

**PROGRAMA INTEGRAL DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN LA SALUD
MENTAL DIRIGIDO A LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA AGROCAFÉ**

**PRESENTADO POR:
BEATRIZ ELENA MUÑOZ LÓPEZ**

**DIRIGIDO POR:
OFELIA MARGARITA BOSSA CASTRO
MÓNICA MARÍA QUIROZ RUBIANO**

**INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRAN COLOMBIANO
FACULTAD DE SOCIEDAD CULTURA Y CREATIVIDAD
ESCUELA PSICOLOGIA TALENTO HUMANO Y SOCIEDAD
GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y LA SALUD LABORAL**

JUNIO

2024

Agradecimientos

Quiero en primer lugar agradecer a Dios, porque me ha permitido culminar este sueño que hoy se convierte en una realidad y por el cual he venido trabajando día a día para poder lograrlo, y hoy gracias al Señor que me ha dado la fuerza necesaria superar todos los obstáculos y dificultades que se me presentaron en el camino, he podido culminar este proceso de la mano de mi familia.

Quiero agradecer de igual forma a mis hijos que son el pilar de mi vida, mi más grande bendición y quienes hoy me hacen sentir orgullosa con cada una de sus metas, y quienes me inspiraron también a culminar las mías, gracias, hijos por su apoyo, compañía y respaldo en este proceso, son mi más grande tesoro y por ustedes seguiré luchando día a día.

Quiero agradecer de forma especial a las docentes Ofelia Margarita Bossa Castro y Mónica María Quiroz Rubiano, quienes han sido mi guía, asesoras y orientadoras en este proceso, muchas gracias docentes por ayudarme a formar como profesional, por orientarme a mejorar siempre, por su paciencia y compromiso con este trabajo que representa un gran esfuerzo y fruto de muchos años, y por su ayuda hoy puedo sentirme feliz se aprender de la mano de grandes profesionales, como ustedes.

Muchas gracias a los amigos y compañeros que me acompañaron en este proceso, ya que fueron parte importante de todo este aprendizaje, muchas gracias por compartir conmigo su experiencia y conocimientos, muchos éxitos y bendiciones a todos.



Listado de tablas

Tabla 1. Entrevista semiestructurada.	31
Tabla 2. Matriz de análisis	1
Tabla 3. Factores laborales que impactan la salud mental	1
Tabla 4. Insertar necesidades y desafíos	4
Tabla 5. Propuesta del programa integral de salud mental para los trabajadores de Agrocafé..	1



Lista de anexos

Anexo A. Cámara y comercio	10
Anexo B. RUT.....	17
Anexo C. Carta de la empresa.....	18
Anexo D. Consentimiento informado	19
Anexo E. Transcripción de entrevistas.....	1
Anexo F. Consentimientos firmados	6
Anexo G. Evidencia de aplicación de entrevistas	11



Tabla de contenido

Introducción	9
1. Título del proyecto	12
1.1 Situación del problema.....	12
1.2 Justificación.....	15
1.3 Objetivos general y específicos.....	17
1.3.1 Objetivo general	17
1.3.2 Objetivos específicos.....	17
2. Marco teórico y estado del arte	18
2.1. Marco teórico	18
2.1.1. Modelo demanda-control de karasek en la salud mental laboral	18
2.1.2. Salud.....	19
2.1.3. Bienestar.....	20
2.1.4 Promoción de la salud mental	20
2.1.5 Salud mental en el contexto laboral	22
2.1. Estado del arte	23
2.2.1. Estudios internacionales	23
2.2.2. Estudios nacionales	24
2.2.3. Estudios locales	26
3. Diseño metodológico.....	29
3.1 Diseño de la investigación.....	29
3.2 Población Objeto	30
3.3 Técnica	30
3.4 Presupuesto.....	32
3.5 Cronograma.....	33
3.6 Divulgación	34
4 resultados.....	1
4.1 Interpretación de la información	1
4.2 Factores laborales que impactan la salud mental de los trabajadores de agrocafé.....	1
4.3 Necesidades y desafíos que enfrentan personal del agrocafé.....	4
4.4 Diseño de actividades para la prevención y promoción de la salud mental de los trabajadores de agrocafé enmarcadas en un programa de gestión integral	6
5 Aspectos específicos	1

Programa de promoción y prevención en la salud mental

	6
6 Conclusiones	1
7 Recomendaciones.....	3
8 Bibliografía.....	5
Anexos.....	10



Resumen

El presente proyecto tiene como principal objetivo diseñar un programa de gestión integral de promoción y prevención en la salud mental dirigido a los trabajadores de la empresa Agrocafé. Iniciativa que surge a causa de la creciente preocupación por parte de la empresa por las consecuencias que puede traer consigo la mala salud mental tanto en la vida de los trabajadores como en el rendimiento de la empresa. La importancia y aporte de este trabajo radica en brindar a los trabajadores, las herramientas, conocimiento y estrategias para manejar las situaciones que puedan afectar su salud mental de manera negativa en el contexto laboral y por ende mejorar su calidad de vida y reducir el riesgo de desarrollar problemas de salud mental a largo plazo. Para ello se trabajó con una investigación de tipo cualitativa ya que este se caracteriza porque brinda una mejor interpretación de los resultados a partir de las experiencias de los participantes, así mismo se adoptó un diseño de investigación etnográfico, dado que con esta se buscaba entender de forma clara y profunda algunas prácticas culturales. La población objeto de estudio está compuesta por 10 trabajadores de Agrocafé, que desempeñan funciones relacionadas con la producción y comercialización de café. La técnica para la recolección de información fue la entrevista cualitativa. Finalmente se logra concluir que través de la definición de acciones y estrategias para la prevención y promoción de la salud mental en los trabajadores, se creó un programa de gestión integral que propone una serie de actividades concretas enfocadas a mejorar el ambiente laboral y fomentar el bienestar mental de los empleados.

Palabras Clave: Salud, mente, trabajo, trabajadores, empresa,

Abstract

The main objective of this project is to design a comprehensive management program for the promotion and prevention of mental health aimed at the employees of Agrocafé. This initiative arises from the company's growing concern about the consequences that poor mental health can have on both the workers' lives and the company's performance. The importance and contribution of this work lie in providing employees with the tools, knowledge, and strategies to manage situations that could negatively impact their mental health in the workplace, thereby improving their quality of life and reducing the risk of developing long-term mental health problems. To achieve this, qualitative research was conducted, as this approach is characterized by offering a better interpretation of results based on the participants' experiences. An ethnographic research design was adopted to clearly and deeply understand certain cultural practices. The study population consisted of 10 Agrocafé employees involved in coffee production and commercialization. The technique for data collection was the qualitative interview. Finally, it was concluded that by defining actions and strategies for the prevention and promotion of mental health among workers, a comprehensive management program was created. This program proposes a series of specific activities focused on improving the work environment and fostering the mental well-being of employees.

Keyword: Health, mind, work, workers, company,



INTRODUCCIÓN

La salud mental es un componente de las personas que se manifiesta en la vida diaria, mediante acciones y relaciones que brindan a los grupos e individuos usar sus capacidades mentales, emociones y cognitivas para desenvolverse en diferentes áreas como el trabajo, las relaciones sociales y la participación comunitaria, de esta forma la OMS (2022) considera que el bienestar mental es un elemento indispensable en la salud en general de las personas, ya que este permite que las persona alcance su máximo potencial, gestione el estrés, mantenga su productividad y contribuya de forma positiva a su entorno (Mesa, 2020). De esta forma cuando las personas gozan de una mente soluble, tiene la capacidad de desarrollar todo su potencial, superar los retos, desafíos y presiones de la vida, para desempeñarse de una forma más productiva en sus ocupaciones y aportar a la construcción de un tejido social, por tanto, el bienestar mental implica también la capacidad de enfrentar los retos de la vida tiene con optimismo, adaptabilidad y resiliencia.

Para autores como Osorio et al. (2021) la preocupación por las condiciones laborales y la salud mental son una constante en la vida de todas las personas, por lo que existe una creciente necesidad e interés para encontrar estrategias que brinden a las organizaciones espacios e información para promover de forma activa una mejor calidad de vida en termino físico, psicológicos, emocionales y afectivos para sus trabajadores, por ello la ley 1616 de 2013 y sus decretos buscan reducir los factores que pueden contribuir al bienestar integral de los trabajadores, teniendo en cuenta las cambiantes y complejas condiciones del entorno laboral.

De esta forma, autores como Alvares et al. (2007) expone que la salud ocupacional juega un papel clave en este tema, lo cual implica una serie de actividades destinadas a mejorar y preservar la salud y la vida de los trabajadores, las cual se centran en la prevención, promoción, diagnostico e intervención de las condiciones que pueden representar riesgos a la integridad de los trabajadores ya sea dentro o fuera de su lugar de trabajo, por ello Alvares et al, (2007)



resaltan la importancia y urgencia de comprender que se debe abordar la salud de las personas desde múltiples perspectivas las cuales incluyen social, físico y mental en el contexto laboral, con el objetivo de prevenir enfermedades y accidentes laborales. Lo anterior se puede lograr mediante el diseño de acciones que promuevan la prevención y promoción de la salud, para controlar los riesgos a los que se está expuesto y a partir de ello, adaptar las condiciones del entorno laboral a las necesidades de las personas y en especial a las que se refiera a sus conocimiento, habilidades y aptitudes (Galvéz et al., 2017).

En este contexto, Osorio et al. (2021) brindan importantes contribuciones en relación con el impacto directo o indirecto que pueden tener las condiciones laborales, la duración de la jornada, las tareas y la falta de reconocimiento, pueden tener en la aparición de enfermedades físicas, emocionales y mentales que afectan la salud de los trabajadores, de esta forma, las condiciones laborales, y en especial aquellas que implican exposición a diferentes riesgos y características específicas de cada trabajo, pueden convertirse en factores asociados al desarrollo de trastornos mentales y problemas psicosomáticos en los trabajadores.

Por lo anteriormente dicho, evidencia la necesidad de que las organizaciones y en especial Agrocafé, cuenten con las estrategias necesarias que permitan eliminar o mitigar los factores de riesgo que pueden afectar de forma importante la salud mental de los trabajadores, por lo que con este trabajo se busca diseñar un programa de gestión integral de promoción y prevención en la salud mental dirigido a los trabajadores de la empresa Agrocafé.

Para lograr esto, el presente documento se ha organizado de la siguiente forma: el primer capítulo tendrá en su contenido el título del proyecto, la descripción detallada de la situación problema junto a la pregunta de investigación, la justificación del trabajo y por último el objetivo general y específico del proyecto. El segundo capítulo busca presentar el marco teórico y estado del arte, en el que se desarrollan las teorías, conceptos y estudios que se relacionan con el proyecto. En el tercer capítulo se expone el diseño metodológico en el cual se describen el

diseño de la investigación, la población objeto de estudio, las técnicas e instrumentos de recolección de información, presupuesto y cronograma de actividades. El cuarto capítulo está destinado a presentar de forma amplia y detallada los resultados alcanzados a lo largo del proyecto y en el caso de los capítulos cinco, seis y siete, se presentan finalmente las conclusiones, recomendaciones y referencias usadas.

De esta forma, este proyecto personifica la oportunidad de forjar un camino como profesional en SST (Salud y Seguridad en el Trabajo) al desarrollar una visión más amplia y profunda sobre los desafíos y las estrategias necesarias para promover el bienestar de los trabajadores y esto mediante la exploración de diferentes dimensiones de la salud mental y estudiar cómo los contextos laborales pueden influir en la salud física, emocional y mental de los empleados. Por lo que se espera diseñar un programa de gestión integral para adquirir nuevas habilidades prácticas y conocimiento en la planificación e implementación de intervenciones en SST, para agregar valor en esta formación como profesional en SST. De esta forma, el trabajo brinda la oportunidad de aplicar los conocimientos adquiridos y contribuir de forma positiva al bienestar y la calidad de vida de los trabajadores, reforzando así mi compromiso con la salud y seguridad en el trabajo.



1. TITULO DEL PROYECTO

Programa de gestión integral de promoción y prevención en la salud mental dirigido a los trabajadores de la empresa Agrocafé.

1.1 Situación del problema

La importancia de abordar la salud mental en entornos laborales es un elemento crucial para garantizar tanto el rendimiento óptimo de los trabajadores, como el bienestar integral de los mismos (Valenzuela et al., 2019), sin embargo, en varias ocasiones no siempre se presta la debida atención e interés en estos temas, dado que las empresas desconocen o ignoran los efectos que a corto, mediano y largo plazo puede traer consigo la mala salud mental tanto en la vida laboral como personal de los trabajadores, por ello, la OPS (2020) establece que todas las empresas deben implementar estrategias y medidas preventivas para reducir riesgos y aumentar factores que protejan la salud mental de los trabajadores. Así mismo la OMS (2022) expone que una mala salud mental en el contexto laboral puede traer consigo costos financieros importantes para las organizaciones gracias a la reducción de la productividad y el aumento en los gastos para atención medica de los trabajadores.

De esta forma es importante conocer e identificar las principales causas que pueden impactar de forma negativa la salud mental de los trabajadores según el Ministerio de Salud (2018), entre las cuales están, la alta carga de trabajo, la presión laboral, la falta de control sobre las tareas, la falta de organización o la presencia de relaciones laborales conflictivas, falta de equilibrio entre la vida laboral y personal, inseguridad laboral, falta de reconocimiento y de oportunidades para el desarrollo profesional, casos de acoso o violencia laboral, ambiente laboral poco saludable, inseguridad laboral, falta de comunicación y apoyo entre trabajadores, rigidez en las demandas laborales, discriminación, ausencia de programas de bienestar integral o falta de atención psicológica, entre otras, las cuales pueden incurrir de forma negativa tanto

en el desarrollo personal, mental y laboral de la persona, como en el funcionamiento de las empresas.

Las consecuencias dadas por una mala salud mental no se limitan únicamente al espacio laboral, sino que también puede afectar de forma significativo y negativa en la vida personal y en la salud general de los trabajadores, a eso autores como Escobar y Flores (2011) señalan que la presencia de problemas de salud mental puede resultar en una mayor propensión a cometer errores en las jornadas laborales, lo que a su vez puede afectar la calidad de los productos o servicios ofrecidos por las empresas. Adicionalmente, la dificultad en la toma de decisiones y la menor capacidad de atención y concentración pueden reducir la eficiencia y la productividad laboral.

En lo personal, los trabajadores pueden padecer conflictos interpersonales tanto en el ámbito laboral como en el familiar, lo que puede generar un aumento en el estrés y la ansiedad. Así mismo, puede experimentar síntomas de malestar físico, como dolores de cabeza, problemas estomacales y ergonómicos, entre otros síntomas que no solo afectan la calidad de vida, sino que también pueden conducir a enfermedades más serias a largo plazo, como trastornos cardiovasculares o problemas de salud mental como la ansiedad, la depresión, el agotamiento emocional y el insomnio.

Los problemas de la salud mental pueden debilitar el sistema inmunológico, aumentando la vulnerabilidad a enfermedades físicas y mentales delicadas, lo que realza la importancia y urgencia de abordar la salud mental en el entorno laboral, no solo por el bienestar de los trabajadores, sino también por la salud y el rendimiento global de la empresa.

Por lo anterior el presente trabajo busca abordar la necesidad imperante de diseñar estrategias integrales que fomente la salud mental de los trabajadores del Agrocafé, ya que iniciativa surge dada la creciente preocupación por parte de la empresa por las consecuencias que puede traer consigo la mala salud mental tanto en la vida de los trabajadores como en el



rendimiento de la empresa, por lo cual se busca diseñar a partir de esta problemática estrategias que promuevan la formación de un entorno laboral saludable y propicio para el desarrollo integral de los trabajadores. Partiendo de esta idea se ha planteado la siguiente pregunta problema:

- ¿De qué manera el programa de gestión integral de prevención y promoción de la salud mental favorece el bienestar del personal de la empresa Agrocafé?



1.2 Justificación

El presente proyecto busca elaborar estrategias integrales de promoción y prevención en la salud mental enmarcados en un programa de gestión, el cual va dirigido principalmente para los trabajadores de la empresa de Agrocafé, ubicada en el municipio de Bolívar Cauca. Empresa en la cual se ha destacado la importancia de atender la salud mental en los entornos laborales, ya que este tema se ha convertido en una prioridad gracias a su impacto directo en la calidad de vida de los colaboradores de la empresa y en el rendimiento global de la misma. De esta forma, esta iniciativa pretende abordar de manera integral los factores que contribuyen a la mala salud mental, tales como la alta carga de trabajo, la falta de reconocimiento, los conflictos interpersonales y la falta de equilibrio entre la vida laboral y personal entre otros (Moreno y Baéz, 2015), a partir de los cuales se busca diseñar acciones específicas para la promoción de la salud mental, fortalecer la resiliencia emocional de los trabajadores, mejorar su bienestar psicológico y fomentar un ambiente laboral más saludable y positivo.

Entre los principales beneficios y aportes de este proyecto se encuentran brindar a los trabajadores, las herramientas, conocimiento y estrategias necesarias para manejar las situaciones problemática de manera efectiva, mejorar su calidad de vida laboral y reducir el riesgo de desarrollar problemas de salud mental a largo plazo; también se busca diseñar estrategias y actividades que promuevan un ambiente laboral más saludable y positivo, fomentando la resiliencia emocional y el bienestar mental de los empleados, y de igual forma se pretende aportar con información clara, relevante y actualizada sobre la importancia de abordar estos temas en los contextos laborales, dicho aportes se consideran de gran importancia dado que esto puede traducirse en un aumento de la satisfacción laboral, la retención del talento y una mayor motivación y compromiso por parte de los empleados.

Así mismo, se destaca que Agrocafé también podrá brindar información clave para conformar equipos de trabajo más saludable y comprometidos, en los que se evidencie una



mejora en la productividad, así como una disminución de los costos asociados a problemas de salud mental como consultas médicas, licencias por enfermedad y compensaciones laborales.

Sobre los resultados que genere este trabajo se espera que aporten a llenar vacíos de conocimiento y prácticas asociadas con la promoción de la salud mental en el ámbito laboral, así como identificar las principales necesidades y desafíos que enfrentan personal del Agrocafé en relación con la salud mental y desarrollar estrategias efectivas para su abordaje, las cuales se podrán compartir y replicar en otras empresas y sectores, aportando así al desarrollo de entornos laborales más saludables y productivos a nivel global.

Así mismo se destaca que aun esta propuesta se diseñó como aporte necesario y valido para Agrocafé, así mismo puede presentar algunas restricción y limitaciones que son importantes tenerlas en cuentas, en primer lugar se tiene que la efectividad de estas estrategias va depender tanto de su adecuado diseño e implementación como de factores contextuales de los trabajadores, la cultura organizacional, el compromiso de la empresa y los trabajadores, las condiciones socioeconómicas y laborales de los trabajadores entre otros, los cuales pueden en cierta medida limitar el éxito de estas iniciativas. Así mismo se deben considerar dentro de estas limitaciones obstáculos logísticos, humanos y financieros que de igual forma pueden condicionar tanto el alcance, éxito e implementación de estos programas.

Finalmente, es de destacar que pese a las restricciones y dificultades que puedan afectar el desarrollo de este proyecto, es de destacar que en el aspecto profesional y personal, este trabajo representa una gran oportunidad para aprender, liderar y desarrollar proyectos en el área de SST con especial énfasis en la salud mental, a partir de los cuales se esperar desarrollar y fortalecer habilidades laborales y profesionales y adquirir experiencias y conocimientos especializado para contribuir de forma positiva al bienestar integral de los trabajadores de Agrocafé y enfrentar diversos desafíos en el campo laboral.



1.3 Objetivos general y específicos

1.3.1 Objetivo general

- Diseñar un programa de gestión integral de promoción y prevención en la salud mental dirigido a los trabajadores de la empresa Agrocafé.

1.3.2 Objetivos específicos

- Indagar sobre los principales factores laborales que impactan la salud mental de los trabajadores de Agrocafé
- Definir las principales necesidades y desafíos que enfrentan personal del Agrocafé en relación con la salud mental
- Elaborar actividades para la prevención y promoción de la salud mental de los trabajadores de Agrocafé enmarcados en un programa de gestión integral



2. MARCO TEÓRICO Y ESTADO DEL ARTE

2.1. Marco teórico

Este apartado está dedicado a presentar los principales elementos teóricos que buscan sustentar teóricamente la propuesta del presente proyecto a orientado a diseñar un programa de gestión integral de promoción y prevención en la salud mental.

2.1.1. Modelo Demanda-Control de Karasek en la Salud Mental Laboral

El Modelo Demanda-Control, desarrollado por Robert Karasek en 1979, es uno de los aportes teóricos más influyentes en investigaciones relacionadas con el estrés laboral y los efectos que tiene sobre la salud mental de los gremios trabajadores, en el que su premisa parte de que el nivel de estrés que experimentan las personas en el lugar de trabajo es el resultado del interacción entre dos componentes principales que son: las demandas laborales y el control que los trabajadores tienen sobre sus trabajos. De esta forma el modelo de Karasek plantea que las demandas laborales hacen referencia a los aspectos de trabajo que requieren de gran esfuerzo físico y mental, así como la presión del tiempo y la complejidad de las tareas, así mismo establece que el control laboral, se refiere a la capacidad que tienen los trabajadores para influir en sus tareas y el uso de sus habilidades en el trabajo. De esta forma el autor destaca que un alto nivel de demandas laborales combinado con un bajo nivel del control de los trabajadores sobre su trabajo, puede resultar en altos niveles de estrés laboral, o lo que se conoce más comúnmente como "alta tensión", por otro lado, los trabajos de altas demandas y alto control se consideran "alto desafío", los cuales se consideran que pueden ser estimulantes y motivadores, contrario a los de alta tensión.

Por lo anterior el modelo demanda-control busca estudiar cómo la combinación entre las demandas laborales y el control, puede afectar la salud mental y física de los trabajadores, dado que los trabajos de alta tensión se asocian con un mayor riesgo de problemas de salud como enfermedades cardiovasculares, agotamiento o incluso trastornos mentales; a diferencia

de los trabajos de alto desafío, en los cuales los trabajadores pueden utilizar sus habilidades y ejercer control sobre su trabajo, lo que los puede llevar a adquirir una mayor satisfacción laboral y bienestar psicológico.

De esta forma, el principal aporte de este modelo al desarrollo de esta investigación, es su enfoque sobre la interacción entre demandas y control, lo cual permite un entendimiento más matizado de cómo las diferentes combinaciones de estos factores pueden afectar a los trabajadores, por lo que el modelo de Karasek ha promovido el desarrollo de estrategias prácticas para la prevención del estrés laboral, tales como el rediseño del trabajo para aumentar el control de los empleados sobre sus tareas y la implementación de acciones y programas de formación para el desarrollo y mejora de las habilidades laborales.

Con esto y en el contexto de esta investigación, tener este modelo como base, brindar a un marco sólido para abordar el estrés laboral y la salud mental en el trabajo, para brindar orientaciones importantes sobre el diseño de acciones efectivas que no solamente reduzcan el estrés, y también que promuevan un bienestar mental duradero, de esta forma implementar estrategias basadas en este modelo, permitirá ajustar las condiciones laborales de Agrocafé para mejorar el control de los trabajadores sobre sus tareas y reducir las demandas excesivas, además de fomentar un entorno de trabajo en el que se valore el apoyo social y la colaboración, con lo cual se espera reducir significativamente el impacto negativo que genera el estrés laboral en los trabajadores, brindando así un enfoque integral y práctico para desarrollar un programa de gestión mental que puede ser adaptado a las necesidades específicas de los trabajadores de Agrocafé.

2.1.2. Salud

Según la OMS (2024) el concepto de salud hace referencia al estado de bienestar mental y social de una persona, de esta forma hablar de salud no solo se trata de enfermedades o la ausencia de síntomas o dolencias, sino que hace referencia más a un estado completo de armonía

y equilibrio en todas las áreas de la vida, a la capacidad de las personas de enfrentar y adaptarse a los diferentes desafíos diarios, incluyendo aspectos como una sana alimentación, actividad física continua, descanso suficiente y una buena salud mental, los cuales son considerados elementos esenciales para gozar de una salud y disfrutar de una vida plena y satisfactoria.

A esto, autores como Carballo et al. (2021) complementan exponiendo que uno de los principales derechos de los seres humanos es lograr satisfacer un conjunto de recursos como condiciones y servicios con el propósito de alcanzar una mejor salud, en este sentido, subrayan la importancia de garantizar tanto el acceso a servicios especializados, como la creación de espacios que favorezcan el bienestar y salud de las personas.

2.1.3. Bienestar

El concepto de bienestar puede escribirse como un estado de armonía y equilibrio en los diferentes aspectos de la vida de una persona los cuales ahorran salud física, emocional, intelectual, social espiritual, por tanto, este va más allá de el no padecimiento de enfermedades, sino que, puede aplicarse al hecho de sentirse satisfecho y pleno en cada una de estas áreas (Beltrán y Rebolledo, 2012)

Para autores como, Carballo et al. (2021) el concepto de bienestar estrechamente relacionado con la salud mental, la calidad de vida de las personas y la presencia de condiciones óptimas en el entorno tales como la vida afectiva, la vida familiar, la salud, las condiciones económicas, la capacidad de enfrentar problemas y la gestión de emociones, los cuales son los determinantes claves para el bienestar de una persona.

2.1.4 Promoción de la salud mental

Según el Ministerio de Salud (2014) la salud mental es un estado que evoluciona constantemente y se manifiesta en la rutina diaria mediante las acciones y la forma en que las personas interactúan, permitiendo que individuos y grupos utilicen sus capacidades emocionales, cognitivas y mentales para desenvolverse en sus actividades diarias, relacionarse

de manera significativa y contribuir al bienestar comunitario. Además, implica la capacidad de afrontar desafíos, adaptarse a cambios, mantener relaciones saludables, gestionar el estrés y las emociones de manera adecuada, así como buscar ayuda cuando sea necesario para mantener un equilibrio emocional y psicológico óptimo.

Según la Asociación Americana de Psicología, la salud mental se refiere al bienestar emocional, psicológico y social de una persona, lo cual implica la capacidad de manejar el estrés de manera efectiva, tomar decisiones saludables, mantener relaciones positivas y adaptarse a los cambios de la vida de manera constructiva, de igual forma implica tener una autoestima sólida, sentirse seguro de uno mismo y ser capaz de enfrentar los desafíos de manera resiliente (AAP, 2010).

La promoción de la salud mental se enmarca en el ámbito más amplio de la promoción de la salud, junto con la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de las enfermedades mentales, así mismo se refiere a las acciones que buscan crear condiciones de vida y entornos saludables, como fomentar la adaptación y el mantenimiento de estilos de vida saludables, lo cual implica capacitar a las personas para que puedan controlar y mejorar su salud mental, centrándose en los factores que influyen en la salud y que son susceptibles de modificación Carballo et al. (2021).

Algunas investigaciones en Colombia resaltan la importancia de abordar la salud mental desde una perspectiva de salud pública, enfocándose en la promoción y prevención de problemas y trastornos mentales, por tal razón buscan estrategias que promuevan la resiliencia y el bienestar emocional en individuos, familias y comunidades, adaptadas al contexto local y evaluadas para medir su impacto, por lo que este enfoque integrado en las políticas de salud pública considera coste-efectivo, especialmente en países en desarrollo como Colombia, que enfrentan desafíos significativos en términos de salud mental y bienestar psicosocial (Casañas y Lalucat, 2021).



Según los aportes de Carballo et al (2021) los programas de salud mental se diseñan para promover, coordinar y llevar a cabo acciones técnicas destinadas a fortalecer las capacidades nacionales en la formulación, desarrollo y ejecución de proyectos, políticas, planes, programas, proyectos y servicios que promuevan la salud mental, por tanto, su objetivo es disminuir la carga que representan los trastornos mentales, prevenir discapacidades y facilitar la rehabilitación. Estos programas suelen tener una duración limitada y se enfocan en alcanzar objetivos específicos identificados como prioritarios en un momento dado, por tanto, su implementación no puede realizarse de manera aislada, sino que se deben seguir ciertos pasos para lograr un impacto significativo en la salud mental de la población objetivo. De esta forma, la literatura ha demostrado que estos programas pueden mejorar la organización y calidad de los servicios de salud mental, aumentar la accesibilidad, fomentar el cuidado comunitario, fortalecer los lazos entre las personas con trastornos mentales y sus cuidadores, y promover la salud mental en general.

2.1.5 Salud mental en el contexto laboral

La salud mental es un factor de extremada relevancia dentro de todos los ámbitos y escenarios de la vida, especialmente en el trabajo ya que aborda con responsabilidad todos los riesgos psicosociales que pueden llegar a incidir sobre la salud de los trabajadores, para que esto sea posible interviene la SST como herramienta para proponer condiciones de trabajo controlado que eviten condiciones que afecten negativamente la salud y el bienestar dentro del entorno laboral. Para lograr una buena salud mental en el contexto laboral es necesario una colaboración multidisciplinaria que involucre diferentes profesiones que otorguen al trabajador una atención integral y promuevan una buena salud mental, esto se refleja en el enfoque holístico que se toma al implementar los sistemas SST, ya que son capaces de abordar elementos físicos, mentales y sociales del ecosistema de trabajo. La relación entre la SST y la salud mental en el contexto laboral se basa en encontrar las herramientas y elementos necesarios para

construir un entorno laboral seguro y saludable, tanto con aspectos físicos como mentales de la salud de los individuos (Mingote et al., 2011)

2.1. ESTADO DEL ARTE

2.2.1. Estudios internacionales

El primer antecedente que se trae a referencia es una recopilación bibliográfica a nivel internacional realizado por Wu et al. (2021), quien desde su trabajo sobre prácticas que apoyan la salud mental en los contextos laborales, resaltando la importancia que debe tener las prácticas para alcanzar una salud mental desde los entornos laborales, la investigación usa un análisis cualitativo para identificar aquellos estudios asociados a la salud mental, la seguridad y el trabajo. En este se identifica la necesidad de adoptar e implementar prácticas seguras que promuevan la seguridad en el trabajo y la salud mental en los entornos laborales, centra los esfuerzos en promover un estado positivo de los niveles de salud y liderazgo para promover una buena salud mental en el lugar de trabajo, en conclusión, los autores apuntan a que empresarialmente se debe promover una cultura de la salud. Este trabajo es de gran importancia para el desarrollo de este proyecto dado que destaca la importancia de prácticas laborales seguras para la salud mental, resaltando la necesidad de adoptar prácticas que promuevan un estado positivo de salud y liderazgo en el trabajo, así como una cultura empresarial orientada hacia la salud.

Montenegro & Sánchez (2022) presentan una experiencia práctica de la promoción de la salud mental y física al intervenir la rutina de trabajadores administrativos de una empresa en Ecuador, Parten del análisis de teorías sociales que ayudan a la comprensión de las dimensiones sociales. Se implementa un método exploratorio y un enfoque cualitativo, a partir de la experiencia logran identificar focos de estrés y elementos que contribuyen a generar malos hábitos dentro del entorno laboral. Para hacer frente a estos hallazgos realizaron una intervención de hábitos que mejora la capacidad de adaptación y brinda estrategias para el

fortalecimiento mental. Este trabajo es de gran importancia para el desarrollo de este proyecto dado que muestra cómo la intervención en el entorno laboral puede impactar positivamente en la salud mental y física de los trabajadores, por lo cual respalda la importancia de desarrollar estrategias de promoción y prevención en el ámbito laboral basados en la gestión integral de salud mental.

Gómez et al (2020) realizaron un estudio de caso en México que buscaba integrar un sistema de seguridad y salud en el trabajo aplicando la responsabilidad social, esto con búsqueda de establecer ambientes sanos que promuevan una buena salud integral, el factor social según el caso de estudio promueve una protección tanto dentro como fuera de la empresa, con esto los investigadores buscan generar un desarrollo alto y productivo con el correr de los años. El equipo de investigación implementa un instrumento que permite abordar todos los elementos y dimensiones de la seguridad y salud en el trabajo acompañado de la responsabilidad social. A partir de la ejecución de este instrumento se determinó que este puede contribuir a cerrar brechas entre un buen escenario de trabajo y la salud de los trabajadores, promoviendo espacios de trabajo responsables socialmente y con una buena salud. El trabajo de Gómez es de gran importancia para este proyecto dado que demuestra cómo la integración de un sistema de seguridad y salud en el trabajo, junto con la responsabilidad social, puede promover ambientes laborales saludables y proteger la salud integral de los trabajadores, lo que sustenta la importancia de desarrollar un programa integral de promoción y prevención en salud mental dentro de los entornos laborales.

2.2.2. Estudios Nacionales

El primer estudio a escala nacional que se trae a referencia es el estudio realizado por Romero (2024), quien realizó una investigación sobre el impacto que tiene la represión emocional sobre la salud mental de las personas, haciendo énfasis en las consecuencias a corto y largo plazo. En este trabajo se implementó una investigación de tipo cualitativa para la cual

uso como técnica de recolección de información la revisión bibliográfica para exponer los diferentes mecanismos relacionados con la represión emocional y su relación con los diferentes tipos de trastornos mentales y algunas estrategias para afrontar este tipo de fenómenos de manera efectiva. Con el desarrollo de este trabajo lograron concluir que es vital importancia promover esfuerzos para una gestión de emociones saludable a nivel individual y grupal, así como la importancia de afrontarlos de manera efectiva desde los primeros años de vida para evitar problemas en la salud mental de las personas a largo plazo. Esta investigación es de gran importancia para el desarrollo de esta investigación, ya que sus aportes respaldan la necesidad imperante de desarrollar programas e iniciativas que busquen abordar de manera integral la promoción y prevención en salud mental, incluyendo la gestión efectiva de las emociones como un componente clave para el bienestar psicológico de las personas.

El siguiente referente es el trabajo realizado por Charry et al. (2020), quienes desde su trabajo buscaron construir un programa de prevención desde la perspectiva de salud mental enfocado a jóvenes y adultos de una Fundación en la ciudad de Bogotá. Para esto implementaron una investigación de tipo cualitativo, en la que tomaron como base de información una serie de experiencias de diferentes voluntarios de la Fundación para conocer sobre su manejo de emociones y otras temáticas relacionadas con la salud mental como factores de protección, factores de riesgo, vínculos y relaciones familiares entre otros, los cuales fueron abordados en varios talleres para conocer los aportes de cada uno de los participantes. De esto lograron concluir que la participación de la comunidad es determinante para el diseño y de intervenciones para prevenir trastornos mentales y promover una mejor salud mental y emocional. Este trabajo es de gran importancia para el desarrollo de esta investigación dado que factores como el manejo de emociones, vínculos familiares y factores protectores/riesgo subrayan la necesidad de abordar la salud mental de manera holística e interdisciplinaria,

considerando no solo los aspectos clínicos sino también los sociales que influyen en el bienestar psicológico de las personas.

El último referente a escala nacional es el trabajo realizado por Guevara et al (2014), quienes desde su investigación abordaron el tema de estrés laboral y su relación con la salud mental. Este estudio tuvo como principal objetivo establecer los niveles de estrés y la relación salud mental en docentes. Para ello implementaron una metodología cuantitativa de tipo descriptivo y corte trasversal, en el que aplicaron como instrumento de recolección de información un cuestionario sobre el estrés y la salud mental, para conocer la correlación entre estas dos variables (estrés y salud mental). Entre los principales hallazgos de esta investigación se encontraron que las principales fuentes generadoras de estrés laboral están: clima laboral, tecnología e influencia de los líderes o jefes; así mismo identificaron que las principales alteraciones en la salud mental generada por el estrés son: perturbación del sueño, síntomas somáticos, ansiedad, y depresión severa, lo que les permitió concluir que existe una relación estrecha entre el estrés laboral y la salud mental en trabajadores. Este trabajo representa un aporte clave en el presente proyecto dado que proporciona una base de información determinante sobre las principales variables relacionadas con el estrés laboral y la salud mental, y como estas pueden impactar en la vida de los trabajadores si no se atienden a tiempo y de forma efectiva.

2.2.3. Estudios Locales

A nivel local se tiene el proyecto es el trabajo de Mesa (2020) quien en su trabajo de investigación desarrollo un programa de promoción y prevención de la salud mental, con el cual buscaron promover el autocuidado de la salud mental de los trabajadores de la Universidad del pacífico mediante la promoción de entornos saludables, protectores y resilientes. Para ello usaron como base de información la revisión de antecedentes a fin de conocer la normatividad, conceptos, estrategias, rutas y evaluación de programa de promoción y prevención de salud



mental. De esta forma, mediante una serie de rutas y estrategias efectivas lograron promover el autocuidado de la salud mental entre los trabajadores de la Universidad del Pacífico, lo que además permitió contribuir al bienestar emocional y psicológico de los trabajadores. Este trabajo es de gran importancia para esta investigación dado que conformó una base de información sólida y fundamentada para diseñar rutas y estrategias efectivas que promuevan el autocuidado de la salud mental entre los trabajadores.

El siguiente trabajo que se trae a referencia es el de Narvéez (2023), quien desde su investigación desarrollo un proceso para promover la salud mental comunitaria en una población de excombatientes de grupos armas ilegales del departamento del Cauca. Para esto implementaron un paradigma de investigación cualitativo, con un método de investigación etnográfica. Como instrumento de recolección de información usaron la entrevista a profundidad y la observación participante. Una vez recolectaron los datos obtuvieron los resultados revelaron una gran variedad de emociones entre positivas y negativas como alegría y esperanza por el reencuentro familiar y sus proyectos, y al mismo tiempo sienten tristeza, miedo y frustración debido a la inseguridad, estigmatización y la falta de oportunidades laborales, las cuales han afectado su calidad de vida y bienestar, señalando una necesidad de atención urgente en salud mental en esta comunidad. A partir de estos hallazgos, permitieron concluir que, para mejorar el bienestar de los excombatientes, es clave abordar no solo su salud mental, sino también satisfacer sus necesidades básicas como salud, vivienda, educación y oportunidades laborales, para enfrentar las barreras sociales como la estigmatización y la inequidad social que afectan su calidad de vida. El trabajo de Narvéez refleja la necesidad de implementar programas integrales que no solo se centren en la salud mental, sino también en satisfacer las necesidades básicas y enfrentar las barreras sociales que afectan el bienestar de esta comunidad vulnerable.

Para finalizar se trae a referencia el trabajo realizado por Palacios (2023) quien desde su investigación realizó una búsqueda sobre las diferentes prácticas que aportan a la salud mental de una comunidad indígena en el Departamento del Cauca. Para ello, se implementó una investigación de tipo cualitativo y para la recolección de información tomaron como instrumentos la entrevista semiestructurada y la revisión bibliográfica. Una vez lograron indagar e interactuar con la comunidad, los resultados mostraron que las prácticas ancestrales de la comunidad indígena cumplen un papel fundamental en la salud mental, donde los médicos tradicionales bordan estas actividades empleando técnicas como limpiezas, armonizaciones y tratamientos basados en la fe para abordar problemas de salud mental. Dichas prácticas se integran en la vida cotidiana y contribuyen al bienestar de la comunidad, siendo complementarias a la medicina occidental y respetando la sabiduría ancestral. Este trabajo representa un aporte importante en esta investigación dado que muestra la importancia de considerar enfoques holísticos y tradicionales en programas de salud mental, complementando la medicina occidental y respetando la sabiduría ancestral para mejorar el bienestar de la comunidad.



3. DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 Diseño de la investigación

El tipo de investigación elegido por este estudio es cualitativo de tipo exploratorio, ya que este se caracteriza porque brinda una mejor interpretación de los resultados a partir de las experiencias de la población objeto de estudio tal y como lo menciona Álvarez (2017). Ese tipo de estudio busca comprender el significado que tienen las acciones y las diferentes perspectivas a partir de la realidad de los participantes, por lo anterior autores como Hernández Sampieri et al. (2014) exponen que la investigación cualitativa es un elemento clave dado que permite utilizar métodos de recolección de información que no están estandarizados y permiten capturar una visión más amplia de los participantes, ya sea sus emociones, experiencias, en torno al tema de estudio. Así mismo se destaca que el tipo de investigación cualitativa facilita la generación de perspectivas más amplias sobre el tema de estudio y permiten obtener información ya sea de forma verbal, visual o escrita para respaldar los datos recopilados, por tanto, este tipo de investigaciones su elemento valioso para comprender la complejidad y la riqueza de las creencias humanas relacionadas con el tema en cuestión.

Teniendo esto como base, esta investigación ha adoptado un diseño de investigación fenomenológico, se busca explorar en las experiencias vividas de las personas para comprender el significado y la esencia de esas experiencias, por lo que este diseño se usa para investigar cómo las personas perciben e interpretan sus experiencias (Hernández et al., 2014). Entre las principales características que destacan los estudios fenomenológicos están: centrarse en las experiencias subjetivas de los individuos, describir con detalle las experiencias tal como son vividas por los participantes, comprender las experiencias en su forma más pura y permite al investigador obtener una comprensión rica y matizada de las experiencias vividas (Hernández et al., 2014).



3.2 Población objeto

La población objeto de estudio está compuesta por 10 trabajadores de AGROCAFÉ, que desempeñan funciones relacionadas con la producción y comercialización de café. Entre los trabajadores están 4 mujeres y 6 hombres se encuentran en un rango de edad entre los 18 y 38 años de edad, los cuales presenta niveles de educación entre bachilleres y tecnólogos, con mínimo un año de antigüedad laborando en Agrocafé. La población participante proviene de estratos socioeconómico medios y bajos, con ingreso entre uno y dos salarios MMLV. Los trabajadores desempeñan una variedad de funciones para las operaciones diarias de AGROCAFÉ, por lo que entre sus principales acciones incluyen supervisión de cultivos, gestión de calidad de los productos, comercialización del café y logística, por lo que cada miembro aporta con acciones claves al desarrollo de la empresa.

3.3 Técnica

En este estudio se empleó un muestreo no probabilístico de tipo intencional, o también conocido como muestreo por conveniencia, esto debido a la disponibilidad y accesibilidad de los participantes (Hernández, 2021) en este caso los trabajadores de Agrocafé quienes que cumplen con los criterios de inclusión establecidos para el estudio, los cuales son pertenecer a la empresa, contar con su consentimiento y estar interesados en conocer más sobre la importancia de la salud mental en su entorno laboral.

La muestra está compuesta por un total de 10 trabajadores seleccionados de forma intencional, considerando su relevancia en relación con el objeto de estudio y su disponibilidad para participar en las entrevistas cualitativas.

La técnica seleccionada para la recolección de información de esta investigación es la entrevista cualitativa, dado que esta se destaca por ser más cercana, fácil de gestionar y flexible, además permite un intercambio amable de información entre el entrevistado (s) y el investigador (Hernández et al., 2014). Así mismo, se destaca que la selección de este método



de recolección de información se ha seleccionado porque permite seguir los temas de interés desde una perspectiva general a una más específica, lo que permite construir resultados significativos relacionados con el objeto de estudio al facilitar la interacción entre las preguntas que se plantean y las respuestas que se obtienen (Piza et al., 2019).

Tabla 1. Entrevista semiestructurada.

Entrevista semiestructurada		
Nombre		
Cargo		
Fecha		
N°		Pregunta
Ambiente laboral y su impacto en el bienestar mental	1	¿Cómo describiría el ambiente laboral en Agrocafé en términos de estrés laboral y bienestar mental?
	2	¿Cuáles son los principales factores que contribuyen al estrés en tu trabajo diario en Agrocafé?
	3	¿Ha notado algún cambio en su salud mental desde que comento a trabajar en Agrocafé?
	4	¿Cuáles son las principales preocupaciones y desafíos que enfrenta en relación con su bienestar emocional en el trabajo?
	5	¿Cómo describiría la comunicación y el apoyo entre compañeros de trabajo de Agrocafé?
Gestión y apoyo para la salud mental en el trabajo	6	¿Qué formas tiene para manejar el estrés laboral y la salud mental en el trabajo?
	7	¿Qué políticas o programas de bienestar te gustaría ver implementados en Agrocafé para mejorar la salud mental de los trabajadores?
	8	¿Cómo percibe la gestión del estrés y la promoción de la salud mental por parte de la empresa?
	9	¿Qué apoyo o recurso cree que podría mejorar su salud mental y bienestar en el trabajo?
	10	¿Qué tipo de asesoramiento ha recibido para manejar el estrés y la salud mental en el trabajo?

3.4 Presupuesto

Presupuesto			
Concepto	Cantidad	Valor Unitario	Total
Recursos humanos			
Honorarios investigadores principal Beatriz	1	\$ 2.000.000	\$ 2.000.000
Asesor: Ofelia Margarita Bossa Castro	1	\$ 1.000.000	\$ 1.000.000
Papelería			
Copias e impresiones	1	\$ 100.000	\$ 100.000
Folletos	10	\$ 30.000	\$ 30.000
Viáticos			
Almuerzos	5	\$ 15.000	\$ 75.000
Refrigerio para participantes	10	\$ 10.000	\$ 100.000
Viajes desde y hacia Agrocafé	10	\$ 5.000	\$ 50.000
Tecnología			
Computador	1	\$ 200.000	\$ 200.000
Cámara fotográfica	1	\$ 600.000	\$ 600.000
Grabadora	1	\$ 100.000	\$ 100.000
Internet	1	\$ 150.000	\$ 600.000
TOTAL			\$ 4.855.000



3.5 Cronograma

Cronograma											
Actividades	Abril			Mayo				Junio			
Fase 1											
Situación problema											
Justificación											
Objetivos											
Documentos de la empresa											
Asesoría primera entrega											
Fase 2											
Marco teórico											
Estado del arte											
Diseño metodológico											
Curso MOOC											
Taller APA											
Asesoría segunda entrega											
Fase 3											
Aplicación se consentimiento informado											
Aplicación de instrumentos											
Sistematización de información											
Asesoría tercera entrega											
Fase 4											
Resultados											
Conclusiones											
Recomendaciones											
Informe final											
Asesoría cuarta entrega											
Fase 4											
Revisión de jurados											
Sustentaciones											



3.6 Divulgación

Se establecerán estrategias efectivas para la difusión de los resultados obtenidos en el trabajo de grado como producto del proceso investigativo. Por tanto, se planea compartir los hallazgos con los trabajadores de la empresa Agrocafé, como con la universidad, a fin de compartir tanto los resultados como experiencias logradas a lo largo de este proyecto. Además, el trabajo estará disponible para consulta en el repositorio oficial del Politécnico Gran Colombiano, asegurando así su acceso y visibilidad para la comunidad académica y el público interesado en el tema.

De igual forma es importante mencionar que previo a la aplicación de la entrevista se procedió a presentar el consentimiento informado en el que se expone a los participantes la finalidad de la información y la seguridad de que sus datos estarán protegidos antes, durante y después de aplicada la entrevista, ya que la información es recopilada con fines netamente académicos, por tanto, el compromiso como investigador es velar por proteger sus datos personales e identidad. De esta forma, una vez informados a los participantes se procedió a solicitar sus firmas en el consentimiento (Anexo F) para tener registro netamente del permiso que nos dan para usar sus respuestas como base de nuestra información.



4 RESULTADOS

4.1 INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN

En esta sección, se muestra la matriz de análisis creada a partir de las categorías de estudio identificadas y se exponen los hallazgos relevantes obtenidos durante la investigación. Además, se incorporan aportes teóricos de diversos autores que respaldan y enriquecen las ideas y hallazgos del estudio. El propósito de este apartado, de esta parte es ofrecer una visión completa y fundamentada de los resultados, proporcionando una base sólida para la interpretación y alcance de los objetivos, lo cual permitirá formulación de las acciones específicas para la prevención y promoción de la salud mental y recomendaciones en el contexto de la empresa de Agrocafé.

Tabla 2. Matriz de análisis

Categoría	Datos literales	Análisis
Simbología	P: Pregunta E: Entrevistado Números: Corresponden a los números de las preguntas y de cada entrevistado	
Ambiente laboral y su impacto en el bienestar mental	Para abordar esta primera categoría se indagó inicialmente sobre cómo describiría el ambiente laboral en Agrocafé en términos de estrés laboral y bienestar mental, a lo que los trabajadores respondieron: <i>E1P1: "A veces por demasiado trabajo y más que todo en el tiempo de conocernos se siente mucho estrés".</i> <i>E2P1: "El ambiente con las compañeras es bien, Solo que a veces mucho trabajo y el estrés es alto".</i>	Teniendo como base los aportes de los participantes y los referentes teóricos, se observa que el ambiente laboral en Agrocafé presenta retos significativos para el bienestar mental de los trabajadores, siendo la carga de trabajo excesiva, las interacciones negativas con clientes y compañeros, y las condiciones laborales inadecuadas factores que contribuyen a aumentar el estrés laboral. Los testimonios de los participantes coinciden con los referentes teóricos en cuanto a la importancia de gestionar el

	<p><i>E3P1: "El ambiente laboral es bueno, creo que es importante hacer actividades en los que los trabajadores se integren más".</i></p> <p><i>E4P1: "en términos de estrés y bienestar laboral Considero que es normal".</i></p> <p><i>E5P1: "En mi trabajo encuentro en un ambiente muy normal, dichos estrés es muy mínimo".</i></p> <p><i>E7P1: "En algunas ocasiones el ambiente laboral se torna mal cuando hay aglomeración de personas".</i></p> <p><i>E9P1: " debido al número de personas a la hora de atender los días de Mercado".</i></p> <p><i>E10P1: " el estrés es algo cuando hay que atender mucha gente en los días de Mercado".</i></p> <p>De igual forma se cuestionó sobre cuales principales factores que contribuyen al estrés en tu trabajo diario en Agrocafé:</p> <p><i>E1P2: "Por los clientes que llegan con malas actitudes ".</i></p> <p><i>E2P2: "la falta de condiciones laborales".</i></p> <p><i>E3P2: "No contar con los productos en el almacén".</i></p> <p><i>E4P2: "Las cuentas al final del día, ya que el sistema no esté funcionando"</i></p> <p><i>E6P2: "En las horas excesivas de trabajo cuando llega mucha gente".</i></p> <p><i>E7P2: "Los inventarios y Cuando alguien te responde de mala manera".</i></p> <p><i>E8P2: "Podrían ser el trabajar más horas de lo normal".</i></p> <p><i>E9P2: "cuando vienen a vender el café y no esperan para ser atendidos".</i></p> <p><i>E10P2: "Para mí son resfriados, gripas, cabeza y dolor de espalda".</i></p>	<p>estrés y mantener un ambiente de trabajo positivo, de esta forma tenemos que aspectos como la falta de productos en el almacén y los fallos en los sistemas operativos (E3P2, E4P2) reflejan problemas organizacionales que podrían resolverse con una mejor gestión y planificación. Las largas horas de trabajo (E6P2, E8P2) y la aglomeración de personas (E7P1, E9P1, E10P1) destacan la necesidad de revisar las políticas laborales y posiblemente ajustar los horarios para reducir el estrés y agotamiento físico y mental.</p> <p>El énfasis en actividades de integración (E3P1) resuena con la idea de promover un ambiente laboral saludable y cohesivo, lo cual es clave para el bienestar mental según los estudios teóricos. Adicionalmente, los problemas físicos mencionados por E10P2 (resfriados, gripes, dolor de cabeza y espalda) subrayan la conexión entre la salud física y mental, reforzando la necesidad de un enfoque holístico en la promoción del bienestar en el trabajo.</p> <p>De esta forma se establece que para mejorar el ambiente laboral en Agrocafé y el bienestar mental de los empleados, es crucial abordar los factores de estrés identificados, mejorar las condiciones laborales, fomentar actividades de integración, y asegurar un apoyo adecuado tanto en términos operativos como emocionales. Esto alinearía las prácticas laborales de la empresa con las recomendaciones teóricas para la promoción de la salud mental, creando un entorno más saludable y productivo para todos los trabajadores.</p> <p>A partir de esto, autores como Casañas y Lalucat (2021) subrayan la importancia de abordar la salud mental desde una perspectiva de salud pública, con especial énfasis en la</p>
--	--	--

	<p>¿La siguiente pregunta busca conocer si habían notado algún cambio en su salud mental desde que comenzó a trabajar en Agrocafé?:</p> <p><i>E1P3: "a la hora de trabajar con los clientes es muy estresante".</i></p> <p><i>E2P3: "Sí he tenido el estrés constante los fines de semana".</i></p> <p><i>E3P3: "En cuanto a la economía porque seguro que cuento con el dinero para cancelar mis gastos y ayudar económicamente a mi familia".</i></p> <p><i>E4P3: "debido a gran número de actividades que debemos hacer a lo largo del día"</i></p> <p><i>E6P3: "He sentido un aumento en el estrés personal debido a las actividades laborales".</i></p> <p><i>E7P3: "Realmente se nota Un aumento en el estrés laboral a lo largo del tiempo que llevo laborando".</i></p> <p><i>E9P3: "Sí lo he notado ya que se tiene que cumplir con la jornada laboral bajo presión".</i></p> <p><i>E10P3: "a nivel físico y mental me canso con mayor frecuencia y llego sin energías a mi hogar".</i></p> <p>Dando continuidad a esto, se cuestionó a los entrevistados sobre: cuáles consideraban que eran las principales preocupaciones y desafíos que enfrenta en relación con su bienestar emocional en el trabajo:</p> <p><i>E1P4: "diría que en el manejo de Ingenio por parte del cliente".</i></p> <p><i>E2P4: "Queremos organizarnos más para atender al cliente todo el tiempo".</i></p> <p><i>E3P4: "Manejar la calma cuando las personas no entienden que no están las cosas".</i></p> <p><i>E4P4: "Que no me den las cuentas el estrés y la paciencia que no tengo".</i></p>	<p>promoción y prevención de problemas mentales. De esta forma, autores como Carballo et al. (2021) añaden que los programas de salud mental deben diseñarse para fortalecer capacidades y promover la salud mental, reducir la carga de los trastornos mentales y facilitar la rehabilitación.</p> <p>Integrando estos referentes teóricos, se hace evidente que el entorno laboral en Agrocafé puede beneficiarse de estrategias de salud mental que promuevan la resiliencia y el bienestar emocional. Así mismo la implementación de programas específicos y la mejora de las condiciones laborales podrían disminuir el estrés y mejorar la salud mental de los Trabajadores. Además, fomentar un ambiente de apoyo y comunicación efectiva es crucial para el bienestar general de los trabajadores.</p>
--	---	--

E5P4: "Preocupante sería llegar a hacer algo mal en el trabajo y que afecte todo el equipo de trabajo".

E6P4: " Que no me den las cuentas que algo de la plataforma me salga mal y atender mal a la gente".

E7P4: "Las preocupaciones son el cuadro de caja, hacer inventarios, estar pendientes de muchas cosas a la vez".

E9P4: "Preocupaciones: Enfermedad adquirida por el estrés, desafíos: de contar con los procesos de motivación e integración en la parte laboral".

E10P4: "Preocupaciones enfermedades adquiridas por desafíos de integración por en la parte laboral".

Y finalmente se indagó en los entrevistados como podían describir la comunicación y el apoyo entre compañeros de trabajo de Agrocafé:

E1P5: " como todo trabajo, pero se trata de conllevar las situaciones que se puedan presentar".

E2P5: "Tenemos buena comunicación, sin embargo, dado el estrés laboral a veces se ponen tensas las situaciones".

E4P5: "Bueno ya que entre todos nos apoyamos, nos escuchamos, entendemos ".

E5P5: "Son muy chéveres y entran con toda la actitud positiva".

E6P5: "Bien porque cuando todo está en calma nos ayudamos, pero cuando hay estrés es donde se responde feo".

E7P5: "En momentos difíciles siempre nos apoyamos mutuamente, pero en momentos donde hay demasiado personal que atender fluyen problemas e inconvenientes".

E8P5: "Nos tratamos bien y hacemos que el trabajo sea llevadero para que todo termine bien".

E9P5: "La comunicación es vital para poder llevar a feliz término los objetivos de la empresa".



	<p><i>E10P5: " La comunicación es vital para poder llevar a feliz término el trabajo".</i></p>	
<p>Gestión y apoyo para la salud mental en el trabajo</p>	<p>Para abordar esta categoría se inició indagando sobre que formas tenían los trabajadores para manejar el estrés laboral y la salud mental en el trabajo, a lo que respondieron:</p> <p><i>E1P6: "El descanso".</i> <i>E2P6: "Ninguna".</i> <i>E3P6: "Escuchar música, todos Cómo hacer deporte".</i> <i>E4P6: "Respirar hondo para así evitar tener un mal comportamiento en el trabajo".</i> <i>E5P6: "Una forma buena es encuadrarse correctamente en la hora de atender para no tener preocupaciones de nada".</i> <i>E6P6: "Respirar profundo y cuenta hasta 10".</i> <i>E7P6: "Para mejorar el estrés trata de respirar y reírme de los mismos problemas o dificultades y seguir adelante con mis labores".</i> <i>E8P6: "Hacer un descanso y un poco de estiramiento".</i> <i>E9P6: "Ninguno".</i> <i>E10P6: "Respirar y salir a distraerme".</i></p> <p>En la siguiente pregunta se indagó sobre que políticas o programas de bienestar les gustaría ver implementados en Agrocafé para mejorar la salud mental de los trabajadores:</p> <p><i>E1P7: "Políticas de salud y seguridad en el trabajo"</i> <i>E2P7: "Psicólogo y seguridad y salud en el trabajo".</i></p>	<p>Respecto a los aportes de los trabajadores de Agrocafé es posible observar que ellos emplean una variedad de métodos para manejar el estrés, los cuales se enfocan básicamente en el uso de técnicas simples como el descanso, respirar profundo, distraerse y escuchar música, los cuales son mencionadas frecuentemente, sin embargo, es de destacar que ninguno de los empleados conoce alguna estrategia concreta para gestionar el estrés.</p> <p>En contraste con los aportes de Wu et al. (2021), este autor subraya la importancia de las buenas prácticas laborales que no solo reduzcan el estrés, sino que también promuevan una cultura de salud mental, por tanto, este autor sugiere la implementación de acciones que incluyan técnicas de manejo del estrés, apoyo psicológico y actividades recreativas, alineándose con las recomendaciones de profesionales y los aportes de los participantes.</p> <p>Otro punto importante de destacar son aspectos en los que los trabajadores expresan un deseo claro por políticas y acciones que aborden tanto la salud mental como la seguridad en el trabajo, de esta forma se hace evidente la necesidad de consultas psicológicas, actividades recreativas y pausas activas durante la jornada laboral las cuales son resaltadas por los participantes.</p> <p>Así mismos autores como Wu et al. (2021) y Montenegro & Sánchez (2022) exponen que la importancia de estas prácticas radican en la creación de un entorno laboral positivo que</p>

	<p><i>E3P7: "Juegos, de fútbol, da música y compartir más en compañeros".</i></p> <p><i>E4P7: "Más actividades recreativas"</i></p> <p><i>E5P7: "Tratar los horarios y tener más tiempo para poder compartir en familia y estar pendiente de cada persona".</i></p> <p><i>E6P7: "Más actividades de recreación para olvidar el estrés del trabajo".</i></p> <p><i>E7P7: "Pausas activas y compartir"</i></p> <p><i>E8P7: "Pausas activas y actividades recreativas".</i></p> <p><i>E9P7: "Espacios o pausas activas durante la jornada laboral".</i></p> <p><i>E10P7: "Integración con mis compañeros de trabajo".</i></p> <p>Seguido de esto, se preguntó sobre como percibían la gestión del estrés y la promoción de la salud mental por parte de la empresa:</p> <p><i>E1P8: "La empresa realiza algunas dinámicas de convivencia".</i></p> <p><i>E2P8: "Deberían tener más consultas psicología al menos cada 6 meses".</i></p> <p><i>E4P8: "Es buena táctica para evitar accidentes laborales".</i></p> <p><i>E5P8: "Por parte de la empresa es un equipo muy tranquilo saben llevar las cosas a su debido ritmo y tiempo".</i></p> <p><i>E6P8: "Me parece muy chévere porque es una buena táctica de preocuparse por el trabajador".</i></p> <p><i>E7P8: "Es una buena estrategia porque podemos integrarnos más entre".</i></p>	<p>promueva el bienestar mental a través de políticas estructuradas, a eso autores como Montenegro & Sánchez demuestran cómo la intervención en el entorno laboral, mediante la implementación de actividades y estrategias de promoción de la salud, puede disminuir significativamente los niveles de estrés y mejorar el bienestar de los trabajadores.</p> <p>Otro aspecto importante encontrado en estos aportes es la percepción de los empleados sobre la gestión del estrés por parte de Agrocafé, en la cual se encuentra aportes mixtos, dado que algunos valoran las dinámicas de convivencia y la adecuación de los horarios de trabajo, mientras que otros sienten que los esfuerzos son insuficientes, en especial en cuanto a la frecuencia de consultas psicológicas y la gestión de horarios extensos.</p> <p>De esta forma, los aportes teóricos sugieren que una gestión eficaz del estrés en el lugar de trabajo debe introducir programas regulares y accesibles de apoyo psicológico y salud mental, a esto autores como Wu et al. (2021) enfatizan en la importancia de un enfoque continuo y holístico que vaya más allá de medidas esporádicas, promoviendo una cultura organizacional que valore la salud mental de forma consistente y profunda.</p> <p>Por otro lado, las respuestas de los trabajadores indican que mejorar el bienestar mental en Agrocafé necesita de más tiempo de descanso, actividades de integración, apoyo psicológico, y una mejor organización del tiempo de trabajo, en los cuales se destaca la importancia del compañerismo y la integración social como factores cruciales para su bienestar. A esto Montenegro & Sánchez (2022) respaldan estas necesidades, demostrando cómo la intervención en el entorno laboral mediante actividades integradoras y recreativas puede mejorar significativamente la salud mental de los trabajadores, por lo</p>
--	---	---

	<p><i>E9P8: "se percibe en la adecuación de los horarios de trabajo".</i> <i>E10P8: "Horarios de trabajo extensos".</i></p> <p>Para complementar esta categoría se indagó también sobre qué apoyo o recurso cree que podría mejorar su salud mental y bienestar en el trabajo:</p> <p><i>E1P9: "que haya un buen compañerismo con todos"</i> <i>E2P9: "Mejor y más descanso dado que tenemos sobrecarga de trabajo".</i> <i>E3P9: "Las pausas activa un apoyo psicológico y buenas sillas ergonómicas".</i> <i>E4P9: "Salir temprano del trabajo, hacer pausas y actividades".</i> <i>E5P9: "pasar tiempo relacionando en el trabajo y un tiempo libre en compañerismo".</i> <i>E6P9: "Salir temprano del trabajo, hacer más actividades creativas".</i> <i>E7P9: "sería pausas activas o momentos de integración entre compañeros".</i> <i>E8P9: "Que tuviéramos descansos en las jornadas laborales".</i> <i>E9P9: "Recursos humanos profesionales que determinen procesos de cuidados".</i> <i>E10P9: "Que nos den conocimientos, charlas tratamiento sobre lo que estamos manejando".</i></p> <p>Para finalizar, se cuestionó a los entrevistado sobre qué tipo de asesoramiento ha recibido para manejar el estrés y la salud mental en el trabajo:</p>	<p>que estos aportes sugieren que, para lograr un impacto real, es importante proporcionar a los empleados recursos adecuados y oportunidades para el descanso y la socialización.</p> <p>Finalmente se destaca entre las respuestas de los trabajadores de Agrocafé y los referentes teóricos que hay varias áreas de convergencia y discrepancia, en los que los trabajadores exponen la necesidad de políticas y programas de bienestar que incluyan apoyo psicológico, actividades recreativas, y una mejor gestión de los horarios laborales. Estas necesidades están en línea con las recomendaciones de los estudios teóricos que destacan la importancia de un enfoque integral y continuo para la promoción de la salud mental en el trabajo.</p>
--	--	--



	<p><i>E1P10: " Ninguno".</i> <i>E2P10: "Ninguno".</i> <i>E3P10: "Ninguno".</i> <i>E4P10: "Nada".</i> <i>E5P10: "Las pausas activas son una buena cosa para mejorar reducir el estrés ocupacional".</i> <i>E6P10: "Nada".</i> <i>E7P10: "Hasta el momento ningún tipo de asesoramiento".</i> <i>E8P10: "Ninguno".</i> <i>E9P10: "Ninguno".</i> <i>E10P10: "Ninguno".</i></p>	
--	---	--

Fuente: elaboración propia



4.2 Factores laborales que impactan la salud mental de los trabajadores de Agrocafé

Una vez se analizaron los aportes de los participantes, se logró identificar en el diagnóstico que los principales factores laborales que impactan la salud mental de los trabajadores de Agrocafé son diversos y complejos, de esta forma los factores incluyen tanto aspectos estructurales del entorno laboral como cuestiones relacionadas con la dinámica interpersonal y la gestión del trabajo diario, de esta forma a continuación se presentan cada uno de los factores identificados:

Tabla 3. Factores laborales que impactan la salud mental

Factores	Descripción
Sobrecarga de trabajo y estrés	Entre los factores que más citan los trabajadores en sus aportes es la sobrecarga de trabajo y en especial en las fechas de alta demanda como los fines de semana o los días de mercado, donde los trabajadores mencionan que la gran cantidad de tareas y la presión para cumplir con los tiempos y atender a los clientes generan un aumento significativo del estrés, afectando directamente su bienestar mental y la capacidad de mantener una actitud positiva y productiva a lo largo de la jornada laboral.
Falta de recursos y condiciones inadecuadas	Otro factor crucial es la falta de recursos necesarios para realizar las tareas de manera eficiente, ya que problemas como un sistema de cuentas ineficientes y la falta de condiciones laborales contribuyen a un aumento constante del estrés lo que complica el desarrollo y realización de las actividades laborales diarias y al mismo tiempo genera un ambiente de incertidumbre y frustración entre los trabajadores



Dinámica interpersonal y clima laboral El clima laboral y la dinámica interpersonal también juegan un papel clave en la salud mental de los trabajadores, y aunque muchos de los trabajadores mencionan tener buenas relaciones con sus compañeros, también se hace evidente que existen tensiones y conflictos en especial en las fechas de alta presión, lo cual puede generar una falta de comunicación efectiva y respuestas inapropiadas entre sus compañeros gracias al inadecuado manejo del estrés y los otros factores ya mencionados.

Problemas de comunicación En el contexto laboral de Agrocafé y en general en todas las organizaciones la comunicación efectiva es fundamental, de esta forma aunque en varios aportes de los participantes señalan que tienen buena comunicación, algunos de ellos se exponen que hay ocasiones en las que la comunicación se vuelve deficiente y se pueden derivar malentendidos o conflictos, por lo que la falta de comunicación clara y abierta puede incrementar la ansiedad y el estrés entre los empleados afectando de forma negativa su bienestar.

Falta de apoyo emocional Uno de los elementos más importantes en la vida de los trabajadores es el apoyo emocional dentro del ambiente laboral ya que este es una base importante para el bienestar mental de los trabajadores, de esta forma se tiene que muchos de los participantes mencionaron que debido a la falta de recursos o asesoramiento para manejar el estrés o la salud mental, cada vez se hace más evidente la dificultad a la hora de abordar tipos de situaciones conflictivas relacionadas con ese tema, por lo cual



muchos de ellos pueden sentir una sensación de aislamiento y desamparo dentro del contexto laboral.

Rigidez en los horarios de trabajo La rigidez en los horarios de trabajo es otro factor que se destaca, ya que horarios extensos y pocos flexibles pueden aumentar drásticamente los niveles de estrés dado que estos reducen el tiempo disponible para el descanso y la recuperación de los trabajadores, generando un desbalance entre la vida personal y laboral e impactando negativamente la salud mental de los trabajadores

Condiciones físicas del trabajo Las condiciones físicas del entorno de trabajo como la ergonomía y la calidad del aire también son factores que pueden afectar la salud mental de los trabajadores, lo cual se hace evidente cuando los participantes en su entrevista mencionan que los que presentan problemas como dolor de espaldas, resfriados y otras dolencias físicas que pueden ser resultado de un ambiente de trabajo inadecuado, de esta forma se puede afectar tanto la salud física como el bienestar mental.

Falta de pausas y recreación Los empleados en sus respuestas destacaron la necesidad de poder tener pausas activas y realizar actividades recreativas a lo largo de la jornada laboral, ya que estas pueden ser precursores de la reducción del estrés y un aumento en la productividad y bienestar general de los trabajadores, debido a que estas permiten que cada uno pueda relajarse y recuperarse mejorando su salud mental y afrontar las obligaciones y actividades que deben realizar en su diario labor.

Presión por la atención al cliente La atención al cliente es uno de los factores que más se destaca entre las respuestas de los trabajadores, ya que reiteran constantemente las malas actitudes y demandas que exige los clientes a la hora de atenderlos, lo cual genera una presión constante, y mayor agotamiento tanto emocional como mental.

Gestión inadecuada del estrés En cuanto a la gestión del estrés por parte de la empresa es un tema bastante recurrente en las respuestas de los entrevistados, ya que exponen que la empresa realiza algunas dinámicas de convivencia, pero en la mayoría de las respuestas coinciden en que no son suficientes debido a que los trabajadores no tienen o no sienten el apoyo necesario para manejar los desafíos diarios, debido a la falta de atención de la empresa en ese tema.

Fuente: Elaboración propia.

4.3 Necesidades y desafíos que enfrentan personal del Agrocafé

Entre las principales necesidades y desafíos que enfrentan el personal trabajador Agrocafé de se encuentran una serie de elementos fundamentales que afectan directamente el bienestar mental y laboral de los trabajadores, estos desafíos van desde la gestión del estrés laboral hasta la implementación de políticas deben ser integrar y promoción de la Salud Mental.

Tabla 4. Insertar necesidades y desafíos

Necesidades y desafíos	Contenido
Manejo del Estrés Laboral	Necesidad de técnicas y recursos para gestionar el estrés como entrenamientos de manejo del estrés, asesoramiento psicológico y prácticas de mindfulness.
Condiciones Laborales Adecuadas	Mejora de condiciones físicas del entorno de trabajo incluyendo ergonomía, calidad del aire y ambiente seguro para reducir dolencias físicas y mejorar la salud general.

Comunicación Efectiva	Desarrollo de estrategias y canales de comunicación claros y eficientes para prevenir malentendidos y mejorar la colaboración entre empleados.
Flexibilidad en los Horarios	Implementación de horarios laborales más flexibles para permitir un mejor balance entre la vida personal y laboral y reducir la sobrecarga de trabajo
Apoyo Emocional	Disponibilidad de programas de apoyo emocional como acceso a psicólogos y consejeros Para orientar a los trabajadores el soporte necesario para enfrentar los desafíos emocionales y mentales
Pausas y Actividades Recreativas	Introducción de pausas activas y actividades dinámicas durante la jornada laboral para ayudar a los empleados a relajarse y mejorar su bienestar general.
Gestión de la Atención al Cliente	Entrenamiento de habilidades en atención al cliente y manejo de situaciones difíciles para reducir el estrés asociados a la interacción con los clientes problemáticos.
Políticas de Bienestar Integral	Desarrollo implementación de políticas de bienestar que aborden tanto la salud física como mental de los trabajadores incluyendo programas de salud y seguridad en el trabajo.
Integración y Cohesión del Equipo	Fomentar actividades de integración para mejorar las relaciones interpersonales y crear un ambiente de trabajo más colaborativo y solidario.
Adecuación de Recursos y Materiales	Garantizar la disponibilidad de los recursos materiales necesarios para realizar las tareas diarias de manera eficiente y sin contratiempos minimizando el estrés y la frustración asociadas a la falta de recursos.
Desarrollo Profesional y Capacitación	Oportunidades de formación continua y desarrollo profesional para que los empleados puedan mejorar sus habilidades profesionales y laborales y avanzar en sus carreras lo cual contribuye también a la satisfacción personal y motivación laboral.
Reconocimiento y Recompensa	Sistemas de reconocimiento para el desempeño y esfuerzo de los trabajadores dado que esto puede aumentar la motivación y reducir la sensación de estrés y agotamiento.

Balance Trabajo-Vida Personal	Políticas y programas que promuevan un equilibrio saludable entre el trabajo y la edad personal incluyendo el tiempo libre adecuado, licencias por enfermedad y vacaciones para prevenir el agotamiento y mejorar el bienestar mental.
Evaluación y Retroalimentación Continua	Establecimiento de un sistema de evaluación y retroalimentación que permita a los empleados conocer su desempeño y recibir orientación para mejorar, esto puede reducir su ansiedad y aumentar su confianza en sus habilidades.
Espacios de Trabajo Saludables y Cómodos	Creación de entornos de trabajo que sean cómodos y saludables, incluyendo áreas de descanso adecuadas, buena iluminación, control de ruido y acceso a espacios verdes o áreas al aire libre para promover el bienestar físico y mental de los empleados

Fuente: elaboración propia.

4.4 Diseño de actividades para la prevención y promoción de la salud mental de los trabajadores de Agrocafé enmarcadas en un programa de gestión integral

Una vez identificados los diferentes factores que impactan la salud mental de los trabajadores y los principales desafíos u necesidades que deben enfrentar los trabajadores de Agrocafé para mejorar la salud mental, se diseñó una propuesta de prevención y promoción de la salud mental de los trabajadores de Agrocafé enmarcados en un programa de gestión integral, el cual se describe a continuación:



Tabla 5. Propuesta del programa integral de salud mental para los trabajadores de Agrocafé

Programa Integral de Salud Mental para Trabajadores de Agrocafé													
Objetivo general	Implementar un programa de gestión integral de salud mental en Agrocafé para prevenir el estrés laboral, promover el bienestar emocional y mejorar la calidad de vida de los trabajadores.												
Objetivos Específicos	<p>Proporcionar recursos y herramientas para el manejo efectivo del estrés y la ansiedad.</p> <p>Mejorar las condiciones físicas y psicosociales del entorno laboral.</p> <p>Fomentar el desarrollo personal y profesional de los trabajadores.</p> <p>Promover una cultura organizacional orientada al cuidado integral de la salud mental.</p>												
Estrategias y Acciones	<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;">Evaluación de Necesidades</td> <td>Realizar una evaluación exhaustiva de las necesidades y desafíos específicos que enfrentan los trabajadores en términos de salud mental.</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">Capacitación en Manejo del Estrés</td> <td>Ofrecer programas de capacitación y talleres sobre técnicas de manejo del estrés, mindfulness, relajación y respiración, dirigidos a todos los empleados.</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">Mejora de Condiciones Laborales</td> <td>Realizar ajustes y mejoras en el entorno físico de trabajo, incluyendo ergonomía, iluminación adecuada, control de ruido y espacios de descanso.</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">Apoyo Emocional y Psicológico</td> <td>Brindar acceso a sesiones de asesoramiento psicológico y apoyo emocional para los trabajadores que lo requieran, a través de consultas individuales y grupales.</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">Programas de Reconocimiento y Recompensas</td> <td>Implementar sistemas de reconocimiento y recompensas para incentivar el desempeño y esfuerzo de los empleados, mejorando así su motivación y satisfacción laboral.</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">Promoción de un Balance Laboral-Personal</td> <td>Fomentar políticas que permitan un equilibrio adecuado entre la vida laboral y personal, incluyendo horarios flexibles, días de descanso adicionales y programas de conciliación familia-trabajo.</td> </tr> </table>	Evaluación de Necesidades	Realizar una evaluación exhaustiva de las necesidades y desafíos específicos que enfrentan los trabajadores en términos de salud mental.	Capacitación en Manejo del Estrés	Ofrecer programas de capacitación y talleres sobre técnicas de manejo del estrés, mindfulness, relajación y respiración, dirigidos a todos los empleados.	Mejora de Condiciones Laborales	Realizar ajustes y mejoras en el entorno físico de trabajo, incluyendo ergonomía, iluminación adecuada, control de ruido y espacios de descanso.	Apoyo Emocional y Psicológico	Brindar acceso a sesiones de asesoramiento psicológico y apoyo emocional para los trabajadores que lo requieran, a través de consultas individuales y grupales.	Programas de Reconocimiento y Recompensas	Implementar sistemas de reconocimiento y recompensas para incentivar el desempeño y esfuerzo de los empleados, mejorando así su motivación y satisfacción laboral.	Promoción de un Balance Laboral-Personal	Fomentar políticas que permitan un equilibrio adecuado entre la vida laboral y personal, incluyendo horarios flexibles, días de descanso adicionales y programas de conciliación familia-trabajo.
Evaluación de Necesidades	Realizar una evaluación exhaustiva de las necesidades y desafíos específicos que enfrentan los trabajadores en términos de salud mental.												
Capacitación en Manejo del Estrés	Ofrecer programas de capacitación y talleres sobre técnicas de manejo del estrés, mindfulness, relajación y respiración, dirigidos a todos los empleados.												
Mejora de Condiciones Laborales	Realizar ajustes y mejoras en el entorno físico de trabajo, incluyendo ergonomía, iluminación adecuada, control de ruido y espacios de descanso.												
Apoyo Emocional y Psicológico	Brindar acceso a sesiones de asesoramiento psicológico y apoyo emocional para los trabajadores que lo requieran, a través de consultas individuales y grupales.												
Programas de Reconocimiento y Recompensas	Implementar sistemas de reconocimiento y recompensas para incentivar el desempeño y esfuerzo de los empleados, mejorando así su motivación y satisfacción laboral.												
Promoción de un Balance Laboral-Personal	Fomentar políticas que permitan un equilibrio adecuado entre la vida laboral y personal, incluyendo horarios flexibles, días de descanso adicionales y programas de conciliación familia-trabajo.												

Actividades propuestas	Desarrollo Profesional y Capacitación Continua	Ofrecer oportunidades de desarrollo profesional, capacitación y actualización de habilidades para que los empleados puedan crecer y avanzar en sus carreras dentro de la empresa.
	Comunicación y Participación	Establecer canales de comunicación abiertos y participativos para que los empleados puedan expresar sus necesidades, sugerencias y preocupaciones relacionadas con la salud mental en el trabajo.
	Monitoreo y Evaluación Continua	Realizar seguimiento periódico y evaluaciones de impacto para medir la efectividad del programa, identificar áreas de mejora y ajustar las estrategias según sea necesario.
	Talleres de Manejo del Estrés	Impartir talleres prácticos sobre técnicas de respiración y relajación muscular
	Asesoramiento Psicológico	Ofrecer sesiones individuales de asesoramiento psicológico con profesionales especializados
	Programa de Actividades Recreativas	Realizar actividades recreativas y deportivas en grupo, como sesiones de yoga, caminatas al aire libre o torneos deportivos
	Sesiones de meditación	Realizar sesiones de meditación guiada
	Talleres de Comunicación y Resolución de Conflictos	Facilitar talleres para mejorar las habilidades de comunicación, trabajo en equipo y resolución de conflictos
	Programa de Reconocimiento y Recompensas	Destacar el desempeño sobresaliente y el esfuerzo de los trabajadores
	Sesiones de Grupo para Compartir Experiencias	Organizar sesiones grupales donde los trabajadores puedan compartir sus experiencias, desafíos y estrategias para manejar el estrés
Charlas y Conferencias sobre Bienestar Mental	Invitar a expertos en salud mental para impartir charlas sobre temas relacionados con el bienestar emocional, manejo del estrés y la salud mental.	
Programa de Desarrollo Profesional y Capacitación	Ofrecer programas de desarrollo profesional y capacitación en habilidades blandas, liderazgo y gestión del tiempo	

Tiempo de Implementación	Evaluaciones de Clima Laboral y Satisfacción	Realizar evaluaciones periódicas de clima laboral y satisfacción de los empleados para identificar áreas de mejora
Evaluación de Resultados	El programa se implementará de manera gradual en un período de seis meses Se llevará a cabo una evaluación de resultados al finalizar cada ciclo de implementación para medir el impacto del programa	



5 ASPECTOS ESPECÍFICOS

Partiendo del principal propósito de este proyecto que fue diseñar un programa de gestión integral de promoción y prevención de la Salud Mental dirigido a los trabajadores de la empresa Agrocafé, es posible afirmar que dicho propósito se logró alcanzar conforme el desarrollo de los tres objetivos específicos. De esta forma en primer lugar tenemos que se realizó un diagnóstico exhaustivo sobre las principales factores laborales que afectaban la salud mental de los trabajadores de la empresa, en el cual se incluyeron la recopilación de datos cualitativos a través de la entrevista con los empleados las cuales brindaron una comprensión profunda de las dinámicas laborales y sus efectos en el bienestar mental, de esta forma los participantes describieron varios factores estresantes en el trabajo como la carga de trabajo excesiva, la interacción con clientes problemáticos y la presión por cumplir con horarios extensos y las metas de la empresa, factores que se identificaron como contribuyentes del estrés laboral y posibles precursores en la afectación de la salud mental de los trabajadores.

En segundo lugar, el alcance del objetivo específico dos que fue identificar las principales necesidades y desafíos que enfrentan los trabajadores de Agrocafé en relación a la Salud Mental, la entrevista permitió conocer que los trabajadores necesitan mayor apoyo emocional, mejores condiciones laborales y más recursos, conocimientos y o estrategias para poder manejar el estrés y la ansiedad dentro del contexto laboral. Asimismo, se entre las principales necesidades identificadas en los trabajadores se encontraron la necesidad de las pausas activas a lo largo de la jornada laboral, a acceso a asesoramiento psicológico y actividades recreativas que fomenten la integración y el compañerismo, de igual forma se destacó la necesidad de una mejor comunicación entre los empleados y la administración, para implementar políticas que promuevan el equilibrio entre la vida laboral y personal.



De esta forma una vez se obtuvo el diagnóstico y se identificaron las necesidades, se procedió a definir una serie de estrategias para la prevención y promoción de la Salud Mental de los trabajadores de Agrocafé, enmarcadas en un programa de gestión integral, el cual se diseñó para abordar de manera integral los diferentes factores que influyen en la salud mental de los trabajadores, entre las que se encontraron: capacitación para el manejo del estrés, mejora de condiciones laborales, apoyo profesional en el área psicológica, programa de reconocimiento, promoción de un balance entre la vida laboral y personal, capacitación y desarrollo profesional, comunicación activa y monitoreo.

Una vez definidas estas estrategias, entre las principales actividades propuestas en el programa que buscaban abordar dichas estrategias incluyeron: Talleres de manejo del estrés, asesoramiento psicológico, programas de actividades recreativas, sesiones de meditación, talleres de comunicación y resolución de conflictos, charlas y conferencias sobre bienestar mental y evaluación del clima laboral y satisfacción.

De esta forma la implementación de este programa se establece que sea de una duración de 6 meses, entre los cuales se esperan llevar a cabo las diferentes actividades planificadas y las cuales se recomienda estar en un constante proceso de monitoreo para una mejora continua a fin de aportar de forma significativa al bienestar integral y la salud mental de los trabajadores de Agrocafé.

Por lo anterior, se espera que los resultados de la evaluación muestran una mejora significativa en varios aspectos claves, como la reducción del estrés y la ansiedad, una mayor satisfacción de sus condiciones laborales, acompañamiento profesional y actividades recreativas y mejora significativa en la salud mental de los trabajadores, las cuales se consideran determinantes para aportar al cuidado de la salud mental de los trabajadores.

Por lo anterior se establece que el objetivo general de la investigación se cumplió de manera exitosa gracias al alcance y aporte de la información recolectada de los objetivos



específicos los cuales brindaron la información necesaria para diseñar las estrategias de acciones de acuerdo a las necesidades y requerimientos de los trabajadores, así como el alcance de la empresa. Por lo cual se espera que el programa una vez implementado fomente un ambiente laboral más saludable y productivo, en el que la Salud Mental sea una de las principales prioridades y se ofrezca de esta forma una experiencia exitosa que pueda ser replicada en otras empresas para promover el bienestar integral de cada uno de los trabajadores



6 CONCLUSIONES

Con la indagación realizada en la primera fase del proyecto se logró concluir que los principales factores laborales que impactan en la salud mental de los trabajadores de Agrocafé estaban la alta carga laboral, falta de recursos y condiciones laborales adecuadas presión relacionada con las altas demandas de los clientes y la gestión de situaciones conflictivas en el entorno laboral, los cuales, no solo generan estrés y agotamiento entre los empleados, sino que también afectan su bienestar general de los trabajadores, por lo que se destaca la necesidad de implementar mejoras en el ambiente de trabajo para promover la salud mental y aumentar la satisfacción laboral.

Entre las principales necesidades y desafíos que enfrenta personal del Agrocafé en relación con la salud mental se pudieron definir el manejo del estrés laboral, condiciones laborales adecuadas, comunicación efectiva, flexibilidad de horarios, apoyo emocional, pausas y actividades recreativas, gestión de la atención al cliente, políticas de bienestar integral, integración y cohesión del equipo de trabajo, adecuación de recursos y materiales, desarrollo profesional, reconocimiento de trabajadores, balance de trabajo y vida y espacios de trabajo saludables, los cuales se consideran aspectos claves para mejorar el bienestar mental e integral de los trabajadores y las bases para fomentar un entorno de trabajo más productivo y armonioso.

Entre las actividades para la prevención y promoción de la salud mental en los trabajadores de Agrocafé que buscan mejorar el ambiente laboral de los empleados incluyen la implementación de talleres de manejo del estrés, sesiones de asesoramiento psicológico, programas de actividades recreativas, capacitación de habilidades de comunicación y resolución de conflictos entre otros; iniciativas que están orientadas a fortalecer el bienestar psicológico de los empleados, promoviendo un entorno de trabajo más saludable y equilibrado.



Finalmente se logró diseñar un programa de gestión integral de promoción y prevención en la salud mental, dirigido a los trabajadores de la empresa Agrocafé, con el cual se espera aportar el bienestar de los empleados, proporcionando acciones y actividades que fomenten la salud mental en el lugar de trabajo, además se espera que aporte al fortalecimiento del ambiente laboral mediante la creación de prácticas que apoyen el equilibrio entre trabajo y vida personal, promuevan la comunicación efectiva, y faciliten el desarrollo profesional y personal de cada empleado.



7 RECOMENDACIONES

A partir de conclusión 1 relacionado con los factores laborales que impactaban la salud mental de los trabajadores se realizan las siguientes recomendaciones: Implementar políticas que regulan la carga laboral estableciendo límites claros y promoviendo una distribución equitativa de trabajo, mejorar las condiciones laborales proporcionando los recursos necesarios para un desempeño adecuado, implementar programas de capacitación de gestión de clientes y resolución de conflictos. Dichas recomendaciones se basan en los aportes de autores como Bakker & Demerouti, (2007), quienes desde su teoría de los recursos y las demandas laborales señalan que los recursos adecuados pueden reducir el estrés y aumentar el compromiso laboral.

Respecto a la conclusión 2 relacionada con la definición de necesidades y desafíos se realiza las siguientes recomendaciones: Establecer un programa de apoyo psicológico especializado que incluya sesiones regulares con profesionales en el área que brinden una mayor asesoría de acompañamiento social y psicológico para la gestión de emociones, de igual forma se recomienda desarrollar e incrementar programas de salud mental que incluyan talleres especializados y accesibles para todos los empleados; así mismo se recomienda implementar mejoras en las condiciones laborales tales como el ajuste en los horarios de trabajo, creación de un ambiente de trabajo saludable y espacios de descanso adecuados, dicha recomendaciones se basan en los aportes de Hasselmo (2017), quién destaca la importancia de una atención integral en la salud mental dentro del contexto laboral, ya que estos programas especializados contribuyen de manera significativa el bienestar emocional y mental de los trabajadores.

En a la conclusión 3 relacionada con la elaboración de actividades para la prevención y promoción de la salud mental se realizan las siguientes recomendaciones: Realizar talleres especializados en el manejo de estrés y promoción de la Salud Mental con técnicas prácticas desarrolladas dentro y fuera del trabajo para afrontar los diferentes situaciones problemáticas que puedan experimentar los trabajadores; así mismo se recomienda promover actividades

recreativas y deportes, meditación y yoga dentro del entorno laboral para mejorar el bienestar físico y mental; por otro lado se recomienda realizar programas de capacitación para mejorar la comunicación y resolución de conflictos con los cuales se esperan que desarrollen habilidades esenciales para manejar las interacciones laborales y sociales de manera efectiva y finalmente se recomienda establecer un sistema de monitoreo para revisar la efectividad del programa de gestión integral de salud, para conocer tanto las mejoras como la efectividad de las acciones propuestas. Dichas recomendaciones se basan en los aportes de Sánchez (2020), quién enfatizan la importancia de abordar de manera completa y detallada la salud mental dentro del trabajo, por lo cual recomienda que se incluyan actividades prácticas, capacitaciones en habilidades y un sistema de evaluación para medir el impacto de estas acciones.



8 BIBLIOGRAFÍA

Álvarez, F; Conti, L; Valderrama, F; Moreno, O. y Jiménez, I. (2007). Salud Ocupacional. Ecoe Ediciones.

Álvarez, H. M. (2017). Efectos del programa las estrategias del buen lector en la comprensión lectora en de educación secundaria San Miguel. [Tesis Maestría en educación, Universidad de Cesar Vallejo].

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/8914/Alvarez_HMY.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Asociación Americana de Psicología. (2010). Cambie de opinión acerca de la salud mental.

<https://www.apa.org/topics/mental-health/cambie#:~:text=Introducci%C3%B3n-,Salud%20mental.,con%20amigos%20y%20otras%20personas.>

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328.

Beltrán, C. y Rebolledo, C. (2012). Programa de salud mental. [Vicerrectoría de cultura y bienestar, división de salud integral].

https://vicecultura.unicauca.edu.co/viceculturav2/sites/documentos/programas/programa_salud_mental_dsi.pdf

Escobar, A. y Joven, A. (2023). Programa de Promoción y Prevención de Estrés Laboral Construal Ingeniería S.A.S. [Trabajo de grado de especialización, Universidad ECCI]. <https://repositorio.ecci.edu.co/handle/001/3321>

Escobar, M. y Flores, D. (2011). Plan de prevención del estrés laboral del personal de salud del hospital regional docente Ambato. [Trabajo de grado de maestría en salud pública, Universidad de Uniandes].

<https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/4573/1/TUAMSP001-2013.pdf>

Euseche, M. (2023). Programa de intervención educativa para la promoción de la salud mental y la prevención del suicidio en estudiantes de 12 a 17 años en el contexto escolar de Colombia. [Tesis doctoral, Universidad de Granada].



<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/89772/94779.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Casañas, R. y Lalucat, L. (2021). Promoción de la salud mental, prevención de los trastornos mentales y lucha contra el estigma. Estrategias y recursos para la alfabetización emocional de los adolescentes. panorama actual, recursos y propuestas.

<https://generaconocimiento.segob.gob.mx/sites/default/files/document/biblioteca/288/20210413-promocion-de-la-salud-mental-prevencion-de-los-trastornos-mentales-y-lucha-contra-el.pdf>

Carballo, K; López, S; Ramírez, C. y Vásquez, M. (2021). Programas y estrategias para el fortalecimiento de la salud mental en personal de la salud. [Trabajo de grado de Medicina, Universidad CES].

<https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/5442/Programas?sequence=1>

Charry, J. Cuevas, G. y Romero, P. (2020). Construcción de un programa de prevención desde la perspectiva de la salud mental comunitaria dirigido a jóvenes y adultos de una fundación ubicada en la localidad de Kennedy En Bogotá D.C. [Trabajo de grado en Psicología, Universidad Piloto de Colombia].

<https://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/6945/Trabajo%20de%20Grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Gálvez, M; Gómez, J; Martín, M. y Ferrero, M. (2017). Humanización de la Sanidad y Salud Laboral: implicaciones, estado de la cuestión y propuesta del Proyecto HU-CI.

Medicina y Seguridad del Trabajo, 63(247), 103-119.

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2017000200103&lng=es&tlng=es.

Gómez, N., Vargas, J., Dávalos, J., & Montes, M. (2020). Integración de la seguridad y salud laboral y la responsabilidad social empresarial en una embotelladora de México: un estudio de caso. *Hitos De Ciencias Económicas Administrativas*, 26(75) 197-212.

<https://doi.org/10.19136/hitos.a26n75.3990>

Hasselmo, K. (2017). *The Psychology of Workplace Well-being: Enhancing Health, Safety, and Personal Growth*. Routledge.



Hernández, R; Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación.

McGarwHill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Hernández González, Osvaldo. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3), Epub 01 de septiembre de 2021.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252021000300002&lng=es&tlng=es.

Ley 1616 de 2013. [Congreso de Colombia]. Por medio de la cual se expide la ley de Salud Mental y se dictan otras disposiciones. 21 de enero de 2013. D. O. No.48.680.

http://www.secretariassenado.gov.co/senado/ basedoc/ley_1616_2013.html

Losada, S. (2023). Programa De Salud Emocional A Fin De Prevenir El Estrés Laboral En Los Colaboradores De La Empresa Tecnomina, Lima 2022. [Trabajo de grado de licenciatura en Psicología]. chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclclefindmkaj/http://intra.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/7579/TSP%20LOZADA%20MENDIOLA%20SANDRA%20TERESA%20rp.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mesa, I. (2020). Programa de promoción y prevención de la salud mental. [Trabajo de grado en SST, Universidad del Pacífico].

<http://www.unipacifico.edu.co:8095/web3.0/documentos/ProgramaPromocionPrevencionSaludMental.pdf>

Mignote, J. y Pino, P; Sánchez, R; Gálvez, M. y Gutiérrez, M. (2011). El trabajador con problemas de salud mental. Pautas generales de detección, intervención y prevención. *Medicina y seguridad del trabajo*. 188-205. chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclclefindmkaj/https://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v57s1/actualizacion10.pdf

Ministerio de Salud. (2018). Política Nacional de Salud Mental.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politica-nacional-salud-mental.pdf>



- Moreno, B. y Báez, C. (2015). Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas.
<https://www.insst.es/documents/94886/96076/Factores+y+riesgos+psicosociales%2C+formas%2C+consecuencias%2C+medidas+y+buenas+pr%C3%A1cticas/c4cde3ce-a4b6-45e9-9907-cb4d693c19cf>
- Moreno, L. y Castro, D. (2019). Aproximación de la interacción en salud mental desde la fisioterapia en los entornos laborales. *Revista Colombiana de Rehabilitación*, 18(2), 194-207. <https://revistas.ecr.edu.co/index.php/RCR/article/view/395>
- Narváez, M. (2023). Procesos de salud mental comunitaria en excombatientes de las FARC en el Departamento del Cauca. [Trabajo de grado en Psicología, Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD].
<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/58200/mdnarvaezz.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Organización Mundial de la Salud. (1 de mayo de 2024). ¿Cómo define la OMS la salud?.
<https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). La salud mental en el trabajo.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). Salud Mental.
<https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Osorio, L; Medina, M; Cantillo, P; Medina, A; Cuartas, A. y Guaquetá, A. (2021). Diseño y validación de un programa de salud mental en las organizaciones. *Revista Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*. 22(1), 1-14.
<https://doi.org/10.18270/chps..v2021i2.3775>
- Romero, A. (2024). Impacto de la represión emocional en la salud mental. Universidad Cooperativa de Colombia.
<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/e202f6b1-97d3-46bc-bdb3-74775b514e34/content>
-
-

- Piza, N; Amaiquema, F. y Beltrán, G. (2019). Métodos y técnicas en la investigación cualitativa. Algunas precisiones necesarias. *Conrado*, 15(70), 455-459.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000500455&lng=es&tlng=es.
- Sánchez, L; Solórzano, N; Sastoque, V; Caicedo, A. y Santos, L. (2012). Programa de prevención de estrés en funcionarios públicos. Trabajo de Grado. Universidad Católica de Colombia. [Trabajo de grado de Programa de prevención de estrés en funcionarios públicos. Trabajo de Grado. Universidad Católica de Colombia, Universidad Católica de Colombia].
<https://repository.ucatolica.edu.co/handle/10983/322>
- Sánchez, A. (2020). Estrategias para la Promoción de la Salud Mental en el Trabajo. Editorial Salud y Bienestar.
- Valdés, V. (2016). Factores de riesgo psicosociales, estrés y sus consecuencias individuales y organizacionales. Modelo demanda-control de Karasek 1979. https://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:Psicologia-Vdiez/DIEZ_VALDES_Vicente_Tesis.pdf
- Valenzuela, A; López, L. Peña, C. (2019). Diseño del programa de riesgo psicosocial y prevención de estrés para los docentes del colegio Santa Ana de Fontibón. [Trabajo de grado de especialización en salud y seguridad en el trabajo, Universidad ECCI].
<https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/2383/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Wu A, Roemer EC, Kent KB, Ballard DW, Goetzel RZ. (2021) Organizational Best Practices Supporting Mental Health in the Workplace. *J Occup Environ Med*. 1;63(12). Pp. 925-931. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8631150/>
-
-

ANEXOS

Anexo A. Cámara y comercio



CÁMARA DE COMERCIO DEL CAUCA

CERTIFICADO DE EXISTENCIA Y REPRESENTACIÓN LEGAL

Fecha expedición: 17/01/2024 - 17:26:08

Recibo No. S000866837, Valor 7900

CÓDIGO DE VERIFICACIÓN RNkmzAKRQT

Verifique el contenido y confiabilidad de este certificado, ingresando a <https://sil.confecamaras.co/vista/plantilla/cv.php?empresa=28> y digite el respectivo código, para que visualice la imagen generada al momento de su expedición. La verificación se puede realizar de manera ilimitada, durante 60 días calendario contados a partir de la fecha de su expedición.

La matrícula mercantil proporciona seguridad y confianza en los negocios, renueve su matrícula a más tardar el 01 de abril de 2024.

CON FUNDAMENTO EN LA MATRÍCULA E INSCRIPCIONES EFECTUADAS EN EL REGISTRO MERCANTIL, LA CÁMARA DE COMERCIO CERTIFICA:

NOMBRE, IDENTIFICACIÓN Y DOMICILIO

Razón Social : AGROCAFE BOLIVAR SAS

Nit : 901561298-2

Domicilio: Bolívar, Cauca

MATRÍCULA

Matrícula No: 219001

Fecha de matrícula: 31 de enero de 2022

Ultimo año renovado: 2023

Fecha de renovación: 09 de marzo de 2023

Grupo NIIF : GRUPO III - MICROEMPRESAS

UBICACIÓN

Dirección del domicilio principal : CL 5 3 03 BRR CENTRO

Municipio : Bolívar, Cauca

Correo electrónico : agbolivar1989@gmail.com

Teléfono comercial 1 : 3148111804

Teléfono comercial 2 : 3146316495

Teléfono comercial 3 : No reportó.

Dirección para notificación judicial : CL 5 3 03 BRR CENTRO

Municipio : Bolívar, Cauca

Correo electrónico de notificación : agbolivar1989@gmail.com

Teléfono para notificación 1 : 3148111804

Teléfono notificación 2 : 3146316495

Teléfono notificación 3 : No reportó.

La persona jurídica **SI** autorizó para recibir notificaciones personales a través del correo electrónico, de conformidad con lo establecido en los artículos 291 del Código General del Proceso y del 67 del Código de Procedimiento Administrativo y de lo Contencioso Administrativo.

CONSTITUCIÓN

Por documento privado No. 1 del 22 de enero de 2022 del Accionista Único de Bolivar, inscrito en esta Cámara de Comercio el 31 de enero de 2022, con el No. 51631 del Libro IX, se constituyó la persona jurídica de naturaleza comercial denominada AGROCAFE BOLIVAR SAS.



CÁMARA DE COMERCIO DEL CAUCA

CERTIFICADO DE EXISTENCIA Y REPRESENTACIÓN LEGAL

Fecha expedición: 17/01/2024 - 17:26:08
Recibo No. S000866837, Valor 7900

CÓDIGO DE VERIFICACIÓN RNkmzAKRQT

Verifique el contenido y confiabilidad de este certificado, ingresando a <https://sil.confecamaras.co/vista/plantilla/cv.php?empresa=28> y digite el respectivo código, para que visualice la imagen generada al momento de su expedición. La verificación se puede realizar de manera ilimitada, durante 60 días calendario contados a partir de la fecha de su expedición.

La matrícula mercantil proporciona seguridad y confianza en los negocios, renueve su matrícula a más tardar el 01 de abril de 2024.

TÉRMINO DE DURACIÓN

La persona jurídica no se encuentra disuelta y su duración es indefinida.

HABILITACIÓN(ES) ESPECIAL(ES)

La persona jurídica no ha inscrito el acto administrativo que lo habilita para prestar el servicio público de transporte automotor en la modalidad de carga.

OBJETO SOCIAL

Objeto social: la sociedad tendrá por objeto principal, el desarrollo de las siguientes actividades: 1) comprar y venta al por mayor de toda clase de materias primas, insumos y productos agropecuarios, así como también la agencia y distribución exclusiva de los mismos. 2) compra y venta al por mayor y al por menor de toda clase de maquinaria y equipos agropecuarios, sus partes y accesorios para los mismos. 3) compra y venta al por mayor y al por menor de toda clase de equipos y materiales de construcción, artículos de ferretería, productos químicos básicos, cauchos y plásticos en formas primarias y productos químicos de uso agropecuario y demás productos necesarios para el desarrollo de la actividad agropecuaria. 4) compra y venta al por mayor y al por menor de insumos, artículos y productos farmacéuticos y medicinales de uso veterinario, productos para desinfección, productos antisépticos, productos desechables, productos para la esterilización médico quirúrgica, equipos médicos, tecnologías, dotaciones y en general toda clase de mercancías relacionadas con el desarrollo del sector agropecuario. 5) compra y venta de toda clase de elementos y suministro de protección personal, artículos y accesorios para la seguridad industrial, artículos y equipos para trabajos en alturas, señalización, dotación y elementos de primeros auxilios y artículos y accesorios de bioseguridad. 6) elaboración, ejecución y evaluación de proyectos productivos agrícolas, pecuarios, agroindustriales e innovación tecnológica. Además, la implementación de programas administrativos, gerenciales, comerciales y empresariales en cualquiera de los ámbitos de la producción agropecuaria. 7) la construcción de todo tipo obras civiles, el montaje y levantamiento de construcciones; la reforma o renovación de estructuras; el montaje de cubiertas metálicas, puertas, ventanas y demás elementos metálicos realizado por el constructor, y en general la prestar servicios, asistencia técnica y asesorías en todas las actividades especializadas para la construcción y obras de ingeniería civil, en especial aquellas relacionadas con el sector agropecuario. 8) y en general la prestar servicios, asistencia técnica y asesorías en todas las actividades a que se refieren los numerales anteriores, así como toda aquellas conexas y/o complementarias. 9) prestación de servicios de transporte de carga a nivel nacional y alquiler de equipos, maquinaria y toda clase de bienes muebles e inmuebles. 10) la sociedad además podrá desarrollar procesos y trámites de importación y exportación de bienes o servicios, procesos que hará conforme a la ley colombiana e internacional, de manera directa e indirecta o por intermediación o como sea legal y efectivamente hacerlo, y como tal contratar y



CÁMARA DE COMERCIO DEL CAUCA

CERTIFICADO DE EXISTENCIA Y REPRESENTACIÓN LEGAL

Fecha expedición: 17/01/2024 - 17:26:08
Recibo No. S000886837, Valor 7900

CÓDIGO DE VERIFICACIÓN RNkmzAKROT

Verifique el contenido y confiabilidad de este certificado, ingresando a <https://sil.confecamaras.co/vista/plantilla/cv.php?empresa=28> y digite el respectivo código, para que visualice la imagen generada al momento de su expedición. La verificación se puede realizar de manera ilimitada, durante 60 días calendario contados a partir de la fecha de su expedición.

La matrícula mercantil proporciona seguridad y confianza en los negocios, renueve su matrícula a más tardar el 01 de abril de 2024.

gestionar todos los actos para llevar a cabo dichos trámites. 11) así mismo, la sociedad podrá hacer toda clase de operaciones civiles, comerciales, industriales, financieras o sobre inmuebles, y que sean necesarias o convenientes para el pleno ejercicio de su objeto social, lo mismo que todos los contratos, de cualquier naturaleza, para cumplir con el objeto de la sociedad y en general cualquier otra actividad civil o comercial de origen lícito.

CAPITAL

*** CAPITAL AUTORIZADO ***

Valor	\$ 1.000.000.000,00
No. Acciones	10.000,00
Valor Nominal Acciones	\$ 100.000,00

*** CAPITAL SUSCRITO ***

Valor	\$ 30.000.000,00
No. Acciones	300,00
Valor Nominal Acciones	\$ 100.000,00

*** CAPITAL PAGADO ***

Valor	\$ 30.000.000,00
No. Acciones	300,00
Valor Nominal Acciones	\$ 100.000,00

REPRESENTACIÓN LEGAL

La representación legal de la sociedad estará a cargo de una persona natural o jurídica, accionista o no, quien tendrá un suplente, designados por la asamblea general de accionistas para un término de dos (2) años.

FACULTADES Y LIMITACIONES DEL REPRESENTANTE LEGAL

El órgano de administración estará conformado por el representante legal, facultades del representante legal. la sociedad será gerenciada, administrada y representada legalmente ante terceros por el representante legal, con un representante legal suplente que reemplazará al principal, en sus faltas accidentales, temporales o absolutas. tanto el representante legal principal, como el suplente, quienes no tendrán restricciones de contratación por razón de la naturaleza ni de la cuantía de los actos que celebre. por lo tanto, se entenderá que el representante legal podrá celebrar o ejecutar todos los actos y contratos comprendidos en el objeto social o que se relacionen directamente con la existencia y el funcionamiento de la sociedad. el representante legal se entenderá investido de los más amplios poderes para actuar en todas las circunstancias en nombre de la sociedad, con excepción de aquellas facultades



CÁMARA DE COMERCIO DEL CAUCA
CERTIFICADO DE EXISTENCIA Y REPRESENTACIÓN LEGAL

Fecha expedición: 17/01/2024 - 17:26:08
Recibo No. S000886837, Valor 7900

CÓDIGO DE VERIFICACIÓN RNkmzAKROT

Verifique el contenido y confiabilidad de este certificado, ingresando a <https://sil.confecamaras.co/vista/plantilla/cv.php?empresa=28> y digite el respectivo código, para que visualice la imagen generada al momento de su expedición. La verificación se puede realizar de manera ilimitada, durante 60 días calendario contados a partir de la fecha de su expedición.

La matrícula mercantil proporciona seguridad y confianza en los negocios, renueve su matrícula a más tardar el 01 de abril de 2024.

que, de acuerdo con los estatutos, se hubieren reservado los accionistas. en las relaciones frente a terceros, la sociedad quedará obligada por los actos y contratos celebrados por el representante legal. le está prohibido al representante legal y a los demás administradores de la sociedad, por sí o por interpuesta persona, obtener bajo cualquier forma o modalidad jurídica préstamos por parte de la sociedad u obtener de parte de la sociedad aval, fianza o cualquier otro tipo de garantía de sus obligaciones personales, salvo que el cien por ciento (100%) de los accionistas por unanimidad lo autorice.

NOMBRAMIENTOS

REPRESENTANTES LEGALES

Por documento privado No. 1 del 22 de enero de 2022 del Accionista Único, inscrita/o en esta Cámara de Comercio el 31 de enero de 2022 con el No. 51631 del libro IX, se designó a:

CARGO	NOMBRE	IDENTIFICACION
REPRESENTANTE LEGAL PRINCIPAL	JOSE ROBERTO ORTIZ NIETO	C.C. No. 76.334.464
REPRESENTANTE LEGAL SUPLENTE	JHOAN RICARDO ORTIZ HOYOS	C.C. No. 1.144.099.163

RECURSOS CONTRA LOS ACTOS DE INSCRIPCIÓN

De conformidad con lo establecido en el Código de Procedimiento Administrativo y de lo Contencioso Administrativo y la Ley 962 de 2005, los Actos Administrativos de registro quedan en firme, dentro de los diez (10) días hábiles siguientes a la fecha de inscripción, siempre que no sean objeto de recursos. Para estos efectos, se informa que para la CÁMARA DE COMERCIO DEL CAUCA, los sábados **NO** son días hábiles.

Una vez interpuestos los recursos, los Actos Administrativos recurridos quedan en efecto suspensivo, hasta tanto los mismos sean resueltos, conforme lo prevé el artículo 79 del Código de Procedimiento Administrativo y de lo Contencioso Administrativo.

A la fecha y hora de expedición de este certificado, NO se encuentra en curso ningún recurso.

SITUACIONES DE CONTROL Y GRUPOS EMPRESARIALES

Por documento privado del 26 de enero de 2022 del Accionista Único, inscrito en esta



CÁMARA DE COMERCIO DEL CAUCA
CERTIFICADO DE EXISTENCIA Y REPRESENTACIÓN LEGAL

Fecha expedición: 17/01/2024 - 17:26:08
Recibo No. S000886837, Valor 7900

CÓDIGO DE VERIFICACIÓN RNkmzAKRQT

Verifique el contenido y confiabilidad de este certificado, ingresando a <https://sil.confecamaras.co/vista/plantilla/cv.php?empresa=28> y digite el respectivo código, para que visualice la imagen generada al momento de su expedición. La verificación se puede realizar de manera ilimitada, durante 60 días calendario contados a partir de la fecha de su expedición.

La matrícula mercantil proporciona seguridad y confianza en los negocios, renueve su matrícula a más tardar el 01 de abril de 2024.

Cámara de Comercio el 31 de enero de 2022, con el No. 51632 del Libro IX, se inscribió la comunicación que se ha configurado una situación de control : Situación de control subordinada accionista unico persona natural. Controlante: Jose roberto ortiz. Controlada: Agrocafe bolivar sas.

**** EMPRESA MATRIZ / CONTROLANTE : JOSE ROBERTO ORTIZ NIETO**

SITUACION DE CONTROL

Identificación: 76334464

Nacionalidad: Colombiano/a

Domicilio: 19100 - Bolivar

Dirección : -Calle 5 # 2-33 Bolivar 0

País: Colombia

CIUU : G4664 - Comercio al por mayor de productos quimicos basicos, cauchos y plasticos en formas primarias y productos quimicos de uso agropecuario

CIUU : G4620 - Comercio al por mayor de materias primas agropecuarias; animales vivos

CIUU : G4653 - Comercio al por mayor de maquinaria y equipo agropecuarios

CIUU : H4923 - Transporte de carga por carretera

Fecha de configuración de la situación: 26/01/2022

**** EMPRESA SUBORDINADA / CONTROLADA : AGROCAFE BOLIVAR SAS**

SITUACION DE CONTROL

Identificación: 9015612982

Domicilio: 19100 - Bolivar

Dirección : Cl 5 3 03 brr centro

País: Colombia

CIUU : G4664 - Comercio al por mayor de productos quimicos basicos, cauchos y plasticos en formas primarias y productos quimicos de uso agropecuario

CIUU : G4620 - Comercio al por mayor de materias primas agropecuarias; animales vivos

CIUU : G4653 - Comercio al por mayor de maquinaria y equipo agropecuarios

CIUU : H4923 - Transporte de carga por carretera

Fecha de configuración de la situación: 26/01/2022

CLASIFICACIÓN DE ACTIVIDADES ECONÓMICAS - CIUU

Actividad principal Código CIUU: G4664

Actividad secundaria Código CIUU: G4620

Otras actividades Código CIUU: G4653 H4923

ESTABLECIMIENTOS DE COMERCIO, SUCURSALES Y AGENCIAS

A nombre de la persona jurídica, figura(n) matriculado(s) en la CÁMARA DE COMERCIO DEL CAUCA el(los) siguiente(s) establecimiento(s) de comercio:



CÁMARA DE COMERCIO DEL CAUCA
CERTIFICADO DE EXISTENCIA Y REPRESENTACIÓN LEGAL

Fecha expedición: 17/01/2024 - 17:26:09
Recibo No. S000866837, Valor 7900

CÓDIGO DE VERIFICACIÓN RNkmzAKROT

Verifique el contenido y confiabilidad de este certificado, ingresando a <https://sil.confecamaras.co/vista/plantilla/cv.php?empresa=28> y digite el respectivo código, para que visualice la imagen generada al momento de su expedición. La verificación se puede realizar de manera ilimitada, durante 60 días calendario contados a partir de la fecha de su expedición.

La matrícula mercantil proporciona seguridad y confianza en los negocios, renueve su matrícula a más tardar el 01 de abril de 2024.

ESTABLECIMIENTOS DE COMERCIO

Nombre: AGROCAFE BOLIVAR
Matrícula No.: 113770
Fecha de Matrícula: 19 de marzo de 2010
Último año renovado: 2023
Categoría: Establecimiento de Comercio
Dirección : CL 5 NRO. 3 - 03 BRR CENTRO
Municipio: Bolívar, Cauca

Nombre: AGROCAFE TIMBIO
Matrícula No.: 231243
Fecha de Matrícula: 15 de marzo de 2023
Último año renovado: 2023
Categoría: Establecimiento de Comercio
Dirección : CL 19 21 22
Municipio: Timbío, Cauca

SI DESEA OBTENER INFORMACIÓN DETALLADA DE LOS ANTERIORES ESTABLECIMIENTOS DE COMERCIO O DE AQUELLOS MATRICULADOS EN UNA JURISDICCIÓN DIFERENTE A LA DEL PROPIETARIO, DEBERÁ SOLICITAR EL CERTIFICADO DE MATRÍCULA MERCANTIL DEL RESPECTIVO ESTABLECIMIENTO DE COMERCIO.

LA INFORMACIÓN CORRESPONDIENTE A LOS ESTABLECIMIENTOS DE COMERCIO, AGENCIAS Y SUCURSALES, QUE LA PERSONA JURÍDICA TIENE MATRICULADOS EN OTRAS CÁMARAS DE COMERCIO DEL PAÍS, PODRÁ CONSULTARLA EN WWW.RUES.ORG.CO.

INFORMA - TAMAÑO DE EMPRESA

De conformidad con lo previsto en el artículo 2.2.1.13.2.1 del Decreto 1074 de 2015 y la Resolución 2225 de 2019 del DANE el tamaño de la empresa es PEQUEÑA EMPRESA.

Lo anterior de acuerdo a la información reportada por el matriculado o inscrito en el formulario RUES:

Ingresos por actividad ordinaria : \$1.885.272.422,00
Actividad económica por la que percibió mayores ingresos en el periodo - CIIU : G4664.

Este certificado refleja la situación jurídica registral de la sociedad, a la fecha y hora de su expedición.

IMPORTANTE: La firma digital del secretario de la CÁMARA DE COMERCIO DEL CAUCA contenida en este certificado electrónico se encuentra emitida por una entidad de certificación acreditada por el Organismo Nacional de Acreditación de Colombia (ONAC), de conformidad con las exigencias establecidas en la Ley 527 de 1999 para validez jurídica y probatoria de los documentos electrónicos.



CÁMARA DE COMERCIO DEL CAUCA
CERTIFICADO DE EXISTENCIA Y REPRESENTACIÓN LEGAL

Fecha expedición: 17/01/2024 - 17:26:09
Recibo No. S000866837, Valor 7900

CÓDIGO DE VERIFICACIÓN RNkmzAKRQT

Verifique el contenido y confiabilidad de este certificado, ingresando a <https://sil.confecamaras.co/vista/plantilla/cv.php?empresa=28> y digite el respectivo código, para que visualice la imagen generada al momento de su expedición. La verificación se puede realizar de manera ilimitada, durante 60 días calendario contados a partir de la fecha de su expedición.

La matrícula mercantil proporciona seguridad y confianza en los negocios, renueve su matrícula a más tardar el 01 de abril de 2024.

firma digital no es una firma digitalizada o escaneada, por lo tanto, la firma digital que acompaña este documento la podrá verificar a través de su aplicativo visor de documentos pdf.

firma mecánica que se muestra a continuación es la representación gráfica de la firma del secretario jurídico (o de quien haga sus veces) de la Cámara de Comercio en avata este certificado. La firma mecánica no reemplaza la firma digital en los documentos electrónicos.

realizar la verificación podrá visualizar (y descargar) una imagen exacta del certificado que fue entregado al usuario en el momento que se realizó la transacción.



Luzmila Fernanda Mayjara Ramirez
Dirección de Registros Públicos 7 Generación CAM - Temporal

*** FINAL DEL CERTIFICADO ***



Anexo B. RUT

		Formulario del Registro Único Tributario			001	
2. Concepto <input type="checkbox"/> 0 <input checked="" type="checkbox"/> 2 Actualización				4. Número de formulario 14983628648		
				 <small>(415)7707212489984(8020)0000014983628648</small>		
5. Número de identificación Tributaria (NIT) 9 0 1 5 6 1 2 9 8		6. DV 2	12. Dirección seccional Impuestos y Aduanas de Popayán		14. Buzón electrónico 1 7	
IDENTIFICACIÓN						
24. Tipo de contribuyente Persona jurídica		25. Tipo de documento 1		26. Número de identificación		27. Fecha expedición
Lugar de expedición 28. País			29. Departamento		30. Ciudad/Municipio	
31. Primer apellido		32. Segundo apellido		33. Primer nombre		34. Otros nombres
35. Razón social AGROCAFE BOLIVAR SAS						
36. Nombre comercial						37. Sigla
UBICACIÓN						
38. País COLOMBIA		39. Departamento Cauca		40. Ciudad/Municipio Bolívar		1 0 0
41. Dirección principal CL 5 3 03 BRR CENTRO						
42. Correo electrónico agrocafe.bolivar@gmail.com						
43. Código postal			44. Teléfono 1		45. Teléfono 2	
CLASIFICACIÓN						
Actividad económica						
46. Código 4 6 6 4		47. Fecha inicio actividad 2 0 2 2 0 1 2 6		48. Código 4 6 2 0		49. Fecha inicio actividad 2 0 2 2 0 1 2 6
				50. Código 4 6 5 3 4 9 2 3		52. Número establecimientos
Responsabilidades, Calidades y Atributos						
53. Código 5 7 1 4 4 8 5 2 5 5						
05- Impto. renta y compl. régimen ordinario						
07- Retención en la fuente a título de renta						
14- Informante de exogena						
48 - Impuesto sobre las ventas - IVA						
52 - Facturador electrónico						
55 - Informante de Beneficiarios Finales						
Usuarios aduaneros					Exportadores	
54. Código 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20					55. Forma 56. Tipo	
					Servicio 1 2 3	
					57. Modo	
					58. CPC	
IMPORTANTE: Sin perjuicio de las actualizaciones a que haya lugar, la inscripción en el Registro Único Tributario -RUT-, tendrá vigencia indefinida y en consecuencia no se exigirá su renovación.						
Para uso exclusivo de la DIAN						
59. Anexos SI <input type="checkbox"/> NO <input checked="" type="checkbox"/>		60. No. de Folios: 0		61. Fecha: 2024 - 02 - 21 / 11 : 03: 15		
La información suministrada a través del formulario oficial de inscripción, actualización, suspensión y cancelación del Registro Único Tributario (RUT), deberá ser exacta y veraz; en caso de constatar inexactitud en alguno de los datos suministrados se adelantarán los procedimientos administrativos sancionatorios o de suspensión, según el caso, Parágrafo del artículo 1.6.1.2.6 del Decreto 1625 del 2016. De igual manera al formalizar el trámite el usuario fue informado y acepta la política de tratamiento de datos ley 1581 de 2012. Firma del solicitante:				Sin perjuicio de las verificaciones que la DIAN realice. Firma autorizada: 984. Nombre ORTIZ HOYOS JHOAN RICARDO 985. Cargo Representante Legal Suplente Certificado		

Anexo C. Carta de la empresa



CARTA DE AUTORIZACION DE USO DE INFORMACIÓN DE EMPRESA.

Yo, **JHOAN RICARDO ORTIZ HOYOS**, identificado con cédula de ciudadanía número 1.144.099.163, en mi calidad de Representante legal de la empresa **AGROCAFE BOLIVAR SAS**, con NIT No. 901.561.298-2 ubicada en el municipio de Bolívar, Cauca.

OTORGO LA AUTORIZACIÓN,

A la señora **BEATRIZ ELENA MUÑOZ LOPEZ**, identificada con cédula de ciudadanía No. 25.311.996, estudiante del programa de Gestión de seguridad y salud en el trabajo en el **POLITECNICO GRAN COLOMBIANO**, para que utilice la información requerida de la empresa con finalidad de que pueda desarrollar su trabajo de grado el cual consiste en: Diseñar un programa integral de prevención del estrés y promoción de la salud mental dirigido al personal de la empresa.

El presente, se firma en Bolívar, Cauca a solicitud del interesado a los quince (15) días del mes de marzo del año dos mil veinticuatro (2.024)

Atentamente,



JHOAN RICARDO ORTIZ HOYOS
REPRESENTANTE LEGAL
AGROCAFE BOLIVAR SAS

Dirección: CL 5 3 03 Barrio Centro -Bolívar, Cauca

Correo: agrocafe.bolivar@gmail.com

Tel: 314 6316495

Anexo D. Consentimiento informado

Consentimiento informado para participación en la investigación

Investigador principal: Beatriz Elena Muños López

Institución de formación: Politécnico Gran Colombiano

Estimado trabajador de Agrocafé

Por este medio, queremos invitarlo a participar de el estudio titulado: Programa Integral de Prevención del Estrés y Promoción de la Salud Mental dirigido al Personal de la Empresa Agrocafé, el cual tiene fines netamente educativos y formativos, y está a cargo de la estudiante Beatriz Elena Muños López perteneciente al programa de Gestión de la Seguridad y la Salud Laboral.

Su participación en este proyecto es completamente voluntaria y su decisión de participar o no, no tendrá efecto alguno en su empleo o relación laboral con Agrocafé, dado que la información recopilada no está relacionada con la empresa y se enfoca a realizar un ejercicio netamente educativo. Por lo anterior se informa que si usted desea participar de este proyecto a continuación e informa de sus derechos y de las actividades en las que participará

- Se le solicitará completar cuestionarios relacionados con los temas de estrés y salud mental
- Toda la información que usted proporcione se mantendrá estrictamente confidencial, y su información personal no será divulgado en ningún informa o publicación derivada del estudio.
- Su participación a lo largo de las actividades es voluntaria, por lo cual puede retirarse en cualquier momento.
- La investigación no representa riesgo alguno tanto de origen mental o físico.
- La información que brinde sobre los temas, será tomada en cuenta para el diseño de un programa integral de prevención del estrés y promoción de la salud mental dirigido a todos los trabajadores de la empresa de Agrocafé-

De esta forma, al firmar este documento, usted confirma que ha leído y comprendido la información proporcionada, y ha tenido la oportunidad de hacer preguntas y aceta participar voluntariamente en el estudio.

Firma del participante

Fecha:



Anexo E. Transcripción de entrevistas

N°	Ambiente laboral y su impacto en el bienestar mental				
	1	2	3	4	5
Pregunta	¿Cómo describiría el ambiente laboral en Agrocafé en términos de estrés laboral y bienestar mental?	¿Cuáles son los principales factores que contribuyen al estrés en tu trabajo diario en Agrocafé?	¿Ha notado algún cambio en su salud mental desde que comento a trabajar en Agrocafé?	¿Cuáles son las principales preocupaciones y desafíos que enfrenta en relación con su bienestar emocional en el trabajo?	¿Cómo describiría la comunicación y el apoyo entre compañeros de trabajo de Agrocafé?
E1	E1P1: "A veces por demasiado trabajo y más que todo en el tiempo de conocernos se siente mucho estrés".	E1P2: "Por los clientes que llegan con malas actitudes en los días de Mercado".	E1P3: "Si, realmente sí pero sobre todo a la hora de trabajar con los clientes es muy estresante".	E1P4: "Preocupaciones como tal diría que en el manejo de Ingenio por parte del cliente que se debe atender de buena manera, a pesar de las dificultades que se presentan a la hora de tratar con ellos".	E1P5: "De vez en cuando como todo trabajo, pero se trata de conllevar las situaciones que se puedan presentar".
E2	E2P1: "El ambiente con las compañeras es bien Solo que a veces mucho trabajo y el estrés es alto".	E2P2: "A veces la falta de condiciones laborales".	E2P3: "Sí he tenido el estrés constante los fines de semana".	E2P4: "Queremos organizarnos más para atender al cliente todo el tiempo de cosecha".	E2P5: "Tenemos buena comunicación, sin embargo, dado el estrés laboral a veces se ponen tensas las situaciones".



<p>E3</p>	<p>E3P1: "El ambiente laboral es bueno, creo que es importante hacer actividades en los que los trabajadores se integren más".</p>	<p>E3P2: "No contar con los productos en el almacén, porque se enojan y lo hacen estresar porque a veces los trabajadores están ocupados y es imposible entregar las cosas en el mismo instante".</p>	<p>E3P3: "En cuanto a la economía porque seguro que cuento con el dinero para cancelar mis gastos y ayudar económicamente a mi familia".</p>	<p>E3P4: "Manejar la calma cuando las personas no entienden que no están las cosas y me preocupa que el cuadro al final del día no dé y que falten productos en el almacén".</p>	<p>E3P5:" Es bueno, aunque creo que es importante enseñar a los demás lo que sabemos porque cuando no estemos en el almacén no va a percibir que falte algún trabajador, por eso es bueno todo saber de todo".</p>
<p>E4</p>	<p>E4P1: "En la mente laboral es bueno, en términos de estrés y bienestar laboral Considero que es normal ya que entre los compañeros hacen que el ambiente no sea tan pesado".</p>	<p>E4P2: "Las cuentas al final del día, ya que el sistema no esté funcionando ya que las personas no les agrada esto y se enojan".</p>	<p>E4P3: "Estrés laboral diario debido a gran número de actividades que debemos hacer a lo largo del día".</p>	<p>E4P4: "Que no me den las cuentas el estrés y la paciencia que no tengo".</p>	<p>E4P5: "Bueno ya que entre todos nos apoyamos, nos escuchamos, entendemos y hacemos de ese trabajo un poco menos Pesado".</p>
<p>E5</p>	<p>E5P1: "En mí. de encuentro en un ambiente muy normal, dichos tres es muy mínimas, Pero no por lo laboral sino más bien cosas a nivel personal".</p>	<p>E5P2: "Como mencionaba anteriormente en la parte laboral no me estreso al contrario la paso muy bien en la empresa".</p>	<p>E5P3: "Un cambio para bien porque me distraigo y puedo recochar y pasar el tiempo bien con los demás compañeros".</p>	<p>E5P4: "Preocupante sería llegar a hacer algo mal en el trabajo y que afecte todo el equipo de trabajo".</p>	<p>E5P5: "Son muy chéveres y a pesar de que algunos no entran con toda la actitud positiva no tenemos inconvenientes".</p>
<p>E6</p>	<p>E6P1: "El bienestar mental es muy chévere y agradable y todos nos ayudamos y colaboramos con un buen equipo".</p>	<p>E6P2: "En las horas excesivas de trabajo cuando llega mucha gente O toca quedarse más horas".</p>	<p>E6P3: "He sentido un aumento en el estrés personal debido a las actividades laborales en horas pico".</p>	<p>E6P4: " Que no me den las cuentas que algo de la plataforma me salga mal y atender mal a la gente".</p>	<p>E6P5: "Bien porque cuando todo está en calma nos ayudamos, pero cuando hay estrés es donde se responde feo".</p>



E7	E7P1: "En algunas ocasiones el ambiente laboral se torna mal cuando hay aglomeración de personas para atender".	E7P2: "Los inventarios y trato con los demás compañeros Cuando alguien te responde de mala manera".	E7P3: "Realmente se nota Un aumento en el estrés laboral a lo largo del tiempo que llevo laborando".	E7P4: "Las preocupaciones son el cuadro de caja, hacer inventarios, estar pendientes de muchas cosas a la vez y no poderlas realizar a tiempo".	E7P5: "En momentos difíciles siempre nos apoyamos mutuamente, pero en momentos donde hay demasiado personal que atender fluyen problemas e inconvenientes entre los mismos compañeros".
E8	E8P1: "Me parece un ambiente con personas respetuosas que mantienen su humildad con todo el personal son alegres y considerados".	E8P2: "Podrían ser el trabajar más horas de lo normal, pero son manejables".	E8P3: "Ninguno incluso son cosas que sirven para mejorar".	E8P4: "Preocupaciones ningunos desafíos podrían ser el de dejar al día la información".	E8P5: "Nos tratamos bien y hacemos que el trabajo sea llevadero para que todo termine bien".
E9	E9P1: "En cuanto al estrés laboral está enfocado a la jornada laboral debido al número de personas a la hora de atender los días de Mercado".	E9P2: "Factores externos como atención a los proveedores de venta de café debido a que vienen a vender el café y no esperan para ser atendidos ya que deben hacer otras actividades en el pueblo".	E9P3: "Sí lo he notado ya que se tiene que cumplir con la jornada laboral bajo presión de la comunidad".	E9P4: "Preocupaciones: Enfermedad adquirida por el estrés, desafíos: de contar con los procesos de motivación e integración en la parte laboral".	E9P5: "La comunicación es vital para poder llevar a feliz término los objetivos de la empresa".
E10	E10P1: "Jornada laboral debido a la gran cantidad de personas que hay que atender en los días de Mercado".	E10P2: "Para mí son resfriados, gripas, cabeza y dolor de espalda".	E10P3: "Sí he notado un gran cambio a nivel físico y mental me canso con mayor frecuencia y llego sin energías a mi hogar".	E10P4: "Preocupaciones enfermedades adquiridas por desafíos de integración por en la parte laboral".	E10P5: " La comunicación es vital para poder llevar a feliz término el trabajo".

N°	Gestión y apoyo para la salud mental en el trabajo				
	6	7	8	9	10



Pregunta	¿Qué formas tiene para manejar el estrés laboral y la salud mental en el trabajo?	¿Qué políticas o programas de bienestar te gustaría ver implementados en Agrocafé para mejorar la salud mental de los trabajadores?	¿Cómo percibe la gestión del estrés y la promoción de la salud mental por parte de la empresa?	¿Qué apoyo o recurso cree que podría mejorar su salud mental y bienestar en el trabajo?	¿Qué tipo de asesoramiento ha recibido para manejar el estrés y la salud mental en el trabajo?
E1	E1P6: "El descanso".	E1P7: "Políticas de salud y seguridad en el trabajo"	E1P8: "La empresa realiza algunas dinámicas de convivencia sin embargo es importante entender los inconvenientes que se presentan a lo largo de la labor".	E1P9: "En el trabajo Se podría mejorar en el sentido de que haya un buen compañerismo con todos".	E1P10: " Ninguno".
E2	E2P6: "Ninguna".	E2P7: "Psicólogo y seguridad y salud en el trabajo".	E2P8: "Deberían tener más consultas psicología al menos cada 6 meses".	E2P9: "Mejor y más descanso dado que tenemos sobrecarga de trabajo".	E2P10: "Ninguno".
E3	E3P6: "Escuchar música, todos Cómo hacer deporte".	E3P7: "Juegos, de fútbol, da música, pa y compartir más en compañeros".	E3P8: "Agrocafé es una empresa que no somos trabajadores, sino que también considero al demás parte de mi familia porque con ellos comparto la mayor parte del día".	E3P9: "Las pausas activa un apoyo psicológico unas buenas sillas ergonómicas".	E3P10: "Ninguno".
E4	E4P6: "Respirar hondo para así evitar tener un mal comportamiento en el trabajo".	E4P7: "Más actividades recreativas"	E4P8: "Es buena táctica para evitar accidentes laborales".	E4P9: "Salir temprano del trabajo, hacer pausas y actividades que ayuden a quitar un poco el estrés".	E4P10: "Nada".
E5	E5P6: "Una forma buena es encuadrarse correctamente en la hora de atender para no tener preocupaciones de nada".	E5P7: "Tratar los horarios y tener más tiempo para poder compartir en familia y estar pendiente de cada persona".	E5P8: "Por parte de la empresa es un equipo muy tranquilo saben llevar las cosas a su debido ritmo y tiempo".	E5P9: "Un apoyo para mejorar más mi salud mental sería pasar tiempo relacionando en el trabajo y un tiempo libre en compañerismo".	E5P10: "Las pausas activas son una buena cosa para mejorar reducir el estrés ocupacional".

E6	E6P6: "Respirar profundo y cuenta hasta 10".	E6P7: "Más actividades de recreación para olvidar el estrés del trabajo".	E6P8: "Me parece muy chévere porque es una buena táctica de preocuparse por el trabajador para evitar accidentes".	E6P9: "Salir temprano del trabajo, hacer más actividades creativas que quiten un poco el estrés del trabajo".	E6P10: "Nada".
E7	E7P6: "Para mejorar el estrés trata de respirar y reírme de los mismos problemas o dificultades y seguir adelante con mis labores".	E7P7: "Pausas activas y compartir"	E7P8: "Es una buena estrategia porque podemos integrarnos más entre compañeros y ayudar más a llevar bien y a evitar algún accidente laboral".	E7P9: "El apoyo que podría ayudar a nuestra salud mental sería pausas activas o momentos de integración entre compañeros".	E7P10: "Hasta el momento ningún tipo de asesoramiento".
E8	E8P6: "Hacer un descanso y un poco de estiramiento".	E8P7: "Pausas activas y actividades recreativas".	E8P8: "Mediante dolor de cabeza o sea enfermedades que causan síntomas que pueden afectar a largo plazo".	E8P9: "Que tuviéramos descansos en las jornadas laborales como causas activas e integraciones".	E8P10: "Ninguno".
E9	E9P6: "Ninguno".	E9P7: "Espacios o pausas activas durante la jornada laboral".	E9P8: "se percibe en la adecuación de los horarios de trabajo".	E9P9: "Recursos humanos profesionales que determinen procesos en el conocimiento de cuidados".	E9P10: "Ninguno".
E10	E10P6: "Respirar y salir a distraerme".	E10P7: "Integración con mis compañeros de trabajo".	E10P8: "Horarios de trabajo extensos".	E10P9: "Que nos den conocimientos, charlas tratamiento sobre lo que estamos manejando".	E10P10: "Ninguno".



Anexo F. Consentimientos firmados

Consentimiento informado para participación en la investigación	Consentimiento informado para participación en la investigación
<p>Investigador principal: Beatriz Elena Muños López Institución de formación: Politécnico Gran Colombiano</p> <p>Estimado trabajador de Agrocafé</p> <p>Por este medio, queremos invitarlo a participar del estudio titulado: Programa Integral de Prevención del Estrés y Promoción de la Salud Mental dirigido al Personal de la Empresa Agrocafé, el cual tiene fines netamente educativos y formativos, y está a cargo de la estudiante Beatriz Elena Muños López perteneciente al programa de Gestión de la Seguridad y la Salud Laboral.</p> <p>Su participación en este proyecto es completamente voluntaria y su decisión de participar o no, no tendrá efecto alguno en su empleo o relación laboral con Agrocafé, dado que la información recopilada no está relacionada con la empresa y se enfoca a realizar un ejercicio netamente educativo. Por lo anterior se informa que si usted desea participar de este proyecto a continuación e informa de sus derechos y de las actividades en las que participará</p> <ul style="list-style-type: none">• Se le solicitará completar cuestionarios relacionados con los temas de estrés y salud mental• Toda la información que usted proporcione se mantendrá estrictamente confidencial, y su información personal no será divulgado en ningún informe o publicación derivada del estudio.• Su participación a lo largo de las actividades es voluntaria, por lo cual puede retirarse en cualquier momento.• La investigación no representa riesgo alguno tanto de origen mental o físico.• La información que brinde sobre los temas, será tomada en cuenta para el diseño de un programa integral de prevención del estrés y promoción de la salud mental dirigido a todos los trabajadores de la empresa de Agrocafé- <p>De esta forma, al firmar este documento, usted confirma que ha leído y comprendido la información proporcionada, y ha tenido la oportunidad de hacer preguntas y aceta participar voluntariamente en el estudio.</p> <p><u>Zmar Alvarado G.</u> Firma del participante Fecha: 24-5-24</p>	<p>Investigador principal: Beatriz Elena Muños López Institución de formación: Politécnico Gran Colombiano</p> <p>Estimado trabajador de Agrocafé</p> <p>Por este medio, queremos invitarlo a participar del estudio titulado: Programa Integral de Prevención del Estrés y Promoción de la Salud Mental dirigido al Personal de la Empresa Agrocafé, el cual tiene fines netamente educativos y formativos, y está a cargo de la estudiante Beatriz Elena Muños López perteneciente al programa de Gestión de la Seguridad y la Salud Laboral.</p> <p>Su participación en este proyecto es completamente voluntaria y su decisión de participar o no, no tendrá efecto alguno en su empleo o relación laboral con Agrocafé, dado que la información recopilada no está relacionada con la empresa y se enfoca a realizar un ejercicio netamente educativo. Por lo anterior se informa que si usted desea participar de este proyecto a continuación e informa de sus derechos y de las actividades en las que participará</p> <ul style="list-style-type: none">• Se le solicitará completar cuestionarios relacionados con los temas de estrés y salud mental• Toda la información que usted proporcione se mantendrá estrictamente confidencial, y su información personal no será divulgado en ningún informe o publicación derivada del estudio.• Su participación a lo largo de las actividades es voluntaria, por lo cual puede retirarse en cualquier momento.• La investigación no representa riesgo alguno tanto de origen mental o físico.• La información que brinde sobre los temas, será tomada en cuenta para el diseño de un programa integral de prevención del estrés y promoción de la salud mental dirigido a todos los trabajadores de la empresa de Agrocafé- <p>De esta forma, al firmar este documento, usted confirma que ha leído y comprendido la información proporcionada, y ha tenido la oportunidad de hacer preguntas y aceta participar voluntariamente en el estudio.</p> <p><u>Nelly Daza Sterberg</u> Firma del participante Fecha: 24-5-24</p>



Consentimiento informado para participación en la investigación

Investigador principal: Beatriz Elena Muños López
Institución de formación: Politécnico Gran Colombiano

Estimado trabajador de Agrocafé

Por este medio, queremos invitarlo a participar del estudio titulado: Programa Integral de Prevención del Estrés y Promoción de la Salud Mental dirigido al Personal de la Empresa Agrocafé, el cual tiene fines netamente educativos y formativos, y está a cargo de la estudiante Beatriz Elena Muños López perteneciente al programa de Gestión de la Seguridad y la Salud Laboral.

Su participación en este proyecto es completamente voluntaria y su decisión de participar o no, no tendrá efecto alguno en su empleo o relación laboral con Agrocafé, dado que la información recopilada no está relacionada con la empresa y se enfoca a realizar un ejercicio netamente educativo. Por lo anterior se informa que si usted desea participar de este proyecto a continuación e informa de sus derechos y de las actividades en las que participará

- Se le solicitará completar cuestionarios relacionados con los temas de estrés y salud mental
- Toda la información que usted proporcione se mantendrá estrictamente confidencial, y su información personal no será divulgado en ningún informa o publicación derivada del estudio.
- Su participación a lo largo de las actividades es voluntaria, por lo cual puede retirarse en cualquier momento.
- La investigación no representa riesgo alguno tanto de origen mental o físico.
- La información que brinde sobre los temas, será tenida en cuenta para el diseño de un programa integral de prevención del estrés y promoción de la salud mental dirigido a todos los trabajadores de la empresa de Agrocafé-

De esta forma, al firmar este documento, usted confirma que ha leído y comprendido la información proporcionada, y ha tenido la oportunidad de hacer preguntas y aceta participar voluntariamente en el estudio.

Yucely Velasco Samboni

Firma del participante

Fecha: 29. Mayo 2024

Consentimiento informado para participación en la investigación

Investigador principal: Beatriz Elena Muños López
Institución de formación: Politécnico Gran Colombiano

Estimado trabajador de Agrocafé

Por este medio, queremos invitarlo a participar del estudio titulado: Programa Integral de Prevención del Estrés y Promoción de la Salud Mental dirigido al Personal de la Empresa Agrocafé, el cual tiene fines netamente educativos y formativos, y está a cargo de la estudiante Beatriz Elena Muños López perteneciente al programa de Gestión de la Seguridad y la Salud Laboral.

Su participación en este proyecto es completamente voluntaria y su decisión de participar o no, no tendrá efecto alguno en su empleo o relación laboral con Agrocafé, dado que la información recopilada no está relacionada con la empresa y se enfoca a realizar un ejercicio netamente educativo. Por lo anterior se informa que si usted desea participar de este proyecto a continuación e informa de sus derechos y de las actividades en las que participará

- Se le solicitará completar cuestionarios relacionados con los temas de estrés y salud mental
- Toda la información que usted proporcione se mantendrá estrictamente confidencial, y su información personal no será divulgado en ningún informa o publicación derivada del estudio.
- Su participación a lo largo de las actividades es voluntaria, por lo cual puede retirarse en cualquier momento.
- La investigación no representa riesgo alguno tanto de origen mental o físico.
- La información que brinde sobre los temas, será tenida en cuenta para el diseño de un programa integral de prevención del estrés y promoción de la salud mental dirigido a todos los trabajadores de la empresa de Agrocafé-

De esta forma, al firmar este documento, usted confirma que ha leído y comprendido la información proporcionada, y ha tenido la oportunidad de hacer preguntas y aceta participar voluntariamente en el estudio.

Yusiel Alexandra Gómez

Firma del participante

Fecha: 29-5-24

Consentimiento informado para participación en la investigación

Investigador principal: Beatriz Elena Muños López
Institución de formación: Politécnico Gran Colombiano

Estimado trabajador de Agrocafé

Por este medio, queremos invitarlo a participar del estudio titulado: Programa Integral de Prevención del Estrés y Promoción de la Salud Mental dirigido al Personal de la Empresa Agrocafé, el cual tiene fines netamente educativos y formativos, y está a cargo de la estudiante Beatriz Elena Muños López perteneciente al programa de Gestión de la Seguridad y la Salud Laboral.

Su participación en este proyecto es completamente voluntaria y su decisión de participar o no, no tendrá efecto alguno en su empleo o relación laboral con Agrocafé, dado que la información recopilada no está relacionada con la empresa y se enfoca a realizar un ejercicio netamente educativo. Por lo anterior se informa que si usted desea participar de este proyecto a continuación e informa de sus derechos y de las actividades en las que participará

- Se le solicitará completar cuestionarios relacionados con los temas de estrés y salud mental
- Toda la información que usted proporcione se mantendrá estrictamente confidencial, y su información personal no será divulgado en ningún informa o publicación derivada del estudio.
- Su participación a lo largo de las actividades es voluntaria, por lo cual puede retirarse en cualquier momento.
- La investigación no representa riesgo alguno tanto de origen mental o físico.
- La información que brinde sobre los temas, será tenida en cuenta para el diseño de un programa integral de prevención del estrés y promoción de la salud mental dirigido a todos los trabajadores de la empresa de Agrocafé-

De esta forma, al firmar este documento, usted confirma que ha leído y comprendido la información proporcionada, y ha tenido la oportunidad de hacer preguntas y aceta participar voluntariamente en el estudio.

Gerson Estiven Durban.

Firma del participante

Fecha: 29-5-24

Consentimiento informado para participación en la investigación

Investigador principal: Beatriz Elena Muños López
Institución de formación: Politécnico Gran Colombiano

Estimado trabajador de Agrocafé

Por este medio, queremos invitarlo a participar del estudio titulado: Programa Integral de Prevención del Estrés y Promoción de la Salud Mental dirigido al Personal de la Empresa Agrocafé, el cual tiene fines netamente educativos y formativos, y está a cargo de la estudiante Beatriz Elena Muños López perteneciente al programa de Gestión de la Seguridad y la Salud Laboral.

Su participación en este proyecto es completamente voluntaria y su decisión de participar o no, no tendrá efecto alguno en su empleo o relación laboral con Agrocafé, dado que la información recopilada no está relacionada con la empresa y se enfoca a realizar un ejercicio netamente educativo. Por lo anterior se informa que si usted desea participar de este proyecto a continuación e informa de sus derechos y de las actividades en las que participará

- Se le solicitará completar cuestionarios relacionados con los temas de estrés y salud mental
- Toda la información que usted proporcione se mantendrá estrictamente confidencial, y su información personal no será divulgado en ningún informa o publicación derivada del estudio.
- Su participación a lo largo de las actividades es voluntaria, por lo cual puede retirarse en cualquier momento.
- La investigación no representa riesgo alguno tanto de origen mental o físico.
- La información que brinde sobre los temas, será tenida en cuenta para el diseño de un programa integral de prevención del estrés y promoción de la salud mental dirigido a todos los trabajadores de la empresa de Agrocafé-

De esta forma, al firmar este documento, usted confirma que ha leído y comprendido la información proporcionada, y ha tenido la oportunidad de hacer preguntas y aceta participar voluntariamente en el estudio.

Neyder Yair Osada

Firma del participante

Fecha: 29-5-24

Consentimiento informado para participación en la investigación

Investigador principal: Beatriz Elena Muños López
Institución de formación: Politécnico Gran Colombiano

Estimado trabajador de Agrocafé

Por este medio, queremos invitarlo a participar del estudio titulado: Programa Integral de Prevención del Estrés y Promoción de la Salud Mental dirigido al Personal de la Empresa Agrocafé, el cual tiene fines netamente educativos y formativos, y está a cargo de la estudiante Beatriz Elena Muños López perteneciente al programa de Gestión de la Seguridad y la Salud Laboral.

Su participación en este proyecto es completamente voluntaria y su decisión de participar o no, no tendrá efecto alguno en su empleo o relación laboral con Agrocafé, dado que la información recopilada no está relacionada con la empresa y se enfoca a realizar un ejercicio netamente educativo. Por lo anterior se informa que si usted desea participar de este proyecto a continuación e informa de sus derechos y de las actividades en las que participará

- Se le solicitará completar cuestionarios relacionados con los temas de estrés y salud mental
- Toda la información que usted proporcione se mantendrá estrictamente confidencial, y su información personal no será divulgada en ningún informe o publicación derivada del estudio.
- Su participación a lo largo de las actividades es voluntaria, por lo cual puede retirarse en cualquier momento.
- La investigación no representa riesgo alguno tanto de origen mental o físico.
- La información que brinde sobre los temas, será tomada en cuenta para el diseño de un programa integral de prevención del estrés y promoción de la salud mental dirigido a todos los trabajadores de la empresa de Agrocafé-

De esta forma, al firmar este documento, usted confirma que ha leído y comprendido la información proporcionada, y ha tenido la oportunidad de hacer preguntas y aceta participar voluntariamente en el estudio.

Yulveth Alejandra Muñoz
Firma del participante
Fecha: 29-5-24

Consentimiento informado para participación en la investigación

Investigador principal: Beatriz Elena Muños López
Institución de formación: Politécnico Gran Colombiano

Estimado trabajador de Agrocafé

Por este medio, queremos invitarlo a participar del estudio titulado: Programa Integral de Prevención del Estrés y Promoción de la Salud Mental dirigido al Personal de la Empresa Agrocafé, el cual tiene fines netamente educativos y formativos, y está a cargo de la estudiante Beatriz Elena Muños López perteneciente al programa de Gestión de la Seguridad y la Salud Laboral.

Su participación en este proyecto es completamente voluntaria y su decisión de participar o no, no tendrá efecto alguno en su empleo o relación laboral con Agrocafé, dado que la información recopilada no está relacionada con la empresa y se enfoca a realizar un ejercicio netamente educativo. Por lo anterior se informa que si usted desea participar de este proyecto a continuación e informa de sus derechos y de las actividades en las que participará

- Se le solicitará completar cuestionarios relacionados con los temas de estrés y salud mental
- Toda la información que usted proporcione se mantendrá estrictamente confidencial, y su información personal no será divulgada en ningún informe o publicación derivada del estudio.
- Su participación a lo largo de las actividades es voluntaria, por lo cual puede retirarse en cualquier momento.
- La investigación no representa riesgo alguno tanto de origen mental o físico.
- La información que brinde sobre los temas, será tomada en cuenta para el diseño de un programa integral de prevención del estrés y promoción de la salud mental dirigido a todos los trabajadores de la empresa de Agrocafé-

De esta forma, al firmar este documento, usted confirma que ha leído y comprendido la información proporcionada, y ha tenido la oportunidad de hacer preguntas y aceta participar voluntariamente en el estudio.

Claudia Gaviria
Firma del participante
Fecha: 29-5-24

Consentimiento informado para participación en la investigación

Investigador principal: Beatriz Elena Muños López
Institución de formación: Politécnico Gran Colombiano

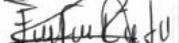
Estimado trabajador de Agrocafé

Por este medio, queremos invitarlo a participar del estudio titulado: Programa Integral de Prevención del Estrés y Promoción de la Salud Mental dirigido al Personal de la Empresa Agrocafé, el cual tiene fines netamente educativos y formativos, y está a cargo de la estudiante Beatriz Elena Muños López perteneciente al programa de Gestión de la Seguridad y la Salud Laboral.

Su participación en este proyecto es completamente voluntaria y su decisión de participar o no, no tendrá efecto alguno en su empleo o relación laboral con Agrocafé, dado que la información recopilada no está relacionada con la empresa y se enfoca a realizar un ejercicio netamente educativo. Por lo anterior se informa que si usted desea participar de este proyecto a continuación e informa de sus derechos y de las actividades en las que participará

- Se le solicitará completar cuestionarios relacionados con los temas de estrés y salud mental
- Toda la información que usted proporcione se mantendrá estrictamente confidencial, y su información personal no será divulgada en ningún informe o publicación derivada del estudio.
- Su participación a lo largo de las actividades es voluntaria, por lo cual puede retirarse en cualquier momento.
- La investigación no representa riesgo alguno tanto de origen mental o físico.
- La información que brinde sobre los temas, será tenida en cuenta para el diseño de un programa integral de prevención del estrés y promoción de la salud mental dirigido a todos los trabajadores de la empresa de Agrocafé-

De esta forma, al firmar este documento, usted confirma que ha leído y comprendido la información proporcionada, y ha tenido la oportunidad de hacer preguntas y aceta participar voluntariamente en el estudio.


Firma del participante
Fecha: 29-5-24

Consentimiento informado para participación en la investigación

Investigador principal: Beatriz Elena Muños López
Institución de formación: Politécnico Gran Colombiano

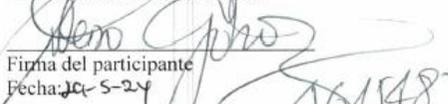
Estimado trabajador de Agrocafé

Por este medio, queremos invitarlo a participar del estudio titulado: Programa Integral de Prevención del Estrés y Promoción de la Salud Mental dirigido al Personal de la Empresa Agrocafé, el cual tiene fines netamente educativos y formativos, y está a cargo de la estudiante Beatriz Elena Muños López perteneciente al programa de Gestión de la Seguridad y la Salud Laboral.

Su participación en este proyecto es completamente voluntaria y su decisión de participar o no, no tendrá efecto alguno en su empleo o relación laboral con Agrocafé, dado que la información recopilada no está relacionada con la empresa y se enfoca a realizar un ejercicio netamente educativo. Por lo anterior se informa que si usted desea participar de este proyecto a continuación e informa de sus derechos y de las actividades en las que participará

- Se le solicitará completar cuestionarios relacionados con los temas de estrés y salud mental
- Toda la información que usted proporcione se mantendrá estrictamente confidencial, y su información personal no será divulgada en ningún informe o publicación derivada del estudio.
- Su participación a lo largo de las actividades es voluntaria, por lo cual puede retirarse en cualquier momento.
- La investigación no representa riesgo alguno tanto de origen mental o físico.
- La información que brinde sobre los temas, será tenida en cuenta para el diseño de un programa integral de prevención del estrés y promoción de la salud mental dirigido a todos los trabajadores de la empresa de Agrocafé-

De esta forma, al firmar este documento, usted confirma que ha leído y comprendido la información proporcionada, y ha tenido la oportunidad de hacer preguntas y aceta participar voluntariamente en el estudio.


Firma del participante
Fecha: 29-5-24

Anexo G. Evidencia de aplicación de entrevistas

Entrevista semiestructurada	
Nombre	Zmar Alvarado S.
Cargo	bracero
Fecha	29/05/24
Nº	Preguntas
1	<p>¿Cómo describiría el ambiente laboral en Agrocafé en términos de estrés laboral y bienestar mental?</p> <p>A veces por demasiado trabajo y mas que todo en tiempo de cosechas se siente mucho estrés</p>
2	<p>¿Cuáles son los principales factores que contribuyen al estrés en tu trabajo diario en Agrocafé?</p> <p>Por los clientes que llegan con afán en los días de mercado</p>
3	<p>¿Cómo percibe la gestión del estrés y la promoción de la salud mental por parte de la empresa?</p> <p>me parece buena dinamica pero con ellos preoocupa y cuidar inconvenientes en la labor</p>
4	<p>¿Ha notado algún cambio en su salud mental desde que comento a trabajar en Agrocafé?</p> <p>un poco en el sentido de que ya hay preocupacion en la labor para con los clientes</p>
5	<p>¿Cuáles son las principales preocupaciones y desafíos que enfrenta en relación con su bienestar emocional en el trabajo?</p> <p>Preocupaciones como tal dirio, que el manejo de genio por decir pasa un cliente se lo debe de atender de buena manera. Pasado por momentos que a cliente obvio no debe saber...</p>
6	<p>¿Qué apoyo o recurso cree que podría mejorar su salud mental y bienestar en el trabajo?</p> <p>en el trabajo se podria mejorar en el sentido de que haya un buen compañerismo con todos</p>
7	<p>¿Qué tipo de asesoramiento ha recibido para manejar el estrés y la salud mental en el trabajo?</p> <p>ninguno</p>
8	<p>¿Cómo describiría la comunicación y el apoyo entre compañeros de trabajo de Agrocafé?</p> <p>de ves en cuando como todo trabajo pero se trata de conyugar las situaciones que se puedan presentar</p>
9	<p>¿Qué formas tiene para manejar el estrés laboral y la salud mental en el trabajo?</p> <p>el descanso.</p>
10	<p>¿Qué políticas o programas de bienestar te gustaría ver implementados en Agrocafé para mejorar la salud mental de los trabajadores?</p> <p>políticas de salud y seguridad en el trabajo</p>

Entrevista semiestructurada	
Nombre	Nelly Dazy S
Cargo	Secretaria
Fecha	29-5-24.
Nº	Preguntas
1	¿Cómo describiría el ambiente laboral en Agrocafé en términos de estrés laboral y bienestar mental? El ambiente con los compañeros es bien, solo que a veces mucho trabajo y es el stress cada día
2	¿Cuáles son los principales factores que contribuyen al estrés en tu trabajo diario en Agrocafé? A veces la falta de condiciones laborales
3	¿Cómo percibe la gestión del estrés y la promoción de la salud mental por parte de la empresa? Deberíamos tener una consultoría psicológica al menos cada 6 meses
4	¿Ha notado algún cambio en su salud mental desde que comenzó a trabajar en Agrocafé? Si, he tenido el estrés cuando los fines de semana
5	¿Cuáles son las principales preocupaciones y desafíos que enfrenta en relación con su bienestar emocional en el trabajo? Que debemos organizarnos más para atender al cliente todo el tiempo y no saber
6	¿Qué apoyo o recurso cree que podría mejorar su salud mental y bienestar en el trabajo? Mayor descanso
7	¿Qué tipo de asesoramiento ha recibido para manejar el estrés y la salud mental en el trabajo? ninguno
8	¿Cómo describiría la comunicación y el apoyo entre compañeros de trabajo de Agrocafé? buena comunicación
9	¿Qué formas tiene para manejar el estrés laboral y la salud mental en el trabajo? ninguna
10	¿Qué políticas o programas de bienestar te gustaría ver implementados en Agrocafé para mejorar la salud mental de los trabajadores? psicólogo seguridad y salud en el trabajo



Entrevista semiestructurada	
Nombre	Yucely Velasco Samboni
Cargo	Asesor comercial en Ventas - Fagenera Agronoma
Fecha	29 Mayo 2024
N°	Preguntas
1	<p>¿Cómo describiría el ambiente laboral en Agrocafé en términos de estrés laboral y bienestar mental?</p> <p>El ambiente laboral es bueno, creo que es importante hacer actividades en los que los trabajadores, se reintegren más, al menos sea.</p>
2	<p>¿Cuáles son los principales factores que contribuyen al estrés en tu trabajo diario en Agrocafé?</p> <p>NO contar con los productos en el almacén, porque las personas se enojan y lo hacen estresar porque a veces los trabajadores están ocupados y es imposible entregar las cosas en el mismo instante.</p>
3	<p>¿Cómo percibe la gestión del estrés y la promoción de la salud mental por parte de la empresa?</p> <p>- Buena Agrocafe es una empresa en la que no somos trabajadores, sino también considero a los demás como parte de mi familia, porque con ellos comparto la mayor parte del día.</p>
4	<p>¿Ha notado algún cambio en su salud mental desde que comento a trabajar en Agrocafé?</p> <p>En cuanto a la economía, porque tengo seguro que cuento con el dinero para cancelar mis gastos y ayudar económicamente a mi familia.</p>
5	<p>¿Cuáles son las principales preocupaciones y desafíos que enfrenta en relación con su bienestar emocional en el trabajo?</p> <p>- Manejar la calma, cuando las personas no entienden que no están las cosas. - Me preocupa que el cuadro sea al final del día no de y que falten productos en el Almacén.</p>
6	<p>¿Qué apoyo o recurso cree que podría mejorar su salud mental y bienestar en el trabajo?</p> <p>- Las pausas activas, un apoyo psicológico. - Unas buenas sillas • ergonómicas.</p>
7	<p>¿Qué tipo de asesoramiento ha recibido para manejar el estrés y la salud mental en el trabajo?</p> <p>Ninguno.</p>
8	<p>¿Cómo describiría la comunicación y el apoyo entre compañeros de trabajo de Agrocafé?</p> <p>Es bueno, aunque creo que es importante enseñar a las demás lo que sabemos porque cuando no estamos, el almacén no va a percibir que falte algún trabajador todos saben lo que</p>
9	<p>¿Qué formas tiene para manejar el estrés laboral y la salud mental en el trabajo?</p> <p>- Escuchar música - Hablar Anécdotas - Hacer deporte</p>
10	<p>¿Qué políticas o programas de bienestar te gustaría ver implementados en Agrocafé para mejorar la salud mental de los trabajadores?</p> <p>- Juegos, partidos de Fútbol, Danza, Música, pausas activas y compartir más en compañeros.</p>

Entrevista semiestructurada	
Nombre	Euseel Alexandria Gómez Burbano
Cargo	Atención Cliente
Fecha	29 de mayo del 2024
N°	Preguntas
1	<p>¿Cómo describiría el ambiente laboral en Agrocafé en términos de estrés laboral y bienestar mental?</p> <p>El ambiente laboral es bueno, en terminos de estres y bienestar mental considero que es normal ya que entre los compañeros hacen que el ambiente no sea tan pesado.</p>
2	<p>¿Cuáles son los principales factores que contribuyen al estrés en tu trabajo diario en Agrocafé?</p> <p>Las cuentas al final del día, que el sistema no este funcionando ya que las personas no les agrado esto y se enojan.</p>
3	<p>¿Cómo percibe la gestión del estrés y la promoción de la salud mental por parte de la empresa?</p> <p>es buena tactica para evitar accidentes labores.</p>
4	<p>¿Ha notado algún cambio en su salud mental desde que comento a trabajar en Agrocafé?</p> <p>Estrés laboral</p>
5	<p>¿Cuáles son las principales preocupaciones y desafíos que enfrenta en relación con su bienestar emocional en el trabajo?</p> <p>Que no me den las cuentas, el estres y la paciencia.</p>
6	<p>¿Qué apoyo o recurso cree que podría mejorar su salud mental y bienestar en el trabajo?</p> <p>Salir temprano del trabajo, hacer pausas, actividades que ayuden a quitar un poco el estres</p>
7	<p>¿Qué tipo de asesoramiento ha recibido para manejar el estrés y la salud mental en el trabajo?</p> <p>Nada</p>
8	<p>¿Cómo describiría la comunicación y el apoyo entre compañeros de trabajo de Agrocafé?</p> <p>Buena, ya que entre todos nos apoyamos, escuchamos, entendemos y hacemos de este trabajo un poco menos pesado</p>
9	<p>¿Qué formas tiene para manejar el estrés laboral y la salud mental en el trabajo?</p> <p>Respirar hondo para así evitar tener un mal comportamiento en el trabajo</p>
10	<p>¿Qué políticas o programas de bienestar te gustaría ver implementados en Agrocafé para mejorar la salud mental de los trabajadores?</p> <p>Has actividades recreativas</p>



Entrevista semiestructurada	
Nombre	Jerson Steven Burbano
Cargo	Brasero
Fecha	29-05-2024
Preguntas	
1	<p>¿Cómo describiría el ambiente laboral en Agrocafé en términos de estrés laboral y bienestar mental?</p> <p>pues a pesar de todo somos un gran equipo porque nos colabamos mucho</p>
2	<p>¿Cuáles son los principales factores que contribuyen al estrés en tu trabajo diario en Agrocafé?</p> <p>hora de trabajo excesivas. las madrugadas.</p>
3	<p>¿Cómo percibe la gestión del estrés y la promoción de la salud mental por parte de la empresa?</p> <p>bueno porque se están preocupando por nosotros los trabajadores</p>
4	<p>¿Ha notado algún cambio en su salud mental desde que comenzó a trabajar en Agrocafé?</p> <p>si estrés laboral</p>
5	<p>¿Cuáles son las principales preocupaciones y desafíos que enfrenta en relación con su bienestar emocional en el trabajo?</p> <p>no poder cargar un camion a tiempo</p>
6	<p>¿Qué apoyo o recurso cree que podría mejorar su salud mental y bienestar en el trabajo?</p> <p>mas actividades recreativas</p>
7	<p>¿Qué tipo de asesoramiento ha recibido para manejar el estrés y la salud mental en el trabajo?</p> <p>ninguno</p>
8	<p>¿Cómo describiría la comunicación y el apoyo entre compañeros de trabajo de Agrocafé?</p> <p>muy bien, porque hay apoyo de trabajo.</p>
9	<p>¿Qué formas tiene para manejar el estrés laboral y la salud mental en el trabajo?</p> <p>reír, con los compañeros.</p>
10	<p>¿Qué políticas o programas de bienestar te gustaría ver implementados en Agrocafé para mejorar la salud mental de los trabajadores?</p> <p>que hayan mas parques activos mas recreacion - para evitar el estrés laboral</p>



Entrevista semiestructurada	
Nombre	Nayder Yesid Dorado
Cargo	Cafetero
Fecha	29-05-24
Nº	Preguntas
1	<p>¿Cómo describiría el ambiente laboral en Agrocafé en términos de estrés laboral y bienestar mental?</p> <p>En mi punto de vista me encuentro en un ambiente muy normal, dicho estrés es muy mínimo pero, no por la laboral si no más bien cosas a nivel personal.</p>
2	<p>¿Cuáles son los principales factores que contribuyen al estrés en tu trabajo diario en Agrocafé?</p> <p>Como menciono anteriormente en la parte laboral no me estreso al contrario la paso muy bien en la empresa.</p>
3	<p>¿Cómo percibe la gestión del estrés y la promoción de la salud mental por parte de la empresa?</p> <p>Por parte de la empresa es un equipo muy tranquilo saben llevar las cosas que su debido ritmo y tiempo.</p>
4	<p>¿Ha notado algún cambio en su salud mental desde que comento a trabajar en Agrocafé?</p> <p>Un cambio para bien porque me distraigo y puedo descansar pasar el tiempo bien con mis compañeras.</p>
5	<p>¿Cuáles son las principales preocupaciones y desafíos que enfrenta en relación con su bienestar emocional en el trabajo?</p> <p>Preocupante sería llegar a tener algo mal en el trabajo y que afecte toda el equipo de trabajo.</p>
6	<p>¿Qué apoyo o recurso cree que podría mejorar su salud mental y bienestar en el trabajo?</p> <p>Un apoyo para mejorar más aun la salud mental sería pasar más tiempo relacionado en el trabajo y en tiempo libre en compañía.</p>
7	<p>¿Qué tipo de asesoramiento ha recibido para manejar el estrés y la salud mental en el trabajo?</p> <p>Las pausas activas son una buena manera para mejorar y manejar bien el estrés oportuno.</p>
8	<p>¿Cómo describiría la comunicación y el apoyo entre compañeros de trabajo de Agrocafé?</p> <p>Son muy cercanos a pesar de que algunos no entran con toda la actitud positiva en temas relacionados.</p>
9	<p>¿Qué formas tiene para manejar el estrés laboral y la salud mental en el trabajo?</p> <p>Una buena forma es asegurarse correctamente en la labor adecuada para no tener preocupaciones de nada.</p>
10	<p>¿Qué políticas o programas de bienestar te gustaría ver implementados en Agrocafé para mejorar la salud mental de los trabajadores?</p> <p>Tratar los horarios y tener más tiempo para poder compartir en familia y hacer pendientes en cada persona.</p>



Entrevista semiestructurada	
Nombre	Yulieith Alejandra Huízar
Cargo	Secretaria FATA
Fecha	29-05-2024
Nº	Preguntas
1	<p>¿Cómo describiría el ambiente laboral en Agrocafé en términos de estrés laboral y bienestar mental?</p> <p>el bienestar mental es muy chvere agradable toda no ayudamos y coloboramos como un buen equipo.</p>
2	<p>¿Cuáles son los principales factores que contribuyen al estrés en tu trabajo diario en Agrocafé?</p> <p>es en las horas excesivas de trabajo, cuando, llega mucha gente, o toca quedarse mas hora.</p>
3	<p>¿Cómo percibe la gestión del estrés y la promoción de la salud mental por parte de la empresa?</p> <p>me parece muy chvere porque es una buena tactica de preocuparse por el trabajador, para evitar accidentes.</p>
4	<p>¿Ha notado algún cambio en su salud mental desde que comento a trabajar en Agrocafé?</p> <p>estres - laborl</p>
5	<p>¿Cuáles son las principales preocupaciones y desafíos que enfrenta en relación con su bienestar emocional en el trabajo?</p> <p>que no me den las cuentas, que algo de la plataforma salga mal, atender mal a la gente.</p>
6	<p>¿Qué apoyo o recurso cree que podría mejorar su salud mental y bienestar en el trabajo?</p> <p>salir temprano del trabajo, hacer mas actividades creativas que quiten un poco el estres del trabajo</p>
7	<p>¿Qué tipo de asesoramiento ha recibido para manejar el estrés y la salud mental en el trabajo?</p> <p>nada.</p>
8	<p>¿Cómo describiría la comunicación y el apoyo entre compañeros de trabajo de Agrocafé?</p> <p>bien porque cuando todo esta en calma nos ayudamos, pero cuando hay estres es donde se responde feo.</p>
9	<p>¿Qué formas tiene para manejar el estrés laboral y la salud mental en el trabajo?</p> <p>respirar profundo y cuento hasta 10.</p>
10	<p>¿Qué políticas o programas de bienestar te gustaría ver implementados en Agrocafé para mejorar la salud mental de los trabajadores?</p> <p>mas actividades de recreacion para olvidar el estres del trabajo.</p>



Entrevista semiestructurada	
Nombre	Claudia Patricia Gaviria.
Cargo	Atención Cliente
Fecha	29-05-2024
Nº	Preguntas
1	¿Cómo describiría el ambiente laboral en Agrocafé en términos de estrés laboral y bienestar mental? en algunas ocasiones el ambiente laboral se torna mal cuando hay aglomeración de personas para atender
2	¿Cuáles son los principales factores que contribuyen al estrés en tu trabajo diario en Agrocafé? los inventarios, y trato con los demás compañeros cuando alguien te respunde de mala manera.
3	¿Cómo percibe la gestión del estrés y la promoción de la salud mental por parte de la empresa? es una buena estrategia porque podemos integrarnos mal entre compañeros y ayudar más a llevarnos bien y a evitar algún accidente laboral
4	¿Ha notado algún cambio en su salud mental desde que comenzo a trabajar en Agrocafé? el cambio que he notado es el estrés laboral en el transcurso de todo el tiempo trabajado
5	¿Cuáles son las principales preocupaciones y desafíos que enfrenta en relación con su bienestar emocional en el trabajo? Las preocupaciones son los cuaderos de caja inventarios, el estar pendiente de muchas cosas a la vez y no poderlas realizar a tiempo
6	¿Qué apoyo o recurso cree que podría mejorar su salud mental y bienestar en el trabajo? el apoyo que podría ayudar a nuestra salud mental sería pausas activas o momentos de integración entre los compañeros
7	¿Qué tipo de asesoramiento ha recibido para manejar el estrés y la salud mental en el trabajo? hasta el momento ningún tipo de asesoramiento
8	¿Cómo describiría la comunicación y el apoyo entre compañeros de trabajo de Agrocafé? en momentos difíciles siempre nos apoyamos mutuamente, pero en momentos donde hay demasiado personal que atender fluyen problemas y inconvenientes entre los mismos compañeros
9	¿Qué formas tiene para manejar el estrés laboral y la salud mental en el trabajo? de por sí manejar el estrés trato de respirar y tenerme de los mismos problemas o dificultades y seguir adelante con mis labores
10	¿Qué políticas o programas de bienestar te gustaría ver implementados en Agrocafé para mejorar la salud mental de los trabajadores? Reservar espacio pausas activas y compartir.

Entrevista semiestructurada	
Nombre	Fabian Lopez
Cargo	Catador
Fecha	24-5-24
No	Preguntas
1	<p>¿Cómo describiría el ambiente laboral en Agrocafé en términos de estrés laboral y bienestar mental?</p> <p>Me parece un ambiente con personas respetuosas mantienen su humildad con todo el personal son alegres y considerados</p>
2	<p>¿Cuáles son los principales factores que contribuyen al estrés en tu trabajo diario en Agrocafé?</p> <p>Podría ser el trabajar mas horas de lo normal pero son manejables</p>
3	<p>¿Cómo percibe la gestión del estrés y la promoción de la salud mental por parte de la empresa?</p> <p>mediante dolor de cabeza, osea enfermedades que causan sintomas que pueden afectar a largo plazo</p>
4	<p>¿Ha notado algún cambio en su salud mental desde que comento a trabajar en Agrocafé?</p> <p>Ninguno incluso son cosas que sirven para mejorar</p>
5	<p>¿Cuáles son las principales preocupaciones y desafíos que enfrenta en relación con su bienestar emocional en el trabajo?</p> <p>Preocupaciones ninguna, desafíos podría ser el dejar al día la información</p>
6	<p>¿Qué apoyo o recurso cree que podría mejorar su salud mental y bienestar en el trabajo?</p> <p>Que hubieramos descansos en las jornadas laborales como pausas activas e integraciones</p>
7	<p>¿Qué tipo de asesoramiento ha recibido para manejar el estrés y la salud mental en el trabajo?</p> <p>Ninguno</p>
8	<p>¿Cómo describiría la comunicación y el apoyo entre compañeros de trabajo de Agrocafé?</p> <p>Nos tratamos bien y hacemos que el trabajo sea llevadero para que todo termine bien</p>
9	<p>¿Qué formas tiene para manejar el estrés laboral y la salud mental en el trabajo?</p> <p>hacer un descanso, un poco de ejercicio</p>
10	<p>¿Qué políticas o programas de bienestar te gustaría ver implementados en Agrocafé para mejorar la salud mental de los trabajadores?</p> <p>-Pausas activas - Actividades recreativas.</p>



Entrevista semiestructurada	
Nombre	Dibena Pino
Cargo	Basero
Fecha	24-5-24
Nº	Preguntas
1	<p>¿Cómo describiría el ambiente laboral en Agrocafé en términos de estrés laboral y bienestar mental?</p> <p>En cuanto al estrés laboral, está enfocado a la jornada laboral, debido al número de personas que atienden las clases de mercado (vendedores de café).</p>
2	<p>¿Cuáles son los principales factores que contribuyen al estrés en tu trabajo diario en Agrocafé?</p> <p>Factores Externos: Atención a los proveedores de venta de café (debido a que vienen a vender el café y no esperan para ir a trabajar y que deben cumplir otras actividades en el pueblo).</p>
3	<p>¿Cómo percibe la gestión del estrés y la promoción de la salud mental por parte de la empresa?</p> <p>* Se percibe en la adecuación de los horarios de trabajo.</p>
4	<p>¿Ha notado algún cambio en su salud mental desde que comenzó a trabajar en Agrocafé?</p> <p>No lo he notado, ya que se tiene que cumplir la jornada laboral, bajo la presión de la comunidad.</p>
5	<p>¿Cuáles son las principales preocupaciones y desafíos que enfrenta en relación con su bienestar emocional en el trabajo?</p> <p>Preocupaciones: Enfermedad (adquisitiva). Desafíos: Contar con procesos de motivación e integración en la parte laboral.</p>
6	<p>¿Qué apoyo o recurso cree que podría mejorar su salud mental y bienestar en el trabajo?</p> <p>Recursos Humanos: Profesionales que determinen procesos de conocimiento de productos.</p>
7	<p>¿Qué tipo de asesoramiento ha recibido para manejar el estrés y la salud mental en el trabajo?</p> <p>Ninguno.</p>
8	<p>¿Cómo describiría la comunicación y el apoyo entre compañeros de trabajo de Agrocafé?</p> <p>La comunicación es vital para poder llevar a feliz término los objetivos de la Empresa.</p>
9	<p>¿Qué formas tiene para manejar el estrés laboral y la salud mental en el trabajo?</p>
10	<p>¿Qué políticas o programas de bienestar te gustaría ver implementados en Agrocafé para mejorar la salud mental de los trabajadores?</p> <p>• Espacios o Pausas activas durante la jornada laboral.</p>

Entrevista semiestructurada	
Nombre	JUAN ANDRÉS ROSA
Cargo	Bracero
Fecha	19-5-24
Nº	Preguntas
1	<p>¿Cómo describiría el ambiente laboral en Agrocafé en términos de estrés laboral y bienestar mental?</p> <p>Demanda laboral, debido a la gran cantidad de personas que hay que atender en los días de mercado</p>
2	<p>¿Cuáles son los principales factores que contribuyen al estrés en tu trabajo diario en Agrocafé?</p> <p>Para mí son resaca, gripa, dolor de cabeza, dolor de espalda</p>
3	<p>¿Cómo percibe la gestión del estrés y la promoción de la salud mental por parte de la empresa?</p> <p>Manejo de trabajo.</p>
4	<p>¿Ha notado algún cambio en su salud mental desde que comenzó a trabajar en Agrocafé?</p> <p>Si lo he visto y notado</p>
5	<p>¿Cuáles son las principales preocupaciones y desafíos que enfrenta en relación con su bienestar emocional en el trabajo?</p> <p>Preocupaciones enfermedades adquiridas x - Desafíos integración en la parte laboral</p>
6	<p>¿Qué apoyo o recurso cree que podría mejorar su salud mental y bienestar en el trabajo?</p> <p>Que nos den capacitaciones, charlas, o asesorías sobre lo que estamos manejando</p>
7	<p>¿Qué tipo de asesoramiento ha recibido para manejar el estrés y la salud mental en el trabajo?</p> <p>Ninguno</p>
8	<p>¿Cómo describiría la comunicación y el apoyo entre compañeros de trabajo de Agrocafé?</p> <p>Comunicación es vital para poder llevar a feliz término el trabajo</p>
9	<p>¿Qué formas tiene para manejar el estrés laboral y la salud mental en el trabajo?</p> <p>Respirar, salir a distraerse.</p>
10	<p>¿Qué políticas o programas de bienestar te gustaría ver implementados en Agrocafé para mejorar la salud mental de los trabajadores?</p> <p>Integración con mis compañeros de trabajo</p>

