estaría guiado por un facilitador entrenado en técnicas de escucha activa y resolución de conflictos.
	Mentoría Psicosocial <ul style="list-style-type: none">• Los estudiantes de cursos avanzados podrían actuar como mentores para los nuevos estudiantes, ayudándoles a adaptarse y ofreciendo consejos prácticos sobre cómo afrontar los retos del programa. Esta mentoría puede incluir acompañamiento en momentos críticos, como durante periodos de exámenes o presentación de proyectos importantes.
	Foro de Discusión en Línea <ul style="list-style-type: none">• Para facilitar la comunicación y el apoyo constante, se recomienda crear un foro de discusión en línea donde los estudiantes puedan intercambiar ideas, compartir recursos y plantear preguntas sobre el programa o estrategias de afrontamiento.

Ilustración 5. Red de Apoyo entre Pares y Mentoría Psicosocial

Fuente: Elaboración propia

3. Talleres de Inteligencia Emocional y Resiliencia

La inteligencia emocional es una habilidad fundamental para afrontar los factores psicosociales en el entorno académico. Se propone un conjunto de talleres enfocados en desarrollar la

autoconciencia emocional, la **regulación de emociones** y la **resiliencia** frente a los desafíos académicos y personales.

Estructura del taller:

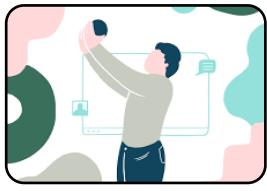

	<p>Taller de Autoconciencia Emocional</p> <ul style="list-style-type: none">•En este taller, los estudiantes aprenderán a identificar y entender sus emociones, así como a reconocer las señales de estrés y agotamiento. También trabajarán en identificar sus propias fuentes de motivación y fortalecer sus valores personales para encontrar un sentido de propósito en sus estudios.
	<p>Taller de Regulación Emocional</p> <ul style="list-style-type: none">•Este taller ofrecerá herramientas prácticas para manejar emociones negativas, como la frustración y la ansiedad. Las técnicas pueden incluir ejercicios de reestructuración cognitiva, que ayudan a los estudiantes a cambiar su percepción de los problemas, y técnicas de relajación muscular progresiva.
	<p>Taller de Resiliencia y Adaptación</p> <ul style="list-style-type: none">•Los estudiantes aprenderán estrategias para enfrentar la adversidad y adaptarse a los cambios y desafíos en su entorno académico. A través de ejercicios de role-playing y simulación, los participantes podrán practicar cómo responder ante situaciones estresantes o fracasos académicos, desarrollando una mentalidad de crecimiento y resiliencia.

Ilustración 6. Talleres de Inteligencia Emocional y Resiliencia

Fuente: Elaboración propia

4. Aplicación de Apoyo Psicosocial (APPso)

Se sugiere el desarrollo de una aplicación móvil que combine varias herramientas de apoyo psicosocial, permitiendo a los estudiantes acceder a recursos de afrontamiento de manera accesible y personalizada. **APPso** proporcionaría módulos de autocuidado, organización, y apoyo emocional para facilitar la gestión del estrés.

Características de APPso:



Meditación Guiada y Ejercicios de Relajación

- Una biblioteca de ejercicios de respiración, meditaciones guiadas y audios de relajación diseñados para reducir el estrés en cualquier momento del día.



Planificador Integrado

- Una herramienta de planificación semanal donde los estudiantes pueden organizar sus tareas y recibir recordatorios de eventos importantes, como exámenes o fechas de entrega.



Seguimiento del Estado de Ánimo

- La aplicación incluiría un diario de emociones en el que los estudiantes pueden registrar sus estados de ánimo diarios, obteniendo feedback sobre patrones de estrés y consejos para mejorar su bienestar.



Línea de Chat con Consejeros

- APPso podría incluir una opción de chat en tiempo real con consejeros de la universidad o enlaces a servicios de apoyo, facilitando el acceso a ayuda psicológica cuando los estudiantes lo necesiten.

Ilustración 7. Aplicación de Apoyo Psicosocial (APPso)

Fuente: Elaboración propia

5. Campaña de Sensibilización y Normalización del Bienestar Psicosocial

Para crear una cultura de autocuidado y apoyo dentro del programa de máster, se propone una **campaña de sensibilización** que normalice la búsqueda de apoyo emocional y la importancia del bienestar psicosocial. La campaña podría incluir:

- **Charlas Motivacionales:** Invitar a exalumnos y profesionales de la salud mental para compartir sus experiencias sobre cómo han manejado el estrés y superado desafíos en su formación.
- **Semana del Bienestar:** Realizar una semana de actividades centradas en el bienestar, incluyendo talleres, eventos de meditación grupal, y sesiones informativas sobre salud mental.
- **Materiales de Difusión:** Crear infografías, videos y artículos sobre estrategias de afrontamiento, autocuidado y la importancia del apoyo psicosocial, que se difundan por correo electrónico, en redes sociales y en los tabloneros de la universidad.

CAPITULO V

5. DISCUSIÓN, CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES

5.1 Discusión

El análisis de los factores psicosociales en los estudiantes del Máster en Prevención de Riesgos Laborales 2023-2024 revela importantes hallazgos que deben ser discutidos de manera detallada, considerando las implicaciones para el bienestar de los estudiantes y el rendimiento académico. La evaluación con el cuestionario FPSICO 4.1 ha permitido identificar áreas de riesgo psicosocial que, si bien en su mayoría se sitúan en niveles moderados, presentan puntos críticos que requieren intervención inmediata para mejorar la experiencia académica y profesional de los estudiantes.

Uno de los principales hallazgos es la percepción de carga de trabajo excesiva por parte de los estudiantes. Solo un 40.9% de ellos considera que la carga de trabajo es adecuada, mientras que casi la mitad enfrenta niveles de riesgo elevado o muy elevado. Esto sugiere que las demandas académicas son, en muchos casos, desbordantes, lo que no solo afecta el rendimiento académico, sino que también incrementa el riesgo de agotamiento mental y físico. La evidencia muestra que una carga de trabajo mal gestionada puede tener consecuencias graves para la salud mental, generando síntomas de estrés crónico, fatiga y ansiedad, lo que a largo plazo podría llevar a una disminución significativa en el desempeño académico.

El factor de participación y supervisión es otro aspecto crítico que merece especial atención, ya que un 86.4% de los estudiantes perciben una supervisión inadecuada y sienten que no tienen control suficiente sobre sus responsabilidades académicas. Este resultado pone de manifiesto la necesidad urgente de revisar los mecanismos de supervisión y participación dentro del programa de máster. La falta de participación y una supervisión deficiente no solo genera desconexión entre los estudiantes y el equipo docente, sino que también disminuye la motivación y el compromiso con los estudios. Es esencial que los estudiantes sientan que tienen voz y apoyo durante su trayectoria académica, especialmente en programas de posgrado que conllevan una alta presión.

Otro punto relevante es la claridad en el desempeño de rol. Los resultados reflejan que un 50% de los estudiantes experimenta una falta de claridad respecto a sus funciones y expectativas dentro del máster. Esto provoca que se enfrenten a una mayor incertidumbre, lo que puede incrementar

los niveles de estrés. La claridad de rol es crucial en cualquier entorno educativo, ya que permite a los estudiantes entender mejor sus responsabilidades y actuar en consecuencia. Sin esta claridad, los estudiantes pueden sentirse abrumados y experimentar un alto grado de incertidumbre, lo que afecta su capacidad para gestionar sus tareas de manera efectiva.

En contraste, factores como el apoyo social y la autonomía muestran resultados más favorables. El 81.8% de los estudiantes percibe que cuentan con relaciones sociales adecuadas y un buen nivel de apoyo, lo cual es crucial para mitigar el estrés. El apoyo social actúa como un moderador importante del estrés, y el hecho de que los estudiantes sientan que cuentan con compañeros y docentes que los respaldan es un indicador positivo. Asimismo, un 72.7% considera que tienen suficiente autonomía en su trabajo académico, lo que les permite gestionar su tiempo y decisiones de manera adecuada. La autonomía es un factor clave que promueve el sentido de control sobre el propio trabajo, lo que a su vez reduce el estrés percibido.

Finalmente, el análisis del factor de interés por el trabajador y compensación revela que, si bien un porcentaje mayoritario (68.2%) se siente valorado, existe un grupo que percibe que sus esfuerzos no son reconocidos adecuadamente. Esto puede generar desmotivación y sentimientos de injusticia, lo que podría afectar el compromiso a largo plazo con el máster.

Los resultados de este estudio tienen implicaciones claras para las políticas de bienestar y los programas de apoyo dentro del Máster de Prevención de Riesgos Laborales. Es evidente que, aunque el riesgo psicosocial general es moderado, existen áreas críticas que deben ser mejoradas para garantizar una experiencia académica saludable. La carga de trabajo, la supervisión y la claridad en el desempeño de rol requieren intervención para evitar que los estudiantes sufran un deterioro en su bienestar psicosocial.

Este estudio subraya la importancia de que las instituciones educativas no solo se enfoquen en los aspectos académicos, sino también en la salud mental y emocional de los estudiantes. En particular, la implementación de estrategias que mejoren la comunicación, el apoyo académico, y la gestión de la carga de trabajo es crucial para optimizar la experiencia educativa.

Además, es vital reconocer que los factores psicosociales en el entorno académico no solo afectan el rendimiento inmediato de los estudiantes, sino que también tienen un impacto a largo plazo en su capacidad para integrarse en el ámbito profesional. Un entorno académico con elevados niveles

de estrés puede afectar negativamente la percepción de los estudiantes sobre sus propias competencias y, en consecuencia, limitar su desarrollo profesional.

Este trabajo aporta una base sólida para futuras investigaciones y acciones en torno a la mejora de los entornos psicosociales en programas de posgrado, y destaca la necesidad de un enfoque integral que considere tanto las demandas académicas como las necesidades emocionales y sociales de los estudiantes.

5.2 Conclusión

Tras analizar los factores psicosociales presentes en los estudiantes del Máster de Prevención de Riesgos Laborales (2023-2024), se concluye que, si bien el nivel de riesgo general es moderado, existen áreas específicas de alta preocupación que requieren una intervención prioritaria. Los factores de carga de trabajo, participación y supervisión y desempeño de rol presentan los mayores niveles de riesgo, lo que indica una necesidad urgente de mejoras en estos aspectos.

La carga de trabajo ha sido señalada por casi la mitad de los estudiantes como excesiva, lo que se traduce en estrés académico, agotamiento mental y disminución del rendimiento académico. Esto sugiere que las demandas académicas, tanto en cantidad como en complejidad, deben ser ajustadas para evitar el riesgo de agotamiento y abandono.

El factor de participación y supervisión es el más crítico, con un 86.4% de los estudiantes reportando un riesgo muy elevado. Esto evidencia una desconexión entre los estudiantes y sus supervisores, lo que puede llevar a una falta de apoyo y motivación, afectando no solo el rendimiento académico sino también el bienestar emocional.

Además, el desempeño de rol se percibe como confuso por una parte considerable de los estudiantes, lo que puede generar incertidumbre y aumentar los niveles de estrés. Clarificar las expectativas y responsabilidades de los estudiantes podría ser una solución efectiva para mitigar este riesgo.

En conclusión, los estudiantes enfrentan desafíos psicosociales que podrían tener un impacto significativo en su bienestar y rendimiento académico si no se abordan adecuadamente. El análisis

revela la importancia de intervenir en áreas críticas como la carga de trabajo, la supervisión y la claridad en el desempeño de rol.

5.3 Recomendación

- Se recomienda realizar una revisión exhaustiva de la cantidad y complejidad de las tareas asignadas a los estudiantes. Introducir más flexibilidad en los plazos y reducir el volumen de trabajo podrían ser medidas efectivas para reducir el estrés y mejorar la calidad del aprendizaje.
- Dada la alta percepción de falta de supervisión, es necesario reforzar los mecanismos de seguimiento y apoyo por parte del profesorado y tutores. Esto podría incluir más tutorías personalizadas, feedback regular y establecer canales de comunicación más efectivos.
- Es crucial que los estudiantes tengan una comprensión clara de sus responsabilidades académicas. Se recomienda realizar sesiones informativas al inicio del máster y ofrecer materiales escritos que detallen claramente las expectativas, las responsabilidades y los objetivos del curso.
- Fomentar un ambiente de apoyo y colaboración entre los estudiantes puede ser una medida clave para reducir la sensación de aislamiento y fomentar un sentido de pertenencia. Se sugiere la creación de grupos de apoyo estudiantil y la promoción de actividades extracurriculares que fortalezcan las relaciones interpersonales.
- La promoción de talleres sobre técnicas de afrontamiento del estrés, como la gestión del tiempo, la meditación y el autocuidado, podría ayudar a los estudiantes a manejar mejor las demandas académicas y personales. Ofrecer recursos de salud mental en la universidad también sería una medida de apoyo vital.
- Es recomendable implementar evaluaciones periódicas para monitorear el bienestar psicosocial de los estudiantes y ajustar las estrategias de intervención según sea necesario. Esto aseguraría una respuesta ágil y efectiva a los problemas emergentes.

ANEXOS

1. Cuestionario Utilizado para la Evaluación de Factores Psicosociales



El objetivo de este cuestionario es conocer algunos aspectos sobre las condiciones psicosociales en tu trabajo.

El cuestionario es anónimo y se garantiza la confidencialidad de las respuestas.

Con el fin de que la información que se obtenga sea útil es necesario que contestes sinceramente a todas las preguntas. Si hay alguna pregunta sin contestar el cuestionario no será válido.

Tras leer atentamente cada pregunta así como sus opciones de respuesta, marca en cada caso la respuesta que consideres más adecuada, señalando una sola respuesta por cada pregunta.

ES IMPRESCINDIBLE RESPONDER A TODAS LAS PREGUNTAS



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES

1. ¿Trabajas los sábados?

Siempre o casi siempre

A menudo

A veces

Nunca o casi nunca

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

2. ¿Trabajas los domingos y festivos?

Siempre o casi siempre

A menudo

A veces

Nunca o casi nunca

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

3. ¿Tienes la posibilidad de tomar días u horas libres para atender asuntos de tipo personal?

Siempre o casi siempre

A menudo

A veces

Nunca o casi nunca

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

4. ¿Con qué frecuencia tienes que trabajar más tiempo del horario habitual, hacer horas extra o llevarte trabajo a casa?

Siempre o casi siempre

A menudo

A veces

Nunca o casi nunca

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

5. ¿Dispones de al menos 48 horas consecutivas de descanso en el transcurso de una semana (7 días consecutivos)?

Siempre o casi siempre

A menudo

A veces

Nunca o casi nunca

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

6. ¿Tu horario laboral te permite compaginar tu tiempo libre (vacaciones, días libres, horarios de entrada y salida) con los de tu familia y amigos?

Siempre o casi siempre

A menudo

A veces

Nunca o casi nunca

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

7. ¿Puedes decidir cuándo realizar las pausas reglamentarias (pausa para comida o bocadillo)?

Siempre o casi siempre

A menudo

A veces

Nunca o casi nunca

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES

8. Durante la jornada de trabajo y fuera de las pausas reglamentarias, ¿puedes detener tu trabajo o hacer una parada corta cuando lo necesitas?

Siempre o casi siempre

A menudo

A veces

Nunca o casi nunca

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

9. ¿Puedes marcar tu propio ritmo de trabajo a lo largo de la jornada laboral?

Siempre o casi siempre

A menudo

A veces

Nunca o casi nunca

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

10a. ¿Puedes tomar decisiones relativas a: lo que debes hacer (actividades y tareas a realizar)?

Siempre o casi siempre

A menudo

A veces

Nunca o casi nunca

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

10b. ¿Puedes tomar decisiones relativas a: la distribución de tareas a lo largo de tu jornada?

Siempre o casi siempre

A menudo

A veces

Nunca o casi nunca

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

10c. ¿Puedes tomar decisiones relativas a: la distribución del entorno directo de tu puesto de trabajo (espacio, mobiliario, objetos personales...)?

Siempre o casi siempre

A menudo

A veces

Nunca o casi nunca

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

10d. ¿Puedes tomar decisiones relativas a: cómo tienes que hacer tu trabajo (método, protocolos, procedimientos de trabajo...)?

Siempre o casi siempre

A menudo

A veces

Nunca o casi nunca

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

10e. ¿Puedes tomar decisiones relativas a: la cantidad de trabajo que tienes que realizar?

Siempre o casi siempre

A menudo

A veces

Nunca o casi nunca

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4



10f. ¿Puedes tomar decisiones relativas a: la calidad del trabajo que realizas?

- Siempre o casi siempre 1
- A menudo 2
- A veces 3
- Nunca o casi nunca 4

10g. ¿Puedes tomar decisiones relativas a: la resolución de situaciones anormales o incidencias que ocurren en tu trabajo?

- Siempre o casi siempre 1
- A menudo 2
- A veces 3
- Nunca o casi nunca 4

10h. ¿Puedes tomar decisiones relativas a: la distribución de los turnos rotativos?

- Siempre o casi siempre 1
- A menudo 2
- A veces 3
- Nunca o casi nunca 4
- No trabajo en turnos rotativos 5

11a. Qué nivel de participación tienes en los siguientes aspectos de tu trabajo: introducción de cambios en los equipos y materiales

- Puedo decidir 1
- Se me consulta 2
- Sólo recibo información 3
- Ninguna participación 4

11b. Qué nivel de participación tienes en los siguientes aspectos de tu trabajo: introducción de cambios en la manera de trabajar

- Puedo decidir 1
- Se me consulta 2
- Sólo recibo información 3
- Ninguna participación 4

11c. Qué nivel de participación tienes en los siguientes aspectos de tu trabajo: lanzamiento de nuevos o mejores productos o servicios

- Puedo decidir 1
- Se me consulta 2
- Sólo recibo información 3
- Ninguna participación 4

11d. Qué nivel de participación tienes en los siguientes aspectos de tu trabajo: reestructuración o reorganización de departamentos o áreas de trabajo

- Puedo decidir 1
- Se me consulta 2
- Sólo recibo información 3
- Ninguna participación 4



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, FORMACIÓN Y SEGURIDAD SOCIAL

insst

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES

11e. Qué nivel de participación tienes en los siguientes aspectos de tu trabajo: cambios en la dirección o entre tus superiores

Puedo decidir

 1

Se me consulta

 2

Sólo recibo información

 3

Ninguna participación

 4

11f. Qué nivel de participación tienes en los siguientes aspectos de tu trabajo: contratación o incorporación de nuevos empleados

Puedo decidir

 1

Se me consulta

 2

Sólo recibo información

 3

Ninguna participación

 4

11g. Qué nivel de participación tienes en los siguientes aspectos de tu trabajo: elaboración de las normas de trabajo

Puedo decidir

 1

Se me consulta

 2

Sólo recibo información

 3

Ninguna participación

 4

12a. ¿Cómo valoras la supervisión que tu responsable inmediato ejerce sobre los siguientes aspectos de tu trabajo? El método para realizar el trabajo

No interviene

 1

Insuficiente

 2

Adecuada

 3

Excesiva

 4

12b. ¿Cómo valoras la supervisión que tu responsable inmediato ejerce sobre los siguientes aspectos de tu trabajo? La planificación del trabajo

No interviene

 1

Insuficiente

 2

Adecuada

 3

Excesiva

 4

12c. ¿Cómo valoras la supervisión que tu responsable inmediato ejerce sobre los siguientes aspectos de tu trabajo? El ritmo de trabajo

No interviene

 1

Insuficiente

 2

Adecuada

 3

Excesiva

 4

12d. ¿Cómo valoras la supervisión que tu responsable inmediato ejerce sobre los siguientes aspectos de tu trabajo? La calidad del trabajo realizado

No interviene

 1

Insuficiente

 2

Adecuada

 3

Excesiva

 4



13a. ¿Cómo valoras el grado de información que te proporciona la empresa sobre los siguientes aspectos? Las posibilidades de formación

- No hay información 1
- Insuficiente 2
- Es adecuada 3

13b. ¿Cómo valoras el grado de información que te proporciona la empresa sobre los siguientes aspectos? Las posibilidades de promoción

- No hay información 1
- Insuficiente 2
- Es adecuada 3

13c. ¿Cómo valoras el grado de información que te proporciona la empresa sobre los siguientes aspectos? Los requisitos para ocupar plazas de promoción

- No hay información 1
- Insuficiente 2
- Es adecuada 3

13d. ¿Cómo valoras el grado de información que te proporciona la empresa sobre los siguientes aspectos? La situación de la empresa en el mercado

- No hay información 1
- Insuficiente 2
- Es adecuada 3

14a. Para realizar tu trabajo, ¿cómo valoras la información que recibes sobre los siguientes aspectos? Lo que debes hacer (funciones, competencias y atribuciones)

- Muy clara 1
- Clara 2
- Poco clara 3
- Nada clara 4

14b. Para realizar tu trabajo, ¿cómo valoras la información que recibes sobre los siguientes aspectos? Cómo debes hacerlo (métodos, protocolos, procedimientos de trabajo)

- Muy clara 1
- Clara 2
- Poco clara 3
- Nada clara 4

14c. Para realizar tu trabajo, ¿cómo valoras la información que recibes sobre los siguientes aspectos? La cantidad de trabajo que se espera que hagas

- Muy clara 1
- Clara 2
- Poco clara 3
- Nada clara 4



14d. Para realizar tu trabajo, ¿cómo valoras la información que recibes sobre los siguientes aspectos? La calidad del trabajo que se espera que hagas

- Muy clara 1
- Clara 2
- Poco clara 3
- Nada clara 4

14e. Para realizar tu trabajo, ¿cómo valoras la información que recibes sobre los siguientes aspectos? El tiempo asignado para realizar el trabajo

- Muy clara 1
- Clara 2
- Poco clara 3
- Nada clara 4

14f. Para realizar tu trabajo, ¿cómo valoras la información que recibes sobre los siguientes aspectos? La responsabilidad del puesto de trabajo (qué errores o defectos pueden achacarse a tu actuación y cuáles no)

- Muy clara 1
- Clara 2
- Poco clara 3
- Nada clara 4

15a. Señala con qué frecuencia se dan las siguientes situaciones en tu trabajo: se te asignan tareas que no puedes realizar por no tener los recursos humanos o materiales

- Siempre o casi siempre 1
- A menudo 2
- A veces 3
- Nunca o casi nunca 4

15b. Señala con qué frecuencia se dan las siguientes situaciones en tu trabajo: para ejecutar algunas tareas tienes que saltarte los métodos establecidos

- Siempre o casi siempre 1
- A menudo 2
- A veces 3
- Nunca o casi nunca 4

15c. Señala con qué frecuencia se dan las siguientes situaciones en tu trabajo: se te exige tomar decisiones o realizar cosas con las que no estás de acuerdo porque te suponen un conflicto moral, legal, emocional...

- Siempre o casi siempre 1
- A menudo 2
- A veces 3
- Nunca o casi nunca 4



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES

15d. Señala con qué frecuencia se dan las siguientes situaciones en tu trabajo: recibes instrucciones contradictorias entre sí (unos te mandan una cosa y otros otra)

Siempre o casi siempre

1

A menudo

2

A veces

3

Nunca o casi nunca

4

15e. Señala con qué frecuencia se dan las siguientes situaciones en tu trabajo: se te exigen responsabilidades, cometidos o tareas que no entran dentro de tus funciones y que deberían llevar a cabo otros trabajadores

Siempre o casi siempre

1

A menudo

2

A veces

3

Nunca o casi nunca

4

16a. Si tienes que realizar un trabajo delicado o complicado y deseas ayuda o apoyo, puedes contar con: tus superiores

Siempre o casi siempre

1

A menudo

2

A veces

3

Nunca o casi nunca

4

No tengo, no hay otras personas

5

16b. Si tienes que realizar un trabajo delicado o complicado y deseas ayuda o apoyo, puedes contar con: tus compañeros

Siempre o casi siempre

1

A menudo

2

A veces

3

Nunca o casi nunca

4

No tengo, no hay otras personas

5

16c. Si tienes que realizar un trabajo delicado o complicado y deseas ayuda o apoyo, puedes contar con: tus subordinados

Siempre o casi siempre

1

A menudo

2

A veces

3

Nunca o casi nunca

4

No tengo, no hay otras personas

5

16d. Si tienes que realizar un trabajo delicado o complicado y deseas ayuda o apoyo, puedes contar con: otras personas que trabajan en la empresa

Siempre o casi siempre

1

A menudo

2

A veces

3

Nunca o casi nunca

4

No tengo, no hay otras personas

5



17. ¿Cómo consideras que son las relaciones con las personas con las que debes trabajar?

- | | | |
|---------------------|--------------------------|---|
| Buenas | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Regulares | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Malas | <input type="checkbox"/> | 3 |
| No tengo compañeros | <input type="checkbox"/> | 4 |

18a. Con qué frecuencia se producen en tu trabajo: los conflictos interpersonales

- | | | |
|----------------|--------------------------|---|
| Raras veces | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Con frecuencia | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Constantemente | <input type="checkbox"/> | 3 |
| No existen | <input type="checkbox"/> | 4 |

18b. Con qué frecuencia se producen en tu trabajo: las situaciones de violencia física

- | | | |
|----------------|--------------------------|---|
| Raras veces | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Con frecuencia | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Constantemente | <input type="checkbox"/> | 3 |
| No existen | <input type="checkbox"/> | 4 |

18c. Con qué frecuencia se producen en tu trabajo: las situaciones de violencia psicológica (amenazas, insultos, hacer el vacío, descalificaciones personales...)

- | | | |
|----------------|--------------------------|---|
| Raras veces | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Con frecuencia | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Constantemente | <input type="checkbox"/> | 3 |
| No existen | <input type="checkbox"/> | 4 |

18d. Con qué frecuencia se producen en tu trabajo: las situaciones de acoso sexual

- | | | |
|----------------|--------------------------|---|
| Raras veces | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Con frecuencia | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Constantemente | <input type="checkbox"/> | 3 |
| No existen | <input type="checkbox"/> | 4 |

19. Tu empresa, frente a situaciones de conflicto interpersonal entre trabajadores:

- | | | |
|--|--------------------------|---|
| Deja que sean los implicados quienes solucionen el tema | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Pide a los mandos de los afectados que traten de buscar una solución al problema | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Tiene establecido un procedimiento formal de actuación | <input type="checkbox"/> | 3 |
| No lo sé | <input type="checkbox"/> | 4 |

20. ¿En tu entorno laboral, te sientes discriminado/a (por razones de edad, sexo, religión, raza, formación, categoría...)?

- | | | |
|------------------------|--------------------------|---|
| Siempre o casi siempre | <input type="checkbox"/> | 1 |
| A menudo | <input type="checkbox"/> | 2 |
| A veces | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Nunca | <input type="checkbox"/> | 4 |



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, FORMACIÓN Y SEGURIDAD SOCIAL

insst

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES

21. A lo largo de la jornada, ¿cuánto tiempo debes mantener una exclusiva atención en tu trabajo (de forma que te impida hablar, desplazarte o, simplemente, pensar en cosas ajenas a tu tarea)?

- Siempre o casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca o casi nunca

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

22. En general, ¿cómo consideras la atención que debes mantener para realizar tu trabajo?

- Muy alta
- Alta
- Media
- Baja
- Muy baja

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4
<input type="checkbox"/>	5

23. ¿El tiempo de que dispones para realizar tu trabajo es suficiente y adecuado?

- Siempre o casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca o casi nunca

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

24. ¿La ejecución de tu tarea te impone trabajar con rapidez?

- Siempre o casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca o casi nunca

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

25. ¿Con qué frecuencia debes acelerar el ritmo de trabajo?

- Siempre o casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca o casi nunca

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

26. En general, la cantidad de trabajo que tienes es:

- Excesiva
- Elevada
- Adecuada
- Escasa
- Muy escasa

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4
<input type="checkbox"/>	5

27. ¿Debes atender a varias tareas al mismo tiempo?

- Siempre o casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca o casi nunca

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4



28. El trabajo que realizas, ¿te resulta complicado o difícil?

- Siempre o casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca o casi nunca

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

29. En tu trabajo, ¿tienes que llevar a cabo tareas tan difíciles que necesitas pedir a alguien consejo o ayuda?

- Siempre o casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca o casi nunca

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

30. En tu trabajo, ¿tienes que interrumpir la tarea que estás haciendo para realizar otra no prevista?

- Siempre o casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca o casi nunca

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

31. En el caso de que existan interrupciones, ¿alteran seriamente la ejecución de tu trabajo?

- Siempre o casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca o casi nunca

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

32. ¿La cantidad de trabajo que tienes suele ser irregular e imprevisible?

- Siempre o casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca o casi nunca

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

33a. En qué medida tu trabajo requiere: aprender cosas o métodos nuevos

- Siempre o casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca o casi nunca

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

33b. En qué medida tu trabajo requiere: adaptarse a nuevas situaciones

- Siempre o casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca o casi nunca

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

33c. En qué medida tu trabajo requiere: tomar iniciativas

- Siempre o casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca o casi nunca

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

33d. En qué medida tu trabajo requiere: tener buena memoria

- Siempre o casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca o casi nunca

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

33e. En qué medida tu trabajo requiere: ser creativo

- Siempre o casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca o casi nunca

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

33f. En qué medida tu trabajo requiere: tratar directamente con personas que no están empleadas en tu trabajo (clientes, pasajeros, alumnos, pacientes...)

- Siempre o casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca o casi nunca

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

34a. En tu trabajo, ¿con qué frecuencia tienes que ocultar tus emociones y sentimientos ante...? Tus superiores jerárquicos

- Siempre o casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca o casi nunca
- No tengo, no trato

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4
<input type="checkbox"/>	5

34b. En tu trabajo, ¿con qué frecuencia tienes que ocultar tus emociones y sentimientos ante...? Tus subordinados

- Siempre o casi siempre
- A menudo
- A veces
- Nunca o casi nunca
- No tengo, no trato

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4
<input type="checkbox"/>	5

39. ¿Cómo contribuye tu trabajo en el conjunto de la empresa u organización?

- | | | |
|----------------------|--------------------------|---|
| No es muy importante | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Es importante | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Es muy importante | <input type="checkbox"/> | 3 |
| No lo sé | <input type="checkbox"/> | 4 |

40a. En general, ¿está tu trabajo reconocido y apreciado por...? Tus superiores

- | | | |
|------------------------|--------------------------|---|
| Siempre o casi siempre | <input type="checkbox"/> | 1 |
| A menudo | <input type="checkbox"/> | 2 |
| A veces | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Nunca o casi nunca | <input type="checkbox"/> | 4 |
| No tengo, no trato | <input type="checkbox"/> | 5 |

40b. En general, ¿está tu trabajo reconocido y apreciado por...? Tus compañeros de trabajo

- | | | |
|------------------------|--------------------------|---|
| Siempre o casi siempre | <input type="checkbox"/> | 1 |
| A menudo | <input type="checkbox"/> | 2 |
| A veces | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Nunca o casi nunca | <input type="checkbox"/> | 4 |
| No tengo, no trato | <input type="checkbox"/> | 5 |

40c. En general, ¿está tu trabajo reconocido y apreciado por...? El público, clientes, pasajeros, alumnos, pacientes... (si los hay)

- | | | |
|------------------------|--------------------------|---|
| Siempre o casi siempre | <input type="checkbox"/> | 1 |
| A menudo | <input type="checkbox"/> | 2 |
| A veces | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Nunca o casi nunca | <input type="checkbox"/> | 4 |
| No tengo, no trato | <input type="checkbox"/> | 5 |

40d. En general, ¿está tu trabajo reconocido y apreciado por...? Tu familia y tus amistades

- | | | |
|------------------------|--------------------------|---|
| Siempre o casi siempre | <input type="checkbox"/> | 1 |
| A menudo | <input type="checkbox"/> | 2 |
| A veces | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Nunca o casi nunca | <input type="checkbox"/> | 4 |
| No tengo, no trato | <input type="checkbox"/> | 5 |

41. ¿Te facilita la empresa el desarrollo profesional (promoción, plan de carrera, etc.)?

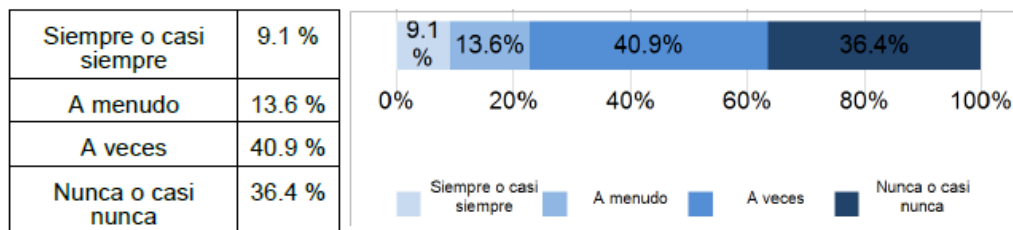
- | | | |
|---|--------------------------|---|
| Adecuadamente | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Regular | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Insuficientemente | <input type="checkbox"/> | 3 |
| No existe posibilidad de desarrollo profesional | <input type="checkbox"/> | 4 |

- cuestionario aplicado, como el FPSICO 4.1, en su formato original o adaptado.

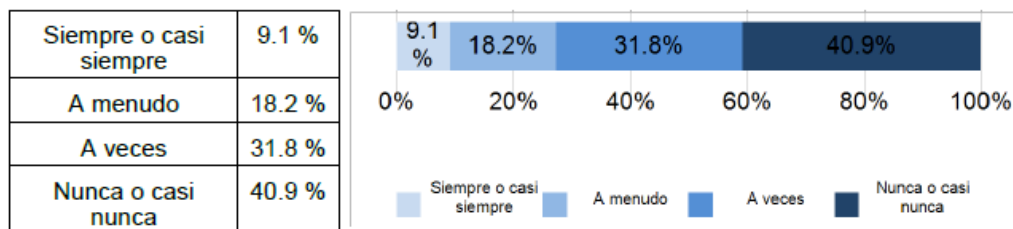
2. Resultados Desglosados por Factor Psicosocial

La evaluación de Tiempo de trabajo se hace a partir de los siguientes ítems de los que se adjunta el porcentaje de respuestas dadas a cada pregunta y el gráfico que lo representa:

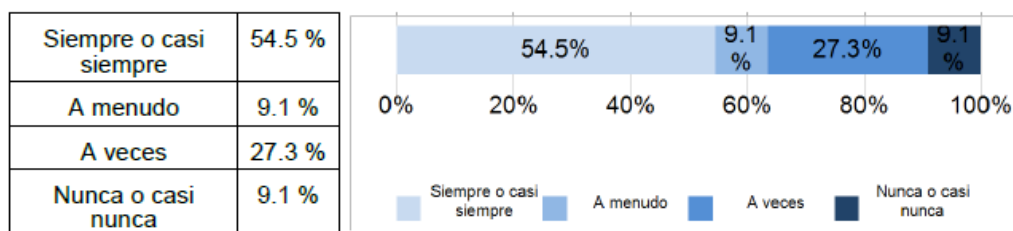
1 - ¿Trabajas los sábados?



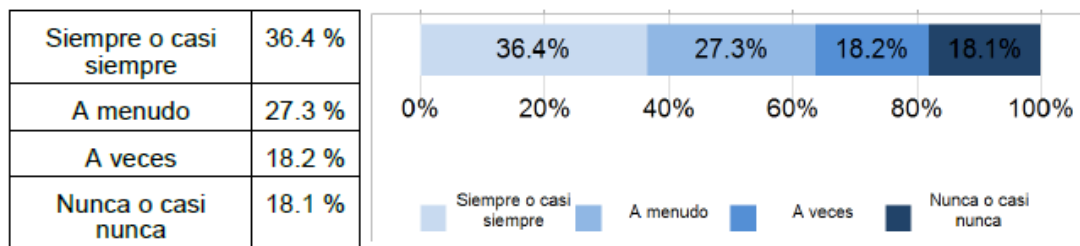
2 - ¿Trabajas los domingos y festivos?



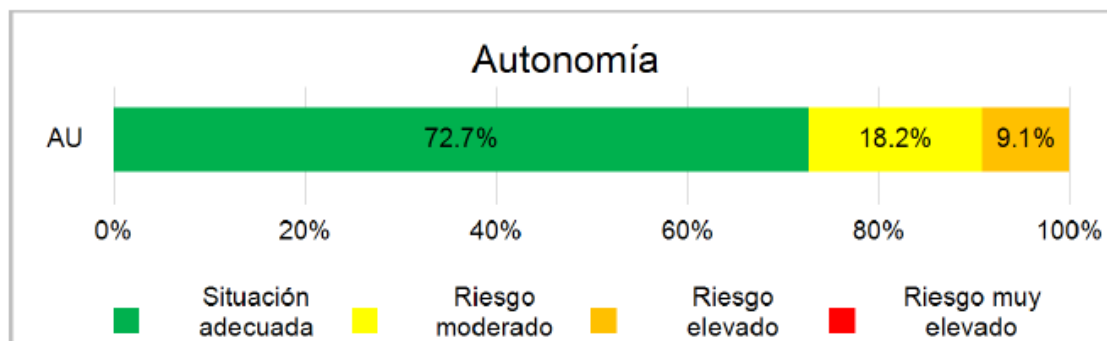
5 - ¿Dispones de al menos 48 horas consecutivas de descanso en el transcurso de una semana (7 días consecutivos)?



6 - ¿Tu horario laboral te permite compaginar tu tiempo libre (vacaciones, días libres, horarios de entrada y salida) con los de tu familia y amigos?



4.3.2 Autonomía



Nº de trabajadores en cada nivel de riesgo			
Situación adecuada	Riesgo moderado	Riesgo elevado	Riesgo muy elevado
16	4	2	0

Rango	Media	Desviación típica	Mediana
0-113	60.32	17.25	66.50

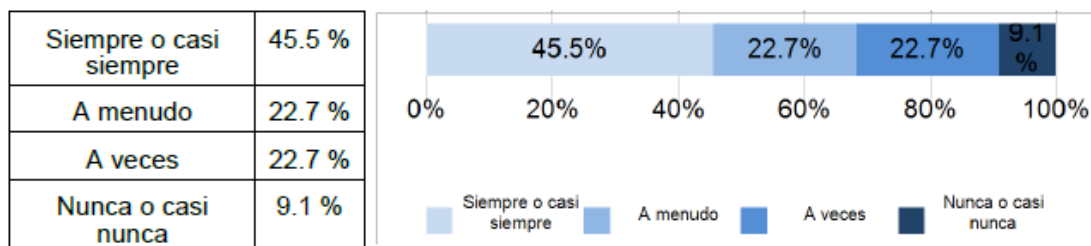
La evaluación de Autonomía se recoge en dos grandes bloques partir de los siguientes 12 ítems de los que se adjuntan el porcentaje de respuestas dadas a cada pregunta y el gráfico que lo representa:

La evaluación de Autonomía se recoge en dos grandes bloques partir de los siguientes 12 ítems de los que se adjuntan el porcentaje de respuestas dadas a cada pregunta y el gráfico que lo representa:

Autonomía temporal

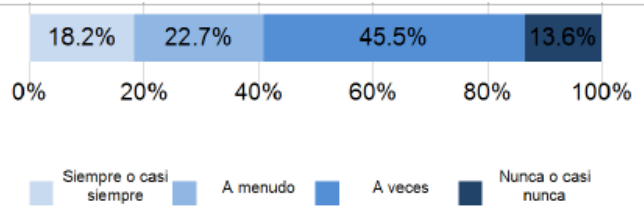
3 - ¿Tienes la posibilidad de tomar días u horas libres para atender asuntos de tipo personal?

INFORME AGRUPADO. ESTUDIO: ERP_Agrupado_Estudiantes Máster PRL-2024
 Unidad de análisis: Todas



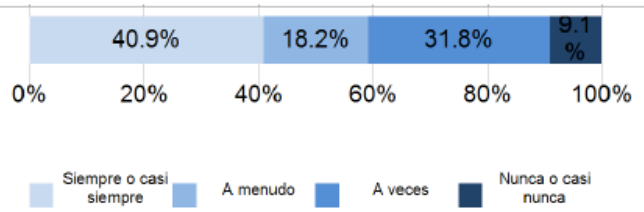
7 - ¿Puedes decidir cuándo realizar las pausas reglamentarias (pausa para comida o bocadillo)?

Siempre o casi siempre	18.2 %
A menudo	22.7 %
A veces	45.5 %
Nunca o casi nunca	13.6 %



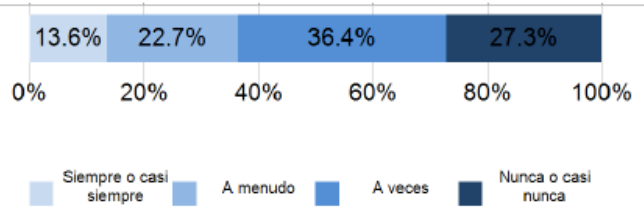
8 - Durante la jornada de trabajo y fuera de las pausas reglamentarias, ¿puedes detener tu trabajo o hacer una parada corta cuando lo necesitas?

Siempre o casi siempre	40.9 %
A menudo	18.2 %
A veces	31.8 %
Nunca o casi nunca	9.1 %



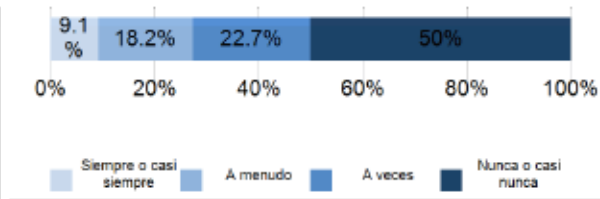
9 - ¿Puedes marcar tu propio ritmo de trabajo a lo largo de la jornada laboral?

Siempre o casi siempre	13.6 %
A menudo	22.7 %
A veces	36.4 %
Nunca o casi nunca	27.3 %



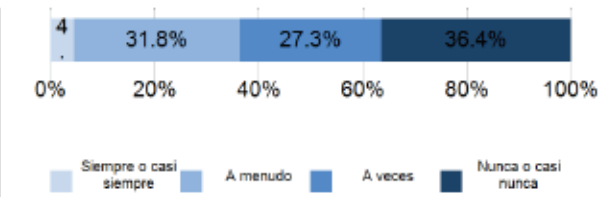
10a - ¿Puedes tomar decisiones relativas a: lo que debes hacer (actividades y tareas a realizar)?

Siempre o casi siempre	9.1 %
A menudo	18.2 %
A veces	22.7 %
Nunca o casi nunca	50 %



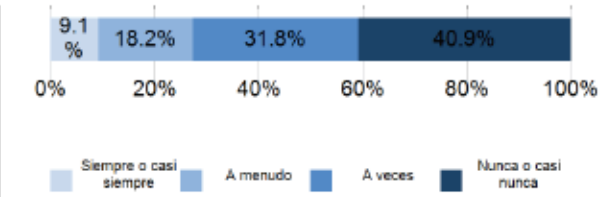
10b - ¿Puedes tomar decisiones relativas a: la distribución de tareas a lo largo de tu jornada?

Siempre o casi siempre	4.5 %
A menudo	31.8 %
A veces	27.3 %
Nunca o casi nunca	36.4 %



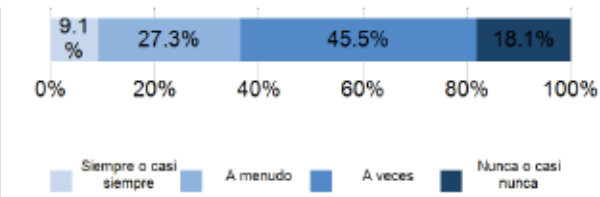
10c - ¿Puedes tomar decisiones relativas a: la distribución del entorno directo de tu puesto de trabajo (espacio, mobiliario, objetos personales...)?

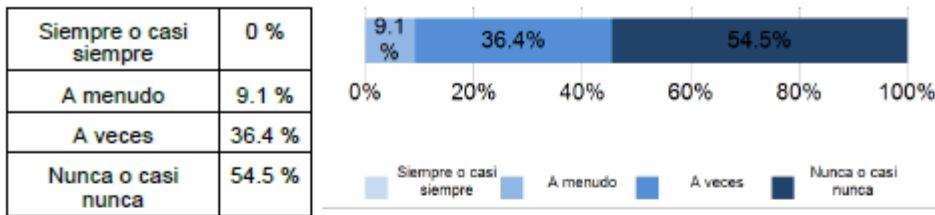
Siempre o casi siempre	9.1 %
A menudo	18.2 %
A veces	31.8 %
Nunca o casi nunca	40.9 %



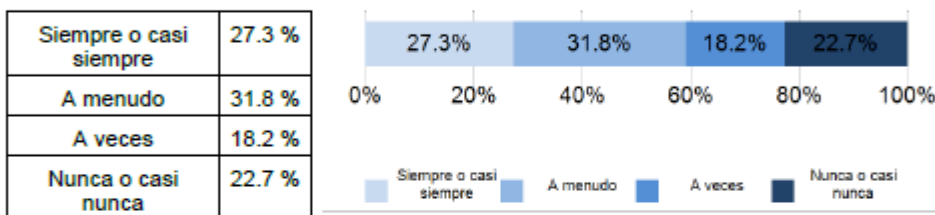
10d - ¿Puedes tomar decisiones relativas a: cómo tienes que hacer tu trabajo (método, protocolos, procedimientos de trabajo...)?

Siempre o casi siempre	9.1 %
A menudo	27.3 %
A veces	45.5 %
Nunca o casi nunca	18.1 %

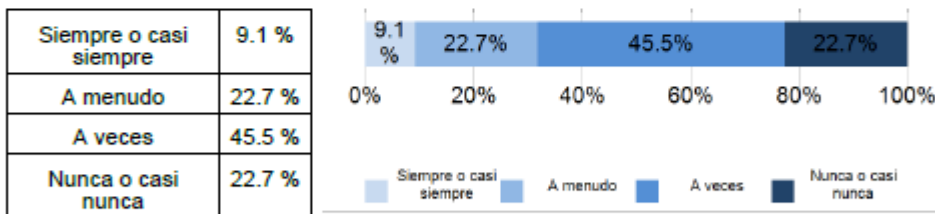




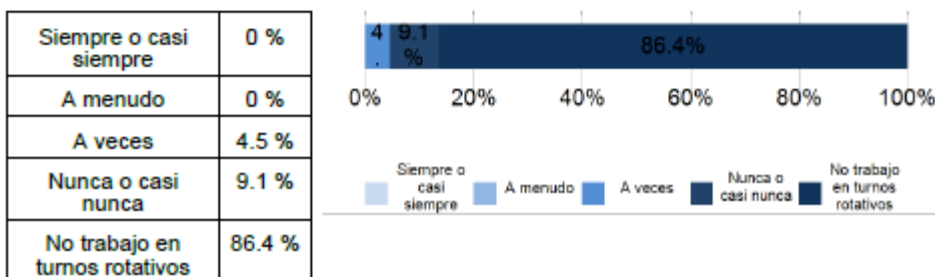
10f - ¿Puedes tomar decisiones relativas a: la calidad del trabajo que realizas?

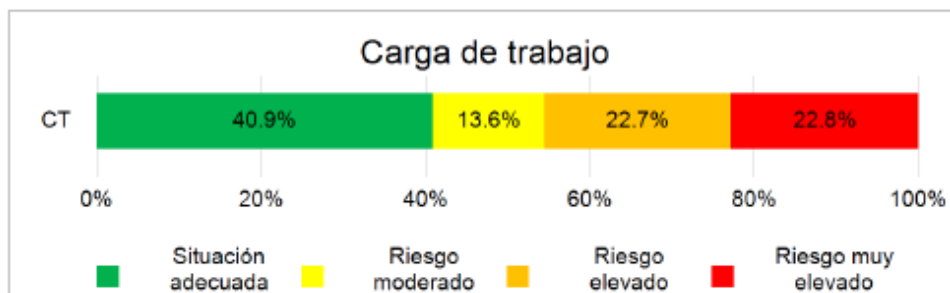


10g - ¿Puedes tomar decisiones relativas a: la resolución de situaciones anormales o incidencias que ocurren en tu trabajo?



10h - ¿Puedes tomar decisiones relativas a: la distribución de los turnos rotativos?





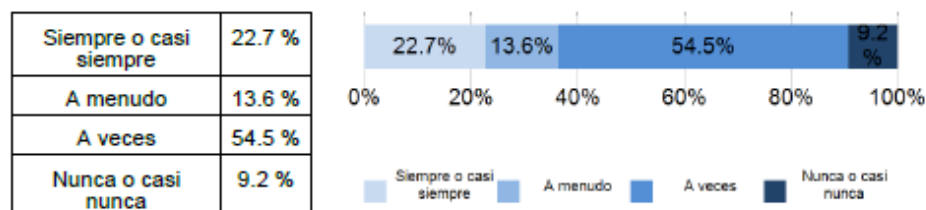
Nº de trabajadores en cada nivel de riesgo			
Situación adecuada	Riesgo moderado	Riesgo elevado	Riesgo muy elevado
9	3	5	5

Rango	Media	Desviación típica	Mediana
0-106	48.41	16.74	51.50

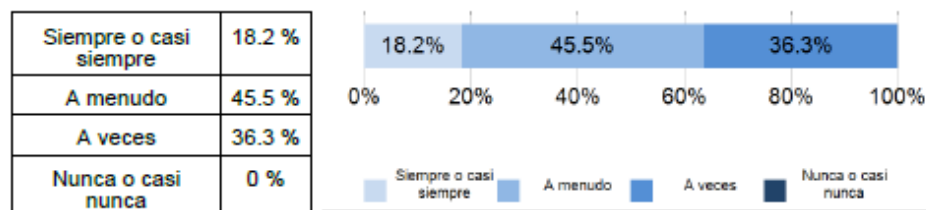
La evaluación de Carga de trabajo se recoge en tres grandes bloques a partir de los siguientes 13 ítems de los que se adjuntan el porcentaje de respuestas dadas a cada pregunta y el gráfico que lo representa:

Presiones de tiempos

23 - ¿El tiempo de que dispones para realizar tu trabajo es suficiente y adecuado?

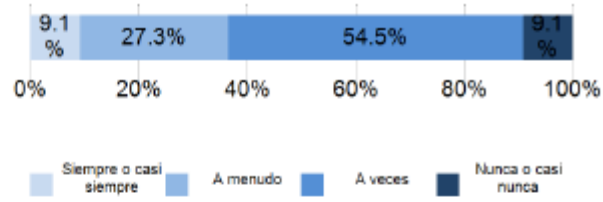


24 - ¿La ejecución de tu tarea te impone trabajar con rapidez?



25 - ¿Con qué frecuencia debes acelerar el ritmo de trabajo?

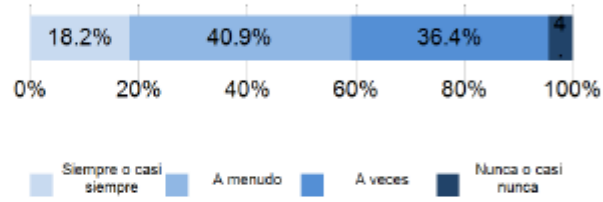
Siempre o casi siempre	9.1 %
A menudo	27.3 %
A veces	54.5 %
Nunca o casi nunca	9.1 %



Esfuerzo de atención

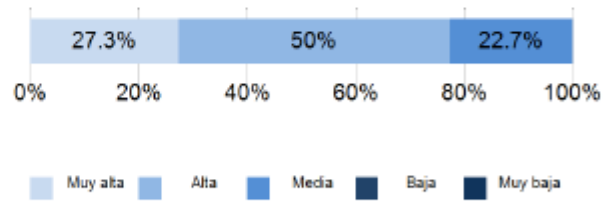
21 - A lo largo de la jornada, ¿cuánto tiempo debes mantener una exclusiva atención en tu trabajo (de forma que te impida hablar, desplazarte o, simplemente, pensar en cosas ajenas a tu tarea)? (Sólo a título descriptivo)

Siempre o casi siempre	18.2 %
A menudo	40.9 %
A veces	36.4 %
Nunca o casi nunca	4.5 %



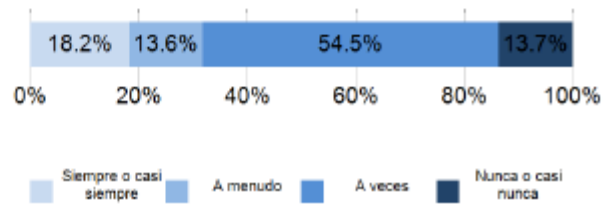
22 - En general, ¿cómo consideras la atención que debes mantener para realizar tu trabajo? (Sólo a título descriptivo)

Muy alta	27.3 %
Alta	50 %
Media	22.7 %
Baja	0 %
Muy baja	0 %



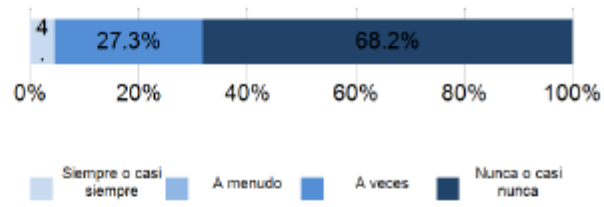
27 - ¿Debes atender a varias tareas al mismo tiempo?

Siempre o casi siempre	18.2 %
A menudo	13.6 %
A veces	54.5 %
Nunca o casi nunca	13.7 %



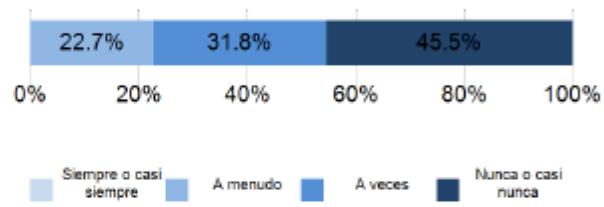
30 - En tu trabajo, ¿tienes que interrumpir la tarea que estás haciendo para realizar otra no prevista?

Siempre o casi siempre	4.5 %
A menudo	0 %
A veces	27.3 %
Nunca o casi nunca	68.2 %



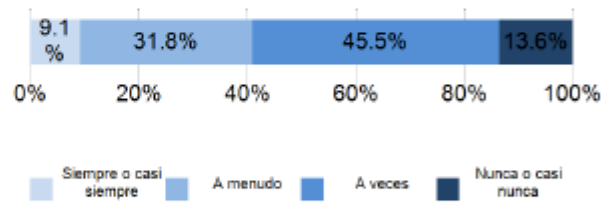
31 - En el caso de que existan interrupciones, ¿alteran seriamente la ejecución de tu trabajo?

Siempre o casi siempre	0 %
A menudo	22.7 %
A veces	31.8 %
Nunca o casi nunca	45.5 %



32 - ¿La cantidad de trabajo que tienes suele ser irregular e imprevisible?

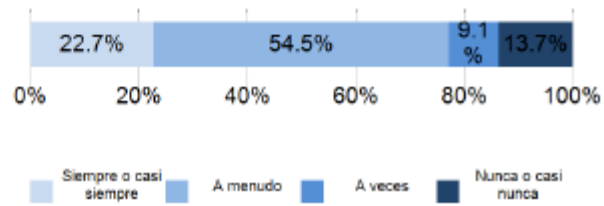
Siempre o casi siempre	9.1 %
A menudo	31.8 %
A veces	45.5 %
Nunca o casi nunca	13.6 %



Cantidad y dificultad de la tarea

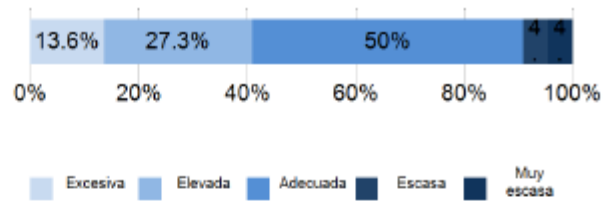
4 - ¿Con qué frecuencia tienes que trabajar más tiempo del horario habitual, hacer horas extra o llevarte trabajo a casa?

Siempre o casi siempre	22.7 %
A menudo	54.5 %
A veces	9.1 %
Nunca o casi nunca	13.7 %



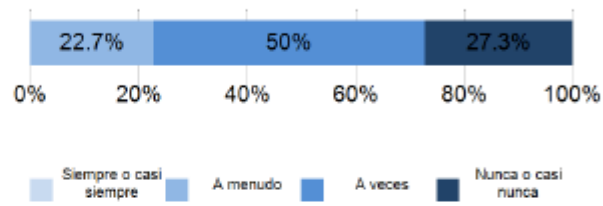
26 - En general, la cantidad de trabajo que tienes es:

Excesiva	13.6 %
Elevada	27.3 %
Adecuada	50 %
Escasa	4.5 %
Muy escasa	4.6 %



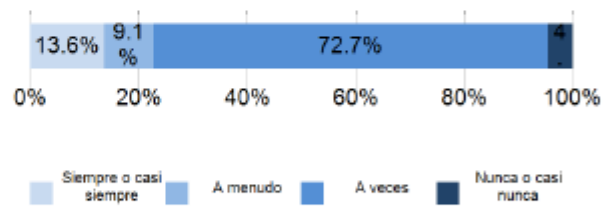
28 - El trabajo que realizas, ¿te resulta complicado o difícil?

Siempre o casi siempre	0 %
A menudo	22.7 %
A veces	50 %
Nunca o casi nunca	27.3 %

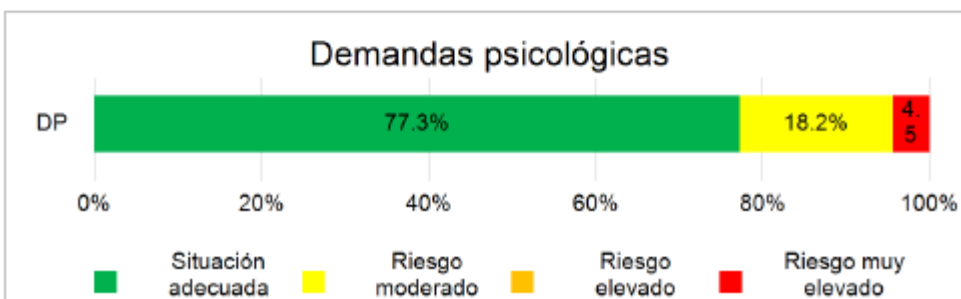


29 - En tu trabajo, ¿tienes que llevar a cabo tareas tan difíciles que necesitas pedir a alguien consejo o ayuda?

Siempre o casi siempre	13.6 %
A menudo	9.1 %
A veces	72.7 %
Nunca o casi nunca	4.6 %



4.3.4 Demandas psicológicas



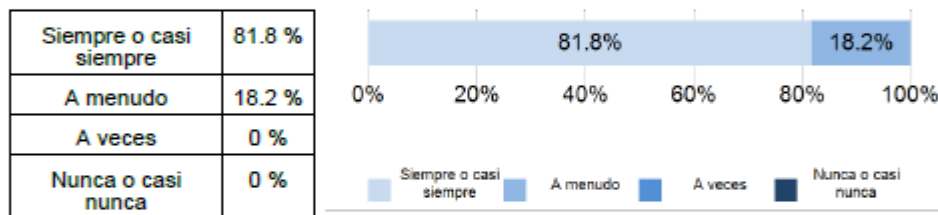
Nº de trabajadores en cada nivel de riesgo			
Situación adecuada	Riesgo moderado	Riesgo elevado	Riesgo muy elevado
17	4	0	1

Rango	Media	Desviación típica	Mediana
10-112	45.32	16.92	46.50

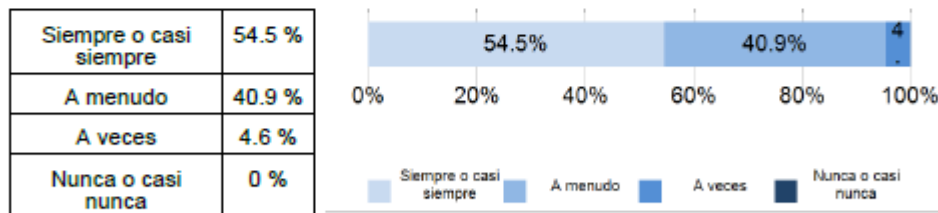
La evaluación de Demandas psicológicas se recoge en dos grandes bloques a partir de los siguientes 9 ítems de los que se adjuntan el porcentaje de respuestas dadas a cada pregunta y el gráfico que lo representa:

Exigencias cognitivas

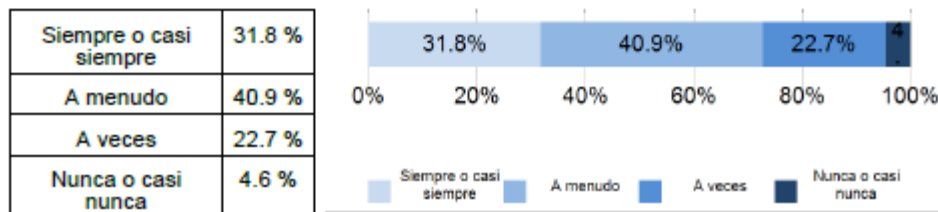
33a - En qué medida tu trabajo requiere: aprender cosas o métodos nuevos



33b - En qué medida tu trabajo requiere: adaptarse a nuevas situaciones

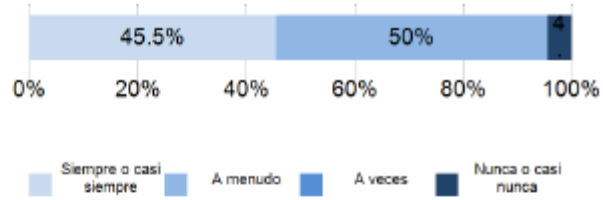


33c - En qué medida tu trabajo requiere: tomar iniciativas



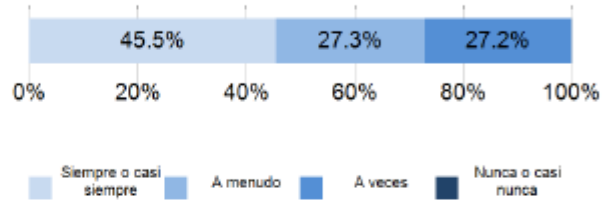
33d - En qué medida tu trabajo requiere: tener buena memoria

Siempre o casi siempre	45.5 %
A menudo	50 %
A veces	0 %
Nunca o casi nunca	4.5 %



33e - En qué medida tu trabajo requiere: ser creativo

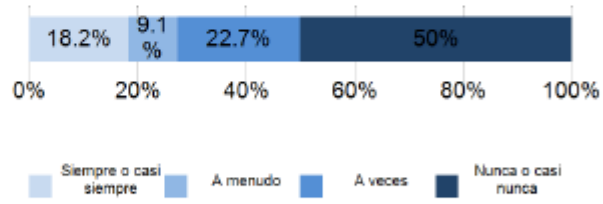
Siempre o casi siempre	45.5 %
A menudo	27.3 %
A veces	27.2 %
Nunca o casi nunca	0 %



Exigencias emocionales

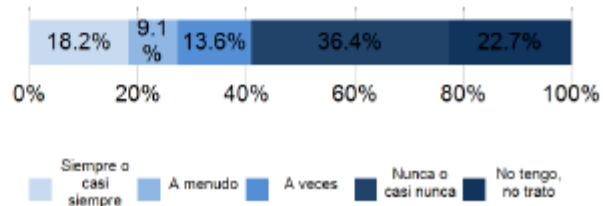
33f - En qué medida tu trabajo requiere: tratar directamente con personas que no están empleadas en tu trabajo (clientes, pasajeros, alumnos, pacientes...)

Siempre o casi siempre	18.2 %
A menudo	9.1 %
A veces	22.7 %
Nunca o casi nunca	50 %



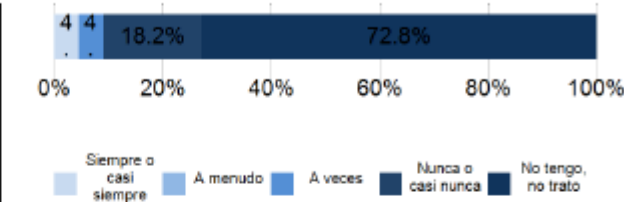
34a - En tu trabajo, ¿ con qué frecuencia tienes que ocultar tus emociones y sentimientos ante...? Tus superiores jerárquicos

Siempre o casi siempre	18.2 %
A menudo	9.1 %
A veces	13.6 %
Nunca o casi nunca	36.4 %
No tengo, no trato	22.7 %



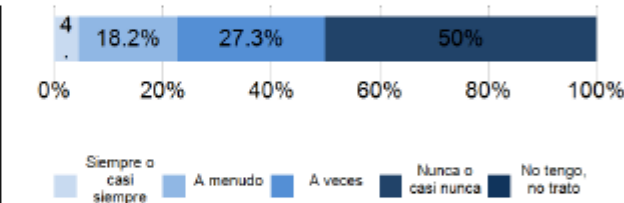
34b - En tu trabajo, ¿ con qué frecuencia tienes que ocultar tus emociones y sentimientos ante...? Tus subordinados

Siempre o casi siempre	4.5 %
A menudo	0 %
A veces	4.5 %
Nunca o casi nunca	18.2 %
No tengo, no trato	72.8 %



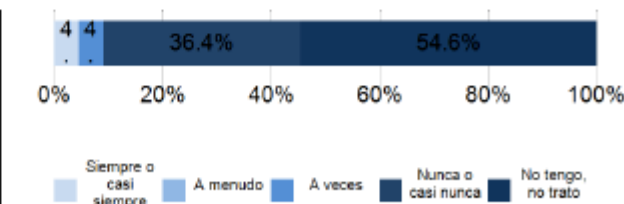
34c - En tu trabajo, ¿ con qué frecuencia tienes que ocultar tus emociones y sentimientos ante...? Tus compañeros de trabajo

Siempre o casi siempre	4.5 %
A menudo	18.2 %
A veces	27.3 %
Nunca o casi nunca	50 %
No tengo, no trato	0 %

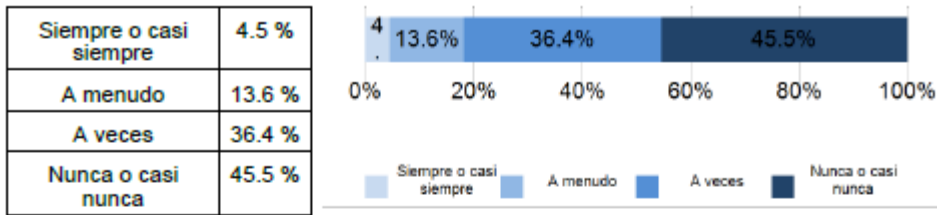


34d - En tu trabajo, ¿ con qué frecuencia tienes que ocultar tus emociones y sentimientos ante...? Personas que no están empleadas en la empresa (clientes, pasajeros, alumnos, pacientes...)

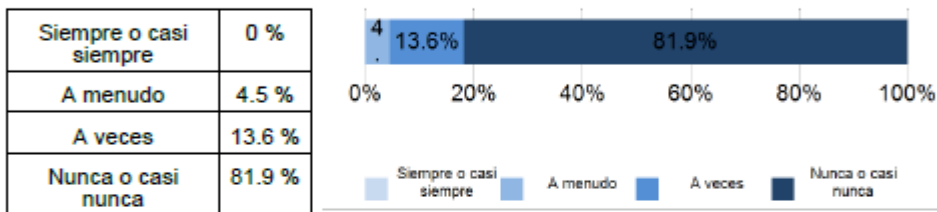
Siempre o casi siempre	4.5 %
A menudo	0 %
A veces	4.5 %
Nunca o casi nunca	36.4 %
No tengo, no trato	54.6 %



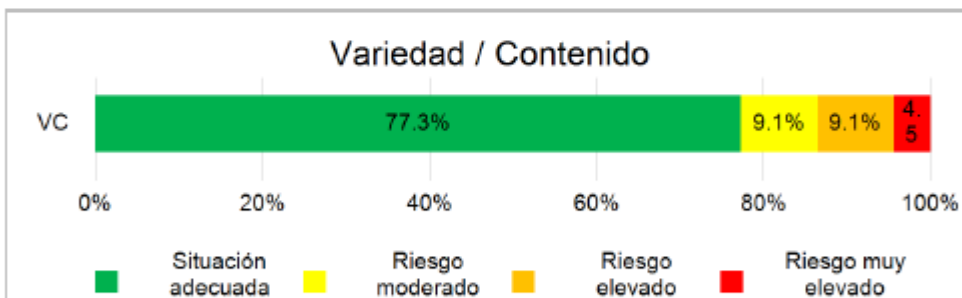
35 - Por el tipo de trabajo que tienes, ¿ estás expuesto/a a situaciones que te afectan emocionalmente?



36 - Por el tipo de trabajo que tienes, ¿con qué frecuencia se espera que des una respuesta a los problemas emocionales y personales de tus clientes externos? (pasajeros, alumnos, pacientes, etc.):



4.3.5 Variedad / Contenido



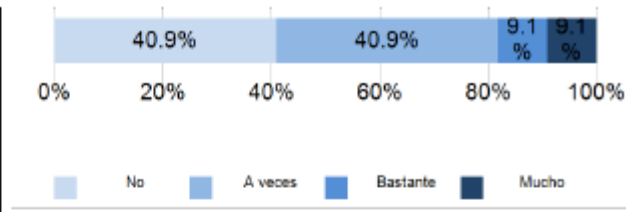
Nº de trabajadores en cada nivel de riesgo			
Situación adecuada	Riesgo moderado	Riesgo elevado	Riesgo muy elevado
17	2	2	1

Rango	Media	Desviación típica	Mediana
0-69	23.41	11.16	22.00

La evaluación de Variedad / Contenido se hace a partir de los siguientes ítems de los que se adjunta el porcentaje de respuestas dadas a cada pregunta y el gráfico que lo representa:

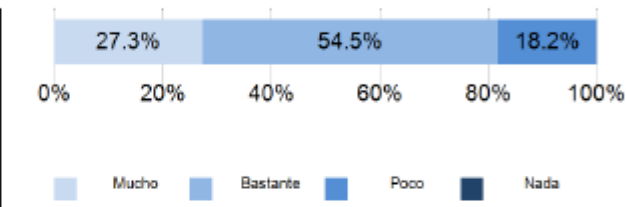
37 - El trabajo que realizas, ¿te resulta rutinario?:

No	40.9 %
A veces	40.9 %
Bastante	9.1 %
Mucho	9.1 %



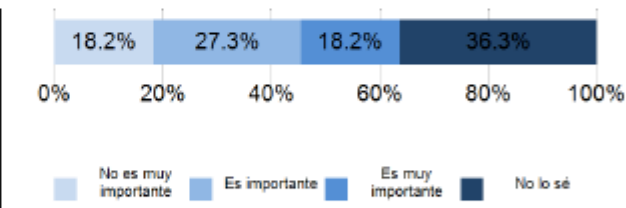
38 - En general, ¿consideras que las tareas que realizas tienen sentido?:

Mucho	27.3 %
Bastante	54.5 %
Poco	18.2 %
Nada	0 %



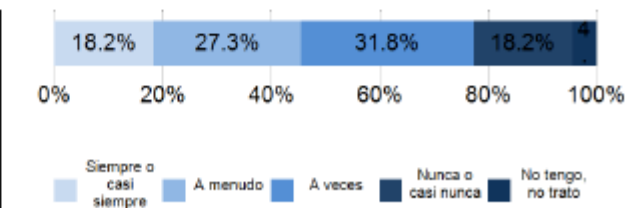
39 - ¿Cómo contribuye tu trabajo en el conjunto de la empresa u organización?

No es muy importante	18.2 %
Es importante	27.3 %
Es muy importante	18.2 %
No lo sé	36.3 %



40a - En general, ¿está tu trabajo reconocido y apreciado por...? Tus superiores

Siempre o casi siempre	18.2 %
A menudo	27.3 %
A veces	31.8 %
Nunca o casi nunca	18.2 %
No tengo, no trato	4.5 %



40b - En general, ¿está tu trabajo reconocido y apreciado por...? Tus compañeros de trabajo

4. Cronograma de Investigación

Mes/Año	Actividad
Myo 2024	Revisión de literatura y definición del marco teórico. Diseño y validación del cuestionario de evaluación de factores psicosociales (FPSICO 4.0).
	Ajustes finales del cuestionario según retroalimentación. Preparación de protocolos para la recolección de datos. Obtención de permisos éticos y logísticos.
Junio 2024	Aplicación del cuestionario a los estudiantes del Máster de Prevención de Riesgos Laborales (PRL).
	Continuación de la recolección de datos mediante cuestionarios. Comienzo de la organización y tabulación inicial de los datos recolectados.
Julio 2024	Finalización de la recolección de datos. Limpieza y procesamiento de los datos recolectados.
	Análisis de los datos cuantitativos obtenidos del cuestionario. Análisis cualitativo (si se realizaron entrevistas o testimonios).
Agosto 2024	Interpretación de los resultados y comparación con la literatura existente. Identificación de áreas de riesgo psicosocial y necesidad de estrategias de afrontamiento específicas.
Septiembre 2024	Desarrollo y diseño de estrategias de afrontamiento basadas en los resultados. Creación de materiales para las estrategias de afrontamiento (guías, talleres, etc.).
Octubre 2024	Implementación de estrategias de afrontamiento seleccionadas en un grupo piloto (opcional). Revisión y ajuste de las estrategias según retroalimentación de los participantes.
Noviembre 2024	Redacción final del informe de la investigación. Elaboración de conclusiones y recomendaciones. Preparación y organización de los anexos (cuestionarios, gráficos, guías). Presentación de la tesis.

Bibliografía

Campos-Sanz, I., & Delgado-González, C. (2022). Estrés académico y adaptación al aprendizaje virtual durante la pandemia de COVID-19: Un estudio en estudiantes de posgrado en España. *Revista de Psicología Educativa*, 38(2), 123-135. <https://doi.org/10.1016/j.rpsed.2022.03.006>

Castañeda, M., González-Pérez, P., & Rodríguez-Morales, J. (2022). Género y bienestar académico: Un estudio en estudiantes de máster en España. *Revista de Psicología Educativa*, 40(1), 123-135. <https://doi.org/10.1016/j.rpsed.2022.01.009>

Castaño, L., García-Sánchez, M., & Moreno, J. (2022). Sobrecarga académica y su impacto en el bienestar de los estudiantes de maestría. *Psicología Educativa Avanzada*, 29(1), 77-88. <https://doi.org/10.1016/j.psea.2022.03.003>

Durán, M., Serrano, E., & Díaz, M. (2021). Estrategias de afrontamiento y bienestar emocional en estudiantes de posgrado: Impacto en el rendimiento académico. *Revista de Psicología Educativa*, 38(2), 112-128. <https://doi.org/10.1016/j.rpsed.2021.03.005>

Durán, M., Serrano, E., & Díaz, M. (2022). Fatiga digital y agotamiento emocional en estudiantes de máster durante la educación virtual. *Revista de Psicología y Bienestar Académico*, 15(3), 89-101. <https://doi.org/10.1016/j.psibac.2022.05.003>

Durán, M., Serrano, E., & Díaz, M. (2023). Burnout y rendimiento académico en estudiantes de posgrado: Un análisis de factores psicosociales. *Revista de Psicología Educativa*, 41(2), 112-126. <https://doi.org/10.1016/j.rpe.2023.04.007>

Fernández-Castillo, M., & García-Ruiz, J. (2021). Aislamiento social y salud mental en la educación universitaria a distancia en España. *Psicología Académica*, 35(2), 112-126. <https://doi.org/10.1016/j.psicac.2021.04.003>

García-Alandete, J., Martínez, M. A., & Torres, F. (2021). Aislamiento social y soledad percibida en estudiantes de posgrado durante la pandemia. *Psicología Universitaria*, 35(2), 45-60. <https://doi.org/10.1016/j.psiun.2021.04.002>

- García-Benito, L., Pérez, A., & Sánchez, J. (2021). Estrés académico y agotamiento emocional en estudiantes de posgrado durante la pandemia: Un análisis longitudinal. *Revista de Psicología y Salud Ocupacional*, 29(3), 145-158. <https://doi.org/10.1016/j.rsoc.2021.07.004>
- García-Sánchez, I., & Ramos-Morales, F. (2022). Autocuidado emocional en estudiantes de posgrado: El papel del mindfulness en la gestión de la ansiedad. *Psicología Universitaria*, 39(1), 45-60. <https://doi.org/10.1016/j.psiun.2022.03.008>
- García-Sánchez, I., & Ramos-Morales, F. (2021). El estrés académico y su impacto en el rendimiento de los estudiantes de posgrado. *Psicología Universitaria*, 37(1), 56-72. <https://doi.org/10.1016/j.psiun.2021.01.008>
- González-Pérez, P., Rodríguez-Morales, J., & Jiménez, M. (2022). Fatiga mental y sobrecarga académica: Su influencia en el rendimiento académico en programas de máster. *Revista de Psicología Educativa*, 40(3), 123-135. <https://doi.org/10.1016/j.rpe.2022.05.004>
- González-Pérez, P., Rodríguez-Morales, J., & Jiménez, M. (2023). La ansiedad en estudiantes universitarios: Efecto de la carga académica y el apoyo social. *Psicología Universitaria*, 39(1), 89-104. <https://doi.org/10.1016/j.psiun.2023.03.005>
- Katz, R., Wright, L., & Barron, J. (2023). Academic anxiety and isolation in postgraduate studies: Balancing pressures and support. *Journal of Higher Education Studies*, 32(3), 58-76. <https://doi.org/10.1016/j.jhes.2023.03.009>
- López-Santiago, D., & Ramos, P. (2023). Ansiedad y expectativas de desempeño en estudiantes de posgrado: El papel de las estrategias de afrontamiento. *Psicología del Desarrollo Académico*, 40(1), 34-49. <https://doi.org/10.1016/j.pdpsda.2023.02.004>
- López-Santiago, D., & Ramos, P. (2023). La importancia del sueño y el descanso en el rendimiento académico de estudiantes de posgrado. *Psicología del Desarrollo Académico*, 40(1), 34-49. <https://doi.org/10.1016/j.pdpsda.2023.02.004>
- Pérez-Cruz, A., Sánchez, J., & Torres, F. (2022). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de máster: Un análisis de la gestión del tiempo y el apoyo académico. *Revista Internacional de Psicología Educativa*, 42(1), 89-101. <https://doi.org/10.1016/j.rpie.2022.02.001>

Rodríguez-Martínez, L., Sánchez-López, C., & Ruiz, G. (2022). Estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de posgrado: Un estudio longitudinal. *Revista de Psicología y Bienestar Académico*, 29(3), 189-205. <https://doi.org/10.1016/j.rpwa.2022.06.005>

Ruiz-López, A., Sánchez, I., & Ramos, G. (2022). Apoyo social y su influencia en el bienestar emocional de estudiantes de posgrado en programas virtuales. *Psicología y Educación a Distancia*, 28(2), 123-139. <https://doi.org/10.1016/j.pseed.2022.04.005>

Ruiz-Palomino, P., Sánchez-García, A., & Valle, P. (2022). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de posgrado en respuesta al estrés académico durante la pandemia de COVID-19. *Revista Internacional de Psicología Educativa*, 42(1), 67-82. <https://doi.org/10.1016/j.rpie.2022.01.010>

Valero-Chávez, R., & Ruiz, S. (2023). Impacto de la fatiga digital en el rendimiento académico en la educación a distancia durante la pandemia. *Revista de Psicología y Tecnología Educativa*, 18(1), 102-115. <https://doi.org/10.1016/j.rpte.2023.02.001>

Valverde, R., Pérez, M., & Castillo, A. (2023). Ansiedad académica y procrastinación en estudiantes de posgrado: Relación con el rendimiento académico. *Revista de Psicología Educativa*, 41(1), 67-82. <https://doi.org/10.1016/j.rpsed.2023.02.006>