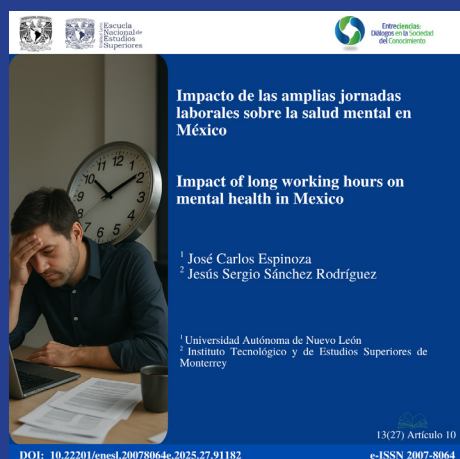




Entreciencias:
Diálogos en la Sociedad
del Conocimiento

Entreciencias: Diálogos en la Sociedad del Conocimiento

Año 13, Número 27, Artículo 10: 1-16. Enero - Diciembre 2025
e-ISSN: 2007-8064



Impacto de las amplias jornadas laborales sobre la salud mental en México

Impact of long working hours on mental health in Mexico

DOI: 10.22201/enesl.20078064e.2025.27.91182
e25.91182

José Carlos Espinoza¹ ✉
<https://orcid.org/0000-0001-6718-9336>
Jesús Sergio Sánchez Rodríguez²
<https://orcid.org/0009-0007-9796-8120>

Fecha de recepción: 26 de marzo de 2025.
Fecha de aceptación: 29 de julio de 2025.
Fecha de publicación: 11 de agosto de 2025.

✉ Autor de correspondencia
jose.espinozabr@uanl.edu.mx

¹ Universidad Autónoma de Nuevo León
² Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey

Se autoriza la reproducción total o parcial de los textos aquí publicados siempre y cuando se cite la fuente completa y la dirección electrónica de la publicación.
CC-BY-NC-ND





Lista de contenidos disponible en
[Entreciencias Diálogos en la Sociedad del Conocimiento](#)



Impacto de las amplias jornadas laborales sobre la salud mental en México

Impact of long working hours on mental health in Mexico

José Carlos Espinoza ¹✉, Jesús Sergio Sánchez Rodríguez ²

¹Universidad Autónoma de Nuevo León, ²Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey

✉ Autor de correspondencia: jose.espinozabr@uanl.edu.mx

PALABRAS CLAVE

Jornada laboral
Salud mental
Factores psicosociales
Estrés laboral

RESUMEN

Propósito: este trabajo analiza la relación entre el factor psicosocial asociado a las condiciones laborales, evaluado en función de la jornada laboral, y el estrés laboral, medido en términos de salud mental.

Diseño metodológico: el análisis se lleva a cabo mediante un análisis de regresión lineal para México a nivel estatal en el año 2023, donde se emplea como variable dependiente el número de consultas de salud mental, mientras que, se tienen cuatro variables explicativas relacionadas al porcentaje de la población ocupada con determinada duración de la jornada laboral (menor a 15 horas por semana, de 15 a 34, de 35 a 48 y mayor a 48), así como una serie de variables asociadas a las condiciones laborales (ingreso y acceso a servicios de salud).

Resultados: existe una relación positiva entre una amplia jornada laboral y el número de consultas de salud mental, por lo que, largas jornadas de trabajo generan más estrés laboral.

Limitaciones de la investigación: la principal ha sido la forma de medir el estado de salud mental de las personas independientemente de si está ocupada o no, es decir, dada la disponibilidad de la información, no se puede identificar si una consulta mental se otorgó a una persona ocupada o desocupada.

Hallazgos: amplias jornadas laborales se pueden vincular con un peor estado de salud mental. Sin embargo, otro hallazgo ha sido la relación encontrada entre cortas jornadas laborales y un peor estado de salud mental.

KEYWORDS

Working hours
Mental health
Psychosocial factors
Work stress

ABSTRACT

Purpose: This paper analyzes the relationship between psychosocial factors associated with working conditions, assessed based on working hours, and occupational stress, measured in terms of mental health.

Methodological design: The analysis is carried out using a linear regression analysis for Mexico at the state level for the year 2023, where the number of mental health consultations is used as the dependent variable, while there are four explanatory variables related to the percentage of the employed population with a certain length of the working day (less than 15 hours per week, from 15 to 34, from 35 to 48 and more than 48 hours per week), as well as a series of variables associated with working conditions (income and access to health services).

Results: There is a positive relationship between working hours and the number of mental health consultations, in other words, longer working hours lead to increased occupational stress.

Research limitations: The main issue has been how people's mental health status is measured, regardless of whether they are employed or not. That is, given the availability of information, identifying whether a mental health consultation was given to a person who is employed or unemployed.

Findings: Very long working hours are linked to poorer mental health. However, it has also been found that very short working hours are associated with worse mental health.

Recibido: 26 de marzo de 2025
Aceptado: 26 de julio de 2025
Publicado: 11 de agosto de 2025

INTRODUCCIÓN

De acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la evidencia acumulada indica que los factores psicosociales en el ámbito laboral, en particular el estrés laboral, pueden tener efectos negativos en la salud mental de los trabajadores (OIT, 1984). Es decir, diversos autores han demostrado que las condiciones de trabajo con un aspecto estresante o desagradable están relacionadas con la aparición de trastornos psicológicos, conductuales o somáticos no específicos. Dicho estrés laboral, resultado de la interacción entre las demandas del entorno laboral y las capacidades del individuo, se ha identificado como un factor determinante en la manifestación de problemas de salud mental en los empleados. Sin embargo, también existen factores psicosociales positivos que pueden contribuir a mantener o, incluso mejorar la salud mental, según la misma OIT.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como un estado de bienestar en el cual el individuo desarrolla sus capacidades, enfrenta las tensiones cotidianas de la vida, trabaja de manera productiva y puede contribuir a su comunidad (OMS, 2022a). La misma OMS indica que, el estrés laboral, puede obstaculizar este equilibrio cuando no se maneja adecuadamente, afectando tanto el bienestar individual como el desempeño organizacional.

Entonces, el concepto de estrés laboral es el enfoque más comúnmente utilizado para analizar cómo el entorno psicológico en el trabajo influye en la salud mental de los trabajadores, donde dicho estrés puede estar influenciado por diversos factores psicosociales, como el ambiente laboral, la satisfacción en el trabajo, las condiciones organizativas, así como las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del ámbito laboral (OIT, 1984).

A su vez, Buitrago-Orjuela et al. (2021) señalan que el estrés laboral modifica el estado psicológico de la persona, debido a que provoca reacciones de tipo emocional, cognitivo, fisiológico y conductuales ante situaciones con alta demanda laboral que va más allá de los recursos personales y laborales, es por ello que se trata de una problemática social y económica con factores de riesgo psicosocial, por lo cual resulta relevante su detección precoz.

En otro sentido, Gutiérrez y Ángeles (2012) mencionan que el estrés en el ámbito laboral es un fenómeno que involucra diversos factores que generan en el trabajador la percepción de no ser capaz de cumplir adecuadamente con las tareas diarias de su cargo. Esta sensación puede desencadenar emociones como ansiedad, miedo, frustración y enojo, lo que inevitablemente afecta su desempeño y, en algunos casos, conduce a problemas de salud o a sufrir accidentes. En tanto, para Cruz et al. (2021), el estrés lo asocian en función de la relación que existe entre el individuo y el clima laboral y la manera en que puede percibir diversos elementos que suelen ser amenazantes y causantes de emociones negativas como mal humor, irritabilidad, daño psicológico y emocional.

En particular, las jornadas laborales que forman parte de las condiciones organizativas, tienen un impacto significativo en la salud mental, según los resultados obtenidos en el estudio realizado por Pega et al. (2021), quien estimó a partir de un estudio realizado en conjunto por las organizaciones de la OIT y de la OMS, que las jornadas laborales prolongadas se asociaron al fallecimiento de 398 000 personas a causa de un accidente cerebrovascular y 347 000 personas debido a una cardiopatía isquémica como consecuencia de haber trabajado 55 horas a la semana o más.

Respecto a la situación en México, la Ley Federal del Trabajo (2025) regula diversos aspectos relacionados con la jornada laboral, en particular, el artículo 58 sentencia que la jornada de trabajo es el tiempo durante el cual el trabajador está a disposición del patrón para prestar su trabajo, y en el artículo 61 establece que la jornada máxima diaria es de ocho horas para los trabajos diurnos, siete horas para los trabajos nocturnos y 7.5 horas para aquellos que combinan horas diurnas y nocturnas. Además, en el artículo 69 indica que, por lo menos, el trabajador tendrá un día de descanso por cada seis días de trabajo, por lo cual la jornada laboral semanal no debe exceder las 48 horas, equivalente a seis días de ocho horas para trabajos diurnos, y estipula que los trabajadores tienen derecho a un periodo de descanso de al menos 12 horas entre jornadas laborales (Ley Federal del Trabajo, 2025).

La OIT es el organismo supranacional encargado de promover los derechos laborales y mejorar las condiciones de trabajo, establece directrices y normas internacionales sobre las jornadas laborales y los periodos de descanso. En su Convenio sobre las horas de trabajo (OIT, 1919), la duración máxima de la jornada laboral es de 48 horas semanales, donde se subraya la importancia de los descansos adecuados para la salud y el bienestar de los trabajadores, indicando que deben tener un día de descanso por cada periodo de seis días consecutivos de trabajo.

Es así que, tanto la legislación mexicana como las directrices de la OIT buscan equilibrar las necesidades productivas de los empleadores protegiendo la salud física y mental de los empleados, estableciendo normas claras sobre las jornadas laborales y los descansos para evitar que las largas jornadas o la falta de descanso afecten negativamente a la salud de los trabajadores.

Derivado de lo anterior, este estudio plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿cómo impactan las condiciones laborales, específicamente en términos de la duración de la jornada laboral, en la salud mental de la población en México? Si bien es cierto que, el estrés laboral puede tener efectos tanto negativos como positivos en la salud mental, la hipótesis de esta investigación sostiene que a mayor estrés laboral provocado por jornadas extensas, mayor será la incidencia de problemas de salud mental.

Por lo tanto, la presente investigación analiza la relación entre los factores psicosociales asociados a las condiciones laborales, evaluados en función de la jornada laboral, y el estrés laboral, medido en términos de salud mental. El análisis se lleva a cabo mediante un análisis de regresión lineal con datos de corte transversal para México a nivel estatal para el año 2023, donde se emplea como variable dependiente el número de consultas de salud mental, mientras que la variable independiente es el porcentaje de la población ocupada con determinado número de horas de jornada laboral (se tienen cuatro variables explicativas asociadas a jornadas laborales menores a 15 horas por semana, de 15 a 34 horas, de 35 a 48 horas y más de 48 horas semanales).

La mayoría de los estudios que vinculan los factores psicosociales con el estrés y la salud mental se basan en investigaciones de tipo caso. Sin embargo, esta investigación emplea un modelo de regresión para analizar la

relación entre los factores psicosociales asociados con la jornada laboral y la salud mental, evaluada a través de las consultas médicas. Los resultados obtenidos podrían fungir como elementos para mitigar los riesgos para la salud mental que sean el resultado de amplias jornadas laborales e, incluso, para garantizar el cumplimiento de normatividad vinculada a las condiciones laborales en el país.

La estructura del artículo comienza con una sección en la que se hace una revisión de la literatura, donde se muestran definiciones del estrés laboral y los factores que influyen en el mismo, así como algunos estudios que han analizado cómo los factores psicosociales en el trabajo afectan la salud mental. A continuación, se describe la metodología utilizada incluyendo el modelo econométrico que permite estudiar la relación que pudiera existir entre la jornada laboral y la salud mental. Posteriormente, se presentan los resultados de la estimación del modelo econométrico; por último, se muestran las conclusiones que se derivan del estudio.

REVISIÓN DE LA LITERATURA

Uno de los pioneros en el estudio del estrés fue [Selye \(1936\)](#), quien definió este concepto como una respuesta inespecífica del cuerpo ante cualquier agente dañino, centrándose principalmente en los aspectos fisiológicos asociados con las reacciones biológicas del cuerpo frente a tensiones físicas, químicas y psicológicas. En ese entonces, el estrés se veía como un fenómeno general, sin diferenciar entre sus diversas formas. No obstante, este mismo autor amplió el concepto de estrés al reconocer el estrés como una respuesta dinámica que abarca tanto aspectos físicos como psicológicos, además, amplió la variedad de estresores en un enfoque integrador, incluyendo factores sociales, psicológicos y emocionales ([Selye, 1973](#)).

Las investigaciones de Selye no se enfocaron específicamente en el ámbito laboral, sin embargo, su trabajo sentó las bases para estudios posteriores sobre el estrés vinculado al trabajo, conocido como estrés laboral.

El estrés es un fenómeno natural que puede ser causado por factores emocionales, físicos, sociales o económicos que exigen una respuesta o un cambio en la

persona; actúa como un mecanismo de defensa que, en muchos casos, ha ayudado a garantizar la supervivencia de la especie humana. Sin embargo, cuando el estrés se prolonga, puede volverse destructivo y debilitante, lo cual es especialmente cierto en el ámbito laboral, donde el estrés está influenciado por la organización y el diseño del trabajo, así como por las relaciones laborales (OIT, 2012).

En este sentido, el estrés laboral es uno de los principales problemas de salud para los trabajadores y constituye un factor que afecta negativamente el funcionamiento de las organizaciones (OIT, 1992). Según la OIT (1984), el estrés laboral está determinado por la organización y el diseño del trabajo, así como por las relaciones laborales, donde este tipo de estrés involucra factores psicosociales que pueden influir en el rendimiento, la satisfacción y la salud mental de los empleados.

El estrés laboral puede concebirse como una respuesta física y emocional ante un desequilibrio entre las exigencias percibidas del trabajo y los recursos o capacidades de un individuo para enfrentarlas, y ocurre cuando las demandas del trabajo superan las habilidades o recursos del trabajador, o cuando sus capacidades no se alinean con las expectativas de la cultura organizativa (OIT, 2016).

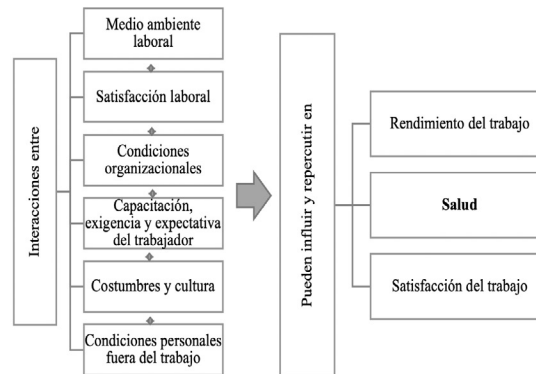
Uno de los estudios que analiza el estrés en el entorno laboral desde una perspectiva teórica es el de Verduzco et al. (2018), donde se examinan las variables que lo originan y su impacto en la salud de los trabajadores. En dicho estudio se destaca que, aunque los estresores son percibidos de forma individual, es responsabilidad de las organizaciones gestionar los factores externos que favorecen la aparición del estrés. En este sentido, subrayan que un ambiente laboral equilibrado contribuye a fortalecer la motivación, la satisfacción y el bienestar general del personal, por lo que, proponen promover un clima organizacional positivo, basado en el respeto, la empatía y la colaboración, con el propósito de reducir el riesgo de que el estrés laboral se convierta en un problema de salud pública.

Por su parte, Leka et al. (2003) indican que el estrés laboral pone a prueba la capacidad de las personas para afrontar situaciones de elevadas exigencias y presiones laborales, las cuales exceden sus conocimientos y capacidades. Además, señala que los trabajos que causan mayor estrés son aquellos en los que las exigencias y pre-

siones superan las habilidades del trabajador, hay pocas oportunidades de tomar decisiones o ejercer control, y el apoyo social es limitado. De igual manera concluyen que, cuanto más se ajusten los conocimientos y capacidades del trabajador a las exigencias del trabajo, menor será la probabilidad de sufrir estrés laboral.

Asimismo, es importante destacar que los factores psicosociales en el trabajo resultan de la interacción entre el trabajo, su entorno, la satisfacción laboral y las condiciones organizacionales, por un lado, y las capacidades, necesidades, cultura y situación personal del trabajador, por otro (OIT, 1984). Como se observa en la figura 1, estas interacciones a través de las percepciones y experiencias del trabajador pueden afectar la salud, rendimiento y satisfacción laboral, donde la misma OIT resalta que estos factores son complejos y difíciles de entender, ya que abarcan aspectos tanto individuales del trabajador como relacionados con las condiciones y el ambiente laboral, e incluso con influencias económicas y sociales externas que impactan en el lugar de trabajo.

Figura 1. Los factores psicosociales en el trabajo (LFPT)



Fuente: elaboración propia con base en información de la OIT (1984).

Al respecto, Pega et al. (2021) evalúan el impacto de amplias jornadas laborales en los riesgos para la salud, considerando dicha situación como un riesgo psicosocial, donde han llevado a cabo una revisión sistemática, incorporando datos de la OMS y de la OIT, encontrando que una jornada laboral mayor a 55 horas por semana incrementan significativamente el riesgo de cardiopatía isquémica y accidente cerebrovascular, respecto a una jornada estándar. En este sentido, se ha esti-

mado que el 8.9% de la población mundial ha enfrentado este tipo de jornadas durante 2016, lo cual ha tenido un impacto de 745,194 muertes y 23.3 millones de años de vida ajustados por discapacidad.

El estudio anterior, es uno de los de más reconocidos en el ámbito, ya que la mayoría de los estudios que vinculan los factores psicosociales con el estrés y la salud mental se basan en investigaciones de tipo caso, donde se analizan situaciones específicas para comprender sus efectos. Otros estudios solo mencionan el concepto de estrés laboral, destacando sus principales causas, consecuencias y estrategias de prevención. No obstante, existen investigaciones que se centran en la revisión de literatura para explorar cómo los factores psicosociales influyen en la salud mental de los individuos.

En el mismo sentido, [Buitrago-Orjuela et al. \(2021\)](#) analizan los referentes teóricos del estrés laboral, teniendo en cuenta sus principales causas, consecuencias y estrategias de prevención en el ámbito laboral. Para ello, hacen una revisión de la literatura disponible de estudios publicados en el periodo 2015-2020 que incluyeran conceptos de estrés laboral, causas, consecuencias y estrategias de prevención. Se revisaron 60 artículos que se encontraron en 10 bases de datos internacionales, después de analizar 5,554 documentos inicialmente. Las conclusiones señalan que el estrés es una problemática prevalente en el contexto organizacional que se genera por múltiples factores asociados con las condiciones laborales y personales, y origina en el individuo consecuencias fisiológicas y mentales que afectan su desempeño y productividad. De ahí que sea necesario incentivar una cultura preventiva que fomente la salud de los colaboradores.

A su vez, [Royo et al. \(2024\)](#) realizan una revisión bibliográfica que examina estudios recientes sobre el impacto del exceso de horas laborales en el bienestar psicológico o salud mental de los profesionales sanitarios. La metodología se llevó a cabo mediante una búsqueda exhaustiva de literatura en varias bases de datos académicas y científicas. Las bases de datos utilizadas incluyen PubMed, Scopus, Web of Science, y Google Scholar. La búsqueda se centró en artículos publicados en los últimos 20 años, con un enfoque particular en investigaciones realizadas en la última década para asegurar la relevancia y actualidad de los datos. Los resultados de

los estudios revisados indican una clara relación entre jornadas laborales extendidas y diversos problemas de salud mental entre los profesionales sanitarios.

Otro estudio donde asocian las jornadas laborales prolongadas con el estado de salud mental, es el de [Afonso et al. \(2017\)](#), quienes evalúan las diferencias en la calidad del sueño y los síntomas de ansiedad y depresión entre un grupo con jornada laboral más prolongada y uno con jornada laboral regular, siendo el punto límite las 48 horas semanales. Se utilizó una escala hospitalaria de ansiedad y depresión para evaluar los síntomas de ansiedad y depresión y el índice de calidad del sueño de Pittsburgh para medir la calidad y los patrones de sueño. Entre los 429 participantes del estudio, el grupo de larga jornada laboral presentó un mayor número de síntomas depresivos y de ansiedad, así como peor calidad de sueño que los del grupo de jornada laboral regular. El estudio sugiere que una jornada laboral más prolongada se asocia con un peor estado de salud mental y un aumento de los síntomas de ansiedad y depresión.

En otro sentido, [Sato et al. \(2020\)](#) analizan cómo diferentes características del horario laboral afectan la salud mental de trabajadores calificados (cuello blanco) y no calificados (cuello azul) en una empresa manufacturera japonesa. A través del análisis de encuestas y registros de horas trabajadas durante 17 meses, se encontró que las largas jornadas laborales y el trabajo en fines de semana afectan negativamente la salud mental, especialmente la de los trabajadores de cuello blanco. En contraste, para los trabajadores de cuello azul, el trabajo nocturno (después de la medianoche) tiene un mayor impacto negativo. El estudio concluye que los efectos del horario laboral en la salud mental varían según el tipo de trabajo, debido a diferencias en estilos laborales, expectativas y condiciones de empleo.

Por su parte, [Park et al. \(2020\)](#) analizan si las largas jornadas laborales están asociadas con la salud mental en los trabajadores jóvenes adultos de Corea del Sur. Para ello, recopilaban datos a partir de una encuesta de seguimiento de 2012 del Panel de Jóvenes 2007. Un total de 3 332 empleados jóvenes adultos (de 20 a 35 años) participaron en el estudio. Se analiza el estrés, la depresión y los pensamientos suicidas mediante un análisis de regresión logística multivariada en función de las horas de trabajo (41 a 50, 51 a 60 y más de 60 horas, comparado con 31 a 40 horas por semana), ajustado por

sexo, edad, estado civil, región y nivel educativo. De los 3 332 empleados jóvenes adultos, aproximadamente 60 % trabajaron más de 40 horas y 17 % trabajaron más de 50 horas por semana. Se encontró que, el nivel de estrés, la depresión y los pensamientos suicidas aumentaron con el incremento de las horas laborales. El estudio concluye que las largas jornadas laborales están asociadas con estrés, depresión e ideas suicidas en los jóvenes empleados de 20 a 35 años.

Similarmente, [Ma \(2023\)](#) realiza un análisis longitudinal dinámico para investigar la asociación entre las largas jornadas laborales y el riesgo de enfermedades mentales a nivel nacional en China, utilizando datos longitudinales de tres olas de la Encuesta del Panel Familiar de China realizadas en 2014, 2016 y 2018. Adopta modelos de regresión dinámica con variables de horas de trabajo prolongadas rezagadas para examinar su asociación con el riesgo de enfermedades mentales. Los resultados indican que largas jornadas laborales tienen asociaciones positivas y significativas con el riesgo de enfermedades mentales. El efecto es más significativo para las mujeres, los trabajadores calificados y los empleados de microempresas, en comparación con sus contrapartes, es decir, los hombres, los trabajadores no calificados, y los empleados de grandes empresas y trabajadores autónomos. Los hallazgos proporcionan evidencia empírica sobre los efectos de las largas jornadas laborales en la salud mental en China. Concluye la necesidad de hacer cumplir las regulaciones sobre las horas de trabajo estándar y monitorear el cumplimiento de las regulaciones por parte de las empresas, ya que se espera que estos factores mejoren la salud mental.

Existen otros estudios que si bien, no se enfocan específicamente en el impacto de la jornada laboral sobre el estrés, analizan diversos factores relacionados que contribuyen a su aparición y sus consecuencias en el entorno laboral y el bienestar individual. Por ejemplo, [Ruiz et al. \(2023\)](#) examinan la relación entre el estrés y el desempeño laboral en trabajadores de un grupo empresarial en Veracruz, México. De manera similar, [Suárez-Duarte et al. \(2023\)](#) investigan cómo las condiciones físicas del entorno laboral afectan el estrés en el personal de un centro de salud en Nicaragua. Igualmente, [Cozzo y Reich \(2016\)](#) evalúan el estrés percibido y la calidad de vida relacionada con la salud en profesionales de la salud en Uruguay.

Estos estudios reflejan que el estrés laboral está influenciado por múltiples factores, desde aspectos organizacionales y físicos hasta variables relacionadas con el desempeño, afectando a su vez la salud mental de los trabajadores. Esta diversidad de factores resalta la complejidad del estrés laboral y la necesidad de abordarlo desde distintas perspectivas para comprender su origen y consecuencias.

Por tal razón, esta revisión fundamenta la importancia de analizar de manera específica la relación entre la jornada laboral y la salud mental, pues la duración y características del tiempo de trabajo constituyen un componente clave dentro del conjunto de factores laborales que contribuyen al estrés. Por ello, en la siguiente sección metodológica se detalla cómo se abordará esta relación para aportar evidencia relevante en este campo.

METODOLOGÍA

Se ha realizado un análisis de regresión lineal con datos de México a nivel estatal para el año 2023, con el propósito de determinar el impacto de la jornada laboral en la salud mental de la población, por lo cual, las unidades de análisis serán los 32 estados del país.

Se ha considerado pertinente un estudio de regresión lineal debido a que dicho análisis estudia la dependencia de una variable dependiente respecto de una o más variables explicativas con el propósito de estimar la media poblacional de la variable dependiente en términos de las variables independientes ([Gujarati y Porter, 2010](#)). Así mismo, se trata de un análisis de corte transversal ya que se desarrolla con un determinado número de unidades en un periodo de tiempo determinado, donde la validez del modelo se asocia al cumplimiento de los supuestos clásicos del modelo de regresión lineal, los cuales se enlistan en la sección de resultados, así como a la bondad del ajuste proporcionado por el coeficiente de determinación R^2 ([Wooldridge, 2013](#)).

Para identificar la jornada laboral se ha utilizado la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE) del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi, 2024), donde uno de los apartados de dicha encuesta indica el número de horas de la jornada laboral, por lo que el porcentaje de la población ocupada con jornada laboral con un determinado número de horas a la semana se ha

empleado como variable explicativa, donde se tienen cuatro clasificaciones y, por ende, cuatro variables: jornada laboral menor a 15 horas, de 15 a 34 horas, de 35 a 48 horas y mayor a 48 horas.

De igual manera, se han incorporado en el modelo una serie de variables que pretende captar en mejor medida las condiciones laborales de las personas, con lo cual se incorporó una variable de ingreso, una de acceso a servicios de salud y una respecto al tipo de trabajo que será aproximado mediante el sector al cual pertenece el empleado. Toda esta información ha sido tomada de la misma ENOE.

Por su parte, el número de consultas de salud mental en unidades de consulta externa y hospitalización ha sido la variable dependiente, estos datos han sido obtenidos del Sistema de Información (SIS) de la [Secretaría de Salud \(2024\)](#).

Asimismo, se indica que se ha considerado la cantidad de población como una variable de control, con la cual se pretende captar el efecto que puede tener el tamaño de la población de un estado sobre el número de consultas de salud mental.

Por lo anterior, el modelo a estimar será el siguiente

$$SM_i = \sum_{j=1}^4 \beta_j JORLAB_{ij} + \beta_5 POB_i + \beta_6 ING_i + \beta_7 SEG_i + \sum_{k=1}^3 \beta_{k+7} TIP_{ik} + \varepsilon_i$$

Donde SM se refiere al número de consultas de salud mental, $JORLAB$ indica cada una de las cuatro clasificaciones respecto a la jornada laboral, POB representa el tamaño de la población, ING es el ingreso por hora trabajada de la población ocupada en promedio, SEG se trata del porcentaje de población sin acceso a servicios de salud y TIP se refiere a la proporción de personas con un tipo de empleo que puede ser categorizado en el sector primario, secundario o terciario.

A partir de la revisión de la literatura, se espera que la duración de la jornada laboral tenga un efecto negativo en el número de consultas de salud mental de una población determinada. Esto se debe a que una jornada laboral más larga puede estar vinculada con un mayor estrés laboral, lo que a su vez puede afectar negativamente el estado de salud mental y, por ende, se registre un mayor número de consultas de salud mental.

El análisis de regresión lineal se ha llevado a cabo utilizando el paquete estadístico E-Views. En el siguiente apartado se muestran los resultados de dicho análisis, así como las pruebas estadísticas que dan validez al modelo.

RESULTADOS

El presente apartado cuenta con dos secciones, en la primera se muestra el panorama actual de las condiciones laborales y la salud mental en México, para ello, se muestran diversos indicadores que ponen de manifiesto el horizonte actual. En la segunda sección se detallan los resultados del análisis de regresión lineal.

Condiciones laborales y salud mental en México 2023

Antes de abordar la situación actual de la salud mental en México, en la tabla 1 se pueden observar ciertas variables que fungirán como parámetros para contextualizar el panorama actual del sector laboral en el país.

Tabla 1. Datos del mercado laboral en México 2023

Concepto	Valor
Población económicamente activa (PEA)	47%
Edad promedio de la PEA	40.2 años
Años de escolaridad promedio de la PEA	10.5 años
Población ocupada	97%
Población ocupada con jornada laboral semanal menor a 15 horas	6%
Población ocupada con jornada laboral semanal de 15 a 34 horas	17%
Población ocupada con jornada laboral semanal de 35 a 48 horas	47%
Población ocupada con jornada laboral semanal mayor a 48 horas	26%
Horas trabajadas promedio a la semana por la población ocupada	42.5 horas
Ingresos por hora trabajada de la población ocupada en promedio	54.2 pesos
Población ocupada sin acceso a servicios de salud	60%
Población ocupada en el sector primario	11%
Población ocupada en el sector secundario	25%
Población ocupada en el sector terciario	63%

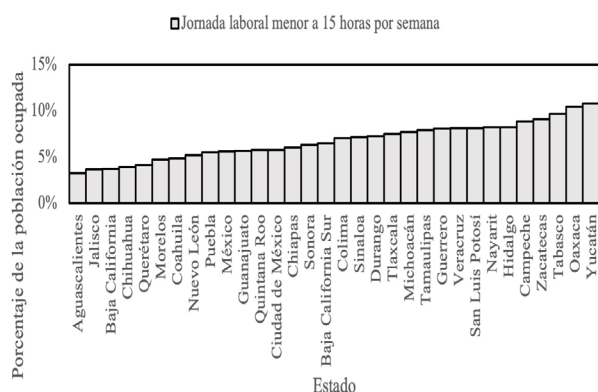
Fuente: [Inegi \(2024\)](#).

En la tabla 1 se señalan una serie de indicadores para mostrar la actualidad del sector laboral en México durante 2023, donde se destaca que 47 % de la población del país es parte de la población económicamente activa (PEA), ubicándose como el valor más alto de los últimos años, éste indicador ha mostrado una tendencia creciente desde que se comenzó a realizar la ENOE del Inegi en

2005, año en que se posicionó en 41 %, en 2010 fue del 43 %, 44 % en 2015 y en 2020 se contrajo a 42 %. Por su parte, en el país tuvo un 97 % de la población ocupada lo que indica que solamente se tuvo un 3 % de desempleo durante 2023, dicho indicador es consistente con las cifras laborales del país de las últimas décadas.

Ahora bien, respecto a la jornada laboral se tiene que resaltar que tan solo 6 % de la población tiene una jornada menor a 15 horas por semana y 26 % de la población tiene jornada de más de 48 horas por semana, donde dichos valores han mostrado ligeras variaciones en los últimos años. En este sentido, el número de horas trabajadas promedio por semana de la población ocupada en México durante 2023 es de 42.5 horas.

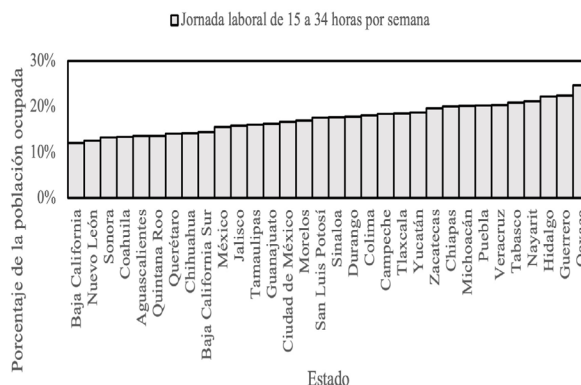
Figura 2. Distribución estatal de la población ocupada con jornada laboral menor a 15 horas semanales en México, 2023



Fuente: [Inegi \(2024\)](#).

La figura 2 contiene el porcentaje de la población ocupada con jornada laboral menor a 15 horas por semana a nivel estatal en México, donde el promedio nacional fue del 6.3 %. Los mayores porcentajes se encontraron en Yucatán, Oaxaca y Tabasco con 10.8 %, 10.4 % y 9.7 %, respectivamente. Por su parte, Aguascalientes, Baja California y Jalisco presentaron los menores porcentajes con 3.2 %, 3.7 % y 3.8 %.

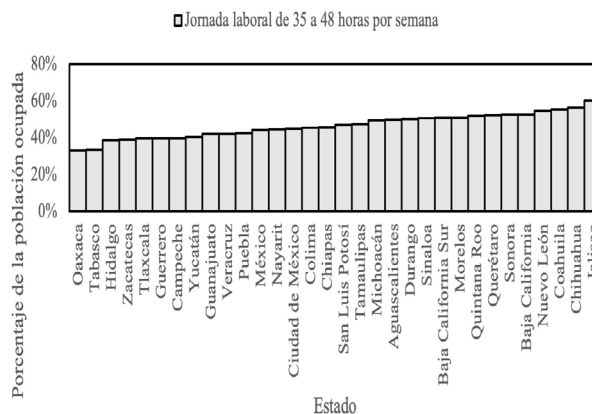
Figura 3. Distribución estatal de la población ocupada con jornada laboral de 15 a 34 horas semanales en México 2023



Fuente: [Inegi \(2024\)](#).

En la figura 3 se plasma el porcentaje de la población ocupada con jornada laboral de 15 a 34 horas por semana a nivel estatal en México, donde puede resaltarse que el promedio nacional fue de 17.2 %. Los estados con los mayores porcentajes fueron Oaxaca, Guerrero e Hidalgo con 24.6 %, 22.4 % y 22.2 %, respectivamente. Mientras que Baja California, Nuevo León y Sonora obtuvieron los menores porcentajes con 12.0 %, 12.5 % y 13.3 %.

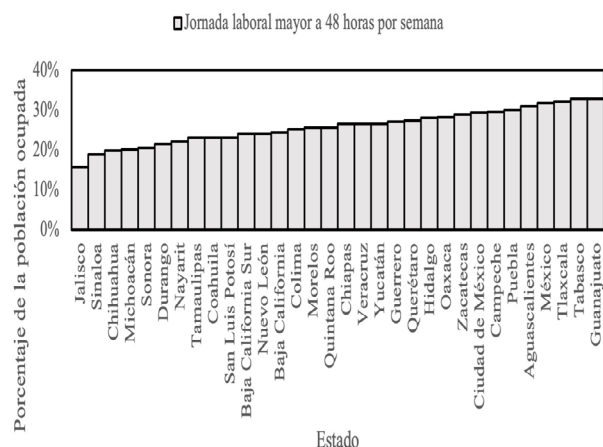
Figura 4. Distribución estatal de la población ocupada con jornada laboral de 35 a 48 horas semanales en México 2023



Fuente: [Inegi \(2024\)](#).

La figura 4 indica el porcentaje de la población ocupada con jornada laboral de 35 a 48 horas por semana a nivel estatal en México, con un promedio nacional de 46.9 % en esta situación laboral. Los estados con el mayor porcentaje fueron Jalisco, Chihuahua y Coahuila, con 60.3 %, 56.3 % y 55.3 %, respectivamente. En su caso, Oaxaca, Tabasco e Hidalgo con 33.3 %, 33.5 % y 38.7 %, fueron los estados con el menor porcentaje.

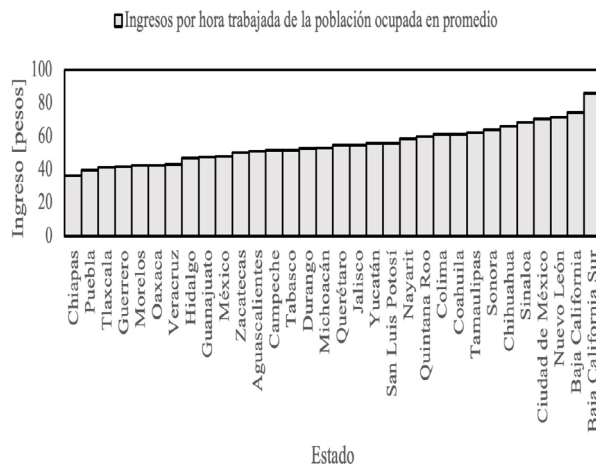
Figura 5. Distribución estatal de la población ocupada con jornada laboral mayor a 48 horas semanales en México 2023



Fuente: [Inegi, 2024](#).

En la figura 5 se representa el porcentaje de la población ocupada con jornada laboral mayor a 48 horas por semana a nivel estatal en México, donde la media nacional fue del 26.2 %. Los estados con el mayor porcentaje fueron Tabasco, Guanajuato y Tlaxcala con 32.9 %, 32.8 % y 32.2 %, respectivamente. En contraste, Jalisco, Sinaloa y Chihuahua fueron los estados con los menores porcentajes con 15.7 %, 18.8 % y 19.9 %.

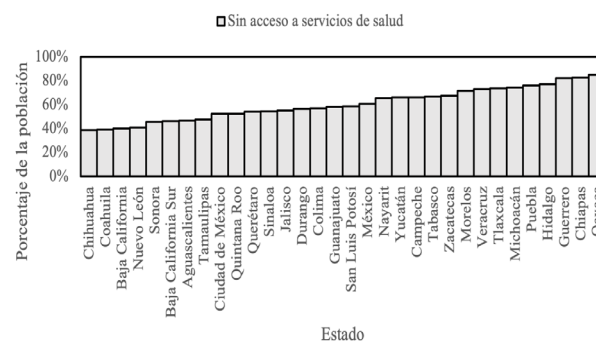
Figura 6. Distribución estatal del ingreso laboral promedio por hora en México 2023



Fuente: [Secretaría de Salud \(2024\)](#).

La figura 6 muestra el ingreso laboral promedio por hora en el país durante 2023, donde la media nacional fue de 54.2 pesos por hora, siendo Baja California Sur, Baja California y Nuevo León las entidades con el mayor ingreso por hora promedio, con 86.2, 74.3 y 71.5 pesos, respectivamente. Por su parte, Chiapas, Puebla y Tlaxcala fueron los estados con los menores salarios, con 36.4, 39.6 y 41.3 pesos respectivamente. En este gráfico se puede apreciar la desigualdad en el ingreso, ya que los estados con los mayores salarios presentan más del doble que los de menores ingresos. Esto resulta relevante, ya que el factor económico representa un factor de estrés que puede asociarse al estado de salud mental de la población.

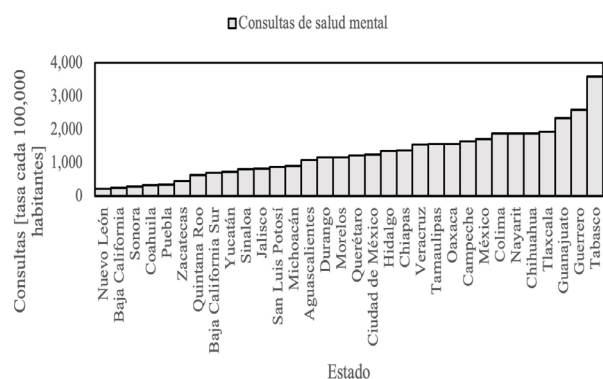
Figura 7. Distribución estatal de la población sin acceso a servicios de salud en México 2023



Fuente: [Secretaría de Salud \(2024\)](#).

En la figura 7 se puede observar la población sin acceso a servicios de salud en México en 2023, donde Oaxaca, Chiapas y Guerrero presentan las mayores tasas con 85 %, 83 % y 82 % de su población sin acceso a servicios de salud, respectivamente. En contraste, los estados de Chihuahua, Coahuila y Baja California tuvieron los menores niveles con 39 %, 39 % y 40 %, respectivamente. El promedio de la población sin acceso a servicios de salud en el país fue del 60 %, cifra alarmante que también impacta negativamente en la salud mental de la población.

Figura 8. Distribución estatal del número de consultas de salud mental en México 2023



Fuente: [Secretaría de Salud \(2024\)](#).

La figura 8 considera el número de consultas de salud mental a nivel estatal en México durante 2023, donde se ofrecieron 1 093 292 consultas en el país, lo cual asciende a 1 386 consultas por cada 100 000 habitantes. Los estados con el mayor número de consultas, expresadas en tasas por cada 100 000 habitantes fueron Tabasco, Guerrero y Guanajuato con 3 591, 2 586 y 2 347 consultas respectivamente. Por otro lado, los estados con el menor número de consultas fueron Nuevo León, Baja California y Sonora con 215, 240 y 283.

Esto evidencia la desigualdad experimentada en el país en el tema de salud mental, lo que hace necesario abordar este tema en futuras investigaciones. De igual manera, es preciso señalar que no es casualidad que los estados con mayor nivel de desarrollo económico presenten menores tasas de consultas de salud mental, debido a que las entidades con mayores niveles de pobreza seguramente presentan peores condiciones socioeconómicas relativas a urbanización, acceso a servicios y a vivienda, así como menores oportunidades en temas laborales,

educativos, de salud y deporte, lo cual es consistente con lo establecido por la [OMS \(2022b\)](#), que indica que diversos factores individuales, sociales y estructurales pueden afectar positiva o negativamente en la salud mental de las personas a lo largo de su vida. En particular, circunstancias económicas desfavorables como la pobreza incrementan el riesgo de sufrir afecciones de salud mental.

Impacto de la jornada laboral en la salud mental en México 2023

Después de observar la situación actual en torno a la jornada laboral y salud mental en México durante 2023, se procede a mostrar los resultados del análisis de regresión lineal. Donde es importante mencionar que el método de estimación fue mínimos cuadrados ordinarios (MCO), así mismo, se comenta que el modelo fue corrido con errores estándar consistentes con White, debido a la naturaleza de la información.

Tabla 2. Análisis de regresión lineal

Concepto	Coefficiente	Valor del coeficiente
Menos de 15 horas trabajadas a la semana	β_1	584054.6* (307455.0)
Más de 48 horas a la semana	β_4	239169.9*** (85723.55)
Población	β_5	0.014993*** (0.001435)
Ingreso	β_6	-1052.367*** (312.9293)
Servicios de salud	β_7	-87340.12* (47470.23)
R2		0.80
Jarque Bera		2.71
White		1.11
DW		1.96

Fuente: elaboración propia.

Nota: * indica significancia al 10 %, ** indica significancia al 5 % y *** indica significancia al 1 %.

En la tabla 2 se plasman los resultados de la estimación realizada mediante el análisis de regresión lineal, donde se tiene que destacar la significancia de cinco de las diez variables consideradas en el modelo.

La variable de porcentaje de la población ocupada con jornada laboral menor a 15 horas semanales presenta signo positivo e indica que, por cada incremento unitario

porcentual (de cien puntos base, ya que un punto base equivale a 0.01%), el número de consultas de salud mental se incrementa en 5 840 consultas, es decir, a mayor proporción de la población con horarios laborales de corta duración se tiene un mayor número de consultas de salud mental respecto a la proporción de trabajadores que laboran de 15 a 48 horas por semana.

De igual manera, la variable de porcentaje de la población ocupada con jornada laboral mayor a 48 horas semanales presenta signo positivo. Esto se interpreta como que cada incremento unitario porcentual se traduce en un aumento de 2 391 consultas de salud mental, por lo que, a mayor proporción de la población con horarios laborales de duración mayor a cuatro horas a la semana, se tiene un mayor número de consultas de salud mental respecto a los trabajadores con jornadas de 15 a 48 horas a la semana.

Las variables vinculadas a la duración de la jornada laboral que no fueron significativas se deben a que en la estimación de la regresión, dichas variables han sido la referencia bajo la cual se lleva a cabo la estimación de parámetros. Es decir, en la interpretación de coeficientes de las variables asociadas a jornadas laborales de duración extrema ya sea máxima o mínima, se pueden traducir como un mayor número de consultas de salud mental, respecto a jornadas laborales de 15 a 48 horas por semana.

En cambio, la variable del tamaño de la población sugiere que a medida que aumenta la cantidad de población, también aumenta el número de consultas en salud mental. Se puede decir que, por cada incremento de 100 000 en la población, se tiene un aumento de 1 499 consultas de salud mental.

Por su parte, las variables que pretenden capturar las condiciones laborales, que son ingreso y acceso a servicios de salud, han resultado significativas y con signo negativo, lo que indica que a mayor nivel de ingreso, menor número de consultas de salud mental. Es decir, puede establecerse un vínculo entre niveles de ingreso y estrés laboral, ya que menores niveles de ingreso pueden generar mayor estrés, y con ello se incrementan el número de consultas de salud mental.

Estos resultados fungen como evidencia empírica que apoya lo encontrado por [Bones et al. \(2010\)](#), quienes han analizado la relación existente entre el aspecto económico y la salud mental y han concluido respecto al

impacto negativo de una mayor jornada laboral sobre la salud mental. Dichos resultados deben ser explicados en gran medida por el estrés laboral que se deriva del cumplimiento de amplias jornadas laborales. Tal es el caso del síndrome de “burnout”, el cual se caracteriza por la generación de ansiedad, depresión y falta de motivación en el trabajo ([Mejía et al., 2019](#)). Así como por la inadecuada administración del tiempo que de ello se deriva, ya que por cumplir con una larga jornada laboral, aunado a los tiempos indirectos que se generan de los desplazamientos desde y hacia el centro de trabajo, las personas tienen menos tiempo para las labores en casa, así como para actividades de recreación, esparcimiento y deporte.

Respecto a la variable de acceso a servicios de salud, se concluye que un mayor porcentaje de población sin acceso a servicios de salud se asocia a un menor número de consultas de salud mental, lo cual puede explicarse debido al efecto de seguridad social que genera la derechohabencia a un sistema de salud. Es decir, evidentemente cuando se cuenta con acceso a servicios de salud, es más probable que se acuda a una consulta de salud mental, ya que no contar con acceso a un servicio médico implica que la población tenga que analizar minuciosamente la posibilidad de acudir al servicio médico privado, lo que implica incurrir en gastos de bolsillo. Esto es consistente con lo encontrado por [Rodríguez \(2021\)](#).

Finalmente, la variable asociada al tipo de empleo, que puede ser categorizado en empleo del sector primario, secundario o terciario, de acuerdo a la información disponible, se ha obtenido que ninguna tipología ha sido significativa en el modelo, con lo cual no existe evidencia estadística suficiente para indicar que el tipo de empleo, de acuerdo al sector en el que labora, repercute en el número de consultas de salud mental. Es importante indicar que los sectores primario y terciario presentaron un vínculo positivo con el número de consultas, lo cual señalaría la relación inversa entre laborar en alguno de estos sectores y la salud mental de las personas, sin embargo, dichos resultados no son significativos.

Todos estos resultados cumplen con los supuestos clásicos del modelo de regresión lineal, ya que realizando las pruebas estadísticas pertinentes al modelo se obtuvieron los estadísticos contenidos en la tabla 2, con lo cual se da cumplimiento a la normalidad del error, homocedasticidad y no autocorrelación. La regresión ha

sido estimada con el uso de errores consistentes con la heterocedasticidad o errores estándar de White, lo cual es apropiado para minimizar problemas asociados a la heterocedasticidad al tratarse de datos de corte transversal para las 32 entidades federativas. Asimismo, se destaca el 80 % obtenido en la bondad del ajuste del modelo, si bien, no era el objetivo explicar el número de consultas de salud mental en México, se ha alcanzado un alto grado explicativo de dicha variable a partir de la consideración de la jornada laboral en México.

CONCLUSIONES

El presente estudio tuvo como objetivo determinar el impacto de la jornada laboral en la salud mental de la población en México en 2023, por lo cual se ha llevado a cabo un análisis de regresión lineal con datos a nivel estatal.

El principal hallazgo de la investigación ha sido la existencia de evidencia empírica que sustenta la relación negativa entre amplias jornadas laborales y la salud mental de la población, con lo cual se comprueba la hipótesis de la investigación. Sin embargo, el hallazgo de que cortas jornadas laborales se asocian con un peor estado de salud mental aporta una nueva perspectiva que no ha sido explorada anteriormente en la literatura mexicana, de lo cual resulta un tópico interesante para investigaciones futuras.

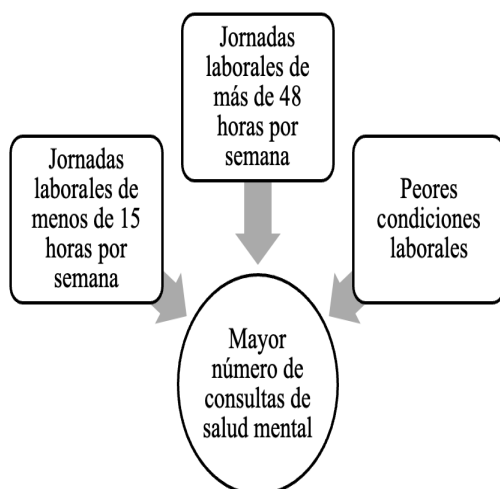
Es así que el presente estudio identificó tres hallazgos relevantes, lo cual puede observarse en la figura 9. En dicha figura se plasma que las jornadas laborales extremas, ya sea de corta o larga duración, se asocian a mayores tasas de consultas de salud mental, con lo cual se pueden vincular a un peor estado de salud mental. De igual manera, otro resultado a destacar ha sido la relación encontrada entre las condiciones laborales y el estado de salud mental, donde se puede concluir que mejores condiciones laborales se asocian con un menor estrés laboral, y con ello menor número de consultas de salud mental.

Por estos resultados puede concluirse que si bien se ha obtenido evidencia estadística empírica que respalda la construcción de políticas públicas y esfuerzos importantes del sector privado con el propósito de disminuir jornadas laborales de amplia duración, se ha encontrado evidencia que indica que jornadas laborales de corta duración no deben ser el objetivo final de dichas políticas. Los datos fortalecen la premisa de la búsqueda del equilibrio, donde muy cortas o muy largas jornadas laborales se pueden vincular con un peor estado de salud mental de las personas.

Por otro lado, un resultado interesante ha sido el obtenido respecto a las cortas jornadas laborales y su asociación con mayor número de consultas de salud mental, ya que surge la pregunta, ¿por qué las jornadas laborales cortas también se asocian a una peor salud mental? Esto puede explicarse debido al tema de inseguridad laboral, ya que no contar con un trabajo de tiempo completo puede incidir negativamente en la consecución de un ingreso laboral digno, lo cual a su vez repercute en la generación de estrés y ansiedad ante un entorno económico incierto, donde el ingreso digno no está garantizado. Una persona se puede encontrar en condiciones de presión económica y esto puede deteriorar su estado de salud mental.

En cuanto a la incorporación de las variables que pretenden captar el efecto de las condiciones laborales, las cuales son el ingreso promedio por hora laboral y el acceso a servicios de salud, se ha incrementado el poder explicativo del modelo y se puede concluir que mejorar las condiciones laborales en el país repercute positivamente en los niveles de salud mental, y con ello se reduce el número de consultas en esta especialidad.

Figura 9. Hallazgos de la investigación



Fuente: elaboración propia.

A partir de estos resultados se pueden configurar una serie de medidas que minimicen el impacto de una jornada laboral extrema sobre la salud mental, dichas medidas pueden estar orientadas a la reducción progresiva de horarios laborales, tal como se ha conducido en diversos países como España, Francia y Corea del Sur. Otra perspectiva puede estar orientada a la reducción del número de días de la jornada laboral, lo que se ha puesto a prueba en países como Portugal y Alemania. Incluso, diversos países como Austria, Bélgica, Países Bajos y Reino Unido, han incorporado el trabajo en casa *home office* para dotar de flexibilidad a los trabajadores y con ello, reducir la jornada laboral de forma directa e indirecta. De hecho, las medidas pudieran llevarse a cabo en algún sector en particular, tal como ha acontecido en el sector público de Islandia.

Los resultados obtenidos respaldan las conclusiones del estudio de [Pega et al. \(2021\)](#) y de [Ma \(2023\)](#), quienes encontraron que las largas jornadas laborales incrementan el riesgo de un trastorno mental. Estos hallazgos pueden servir como base para implementar medidas que mitiguen los riesgos para la salud derivados de las largas jornadas laborales, así como la importancia de cumplir con las regulaciones sobre las horas de trabajo estándar y la necesidad de monitorear el cumplimiento de estas normativas por parte de las empresas, ya que con tales acciones podrían contribuir a mejorar la salud mental de la clase trabajadora.

El presente estudio cuenta con diversas limitaciones, la principal ha sido la forma de medir el estado de salud mental de las personas, es decir, si bien el número de consultas de salud mental se puede asociar al estado de salud mental de las personas de un estado, no necesariamente refleja el efecto de las condiciones laborales sobre la población que trabaja. Es decir, la principal limitación es que debe existir un componente de atribución de la jornada laboral en un estado que se está atribuyendo a la población desocupada. Sin embargo, corregir esto es sumamente complejo debido a la disponibilidad de la información, ya que no se puede identificar si una consulta mental se otorgó a una persona ocupada o no. Con ello, puede surgir como alternativa el uso de encuestas adicionales que capten en mejor medida el estado de salud mental de las personas. De igual manera, puede utilizarse un índice de salud men-

tal compuesto por los datos de la Secretaría de Salud relativos al número de trastornos mentales por estado.

Otra limitación del presente estudio fue la incorporación de variables sociodemográficas adicionales, ya que solamente se han utilizado como variables de control el tamaño de la población y las condiciones laborales. No obstante, estudios posteriores podrían incorporar un mayor número de variables sociodemográficas con el fin de capturar efectos heterogéneos de los estados en el país, pero esto tendría que estar acompañado de una ampliación longitudinal en el estudio.

INFORMACIÓN DE LOS AUTORES Y CONTRIBUCIÓN DE ACUERDO A LA TAXONOMÍA CREDIT

¹José Carlos Espinoza, , <https://orcid.org/0000-0001-6718-9336>

Conceptualización, Análisis formal, Adquisición de financiación, Metodología, Administración de proyectos, Recursos, Software, Supervisión, Visualización, Escritura – borrador original, Redacción, revisión y edición

²Jesús Sergio Sánchez Rodríguez, <https://orcid.org/0009-0007-9796-8120>

Curación de datos, Análisis formal, Adquisición de financiación, Investigación, Metodología, Administración de proyectos, Recursos, Software, Validación, Visualización, Escritura – borrador original

DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERÉS

Los autores declaran que no existe ningún conflicto de interés financiero, profesional o personal que pudiera haber influido en los resultados ni en la interpretación de los datos presentados en este artículo.

REFERENCIAS

- Afonso, P., Fonseca, M., y Pires, J. F. (2017). Impact of working hours on sleep and mental health. *Occupational Medicine*, 67 (5), 377-382. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqx054>
- Bones R., K., Pérez, K., Rodríguez-Sanz, M., Borrell, C., y Obiols, J. (2010). Prevalencia de problemas de salud mental y su asociación con variables socioeconómicas, de trabajo y salud: resultados de la Encuesta Nacional de Salud de España. *Psicothema*, 22 (3), 389-395. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8867/8731>
- Buitrago-Orjuela, L. A., Barrera-Verdugo, M. A., Plazas-Serrano, L. Y., y Chaparro-Penagos, C. (2021). Estrés laboral: Una revisión de las principales causas, consecuencias y estrategias de prevención. *Revista de Investigación en Salud*, 8 (2), 131-146. <https://doi.org/10.24267/23897325.553>
- Cruz, N., Alonso, M. M., Armendáriz, N. A., y Lima, J. S. (2021). Clima laboral, estrés laboral y consumo de alcohol en trabajadores de la industria. Una revisión sistemática. *Revista Española de Salud Pública*, 95, 1-5. <https://ojs.sanidad.gob.es/index.php/resp/article/view/650/948>
- Cozzo, G., y Reich, M. (2016). Estrés percibido y calidad de vida relacionada con la salud en personal sanitario asistencial. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 8 (1). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333145838001>
- Gujarati, D., y Porter, D. (2010). *Econometría*. Quinta edición. McGraw-Hill Educación.
- Gutiérrez, M., y Ángeles, M. (2012). *Estrés organizacional*. Trillas.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía [Inegi]. (2024). *Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo*. <https://www.inegi.org.mx/programas/enoe/15ymas/#tabulados>
- Leka, S., Griffiths, A., Cox, T., y Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2003). *Work organisation and stress: systematic problem approaches for employers, managers and trade union representatives*. <https://iris.who.int/handle/10665/42625>
- Ley Federal del Trabajo (1970, 1 de abril). *Diario Oficial de la Federación*. Última Reforma el 21 de febrero

- de 2025. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFT.pdf> Ley Federal del Trabajo (2025).
- Ma, X. (2023). Impact of long working hours on mental health: Evidence from China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20 (2). <https://doi.org/10.3390/ijerph20021641>
- Mejia, C.R., Chacón, J.I., Enamorado, L., O.M., Garnica, L.R., Chacón, P., S.A., y García E., Y.A. (2019). Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 28 (3), 176-235. <https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v28n3/1132-6255-medtra-28-03-204.pdf>
- Organización Internacional del Trabajo [OIT]. (1919). *Convenio sobre las horas de trabajo*. https://normlex.ilo.org/dyn/nrmlx_es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_INSTRUMENT_ID:312146
- Organización Internacional del Trabajo [OIT]. (1984). *Factores psicosociales en el trabajo: naturaleza, incidencia y prevención, informe del Comité mixto OIT/OMS sobre medicina del trabajo, novena reunión, Ginebra, 18-24 de septiembre de 1984*. https://ilo.primo.exlibrisgroup.com/discovery/fulldisplay/alma992485103402676/41ILO_INST:41ILO_V2
- Organización Internacional del Trabajo [OIT]. (1992). *Preventing stress at work. Conditions of work digest..* [https://webapps.ilo.org/public/libdoc/ilo/P/09921/09921\(1992-11-2\).pdf](https://webapps.ilo.org/public/libdoc/ilo/P/09921/09921(1992-11-2).pdf)
- Organización Internacional del Trabajo [OIT]. (2012). *SOLVE: Integrando la promoción de la salud a las políticas de SST en el lugar de trabajo: Guía del formador*. https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/@ed_protect/@protrav/@safework/documents/instructionalmaterial/wcms_203378.pdf
- Organización Internacional del Trabajo [OIT]. (2016). *Estrés en el trabajo: Un reto colectivo*. <https://www.ilo.org/es/publications/estr%C3%A9s-en-el-trabajo-un-reto-colectivo>
- Organización Mundial de la Salud. [OMS]. (2022a). *World mental health report: transforming mental health for all. Executive summary*. <https://doi.org/10.1001/mentalhealth.2022>
- Organización Mundial de la Salud. [OMS]. (2022b). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Park, S., Kook, H., Seok, H., Lee, J. H., Lim, D., Cho, D.H., y Oh, S.K. (2020). The negative impact of long working hours on mental health in young Korean workers. *PLOS One*, 15 (8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236931>
- Pega, F., Náfrádi, B., Momen, N. C., Ujita, Y., Streicher, K. N., Prüss-Üstün, A. M., Technical Advisory Group, Descatha, A., Driscoll, T., Fischer, F. M., Godderis, L., Kiiver, H. M., Li, J., Magnusson H., L. L., Rugulies, R., Sørensen, K., y Woodruff, T. J. (2021). Global, regional, and national burdens of ischemic heart disease and stroke attributable to exposure to long working hours for 194 countries, 2000–2016: A systematic analysis from the OMS/OIT Joint Estimates of the Work-related Burden of Disease and Injury. *Environment International*, 154, 1-15. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2021.106595>
- Rodríguez, A. M. (2021). Gasto de bolsillo y gastos catastróficos en salud en hogares mexicanos. *Carta Económica Regional*, 34 (128), 59-83. <https://doi.org/10.32870/cer.v0i128.7825>
- Royo, M. E., Sáenz, T. D., y Ortiz, M. N. (2024). Revisión bibliográfica: La importancia de los sanitarios en la prevención de enfermedades. *Ocronos*, 7 (6). <https://revistamedica.com/importancia-sanitarios-prevencion-enfermedades/#Resumen>
- Ruiz, E. D., Salazar, G. J. F., Valdivia, R. M. de J., Hernández, C., M., y Huerta, M. I. R. (2023). Estrés laboral en relación con el desempeño laboral: un caso de estudio. *Revista Academia y Negocios*, 9 (2), 169-182. <https://www.redalyc.org/journal/5608/560875871009/html/>
- Sato, K., Kuroda, S., y Owan, H. (2020). Mental health effects of long work hours, night and weekend work, and short rest periods. *Social Science & Medicine*, 246. <https://doi.org/10.1016/j.socsci-med.2019.112774>
- Secretaría de Salud. (2024). *Anuarios de Morbilidad en México*. https://epidemiologia.salud.gob.mx/anuario/html/morbilidad_estatal.html
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse noxious agents. *Nature*, 138 (32). <https://doi.org/10.1038/138032a0>

- Selye, H. (1973). The evolution of the stress concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatoxic hormones. *American Scientist*, 61 (6), 692-699. <https://www.jstor.org/stable/27844072>
- Suárez-Duarte, R. J., Campos-Sequeira, L. Y., Villanueva, J. D. S., y Mendoza-Castro, C. (2023). Estrés laboral y su relación con las condiciones de trabajo. *Revista de Ciencias Sociales y Psicología*, 3 (1). <https://camjol.info/index.php/recsp/article/view/9794>
- Verduzco, R. O. F., García, H. C., y Mercado, I. S. M. (2018). El estrés en el entorno laboral: Revisión genérica desde la teoría. *CULCyT: Cultura Científica y Tecnológica*, 15 (64), 31-42. <https://erevistas.uacj.mx/ojs/index.php/culcyt/article/view/2481>
- Wooldridge, J. (2013). *Introducción a la Econometría: Un Enfoque Moderno*. Quinta edición. South-Western Cengage Learning.