

Artículo de Investigación

Fatiga laboral y salud mental en trabajadores informales de sectores rurales en Colombia: un estudio descriptivo

Work fatigue and mental health in informal workers in rural sectors in Colombia: a descriptive study

Nancy Paola Barrera-Pachón: Corporación Universitaria Minuto de Dios, Colombia.
nancy.barrera.p@uniminuto.edu.com

Fecha de Recepción: 04/01/2025

Fecha de Aceptación: 06/02/2025

Fecha de Publicación: 11/02/2025

Cómo citar el artículo

Barrera-Pachón, N. P. (2025). Fatiga laboral y salud mental en trabajadores informales de sectores rurales en Colombia: un estudio descriptivo [Work fatigue and mental health in informal workers in rural sectors in Colombia: a descriptive study]. *European Public & Social Innovation Review*, 10, 01-16. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-1264>

Resumen

Introducción: Este estudio proporciona un análisis de la fatiga laboral y salud mental en trabajadores informales de sectores rurales en Colombia entendiéndose que los Riesgos Psicosociales son condiciones que repercuten en la salud de la población trabajadora.

Resultados: En el caso de la fatiga laboral no se encontraron casos con niveles altos, sin embargo, frente al tamizaje de salud mental, se reportó que el 38% de participantes presentan sintomatología emocional. Para las características sociodemográficas se encontró que la edad promedio fue de 38 años; 52,8% se identifica como género femenino, en el aspecto de estado civil, se evidencia que la mayoría son solteros con un 37%. Finalmente en cuanto al nivel educativo, se encontró que la mayoría de la población 44% estudió hasta el nivel de secundaria. **Discusión:** Se observó que la fatiga laboral no representa riesgo para los participantes, sin embargo, algunos participantes reportaron niveles de riesgo en dimensiones como Cansancio físico y falta de energía y somnolencia. **Conclusiones:** En conclusión, es fundamental realizar un análisis correlacional que permita evaluar el grado de asociación entre

la fatiga laboral y la salud mental, además, es necesario realizar una evaluación psicológica que permita profundizar en los resultados del tamizaje de salud mental.

Palabras clave: agotamiento; bienestar laboral; objetivos de desarrollo; ruralidad; depresión; Salud; riesgos psicosociales; informalidad.

Abstract

Introduction: This study provides an analysis of work fatigue and mental health in informal workers in rural sectors in Colombia, understanding that Psychosocial Risks are conditions that impact the health of the working population. **Results:** In the case of work fatigue, no cases were found with high levels; however, when faced with mental health screening, it was reported that 38% of participants presented emotional symptoms. For the sociodemographic characteristics, it was found that the average age was 38 years; 52.8% identify as female; in terms of marital status, it is evident that the majority are single at 37%. Finally, regarding the educational level, it was found that the majority of the population 44% studied up to secondary school level. **Discussion:** It was observed that work fatigue does not represent a risk for the participants, however, some participants reported risk levels in dimensions such as physical fatigue and lack of energy and drowsiness. **Conclusions:** In conclusion, it is essential to carry out a correlational analysis that allows us to evaluate the degree of association between work fatigue and mental health. In addition, it is necessary to carry out a psychological evaluation that allows us to delve deeper into the results of mental health screening.

Keywords: exhaustion; work well-being; development objectives; rurality; depression; health; psychosocial risks; informality.

1. Introducción

Los seres humanos se ven enfrentados a diversas condiciones de trabajo que se presentan en el desarrollo de sus labores en el contexto de trabajo, en ocasiones, estas demandas se convierten en factores de riesgo psicosociales que tienen repercusiones en la salud física y mental de la población trabajadora. Teniendo en cuenta estos posibles efectos frente a la exposición a factores de riesgo psicosociales, se puede mencionar una de las manifestaciones asociadas: la fatiga laboral, que es entendida como un fenómeno de desgaste provocado por un consumo de energía superior al normal, con pérdida de capacidad funcional y sensación de malestar afectando la salud, originado por exceso de trabajo o falta de descanso, lo que impide recuperar fuerzas (Norman y Arquer, 1971 como se citó en Cuesta y Sierra, 2005).

En coherencia con lo anterior, se evidencia que los entornos laborales en sectores rurales están marcados por un alto índice de informalidad, lo que conlleva al desarrollo y mantenimiento de Factores de Riesgo Psicosociales que aún no han sido evaluados. Dentro de los Factores de Riesgo Psicosociales que se podrían manifestar en trabajadores informales de sectores rurales pueden ser: sobrecarga de trabajo, altas demandas físicas, contenido del trabajo (tareas monótonas y repetitivas), tiempo de trabajo (jornadas extensas de trabajo y poco descanso), pocos espacios para el bienestar laboral y dificultades en la evaluación y manejo de la salud mental, entre otros.

Según Chávez, Anaya y Ramírez (2019), los factores psicosociales que desencadenan fatiga laboral son una problemática asociada a los puestos de trabajo que incide en la salud, bienestar y desempeño de los trabajadores. De igual forma, este riesgo está asociado al contenido y la realización de tareas, lo que se relaciona con lo mencionado por Yung, Du, Gruber y Yazdani (2021) quienes afirman que la fatiga laboral depende de los sistemas de trabajo, factores físicos y organización de la carga laboral las cuales hacen parte de las condiciones intralaborales.

Adicionalmente, los factores psicosociales que se experimentan como de riesgo, pueden estar vinculados con otros efectos como la sintomatología emocional relacionada con la salud mental. Esto se observa en los resultados de la *Gran Encuesta Integrada de Hogares (GEIH)* en Colombia, realizada por el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) en 2021a.

En la misma, se identificaron estadísticas importantes sobre salud mental en Colombia en donde el 27,7% de personas ocupadas (laborando) reportaron haberse sentido solo/a, estresado/a, preocupado/a o deprimido/a. Lo anterior se complementó con los datos entregados por el Ministerio de Trabajo en 2019 en donde se afirma que dos de cada tres trabajadores manifestaron estar expuestos a factores psicosociales durante la última jornada laboral completa, y entre un 20% y un 33% manifestaron sentir altos niveles de estrés.

Sumado a lo anterior, en cuanto a los datos sobre fatiga laboral y salud mental de trabajadores informales en la ruralidad, no se encuentran estadísticas específicas para trabajadores de este sector de la economía aun cuando, de acuerdo al informe *Perfil actual de la informalidad laboral en Colombia* del Observatorio Laboral de la Universidad del Rosario (2018), la informalidad en el campo asciende al 82% teniendo en cuenta que el mercado laboral rural ha presentado estadísticas de desempleo mayores que el desempleo en sectores urbanos.

A partir de lo expuesto, se evidencia la necesidad de comprender cómo se presentan los fenómenos de la fatiga laboral y la salud mental dirigidas, específicamente, a trabajadores informales de sectores rurales; entendiendo que es una población que históricamente ha estado expuesta a labores de alta demanda física y temporal que potencialmente se enfrenta a diversos factores de riesgo psicosocial y que, además, ha sido escasamente estudiada.

1.1. Antecedentes

A partir de la revisión de investigaciones, se identifica que los fenómenos de la fatiga laboral y la salud mental se constituyen en temas relevantes en un contexto laboral como el actual, teniendo en cuenta que en sectores de la economía como el agropecuario, se presentan altos índices de informalidad por lo que se hace necesario revisar en este apartado, los alcances y resultados de estas investigaciones.

En el contexto internacional, en una investigación realizada por Ramos, McGinleyb, y Carloc (2021) en los Estados Unidos de América, se evaluaron los predictores de la fatiga y la necesidad de recuperación entre inmigrantes latinos/as que trabajan en corrales de engorde de ganado, para lo cual, se examinó un modelo para explorar las relaciones directas e indirectas existentes entre fatiga física, fatiga mental, necesidad de recuperación, características del trabajo y salud y variables sociodemográficas. Se encontró que el dolor, la salud autoevaluada, el manejo de animales y la decisión sobre el trabajo, se asociaron directamente con fatiga física; y la tenencia del corral de engorde, la educación, el dolor, y las demandas laborales estaban directamente asociadas con fatiga mental.

Así mismo, de acuerdo con lo publicado por Olowogbona, Yoderb, Fakayodec y Falolaa (2018), cuyo estudio tuvo como objetivo identificar los factores de estrés, sus causas y efectos atribuidos entre los agricultores de cultivos en Nigeria; alrededor del 98% de los agricultores pudieron identificar estresores relacionados con el trabajo. Igualmente, alrededor del 80% de los encuestados pensaban que habían sido principalmente afectados por factores estresantes de varias maneras, incluida la incapacidad para dormir regularmente, problemas de relajación, cansancio excesivo, problemas de espalda y dolor de cabeza intenso.

Por otro lado, Linardelli (2018), en un estudio que tenía como objetivo analizar los procesos de trabajo productivo y reproductivo de trabajadoras agrícolas migrantes residentes en Mendoza (Argentina), buscando dilucidar la incidencia de esta doble carga en su salud-enfermedad; se encontró, por una parte, que los procesos de trabajo que impactan en su salud incluyen el empleo y las labores reproductivas y, por otra, describen los daños, enfermedades y padecimientos vinculados al trabajo conjunto en fincas, fábricas y hogares.

Por otra parte, en el contexto nacional, no se encontraron investigaciones directamente relacionadas con los fenómenos fatiga laboral y salud mental en trabajadores informales de áreas rurales. Sin embargo, en una investigación realizada por Rada Luna (2022), que tenía como objetivo analizar la percepción que tienen los trabajadores rurales respecto a la seguridad y la salud en el trabajo (SST); se encontró que los trabajadores rurales no se encuentran afiliados a las ARL y no cotizan en el fondo de pensiones por lo que quedan expuestos a presentar accidentes y enfermedades.

Para finalizar, es importante anotar que, en la revisión de artículos y bases de datos, no se encontraron investigaciones a nivel internacional o nacional que aborden en conjunto la relación entre la fatiga laboral y la salud mental. No obstante, se evidenció que los fenómenos se estudian por separado, pero no en todos los casos la población son trabajadores rurales o del área agrícola, por lo que la realización de este proyecto de investigación contribuirá a la generación de conocimientos sobre factores de riesgo psicosocial como la fatiga laboral y sus implicaciones en el continuo salud-enfermedad como herramienta para la formulación de políticas laborales y de salud acordes con las necesidades de este grupo poblacional.

1.2. Panorama de trabajo en Colombia

La población rural en Colombia se destaca por realizar actividades en el sector agropecuario y en el desempeño de dichas actividades que requiere el uso de maquinaria y herramienta que puede generar esfuerzo alto, al igual que aumento en las jornadas llegando a hacer más extensas las actividades a realizar, de acuerdo con datos del Departamento Administrativo Nacional de Estadística Dane para el año 2024, las principales ramas de trabajo en el sector rural son la Agricultura, ganadería, caza, silvicultura y pesca con un 45%, seguido por Comercio y reparación de vehículos con 11,2% y las Industrias manufactureras con un 7%, entre otras actividades.

Sumado a lo anterior, se encontró que hay una alta presencia de informalidad en los sectores rurales del país por lo que dentro de las principales posiciones se encuentran: Trabajador por cuenta propia 53,2%, Obrero, empleado particular 25,2%, Jornalero o Peón 9,9% o Trabajador familiar sin remuneración 4,0%, estos son datos importantes porque permiten observar el panorama de esta situación en Colombia (DANE, 2024).

De acuerdo por lo señalado por Fedesarrollo, (2020) “en el sector rural la forma predominante de empleo es el trabajador por cuenta propia” p. 4), este tipo de trabajo vulnera significativamente los derechos laborales del campesinado al no proporcionar condiciones laborales dignas donde se establezcan contratos laborales formales, pago de prestaciones sociales, salarios dignos y equivalentes que compensen sus esfuerzos diarios.

En el trabajo decente para la población campesina se deben incluir aspectos de derechos, protección social y salud en el trabajo que permitan una salud integral en pro de una vida digna y de calidad generando a los campesinos espacios de educación y sensibilización que les permita conocer sus derechos en cuanto a la vida laboral.

De acuerdo con el convenio 184 sobre la seguridad y salud en la agricultura, el cual hace referencia a la prevención partiendo de identificación, evaluación y seguimiento de los factores psicosociales relacionados con su quehacer laboral, debe ser establecido como un derecho (Organización internacional del trabajo [OIT], 2001).

Así mismo, la OIT (2020) plantea la importancia de fomentar en el país acciones de acompañamiento que garanticen el trabajo decente atendiendo a áreas de impacto: I. Igualdad de género y empoderamiento de la mujer; II. Sostenibilidad ambiental y cambio climático; III. Marco de cooperación para el desarrollo sostenible en Colombia; y IV. Respuesta a la COVID 19. Esto de la mano de los objetivos estratégicos de trabajo decente, oportunidades de empleo, protección social, derechos de los trabajadores y diálogo social (Sayas-Contreras y Zúñiga-Mercado, 2023).

En cuanto al estrés, este es de gran interés en las investigaciones debido en gran medida a que sus consecuencias influyen negativamente tanto en el área de producción como en el ambiente laboral de una organización, en el trabajo y su bienestar. Este interés, por tanto, ha permitido diseñar e implementar, técnicas y modelos de cierta complejidad que son idóneos para explicar los principales factores psicosociales.

El aumento de factores de riesgo psicosocial no solamente puede generar ansiedad o depresión, también podrán generar un estrés elevado, conocido como estrés crónico, el cual puede desencadenar en un síndrome de *burnout* o síndrome del quemado (Osorio Ordoñez, 2021). El estrés crónico se produce por el impacto sostenido y prolongado de diversos estresores; está integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como por la vivencia de encontrarse emocionalmente agotado (Instituto Nacional Salud y Seguridad en el Trabajo [INSST], 2024).

El término *burnout* se relaciona con el agotamiento y desgaste causado por un exceso de fuerza y/o demandas cada vez mayores de energía; esta situación sucede con un profesional, quien se “quema” (agota) y fracasa en su intento por alcanzar sus metas laborales. Implica una pérdida de interés en el trabajo, actitudes negativas hacia sus compañeros y clientes y baja autoestima (Araiza y Anaya, 2017, como se citó en Osorio Ordoñez y Ponce Palacio, 2022).

Además, debe tenerse en cuenta que la mayor parte de productores en economías campesinas trabajan en condiciones de precariedad y de riesgos de toda índole (Otero-Cortés, 2019).

Lo anterior se relaciona con lo mencionado por la OIT quienes, en el documento denominado “déficits de trabajo decente entre los trabajadores rurales”, mencionan que el trabajo en las zonas rurales suele caracterizarse por presentar graves deficiencias en el ejercicio del trabajo decente, una economía de carácter informal, sistemas de producción insuficientemente desarrollados, acceso limitado a los servicios públicos (incluida la infraestructura material e inmaterial) y una cobertura de protección social inadecuada (OIT, 2021).

A partir de lo anterior, es importante tener en cuenta el trabajo decente como concepto esencial al hablar de condiciones seguras de trabajo para los campesinos. De hecho,

“desde la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, se menciona que el trabajo decente se articula con las condiciones de trabajo seguras, incluyendo aspectos desde la Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), permitiendo del reconocimiento no solo de la calidad del trabajo sino también de la dignidad humana en marco de la cultura preventiva de la seguridad y salud.

Es de resaltar que el promover la protección de SST es una tarea primordial en la adopción de entornos de trabajo seguros y saludables, puesto que, en las zonas rurales los niveles de pobreza son generalmente más altos que en las urbanas, los ingresos suelen ser bajos y las condiciones de trabajo deficientes, entre ellas, el no disponer de instalaciones básicas que provean de agua, saneamiento y atención de salud, sin embargo, la seguridad y salud en el trabajo en el sector agrícola a pesar de ser ampliamente divulgada como aspecto prioritario de atención en el marco de la salud pública internacional no se han identificado revisiones sistemáticas que den cuenta de un panorama actual e integral sobre los riesgos presentes en las condiciones de trabajo para el sector y sus consecuencias asociadas". (Matabanchoy-Salazar y Díaz-Bambula, 2021 p. 338)

2. Metodología

La perspectiva metodológica se basa en un enfoque cuantitativo-transversal de alcance descriptivo que permitirá conocer las características de los fenómenos evaluados en la población. Así mismo, los estudios descriptivos pretenden especificar las propiedades, características y perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, miden o recolectan datos y reportan información sobre diversos conceptos, variables, aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o problema a investigar (Hernández Sampieri y Mendoza Torres, 2018).

Sumado a lo anterior, se realizará un muestreo no probabilístico por conveniencia teniendo en cuenta que encontrar o acceder a la población debe realizarse *in situ* (Hernández Sampieri y Mendoza Torres, 2018), en donde se contó con la muestra de 468 trabajadores informales de sectores rurales.

Para la recolección de datos se utilizó un instrumento de recolección de datos sociodemográficos que fue elaborado por la investigadora para este estudio, en donde se abordaron aspectos relacionados con edad, género, nivel educativo, estado civil, promedio de ingresos mensuales, horas de trabajo diarias y departamento de residencia, lo que permitió conocer información relevante de los participantes en relación con su entorno social y con algunas características de su trabajo.

Por otro lado, se ha utilizado el Cuestionario de Salud General de Goldberg GHQ- 12 (tabla 1), elaborado por Goldberg en 1972, es un instrumento de tamizaje en salud mental que permite identificar grado de sintomatología emocional, que indica la posibilidad de que la persona esté sufriendo un trastorno en salud mental y que fue validado en Colombia (Ruiz *et al.*, 2017).

Tabla 1.*Ítems Cuestionario Salud Goldberg GHQ-12*

1. ¿Ha podido concentrarse bien en lo que hace?
2. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho el sueño?
3. ¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?
4. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?
5. ¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión?
6. ¿Ha sentido que no puede superar sus dificultades?
7. ¿Ha sido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?
8. ¿Ha sido capaz de hacer frente adecuadamente a sus problemas?
9. ¿Se ha sentido poco feliz o deprimido/a?
10. ¿Ha perdido confianza en sí mismo/a?
11. ¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?
12. ¿Se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias?

Fuente: Elaboración propia (2024) a partir del Cuestionario de Salud General de Goldberg.

Por otro lado, para medir la fatiga laboral, se usó el Swedish Occupational Fatigue Inventory (SOFI), que fue adaptado al castellano por Sebastián Cárdenas, Idoate García, Llano Lagares (2008) al que denominaron SOFI-SM y posteriormente validado en Colombia por Ladino Diaz y Rojas Fierro (2019) y conformado por 18 ítems que evalúan las dimensiones de falta de energía, cansancio físico, disconfort físico, falta de motivación, somnolencia e irritabilidad (tabla 2).

Tabla 2.*Dimensiones del Swedish Occupational Fatigue Inventory (SOFI-SM)*

DIMENSIONES	ITEMS
Falta de energía	Agotado Exhausto Extenuado
Cansancio Físico	Respirando con dificultad Palpitaciones Con calor
Disconfort físico	Con las articulaciones agarrotadas Entumecido Dolorido
Falta de motivación	Apático Pasivo Indiferente
Somnolencia	Somnoliento Durmiéndome Bostezante
Irritabilidad	Irritable Enojado Furioso

Fuente: Elaboración propia (2024) a partir del Swedish Occupational Fatigue Inventory-SM.

3. Resultados

3.1. Características sociodemográficas del estudio

De acuerdo, con el análisis de datos realizado, se estableció la información sociodemográfica de los 468 participantes en el estudio, abordando aspectos como la edad, género, nivel educativo y estado civil, en primera instancia (tabla 3); seguidamente del departamento de residencia (figura 1); para finalizar con el promedio de ingresos mensuales y las horas de trabajo diarias (tabla 4).

Tabla 3.

Características sociodemográficas generales

Edad		Género		Nivel Educativo		Estado Civil	
18- 30 años	27,80%	Femenino	52,80%	Básica primaria	36,10%	Casado	22,60%
31- 50 años	38,90%	Masculino	47,20%	Ninguno	2,40%	Separado	4,10%
51 a 65 años	25,20%			Secundaria	44,40%	Soltero	36,30%
66 a 84 años	8,10%			Técnico o tecnológico	17,10%	Unión libre	33,50%
						Viudo	3,40%

Fuente: Elaboración propia (2024).

De este modo, se evidenció (tabla 3) que, de los 468 participantes, 182 (38,89%) tienen edades entre los 31 a los 50 años; 130 (27,78%) tienen de 18 a 30 años; 118 (25,21%) personas están entre los 51 a los 65 años; y 38 (un 8,12%) personas están entre los 66 a los 84 años. En consecuencia, la edad promedio fue de 38 años. Así como, la edad mínima de 18 años y la máxima de 84 años.

En el caso de la variable género, se evidencio que, de 468 participantes, 247 (52,57%) se identifican como femenino y 221 (47,22%) como masculino.

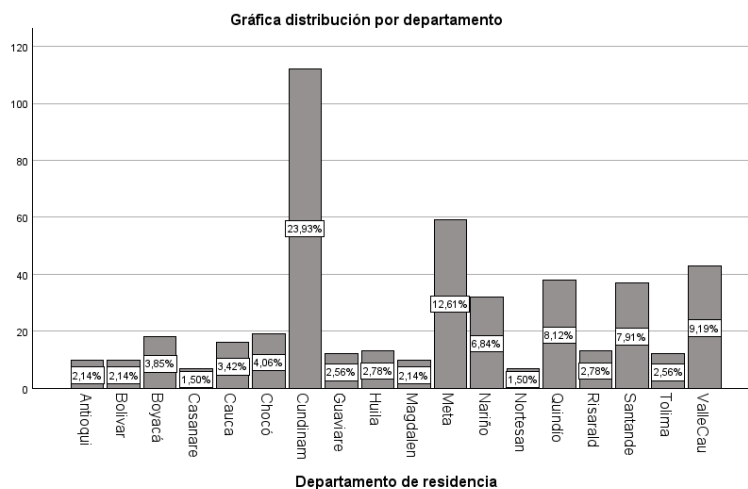
En lo que respecta a la variable nivel educativo, se observó que el 44,44% (208) de los participantes tiene una formación de secundaria o bachillerato; seguido por el 36,11% (169) que tiene hasta básica primaria; el 17,09% (80) tiene título de técnico o tecnólogo; y el 2,35% (11) no tiene ninguna formación.

En el caso de la variable Estado civil, se encontró que el 36,32% (170) son solteros, el 33,55% (157) conviven en unión libre, el 22,65% (106) están casados, el 4,06% (19) son separados y el 3,42% (16) son viudos.

En cuanto a la distribución geográfica, los participantes se ubican en diversos departamentos y municipios del Colombia:

Figura 1.

Distribución por departamento de residencia



Fuente: Elaboración propia (2024).

En el caso de la distribución de los participantes de acuerdo con el departamento de residencia, se evidencia que en los 3 departamentos donde se ubica el mayor número de participantes tenemos Cundinamarca con 23,93%, Meta con 12,61% y Valle del Cauca con 9,19%. Los demás participantes están ubicados en otros departamentos del país como Antioquia, Bolívar, Boyacá, Casanare, Cauca, Chocó, Guaviare, Huila, Magdalena, Nariño, Norte Santander, Quindío, Risaralda, Santander y Tolima.

Por último, se indagó sobre algunas características relacionadas con las condiciones laborales. Entre ellas, el promedio de ingresos mensuales y las horas de trabajo diario de cada participante:

Tabla 4.

Características sociodemográficas laborales

Promedio ingreso mensual	
1 a 2 SMLV	36,32%
2 a 3 SMLV	4,70%
Menos de 1 SMLV	58,97%
Horas trabajo diarias	
Hasta 8 horas diarias	55,10%
Más de 8 horas diarias	44,90%

Fuente: Elaboración propia (2024).

Para la variable promedio de ingresos mensuales, se encontró que el 58,97% (276) de los participantes ganan menos del salario mínimo mensual vigente para Colombia; seguido del 36,32% (170) de personas que ganan entre 1 a 2 salarios; y, en último término, el 4,70% (22) que ganan entre 2 a 3 salarios mínimos.

Finalmente, se estableció que el 55,10% (258) de los participantes trabajan hasta 8 horas diarias en contraposición al 44,90% (210) que trabajan más de 8 horas (entre 9 a 18 al día).

3.2. Medición de fatiga laboral

La medición de la fatiga laboral a través del SOFI-SM permite determinar la presencia de este fenómeno en los participantes. Para el análisis de la información recolectada, cada ítem será valorado mediante una escala de 0 a 10 y cada dimensión obtendrá una puntuación de 0 a 100 (tabla 5).

Para la identificación del valor global de fatiga laboral, se usará el SSM-Index (SOFI *spanish modified version index*) (tabla 6), obtenido del sumatorio de las puntuaciones en cada una de las seis dimensiones de fatiga multiplicado por 100 y dividido por 600. De este modo, el SSM-Index arrojará una puntuación de la fatiga global de 0 a 100 (Sebastián Cárdenas *et al.*, 2008).

Tabla 5.

Interpretación del nivel de riesgo de fatiga SOFI-SM

Puntuación SSM-INDEX	Nivel de riesgo	Acciones
0 - 25	Nivel aceptable	No acciones
26 -50	Nivel inadecuado	Acciones aconsejadas
51- 75	Nivel inadecuado	Acciones prioritarias
76- 100	Nivel inaceptable	Acciones inmediatas

Fuente: Elaboración propia (2024).

A continuación, se presentan los resultados del índice global de fatiga laboral:

Tabla 6.

Resultados obtenidos del SOFI-SM

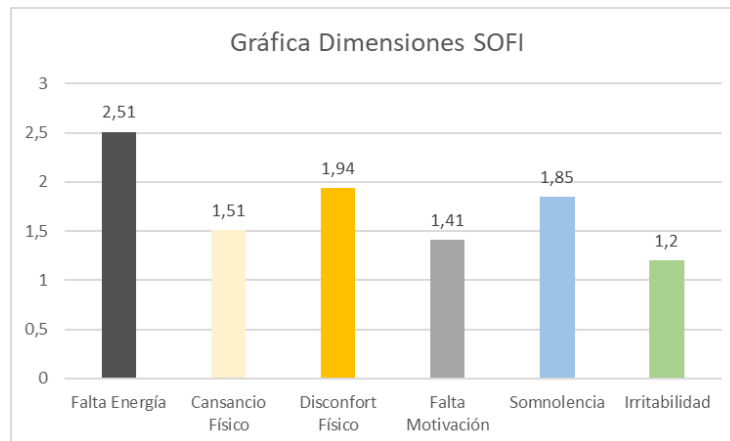
Falta de Energía	Cansancio Físico	Discomfort Físico	Falta de Motivación	Somnolencia	Irritabilidad
15,07	9,09	11,63	8,46	11,12	7,23

Fuente: Elaboración propia (2024).

Una vez se tienen los resultados de cada dimensión evaluada, se procede a aplicar el previamente citado SSM-Index (SOFI *spanish modified version index*).

Figura 2.

Resultados finales obtenidos del SOFI-SM



Fuente: Elaboración propia (2024).

Frente al cuestionario de Fatiga laboral, no se reportan niveles altos de este riesgo en ninguna de las 6 dimensiones evaluadas (figura 2). Sin embargo, se evidencian casos dentro de algunos participantes que requieren atención, pues pueden eventualmente requerir atención o algún tipo de intervención para favorecer el descanso.

3.3. Medición Salud mental

Una vez que se realizó el análisis de datos del Cuestionario Salud de Goldberg (12 ítems), a partir de los datos recabados de los participantes en este estudio y con el fin de realizar un tamizaje de su salud mental, se obtuvieron los siguientes resultados (tabla 7):

Tabla 7.

Resultados obtenidos del Cuestionario Salud de Goldberg (12 ítems)

VARIABLES	Frecuencias	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Presenta sintomatología emocional	290	62%	62%
No presenta sintomatología emocional	178	38%	100%
Total	498	100%	-

Fuente: Elaboración propia (2024).

Los resultados de la medición permiten observar que el 61,83% de los participantes no presenta sintomatología emocional, mientras que el 38,17% restante sí la presenta.

4. Discusión

De acuerdo a lo encontrado en los resultados del estudio, las características sociodemográficas estudiadas concuerdan con un documento denominado *Caracterización sociodemográfica del campesinado colombiano* realizado por el DANE en 2021b, en donde se menciona que la mayoría de las personas en zonas rurales se ubican en edades entre los 26 a los 64 años, lo cual es similar a lo observado en esta investigación en donde la mayor parte de los participantes estaban en edades entre los 30 a los 65 años. Así mismo, en cuanto a la ubicación de residencia de los participantes coincide con lo mencionado con DANE (2021b), en que el departamento de Cundinamarca es un lugar con un número importante de personas que se identifican como campesinas.

En cuanto a la medición de fatiga, los resultados controvierten a las investigaciones de Ramos *et al.* (2021), en los Estados Unidos de América; Olowogbona *et al.* (2019), en Nigeria; y Linardelli (2018), en Argentina; pues en todos estos estudios se habían encontrado reportes de fatiga laboral en los trabajadores participantes e incluso relaciones con características sociodemográficas como el nivel educativo.

Esto es diferente en el caso particular de esta investigación pues, si bien algunos participantes reportaron fatiga, no es un riesgo para la población global. Este resultado puede deberse a que históricamente las poblaciones rurales están habituadas al trabajo enérgico que demandan las tareas en entorno rurales, lo que puede incidir en su percepción sobre la fatiga laboral.

Por otro lado, en cuanto al tema de salud mental en entorno rurales, no se encontraron investigaciones que incluyeran a población trabajadora informal en sectores rurales, lo que impiden generar una discusión sobre lo encontrado en esta investigación. Sin embargo, en 2021, los autores Arenales y Gómez, en su revisión bibliográfica sobre psicología, ruralidad y salud mental, afirman que los problemas en la salud mental pueden ser comprendidos como conductas internalizadas: por ejemplo, la depresión y la ansiedad; o como conductas externalizadas como la ruptura de normas, la agresión y el consumo de drogas.

Finalmente, es fundamental reconocer que, en el contexto nacional o internacional, no se encontraron investigaciones directamente relacionadas con los fenómenos fatiga laboral y salud mental en trabajadores informales de áreas rurales. Sin embargo, en una investigación realizada por Rada Luna (2022), que tenía como objetivo analizar la percepción que tienen los trabajadores rurales respecto a la seguridad y la salud en el trabajo (SST), se evidenció que los trabajadores rurales no se encuentran afiliados a las administradora de riesgos psicosociales-ARL y no cotizan en el fondo de pensiones, por lo que quedan expuestos a presentar accidentes y enfermedades; lo que concuerda con lo encontrado en la presente investigación, ya que alrededor de un 80% de trabajadores pertenece al régimen subsidiado y no están afiliados a ninguna ARL.

Además, se evidenció que los fenómenos se estudian por separado, pero no en todos los casos la población son trabajadores rurales o del área agrícola.

5. Conclusiones

En cuanto a las principales características sociodemográficas se encontró que la edad promedio fue de 38 años lo que ubica a las mayoría de personas en la etapa vital de adultez media que en Colombia es el rango de edad más productiva a nivel laboral; para el género, se encontró que la mayoría de participantes se identifican con el género femenino seguido por el género masculino sin embargo la diferencia es relativamente baja lo que se explica teniendo en cuenta que la población femenina en el país supera la masculina en una proporción de 2:1; en el aspecto de estado civil, predominan los solteros y las personas que conviven en unión libre, que es común en población rural.

Por último, en cuanto al nivel educativo, se encontró que el mayor porcentaje de la muestra, se reportó que la mayoría de participantes culminaron su bachillerato seguido por aquellos que alcanzaron la básica primera, en este sentido concuerda con aspectos como el poco acceso a la educación superior que tienen personas habitantes de sectores rurales en el país pues en la gran mayoría de los casos las instituciones de educación superior o de niveles técnicos o tecnológicos se encuentran en los cascos urbanos.

Frente al promedio de ingresos semanales, se identificó que la mayoría de los participantes tiene ingresos inferiores al salario mínimo, seguido por trabajadores que devengan de 1 a 2 salarios mínimos, esta situación concuerda con reporte de entidad como el Dane (2021b) en donde se manifiesta que los ingresos que obtienen los habitantes de zonas rurales en el país, dependen en gran medida de trabajos informales los cuales obtienen baja remuneración incluso por debajo del salario mínimo establecido en el territorio nacional.

Por otro lado, se encontró que un alto número de participantes trabaja más de las 8 horas diarias reglamentadas por el Ministerio de Trabajo llegando a laboral entre 9 a 18 horas al día, esto puede deberse a que las labores rurales empiezan a tempranas horas del día (5 am) y se pueden extienden durante la jornada hasta las primeras horas de la noche, esto por supuesto también depende del tipo de labores que desarrolla las personas sumado a las tareas del hogar que no se contemplan como trabajo remunerado.

Con respecto a la evaluación de los niveles de fatiga laboral, se observó que no se presenta riesgo derivado del trabajo ni a nivel global ni en alguna de las 6 dimensiones que evaluaba la prueba, sería interesante contrastar con las características sociodemográficas teniendo en cuenta los aspectos culturales tienen un gran impacto en este tipo de población ya que el “trabajo duro” es visto como una cualidad positiva y esto puede generar un sesgo en su percepción sobre la presencia o no de fatiga e incluso en su definición de la misma, lo anterior haría necesario un ejercicio de investigación cualitativo que ayude en la interpretación sobre el fenómeno.

En el caso del tamizaje sobre salud mental, en los trabajadores informales participantes se reportó un porcentaje relevante de personas que presentan síntomas asociados a su estado mental por lo que se aconseja a la población realizar una evaluación psicología que permita determinar específicamente el estado de la salud mental en este grupo, sin lugar a dudas este hallazgo es relevante ya que los temas de salud mental en esta población ha sido poco estudiado lo que permite indicar la necesidad de profundizar en el reconocimiento de este fenómeno y su tratamiento.

Finalmente, resulta pertinente tener en cuenta que el análisis realizado en el presente documento presenta los resultados parciales de una investigación en desarrollo, por lo que aún es posible profundizar en los datos recolectados aun cuando la información presentada aporta una primera perspectiva sobre los fenómenos de fatiga laboral y salud mental relevantes para diferentes estamentos del orden gubernamental y no gubernamental que permitan generar estrategias.

6. Referencias

- ACRIP - Fedesarrollo (2020). *El mercado laboral en 2019 y perspectivas para 2020*. ACRIP - Fedesarrollo. <https://acortar.link/OR3vz3>
- Arenales Cáceres, D. y Gómez Mejía, L. F. (2021). *Psicología, ruralidad y salud mental en Colombia: una revisión de alcance* [Tesis pregrado, Pontificia Universidad Javeriana]. Repositorio Institucional Javeriano. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/54070?locale-attribute=de>
- Cuesta González, H. y Sierra Peralta, L. (2005). *Fatiga Laboral como Factor de Riesgo Psicosocial. Una revisión conceptual* [Monografía Universidad Tecnológica de Bolívar]. Repositorio UTB. <https://repositorio.utb.edu.co/handle/20.500.12585/2423#page=1>
- Departamento Administrativo Nacional Estadísticas (2021a). *Boletín Técnico Gran Encuesta Integrada de Hogares (GEIH)*. Departamento Administrativo Nacional Estadísticas. <https://acortar.link/HBCzUa>
- Departamento Administrativo Nacional Estadísticas (2021b). *Caracterización sociodemográfica del campesinado colombiano*. Departamento Administrativo Nacional Estadísticas. <https://acortar.link/FsdtU6>
- Departamento Administrativo Nacional Estadísticas (2024). *Mercado laboral de la población campesina Trimestre abril - junio 2024*. Departamento Administrativo Nacional Estadísticas. <https://acortar.link/LaT7ov>
- Hernández Sampieri, R. y Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- Instituto Nacional Salud y Seguridad en el Trabajo (2024). *Estrés laboral*. Instituto Nacional Salud y Seguridad en el Trabajo. <https://acortar.link/rhrZG7>
- Ladino Diaz, H. y Rojas Fierro, L. L. (2019). *Modelo de medición de fatiga laboral para el personal de la salud en IPS privadas de Colombia* [Tesis Maestría, Universidad El Rosario]. <https://repository.urosario.edu.co/items/e2c10483-162f-4955-a2b3-2d020faa00f9>
- Linardelli, M. F. (2018). Entre la finca, la fábrica y la casa: el trabajo productivo y reproductivo de trabajadoras agrícolas migrantes en Mendoza (Argentina) y su incidencia en la salud-enfermedad. *Salud Colectiva*, 14(4), 757-777. <https://doi.org/10.18294/sc.2018.1395>
- Luna-Chávez, E. A., Anaya-Velasco, A. y Ramírez-Lira, E. (2019). Diagnóstico de las percepciones de los factores de riesgo psicosociales en el trabajo del personal de una industria manufacturera. *Estudios de Psicología*, 36, 1-10. <https://doi.org/10.1590/1982-0275201936e180148>

- Matabanchoy-Salazar, J. M. y Díaz-Bambula, F. (2021). Riesgos laborales en trabajadores latinoamericanos del sector agrícola: Una revisión sistemática. *Universidad y Salud*, 23(3), 337-350. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.248>
- Ministerio del trabajo (2019). *Bienestar y salud mental: un compromiso de MinTrabajo y el Sector Público*. Ministerio del trabajo. <https://acortar.link/9jgtfHP>
- Observatorio Laboral de la Universidad del Rosario (2018). *Informe: Perfil actual de la Informalidad en Colombia: Estructura y retos*. Universidad del Rosario. <https://acortar.link/toa06j>
- Olowogbon, T. S., Yoder, A. M., Fakayode, S. B. y Falola, A. O. (2018). Agricultural stressors: identification, causes and perceived effects among Nigerian crop farmers. *Journal of Agromedicine*, 24(1), 46-55. <https://doi.org/10.1080/1059924x.2018.1538915>
- Organización Internacional del Trabajo (2001). *Convenio 184 – Convenio relativo a la seguridad y salud en la agricultura*. Organización Internacional del Trabajo. <https://webapps.ilo.org/public/spanish/standards/relm/ilc/ilc89/pdf/c184.pdf>
- Organización Internacional del Trabajo (2020). *Trabajo decente en Colombia*. Organización Internacional del Trabajo. <https://www.ilo.org/es/media/391601/download>
- Osorio Ordoñez, C. C. (2021). Análisis Documental Del Equilibrio En Trabajo-Persona Familia Y Su Influencia En La Calidad De Vida Laboral. *Revista Poliantea*, 16(29), 49-58. <https://doi.org/10.15765/poliantea.v16i29.2899>
- Osorio Ordoñez, C. C. y Ponce Palacio, Z. H. (2022). Impacto del síndrome de Burnout en el balance trabajo-familia, “una mirada documental”. *Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo*, 4(5), 62-66. <https://doi.org/10.15765/gsst.v4i5.3060>
- Otero-Cortés, A. S. (2019). El mercado laboral rural en Colombia, 2010-2019. *Banco de la República*, 1(281), 1-30. <https://acortar.link/JgnGJf>
- Rada Luna, R. J. (2022). Percepción que tienen los trabajadores rurales respecto a la seguridad y salud en el trabajo. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 12(1), e-6090. <https://doi.org/10.18041/2322-634x/rcso.1.2022.6090>
- Ramos, A. K., McGinley, M. y Carlo, G. (2021). Fatigue and the Need for Recovery among Latino/a Immigrant Cattle Feedyard Workers. *Journal of Agromedicine*, 26(1), 47-58. <https://doi.org/10.1080/1059924x.2020.1845894>
- Ruiz, F. J., García-Beltrán, D. M. y Suárez-Falcón, J. C. (2017). General Health Questionnaire-12 validity in Colombia and factorial equivalence between clinical and nonclinical participants. *Psychiatry Research*, 256, 53-58. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.06.020>
- Sayas-Contreras, R. y Zúñiga-Mercado, R. (2023). El trabajo decente en Colombia, una aproximación desde los derechos humanos. *Revista Saber, Ciencia y Libertad*, 18(1), 157-193. <https://doi.org/10.18041/2382-3240/saber.2023v18n1.10008>

- Sebastián Cárdenas, M. L., Idoate García, V. M., Llano Lagares, M. y Almanzor Elhadad, F. I. (2008). SOFI-SM, cuestionario para el análisis de la fatiga laboral física, mental y psíquica. *28 de abril - Revista digital de salud y seguridad en el trabajo*, 2, 1-22. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3629776>
- Yung, M., Du, B., Gruber, J. y Yazdani, A. (2021). Developing a Canadian fatigue risk management standard for first responders: Defining the scope. *Safety Science*, 134, 1-20. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2020.105044>

Financiación: Esta investigación recibió o no financiamiento externo.

Agradecimientos: El presente texto nace en el marco de un proyecto nodo Fatiga laboral y salud mental en trabajadores informales de sectores rurales en algunos municipios de Colombia, de la Corporación Universitaria Minuto de Dios.

AUTORA:

Nancy Paola Barrera-Pachón

Corporación Universitaria Minuto de Dios, Colombia.

Psicóloga egresada de la Universidad de Boyacá, Especialista en Psicología Ocupacional y organizacional y Magister en Psicología del mismo énfasis de la Universidad El Bosque. Con más de 7 años de experiencia en docencia universitaria en asignaturas de Psicología de las organizaciones, Electivas de profundización, Psicología del desarrollo en el ciclo vital, Investigación, entre otras y como tutor virtual. En lo referente a investigación, me encuentro vinculada como docente de investigación de la Especialización de Gestión Psicosocial en Contextos de Trabajo de la Corporación Universitaria Minuto de Dios desarrollando proyectos de investigación y a cargo de la dirección del semillero GESST. Con experiencia en sector real como Directora de Gestión Humana en una empresa de Seguridad Privada.

nancy.barrera.p@uniminuto.edu.com

Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-8862-4939>

Google Scholar: <https://scholar.google.com/citations?user=zL6pbzYAAAAJ&hl=es>

ResearchGate: <https://www.researchgate.net/profile/Nancy-Barrera-Pachon>