



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INTERCONTINENTAL

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**Dificultades emocionales de los obreros viales de 25 a 35 años de edad de la
Construcción del puente de la Bioceánica**

Liz Paola Galeano Centurión

Tutora: Lic. Ruth Morales

Línea de investigación: Procesos socioafectivos y salud mental

Trabajo de conclusión de carrera presentado a la Universidad Tecnológica Intercontinental, como requisito para la obtención de título de Licenciatura en Psicología Clínica.

Paraguay – 2025

Constancia de aprobación del tutor

Quien suscribe Lic. Ruth Morales con documento de identidad N.º 5015575, tutora del trabajo de investigación titulado “Dificultades emocionales de los obreros viales de 25 a 35 años de edad de la Construcción del puente de la Bioceánica de la ciudad de Carmelo Peralta” elaborado por la estudiante Liz Paola Galeano Centurión para obtener el Título de Licenciado en Psicología con Orientación Clínica, hace constar que el mismo reúne los requisitos formales y de fondo establecidos en el reglamento de elaboración de tesis presentado por la Vicerrectoría de investigación científica y tecnológica de la Universidad Tecnológica Intercontinental para la aprobación y presentarse así ante los docentes que fueron asignados para conformar la Mesa Examinadora.

En la ciudad de Fernando de la Mora a los 12 días del mes de Mayo del 2025.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Ruth Morales', written over a horizontal line.

Lic. Ruth Morales

Agradecimientos

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas que contribuyeron de alguna manera a la realización de esta tesis. En primer lugar, agradezco a mi profesora Ruth Morales por su guía experta y apoyo constante durante todo el proceso de investigación. Su orientación y retroalimentación fueron fundamentales para el desarrollo de este trabajo.

También quiero agradecer a mi familia por su paciencia y comprensión durante mis estudios. Su apoyo emocional y financiero fue crucial para que pudiera dedicarme a mi investigación. Especialmente a Rodrigo Rodas por su apoyo incondicional y motivación.

Agradezco también a los participantes en mi estudio por su tiempo y colaboración. Sin su participación, esta investigación habría sido posible. Me gustaría también agradecer a los encargados de la construcción del puente bioceánica por el apoyo logístico durante mi investigación.

Finalmente, quiero dar las gracias a todos mis colegas y amigos que me apoyaron y me motivaron durante este proceso. Su amistad y compañerismo fueron fundamentales para los desafíos y obstáculos que surgieron durante la investigación.

Esta tesis es el resultado de un esfuerzo colectivo, y estoy agradecida a todos aquellos que contribuyeron de alguna manera a su realización.

Índice

Paraguay – 2025	1
Agradecimientos.....	3
Índice.....	4
Resumen	2
Abstract	3
Planteamiento del problema	4
Pregunta General	18
Preguntas específicas.....	18
Objetivos de investigación	19
Objetivo General	19
Objetivos Específicos	19
Justificación	20

Limitaciones del estudio.....	21
Matriz de las categorías de análisis.....	22
Metodología.....	23
Investigación Cualitativa.....	23
Tipo de Estudio Fenomenológico.....	23
Área de Estudio.....	23
Población y muestra.....	23
Métodos, técnicas e instrumento para la recolección de datos.....	24
Pre-ensayo del instrumento.....	24
Procedimiento de recolección de datos.....	24
Aseguramiento de la calidad.....	25
Aspectos éticos.....	25
Análisis e interpretación de datos.....	27

Discusión.....	31
Conclusión.....	38
Bibliografía.....	41
Anexo	43
Entrevista Profunda	43
Trascripción de entrevista profunda	53

**Dificultades emocionales de los obreros viales de la
Construcción del puente de la Bioceánica.**

Liz Paola Galeano Centurión

Universidad Tecnológica Intercontinental

Línea de investigación: Procesos socioafectivos y salud Mental

Nota del autor

Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Psicología Clínica

Sede Fernando de la Mora

lizpaolagaleano93@gmail.com

Resumen

La presente investigación cualitativa tuvo como propósito central comprender las dificultades emocionales experimentadas por los obreros viales de entre 25 y 35 años de edad que participaron activamente en la construcción del Puente de la Bioceánica durante el año 2024. Este estudio se llevó a cabo a partir de un enfoque fenomenológico, centrado en la exploración profunda de las experiencias subjetivas de los trabajadores en su contexto laboral, y se utilizó como técnica principal la entrevista semiestructurada. La muestra estuvo conformada por cinco participantes. El análisis de los testimonios permitió analizar temas fundamentales. En relación con el estrés laboral, los obreros describieron una sobrecarga constante de tareas, presión por cumplir plazos estrictos y falta de control sobre su jornada laboral, lo cual generó ansiedad, agotamiento emocional e interferencia en sus relaciones personales. En cuanto a los conflictos interpersonales, surgieron sentimientos de aislamiento emocional, dificultades en la comunicación afectiva con compañeros, y episodios de frustración ante descoordinaciones laborales. En el ámbito de la salud física y mental, los participantes relataron malestares como dolores de cabeza, problemas estomacales, irritabilidad y cansancio extremo, muchas veces asociados a condiciones climáticas adversas, esfuerzo físico excesivo y estrés sostenido. Finalmente, en relación con la conciliación de la vida laboral y familiar, se evidenció una marcada insatisfacción emocional provocada por la falta de tiempo, la distancia del núcleo familiar y la imposibilidad de participar en momentos significativos de la vida de sus seres queridos, lo que genera frustración, tristeza y desconexión afectiva. Las conclusiones del estudio reflejan que las dificultades emocionales de los participantes están profundamente entrelazadas con las condiciones estructurales del trabajo en obra y la ausencia de recursos adecuados para la gestión emocional.

Palabras claves: dificultades emocionales, obreros viales, salud mental.

Abstract

The central purpose of this qualitative research was to understand the emotional difficulties experienced by road workers between 25 and 35 years of age who actively participated in the construction of the Bioceanic Bridge during the year 2024. This study was conducted using a phenomenological approach, focusing on the in-depth exploration of workers' subjective experiences in their work context, and using semi-structured interviews as the primary technique. The sample consisted of five participants. Analysis of their testimonies allowed for the analysis of fundamental themes. Regarding work-related stress, the workers described a constant overload of tasks, pressure to meet strict deadlines, and a lack of control over their workday, which generated anxiety, emotional exhaustion, and interference in their personal relationships. Regarding interpersonal conflicts, feelings of emotional isolation, difficulties in emotional communication with colleagues, and episodes of frustration due to work-related inconsistencies emerged. In terms of physical and mental health, participants reported ailments such as headaches, stomach problems, irritability, and extreme fatigue, often associated with adverse weather conditions, excessive physical exertion, and sustained stress. Finally, regarding the work-life balance, a marked emotional dissatisfaction was evident, caused by a lack of time, distance from family members, and the inability to participate in significant moments in the lives of loved ones, which generates frustration, sadness, and emotional disconnection. The study's conclusions reflect that the participants' emotional difficulties are deeply intertwined with the structural conditions of work on construction sites and the lack of adequate resources for emotional management.

Keywords: emotional difficulties, road workers, mental health.

Planteamiento del problema

La construcción de megaobras de infraestructura, como el Puente de la Bioceánica en Paraguay, implica una serie de desafíos que trascienden los aspectos técnicos y logísticos. Entre estos desafíos, se encuentran las implicaciones psicosociales que afectan a los trabajadores involucrados, particularmente a aquellos en edades comprendidas entre los 25 y 35 años. Este grupo etario se encuentra en una etapa crucial de su desarrollo personal y profesional, donde factores como la estabilidad laboral, las relaciones interpersonales y la salud mental adquieren una relevancia particular.

A pesar de la importancia de estas obras para el desarrollo económico y social de un país, es común que los trabajadores de la construcción experimenten una variedad de dificultades emocionales. Estas dificultades pueden estar relacionadas con las condiciones laborales exigentes, la separación del hogar, la incertidumbre laboral, la exposición a riesgos laborales, y la falta de reconocimiento social.

Diversos estudios han demostrado que los trabajadores de construcciones están expuestos a altos niveles de estrés y otras dificultades emocionales, lo que puede desencadenar una variedad de problemas de salud mental, como ansiedad y depresión (González-Ortiz, 2018). Además, la naturaleza itinerante de muchos proyectos de construcción puede generar sentimientos de aislamiento y soledad, lo que a su vez puede exacerbar las dificultades emocionales (Torres & Ramírez, 2017).

El trabajo en el sector vial es fundamental para el desarrollo de infraestructuras que facilitan la movilidad y el comercio en las sociedades modernas. Sin embargo, este tipo de trabajo conlleva una serie de desafíos que pueden impactar negativamente la salud emocional de los trabajadores. Los trabajadores viales, que incluyen a operarios de construcción,

ingenieros de tráfico y personal de mantenimiento, se enfrentan a condiciones laborales adversas, como largas jornadas laborales, exposición a condiciones climáticas extremas y un entorno laboral potencialmente peligroso (González & Pérez, 2020). Estas circunstancias no solo afectan su bienestar físico, sino que también pueden dar lugar a dificultades emocionales significativas.

La salud emocional es un componente crucial del bienestar general y está intrínsecamente relacionada con el rendimiento laboral. La literatura sugiere que los problemas emocionales pueden manifestarse en forma de ansiedad, depresión y agotamiento emocional, lo que puede afectar tanto la calidad del trabajo como la vida personal de los empleados (Sánchez et al., 2019).

Las dificultades emocionales en los trabajadores viales representan un problema significativo no solo para los individuos afectados, sino también para las organizaciones que dependen de su desempeño. Según López y Ramírez (2018), estos profesionales suelen estar expuestos a situaciones estresantes que pueden desencadenar problemas psicológicos. La presión constante por cumplir plazos ajustados, junto con la necesidad de mantener altos estándares de seguridad en sus operaciones, puede generar niveles elevados de estrés y ansiedad.

Además, muchos trabajadores viales carecen del apoyo institucional necesario para abordar sus problemas emocionales. A menudo se encuentran en entornos donde se minimizan o ignoran las preocupaciones relacionadas con la salud mental (Fernández et al., 2022). Esta falta de reconocimiento puede llevar a un ciclo negativo donde las dificultades emocionales no solo afectan el bienestar individual, sino que también repercuten en la eficiencia operativa y la seguridad laboral.

La Salud Laboral, en los términos en que comúnmente se interpreta, refiere el estado o las circunstancias de seguridad física, mental y social en que se encuentran los trabajadores en sus puestos de trabajo, con la final de prever medidas de control dirigidos a fomentar el bienestar y reducir o eliminar los riesgos de enfermedades o accidentes. De esta manera, la “Salud Laboral” o “Salud en el trabajo” se convirtió en una especialidad de la medicina conocida también como “Medicina del trabajo”, pero es a la vez, “un elemento más del concepto de salud integral de la persona” (García, A. et.al. 1997). (Acosta. M, 2006).

Acosta. M (2006) aclara que actualmente resulta necesario considerar los aspectos de bienestar, calidad de vida e indicadores positivos de salud laboral en la evaluación de las condiciones de trabajo de una determinada organización productiva. Sabemos que el trabajo no cura ni enferma a nadie, son las condiciones de éste las que pueden ser eugénicas o patogénicas, por lo mismo, las aspiraciones de un trabajador hoy en día, no deben limitarse a el hecho de no sufrir accidentes ni enfermedades laborales al final de nuestra jornada laboral, la organización del trabajo puede crear sentimientos de confianza en sí mismo, elevar la autoestima en el trabajador, mejorar las redes sociales de apoyo laborales y extra laborales, incrementar la satisfacción, y otros indicadores positivos de salud mental.

De tal manera, la jornada laboral adecuadamente organizada puede en general mejorar la salud del trabajador, es decir, al terminar una su semana laboral, tendrá mejor autoestima que antes, habrá desarrollado o ejercitado su creatividad, su capacidad de cooperar con los demás, etc., este proceso en que la organización del trabajo no solo cuida la integridad física y mental del trabajador, sino que promueve, fomenta la salud como parte misma del proceso de trabajo es lo que llamamos Eugenesia Laboral y debería constituir una de la legítimas aspiraciones del trabajador actual. (Acosta. M, 2006).

Los Factores Psicosociales del trabajo, es uno de los temas que mayor atención y

preocupación ha causado entre los involucrados en el tema de la salud, seguridad e higiene ocupacional, desde finales del siglo pasado. Las investigaciones realizadas en muchos países, tanto industrializados como no industrializado, ha suministrado durante las últimas décadas, una gran cantidad de datos sobre las condiciones psicosociales en el trabajo que pueden afectar la salud de los trabajadores. En el medio ambiente de trabajo se ha identificado, en numerosos estudios, una serie de factores psicosociales, potencialmente negativos, vinculados con la salud del trabajador. En consecuencia, los factores psicosociales en el trabajo, fueron considerados en gran medida desde un punto de vista negativo. Pero también deben ser considerados como algo que puede influir de manera favorable o positiva sobre la salud, lo que nos ha llevado a presentar el modelo eugenésico para la salud ocupacional. El panorama de la seguridad y salud en el trabajo a nivel internacional, especialmente en Europa, muestra la emergencia de los análisis de lo que se ha venido en llamar "nuevos riesgos", en los que se incluyen a los de carácter psicosocial. (Acosta. M, 2006).

La Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo llevó a cabo en el año 2000 una encuesta entre todos los países de la Unión Europea sobre necesidades de investigación y análisis técnico resultando que los riesgos o factores de riesgo psicosocial eran considerados los más prioritarios (Velásquez, 2003). La incidencia de los Factores Psicosociales en la Salud Ocupacional está ampliamente reconocida, La Comisión Europea se remite a “una Encuesta de Población Activa llevada a cabo en 1999 en la que se estimaba que las enfermedades causadas por estrés, depresión o ansiedad, violencia en el trabajo, acosos o intimidación son las causantes del 18% de los problemas de salud asociados con el trabajo, una cuarta parte de los cuales implica dos semanas o más de ausencia laboral, siendo la frecuencia de estas patologías dos veces superior en los sectores de la educación, los servicios sociales y los servicios de salud” (Velásquez, 2003).

Diversos estudios han mostrado la asociación de condiciones de alto esfuerzo y baja recompensa con aspectos de salud del trabajador como la hipertensión, riesgo coronario, y otros trastornos (Siegrist 1996, 1997) (Acosta. M, 2006).

Ortiz. A (2001) menciona que las emociones existen independientemente de la dificultad que se tenga para definir las, describirlas, identificarlas o controlarlas. Simplemente están ahí con ése ser en el mundo. Las emociones se manifiestan fisiológicas, psicológica y socialmente; no son estáticas.

Por emoción se entiende por un estado afectivo de conciencia producido por un evento o estímulo externo que llega por vía de los sentidos o por un estímulo interno que lleva por vía del subconsciente, que provoca la activación de procesos fisiológicos, cognoscitivos y psicológicos que agitan el ánimo y hacen actuar a la persona que lo manifiesta mediante algún tipo de expresión física.

Por ser las emociones parte integral de la vida misma de los sujetos, los estudiosos en la materia han concluido que las emociones cumplen una finalidad, tienen una razón de ser para el hombre. Para Darwin (1872) las emociones tenían una función adaptativa, función que no era exclusiva de los seres humanos. En el 1998 Reeve reafirmó la posición darwinista al decir que las emociones cumplen funciones adaptativas, por cuanto en la naturaleza los animales defienden sus territorios y crías, guiados por sus emociones y logran así el propósito principal de adaptarse al medio. (Ortiz. A, 2001).

Las emociones son “señales” que recibimos, del ambiente o de nuestro cuerpo; o sea que nos traen información y nos invitan a dar una respuesta “Emoción” es una palabra que viene del latín y significa impulso o movimiento Las emociones son estados de nuestros afectos y siempre son reacciones a esas señales recibidas Están allí siempre, son necesarias

para adaptarnos al entorno y se manifiestan con cambios en el cuerpo (late el corazón más fuerte, sudan las manos, duele la panza) y en nuestras actitudes, en las creencias y en los pensamientos. Aparecen de pronto, son variables y se evidencian con diferentes grados de intensidad. Las emociones son muy intensas si las comparamos con los sentimientos, pero no se prolongan en el tiempo como estos últimos. (Waipan, L, 2020).

Nuestra vida emocional tiene su ubicación anatómica en nuestro cerebro, pero no en todo el cerebro sino en ciertas zonas constituidas por agrupaciones neuronales que conforman las estructuras que se han señalado como la base de la vivencia emocional del ser humano (Tu-sell, 2001). Las neurociencias sostienen hoy que los procesos mentales, emocionales y de comportamiento, nacen de la actividad neuronal. Cada vez que experimentamos una emoción por sutil que esta sea, como enternecernos por la mirada de uno de nuestros hijos, sentir placer de escuchar una música que nos gusta, deleitarnos con una pintura de un paisaje o sentir afecto por un amigo que no veíamos hace muchos años, ocurren cambios en nuestro cerebro que nos permiten experimentar estos momentos (Damasio, 2000). (Kushner Lanis, D. y Kushner Lanis, D, 2011).

Para los genios del siglo XX, la IE determinaba más del 75% del éxito de una persona. Algunos de los beneficios de implementar esta capacidad en nuestras vidas son:

Genera relaciones sociales de calidad y la comunicación efectiva,

Produce actitudes positivas en la estación de trabajo,

Promueve la autoeficacia,

Desarrolla el sentido de pertinencia y compromiso con la empresa. (Cobos Lazo, F. A, 2022).

Existen diez criterios principales que promulga la teoría de Bar-On. Estos son:

(Escudero, y otros, 2005) Criterios Principales

Autoconsideración: Se refiere a la apreciación justa y puntual de uno mismo.

Autoconocimiento emocional: Percibir y entender las emociones propias

Asertividad: Es decir lo que pienso y siento sin herir los sentimientos de los demás. •

Control de impulsos: como el autodomínio en el control de conductas impulsivas.

Empatía: Tener la capacidad de comprender las emociones de los demás sin sentir aflicción por ellos.

Evaluación fiable: Capacidad para aceptar y validar las propias ideas y sentimientos que surjan.

Flexibilidad: Poder adaptarse adecuadamente a las diferentes situaciones que se susciten.

Relaciones interpersonales: Tener la capacidad de relacionarme y vincularme con grupos y colectivos.

Resolución de dificultades: Dar solución oportuna a los diferentes conflictos sean internos o sociales. Para un problema siempre habrá más de un procedimiento a seguir. •

Tolerancia al estrés: Afrontar las situaciones estresantes sin perder la homeostasis. (Cobos Lazo, F. A, 2022).

La Inteligencia Emocional permite mantener ese estado de equilibrio y bienestar, sin importar que el resto quiera enturbiar tu estabilidad. (Cifre & Salanova, 2008) (Cobos Lazo, F. A, 2022).

Las organizaciones han evolucionado a tal punto que ya no es suficiente la formación profesional, la actualización de conocimientos, los años de experiencia o los talentos desarrollados para el cumplimiento de funciones; sino también tener la capacidad para controlar nuestras emociones ante eventos frustrantes, al igual que controlar a grupos conflictivos a través de la resiliencia y la asertividad. (Demerouti, Bakker, Nachreiner, & Schaufeli, 2001) (Cobos Lazo, F. A, 2022).

Además del estrés laboral, los obreros viales pueden experimentar una variedad de dificultades emocionales relacionadas con el aislamiento social, la inseguridad laboral, la falta de reconocimiento, los conflictos interpersonales y sentimientos de culpa o vergüenza. Estos factores pueden interactuar entre sí y exacerbar las consecuencias negativas para la salud mental de los trabajadores.

Las dificultades emocionales que podrían experimentar los obreros viales en la construcción del Puente de la Bioceánica podrían explicarse a partir de múltiples teorías. La teoría de la demanda-control sugiere que las altas demandas físicas y la baja autonomía de los obreros podrían generar estrés y burnout. (Vega. S, 2001).

El estrés se ha vuelto una palabra habitual en nuestras vidas y en el plano laboral no es la excepción. Los medios de comunicación y las investigaciones han llamado la atención de este tema a la humanidad y por consiguiente es necesario saber que es el estrés porque si bien es un proceso natural de nuestro organismo, nosotros lo hemos transformado en un trastorno, en una patología que deteriora permanentemente nuestra vida. (Camisón, Cruz, & González, 2007) (Cobos Lazo, F. A, 2022).

Cobos Lazo, F. A, (2022) Menciona que en el primer término, el estrés se lo define como estímulo, es decir algo, que proviene del medio externo y produce en nosotros una

variación de la homeostasis; es decir, el ambiente en el que interactuamos genera estímulos lo suficientemente estresantes y por lo tanto, una coerción sea física o emocional que afecta temporal o permanentemente al individuo, según los recursos que posea, en la esfera laboral estaríamos hablando de agentes nocivos del ambiente de trabajo que producen situaciones estresantes y deterioran el rendimiento del empleado. Un ejemplo claro es la sobrecarga del rol que tiene una persona dentro de una organización, lo cual puede evidenciarse en estragos como agotamiento crónico, nerviosismo o estado de ánimo inestable. (Barling & Griffiths, 2002) En el segundo término, el estrés se aprecia como una respuesta de tipo fisiológico, psicológico o motor ante un estresor. Como se puede observar, esta perspectiva se orienta más en las consecuencias multienfoque que produce el estrés. (Cobos Lazo, F. A, 2022).

Se ha dicho (aunque no tan científicamente) que el ser humano está viviendo bajo una constante y abrumadora sobre-estimulación, y que el hombre moderno está viviendo nuevas situaciones sociales que lo someten a “estrés”.

Basta mencionar las formas de producción y distribución, el trabajo en cadena, la competitividad, la dependencia económica de las ciudades (o lo antieconómico), el cambio de la estructura familiar, las catástrofes sociales (guerras, delincuencia, secuestros, violaciones, etc.), el desempleo, la miseria (económica y cultural), las deficiencias de los servicios sociales y de salud, etc., etc... Pero también se sabe que la estimulación mínima lleva al estrés: la automatización, la monotonía laboral, el aislamiento (a pesar del contacto televisivo y de otros medios electrónicos), la movilización o cambio constante de lugares de residencia y el poco o nulo contacto emocional, por ejemplo. Es claro que el modo en que respondemos a las exigencias externas no ha cambiado fisiológicamente, sin embargo, nuestro comportamiento es diferente. Podemos imaginarnos al hombre de las cavernas con reacciones de huida o de ataque ante los eventos externos amenazantes; el «hombre moderno» permanece quieto a

pesar de las reservas de energía que todavía almacena en su cuerpo. No se espera que ante los incidentes de tránsito respondamos con gritos, golpes u otra demostración de fuerza

¿Verdad? Por otra parte la energía investida en la movilización ha cambiado; para trasladarnos o para hacer quehaceres domésticos utilizamos elementos automatizados que facilitan la tarea. Por tanto, el hombre moderno ha sobrepasado ya su capacidad de acomodación, por lo que la ansiedad, manifestaciones agresivas, momentos de depresión, trastornos somáticos o el agotamiento emocional (burnout), configuran alteraciones de salud.

Preciado et al., (2006) comenta que el ambiente laboral representa la manera de expresión del hombre en su esfera social y económica. Su cotidianidad, su proyección vital, su experiencia emocional, cognoscitiva o espiritual es dada con mayor frecuencia en el área de trabajo, dado el tiempo que se invierte en esta actividad socio-histórica. La actividad laboral no tiene solamente el sentido de productividad, sino que implica la totalidad del individuo, donde se producen y reproducen vivencias e ideas que interactúan con la salud, la seguridad emocional, la autoestima, la expectativa de logro, prestigio social, comunicación, etc., y donde se presenta un peculiar proceso de estrés, nombrado indistintamente estrés laboral o distrés. Por tanto, la realización de una actividad en el trabajo se integra en la subjetividad. Como señala González-Rey (1998) “cuando un espacio interactivo se estabiliza como forma de actividad o relación, la personalidad actúa simultáneamente como determinada y determinante, resultando parte inseparable del camino vital del sujeto” (p. 52). Y es este espacio-tiempo que involucra el proceso de estrés laboral, sin embargo, cabe hacer la aclaración que “es en el sujeto concreto no en el marco laboral definido por indicadores abstractos, fuera del sujeto” (ídem p. 53) donde se expresa el estrés. Enfatizamos que cuando la actividad laboral no cubre o satisface las necesidades (materiales o simbólicas) del trabajador se produce estrés, por eso se señala que es en el trabajo donde mejor se aplica el

concepto estrés laboral o estrés por el trabajo. Esta condición nos permite adoptar la definición de Scuter (1990) sobre el estrés laboral: “una interacción desfavorable entre los atributos del trabajador y las condiciones de trabajo que conducen a trastornos psicológicos y a conductas insanas y finalmente a la enfermedad” (Preciado et., al, 2006).

De acuerdo con Greenhaus y Beutell (1985), la dificultad para conciliar la vida familiar y laboral surge cuando las demandas de un rol (ya sea laboral o familiar) interfieren con el cumplimiento de las responsabilidades del otro. Esta interferencia puede llevar a conflictos que afectan tanto el bienestar personal como la calidad de las relaciones familiares. Allen, Herst, Bruck, y Sutton (2000) sostienen que el conflicto entre trabajo y familia está asociado con una variedad de resultados negativos, como el estrés, la insatisfacción laboral, y la insatisfacción con la vida familiar. Según estos autores, la dificultad para equilibrar ambos roles puede tener consecuencias graves para la salud mental, incluyendo el aumento del riesgo de desarrollar depresión y ansiedad.

Un estudio realizado por Grzywacz y Carlson (2007) resalta que la flexibilidad laboral es un factor crucial para facilitar la conciliación entre la vida familiar y laboral. Los autores encontraron que las políticas laborales que permiten una mayor flexibilidad, como el teletrabajo y los horarios flexibles, están asociadas con una menor incidencia de conflictos entre trabajo y familia.

Por otro lado, Byron (2005) destaca que el apoyo organizacional, tanto en términos de políticas formales como de cultura organizacional, es fundamental para ayudar a los empleados a gestionar las demandas de ambos ámbitos. Byron sugiere que las empresas que promueven un equilibrio entre el trabajo y la vida personal no solo mejoran la satisfacción de los empleados, sino que también pueden beneficiarse de una mayor productividad y una menor rotación de personal.

Hasta hace muy poco tiempo el concepto de calidad de vida mantenía poca relación con el trabajo y el consumo de bienes y servicios, era más un concepto de tal abstracción que resultaba difícil su operacionalización, su instrumentación y por ende su acceso para ser estudiado de manera científica. La relación hombre-trabajo, que se produce en la actividad laboral es el factor determinante en esa constelación de múltiples influencias. De ahí que en la investigación del concepto de salud en el trabajo deba sostenerse una comprensión dialéctica de los factores psicosociales comprometidos en el estado de salud, no solo al nivel del colectivo, sino que incluya las relaciones de la actividad laboral con las restantes actividades vitales que componen el estilo de vida, en las demás esferas de la actividad social del hombre, que pueden actuar de modo diverso sobre su bienestar en el trabajo. (Salazar y Alvarado, 2006).

Salazar y Alvarado (2006) comenta que en el contexto laboral la calidad de vida tiene un significado multifactorial, que va desde una actividad laboral que sea compatible con nuestras competencias conductuales y nuestras capacidades para adaptarnos psicológica, social y biológicamente al mismo, hasta las condiciones o factores de riesgo laboral en que se desarrolla (riesgos físicos como ruido, temperatura, hasta los psicosociales como el estrés y el acoso psicológico), que no deterioren nuestra salud; pero ello lleva incluido la formación profesional, su nivel socioeconómico previo, su remuneración, sus relaciones interpersonales en el trabajo, su propia personalidad y su estilo de vida, sin dejar de lado la estructura organizacional y funcional de la empresa. Y si todo ese conjunto de factores que también interactúan con su vida personal y familiar como ser social per se, mantienen un equilibrio que permita un estado de satisfacción y de salud físicas, social, mental adecuado consideraremos que tiene calidad de vida.

Por lo tanto, esta investigación se centra en los trabajadores viales involucrados en la

Construcción del Puente de la Bioceánica, como lo menciona Itaipu en su página web: Más de 400 personas trabajan actualmente en la construcción del futuro Puente de la Bioceánica, que unirá las ciudades de Carmelo Peralta (Alto Paraguay) y Puerto Murtinho (Mato Grosso do Sul – Brasil). De este total, un porcentaje importante corresponde a la mano de obra local, hecho que favorece el desarrollo económico del chaco paraguayo. Desde el Consorcio Binacional PYBRA, que lleva adelante el proyecto. El nuevo puente internacional que beneficiará al Paraguay y al Brasil se construye en un enlace principal de la ruta Bioceánica. Su extensión es de 1.294 metros, divididos en tres tramos; dos de ellos constituirán los viaductos de acceso en ambas márgenes del río, y uno corresponderá a la parte atirantada, de 632 metros, con un vano central de 350 metros.

La implementación del emprendimiento, de impacto internacional, cuenta con el financiamiento de ITAIPU y está gerenciado por el Ministerio de Obras Públicas y Comunicaciones (MOPC). La fiscalización está a cargo del Consorcio Prointec y la ejecución corresponde al Consorcio Binacional PYBRA (integrado por las empresas Tecnoedil y Constructoras Cidade y Paulitec).

Estas son las condiciones típicas de la industria de la construcción: largas jornadas de trabajo, exigencias físicas y ambientales, y presión por el rendimiento. Además, la percepción de salarios injustos y la falta de tiempo para actividades personales y familiares pues ciertos trabajadores radican en el interior del país, y estos factores contribuyen a un ambiente laboral desafiante que impacta la salud emocional de los trabajadores.

Estos ambientes de trabajo pueden contribuir a conflictos Laborales: Un conflicto laboral aludiría a una situación de desacuerdo referente a una cuestión o un conjunto de cuestiones con relación a las cuales existe una discrepancia entre trabajadores y empleadores, acerca de las cuales los trabajadores o empleadores expresan una reivindicación o queja, o dan

su apoyo a las reivindicaciones o quejas de otros trabajadores o empleadores. (OIT, 2000).

Los trabajadores de la construcción, especialmente aquellos que se encuentran lejos de sus hogares, pueden experimentar sentimientos de aislamiento social y soledad. Estos sentimientos pueden contribuir a la depresión, la ansiedad y otros problemas de salud mental

La naturaleza temporal de muchos trabajos en la construcción y la incertidumbre sobre el futuro laboral pueden generar sentimientos de inseguridad y ansiedad. Esta inestabilidad puede afectar la autoestima y la capacidad de planificar a largo plazo.

Los ambientes laborales en la construcción pueden ser altamente competitivos y generar conflictos interpersonales. Estos conflictos pueden afectar negativamente las relaciones laborales y el bienestar emocional de los trabajadores.

Si bien la literatura sobre las condiciones laborales y la salud mental de trabajadores es abundante a nivel internacional, existen pocas investigaciones específicas sobre esta temática en el contexto paraguayo y en la población a investigar. La construcción del Puente de la Bioceánica representa una oportunidad única para explorar las particularidades de esta experiencia en un país en desarrollo, donde las condiciones laborales y los sistemas de protección social pueden diferir significativamente de otros contextos.

Para comprender en profundidad las experiencias emocionales de los obreros viales y los factores que influyen en su bienestar, se ha seleccionado un enfoque cualitativo basado en entrevistas profundas con guías semiestructuradas. Este enfoque permitirá explorar la subjetividad de las emociones, y generar una comprensión más rica y detallada de las dificultades que enfrentan estos trabajadores. Además, las entrevistas directas con los obreros garantizarán que sus voces sean escuchadas y que sus experiencias sean representadas de manera auténtica.

Por todo lo expuesto, surge la siguiente pregunta general que dirigirá la investigación:

Pregunta General

¿Qué dificultades emocionales experimentan los obreros viales de 25 a 35 años de edad que trabajan en la Construcción del puente de la Bioceánica en el año 2024?

Y de esta se desprende las siguientes Preguntas específicas:

Preguntas específicas

¿Qué tipo de estrés laboral (e.g., físico, psicológico, social) reportan los obreros viales?

¿Qué conflictos interpersonales (e.g., con superiores, compañeros, clientes) experimentan los obreros viales?

¿Existen asociaciones entre las condiciones de trabajo (e.g., horarios extenuantes, exposición a riesgos) y la aparición de problemas de salud física y mental en los obreros viales?

¿Cómo perciben los obreros viales la conciliación entre su vida laboral y familiar?

Objetivos de investigación

Objetivo General

Comprender las dificultades emocionales experimentadas por los obreros viales de 25 a 35 años de edad que trabajan en la Construcción del Puente de la Bioceánica en el año 2024.

Objetivos Específicos

Indagar las dificultades emocionales relacionadas al estrés laboral que experimentan los obreros viales

Indagar las dificultades emocionales relacionadas a conflictos interpersonales que manifiestan los obreros viales

Indagar las dificultades emocionales relacionadas a la salud física y mental que presentan los obreros viales.

Indagar las dificultades emocionales en cuanto a la conciliación de la vida familiar y laboral que perciben los obreros viales.

Justificación

Las dificultades emocionales que experimentan los obreros viales en Paraguay son un problema de salud pública subestimado. Estas dificultades pueden manifestarse en forma de estrés crónico, ansiedad, depresión, y aislamiento social, lo que a su vez puede conducir a una disminución de la productividad, un aumento del ausentismo, accidentes laborales y problemas de salud física a largo plazo. La construcción, un sector clave para el desarrollo de Paraguay, suele estar asociada a condiciones laborales desafiantes que pueden exacerbar estos problemas.

La construcción del puente de la Bioceánica, por su magnitud y complejidad, representa un caso de estudio ideal para explorar en profundidad estas dificultades. Este proyecto, al igual que muchos otros en el país, involucra a una gran cantidad de trabajadores que se enfrentan a jornadas laborales extenuantes, condiciones climáticas adversas y presiones por cumplir plazos. Los resultados de esta investigación no solo contribuirán a comprender la realidad específica de los obreros involucrados en este proyecto, sino que también proporcionarán valiosos conocimientos para abordar las dificultades emocionales de los trabajadores de la construcción en general.

Esta investigación busca generar evidencia científica que permita desarrollar intervenciones dirigidas a mejorar su bienestar emocional y, en última instancia, su calidad de vida. Los resultados podrán ser utilizados para diseñar programas de capacitación en salud mental, establecer líneas de atención psicológica en las obras de construcción, y promover políticas laborales más humanas y sostenibles en el sector.

Al otorgarles voz a los trabajadores, se busca visibilizar sus dificultades y fomentar la creación de espacios de diálogo y participación. Los resultados de este estudio podrán ser

utilizados para empoderar a los obreros y diseñar intervenciones más efectivas para abordar sus necesidades. Además, esta investigación contribuye a la construcción de una sociedad más justa y equitativa, al centrarse en un grupo poblacional que a menudo es invisibilizado.

Limitaciones del estudio

La investigación se limita a un período específico de tiempo, se limita a una muestra de obreros viales de 25 a 35 años de edad que trabajan en la Construcción del puente de la Bioceánica, lo que podría no ser representativo de la población total de obreros viales en Paraguay. La investigación se basa principalmente en entrevistas profundas, lo que puede estar sujeto a sesgos de respuesta y a la interpretación del investigador. Los obreros viales podrían sentirse presionados para dar respuestas socialmente deseables durante las entrevistas. Los resultados de la investigación no pueden generalizarse a otras poblaciones de obreros viales. Puede ser difícil acceder a los obreros viales para participar en la investigación, especialmente si están trabajando largas horas o si no están dispuestos a hablar sobre sus experiencias.

Matriz de las categorías de análisis

Categoría de análisis	Conceptos clave	Sub categorías
Estrés Laboral	Sobrecarga de trabajo, presión por cumplir plazos, condiciones laborales adversas, incertidumbre laboral	Carga de trabajo excesiva Condiciones laborales adversas Inseguridad laboral
Conflictos Interpersonales	Desacuerdos con superiores, compañeros, clientes, falta de comunicación, discriminación	Conflictos con compañeros Conflictos con familiares Aislamiento social
Salud Física y Mental	Fatiga crónica, dolores musculares, problemas de sueño, ansiedad, depresión, trastornos del estado de ánimo	Problemas de salud física Problemas de salud mental
Dificultad para la conciliación de la vida familiar y laboral.	Horarios irregulares, largas jornadas laborales, falta de tiempo para la familia, sobrecarga de responsabilidades.	Horas de trabajo prolongadas Falta de límites claros. Frustración.

Metodología

Investigación Cualitativa

La presente investigación se enmarcó dentro del enfoque cualitativo, orientado por el paradigma interpretativista, según el cual la realidad social no se considera objetiva, sino construida a partir de las interpretaciones y significados subjetivos de los individuos (Barón, A., 2021). La elección de este enfoque se justificó por la necesidad de comprender en profundidad las experiencias subjetivas de los obreros viales y de explorar los significados que atribuyeron a sus vivencias en el contexto laboral.

Tipo de Estudio Fenomenológico

Se adoptó un diseño fenomenológico, ya que se buscó estudiar la experiencia vivida de los participantes en relación con una situación específica, en este caso, las dificultades emocionales enfrentadas durante la construcción del Puente de la Bioceánica. Este enfoque permitió indagar en la esencia de dichas experiencias desde la perspectiva de los propios obreros (Palacios, C., 2010).

Área de Estudio

El estudio se desarrolló en el entorno de las obras de construcción del Puente de la Bioceánica, una megaobra de infraestructura ubicada en la región del Chaco paraguayo. Esta zona se caracterizó por condiciones climáticas extremas y un entorno laboral altamente exigente.

Población y muestra

La población estuvo compuesta por obreros viales de sexo masculino, con edades comprendidas entre los 25 y 35 años, que hubieran trabajado por un periodo

mínimo de seis meses en el mencionado proyecto. Se procuró incluir participantes que desempeñaran distintos roles en la obra, a fin de garantizar una diversidad de experiencias y perspectivas.

Para la selección de la muestra se utilizó un muestreo intencional. Se entrevistó a cinco obreros, número considerado suficiente para alcanzar la saturación teórica en estudios cualitativos de este tipo.

Métodos, técnicas e instrumento para la recolección de datos

La técnica principal utilizada fue la entrevista profunda, con el fin de explorar detalladamente las percepciones, emociones y vivencias de los obreros en relación con sus condiciones laborales y su bienestar emocional. Se elaboró una guía semiestructurada como instrumento de apoyo, la cual incluyó preguntas abiertas y cerradas organizadas conforme a una matriz de categorías. La flexibilidad de la guía permitió adaptar las entrevistas a las respuestas y experiencias de los participantes.

Pre-ensayo del instrumento

Tras obtener la autorización del jefe de obra, los participantes fueron contactados en sus lugares de trabajo y se les explicó el propósito del estudio. Luego de recibir su consentimiento informado por escrito, se realizaron las entrevistas en espacios privados para garantizar la comodidad y confidencialidad. Las entrevistas fueron grabadas con autorización previa de los participantes, y se aseguró el resguardo confidencial de los datos obtenidos.

Procedimiento de recolección de datos

Tras obtener la autorización del jefe de obra, los participantes fueron

contactados en sus lugares de trabajo y se les explicó el propósito del estudio. Luego de recibir su consentimiento informado por escrito, se realizaron las entrevistas en espacios privados para garantizar la comodidad y confidencialidad. Las entrevistas fueron grabadas con autorización previa de los participantes, y se aseguró el resguardo confidencial de los datos obtenidos.

Aseguramiento de la calidad

Para garantizar la validez y confiabilidad de los hallazgos, se empleó la triangulación de técnicas, utilizando no solo entrevistas profundas sino también observaciones realizadas durante el proceso. Las entrevistas fueron grabadas en audio, transcritas de manera textual y analizadas mediante una codificación abierta inductiva. A partir de códigos específicos, se agruparon los datos en categorías y subcategorías más amplias, permitiendo la identificación de patrones temáticos. Todo el proceso fue documentado rigurosamente, siguiendo criterios de trazabilidad y transparencia.

Aspectos éticos

Beneficencia: El estudio tuvo como propósito contribuir a la mejora de las condiciones laborales y la calidad de vida de los obreros de la construcción, visibilizando las dificultades emocionales que enfrentaron y generando insumos para el desarrollo de programas de intervención.

Justicia: Todos los participantes tuvieron igualdad de oportunidades para formar parte del estudio y expresar libremente sus opiniones. No se realizó discriminación alguna en función del nivel educativo, religión u otros factores.

Respeto: Se respetó en todo momento la dignidad y autonomía de los participantes. Se solicitó el consentimiento informado antes de iniciar cada entrevista. Además, se garantizó la confidencialidad, anonimato y resguardo de la identidad de los participantes. Se procuró también minimizar cualquier posible incomodidad o malestar durante el proceso de recolección de datos.

Análisis e interpretación de datos

Categorías	Subcategorías	Temas recurrentes	Citas representativas palabras clave y frases relevantes
Estrés Laboral (EL)	Carga de Trabajo Excesiva (EL-CTE) Condiciones Laborales Adversas (EL-CLA) Inseguridad Laboral (EL-IL)	Ansiedad (EL-CLA1) Tristeza (EL-IL1) Presión (EL-CTE1) Problemas (EL-CLA2) Preocupación(EL-CTE2) Trabajo físico Exigente (EL-CLA) necesidad de apoyo y comunicación. Sobrecarga de trabajo Impacto en la vida personal	C1: "La falta de control sobre mi carga de trabajo y los plazos me hace sentir ansioso y estresado." C2: "Trato de mantener una actitud positiva y enfocada para manejar el estrés y la presión." C3: "Realizo el trabajo de tres personas, esto es estresante y decepcionante." C4:"El trabajo puede afectar mi vida personal, haciendo que me sienta estresado y complicando la comunicación con otras personas." C5:"Me siento abrumado por el trabajo y me preocupa no poder cumplir con todas mis responsabilidades."

Categorías	Subcategorías	Temas recurrentes	Citas representativas palabras clave y frases relevantes
Conflictos interpersonales (CI)	Desacuerdos con superiores (CI-DCS) Desacuerdo con compañeros (CI-DCC) Desacuerdo con clientes (CI-DCCL) Falta de comunicación (CI- FDC) Discriminación (CI-DI)	1-Conflictos interpersonales 2. Relaciones laborales 3. Ambiente laboral 4. Apoyo emocional 5. Estabilidad laboral 6. Desarrollo de carrera 7. Inseguridad laboral 8. Riesgos laborales 9. Lesiones laborales 10. Ansiedad laboral	C1: "No siempre me siento cómodo compartiendo mis pensamientos y sentimientos con los demás." C2: "Siento que tengo un buen apoyo de ellos en términos de trabajo, pero no necesariamente en términos emocionales." (CI-CC) C3: "El trabajo en la construcción afecta mi vida personal, especialmente en cuanto a mi vida social y física." C4: "Frustración y estrés cuando había compañeros/as que enlentecían mi trabajo o el de los demás." C5: "He tenido algunas discusiones y desacuerdos con mis compañeros, pero hemos podido resolverlos de manera constructiva."

Categorías	Subcategorías	Temas recurrentes	Citas representativas palabras clave y frases relevantes
Salud Física y Mental(SFM)	Problemas de salud física (SFM-PSF) Problemas de salud mental (SFM-PSM)	1.Trabajo físico exigente 3. Calor excesivo 4. Dolores de cabeza y malestar físico 5. Ansiedad y estrés 6. Irritabilidad 7. Preocupación y frustración 8. Valoración y reconocimiento en el trabajo	C1: "La exposición constante al sol, frío y lluvia es lo más difícil de trabajar a la intemperie." C2: "Me preocupa la posibilidad de sufrir lesiones graves o crónicas que puedan afectar mi calidad de vida." C3: "Los dolores de cabeza y el malestar físico son comunes después de la jornada laboral." C4: "Tiendo a desarrollar problemas estomacales, especialmente con el exceso de estrés." C5:"Me siento agotado y un poco irritable después de jornadas laborales exigentes."

Categorías	Subcategorías	Temas recurrentes	Citas representativas palabras clave y frases relevantes
Dificultad para la conciliación de la vida familiar y laboral (DCVFL)	Horarios irregulares (DCVFL-HI) Largas jornadas laborales (DCVFL-LJL) Falta de tiempo para la familia (DCVFL-FTF) Sobrecarga de responsabilidades. (DCVFL-SDR)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dificultad para conciliar vida familiar y laboral 2. Distancia y tiempo lejos de la familia 3. Conflictos con la familia 4. Aislamiento social 5. Falta de tiempo y oportunidades para socializar 6. Deseo de aumentar interacciones sociales 7. Impacto en el estado de ánimo 8. Relaciones familiares 9. Relaciones laborales 10. Comunicación 	<p>C1: "Las largas jornadas laborales me dejan poco tiempo para descansar y relajarme, y me impiden pasar tiempo de calidad con mi familia y amigos."</p> <p>C2: "Me duele no poder estar presente en los momentos importantes de sus vidas." (DCVFL-HTP)</p> <p>C3: "Me siento frustrado por no poder dedicar más tiempo a mi familia o a mis intereses personales."</p> <p>C4: "Afecta negativamente ya que no tengo tiempo o me siento muy cansado para hacer otras actividades que son necesarias para el desarrollo de mi vida"</p> <p>C5: "Me gustaría tener más tiempo para disfrutar de mi vida personal y familiar."</p>

Discusión

Discusión uno: Dificultades emocionales relacionadas al estrés laboral que experimentan los obreros viales

Los obreros viales que trabajan en la construcción del Puente de la Bioceánica, en su mayoría jóvenes entre 25 y 35 años, describen el estrés laboral como una carga constante que influye no solo en su desempeño profesional, sino también en su estabilidad emocional y en sus relaciones personales. La presión por cumplir con plazos estrictos, sumada a la falta de control sobre su carga de trabajo, genera una sensación de ansiedad persistente. Uno de los obreros expresa que “la falta de control sobre mi carga de trabajo y los plazos me hace sentir ansioso y estresado”, lo que evidencia una percepción de desborde ante las exigencias del entorno laboral.

Además, es común escuchar frases como “realizo el trabajo de tres personas”, lo que sugiere una sobrecarga de tareas que se convierte en una fuente significativa de malestar emocional. Esta sobrecarga no solo provoca agotamiento físico, sino también preocupación constante por no poder cumplir con todas las responsabilidades asignadas. Este sentimiento de insuficiencia lleva a varios de ellos a experimentar tristeza, decepción y un estado emocional general de vulnerabilidad.

El estrés no se limita al espacio de trabajo. Para muchos, sus efectos trascienden y afectan la vida personal. Un participante menciona que “el trabajo puede afectar mi vida personal, haciendo que me sienta estresado y complicando la comunicación con otras personas”, lo cual refleja cómo el agotamiento acumulado repercute en la calidad de sus vínculos familiares y sociales. Esta tensión, sostenida en el tiempo, se ve agravada por las condiciones laborales adversas: el trabajo físico exigente, la exposición constante al sol y la inseguridad sobre la estabilidad laboral.

Frente a esta situación, algunos obreros tratan de mantener una actitud resiliente, buscando estrategias personales para sobrellevar la presión. Sin embargo, se percibe también una necesidad latente de apoyo y de espacios de comunicación, donde puedan expresar sus emociones y encontrar contención.

La narrativa de estos trabajadores revela un escenario emocional marcado por la presión, la preocupación y la sobrecarga, lo cual configura un tipo de estrés laboral complejo, influenciado tanto por factores estructurales del trabajo como por la falta de recursos emocionales y sociales para afrontarlo de manera saludable.

Discusión dos: Dificultades emocionales relacionadas a conflictos interpersonales que manifiestan los obreros viales

Los obreros viales manifiestan una serie de dificultades emocionales vinculadas a los conflictos interpersonales que experimentan durante su jornada laboral. Las relaciones con sus compañeros de trabajo, si bien en algunos casos se desarrollan dentro de un clima de colaboración, no están exentas de tensiones que inciden directamente en su bienestar emocional.

Algunos participantes refieren experimentar incomodidad al expresar sus emociones o pensamientos dentro del entorno laboral, lo cual genera una sensación de aislamiento emocional. Uno de ellos mencionó: *"No siempre me siento cómodo compartiendo mis pensamientos y sentimientos con los demás"*, lo que evidencia una limitación en la comunicación emocional y una posible falta de espacios seguros para el desahogo personal.

Además, si bien algunos obreros reconocen la existencia de apoyo laboral entre compañeros, este no necesariamente se extiende al plano emocional. En palabras de otro

entrevistado: *"Siento que tengo un buen apoyo de ellos en términos de trabajo, pero no necesariamente en términos emocionales"*, lo que sugiere que la colaboración se mantiene dentro de límites operativos, dejando de lado las necesidades afectivas que surgen ante la presión y el desgaste del trabajo en obra.

Los conflictos también emergen cuando las dinámicas de trabajo generan frustraciones. Por ejemplo, un obrero expresó: *"Frustración y estrés cuando había compañeros/as que enlentecían mi trabajo o el de los demás"*, lo que evidencia cómo la percepción de ineficiencia o descoordinación puede derivar en emociones negativas, que impactan tanto en las relaciones interpersonales como en la satisfacción personal.

A pesar de estos conflictos, algunos trabajadores destacaron la capacidad de resolver desacuerdos de manera constructiva: *"He tenido algunas discusiones y desacuerdos con mis compañeros, pero hemos podido resolverlos de manera constructiva."* Esta afirmación sugiere que, si bien existen tensiones, también hay recursos interpersonales y mecanismos de resolución que pueden disminuir el impacto emocional negativo.

Por otro lado, el aislamiento social aparece como una consecuencia indirecta del trabajo en obra. El desgaste físico, los turnos prolongados y la distancia del núcleo familiar contribuyen a limitar las interacciones sociales fuera del entorno laboral. Esto se vincula también con el deterioro en las relaciones con familiares, como lo expresa uno de los entrevistados: *"El trabajo en la construcción afecta mi vida personal, especialmente en cuanto a mi vida social y física."*

Las dificultades emocionales relacionadas con los conflictos interpersonales en este grupo de obreros se manifiestan en sentimientos de incomodidad emocional, frustración, aislamiento social y limitada expresión afectiva. Si bien existen estrategias

de resolución de conflictos, el ambiente de trabajo y las exigencias propias del proyecto generan tensiones constantes que afectan de manera significativa el bienestar emocional de los trabajadores.

Discusión tres: Dificultades emocionales relacionadas a la salud física y mental que presentan los obreros viales.

Las condiciones extremas de trabajo en la construcción del Puente de la Bioceánica han generado un impacto directo en la salud física y mental de los obreros viales quienes se enfrentan cotidianamente a desafíos ambientales, físicos y emocionales. Los relatos recogidos revelan una experiencia marcada por el agotamiento corporal, la preocupación constante por los riesgos laborales y una creciente afectación emocional que se manifiesta en diversos síntomas psicosomáticos.

Uno de los aspectos más mencionados por los trabajadores fue la exposición continua a condiciones climáticas adversas. En palabras de un participante: "*La exposición constante al sol, frío y lluvia es lo más difícil de trabajar a la intemperie*". Esta situación no solo representa una incomodidad física, sino que contribuye al desgaste emocional por la falta de protección adecuada frente a las inclemencias del tiempo.

La preocupación por las posibles consecuencias a largo plazo del trabajo físico también se hace presente. Uno de los entrevistados expresó: "*Me preocupa la posibilidad de sufrir lesiones graves o crónicas que puedan afectar mi calidad de vida*". Esta declaración revela una ansiedad latente, alimentada por el reconocimiento de que su salud es un recurso esencial para la subsistencia, y que las lesiones podrían comprometer su estabilidad económica y familiar.

En cuanto a la sintomatología física inmediata, los obreros mencionaron frecuentemente *"dolores de cabeza y malestar físico después de la jornada laboral"*, lo cual puede interpretarse como señales del sobreesfuerzo físico, pero también como reflejos del estrés acumulado. Esta sintomatología se agrava en contextos de presión prolongada, donde, como indica otro participante, *"tengo problemas estomacales, especialmente con el exceso de estrés"*, mostrando la conexión entre las emociones y el deterioro del bienestar corporal.

A nivel emocional, el agotamiento se traduce en estados de ánimo alterados, como la irritabilidad: *"Me siento agotado y un poco irritable después de jornadas laborales exigentes."* La irritabilidad, junto con la fatiga física y mental, configura un perfil de desgaste emocional sostenido, muchas veces invisibilizado por la cultura del esfuerzo físico y la resistencia dentro del entorno laboral.

Los testimonios reflejan cómo la exigencia física del trabajo no solo deja secuelas en el cuerpo, sino que también debilita la estabilidad emocional de los obreros, generando un ciclo en el que el malestar físico alimenta la tensión psicológica, y viceversa. Esta situación se ve agravada por la percepción de escaso reconocimiento y valoración de su labor, lo que añade una capa más de frustración y preocupación a su experiencia cotidiana.

Discusión cuatro: Dificultades emocionales en cuanto a la conciliación de la vida familiar y laboral que perciben los obreros viales.

Los obreros viales que participan en la construcción del Puente de la Bioceánica enfrentan importantes desafíos para equilibrar su vida laboral con la familiar. Sus testimonios revelan una profunda afectación emocional derivada de las largas jornadas de trabajo, la irregularidad de los horarios y la falta de tiempo para compartir con sus seres queridos. Estas condiciones no solo inciden en su estado físico, sino también en su bienestar emocional, generando sentimientos de frustración, culpa y tristeza.

Uno de los aspectos más destacados en los relatos es el impacto de las extensas jornadas laborales. Un participante señala: *"Las largas jornadas laborales me dejan poco tiempo para descansar y relajarme, y me impiden pasar tiempo de calidad con mi familia y amigos."* Esta situación, repetida por varios entrevistados, revela cómo el desgaste físico generado por la rutina diaria no permite recuperar energías ni mantener vínculos afectivos fuertes.

La ausencia en momentos importantes de la vida familiar emerge como una de las fuentes más significativas de dolor emocional. En palabras de otro obrero: *"Me duele no poder estar presente en los momentos importantes de sus vidas."* Esta declaración evidencia el sentimiento de pérdida afectiva que experimentan al no poder acompañar a sus hijos, parejas o familiares en eventos clave, lo que genera una sensación persistente de desconexión emocional.

La frustración también aparece como una emoción común. Otro entrevistado expresa: *"Me siento frustrado por no poder dedicar más tiempo a mi familia o a mis*

intereses personales." Esta frase refleja no solo la insatisfacción con el desequilibrio entre las responsabilidades laborales y la vida personal, sino también la sensación de sacrificio constante que implica priorizar el trabajo por encima del propio bienestar emocional.

El agotamiento es otro factor que afecta la calidad del tiempo libre. Tal como relata uno de los obreros: "*Afecta negativamente ya que no tengo tiempo o me siento muy cansado para hacer otras actividades que son necesarias para el desarrollo de mi vida.*" Este cansancio acumulado no solo limita la realización de actividades recreativas o personales, sino que también obstaculiza la participación en el entorno familiar, reforzando la sensación de distancia emocional.

Finalmente, la necesidad de un mayor equilibrio se hace evidente en frases como: "*Me gustaría tener más tiempo para disfrutar de mi vida personal y familiar.*" Este deseo manifiesta un anhelo profundo de recuperación del tiempo perdido, de reconexión con lo afectivo, y de mejora en la calidad de vida, que hoy se ve deteriorada por las condiciones laborales exigentes.

Conclusión

En este estudio cualitativo se exploraron las experiencias de dificultades emocionales manifestadas por los obreros viales de la Construcción del puente de la Bioceánica. El propósito fue comprender las experiencias relacionadas con el estrés laboral, los conflictos interpersonales, la salud física y mental, y la conciliación de la vida familiar y laboral. Los resultados, obtenidos mediante entrevistas profundas con guía semiestructurada, aportaron información significativa sobre cómo el trabajo en la construcción vial influye en su bienestar emocional y físico.

A continuación, se presentan las siguientes conclusiones:

Los trabajadores enfrentan importantes desafíos relacionados con la sobrecarga laboral y la falta de control sobre las condiciones de trabajo, lo que genera estrés y ansiedad. Esto puede afectar su bienestar emocional y físico, y puede llevar a problemas de salud física y mental si no se abordan adecuadamente.

El estrés y el agotamiento emocional son aspectos prevalentes entre los trabajadores. La falta de comunicación efectiva y el estrés pueden generar conflictos interpersonales, aunque algunos trabajadores pueden resolverlos de manera constructiva. Es esencial establecer programas de apoyo emocional y medidas que fomenten un entorno laboral más equilibrado.

La salud física y mental de los trabajadores también se ve afectada por el trabajo en la construcción vial. La ansiedad y el desgaste emocional pueden generar problemas de salud física y mental, como dolores de cabeza, malestar físico y problemas digestivos. Es importante implementar estrategias para promover la salud y el bienestar de los trabajadores.

La conciliación de la vida familiar y laboral es otro desafío significativo para los trabajadores. La falta de control sobre la carga de trabajo y los plazos puede generar conflictos entre la vida laboral y familiar, lo que puede afectar la calidad de vida de los trabajadores. Es esencial implementar políticas que fomenten un mejor equilibrio entre la vida laboral y familiar.

El análisis realizado demuestra que las experiencias de dificultades emocionales en los obreros viales están profundamente interconectadas, afectando su bienestar, desempeño laboral y relaciones interpersonales. Los problemas de salud derivados de las condiciones laborales adversas subrayan la necesidad de intervenciones específicas. Estrategias como la implementación de políticas de apoyo emocional, la optimización de las condiciones laborales y la promoción de la salud y el bienestar son esenciales para mitigar los efectos negativos del trabajo en la construcción vial, mejorar la calidad de vida de los trabajadores y fomentar una mayor productividad empresarial.

Recomendaciones

Se recomienda a futuros investigadores que deseen profundizar en el tema:

- Realizar un estudio que explore la relación entre la carga de trabajo y la salud mental y física de los obreros viales, considerando factores como la intensidad del trabajo, la duración de las jornadas laborales y la exposición a riesgos laborales.

- Investigar las estrategias de afrontamiento y resiliencia utilizadas por los obreros viales para manejar el estrés y la ansiedad en el trabajo.

- Realizar un análisis comparativo entre los obreros viales de diferentes proyectos o empresas para identificar similitudes y diferencias en las dificultades emocionales y los factores que influyen en ellas.

Bibliografía

- Acosta, M. (2006) Factores psicosociales y salud mental en el trabajo. México.
https://rialnet.org/sites/default/files/Factores%20Psicosociales%20y%20Salud%20Mental%20en%20el%20Trabajo_0.pdf
- Allen, T. D., Herst, D. E. L., Bruck, C. S., & Sutton, M. (2000). Consequences Associated with Work-to-Family Conflict: A Review and Agenda for Future Research. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(2), 278- 308.
- Byron, K. (2005). A Meta-Analytic Review of Work-Family Conflict and its Antecedents. *Journal of Vocational Behavior*, 67(2), 169-198.
- Cobos Lazo, F. A. (2022). Psicología de la salud ocupacional: salud y bienestar laboral desde una perspectiva psicológica: (ed.). Instituto Superior Tecnológico American College. <https://elibro.net/es/ereader/cireutic/216777?page=17>
- Fernández, J., Martínez, A., & López, R. (2022). Impacto del estrés laboral en la salud mental: Un estudio en el sector vial. *Revista Internacional de Psicología Laboral*.
- Kushner Lanis, D. y Kushner Lanis, D. (2011). Trabajar con las emociones en el tratamiento de los trastornos adictivos: (ed.). Santiago de Chile, Chile:
- López, S., y Ramírez, T. (2018). Estrés ocupacional en trabajadores viales: Un análisis cualitativo. *Journal of Occupational Health Psychology*.
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2020). El Entorno Laboral y su Impacto en la Salud Mental. OIT. Disponible en [https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at work/lang-- es/index.htm](https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/lang-es/index.htm)

- Ortiz, A (2001) El impacto de las emociones en la salud laboral. Puerto Rico.
<https://www.lexjuris.com/Revista/opcion1/20012do/lexsaludlaboral.htm>
- Preciado, Aranda y Pando (2006) Factores psicosociales y salud mental en el trabajo.
México. https://rialnet.org/sites/default/files/Factores%20Psicosociales%20y%20Salud%20Mental%20en%20el%20Trabajo_0.pdf
- Salazar y Alvarado (2006) Factores psicosociales y salud mental en el trabajo.
México. https://rialnet.org/sites/default/files/Factores%20Psicosociales%20y%20Salud%20Mental%20en%20el%20Trabajo_0.pdf
- Sánchez, P., Torres, E., & Ruiz, J. (2019). Bienestar emocional y rendimiento laboral: Una revisión sistemática. *Revista Latinoamericana de Psicología*.
- Vega, Sofía (2001) Riesgo psicosocial: el modelo demanda-control-apoyo social.
España. https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp_603.pdf/f15ca511-259c-480b-9f12-28ef5349b3c1
- Velázquez, M. (2003) Los riesgos psicosociales en el trabajo. España.
<http://www.arearh.com/salud%20laboral/psicosociales2.htm>
- Waipan, L. (2020). Super libro para trabajar emociones y gratitud: (ed.). Buenos Aires, Bonum. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/cireutic/213576?page=12>.

Anexo

Entrevista Profunda

Guía de preguntas abiertas

Nombre y Apellido

Edad:

Sexo:

Antigüedad en el trabajo (o cuánto tiempo ya trabaja en esta área):

Grado académico:

En qué área específica trabaja?

Introducción y Contexto

Para comenzar, ¿podrías contarme un poco sobre tu experiencia trabajando en la construcción del puente de la Bioceánica? ¿Cuánto tiempo llevas trabajando en este proyecto?

¿Qué te motivó a trabajar en un proyecto de esta magnitud? ¿Qué esperabas encontrar al comenzar este trabajo?

¿Podrías describir una jornada laboral típica? ¿Qué actividades realizas y qué desafíos encuentras en tu trabajo?

¿Cuáles son los aspectos más difíciles de tu trabajo? ¿Hay alguna tarea en particular que te resulte especialmente complicada o estresante?

¿Cómo han cambiado tus tareas y responsabilidades a lo largo del tiempo? ¿Has

notado algún aumento en la exigencia física o mental?

Experiencias Emocionales en el Día a Día

¿Qué emociones experimentas con mayor frecuencia en tu día a día en la obra?

¿Podrías describir algunas situaciones específicas que te hayan generado estas emociones?

¿Cómo manejas el estrés y la presión que puede generar el trabajo en la construcción? ¿Hay alguna estrategia en particular que utilices?

¿Sientes que el trabajo en la construcción afecta tu vida personal de alguna manera? Si es así, ¿cómo?

¿Qué emociones experimentas con mayor frecuencia en tu trabajo? (Ej.: estrés, ansiedad, frustración, cansancio)

¿Hay alguna situación en particular que te genere más estrés o ansiedad? ¿Por qué?

¿Cómo manejas estas emociones en el día a día? ¿Tienes alguna estrategia para relajarte o desconectar?

Relaciones Interpersonales y Ambiente Laboral

¿Cómo son tus relaciones con tus compañeros de trabajo? ¿Sientes que tienes un buen apoyo de ellos?

¿Cómo describirías el ambiente laboral en general? ¿Crees que es un ambiente propicio para el bienestar emocional?

Preocupaciones y Temores

¿Qué te preocupa más de tu trabajo en la construcción? ¿Hay algún riesgo en

particular que te preocupe?

¿Tienes algún temor relacionado con tu futuro en este trabajo? ¿Te preocupa la estabilidad laboral o el desarrollo de tu carrera?

¿Qué te hace sentir inseguro sobre tu futuro en este trabajo? ¿Has considerado buscar otras oportunidades?

Salud Física y Mental

¿Cómo afecta tu trabajo a tu salud física? ¿Has sufrido alguna lesión relacionada con el trabajo?

¿Has experimentado alguna dificultad emocional que consideres relacionada con tu trabajo, como ansiedad, depresión o problemas para dormir?

¿Tiene acceso a algún tipo de servicio de salud o apoyo psicológico en tu trabajo?

Estrés Laboral

¿Sientes que tiene demasiadas tareas para realizar en el tiempo asignado?

¿Qué sensaciones experimenta a lo largo del día?" (Nerviosismo, distracción, palpitación, sudor, síntomas ansiosos, etc)

¿Cómo te afecta el exceso de trabajo en tu estado de ánimo y en tu relación con tus compañeros

Cuénteme sobre un día en el que se sintió particularmente abrumado por el trabajo.

¿Qué pensamientos y sentimientos tuvo?

¿Qué es lo que más le agobia en su trabajo?

¿Cómo crees que el exceso de trabajo ha afectado tu rendimiento laboral a largo plazo?

¿Cómo describiría su estado de ánimo al finalizar una jornada laboral?

Condiciones laborales adversas

¿Cuáles son las condiciones laborales que considera más adversas en su trabajo?

(ej: ruido, polvo, horarios irregulares, etc.)

¿Cómo influyen estas condiciones en su bienestar físico y emocional?

¿Qué emociones experimentas con mayor frecuencia cuando trabajas en condiciones adversas? (miedo, frustración, enojo, etc.)

Inseguridad laboral

¿Sientes que no tienes estabilidad laboral? ¿Cómo le hace sentir?

¿Cómo afecta tu situación económica a tu estado de ánimo?

¿Cómo afecta la incertidumbre laboral a tu vida fuera del trabajo? (relaciones, proyectos personales, etc.)

¿Te preocupa perder tu empleo?

Categoría 2. Relaciones Interpersonales

Relaciones laborales

¿Qué tipo de relaciones establece con sus compañeros de trabajo? ¿Cómo describiría el clima laboral?

¿Has tenido alguna discusión o desacuerdo con tus compañeros?
¿Cómo te afectó?

¿Tiene alguna dificultad para relacionarte con alguno de tus compañeros? ¿Por qué?

¿Cree que estos conflictos afectan el ambiente laboral y su propio bienestar?

¿Has experimentado alguna situación de conflicto o discriminación en el trabajo? ¿Cómo te hizo sentir?

¿Crees que la comunicación con tus superiores es efectiva?
¿Sientes que tus opiniones son escuchadas?

Relaciones familiares

¿Tiene alguna dificultad para relacionarte con alguno de tus familiares? ¿Por qué?

¿Has tenido algún conflicto con algún familiar?

Aislamiento social

¿Ha habido alguna situación en la que se haya sentido incomprendido o aislado? ¿Cómo le afectó esto?

¿Tiene oportunidades para socializar con tus compañeros fuera del trabajo?

¿Compartes poco con tu familia o amigos?

¿Realizas actividades sociales? (Podría describir?)

¿Crees que te sientes aislado socialmente? En caso de que sí,
¿Por qué crees? (falta de tiempo, cansancio, etc.)

¿Qué actividades realiza en su tiempo libre para relacionarse con
otras personas?

¿Cree que el aislamiento social afecta su estado de ánimo?

¿Te gustaría aumentar tus interacciones sociales?

Categoría 3. Salud Física y Mental

Problemas de salud física

¿Qué es lo más difícil de trabajar a la intemperie, expuesto al sol,
al frío y a la lluvia? ¿Cómo te afecta físicamente y emocionalmente?

¿Has pensado alguna vez en dejar este trabajo debido a las
exigencias físicas?

¿Qué aspectos de su salud física le preocupan más? ¿Cómo cree
que su trabajo influye en ellos?

¿Qué hace para relajarse y desconectar del trabajo?

¿Ha experimentado algún problema de salud física relacionado
con su trabajo? (ej: dolores musculares, problemas respiratorios, etc.)

¿Cómo te afectan las lesiones físicas en tu estado de ánimo y en
tu capacidad para trabajar?

Problemas de salud mental

¿Has notado algún cambio en tu estado de ánimo después de
jornadas laborales particularmente exigentes físicamente?

¿Has experimentado alguna vez síntomas de ansiedad o estrés?

¿Ha experimentado alguna vez sentimientos de tristeza que le dificulten realizar sus actividades diarias?

¿Sueles sentirte irritable?

¿Qué es lo que más te frustra de tu trabajo?

Categoría 4. Dificultad para la conciliación de la vida familiar y laboral.

Horas de trabajo prolongadas

¿Qué significa para usted tener estabilidad laboral?

¿Cómo cree que la incertidumbre laboral impacta en su sentido de seguridad y bienestar?

¿Cómo afectan las largas jornadas laborales a tu calidad de vida en general?

¿Has intentado negociar tu horario laboral con tu supervisor?

¿Cuál ha sido el resultado?

Falta de límites claros.

¿Cómo afecta la falta de límites claros entre el trabajo y la vida personal a tu relación con tu familia?

¿Siente que tiene dificultades para separar su vida laboral de su vida personal?

Frustración.

¿Hay situaciones que te generan frustración en tu trabajo?

¿Siente frustración por no poder dedicar más tiempo a su familia?

o a sus intereses personales?

¿Cómo afecta esta frustración a su estado de ánimo y a su desempeño laboral?

¿Cómo concilia sus responsabilidades laborales con su vida familiar? ¿Qué desafíos enfrenta?

¿Qué significa para usted tener un equilibrio entre su vida personal y profesional?

¿Cómo afectan los problemas de salud física y mental a su vida fuera del trabajo? ¿Ha tenido que modificar sus actividades diarias o relaciones sociales?

¿Qué es lo más importante para usted en este momento: su trabajo o su familia? ¿Cómo equilibra ambas?

¿Cuenta con el apoyo de su familia para conciliar ambas esferas de su vida? ¿Cómo percibe este apoyo?

¿Cree que su empleador ofrece suficiente flexibilidad para conciliar su vida laboral y familiar? ¿Qué cambios le gustaría ver?

¿Cómo afecta tu trabajo a tu vida personal? ¿Tienes tiempo suficiente para tus familiares y amigos?

¿Has notado algún cambio en tu estado de ánimo o en tus relaciones personales desde que trabajas en la construcción?

¿Qué impacto crees que tiene tu trabajo en tu salud mental en general?

Preguntas de seguimiento

Si mencionan estrés: ¿Podrías describir una situación específica en la que te hayas sentido especialmente estresado? ¿Qué factores

contribuyeron a ese estrés?

Si mencionan emociones positivas: ¿Qué aspectos de tu trabajo te generan más satisfacción o alegría? ¿Cómo crees que estas emociones positivas influyen en tu desempeño?

Si mencionan monotonía: ¿Qué harías para hacer tu trabajo más interesante o desafiante? ¿Has hablado con tu supervisor sobre estas ideas?

Trascripción de entrevista profunda

Guía de preguntas abiertas

Nombre y Apellido

Edad:

C1: 26

C2: 27

C3: 26

C4: 33

C5: 32

Sexo: todos masculinos.

Antigüedad en el trabajo (o cuánto tiempo ya trabaja en esta área):

C1: 2 años

C2: 2 años

C3: 2 años

C4: 1 año

C5: 2 años

Grado académico:

C1: Secundario

C2: Universitario

C3: Ingeniero Civil

C4: Secundario

C5: Secundario

En qué área específica trabaja?

C1: Soldador

C2: Producción

C3: Oficina Técnica

C4: Obrero

C5: Soldador

Introducción y Contexto

Para comenzar, ¿podrías contarme un poco sobre tu experiencia trabajando en la construcción del puente de la Bioceánica? ¿Cuánto tiempo llevas trabajando en este proyecto?

C1: Ha sido intensa y desafiante, pero también muy gratificante

C2: Experiencia bastante enriquecedora e importante para mi desarrollo personal y profesional, pero a la vez es un sacrificio muy grande, porque estoy lejos de casa

C3: Experiencia personal me sirvió para conocer nuevas personas, nuevas formas de ver las situaciones que acontecen,

C4: Mi experiencia ha sido difícil, con todas las situaciones vividas y nuevas formas de vivir lejos de la familia.

C5: Ha sido un desafío muy grande para mí, aprendiendo muchas cosas, viendo de otro panorama todo ya que es una obra muy grande

¿Qué te motivó a trabajar en un proyecto de esta magnitud? ¿Qué esperabas encontrar al comenzar este trabajo?

C1: La oportunidad de ser parte de algo grande

C2: La experiencia que pueda adquirir durante la obra

C3: Tenía que realizar una pasantía que pedía la facultad

C4: Contribuir a la economía y el desarrollo de la región.

Además debía aceptar para mantener a mi familia

C5: La oportunidad de ser parte de algo grande y que podría beneficiar a mucha gente. Esperaba encontrar un desafío laboral interesante y la oportunidad de aprender nuevas habilidades.

¿Podrías describir una jornada laboral típica? ¿Qué actividades realizas y qué desafíos encuentras en tu trabajo?

C1: A las 6 a.m. me reúno con mi equipo para discutir las tareas, los desafíos que encuentro en mi trabajo son principalmente relacionados con la seguridad y la precisión

C2: 7 am atendiendo llamadas y dando instrucciones a mis subordinados, estando en el campamento, comento todas las actividades que se están ejecutando y las que se van a realizar, al final voy a la oficina para registrar todo

C3: Supervisar y gestionar una obra, incluyendo pedidos de materiales, control de certificados y supervisión de trabajos.

C4: Consiste en realizar tareas como la preparación del terreno, la colocación de estructuras de acero y la soldadura

C5: A las 7 estoy con mis compañeros para poder asegurarnos con los equipos de protección, me subo empezando a soldar de a poco, ordenando cada parte. El desafío es la altura.

¿Cuáles son los aspectos más difíciles de tu trabajo? ¿Hay alguna tarea en particular que te resulte especialmente complicada o estresante?

C1: Son la seguridad y la precisión, en condiciones climáticas adversas, y alcanzar las áreas más inaccesibles

C2: No cuento con una persona que me ayude a realizar el trabajo, prácticamente realizo la labor de tres personas, eso me resulta bastante estresante y decepcionante porque para sumarle a todo esto me encuentro sin móvil para ir a la oficina que se encuentra lejos de la obra.

C3: Trabajar con personas que no están interesados en realizar su trabajo en tiempo y forma, eso es lo más estresante para mí.

C4: El trabajo físico exigente y el clima extremo. A veces, el calor y la humedad son agobiantes, y el trabajo puede ser muy pesado

C5: Debo trabajar en alturas, lo que puede ser peligroso si no se toman las precauciones adecuadas. Una tarea en particular que me resulta complicada es soldar las piezas en lugares de difícil acceso.

¿Cómo han cambiado tus tareas y responsabilidades a lo largo del tiempo? ¿Has notado algún aumento en la exigencia física o mental?

C1: Han cambiado, me enfoco en detalles más finos. Sí, he notado un aumento en la exigencia física y mental

C2: Ha cambiado mucho, porque de ser apuntador de campo ascendí a asistente de oficina técnica y posteriormente a encargado de control de calidad, las exigencias físicas disminuyeron pero las exigencias mentales se dispararon

C3: Inicié siendo pasante, luego asistente de oficina técnica, un tiempo después encargado de oficina técnica y al mismo tiempo encargado de los frentes de trabajo del parque lineal.

C4: A medida que he ganado experiencia y habilidades, he comenzado a realizar tareas más complejas, como la soldadura y la supervisión de otros obreros

C5: Si ha cambiado.me centré en soldar las estructuras básicas del puente, ahora me enfoco más en los componentes decorativos.A medida que el proyecto ha avanzado, las tareas han sido más complejas y exigentes. Debo trabajar más horas y con más intensidad para cumplir con los plazos y las expectativas.

Experiencias Emocionales en el Día a Día

¿Qué emociones experimentas con mayor frecuencia en tu día a día en la obra? ¿Podrías describir algunas situaciones específicas que te hayan generado estas emociones?

C1: Frustración y el estrés, La falta de control sobre mi carga de trabajo y los plazos me hace sentir ansioso y estresado, me enfrento a desafíos y obstáculos en mi trabajo, como la falta de materiales o la necesidad de cumplir con plazos ajustados.

C2: Siento un poco de angustia por lo que pueda acontecer en la jornada laboral, repercute en mí y me da un poco de ansiedad, para calmarlo me muerdo las uñas.

C3: Frustración y estrés cuando había compañeros/as que en lentecían mi trabajo o el de los demás.

C4: Experimento emociones como la frustración, el cansancio y la tristeza. La frustración se debe a los retrasos en el proyecto, los problemas con los materiales o la falta de comunicación entre los trabajadores

C5: Es el estrés, esto se debe a que a menudo me enfrento a desafíos y obstáculos en mi trabajo

¿Cómo manejas el estrés y la presión que puede generar el trabajo en la construcción? ¿Hay alguna estrategia en particular que utilices?

C1: Mantener una actitud positiva y enfocada, Me esfuerzo por

priorizar mis tareas y gestionar mi tiempo de manera efectiva para evitar sentirme abrumado, es la respiración profunda.

C2: Trato de mantener una actitud positiva y enfocada para manejar el estrés y la presión. Me distraigo jugando fútbol con mis compañeros o miro las redes sociales.

C3: Tratar de no pensar tanto en la situación y dejar que explote si así tiene que ser, al final hice lo que pude para que se hagan las cosas. A veces pidiendo ayuda a los superiores.

C4: Para manejar el estrés y la presión, utilizo estrategias como la respiración profunda, la meditación y el ejercicio físico. También me gusta fumar un cigarrillo después del trabajo para relajarme

C5: Suelo compartir tiempos con mis compañeros luego del trabajo, jugando partido o a las cartas.

¿Sientes que el trabajo en la construcción afecta tu vida personal de alguna manera? Si es así, ¿cómo?

C1: Sí, siento, porque estoy lejos de mi entorno familiar.

C2: Siento que el horario y la distancia repercute en mi vida social y personal, eso repercute en mi estado físico y emocional.

C3: Sí, al término del día me siento muy estresado y se complica la comunicación con otras personas que están en mis alrededores

C4: Sí, El trabajo puede afectar mi vida personal, haciendo que me sienta estresado y complicando la comunicación con otras personas, me siento cansado y estresado después del trabajo.

C5: Así es, es un trabajo muy pesado y con horario alargado me afecta porque estoy lejos de mi familia y amigos, a veces la añoranza es muy fuerte.

¿Qué emociones experimentas con mayor frecuencia en tu

trabajo? (Ej.: estrés, ansiedad, frustración, cansancio)

C1: son el estrés, la frustración y el cansancio

C2: el estrés, la ansiedad, al culminar cansancio y una pequeña satisfacción.

C3: Frustración y estrés

C4: estrés, la frustración y el cansancio.

C5: Experimento estrés y cansancio

¿Hay alguna situación en particular que te genere más estrés o ansiedad? ¿Por qué?

C1: cuando tenemos que trabajar en condiciones climáticas adversas, como la lluvia o el calor extremo

C2: los exámenes finales de mi universidad y tengo que hacer certificados de obra, en esos días mi vida es un caos total porque además debo prepararme para mis exámenes

C3: Cuando hay compañeros/as que en lentecían mi trabajo o el de los demás, porque trato de ser organizado y cumplir con otros para que puedan continuar con sus trabajos por eso realizo el trabajo de tres personas, esto es estresante y decepcionante

C4: cuando hay un problema con los materiales o la maquinaria, ya que debemos trabajar bajo presión para solucionar el problema y cumplir con los trabajos designados.

C5: Cuando el jefe nos aprieta con los plazos de entrega de los trabajos, porque la presión de terminar a tiempo es muy fuerte y se debe cumplir con los plazos.

¿Cómo manejas estas emociones en el día a día? ¿Tienes alguna estrategia para relajarte o desconectar?

C1: trato de mantener una actitud positiva y enfocada.

C2: Con las redes sociales para hablar con familiares y amigos, también suelo jugar al pool para relajarme y desconectar.

C3: Si estoy un poco libre salgo a tomar aire, pero si hay mucho trabajo no hago nada para relajarme

C4: Me gusta fumar un cigarrillo después del trabajo para relajarme

C5: Suelo compartir luego del trabajo con los compañeros de trabajo, no tengo ni una estrategia, pero suelo beber alcohol.

Relaciones Interpersonales y Ambiente Laboral

¿Cómo son tus relaciones con tus compañeros de trabajo?

¿Sientes que tienes un buen apoyo de ellos?

C1: Son buenas. Trabajamos juntos como un equipo y nos apoyamos mutuamente

C2: Son muy buenas, más que compañeros nos consideramos amigos, nos apoyamos en todo y llevamos adelante todos los trabajos

C3: Con algunos tengo buena relación y siento apoyo por parte de ellos

C4: Son buenas, pero no muy cercanas

C5: Creo que son buenas, tratamos de llevar una buena convivencia.

¿Cómo describirías el ambiente laboral en general? ¿Crees que es un ambiente propicio para el bienestar emocional?

C1: es bueno, Es un lugar de trabajo dinámico y desafiante

C2: en cuanto a los compañeros es muy bueno, pero no es un ambiente propicio para un bienestar emocional, ya que la jornada laboral es muy larga.

C3: El ambiente laboral es bueno dependiendo de las personas con quien tengo que hacer las actividades, no es un ambiente bueno para el bienestar emocional

C4 El ambiente laboral en general es intenso y exigente. A veces, el estrés y la presión pueden ser abrumadores, y no siempre se prioriza el bienestar emocional

C5: En general es bueno, pero no es buen ambiente para el bienestar emocional.

Preocupaciones y Temores

¿Qué te preocupa más de tu trabajo en la construcción? ¿Hay algún riesgo en particular que te preocupe?

C1: riesgo de sufrir lesiones

C2: los plazos del contrato, ya que es una cuenta regresiva constante para la entrega de los diferentes frentes de trabajos. Eso me tiene preocupado de manera constante.

C3: No hay ninguna situación que me preocupe en la construcción, si me preocupa que los encargados de obra no tengan las herramientas que necesitan de los que estamos en oficina

C4: me preocupa de mi trabajo en la construcción es el riesgo de accidentes y lesiones, Me preocupa especialmente el riesgo de sufrir una lesión grave que me impida trabajar y proporcionar para mi familia.

C5: Me siento abrumado por el trabajo y me preocupa no poder cumplir con

todas mis responsabilidades. Es un trabajo físicamente exigente y hay muchos riesgos involucrados, como caídas, electrocuciones y lesiones por objetos pesados

¿Tienes algún temor relacionado con tu futuro en este trabajo? ¿Te preocupa la estabilidad laboral o el desarrollo de tu carrera?

C1: Sí, Me gustaría tener la oportunidad de avanzar

C2: ningún temor ya que me siento preparado para conseguir trabajo en cualquier lado, el desarrollo de mi carrera tampoco porque aprovecho todas las pequeñas oportunidades y aprendo día a día.

C3: No me preocupo por mi futuro, creo que me estoy desarrollando bien profesional y personalmente

C4: Me preocupa la estabilidad laboral, el trabajo en la construcción puede ser irregular y depende de la disponibilidad de proyectos.

C5: No tengo ningún temor, ya que estoy en periodo de aprendizaje y creo que en cualquier lugar tendría la oportunidad de trabajar.

¿Qué te hace sentir inseguro sobre tu futuro en este trabajo? ¿Has considerado buscar otras oportunidades?

C1: Es la incertidumbre sobre la continuidad del proyecto

C2: El sueldo que muchas veces es a lo justo, por esa razón he buscado trabajo otro lado.

C3: Nada porque me estoy desarrollando bien profesional y personalmente

C4: En este trabajo es la falta de estabilidad laboral. Sí, he considerado buscar

otras oportunidades.

C5: Nada en realidad, he buscado oportunidades laborales cerca de casa pero de momento nada concreto.

Salud Física y Mental

¿Cómo afecta tu trabajo a tu salud física? ¿Has sufrido alguna lesión relacionada con el trabajo?

C1: De manera negativa, dolor de espalda y lesiones en las manos. También me siento cansado y agotado después de un largo día de trabajo

C2:El trabajo en la construcción afecta mi vida personal, especialmente en cuanto a mi vida social y física , subí 20 kg, por la falta total de actividades físicas como lo hacía anteriormente, eso fue el mayor cambio físico que afecto mi cuerpo.

C3: No he sufrido ninguna lesión, pero sí creo que a causa del estrés he tenido algunos episodios de gastroenteritis,

C4: He sufrido algunas lesiones menores, como cortes y contusiones, pero nada grave.

C5: Mi trabajo afecta mi salud física. He sufrido lesiones relacionadas con el trabajo, como dolor de espalda y lesiones en las manos propias de la naturaleza de mi trabajo.

¿Has experimentado alguna dificultad emocional que consideres relacionada con tu trabajo, como ansiedad, depresión o problemas para dormir?

C1: Me siento estresado y ansioso cuando estoy trabajando en el proyecto, y

también me siento frustrado cuando no puedo hacer las cosas como quiero.

C2: muchísima ansiedad, y frustración.

C3: Sí, muchas veces ansiedad.

C4: He experimentado algunas dificultades emocionales relacionadas con mi trabajo, Me siento ansioso y estresado cuando estoy bajo presión.

C5: Sí pero nada grave, trato de mantenerme tranquilo en esos momentos.

¿Tiene acceso a algún tipo de servicio de salud o apoyo psicológico en tu trabajo?

C1: No, pero si una enfermería

C2: una pequeña clínica de primeros auxilios pero nada de apoyo psicológico.

C3: Sí, tengo seguro en IPS, pero no en mi local de trabajo.

C4: No tengo acceso a servicios de salud o apoyo psicológico en mi trabajo

C5: No cuento.

Estrés Laboral

¿Sientes que tiene demasiadas tareas para realizar en el tiempo asignado?

C1: si,

C2: ese es mi mayor reto todos los días.

C3: Sí.

C4: Sí, me siento abrumado por la cantidad de tareas que debo

realizar en el tiempo asignado

C5: Por supuesto.

¿Qué sensaciones experimenta a lo largo del día?" (nerviosismo, distracción, palpitación, sudor, síntomas ansiosos, etc)

C1: sensaciones de nerviosismo y distracción. Me siento constantemente alerta y atento a las tareas que debo realizar

C2: síntomas ansiosos y un poco de nerviosismo.

C3: Síntomas ansiosos.

C4: sensaciones de nerviosismo, distracción y ansiedad. Me siento tenso y alerta

C5: Experimento palpitaciones cuando hay mucho calor y sudor en momentos de alta presión.

¿Cómo te afecta el exceso de trabajo en tu estado de ánimo y en tu relación con tus compañeros?

C1: negativamente mi estado de ánimo y mi relación con mis compañeros. No siempre me siento cómodo compartiendo mis pensamientos y sentimientos con los demás. Me siento irritable y frustrado, me siento agotado y sin energía

C2: muy cansado del trabajo y sin ganas de hacer nada, llega irritado y lo único que quiere es ir a descansar, veces cuando la jornada laboral es un poco más liviana nos proponemos a compartir unos partidos de voleibol.

C3: Se puede sobrellevar, pero a veces hace falta un distanciamiento para

calmarme

C4: me afecta negativamente, Me siento irritable y frustrado, lo que puede llevar a conflictos con mis compañeros.

C5: A veces puede repercutir en mi estado de ánimo, pero trato de calmarme sobre todo para estar en paz con los demás, ya que todos estamos expuestos a lo mismo día a día.

Cuénteme sobre un día en el que se sintió particularmente abrumado por el trabajo. ¿Qué pensamientos y sentimientos tuvo?

C1: un plazo ajustado para completar un proyecto importante, Me sentí sobrepasado por la cantidad de tareas que debía realizar

C2: debía estar en oficina durante todo el día pero también debía cubrirle a un compañero de obra el mismo día, Tuve varios pensamientos pero siempre buscando alguna solución efectiva, sentimientos de preocupación y luego satisfacción.

C3: No quería saber nada de nadie, quería renunciar y tuve sentimientos de: enojo, tristeza, frustración

C4: cuando mi jefe me asignó un proyecto adicional con un plazo muy ajustado. Me sentí como si estuviera bajo una gran presión y no tuviera tiempo para respirar. Me sentí ansioso y estresado, y me pregunté si podría cumplir con el plazo.

C5: Cuando a última hora me designaron un trabajo súper difícil para terminar ese mismo día, Me sentí como si estuviera en una situación imposible y que no había forma de salir adelante.

¿Qué es lo que más le agobia en su trabajo?

C1: Es la falta de control sobre mi carga de trabajo

C2: Es la larga jornada laboral y los 28 días o quizás más que debemos laburar de seguido, también el sueldo que no es lo que uno merece, más la distancia que uno está de su familia.

C3: Trabajar con personas que enlentecen a los demás

C4: Es la falta de control sobre mi carga de trabajo y los plazos.

C5: Trabajar con gente inexperta y soberbia

¿Cómo crees que el exceso de trabajo ha afectado tu rendimiento laboral a largo plazo?

C1: De mala manera

C2: Poco y nada, es más uno ya se anticipa a futuras situaciones teniendo ya a mano una solución gracias a la experiencia.

C3: Me afectó negativamente

C4: Afecta de manera negativa, Me siento como si estuviera quemado y no tuviera la energía ni la motivación para hacer mi trabajo lo mejor posible.

C5: más bien por el cansancio, afectan el rendimiento y los resultados.

¿Cómo describiría su estado de ánimo al finalizar una jornada laboral?

C1: cansado.

C2: cansado y desgastado, pero a la vez tranquilidad y satisfacción por haber culminado un día más.

C3: Normalmente estresado y cansado. Los dolores de cabeza y el malestar físico son comunes después de la jornada laboral

C4: me siento agotado y estresado, Me siento irritable y frustrado, y solo quiero ir a casa y descansar.

C5: Mi estado de ánimo normal, tal vez un poco pensativo en lo que se vendrá al día siguiente.

Condiciones laborales adversas

¿Cuáles son las condiciones laborales que considera más adversas en su trabajo?
(ej: ruido, polvo, horarios irregulares, etc.)

C1: La exposición constante al sol, frío y lluvia es lo más difícil de trabajar a la intemperie.

C2: el horario laboral diario y mensual, el poco sueldo y la falta de transporte.

C3: Exceso de carga horaria y laboral

C4: La exposición a temperaturas extremas. También considero adversa la falta de espacios de descanso adecuados y la insuficiente iluminación en algunas áreas del lugar de trabajo.

C5: El ruido y el polvo pueden ser perjudiciales para mi salud a largo plazo

¿Cómo influyen estas condiciones en su bienestar físico y emocional?

C1: influyen negativamente en mi bienestar físico y emocional

C2: poco de preocupación y malestar, ya que uno se siente impotente y debe ver

la forma de arreglar los problemas que se presentan sin contar con las debidas herramientas

C3: Me afectan negativamente, no tengo tiempo para realizar actividad física y tampoco puedo hacer algo con respecto a mis emociones

C4: negativamente, El ruido y el polvo pueden causarme problemas respiratorios y de salud en general. Los horarios irregulares y la falta de descanso adecuado pueden afectar mi estado de ánimo y mi capacidad para dormir

C5: Influye de forma negativa para mi bienestar.

¿Qué emociones experimentas con mayor frecuencia cuando trabajas en condiciones adversas? (miedo, frustración, enojo, etc.)

C1: son la frustración y el enojo

C2: desesperación por no tener a mano la solución exactamente me frustro un poco pero por otro lado lo acepto y asumo la responsabilidad

C3: Frustración, enojo.

C4: la frustración, el enojo y la ansiedad

C5: Mucha frustración y enojo.

Inseguridad laboral

¿Sientes que no tienes estabilidad laboral? ¿Cómo le hace sentir?

C1: Sí, siento. Esto me hace sentir inseguro y ansioso.

C2: Hoy por hoy ya no existe la estabilidad laboral. Por esa razón me siento preparado y seguro.

C3: No siento eso

C4: Si siento. Me hace sentir ansioso y estresado, ya que no sé qué va a pasar con mi empleo en el futuro

C5: Siento que no, no me hace sentir triste ni feliz.

¿Cómo afecta tu situación económica a tu estado de ánimo?

C1: afecta negativamente

C2: se llega a lo justo a fin de mes, eso preocupa ya que no se puede ahorrar para cualquier imprevisto que pueda acontecer.

C3: Me afecta, pero puedo ver la forma de gastar menos

C4: de mala manera.

C5: Negativamente, me preocupa no poder pagar mis cuentas.

¿Cómo afecta la incertidumbre laboral a tu vida fuera del trabajo? (relaciones, proyectos personales, etc.)

C1: Me preocupa no poder planificar para el futuro o no poder tomar decisiones financieras importantes

C2: A mí en nada, ya que me siento seguro y preparado para conseguir trabajo donde sea

C3: No tengo incertidumbre laboral

C4: Me siento estresado y ansioso en mi tiempo libre, ya que siempre estoy pensando en mi empleo y en cómo puedo mantenerlo.

C5: No me afecta la incertidumbre laboral.

¿Te preocupa perder tu empleo?

C1: si

C2: Un poco, pero a la vez no, ya que soy una persona muy versátil, tengo la capacidad de crear cualquier fuente de ingreso

C3: No.

C4: Sí, me preocupa perder mi empleo.

C5: Causa un poco de preocupación.

Categoría 2. Relaciones Interpersonales

Relaciones laborales

¿Qué tipo de relaciones establece con sus compañeros de trabajo? ¿Cómo describiría el clima laboral?

C1: El clima laboral es generalmente positivo y colaborativo. Pero no siempre me siento cómodo compartiendo mis pensamientos y sentimientos con los demás.

C2: Nos llevamos muy bien. Siento que tengo un buen apoyo de ellos en términos de trabajo, pero no necesariamente en términos emocionales

C3: Con algunos tengo buena relación, pero con otros no tanto por la diferencia que tenemos en la forma de trabajar, el clima laboral no es muy bueno

C4: relaciones profesionales y respetuosas con mis compañeros de trabajo. El clima laboral es generalmente positivo, aunque puede ser estresante en momentos de

alta demanda.

C5: Establezco relaciones de trabajo y amistad con mis compañeros. Trabajamos juntos como un gran equipo para lograr nuestros objetivos y nos apoyamos mutuamente en nuestros roles.

¿Has tenido alguna discusión o desacuerdo con tus compañeros? ¿Cómo te afectó?

C1: Sí, he tenido. Me afectó de manera inicial, pero luego pude reflexionar y aprender de la situación

C2: Tuve algunos roces pero es parte de la convivencia laboral, tal vez en el momento me afectó un poco pero nada que sea grave, todo tranquilo.

C3: Sí, me hizo sentir triste y frustrado

C4: Si, generalmente relacionadas con diferencias de opinión sobre cómo realizar una tarea. Me afectó de manera negativa, ya que me sentí frustrado y estresado.

C5: Claro que sí, pero se sobrelleva rápidamente, con la camaradería y compañerismo.

¿Tiene alguna dificultad para relacionarte con alguno de tus compañeros? ¿Por qué?

C1: no

C2: me dificulta relacionarme con gente que no saluda a sus compañeros de trabajo, detesto de cierta manera la falta de educación

C3: Sí, porque no tienen una manera diferente de ver el trabajo o no les importa

cumplir con ciertas actividades en tiempo y forma que requiere la obra.

C4: Con un compañero en particular, ya que tenemos personalidades muy diferentes y a veces no nos entendemos.

C5: La verdad que no.

¿Cree que estos conflictos afectan el ambiente laboral y su propio bienestar?

C1: no creo. Somos un equipo maduro y podemos manejar nuestras diferencias de manera efectiva.

C2: Obviamente, ya que genera un ambiente tenso y pesado entre los compañeros.

C3: Si afectan.

C4: Sí, creo que los conflictos pueden afectar negativamente el ambiente laboral y mi propio bienestar.

C5: No, no creo que los conflictos afecten significativamente el ambiente laboral ni mi bienestar

¿Has experimentado alguna situación de conflicto o discriminación en el trabajo? ¿Cómo te hizo sentir?

C1: No

C2: uno que otro conflicto por estar en desacuerdo, pero al final nada grave

C3: Conflictos sí, frustrado y enojado, porque se pueden evitar

C4: No he experimentado situaciones de discriminación en el trabajo, pero sí he

visto situaciones en las que algunos compañeros han sido tratados de manera injusta.

C5: He tenido algunas discusiones y desacuerdos con mis compañeros, pero hemos podido resolverlos de manera constructiva

¿Crees que la comunicación con tus superiores es efectiva? ¿Sientes que tus opiniones son escuchadas?

C1: si es efectiva

C2: En gran medida sí, me considero una persona capaz. Es más, en unas dos o tres veces he dado soluciones a grandes problemas.

C3: No es efectiva, mis opiniones sólo se escuchan, pero no se tienen en cuenta

C4: es generalmente efectiva, aunque a veces puede ser un desafío. Me siento escuchado y valorado.

C5: Creo que es lo justo y necesario. Por supuesto.

Relaciones familiares

¿Tiene alguna dificultad para relacionarte con alguno de tus familiares? ¿Por qué?

C1: No tengo dificultades

C2: No tengo ninguna dificultad para relacionarme con mi círculo familiar

C3: No

C4: si, especialmente con mis hijos y mi esposa, debido a la distancia y el tiempo que paso lejos de ellos.

C5: Algunas veces si, por la lejanía y la falta de señal telefónica.

¿Has tenido algún conflicto con algún familiar?

C1: Sí, he tenido algunos

C2: A lo que respecta mi primer y segundo círculo familiar nunca.

C3: Sí.

C4: Sí, he tenido conflictos con mi esposa debido a la distancia y la falta de comunicación.

C5: No, ninguno.

Aislamiento social

¿Ha habido alguna situación en la que se haya sentido incomprendido o aislado?

¿Cómo le afectó esto?

C1: si, me afecto de manera negativa.

C2: La verdad que no, me siento siempre escuchado y comprendido

C3: Sí, me puso un poco triste.

C4: Si, en varias ocasiones, afectándome de manera negativa

C5: No, para nada.

¿Tiene oportunidades para socializar con tus compañeros fuera del trabajo?"

C1: Sí, tengo oportunidades

C2: Casi siempre al culminar la jornada laboral compartimos un juego de futbol, voleibol

C3: Si tengo oportunidades.

C4: No tanto. Nuestros horarios son muy exigentes y no siempre tenemos tiempo para reunirnos fuera del trabajo.

C5: Nos solemos reunir muy a menudo, ya que vivimos todos juntos en una gran casa.

¿Compartes poco con tu familia o amigos?

C1: Nos reunimos ocasionalmente

C2: La verdad que sí, apenas tengo 3 o 4 días al mes para compartir con mi familia y amigos.

C3: Si comparto poco

C4: Sí, comparto poco con mi familia y amigos debido a la distancia y el tiempo que paso lejos de ellos.

C5: Sí, por la distancia y los pocos días libres que tengo.

¿Realizas actividades sociales? (Podría describir?)

C1: si, cuando voy por casa juego futbol.

C2: Suelo ir en algunos cumpleaños o bodas, eso sí, si es que coinciden con mi fecha de receso.

C3: Muy pocas actividades sociales, me gusta más estar sólo

C4: No, debido a mi horario de trabajo y la distancia de mi familia y amigos.

C5: Poco y nada

¿Crees que te sientes aislado socialmente? En caso de que si, ¿Por qué crees?

(falta de tiempo, cansancio, etc.)

C1: No.

C2: claro que si, por el régimen laboral, los horarios de 12 horas diarios, los días laborales de lunes a lunes, los recesos de 4 días.

C3: Si me siento aislado, muchas veces porque yo mismo me siento mejor sólo, y a veces porque no tengo tiempo y estoy cansado

C4: si, esto se debe a la falta de tiempo y oportunidades para socializar.

C5: No, no creo que me sienta aislado socialmente

¿Qué actividades realiza en su tiempo libre para relacionarse con otras personas?

C1: me gusta hacer actividades al aire libre

C2: no tengo tiempo para relacionarme con otras personas que no sean de mi trabajo, ya que vivimos todos juntos en una gran casa

C3: Salgo a cenar con primos, pareja y amigos

C4: trato de realizar actividades que me permitan relacionarme con otras personas, como jugar fútbol

C5: Jugar futbol con los compañeros

¿Cree que el aislamiento social afecta su estado de ánimo?

C1: no

C2: Yo creo que sí, de vez en cuando uno necesita también compartir con los amigos.

C3: Creo que no

C4: sí, me siento más solo y deprimido cuando no tengo oportunidades para socializar y compartir mis experiencias con otros.

C5: No, no creo que el aislamiento social afecte mi estado de ánimo

¿Te gustaría aumentar tus interacciones sociales?

C1: no, no siento

C2: Primero quiero terminar mi carrera universitaria y luego aumentar mi interacción social.

C3: No, me siento cómodo con respecto a eso

C4: Sí, me gustaría

C5: Me siento cómodo con mi nivel actual de interacción social

Categoría 3. Salud Física y Mental

Problemas de salud física

¿Qué es lo más difícil de trabajar a la intemperie, expuesto al sol, al frío y a la lluvia? ¿Cómo te afecta físicamente y emocionalmente?"

C1: es la exposición constante a los elementos naturales. Emocionalmente, puede ser desgastante y estresante, especialmente cuando se trabaja en condiciones extremas

C2: El calor excesivo es lo peor sinceramente, el sudor excesivo te hace sentir incómodo, también los dolores de cabeza están a la orden del día luego de la jornada laboral, eso te agobia

C3: El calor extremo que sufrimos en nuestro país, Me cansa demasiado en ambos sentidos

C4: es la exposición constante al sol, el frío y la lluvia

C5: Las lesiones físicas que puedan acontecer es un peligro latente, como las quemaduras por el sol o problemas respiratorios por el frío, eso puede afectar físicamente y emocionalmente por el estrés.

¿Has pensado alguna vez en dejar este trabajo debido a las exigencias físicas?"
¿Qué aspectos de su salud física le preocupan más? ¿Cómo cree que su trabajo influye en ellos?

C1: Sí, me preocupa la posibilidad de sufrir enfermedades, ya que el trabajo físico pesado puede causar desgaste y lesiones en estas áreas.

C2: Cuando el termómetro marca 45° C en obra se te cruzan miles de veces dejar el trabajo, pero uno aguanta. Con dolores de cabeza.

C3: No, pero tiendo a desarrollar problemas estomacales y con el exceso de estrés se acentúan.

C4: Sí, he pensado. También me preocupa mi salud respiratoria, ya que la exposición a polvos y químicos

C5: Sí, he pensado en dejar este trabajo debido a las exigencias físicas, por el constante peligro al cual estamos expuestos al trabajar en la intemperie.

¿Qué hace para relajarse y desconectar del trabajo?

C1: me gusta hacer ejercicio, como correr

C2: Escucho música, juego con los muchachos o veo las redes sociales.

C3: Salgo a caminar, hablar con los compañeros, salir a cenar, dormir, jugar algún videojuego

C4: Me gusta escuchar música, ver películas o jugar fútbol.

C5: Compartiendo con los muchachos jugando futbol y tomando cerveza.

¿Ha experimentado algún problema de salud física relacionado con su trabajo?
(ej: dolores musculares, problemas respiratorios, etc.)

C1: Si, como dolores musculares y problemas respiratorios

C2: Dolores de cabezas constantes suelo tener.

C3: No

C4: Dolores musculares y problemas respiratorios tambien suelo desarrollar problemas estomacales, especialmente con el exceso de estrés

C5: Dolores de espalda y problemas respiratorios.

¿Cómo te afectan las lesiones físicas en tu estado de ánimo y en tu capacidad para trabajar?

C1: negativamente mi estado de ánimo y mi capacidad para trabajar. Me pueden causar dolor, frustración y ansiedad

C2: En nada, nunca he tenido lesiones físicas en el trabajo.

C3: No tuve lesiones físicas

C4: De mala manera. Me siento frustrado y ansioso cuando no puedo trabajar debido a una lesión

C5: A veces me siento triste porque no puedo trabajar y dar el 100% de mi capacidad.

Problemas de salud mental

¿Has notado algún cambio en tu estado de ánimo después de jornadas laborales particularmente exigentes físicamente?"

C1: Sí, cuando trabajo largas jornadas me siento agotado, como si no pudiera más. A veces me cuesta dormir y me siento irritable.

C2: me siento un poco irritado y desganado, las exigencias físicas y mentales son bastantes fuertes, y trabaja un poco por el estado de ánimo.

C3: No

C4: si, noto que me siento más cansado y un poco irritable

C5: me siento agotado, irritado y ansioso después de un día largo de trabajo físico exigente.

¿Has experimentado alguna vez síntomas de ansiedad o estrés?

C1: Sí, me pasa. La presión y la responsabilidad me generan ansiedad

C2: Casi siempre, de por sí me considero una persona muy ansiosa.

C3: Sí varias veces

C4: si, más cuando debo trabajar en condiciones peligrosas.

C5: Sí, he experimentado síntomas de ansiedad y estrés,

¿Ha experimentado alguna vez sentimientos de tristeza que le dificulten realizar sus actividades diarias?

C1: Sí, hay momentos en que me siento triste. Estoy lejos de mi familia y amigos demasiado tiempo y eso me pesa.

C2: Sentimientos de tristeza no, pero si de preocupación.

C3: Sí

C4: si, me siento triste cuando estoy lejos de mi familia y amigos, y cuando no puedo pasar tiempo con ellos.

C5: Sí, ha habido momentos en los que me he sentido triste y desanimado, especialmente cuando pienso en la carga de trabajo y el poco tiempo libre que tengo

¿Sueles sentirte irritable?

C1: Sí, me siento irritable cuando estoy cansado o estresado. Me cuesta controlar mis emociones.

C2: Cuando tengo una jornada laboral muy exigente y cargada sí, me siento muy irritado

C3: Sí

C4: Si, especialmente después de un día largo de trabajo físico exigente.

C5: Sí, suelo sentirme irritable, especialmente cuando las cosas no salen como espero o cuando hay problemas en el trabajo que no puedo controlar

"¿Qué es lo que más te frustra de tu trabajo?"

C1: Lo que más me frustra es no tener tiempo para mi familia y amigos

C2: Estar lejos de mis familiares y amigos, también por el poco salario desproporcional con mi esfuerzo y sacrificio

C3: Las personas que no colaboran para realizar las actividades en tiempo y forma.

C4: falta de control sobre mi carga de trabajo y los plazos.

C5: Lo que más me frustra de mi trabajo es la falta de tiempo libre y el impacto que tiene en mi vida personal

Categoría 4. Dificultad para la conciliación de la vida familiar y laboral.

Horas de trabajo prolongadas

¿Qué significa para usted tener estabilidad laboral?

C1: tener estabilidad laboral significa tener un trabajo seguro y predecible, donde pueda planificar mi futuro y sentirme tranquilo sobre mi situación económica

C2: Significa tener el salario adecuado conforme a las responsabilidades que uno afronta, como así también un ambiente laboral adecuado.

C3: Significa que podré desarrollar mejor mis virtudes y tratar de mejorar en las actividades que considero más flojas

C4: significa tener un trabajo seguro y estable que me permita proporcionar para mi familia y tener un futuro económico bueno.

C5: Tener un futuro económico seguro, tener un horario razonable que me permita equilibrar mi vida laboral y personal.

¿Cómo cree que la incertidumbre laboral impacta en su sentido de seguridad y bienestar?"

C1: me causa mucha ansiedad y estrés. Me preocupa no saber qué pasará con mi trabajo o si podré mantener mi empleo. Esto afecta mi sentido de seguridad y bienestar,

C2: No siento que eso me afecte.

C3: No tengo incertidumbre.

C4: sí. Me hace sentir ansioso y estresado, ya que no sé qué va a pasar con mi empleo en el futuro.

C5: Preocupa un poco pero yo sé cómo puedo sobrellevar la situación, siempre ha sido así, siempre hay soluciones.

¿Cómo afectan las largas jornadas laborales a tu calidad de vida en general?

C1: afectan negativamente mi calidad de vida en general. Las largas jornadas laborales me dejan poco tiempo para descansar y relajarme, y me impiden pasar tiempo de calidad con mi familia y amigos.

C2: Al estar expuesto tanto tiempo a largas jornadas laborales uno siente cansancio permanente, se siente desganado, eso repercute totalmente en la calidad de vida de uno, en lo físico y emocional.

C3: Afecta negativamente ya que no tengo tiempo o me siento muy cansado para hacer otras actividades que son necesarias para el desarrollo de mi vida

C4: Impacta mal, me deja poco tiempo para descansar y relajarme, y me impiden pasar tiempo de calidad con mi familia y amigos

C5: Las largas jornadas laborales afectan significativamente mi calidad de vida.

¿Has intentado negociar tu horario laboral con tu supervisor? ¿Cuál ha sido el resultado?

C1: Sí, he intentado negociar mi horario laboral con mi supervisor, pero ha sido difícil encontrar una solución que funcione para ambos. Mi supervisor entiende que necesito más tiempo para mi familia, pero la demanda de trabajo es alta

C2: Lastimosamente por estar en este régimen laboral vial es normal estos horarios por considerarse trabajos especiales

C3: No, porque no son flexibles con el horario

C4: si he intentado pero mi jefe me ha dicho que el horario laboral es fijo y que

no hay flexibilidad para cambiarlo. Me ha ofrecido algunos días libres adicionales

C5: La naturaleza del trabajo en la construcción del puente requiere muchas horas de trabajo, y a veces parece que no hay mucha flexibilidad.

Falta de límites claros.

¿Cómo afecta la falta de límites claros entre el trabajo y la vida personal a tu relación con tu familia?

C1: afecta negativamente mi relación con mi familia. Me siento agotado y estresado cuando llego a casa, lo que puede hacer que sea difícil disfrutar del tiempo con ellos

C2: Afecta de sobremanera. Más la salud mental, uno está expuesto a sufrir depresión, ansiedad y estrés, por no tener una vida relativamente normal como cualquier otra persona que trabaja 8 horas

C3: Afecta la comunicación y la forma de relacionarme con ellos

C4: afecta de forma negativa, porque me siento siempre conectado al trabajo y no puedo desconectar completamente cuando estoy con mi familia. Esto me hace sentir culpable y ansioso

C5: Solo veo a mi familia 5 días al mes, la relación es extraña pero no queda de otra.

¿Siente que tiene dificultades para separar su vida laboral de su vida personal?

C1: sí. A menudo, llevo preocupaciones del trabajo a casa y me cuesta desconectar.

C2: De momento no, cuando salgo del trabajo me desconecto totalmente del trabajo.

C3: Si tengo dificultades

C4: si, porque siento que mi trabajo que se está convirtiendo en la única parte de mi vida

C5: Sí, tengo dificultades

Frustración.

¿Hay situaciones que te generan frustración en tu trabajo?

C1: Sí, hay momentos en el trabajo que me frustran mucho, como cuando las cosas no salen como espero o cuando siento que no tengo control sobre lo que pasa.

C2: el bajo sueldo y estar lejos de casa.

C3: Sí, bajo sueldo.

C4: si, Frustración y estrés cuando había compañeros/as que enlentecían mi trabajo o el de los demás.

C5: Sí, la sobrecarga y los largos horarios laborales.

¿Siente frustración por no poder dedicar más tiempo a su familia o a sus intereses personales?

C1: Me frustra no tener más tiempo para mi familia y mis cosas personales.

C2: Obviamente, eso causa frustración de sobremanera.

C3: Sí, me siento frustrado por no poder dedicar más tiempo a mi familia o a mis

intereses personales

C4: si

C5: si. Me gustaría tener más tiempo para disfrutar de mi vida personal y familiar

¿Cómo afecta esta frustración a su estado de ánimo y a su desempeño laboral?

C1: me pone de mal humor y me hace sentir agotado

C2: no repercute en mi estado de ánimo, te pones a pensar si es tan necesario ese trabajo pero uno pensando en su familia y en su futuro toma coraje y trata de dar lo mejor de sí en el trabajo.

C3: Afecta negativamente.

C4: mal, me siento ansioso, estresado y desmotivado.

C5: Desmotiva un poco pero siempre hay que dar todo de sí siempre.

¿Cómo concilia sus responsabilidades laborales con su vida familiar? ¿Qué desafíos enfrenta?

C1: Es difícil equilibrar el trabajo y la familia, pero trato de pasar tiempo con ellos cuando puedo y hacer cosas que disfrutamos juntos.

C2: Difícilmente ya que solo tengo unos días de descanso al mes, me duele no poder estar presente en los momentos importantes de sus vidas, es un desafío pasar tiempos de calidad con los seres queridos es lo más difícil.

C3: Por el momento no tengo ningún inconveniente

C4: Me cuesta trabajo conciliar mis responsabilidades laborales con mi vida familiar. Me siento dividido entre mi trabajo y mi familia.

C5: La distancia es el desafío más grande.

¿Qué significa para usted tener un equilibrio entre su vida personal y profesional?

C1: significa poder hacer mi trabajo sin sacrificar mi bienestar y mis relaciones.

C2: Significa tener separado los tiempos de trabajo y tiempos con la familia, que el trabajo no se solape con la vida personal.

C3: Significa tener tiempo para poder realizar actividades que a uno le beneficien

C4: significa poder dedicar tiempo y energía a ambas áreas de mi vida sin sentirme agotado o estresado.

C5: Tener tiempo para disfrutar de actividades que me gustan y pasar tiempo de calidad con mi familia.

¿Cómo afectan los problemas de salud física y mental a su vida fuera del trabajo? ¿Ha tenido que modificar sus actividades diarias o relaciones sociales?

C1: me afectan mucho fuera del trabajo. Me siento cansado y sin energía, y me cuesta disfrutar de las cosas que me gustan.

C2: Los dolores musculares y el cansancio mental repercute enormemente fuera del trabajo, uno va a casa luego del trabajo con molestias en la espalda o dolores de cabeza. He tenido que modificar, ya que uno se priva de salir o compartir para poder

descansar.

C3: Por el momento no me afectan, pero sí tuve que modificar varias veces mis actividades

C4: afecta negativamente ya que no tengo tiempo o me siento muy cansado para hacer otras actividades que son necesarias para el desarrollo de mi vida

C5: El cansancio y el agotamiento mental es enorme, debido a que vivo prácticamente en el trabajo tuve que adaptar mi vida a ello.

¿Qué es lo más importante para usted en este momento: su trabajo o su familia?
¿Cómo equilibra ambas?

C1: Mi familia es lo más importante para mí ahora. Trato de pasar tiempo con ellos y estar presente cuando estoy en casa.

C2: La verdad que ambas son importantes, tanto mi familia para mí y el trabajo para mantener la familia. Es difícil equilibrar.

C3: Mi trabajo, trato de hacer actividades con mi familia cuando siento que necesito eso

C4: Me esfuerzo por equilibrar mi trabajo y mi familia, pero si tengo que elegir, elijo a mi familia.

C5: La familia siempre primero, aunque es un desafío constante, trato de encontrar un equilibrio que funcione para todos

¿Cuenta con el apoyo de su familia para conciliar ambas esferas de su vida?
¿Cómo percibe este apoyo?

C1: Me apoya mucho, pero también ven cómo me afecta el trabajo y me animan a buscar formas de mejorar.

C2: Por el momento sí, ya que comprenden que gracias al trabajo tenemos sustento. Siento el apoyo con mensajes y palabras de aliento.

C3: Sí, a veces lo percibo, pero no sé qué tan de acuerdo estén con la carga horaria laboral que tengo

C4: Sí, cuento con el apoyo de mi familia. Me siento afortunado de tener una familia que me entiende y me apoya.

C5: Mi familia es muy comprensiva y me apoya en mi trabajo. Percibo su apoyo fundamental para mantenerme motivado y enfocado

¿Cree que su empleador ofrece suficiente flexibilidad para conciliar su vida laboral y familiar? ¿Qué cambios le gustaría ver?

C1: Me gustaría que mi trabajo fuera más flexible para poder pasar más tiempo con mi familia y cuidar de mi salud.

C2: Lastimosamente por el régimen laboral y los plazos ajustados del proyecto es muy difícil establecer flexibilidad laboral.

C3: No, pero como una obra vial no es un trabajo tradicional veo que sea difícil que se consigan cambios, si ocurre este cambio lo ideal sería reducir la carga horaria

C4: No creo que mi empleador ofrezca suficiente flexibilidad para conciliar mi vida laboral y familiar

C5: No creo, pero estaría genial tener más días libres adicionales.

¿Cómo afecta tu trabajo a tu vida personal? ¿Tienes tiempo suficiente para tus familiares y amigos?

C1: Mi trabajo me deja agotado y estresado, y no siempre tengo tiempo para mis seres queridos

C2: Gran parte de mi vida diaria se reduce al trabajo, no tengo tiempo para nada.

C3: Me afecta porque no puedo realizar otras actividades que necesito para desarrollar mi vida personal, me falta tiempo

C4: Afecta significativamente mi vida personal, no tengo tiempo suficiente.

C5: No siempre tengo suficiente tiempo para mis familiares y amigos debido a las largas horas de trabajo.

¿Has notado algún cambio en tu estado de ánimo o en tus relaciones personales desde que trabajas en la construcción?

C1: Sí, he notado que estoy más irritable y menos paciente desde que trabajo en la construcción.

C2: Me siento más fatigado mentalmente. Comparto menos con mi familia

C3: En mi estado de ánimo sí, en mis relaciones personales no

C4: Sí, desde que trabajo en la construcción he notado cambios en mi estado de ánimo

C5: Sí, me cuesta más disfrutar de actividades que antes me gustaban debido al cansancio y el estrés.

¿Qué impacto crees que tiene tu trabajo en tu salud mental en general?

C1: Creo que mi trabajo afecta mi salud mental negativamente. El estrés y la presión me hacen sentir ansioso y deprimido.

C2: Un gran impacto, ya sea en lo positivo o negativo

C3: Me consume mucha energía, me siento agotado mentalmente

C4: Creo que mi trabajo tiene un impacto negativo en mi salud mental. Me siento agotado, estresado

C5: Un impacto negativo, es algo que me preocupa y estoy tratando de abordar de manera proactiva

Preguntas de seguimiento

Si mencionan estrés: ¿Podrías describir una situación específica en la que te hayas sentido especialmente estresado? ¿Qué factores contribuyeron a ese estrés?

C1: Estábamos con un plazo muy ajustado y había mucha presión para hacerlo todo perfecto. Me sentí abrumado por la falta de tiempo y la responsabilidad de hacerlo bien.

C2: Se descompuso la maquina mezcladora en el peor momento, contribuyó en el estrés el hecho de que se podía prevenir pero no se hicieron los mantenimientos preventivos.

C3: Cuando algunos compañeros no colaboran con los demás para agilizar el trabajo, atrasan hasta último momento sus actividades y todos terminan trabajando mal por la carga laboral que cada uno tiene.

C4: Fue cuando tuvimos un plazo ajustado para completar una parte crítica del puente. Me sentí abrumado por la presión de cumplir con el plazo y la responsabilidad de asegurarme de que el trabajo se realizara de manera segura y eficiente.

C5: Cuando tenía que hacer un trabajo complicado, delicado y difícil en un corto periodo de tiempo, estuve muy estresado y abrumado por ello.

Si mencionan emociones positivas: ¿Qué aspectos de tu trabajo te generan más satisfacción o alegría? ¿Cómo crees que estas emociones positivas influyen en tu desempeño?

C1: Cuando veo lo que he logrado en mi trabajo, me siento bastante satisfecho. Me gusta saber que estoy contribuyendo a algo importante y que mi esfuerzo vale la pena.

C2: Me genera satisfacción cuando la meta trazada se cumple y más si es un equipo de trabajo comandado por mí, te llena de orgullo y satisfacción.

C3: Haber terminado todos mis pendientes. Estoy más tranquilo, como si fuera una carga menos.

C4: Son ver el progreso del puente y saber que estoy contribuyendo a un proyecto que beneficiará a la comunidad. Me siento orgulloso de ser parte de un equipo que está trabajando para mejorar la infraestructura de la región.

C5: Después de todo el estrés y preocupación uno se siente bien y feliz porque logra cumplir con el trabajo tan delicado y difícil es como una lluvia que cae luego de una larga sequía. Te sentís mucho más motivado y capaz.

Si mencionan monotonía: ¿Qué harías para hacer tu trabajo más interesante o desafiante? ¿Has hablado con tu supervisor sobre estas ideas?

C1: Me gustaría que mi trabajo fuera más interesante y desafiante. Quiero aprender nuevas cosas y asumir nuevos retos. También me gustaría tener más libertad para tomar decisiones y ser más creativo.

C2: Me gustaría implementar nuevas técnicas y tecnologías, esto ayudaría a tener mayor eficiencia y mejores resultados. He hablado con mi jefe de esas ideas.

C3: Poder salir más en campo, y no estar casi siempre con los papeleos. Si he hablado pero este es el puesto que me corresponde ahora.

C4: Me gustaría tener más oportunidades para aprender nuevas habilidades y tomar

parte en proyectos más complejos. Me gustaría trabajar en un equipo más autónomo y tener más flexibilidad para tomar decisiones y resolver problemas de manera creativa.

C5: Me gustaría seguir aprendiendo y capacitándome para ser mejor profesional. Sí, lo he hablado con mi jefe.