

PERSPECTIVA SOBRE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE TRABAJADORAS Y TRABAJADORES DE UNA EMPRESA MANUFACTURERA TRANSNACIONAL EN GUADALAJARA, JALISCO, MÉXICO

ADRIANA ELIZABETH MORALES SÁNCHEZ,¹ VÍCTOR VLADIMIR VEGA
MORALES,² NOÉ ALBINO GONZÁLEZ GALLEGOS,³ OSCAR LORETO GARIBAY,⁴
LEYNA PRISCILA LÓPEZ TORRES,⁵ ALMEIRIM ISABEL ACOSTA BAHENA⁶

RESUMEN

El bienestar psicológico (BP) expresa sentimientos positivos y pensamientos constructivos de los seres humanos acerca de sí mismos. Se manifiesta principalmente por la estabilidad emocional en términos de satisfacción personal. Las experiencias significativas sobre el BP de las trabajadoras y los trabajadores de la empresa en cuestión ofrecen amplitud respecto de los conocimientos establecidos en este fenómeno. Se parte de sus propias perspectivas. Estas aportaciones podrán conformar nuevas plataformas para el abordaje en temas de BP en los lugares de trabajo y para establecer principios en el diseño de políticas públicas.

1 Centro Universitario del Norte de la Universidad de Guadalajara. Miembro del Cuerpo Académico Salud, Bienestar y Calidad de Vida. adriana.morales@cunorte.udg.mx

2 Universidad de Guadalajara. vladimir.vega@alumnos.udg.mx

3 Centro Universitario del Norte de la Universidad de Guadalajara. albino.academicos@academicos.udg.mx

4 Profesor adscrito al Departamento de Salud Pública del Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores de Conahcyt. oscar.loreto@academicos.udg.mx

5 Profesora asociada C adscrita al Departamento de Ciencias Sociales del Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara. Profesor con perfil deseable prodep. priscila.lopez@academicos.udg.mx

6 Departamento de Ciencias Sociales del Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara. almeirim.acosta@academicos.udg.mx

El objetivo del presente artículo es conocer las perspectivas a través de las experiencias sobre bienestar psicológico en trabajadoras y trabajadores de una empresa manufacturera transnacional en Guadalajara, Jalisco, México. Se trata de un estudio cualitativo, descriptivo e interpretativo, basado en la fenomenología. La selección de participantes fue intencional. Participaron once sujetos. Se utilizó el autorrelato biográfico para recolectar los datos y el método fenomenológico para sus análisis.

En los resultados, se describen categorías como autoaceptación, crecimiento personal y dominio ambiental, autonomía, propósito en la vida y relaciones positivas, puesto que estas sobresalieron en la construcción de la perspectiva de las experiencias sobre el bienestar psicológico. Se concluye que desde las experiencias de las trabajadoras y los trabajadores se observa que el BP apunta a gozar de buena salud física y mental, de excelentes relaciones con la familia, amigos y compañeros de trabajo, al igual que mejores condiciones en el ámbito laboral y crecimiento personal. Se propone trabajar con técnicas de autodiagnóstico participativo que las y los acerque a ser agentes de cambio rumbo a mejorar su BP.

Palabras clave: bienestar psicológico, mujeres trabajadoras, trabajadores formales, fenomenología.

INTRODUCCIÓN

El concepto de bienestar subjetivo comenzó a instaurarse en las primeras décadas del siglo xx por los estudiosos de la psicología. Su interés principal estribaba en el diseño de instrumentos para su medición. Las primeras escalas o instrumentos medían las relaciones matrimoniales. También se utilizaron en psicología educativa y en psicología de la personalidad. Los lugares donde se comenzaron a realizar los primeros estudios sobre bienestar subjetivo fueron los Estados Unidos y Europa, donde se ocuparon en sistematizar y construir el conocimiento respecto al bienestar subjetivo. Posteriormente, se fueron incluyendo en Australia, Bután, Canadá, Chile, Japón y México, entre otros (Castellanos, 2016).

Sobre el concepto de *bienestar subjetivo*, habrá que resaltar que guarda asociación estrecha con el término de uso coloquial conocido como *felicidad*. Estos se han utilizado en un sinnúmero de ocasiones como sinónimos. También, se le ha relacionado a la conceptualización de *satisfacción con la vida*. Por lo tanto, es preciso señalar que, a partir de las investigaciones en dicho campo, los gobiernos consideran los resultados de estas para proponer políticas públicas; sin embargo, los gruesos de los estudios son de corte cuantitativo.

En este estudio en particular se ofrece una perspectiva interpretativa a través de resultados que abonan a la literatura con enfoque cualitativo, aquí las personas participantes del estudio comparten sus propias experiencias sobre el bienestar y generan una perspectiva global dentro de su contexto laboral.

Por su parte, el concepto de bienestar psicológico es muy reciente, introducido apenas en 2023 en el tesoro de la Biblioteca Nacional de Medicina: *Medical Subject Headings*.¹ Para la aproximación a su comprensión, es indispensable mencionar que King y Hicks (2007) consideran que el bienestar en la actualidad es concebido desde la superposición entre el componente hedónico y el eudaimónico, aludiendo a una forma asimétrica, ya que el primer elemento es sensible a la dinámica del segundo; sin embargo, no es igual de forma inversa, lo que indica que cuando las personas se interesan en mayor medida por la vida significativa (eudaimónico) logran hedónicamente estar en mayor medida satisfechos, pero quienes buscan constantemente adquirir elementos de vida que brindan placer o que evitan dolor (hedónico) no logran potenciar hacia la autorrealización.

De lo anterior, considerando el bienestar psicológico basado en el crecimiento personal, es indispensable retomar a Seligman (2011), ya que hace uso dichos componentes y construye un modelo explicativo para este, nombrado PERMA, un acrónimo realizado por las siglas de sus componentes en inglés. Estas se seleccionaron por el alto valor de significancia otorgada por la mayoría de las personas según su valía intrínseca, además por la aproximación de ser medidas de manera autónoma. Los componentes son los siguientes: emociones positivas, entrega (flujo), relaciones interpersonales, significado y logros. De tal manera, en la medida en que las personas logren vivenciar estos componentes, se estará alcanzando a su vez mayor bienestar psicológico. De acuerdo con Seligman (2011), el elemento hedónico del PERMA se localiza en la emoción positiva y guarda estrecha relación con el placer, el éxtasis, la comodidad y la calidez.

En este sentido, para tratar el tema del bienestar psicológico (BP) es imprescindible acercarnos a detectar los aspectos positivos del bienestar, pues algunas veces se explica a través de sucesos negativos como la ausencia de enfermedades o síntomas de ansiedad, angustia y depresión. El interés radica en apuntalar la presencia de autorrealización, bienestar subjetivo, crecimiento y plenitud.

El bienestar es una experiencia de vida humana; surge del balance entre las expectativas y los logros, lo que muchos autores llaman satisfacción en la vida. Está basado en las áreas de mayor interés para el ser humano, las cuales son el trabajo, la salud, las condiciones materiales de vida, así como las relaciones

1 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh/>

interpersonales: la familia, los amigos y la pareja. Los niveles de satisfacción que el hombre alcanza no solo dependen de las condicionantes externas, sino también de las internas, es decir, de su autovaloración y la jerarquía motivacional (García-Viniegras y González Benítez, 2000).

Por lo anterior, en la presente investigación se consideraron seis dimensiones para la comprensión del concepto de bienestar psicológico: autoaceptación, propósito en la vida, dominio ambiental, crecimiento personal, autonomía y relaciones positivas, cuyo principal objetivo es desarrollar el potencial propio y la autorrealización (Verdugo, 2012). Se pretende, desde esta perspectiva, usar estas dimensiones de bienestar psicológico para, a través del método fenomenológico, alcanzar la comprensión de los significados que para los participantes conforman el concepto de bienestar psicológico a partir del cuerpo vivido, la relacionabilidad, el espacio y el tiempo vividos (Fuster Guillen, 2019).

La fenomenología se ha considerado la postura teórica por excelencia en el paradigma interpretativo, donde lo esencial es la experiencia de vida en el ámbito de lo cotidiano; además contempla una herramienta para el análisis e interpretación de los hallazgos: el método fenomenológico (Merleau-Ponty, 1993).

Los estudios de los investigadores Berger, Luckmann y Zuleta (1968) sobre la vida cotidiana establecen categorías que impactan en los roles, las formas en que las personas se relacionan entre sí estableciendo patrones que tiene significados en un mundo interno y ofrecen un sentido particular a esa realidad. En el tema del trabajo, refieren una estructura del sentido común que funciona de la misma manera que en la vida cotidiana de las personas. Entonces, se instauran categorías en el trabajo basadas en las áreas laborales, que pueden ser: la experiencia, las habilidades, el nivel de estudios, las actividades, entre otras. A partir de lo anterior, se establecen roles y se otorgan funciones, las cuales forman relaciones entre las personas del grupo de trabajo. Desde esta perspectiva se representa el sentido de pertenencia a un puesto o a un grupo de trabajo, que conlleva no solo la identificación y a la inclusión, sino también, en ciertos casos, la exclusión. Se contempla que al pertenecer a un puesto menor, desde la relación a la estructura social o de las clases sociales se instituyen hábitos, conductas, culturas, etc. en la búsqueda de la permanencia a dicha estructura o del ascenso a otras estructuras superiores.

La actividad laboral del hombre ha sido explorada principalmente por áreas como la sociológica y la económica, pero ha dejado a un tanto de lado la dimensión psicológica, la cual ha sido tema de estudio en las últimas cuatro décadas. Es pertinente seguir indagando sobre los factores psicosociales que se relacionan al bienestar psicológico y a la salud mental en los trabajadores (Cladellas y Castelló, 2011).

En los párrafos siguientes se hace una revisión literaria de estudios que de alguna manera dan pie hacia la búsqueda de conocimientos que sustentan la pertinencia del estudio del bienestar psicológico en trabajadoras y trabajadores formales. Una revisión de la literatura cualitativa concluyó que el lugar de trabajo debe estar equilibrado, pues es ahí donde el trabajador debería encontrar suficientes recursos para abordar de manera eficiente las demandas laborales, de tal forma que impacten en su motivación y su productividad, lo anterior en el abono a su calidad de vida y como garantía de mayores beneficios para la empresa. La calidad de vida laboral se asoció con el nivel de ingresos y con la seguridad que promete el tipo de empleo, lo que permite afirmar que las características del entorno de trabajo desempeñan un papel indispensable para experimentar el bienestar de los empleados (Castro *et al.*, 2018).

En un estudio fenomenológico sobre experiencias de vida en académicos universitarios jubilados se expone que una parte significativa de estos presentan varios problemas de salud y autopercepción corporal, emociones y entornos negativos. Según el género, las mujeres refirieron expectativas de vida y salud pobres y práctica de roles tradicionales. Las decisiones de vida fueron importantes en la despedida laboral (Aguilera Velasco *et al.*, 2023). Lo anterior conlleva a pensar en la planeación de un proyecto de vida laboral que tome en cuenta el presente y el futuro del trabajador y que abone hacia el crecimiento personal y el bienestar psicológico.

Otro estudio proporciona sustento metodológico a esta investigación. Basado en la fenomenología, se estudiaron migrantes. Se identificó que experimentan vivencias más complicadas en el ambiente de trabajo del nuevo sitio a donde migraron que en sus contextos de origen no solo por la situación de puntualidad y productividad sino por el aislamiento y la amenaza constante de la posible pérdida del trabajo (Torres López *et al.*, 2014).

El análisis cualitativo permite profundizar en las vivencias de los trabajadores desde su propia percepción y da cuenta del sentir de las personas. Acosta Fernández *et al.* (2010) encontraron que la participación de los trabajadores en la identificación de asuntos relacionados a la seguridad y a la salud ocupacional (sso) los hace más conscientes de problemas que se presentan y también más propositivos en la construcción de alternativas para su solución.

Por su parte, González Muñoz y Gutiérrez Martínez (2006) identificaron que la carga de trabajo mental juega un importante papel en la presencia del estrés; mencionan que tres elementos son los que constituyen factores de riesgo: la demanda mental, la demanda temporal y la frustración ante la tarea. Tejada Tayabas y Arias Galicia (2005) sigue el modelo de Meyer y Allen de dos componentes del compromiso. En su estudio se determinó que el vínculo mayor con la empresa obedece a la esfera afectiva. El apoyo y las oportunidades

influyen determinantemente. Lo anterior conduce a la idea de analizar qué sucede a nivel de crecimiento personal y bienestar psicológico en los trabajadores de estas empresas, pues ellos también encontraron que hay diferencias, aunque no significativas, entre trabajadores de una empresa de calidad y otras.

En un estudio realizado por Bishop, Scott y Burroughs (2000) se identificó que la percepción del trabajador es relevante respecto a si la organización está interesada o preocupada por el bienestar de sus trabajadores, en cuyo caso se comprometerán y habrá una mejor disposición hacia el trabajo y actitud de permanencia en la empresa. Datos reportados en un estudio sobre trabajadores en el contexto de empresas mexicanas sugieren que enfrentan dos esferas de conflicto, por un lado, la acostumbrada visión de la gerencia, renuente a distribuir el poder y, por otro, las particularidades de los trabajadores, que al formar parte de una cultura con una eminente distancia de poder, caen en inmoderado sentido de respeto a la jerarquía y se resisten a asumir las ventajas y responsabilidades de la participación (Nicholls *et al.*, 1999). Lo anterior podría sugerir una hipótesis al respecto: las relaciones de poder generan malestar en éstos trabajadores. Lo que se podría contrarrestar con mejores relaciones entre el personal, promoviendo mayor bienestar psicológico.

Para tratar de comprender las percepciones de los trabajadores formales hemos considerado destacable revisar la postura de la fenomenología, pues aquí tiene mayor relevancia la percepción del mundo que tiene el propio trabajador, y no hay algo más importante que esto (Coolican, 2005).

Los individuos construyen su realidad social a través de las interacciones en la vida cotidiana. Al mismo tiempo las instituciones forman parte de la conciencia individual, lo anterior por medio de los roles que cada uno de los sujetos desempeñamos (Álvaro y Garrido, 2016). Se ha detectado poca literatura sobre bienestar psicológico en trabajadores formales con enfoque cualitativo; sin embargo, los informes encontrados muestran la necesidad de manera más amplia en el tema con el propósito de mejorar las condiciones de los trabajadores en este tipo de empresas.

METODOLOGÍA

Tipo de diseño de estudio

El presente es un estudio cualitativo de casos de tipo descriptivo basado en la fenomenología. La fenomenología propone su propio método para el análisis de los datos, que se centra en las experiencias e interpretaciones de los fenómenos

por parte de la persona que los vive: la vida cotidiana común y la acción social (Maffesoli, 1997; Fuster Guillen, 2019; Sime Poma, 2020).

Participantes

Desarrollar el mapeo requirió ubicar una imagen mental del terreno donde se llevó a cabo la investigación (Sandoval, 2002). En este procedimiento el investigador construyó una imagen del lugar antes de entrar, la cual sirvió como guía para el camino a seguir, de ahí que los límites espaciales se consideraron como la empresa manufacturera en el Área Metropolitana de Guadalajara (AMG) donde laboran los trabajadores en el estado de Jalisco.

Para este estudio se identificaron las instalaciones de la empresa manufacturera donde trabajan las personas participantes, esto es dentro del municipio de Tlajomulco de Zúñiga, que pertenece al AMG. En los espacios dedicados a la enseñanza ocurrió el primer acercamiento para recolectar los primeros datos. Los informantes desempeñaron un importante papel importante para identificar a las once personas que conformaron la muestra. El muestreo teórico no es de tipo probabilístico; se usa en investigaciones de tipo cualitativo y el investigador determina cuáles casos pueden aportar mayor información. Uno de los principales objetivos en la utilización de este tipo de muestreo consiste en el avance que se genera según el grado de comprensión que se va logrando respecto al fenómeno indagado (Sandoval, 2002).

La selección de los participantes se determinó identificando los casos de interés mediante redes de comunicación entre los informantes clave. Los participantes en el estudio contaron con la característica primordial de pertenecer a la planta de empleadas y empleados de la empresa, con por lo menos dos años de antigüedad. Otro aspecto primordial para la participación en este estudio fue ser mayor de edad, conforme a la legalidad de los Estados Unidos Mexicanos. En cuanto al género, no existió distinción alguna para la participación en el presente estudio, por lo que participaron tanto mujeres como hombres.

El relato de vida

Para la recolección de los datos se utilizó el relato de vida, cuyos componentes elementales proporcionan la información de manera sistematizada en distintos aspectos: la historia individual (narrada desde la crónica, la epopeya y el mito) y la historia colectiva. El relato de vida puede potenciar la toma de conciencia, el sentir total libertad; puede impactar en el propio narrador para aproximarlo a su lado más humano (Enríquez, 2002; Romero Arenas, 2024).

Se diseñó una guía de entrevista y se proporcionó a los participantes. Se incluyeron aspectos del tiempo vivido (del comienzo a la actualidad), del espacio vivido (el hogar, la comunidad, del lugar de trabajo), del cuerpo vivido (autopercepción de salud y bienestar) y de las relaciones humanas vividas (la familia, los amigos y compañeros de trabajo).

Análisis de los datos

Los análisis de los datos se realizaron a través del método fenomenológico. Se revisaron los relatos de vida escritos. Se procedió al análisis de contenido a través del manejo de los datos adquiridos respecto del bienestar psicológico. Se continuó con la sistematización de los enunciados según las temáticas que describen la construcción del significado de bienestar psicológico para los participantes. En los resultados se presentan algunas viñetas con uso de nombres ficticios de los participantes para respetar el anonimato.

Para las etapas de descripción y tematización fenomenológicas se creó una unidad hermenéutica (HU), cuyos componentes fueron los relatos de vida escritos, las citas, los códigos, las anotaciones, las familias y las notas de campo. La interpretación fenomenológica se construyó de manera manual con todos los datos organizados.

Consideraciones éticas

Por último, con apego a la Declaración de Helsinki (2024), se solicitó el consentimiento libre e informado de manera oral a los informantes, previa exposición de los objetivos y beneficios del proyecto de la investigación. La participación fue voluntaria; se garantizó la confidencialidad y el anonimato en el manejo de la información y en presentaciones o publicaciones que se deriven del estudio. Los nombres reales de las y los participantes fueron cambiados por ficticios.

RESULTADOS

De los participantes en el estudio, siete fueron mujeres y cuatro hombres. Se encontraban en edad adulta. Dos de los hombres eran solteros sin hijos; los otros dos eran casados con hijos. De las mujeres, cuatro eran solteras sin hijos, y tres, madres solteras; todas trabajan en diversos puestos. Los once participantes eran estudiantes becados de nivel licenciatura, y todos radican en el estado de Jalisco (véase cuadro 1).

Cuadro 1. Características sociodemográficas

Nombre	Sexo	Estado civil	Con hijas e/o hijos
Ana	Femenino	Soltera	No
Katy	Femenino	Soltera	Sí
Lucía	Femenino	Soltera	Sí
Lola	Femenino	Soltera	No
Eva	Femenino	Soltera	No
Irma	Femenino	Soltera	No
Tania	Femenino	Soltera	Sí
Ulises	Masculino	Soltero	No
Pepe	Masculino	Soltero	No
Lalo	Masculino	Casado	Sí
Luis	Masculino	Casado	Sí

Fuente: Elaboración propia.

Se identificaron 103 códigos dentro de los relatos de los participantes. En el cuadro 2 se observa que la agrupación de todos los códigos resultó en seis temáticas generales: autoaceptación, propósito en la vida, dominio del entorno, crecimiento personal, autonomía y relaciones positivas. En este mismo cuadro se observa la correspondencia de las seis temáticas con los cuatro existenciales del método fenomenológico.

Cuadro 2. Temáticas en los relatos biográficos de las y los trabajadores de una empresa manufacturera trasnacional en Guadalajara de acuerdo con los existenciales del método fenomenológico

Existenciales fenomenológicos	Cuerpo vivido	Relaciones humanas vividas	Espacio vivido	Tiempo vivido
Categorías generales	Autoaceptación	Relaciones positivas	Propósito en la vida	
	Autonomía			
	Dominio del entorno			
	Crecimiento personal			

Fuente: Elaboración propia.

Para la interpretación de los datos se han hecho algunos cruces entre las familias y las categorías; es decir, de manera transversal existe relación entre ellas. Para el caso de las familias, la interpretación es implícita, pues se optó por describir e interpretar desde las seis dimensiones del bienestar.

De alguna manera lo que el cuerpo ha experimentado, vive, vivirá o ha vivido se puede observar en una o más de las seis categorías de bienestar, así como el tiempo vivido, el espacio vivido y las relaciones humanas vividas; por tanto, se establecen líneas de tiempo entre lo pasado, lo presente y lo futuro. Por su parte, el espacio vivido también se manifiesta de manera transversal en las categorías de autonomía, dominio ambiental y propósito en la vida.

La autoaceptación

La autoaceptación supera el concepto de autoestima, centrada en el yo, para abarcar la aceptación incondicional de los otros y de uno mismo, con lo cual otorga al ser humano la responsabilidad de actuar para cambiar sus circunstancias de vida, reconociendo sus limitaciones y condicionamientos con el fin último de vivir mejor (Flecha García, 2019).

Sobre este acápite, Luis nos compartió lo suficiente: “A través del día a día me doy cuenta de que la vida que llevo está en constante balance, en cuestión de cosas buenas y no tan buenas”. Ana dijo: “En el sentido emocional me siento bien”, mientras Ulises creía que “bienestar es tener un equilibrio entre el trabajo, el individuo y el sistema del individuo en general”. Luis opinó: “Bienestar es lo que nos permite sobrellevar esos percances y el sentirme satisfecho y tranquilo con el trabajo”. Lucía compartió: “Hay trabajo en el campo, y para mi bienestar es muy pesado”. Katy dijo: “En lo que respecta al área de salud, en ocasiones se vive mucho estrés”. Sobre el mismo concepto de bienestar, Lalo incluyó su “estado de salud tanto mental como física”. Pepe compartió: “En ciertos momentos he sentido preocupación”. Eva comentó: “Tengo momentos en los que estoy muy bien”. Luis afirmó sobre su bienestar: “Me hacen una persona muy feliz y agradecida”. En el mismo sentido, Lalo sostuvo: “Estoy contento y feliz [...]. He llevado una vida sana”. Eva consideró: “Mi trabajo es pesado, en su mayoría mentalmente... Es un poco estresante”. Lalo dijo sentirse preocupado por combinar la escuela, el trabajo y su responsabilidad como padre de familia, lo que le ha causado incluso dolor de cabeza. Katy creía: “En ocasiones se vive con mucho estrés”.

Autonomía

La percepción de autonomía en la toma de decisiones es una de las dimensiones del bienestar psicológico que toma mayor relevancia cuando se la estudia en relación con la autoaceptación y el dominio del entorno (Rivas *et al.*, 2012). En el caso de Lucía, relató: “Comencé a trabajar a la edad de 10 años. Salía de la primaria y de ahí ayudaba a una maestra con los quehaceres [del hogar]”. Al respecto de la percepción de autonomía, Lola afirmó: “La tranquilidad de tener un techo donde vivir”. Ana comentó: “Me sentí realizada [...]. Compré mi casa”. En esta misma línea, Katy también compartió: “Adquirí mi casa propia”, además de señalar respecto a su empresa: “Contamos con un departamento médico, el cual nos brinda servicio a todos los trabajadores”. Eva se refirió al valor de “tener un trabajo”, y Pepe comentó: “Soy empleado y estudiante”. Ambos hablaron respecto a ejemplificar la autonomía que les brinda ser económicamente productivos. Ulises planteó que el trabajo le permitía “hacer actividades personales”; mientras que Luis compartió sobre este: “me ofrece un seguro de vida [...]. me ofrece servicios de salud, lo cual me tranquiliza”.

Dominio del entorno

El dominio del entorno se refiere a la habilidad de manejar de manera efectiva la propia vida y el mundo que nos rodea; implica un uso adecuado de los recursos disponibles en el entorno y la capacidad de seleccionar o crear contextos que satisfagan las necesidades y valores personales (García-Alandete, 2013). Al respecto, Luis comentó: “En el trabajo me adapto correctamente”, mientras Lalo dijo: “Gracias al ambiente [...], me encanta la empresa, el ambiente que se forma aquí, [pero] el clima, el calor no lo soporto”. Eva dijo: “Me gusta hacer lo que hago”. Irma compartió: “Es saber cómo solucionar los problemas, [e identificar] cosas que no están en mis manos”. Lucía dijo: “Me las veía difícil porque tenía [que] quedarme doble turno... Dejar a mi hija sola o con mi madre días completos me pesaba muchísimo”. Irma comentó: “Existen situaciones estresantes”, y Katy afirmó: “[Este es] el mejor lugar para trabajar”. Podemos observar que los relatos evidencian al mismo tiempo recursos para el manejo positivo del entorno, mientras persisten situaciones negativas.

Crecimiento personal

El crecimiento personal se refiere a la sensación de crecimiento y progreso constante como individuo, la percepción de uno mismo en expansión personal y la disposición para nuevas experiencias, los sentimientos de alcanzar el propio

potencial y los cambios que demuestran un aumento del autoconocimiento y la eficacia (García-Alandete, 2013). En este sentido, Ana mencionó: “La verdad se me hizo una gran oportunidad [...]. Voy a aprender. Es un nuevo reto [...]. Me aumentaron el sueldo nivel 2 [...]. Fue una gran motivación”. Lola mencionó que su trabajo representaba “la superación de manera tanto personal como profesional”. Katy mencionó: “Actualmente estoy estudiando”, y Lalo: “Me llena de emoción y motivación para llegar a lograr una meta”, al tiempo que agregó: “He salido adelante económicamente y emocionalmente [...], lleno de sueños [...]. Estoy actualmente estudiando psicología”. Irma resaltó la importancia de la oportunidad de crecimiento: “Seguir superándome y seguir conociendo y aprendiendo, [esto significa] tu motivación propia para seguir adelante”. Eva, por otro lado, dijo: “Soy estudiante de la licenciatura en psicología [además de trabajar]”. En el mismo sentido Luis afirmó: “Estoy estudiando actualmente psicología”. Ulises mencionó que “hay valores y ética profesional”; mientras Pepe compartió: “Actualmente me encuentro cursando el cuarto semestre de la carrera de psicología”.

Relaciones positivas

Los vínculos interpersonales de calidad, satisfactorios y genuinos; el interés por el bienestar ajeno; la habilidad para la empatía, el afecto y la intimidad; así como el entendimiento de la reciprocidad son necesarias en las relaciones humanas. En este sentido, las percepciones de relaciones humanas vividas y la comprensión del cuerpo vivido se estructuraron a partir de la familia y de los conflictos con el entorno laboral. Pepe compartió: “Tengo a cargo dos personas [...]. Mi supervisor me plantea cambio de turno, [a] lo cual me niego rotundamente”. Luis dijo: “Sería un excelente lugar para mí si no fuera por algunos conflictos de injusticias [...]. No solo mi jefe directo, sino que demás personas [deberían] reconocer mi labor”. Ana comentó: “Varios compañeros se molestaron. Le decían a mi jefe que por qué me pagaría más”. Irma dijo: “La parte de convivencia en el trabajo es muy buena”. Katy comentó: “Tengo compromiso con la gente que entró a laborar [...]. He conocido gente maravillosa”, pero añade que no sería posible sin el apoyo de su madre con el cuidado de su hija. Ulises compartió: “Con respecto al jefe directo, antes era desafiante, [pero] sé reconocer rangos de autoridad, respetar la manera de dirigir”. Lalo comentó sobre un compañero de trabajo: “Es el hermano del alma”. Lola compartió: “Me encanta la gente que da sin recibir”, y reconoció el valor del “respeto para la conservación de buenos amigos”.

Propósito en la vida

En los existenciales de tiempo y espacio vividos se instalaron los códigos del tema *propósito de vida*, en los cuales la familia aparece nuevamente íntimamente vinculada. Ulises mencionó: “Tengo fe en encontrar ese camino de bienestar en mi vida y que la historia sea diferente”. Lola consideró fundamental “dar tranquilidad y ayuda a los demás de ser escuchados y comprendidos para la propia salud emocional y física”. Tania consideró la relevancia de contar con “tiempo para dedicar a la familia, a los amigos o inclusive tiempo para uno”. Lalo compartió su deseo de “seguir laborando otros diez años”. Irma comentó el conflicto de “quedarte más tarde [en el trabajo], quitando el tiempo personal”. Katy compartió que, aunque al principio el entorno laboral le había resultado desafiante, “hoy por hoy, disfrut[aba] enormemente de [él]”. Sobre la oportunidad de crecimiento y propósito, Pepe expresó: “Me gustaría formar parte del área de Recursos Humanos como reclutador”.

DISCUSIÓN

En nuestro estudio se encontraron coincidencias con los resultados de los estudios reportados en la revisión de la literatura. Respecto a las experiencias de los jubilados del estudio de Aguilera Velasco (2023) y los resultados del presente estudio, vemos semejanzas en las cuestiones del proceso salud y enfermedad, tales como estrés, salud y cansancio. Por su parte, en el estudio de Torres López *et al.* (2014) la salud mental de los individuos puede presentarse de manera positiva o negativa, lo cual depende de varios factores. Esto coincide con los códigos encontrados en esta investigación sobre los conflictos propios del entorno laboral y su interferencia con el ámbito familiar a la vez que son esenciales para el propósito de vida y el crecimiento personal.

En una investigación realizada por Acosta Fernández *et al.* (2010) se encontró que al participar en la identificación de problemas de salud ocupacional los actores van más allá que los encargados de salud de la empresa. En el presente estudio los participantes ofrecieron una gama de estos problemas siempre vinculados con el dominio del entorno, la familia, las relaciones personales y el propio bienestar personal. González Muñoz y Gutiérrez Martínez (2006) constataron que la demanda mental y la demanda temporal son factores de riesgo, y pudimos observar que los participantes del presente estudio lo consideran de la misma manera.

Bishop, Scott y Burroughs (2000) identificaron que la percepción de los trabajadores es notable sobre las maneras en que se desarrolla la organización,

por ejemplo: si está interesada o preocupada por el bienestar de sus trabajadores y si se comprometen con el personal habrá una mejor disposición hacia el trabajo y hacia la actitud de permanencia en la empresa. En el presente estudio se observan varios testimonios donde se manifiesta que un buen clima laboral, que el apego a la empresa y el deseo de permanecer son relevantes para las y los trabajadores en el desarrollo y mantenimiento del bienestar psicológico.

En varios relatos se observa cierto distanciamiento entre las relaciones jerárquicas. Existe conflicto al relacionarse los diversos grupos. Los de menor rango se distancian de las altas élites que ejercen el poder. Lo anterior concuerda con las particularidades de los trabajadores, quienes conforman una cultura y se caracterizan por una visible distancia del poder, por caer en inmoderado sentido de respeto a la jerarquía y por resistirse a asumir las ventajas y responsabilidades de la participación mencionadas por Nicholls *et al.* (1999).

CONCLUSIONES

Las experiencias o fenomenologías son narradas desde la percepción de los participantes. Estas fueron heterogéneas. Coincidieron en varios aspectos de sus vivencias. Los resultados obtenidos no se pueden generalizar, ya que se utiliza el método inductivo y describen las experiencias de un grupo de diez trabajadores de una empresa manufacturera transnacional en el AMG.

Se lograron los objetivos del estudio. Se alcanza la comprensión subjetiva de las experiencias de vida o fenomenologías de los trabajadores al clasificar los ejes temáticos: percepción del cuerpo vivido, de las relaciones humanas vividas, del espacio y la temporalidad. Siguiendo la idea anterior, al relacionar esos ejes temáticos o dimensiones con las seis familias y los 103 códigos, se conjugan al cuerpo vivido los ámbitos de autoaceptación, autonomía, dominio del entorno y crecimiento personal. En cuanto a las relaciones humanas, se observaron las relaciones positivas (aunque a veces conflictivas). En el espacio-tiempo se correlacionó el propósito de vida.

Posteriormente, los códigos establecidos se presentan en dos sentidos: uno positivo y otro negativo. Por ejemplo, se habla de bienestar y malestar, de salud y enfermedad. La relevancia estriba en la atención a la manera positiva de abordar el bienestar psicológico y buscar medidas de prevención hacia los aspectos negativos. En ese sentido, se va logrando el análisis para la comprensión del fenómeno de bienestar psicológico, el cómo los participantes viven sus propias experiencias y construyen sus significados.

Por último, la propuesta es realizar estudios de intervención, principalmente de participación acción, donde se involucre a los trabajadores de manera

activa en la identificación y solución de sus problemas de salud e y se les impulse a mejorar su bienestar psicológico.

REFERENCIAS

- Acosta Fernández, M., Aguilera Velasco, M. de los Á. y Parra Osorio, L. (2010). Autodiagnóstico participativo para la promoción de la salud en una empresa del sector industrial de la Zona Metropolitana de Guadalajara, (ZMG) 2009. *Entramado*, 6(1), 174-186. <https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/entramado/article/view/3360>
- Aguilera Velasco, M. de los Á., Delgado García, D. D., Marrero Santos, M. de L. y Torres López, T. M. (2023). Experiencias de la despedida laboral para la jubilación en académicos universitarios. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 16(3). <https://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsyt/article/view/464>
- Álvaro, J. L. y Garrido, A. (2016). *Psicología social: perspectivas psicológicas e sociológicas*. Artmed Editora.
- Berger, P. L., Luckmann, T. y Zuleta, S. (1968). *La construcción social de la realidad* (Vol. 975). Amorrortu.
- Bishop, J. W., Scott, K. D. y Burroughs, S. M. (2000). Apoyo, compromiso y resultados de los empleados en un entorno de equipo. *Journal of Management*, 26(6), 1113-1132. <http://dx.doi.org/10.1177/014920630002600603>
- Castellanos, R. (2016). El bienestar subjetivo como enfoque e instrumento de la administración pública y las políticas públicas. En D. Gómez Álvarez y V. Ortiz Ortega (comps.), *El bienestar subjetivo en América Latina* (pp. 15-55). Universidad de Guadalajara.
- Castro, P., Cruz, E., Hernández, J., Vargas, R., Luis, K., Gatica, L. y Tepal, I. (2018). Una perspectiva de la Calidad de Vida Laboral. *Revista Iberoamericana de Ciencias*, 5(6), 118-128. <http://www.reibci.org/publicados/2018/dic/3200115.pdf>
- Cladellas, R. y Castelló, A. (2011). Percepción del estado de salud y estrés, de profesorado universitario, en relación con la franja horaria de docencia. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9(1), 217-240. <http://dx.doi.org/10.25115/ejrep.v9i23.1435>
- Coolican, H. (2005). *Métodos de investigación y estadística en psicología* (3ª reimpresión). El Manual Moderno.
- Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos (2024, 23 de mayo). *Asociación Médica Mundial*. Consultada el 13 de agosto de 2024 en <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>

- Enríquez, E. (2002). El relato de vida: interfaz entre intimidad y vida colectiva. *Perfiles Latinoamericanos*, 10(21), 35-47. <https://perfilesla.flacso.edu.mx/index.php/perfilesla/article/view/292>
- Flecha García, A. C. (2019). Autoaceptación y sentido/propósito vital en personas mayores institucionalizadas. *Pedagogía Social. Revista Universitaria*, (33), 137-150. https://doi.org/10.7179/PSRI_2019.33.10
- Fuster Guillen, D. E. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>
- García-Alandete, J. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud y Sociedad*, 4(1), 48-58. <http://dx.doi.org/10.22199/S07187475.2013.0001.00004>
- García-Viniegras, C. R. y González Benítez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010&lng=es&nrm=iso
- González Muñoz, E. L. y Gutiérrez Martínez, R. E. (2006). La carga de trabajo mental como factor de riesgo de estrés en trabajadores de la industria electrónica. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(2), 259-270. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80538203>
- King, L. A. y Hicks, J. A. (2007). ¿Qué pasó con 'Lo que podría haber sido'? Arrepentimientos, felicidad y madurez. *American Psychologist*, 62(7), 625-636. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.62.7.625>
- Maffesoli, M. (1997). *Elogio de la razón sensible. Una visión intuitiva del mundo contemporáneo*. Paidós.
- Merlau-Ponty, M. (1993). *Fenomenología de la percepción*. Planeta De Agostini.
- Nicholls, Ch. E., Lane, H. W., Brechu, M. B. y Sida Medrano, J. M. (1999). Llevando equipos autogestionados a México. *The Academy of Management Executive*, 13(3), 15-25. <https://www.jstor.org/stable/4165561>
- Rivas, C., Romero, A., Pérez-Llantada, M. del C., López de la Llave, A., Pourtau, M., Molina, I., González, J. y García-Mas, A. (2012). Bienestar psicológico, salud general, autonomía percibida y lesiones en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 365-371. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.1.3162.6964>
- Romero Arenas, M. del P. (2024). Transiciones profesionales, conflicto emocional y estrategias de adaptación de educadores de escuelas rurales. En B. A. Rodríguez Hernández, A. Cano Ruiz y E. V. L. Fraga Leurquin (Coords.), *Formación docente en México, Brasil y Argentina. Investigaciones y reflexiones teóricas. Aportaciones del método biográfico en la construcción del proyecto laboral de los docentes* (pp. 124-151). Secretaría de Educación de Veracruz.

- Sandoval, C. (2002). *Programa de especialización en investigación social. Investigación cualitativa*. ARFO Editores.
- Seligman, M. E. (2011). *La vida que florece: una nueva concepción visionaria de la felicidad y el bienestar*. Ediciones B, Grupo Zeta.
- Sime Poma, L. (2020). Método de investigación fenomenológico. En A. Ó. Sánchez Huarcaya (Coord.), *Los métodos de investigación para la elaboración de las tesis de maestría en educación* (pp. 34-40). Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Tejeda Tayabas, J. M. y Arias Galicia, F. (2005). Prácticas organizacionales y el compromiso de los trabajadores hacia la organización. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10(2), 295-309. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29210206>
- Torres López, T. M., López López, J. L., Mercado Ramírez, M. A. y Tapia Curiel, A. (2014). Vivencias de migrantes mexicanos sobre estados emocionales experimentados durante su proceso migratorio y el consumo de alcohol y drogas. *Estudios Fronterizos*, 15(29), 247-270. <http://dx.doi.org/10.21670/ref.2014.29.a08>
- Verdugo, V. C. (2012). *Sustentabilidad y psicología positiva: Una visión optimista de las conductas proambientales y prosociales*. Editorial El Manual Moderno.