



IMPLICACIONES DE LA PERSONALIDAD EN LA SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

IMPLICATIONS OF PERSONALITY IN OCCUPATIONAL HEALTH AND SAFETY

Lenin Lucas Guanoquiza Tello^{1*}

¹ Universidad Técnica de Cotopaxi. Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2809-2608>. Correo: lucasguanoquiza@yahoo.es

* Autor para correspondencia: lucasguanoquiza@yahoo.es

Resumen

El presente artículo tiene como objetivo valorar las implicaciones de la personalidad en la seguridad y la salud ocupacional y se desarrolla con base en una investigación bibliográfica, el método inductivo y el análisis documental los cuales permitieron arribar a las siguientes conclusiones: La personalidad juega un papel fundamental en nuestra salud física y mental. Al comprender las implicaciones de la personalidad, podemos tomar decisiones más acertadas sobre nuestro bienestar, mejorar nuestras relaciones y vivir una vida más plena y saludable. La seguridad y la salud ocupacional es un tema importante que debe ser considerado por todas las empresas y trabajadores. Al implementar medidas de seguridad y salud ocupacional, las empresas pueden mejorar la salud y el bienestar de sus trabajadores, lo que a su vez puede conducir a una mayor productividad y una mejor calidad de vida; la personalidad es solo uno de los muchos factores que influyen en la seguridad y salud laboral, pues existen otros factores importantes como las condiciones de trabajo, las relaciones con los compañeros de trabajo y superiores, y el equilibrio entre la vida laboral y personal.

Palabras clave: implicaciones; personalidad; seguridad y salud ocupacional

Abstract

The objective of this article is to assess the implications of personality in occupational health and safety and is developed based on bibliographic research, the inductive method and document analysis which allowed us to reach the following conclusions: Personality plays a role fundamental in our physical and mental health. By understanding the implications of personality, we can make better decisions about our well-being, improve our relationships, and live fuller, healthier lives. Occupational safety and health is an important issue that must be considered by all companies and workers. By implementing occupational health and safety measures, companies can improve the health and well-being of their workers, which in turn can lead to greater productivity and a better quality of life; Personality is just one of the many factors that influence occupational



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons de tipo (CC-BY-NC-SA).

Sociedad Ecuatoriana de Investigación Científica. E-mail: revistabiosana@gmail.com



health and safety, as there are other important factors such as working conditions, relationships with co-workers and superiors, and work-life balance.

Keywords: *implications; personality; occupational health and safety*

Fecha de recibido: 30/03/2024

Fecha de aceptado: 21/06/2024

Fecha de publicado: 26/06/2024

Introducción

El estudio de la personalidad y su influencia en la seguridad y salud ocupacional parte de la base de que no todos los sujetos actúan de la misma forma en determinadas situaciones, la regularidad de que la satisfacción puede depender, en gran medida, de factores como la personalidad, el estado de ánimo, la salud, entre otros.

Entonces, ¿es posible establecer alguna relación entre la forma en que actuamos o afrontamos determinadas situaciones, y nuestra salud a nivel físico, emocional y laboral? A lo largo del siguiente artículo se dará a conocer cuáles son las implicaciones más destacables de la personalidad en la seguridad y salud laboral, a través del análisis con diferentes teorías de la personalidad y la salud laboral. Además, se realiza un breve acercamiento a términos como el de salud psicosomática y la interacción entre factores genéticos y del entorno laboral (biopsicosocial).

Por último, serán definidos los términos síntoma y reserva, importantes delimitaciones para el presente trabajo, ya que actúan en gran medida de mediadores entre la personalidad y la seguridad y la salud ocupacional. El presente artículo tiene como objetivo valorar las implicaciones de la personalidad en la seguridad y la salud ocupacional.

Materiales y métodos

El artículo se sustenta metodológicamente en el desarrollo de una investigación bibliográfica con el apoyo del método inductivo deductivo, el análisis documental y el analítico sintético, los cuales permitieron recabar información, procesarla, interpretarla y arribar a conclusiones.

Resultados y discusión

La personalidad es una variable compleja, multifactorial, en la que influyen desde factores bioquímicos hasta el ambiente en el que nos movemos (1). A lo largo de la historia, diferentes han sido las teorías que se han formulado acerca de este constructo, con diferente éxito en su validación empírica. A pesar de ello se puede definir como patrón de comportamiento estable y diferencial, heredable, que organiza las experiencias vitales del individuo en torno a determinadas categorías (2).





La salud es entendida como la ausencia de enfermedad, lo que nos lleva a dos posiciones extremas: la muerte es el único final emocionalmente aceptable o la ausencia de enfermedad no nos dice nada sobre la calidad de vida, la capacidad funcional y el bienestar del trabajador. Con estos dos planteamientos extremos llegamos a pensar que la muerte es la mayor catástrofe y fracaso profesional, puesto que no hemos conseguido vencer a la enfermedad.

La salud como equilibrio o normalidad entre funcionalidad (autonomía, independencia, capacidad de hacer cosas nuevas) y riesgo ausente (carente de enfermedad, síntomas y deterioro claros) implica un concepto muy claro de cómo es el curso biológico y funcional normal de las personas y un grado de conocimiento de las causas y factores desencadenantes de las enfermedades y hacia dónde van nuestros proyectos preventivos, educativos, clínico-asistenciales o de rehabilitación (3).

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Es un recurso esencial para la vida cotidiana, más compleja que la simple ausencia de enfermedades (4). La salud es un derecho humano fundamental, y el logro del nivel más alto posible de salud es un objetivo social muy importante a nivel mundial, que se plantea la Organización Mundial de la Salud (OMS). El bienestar de las personas es prioritario, aunque este hecho debe ir acompañado de la protección y de la asistencia a todas aquellas personas que por necesidades sociosanitarias requieren una atención mayor y personalizada (5).

Dicha definición ha sido interpretada como utópica e inalcanzable y ha sufrido numerosas críticas, justificando la necesidad de continuar trabajando en todo tipo de investigaciones y avances sanitarios. La salud no es solo un valor o derecho fundamental, sino que además es un objetivo social de primer orden (6). Por ello, siempre se estará lejos de alcanzar un estado de completa salud, y más teniendo en cuenta la esencia conceptual de la enfermedad como proceso fluyente. Para (7):

"la salud no es solamente un bienestar biológico individual, sino que también es un bienestar social, siendo los determinantes y los componentes de esta salud en gran medida sociales, además que se entiende como calidad de vida, ya que cuando la salud desaparece por la enfermedad aparece la necesidad de bienestar global que denominamos calidad de vida".

El concepto que se tenga de "ser sano" marcará el modo que tengan de actuar y desarrollarse socialmente, es decir:

"la percepción que la gente tenga acerca de cómo se encuentran, cómo están de satisfechos con su vida y de cómo se comparan con otras personas es lo que afecta a su vida cotidiana, su funcionamiento y su bienestar, esto es lo que en definitiva denomina calidad de vida" (8).

En la salud también adquiere un protagonismo específico. En el 80% de las visitas realizadas a facultativos se consultan trastornos derivados del estrés. La personalidad es determinante en la percepción del estrés y en la forma de afrontamiento. Asimismo, muchos de los problemas de hipertensión, de asma y úlceras gástricas están relacionados con problemas emocionales (9). Durante el último tercio del siglo XX, el interés de la psicología por la salud y la enfermedad ha ido en aumento. Se debió a dos factores principalmente.

En primer lugar, a la mejora de los medios de evaluación de variables psicológicas (10). Hasta el primer tercio del siglo XX, las mediciones de variables se basaban en observaciones cualitativas del comportamiento. En





la actualidad, la psicología cuenta con métodos de medida cada vez más precisos y objetivos. En segundo lugar, a una mayor importancia dada en general a la calidad de vida. Así, el propósito de la conducta ya no se centra únicamente en aspectos externos del organismo (disminución del dolor, terapia de enfermedades, intervención en crisis), sino con cada vez mayor frecuencia en salidas a nivel de prevención y promoción de la salud (11). Entre los objetivos preventivos y promocionales de la salud deberán figurar la reducción de objetivos de salud deberán figurar pequeñas y diversas formas de comportamiento, actitudes y valores, que han comenzado a ocupar un lugar importante en la agenda de problemas.

La psicología de la salud destaca la relación existente entre lo psicológico y lo psicofísico (cuerpo) en la salud. En este sentido, se hace necesario el concepto de la personalidad y su importancia frente al estado de salud. Según (12), la "personalidad es el patrón único y relativamente estable de pensamientos, emociones y acciones característicos de una persona". Es un modelo explicativo de cómo un sujeto es capaz de mantener una esencia en forma de organización regular en una sucesión temporal. Indica un marco que da cuenta de la seguridad y continuidad con que un suceso o un conjunto de sucesos psicológicos se producen.

El estudio de la personalidad, como apuntan (12) aparece en campos tan numerosos como la psicología clínica, la consejería, el trabajo social y las aulas de escuela y universidad. Los rasgos de personalidad pueden influir en diversos comportamientos relacionados con la salud, como:

- Hábitos alimenticios: Las personas con altos niveles de neuroticismo tienden a tener hábitos alimenticios menos saludables, mientras que las personas con altos niveles de extraversión tienden a tener una dieta más variada.
- Actividad física: Las personas con altos niveles de conciencia tienden a ser más activas físicamente, mientras que las personas con altos niveles de neuroticismo tienden a ser menos activas.
- Adherencia a los tratamientos médicos: Las personas con altos niveles de neuroticismo y psicoticismo tienden a tener una menor adherencia a los tratamientos médicos, mientras que las personas con altos niveles de conciencia tienden a tener una mayor adherencia.

Los diferentes rasgos de personalidad pueden influir en la forma en que las personas afrontamos el estrés. Algunas estrategias de afrontamiento son más efectivas que otras para cada tipo de personalidad.

- Personalidades resilientes: Estas personas tienden a tener una visión positiva de la vida, son capaces de encontrar significado en las situaciones difíciles y cuentan con una buena red de apoyo social.
- Personalidades vulnerables al estrés: Estas personas tienden a tener una visión negativa de la vida, rumiar los pensamientos negativos y tener dificultades para encontrar apoyo social.

Existe evidencia que sugiere que algunos rasgos de personalidad pueden estar asociados con un mayor riesgo de desarrollar ciertas enfermedades crónicas, como:

- Obesidad: Las personas con altos niveles de impulsividad y búsqueda de sensaciones tienden a tener un mayor riesgo de obesidad.
- Hipertensión: Las personas con altos niveles de hostilidad y agresividad tienden a tener un mayor riesgo de hipertensión.





- **Depresión:** Las personas con altos niveles de neuroticismo y pesimismo tienden a tener un mayor riesgo de depresión.
- La personalidad también juega un papel importante en las relaciones interpersonales.
- **Personalidades compatibles:** Las personas con rasgos de personalidad similares tienden a tener relaciones más satisfactorias.
- **Personalidades conflictivas:** Las personas con rasgos de personalidad muy diferentes pueden tener dificultades para comunicarse y resolver conflictos.

Por otra parte, la salud laboral entendida como el estado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas sus ocupaciones, que se ve afectado por las condiciones y que permite al trabajador desarrollar su trabajo de forma productiva y segura.

Es importante considerar que la salud laboral se orienta hacia los siguientes objetivos:

- **Prevenir los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales:** Los accidentes de trabajo son eventos repentinos que causan lesiones a los trabajadores. Las enfermedades profesionales se contraen como resultado del trabajo.
- **Mejorar las condiciones de trabajo:** Las condiciones de trabajo son los factores físicos, químicos, biológicos, psicosociales y ergonómicos que pueden afectar la salud de los trabajadores.
- **Promover el bienestar de los trabajadores:** El bienestar de los trabajadores es el estado de satisfacción física, mental y social que permite a los trabajadores vivir una vida plena y productiva.

Estos objetivos se complementan con los principios de la salud laboral: prevención, participación, responsabilidad y equidad y se concretan a partir de los enfoques de la salud laboral: biomédico que se centra en la prevención de los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales; enfoque psicosocial, que se centra en la promoción del bienestar de los trabajadores y el enfoque ergonómico, centrado en la adaptación del trabajo al trabajador.

Por otra parte, existen los modelos de salud laboral, entre los cuales ocupan un lugar significativo el modelo biopsicosocial el cual considera que la salud laboral es el resultado de la interacción entre los factores biológicos, psicológicos y sociales; el modelo salutogénico que se centra en los factores que promueven la salud (13).

La salud laboral es importante porque reduce los costos para las empresas en este sentido los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales pueden ser muy costosos para las empresas. Los trabajadores sanos son más productivos, tienen menos ausencias laborales, tienen una mejor calidad de vida.

En materia de legislación sobre salud laboral se reconoce que esta varía de un país a otro. Sin embargo, existen algunos principios básicos que son comunes a la mayoría de las legislaciones, como el derecho de los trabajadores a un ambiente de trabajo seguro y saludable; la obligación de los empleadores de proporcionar un ambiente de trabajo seguro y saludable; el derecho de los trabajadores a recibir información y formación sobre salud laboral y el derecho de los trabajadores a participar en la promoción de la salud laboral.





Influencia de la personalidad en la seguridad y salud ocupacional

La personalidad es un conjunto de características psicológicas que influyen en cómo pensamos, sentimos y nos comportamos. Estas características pueden tener un impacto significativo en la salud laboral de una persona, tanto de forma positiva como negativa.

Los rasgos de personalidad positivos, como la extraversión, la amabilidad y la conciencia, pueden ayudar a las personas a tener éxito en el trabajo. Las personas extrovertidas tienden a ser más sociables y asertivas, lo que puede ayudarlas a construir relaciones con sus compañeros de trabajo y clientes. Las personas amables tienden a ser más cooperativas y serviciales, lo que puede crear un ambiente de trabajo más positivo. Las personas concienzudas tienden a ser más organizadas y responsables, lo que puede ayudarlas a cumplir con sus plazos y alcanzar sus objetivos (14).

La personalidad también puede influir en la forma en que las personas afrontan el estrés. Las personas con mayor capacidad de recuperación tienden a ser más resilientes ante el estrés y a tener menos probabilidades de sufrir consecuencias negativas para su salud.

La personalidad también puede influir en la forma en que las personas perciben su trabajo. Las personas que tienen una visión positiva de su trabajo y que se sienten desafiadas y comprometidas con él tienen más probabilidades de estar satisfechas con su trabajo y de tener una buena salud mental.

Los rasgos de personalidad negativos, como el neuroticismo, la hostilidad y la impulsividad, pueden aumentar el riesgo de sufrir problemas de salud laboral. Las personas neuróticas tienden a ser más ansiosas y depresivas, lo que puede afectar su rendimiento laboral y su salud mental. Las personas hostiles tienden a ser más agresivas y conflictivas, lo que puede dañar sus relaciones con sus compañeros de trabajo y superiores. Las personas impulsivas tienden a ser más propensas a tomar decisiones precipitadas y a correr riesgos, lo que puede aumentar su riesgo de accidentes y lesiones (15).

La personalidad también puede influir en la forma en que las personas gestionan el conflicto. Las personas que tienen dificultades para gestionar el conflicto pueden tener más probabilidades de experimentar estrés, ansiedad y depresión, así como influir en la forma en que las personas buscan ayuda. Las personas que son más introvertidas o que tienen una visión negativa de la salud mental pueden ser menos propensas a buscar ayuda cuando la necesitan (16).

En general, la personalidad es un factor importante que puede influir en la seguridad y la salud ocupacional de una persona. Es importante ser consciente de los posibles efectos de la personalidad en la salud laboral y tomar medidas para mitigar los efectos negativos. Algunas estrategias que pueden ayudar a las personas a gestionar la influencia de la personalidad en la seguridad y salud ocupacional incluyen:

- **Desarrollar la autoconciencia:** Es importante que las personas sean conscientes de sus propios rasgos de personalidad y de cómo estos pueden afectar su comportamiento en el trabajo.
- **Desarrollar habilidades para afrontar el estrés:** Las personas necesitan desarrollar habilidades para afrontar el estrés de forma saludable.
- **Buscar apoyo social:** Las personas que tienen dificultades para gestionar la influencia de la personalidad en la salud laboral pueden beneficiarse del apoyo de amigos, familiares o terapeutas.





- Participar en programas de bienestar laboral: Muchas empresas ofrecen programas de bienestar laboral que pueden ayudar a los empleados a mejorar su salud física y mental.

Lograr un estado de salud laboral adecuado demanda un enfoque integral en el cual el trabajador se encuentra en óptimas condiciones físicas, mentales y sociales para desempeñar sus funciones de manera eficiente y segura, previniendo la aparición de enfermedades profesionales y accidentes de trabajo. Alcanzar este estado no solo beneficia al trabajador individual, sino que también impacta positivamente en la productividad, el ambiente laboral y la rentabilidad de la empresa.

Para lograr un estado de salud laboral adecuado, es necesario adoptar un enfoque integral que aborde diversos aspectos, entre los cuales se encuentran:

1. Factores físicos del trabajo:

- Ergonomía: Adaptar el puesto de trabajo a las características físicas del trabajador, evitando posturas inadecuadas, esfuerzos excesivos y movimientos repetitivos.
- Medio ambiente laboral: Controlar factores ambientales como el ruido, la iluminación, la temperatura, la ventilación y la exposición a agentes químicos o biológicos.
- Seguridad en el trabajo: Implementar medidas de seguridad para prevenir accidentes de trabajo, como señalización adecuada, uso de equipos de protección personal y capacitación en prevención de riesgos.

2. Factores psicosociales del trabajo:

- Carga de trabajo: Distribuir las tareas de manera equitativa, evitando sobrecargas de trabajo y periodos de inactividad prolongados.
- Relaciones interpersonales: Fomentar un ambiente de trabajo positivo, basado en el respeto, la comunicación abierta y el trabajo en equipo.
- Desarrollo profesional: Ofrecer oportunidades de capacitación y crecimiento profesional, permitiendo al trabajador desarrollar sus habilidades y competencias.
- Conciliación vida laboral y familiar: Implementar políticas que faciliten la conciliación entre la vida laboral y familiar, como flexibilidad horaria, teletrabajo y guarderías infantiles.

3. Promoción de hábitos saludables:

- Alimentación saludable: Fomentar el consumo de alimentos nutritivos en el lugar de trabajo, ofreciendo opciones saludables en la cafetería o comedor.
- Actividad física: Incentivar la práctica de actividad física a través de programas de ejercicio o pausas activas durante la jornada laboral.
- Gestión del estrés: Implementar programas de prevención y manejo del estrés, como talleres de mindfulness o técnicas de relajación.
- Prevención del consumo de sustancias: Promover campañas de sensibilización sobre los riesgos del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Promoción de los riesgos laborales

4. Vigilancia de la salud:





- Realizar exámenes médicos periódicos: Implementar un programa de exámenes médicos periódicos para detectar y prevenir enfermedades profesionales y otras afecciones relacionadas con el trabajo.
- Monitoreo de la salud mental: Brindar apoyo psicológico a los trabajadores que lo necesiten, a través de programas de atención psicológica o servicios de consejería.
- Promover la participación de los trabajadores: Involucrar a los trabajadores en la identificación y evaluación de riesgos laborales, así como en la implementación de medidas preventivas.

5. Cultura de la salud laboral:

- Fomentar una cultura de prevención: Generar una cultura de prevención en la empresa, donde la salud laboral sea considerada como un valor fundamental.
- Capacitar a los directivos y trabajadores: Brindar capacitación a directivos y trabajadores sobre la importancia de la salud laboral y las medidas para prevenir riesgos.
- Reconocer las buenas prácticas: Reconocer y premiar a las áreas o trabajadores que implementen buenas prácticas en materia de salud laboral.

Al implementar estas medidas de manera integral y sistemática, las empresas pueden contribuir significativamente a mejorar el estado de salud laboral de sus trabajadores, creando un ambiente de trabajo más seguro, saludable y productivo.

Conclusiones

La personalidad juega un papel fundamental en nuestra salud física y mental. Al comprender las implicaciones de la personalidad, podemos tomar decisiones más acertadas sobre nuestro bienestar, mejorar nuestras relaciones y vivir una vida más plena y saludable.

La seguridad y salud ocupacional es un tema importante que debe ser considerado por todas las empresas y trabajadores. Al implementar medidas de seguridad y salud ocupacional, las empresas pueden mejorar la salud y el bienestar de sus trabajadores, lo que a su vez puede conducir a una mayor productividad y una mejor calidad de vida.

La personalidad es solo uno de los muchos factores que influyen en la seguridad y salud ocupacional, pues existen otros factores importantes como las condiciones de trabajo, las relaciones con los compañeros de trabajo y superiores, y el equilibrio entre la vida laboral y personal.

Referencias

1. Rodríguez Ramírez MdC, Reátegui-Vargas PE. Personalidad situacional y síndrome de burnout en trabajadores de una institución especializada en rehabilitación. *Horizonte Médico* (Lima). 2020;20(1):30-6.
2. Talero Aguilu OM, Bernal Martínez KJ, Rodríguez Giraldo RA. Influencia de los Rasgos de la Personalidad en los Riesgos Psicosociales de trabajadores de la empresa ORION. 2021.
3. Mesa Castro N. Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral de enfermería. *Ene*. 2019;13(3).





4. Kühn S, Rieger UM. Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely absence of disease or infirmity. *Surgery for Obesity and Related Diseases*. 2017;13(5):887.
5. Swan M. Health 2050: The realization of personalized medicine through crowdsourcing, the quantified self, and the participatory biocitizen. *Journal of personalized medicine*. 2012;2(3):93-118.
6. Spanakis EG, Santana S, Tsiknakis M, Marias K, Sakkalis V, Teixeira A, et al. Technology-based innovations to foster personalized healthy lifestyles and well-being: a targeted review. *Journal of medical Internet research*. 2016;18(6):e128.
7. Fernández-López JA, Fernández-Fidalgo M, Cieza A. Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF). *Revista española de salud pública*. 2010;84:169-84.
8. Organization WH. *The world health report 2006: working together for health*: World Health Organization; 2006.
9. Belloch A. Problemas psicológicos y asma. *Revista de asma*. 2019;3(3).
10. Poulet C, Veale D, Arnol N, Lévy P, Pepin J, Tyrrell J. Psychological variables as predictors of adherence to treatment by continuous positive airway pressure. *Sleep medicine*. 2009;10(9):993-9.
11. Slocum-Gori SL, Zumbo BD. Assessing the unidimensionality of psychological scales: Using multiple criteria from factor analysis. *Social indicators research*. 2011;102:443-61.
12. Schultz D, Schultz S. *Teorías de la Personalidad novena edición*. México: Cengage Learning; 2010.
13. Garrosa Hernández E, Carmona Cobo I. Salud laboral y bienestar: Incorporación de modelos positivos a la comprensión y prevención de los riesgos psicosociales del trabajo. *Medicina y Seguridad del trabajo*. 2011;57:224-38.
14. Romeral Hernández J. Gestión de la seguridad y salud laboral, y mejora de las condiciones de trabajo: El modelo español. *Boletín mexicano de derecho comparado*. 2012;45(135):1325-39.
15. Liu R, Liu H-C, Shi H, Gu X. Occupational health and safety risk assessment: A systematic literature review of models, methods, and applications. *Safety science*. 2023;160:106050.
16. Peckham TK, Baker MG, Camp JE, Kaufman JD, Seixas NS. Creating a future for occupational health. *Annals of Work Exposures and Health*. 2017;61(1):3-15.

