

## ESTRÉS LABORAL EN CONDUCTORES DE CARGA PESADA DE UNA EMPRESA TRANSPORTADORA: REPORTE DE CASOS Y REVISIÓN DE LA LITERATURA

---

Adriana Barros Restrepo<sup>1</sup>  
María Eugenia Genes - Bianka Jaraba<sup>2</sup>  
Diliana Mendoza<sup>3</sup>  
Floralinda García-Puello<sup>4</sup>

### RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo identificar el nivel del estrés laboral de los conductores de carga pesada de una empresa transportadora en el municipio de Sabanalarga-Atlántico durante el año 2016. Se efectuó un estudio de caso con una muestra de 15 sujetos, mediante la aplicación del Cuestionario Sociodemográfico y de Riesgo Psicosocial- Estrés de la Universidad Javeriana. Se evidenció que el 93,3 % de los conductores ha padecido de algún tipo de tensión muscular, el 66,6 % ha tenido dolores de cabeza, 53,3 % algún trastorno del sueño, el 46,6 % ha sentido sobrecarga laboral, y cansancio el 73,3 %. El total de la muestra no tuvo sospecha de alteraciones de estrés laboral; entre estas las que ocurren con mayor frecuencia están las osteomusculares, cefaleas y cansancio o desgano. Se puede evidenciar que el riesgo de estrés laboral en los conductores de carga pesada de la empresa es bajo.

**Palabras clave:** Estrés laboral, Conductores de carga pesada, Riesgo psicosocial.

---

1 Enfermera. Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo.

2 Fisioterapeuta. Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo.

3 Abogada. Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo. Especialista en Seguridad Social.

4 Fisioterapeuta. MSc. en Salud Pública. Universidad Simón Bolívar, Barranquilla, Colombia.

## INTRODUCCIÓN

El estrés laboral es considerado como uno de los factores de riesgo psicosocial que más aquejan a la población laboralmente activa en la actualidad, y es considerado un problema prioritario en la salud pública tanto a nivel internacional como nacional. Este aparece cuando las personas exsuperan su capacidad de adaptación a las situaciones, ocasionando daño psicológico y biológico que afectan la salud general, y se manifiesta por alteraciones de las áreas conductual, cognitiva y emocional de la persona, generando un efecto negativo en el funcionamiento diario (1).

Este puede afectar la salud de diversos profesionales, dentro de los cuales se ubican los conductores de automóviles; estas personas se ven expuestas de forma permanente a procesos de tensión física, mental y la responsabilidad que implica estar frente al volante (2). Asimismo, el aumento progresivo del tráfico vehicular, la contaminación ambiental, el ruido permanente de las calles transitadas, los horarios exigentes y cambiantes, así como las situaciones conflictivas entre los usuarios del sistema, acrecientan la aparición de este fenómeno (3).

La conducción de vehículos de carga pesada es una actividad cotidiana y mecánica para estos trabajadores, sin embargo, no deja de ser una tarea compleja, dados los procesos sensoriales que intervienen en la búsqueda, selección, codificación de la información y toma frecuente de decisiones así como también los procesos psicomotores, los cuales se ponen a prueba en un entorno continuo y cambiante que exige una tensión permanente. En consecuencia, esta labor requiere del desarrollo y práctica continua de una serie de habilidades, destrezas perceptivas y de atención indispensables para desempeñar la actividad de forma adecuada y con éxito (4).

Es importante también tener en cuenta que el estrés laboral puede manifestarse a través de la tensión mental que presenta un trabajador cuando se encuentra en una situación de exigencia laboral que puede estar por encima de sus capacidades y de sus recursos para superarla. Se puede producir estrés laboral en ciertos eventos donde los trabajadores expresan agotamiento emocional y apatía ante su labor, sintiéndose incapaces de lograr sus objetivos. Estos empleados, al sufrir estrés en su trabajo, tienden a quejarse y a reflejar sus errores en otros, desarrollando irritabilidad (5). Diversas investigaciones comprueban que el estrés duplica las posibilidades de tener un accidente de tránsito; además se ha evidenciado que las personas que sufren de estrés tienen una actitud más competitiva y una disminución en la percepción del riesgo, en comparación con las que no lo padecen (6).

De acuerdo con el informe de seguridad vial de la OMS, los accidentes de tránsito son la octava causa de mortalidad a nivel mundial, y la primera causa de muerte en jóvenes entre 15 y 29 años. Este informe reporta que aproximadamente 1,25 millones de muertes reportadas en el 2013 a nivel mundial fueron causadas por accidentes de tránsito, 8.107 de estas se presentaron en Colombia, donde el 2 % fue causada por vehículos de carga pesada (7). Las circunstancias estresantes a las que se ve enfrentado un conductor, implican la aceptación de mayor nivel de riesgo, una mayor transgresión de las normas de tránsito y menor respeto de las distancias de seguridad; así mismo, resulta fundamental destacar que el gremio de conductores de grandes vehículos es muy poco sensibilizado en la cultura preventiva, lo cual se expresa no solo en un aumento de la accidentalidad y congestión vial, sino también en el desarrollo de estrés y diversas patologías de origen emocional (8).

El objetivo de esta investigación fue describir la prevalencia y nivel

de estrés laboral de los conductores de carga pesada de una empresa transportadora en el municipio de Sabanalarga-Atlántico.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

### **TIPO DE ESTUDIO**

Se realiza un estudio de casos en una empresa de transporte de carga pesada en el municipio de Sabanalarga-Atlántico en el mes de septiembre de 2016. La población de referencia estuvo conformada por 54 conductores de carga pesada con edades entre los 30 y 65 años, de género masculino y nivel de escolaridad primaria, secundaria y técnico.

Se seleccionó una muestra de 15 conductores de vehículos de transporte de carga pesada entre los 30 y 65 años de edad, expuestos a estrés laboral de acuerdo con la información suministrada por los mismos participantes, y se les aplicó el Cuestionario Sociodemográfico y de Riesgo Psicosocial-Estrés de la Universidad Javeriana, el cual indaga el componente específico del estrés laboral. Este instrumento fue desarrollado por la Dirección General de Riesgos Profesionales del Ministerio de la Protección Social y el Subcentro de Seguridad Social y Riesgos Profesionales de la Pontificia Universidad Javeriana de Colombia en el marco del estudio de investigación y diseño de una batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial.

Previo a la aplicación del instrumento se sensibilizó a la población de estudio y se procedió a la firma del consentimiento informado. El criterio que se siguió para interpretar los resultados de la encuesta de evaluación del estrés con una escala tipo Likert fue de 4 puntos: Siempre, Casi Siempre, A Veces y Nunca. Se unificaron las respuestas de siempre, Casi Siempre y A Veces por “Sí” y nunca en “No”. Respuestas entre 465

y 233 fueron consideradas en un nivel de estrés alto y una respuesta entre 232 y 0 como nivel de estrés bajo.

## PRESENTACIÓN DE CASOS

En este estudio se evidenció que todos los conductores son de sexo masculino; 7 personas tenían entre 30 y 40 años, 5 entre 41 y 50 años, y los 3 restantes mayores de 51 años. Siendo la gran parte de ellos de estratos 2 y 3.

**Tabla 1**  
*Variables sociodemográficas de los conductores*

VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sexo masculino	15	100 %
Edad 30 - 40 años	7	46,6 %
Edad 41 - 50 años	5	33,3 %
Edad 51 - 60 años	3	13,3 %
Edad 61 - 65 años	1	6,6 %
Nivel socioeconómico 1	4	26,6 %
Nivel socioeconómico 2	7	46,6 %
Nivel socioeconómico 3	4	26,6 %
Escolaridad Primaria	2	13,3 %
Escolaridad Secundaria	11	73,3 %
Escolaridad Técnico	2	13,3 %
Estado civil Casado	5	33,3 %
Estado civil Unión libre	8	53,3 %
Estado civil Soltero	2	13,3 %

Se evidencia que la mayoría de los conductores de carga pesada han padecido de algún tipo de tensión muscular y de cefaleas que pueden o no estar asociadas al estrés. Por el contrario, los problemas gastrointestinales no son frecuentes en los encuestados. Los participantes manifestaron presentar algún tipo de trastorno del sueño y sobrecarga laboral. A su vez, la mayoría de los conductores encuestados manifestaron sentir malestares de cansancio, tedio o desgano y sentimiento de frustración.

**Tabla 2**  
**Molestias y sintomatología de los conductores**

Malestares	SÍ n (%)		NO n (%)	
	n	%	n	%
Dolores en el cuello y espalda o tensión muscular.	14	(93,3 %)	1	(6,6 %)
Problemas gastrointestinales, úlcera péptica, acidez, problemas digestivos o del colon.	4	(26,6 %)	11	(73,3 %)
Problemas respiratorios.	2	(13,3 %)	13	(86,6 %)
Dolor de cabeza.	10	(66,6 %)	5	(33,3 %)
Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche.	8	(53,3 %)	7	(46,6 %)
Palpitaciones en el pecho o problemas cardiacos.	1	(6,6 %)	14	(93,3 %)
Cambios fuertes del apetito.	6	(40 %)	9	(60 %)
Problemas relacionados con la función de los órganos genitales (impotencia, frigidez).	1	(6,6 %)	14	(93,3 %)
Dificultad en las relaciones familiares.	6	(40 %)	9	(60 %)
Dificultad para permanecer quieto o dificultad para iniciar actividades.	3	(20 %)	12	(80 %)
Dificultad en las relaciones con otras personas.	3	(20 %)	12	(80 %)
Sensación de aislamiento y desinterés.	5	(33,3 %)	10	(66,6 %)
Sentimiento de sobrecarga de trabajo.	7	(46,6 %)	8	(53,3 %)
Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes.	6	(40 %)	9	(60 %)
Aumento en el número de accidentes de trabajo.	1	(6,6 %)	14	(93,3 %)
Sentimiento de frustración, de no haber hecho lo que se quería en la vida.	7	(46,6 %)	8	(53,3 %)
Cansancio, tedio o desgano.	11	(73,3 %)	4	(26,6 %)
Disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad.	4	(26,6 %)	11	(73,3 %)
Deseo de no asistir al trabajo.	4	(26,6 %)	11	(73,3 %)
Bajo compromiso o poco interés con lo que se hace.	2	(13,3 %)	13	(86,6 %)
Dificultad para tomar decisiones.	3	(20 %)	12	(80 %)
Cambiar de empleo.	5	(33,3 %)	10	(66,6 %)
Sentimiento de soledad y miedo.	4	(26,6 %)	11	(73,3 %)
Sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos.	3	(20 %)	12	(80 %)
Sentimiento de angustia, preocupación o tristeza.	6	(40 %)	9	(60 %)
Consumo de drogas para aliviar la tensión o los nervios.	0	(0 %)	15	(100 %)
Sentimientos de que "no vale nada", o "no sirve para nada".	1	(6,6 %)	14	(93,3 %)
Consumo de bebidas alcohólicas o café o cigarrillo.	6	(40 %)	9	(60 %)
Sentimiento de que está perdiendo la razón.	0	(0 %)	15	(100 %)
Comportamientos rígidos, obstinación o terquedad.	4	(26,6 %)	11	(73,3 %)
Sensación de no poder manejar los problemas de la vida.	2	(13,3 %)	13	(86,6 %)
<b>Total</b>	139		326	

De acuerdo con el resultado de la Encuesta de Evaluación del Estrés de la Universidad Javeriana realizada en los conductores de carga, su puntaje fue de 139; se cotejó con el puntaje de nivel de estrés equivalente a un nivel bajo.

**Tabla 3**  
**Nivel de estrés en conductores de carga pesada**

Nivel de estrés	Puntaje	Puntaje en conductores
Alto	465 - 233	139
Bajo	232 - 0	

## DISCUSIÓN

De acuerdo con los resultados, el nivel de estrés manifestado por la población objeto de estudio fue bajo; que si bien es consecuencia pertinente para este estudio de caso, puede estar relacionado con el reducido tamaño muestral. Este análisis surge a partir de la revisión de diversas investigaciones que evidencian resultados contrarios. Un ejemplo de ello es el estudio realizado por Ramírez et al., el cual refleja una prevalencia total de estrés elevado del 26,82 %, estrés normal del 58 % y bajo estrés del 15,18 % en un grupo de conductores vehiculares permitiendo establecer que toda la población posee un grado de estrés (9).

Asimismo, el estudio realizado por Olivares et al., 2013, muestra en sus resultados que el 79,47 % de un grupo de conductores públicos evidencian signos de agotamiento físico y emocional, además de un 35,71 % que presenta baja ilusión por el trabajo (10). Sin embargo, el estudio realizado por Silva et al. muestra resultados que podrían ser similares a los del presente estudio de caso. Estos expresan que de la población conductora estudiada, un 93,8 % se encontró sin signos de alteraciones en su salud mental y solo el 3,1 % presentó resultados com-

patibles con procesos psicopatológicos mostrando una congruencia con los resultados del presente estudio (11).

Este trabajo permite reflexionar sobre las investigaciones más frecuentes realizadas en conductores vehiculares, las cuales reflejan un marcado interés en dos áreas principales, los accidentes de tránsito y las consecuencias de tipo económico que pueden acarrear. Con menor frecuencia se han estudiado los aspectos relacionados con la salud integral de este tipo de trabajadores y los factores de riesgo asociados con su pérdida. Tal es el caso de variables como cansancio, fatiga extrema, apnea del sueño y comportamientos relacionados con la adicción a drogas, las cuales podrían estar seguramente conectadas no sólo con el estrés que puedan presentar estos sujetos, sino también con el desempeño adecuado de su labor. Asimismo, resulta evidente la escasa información científica sobre el papel que cumple el uso del tiempo libre o de ocio en el desarrollo psíquico y social del conductor (12).

De igual forma, resultaría relevante la realización de procesos de investigación en el desarrollo de otras enfermedades que podrían estar relacionadas con el estrés en esta población. Tal es el caso del síndrome de intestino irritable, enfermedades cardiovasculares y síndrome metabólico, entre otras, las cuales podrían ser consecuencia del esfuerzo físico del trabajador, expresado en el aumento del ritmo cardíaco y respiratorio y por consiguiente del aumento de riesgo de accidentes y una baja productividad y calidad laboral (13).

De manera clara se puede concluir que la gran mayoría de trabajadores que se desempeñan como conductores de vehículos de carga pesada, manejan un alto nivel de estrés y agotamiento físico, lo que resultaría produciendo dificultades para dormir o para conciliar el sueño, desencadenando un bajo rendimiento laboral.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Escobar MPO. El trabajo y los factores de riesgo psicosociales: Qué son y cómo se evalúan. *Revista CES Salud Pública*. 2011;2(1):74.
2. Díaz D. Estrés laboral y sus factores de riesgo psicosocial. *Revista CES Salud Pública*. 2011;2(1):80-84.
3. Ramírez M, Hernández R, Reducindo M, Genchi P, Mendoza R, Jaimes F. Estrés cotidiano en trabajadores del volante. *Summa Psicológica UST*. 2013;10(1):85-90.
4. Arias W, Mendoza L, Masías M. Síndrome de burnout en conductores de transporte público de la ciudad de Arequipa. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*. 2013;2(2):111-121.
5. Omar A. Justicia organizacional, individualismo-colectivismo y estrés laboral. *Psicología y Salud*. 2014;16(2):207-217.
6. Gracia T, Velázquez M. Agotamiento profesional y estrés: hallazgos desde México y otros países latinoamericanos. *Boletín Científico de las Ciencias Económico Administrativas del ICEA*. 2015;4(7).
7. World Health Organization. *Global Status Report on Road Safety*; 2015.
8. Vallejo G, Londoño M. Condiciones personales y ambientales de los conductores de buses de Medellín relacionadas con el consumo de sustancias psicoactivas. *Poiésis*. 2013;(25):1-13.
9. Ramírez M, Landero R, Maruris M, Cortéz P, Vega R, Godínez F. Estrés cotidiano en trabajadores del volante. *Summa Psicológica*. 2013;10(1):85-90.
10. Olivares FV, Jélvez WC, Mena ML, Lavarello SJ. Estudios sobre burnout y carga mental en conductores del transporte público de Chile (Transantiago). *Cienc. Trab*. 2013;15(48):173-178.
11. Silva BH, Lefo CA, Marchetti PN, Benoit MP. Riesgos Psicosociales en conductores de transporte de carga y pasajeros urbanos e interurbanos, y su asociación con la autopercepción de salud y siniestralidad laboral. *Cienc Trab*. 2014;16(50):67-74.
12. Macorra M, Flores, A. El papel del tiempo libre en la salud de un grupo de

- conductores de carga. *Salud de los Trabajadores*. 2011;19(1):47-56.
13. Saavedra L. Quintana L. Carga física y consumo de oxígeno en conductores de vehículos de carga y de pasajeros. *Arch Prev Riesgos Labor*. 2006;9(3):109-113.

---

**Cómo citar este capítulo:**

Barros Restrepo A, Genes ME, Jaraba B, Mendoza D, García-Puello F. Estrés laboral en conductores de carga pesada de una empresa transportadora: reporte de casos y revisión de la literatura. In Mendinueta-Martínez M, Herazo-Beltrán Y, comp. *Estudios de Casos en seguridad y salud en el trabajo. Una experiencia de formación en investigación*. Barranquilla: Ediciones Universidad Simón Bolívar; 2017. p. 81-90.