

Bienestar mental y optimismo laboral en empleados turísticos de una región de Perú**Mental well-being and labor optimism in tourist employees of a region of Peru**

Marco A.J. Paredes-Pérez^{1,*a}, Antonio E. Palomino-Crispín^{1,#,b}, Víctor R. Cárdenas-Tapia^{1,\$,c}, Juan C. Gonzales-Borda^{1,%d}, Teresa V. Artica-Dueñas^{1,&e}, Carla F. Gonzales-Peralta^{1,*f}

Resumen

El objetivo fue determinar la relación entre bienestar mental y optimismo laboral en colaboradores turísticos de la región Junín. El paradigma fue positivista-cuantitativo, tipo básico, nivel relacional, diseño no experimental. Método observacional e inductivo-deductivo. La muestra probabilística-estratificada fue de 384 dependientes. Los resultados mostraron que existe correlación directa y significativa entre salud mental positiva y optimismo, con un nivel de significancia bilateral inferior al 1 %, así como una fuerza de correlación *Tau b de Kendall* de 0.445. Se concluye que, a mayor bienestar mental, mayor optimismo laboral.

Palabras clave: bienestar mental, optimismo laboral, engagement, satisfacción laboral.

Abstract

The objective was to determine the relationship between mental well-being and labor optimism in tourist collaborators in the Junín region. The paradigm was positivist-quantitative, basic type, relational level, non-experimental-transectional design. Observational and inductive-deductive method. The probabilistic-stratified sample consisted of 384 dependents. The results showed that there is a direct and significant correlation between positive mental health and optimism, with a bilateral significance level of less than 1%, as well as a Kendall Tau b correlation strength of 0.445. It is concluded that the greater the mental well-being, the greater the labor optimism.

Keywords: mental well-being, job optimism, engagement, job satisfaction.

¹Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo, Perú

E-mail: ^{*}maparedes@unpc.edu.pe, [#]apalomino@unpc.edu.pe, [§]rcardenas@unpc.edu.pe, [%]jgonzales@unpc.edu.pe, [^]teartica@unpc.edu.pe, [†]cgonzales@unpc.edu.pe

Orcid ID: ^a<https://orcid.org/0000-0001-5963-839X>, ^b<https://orcid.org/0000-0002-5338-6918>, ^c<https://orcid.org/0000-0002-0499-196X>, ^d<https://orcid.org/0000-0001-7684-3838>, ^e<https://orcid.org/0000-0003-4819-285X>, ^f<https://orcid.org/0000-0003-1872-8772>,

Recibido: 20 de enero de 2023

Aceptado para publicación: 25 de abril de 2023

Publicado: 31 de abril de 2023

Citar este artículo: Paredes-Pérez, M.A.J., Palomino-Crispín, A.E., Cárdenas-Tapia, V.R., Gonzales-Borda, J.A., Artica-Dueñas, T.V. y Gonzales-Peralta, C.F. (2023). Bienestar Mental y Optimismo laboral en Empleados Turísticos de una Región de Perú. *Investigación Valdizana*, 17(2), 79-31. <https://doi.org/10.33554/riv.17.2.1845>

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0)



Introducción

En la actualidad, debido a la coyuntura experimentada por la Covid-19, así como la situación actual que vive el Perú, se ha condicionado de manera extraordinaria el contexto laboral de muchos trabajadores en diferentes sectores productivos y de servicios, las cuales en muchos casos resquebrajan la estabilidad emocional de dichos trabajadores en sectores críticos como el turismo, el cual hace más de dos años es una de las industrias más restringidas esencialmente por motivos sanitarios y preventivos, derivados de la pandemia mundial, estos efectos se han visto reflejados en casi todos los espacios geográficos a nivel mundial.

En este contexto existen cifras preocupantes respecto a la prevalencia de índices de optimismo y *engagement* en trabajadores del sector turismo, debido a que la inestabilidad laboral e incertidumbre pueden tener consecuencias devastadoras en la moral de tales personas, y un resquebrajamiento progresivo de su equilibrio mental; al respecto, como señala Hosteltur (2022) las situaciones inciertas desde la óptica socioeconómica-cultural provocan un profundo resquebrajamiento en el gasto destinado al turismo, debido a que para muchos individuos, las actividades relativas a viajes son parte de gastos suntuarios y orientados al hedonismo requiriendo para ello, cierto nivel de poder adquisitivo y ahorros, considerándolos gastos "superficiales"; sin embargo, se debe recordar que dicha actividad genera ingentes divisas para los diferentes países a escala global.

En la publicación digital HD (2023) se señala que, en algunas provincias de España los niveles de flujo turístico se incrementaron un poco por encima a los datos del 2019; luego de crisis pandémica.

De otro lado en la publicación digital El Pueblo (2023) se resalta que según cifras de las principales entidades reguladoras del turismo, incluyendo las de regulación económica, las actividades y movimiento de flujo turístico contribuye con más del 2.5 % del Producto Nacional Bruto; en tal sentido, cabe resaltar, que luego del periodo pandémico las expectativas del reinserción y fortalecimiento del turismo eran prometedoras, lo cual lastimosamente se vio trastocado por la convulsión social que se experimentó en el Perú; siendo, los negocios del rubro gastronómico los más afectados, seguido por el transporte turístico, artesanías y entretenimiento.

En un estudio realizado por Del Carpio-Ponce (2023) establece que las restricciones en las actividades económicas inciden fuertemente en muchos sectores clave, como lo son las actividades relacionadas al turismo interno y externo, las actividades agrícolas y mineras, produciendo un promedio de más de 2 000 millones en pérdidas para el país.

En el portal web Turiweb (2023) se informa que más de un 90 % de colaboradores, considera que un deterioro de su salud mental incide negativamente en su desempeño laboral, señalando que en más de 83 % de las veces se presentan problemas de desconcentración

laboral, consumiendo mayor cantidad de tiempo en el desarrollo de sus labores. Cabe resaltar de que en el sector turismo casi la mitad de empleados son mujeres a nivel global, con un tercio de colaboradores jóvenes, señalando que uno de los peores periodos que ha afectado su salud emocional fue el periodo Covid-19, por el freno abrupto de sus actividades que tienen que ver más con la distensión y recreación las cuales prácticamente se cortaron de raíz durante el peor periodo de la pandemia, adoptando en muchos casos los establecimientos de alojamiento como hospitales de emergencia por el número de contagiados entre los años 2020 y 2021.

El portal web World Travel y Tourism Council (2021) señala que casi a diario, todos los días del año, el sector turístico involucra actividades criminales como la trata de personas, cuyas mafias emplean los recursos turísticos, de transporte, viajes, hospedaje entre otros, contaminando todas las estancias del flujo turístico situación que se complicó durante el periodo pandémico por la Covid-19, por motivos de desempleo y precariedad de sectores vulnerables de la población.

Cabe resaltar que, en muchos sectores no esenciales entre los que se cuentan las actividades turísticas, se ha normalizado actividades de trabajo virtual online, generando nuevos desafíos de adaptación emocional para los empresarios y colaboradores (Bartol y Ramos, 2020).

A nivel nacional, Ybáñez-Gamboa (2023) señala que el turismo ha venido afectándose considerablemente por los actos de protesta social y pandemia, estos eventos amenazan el normal movimiento y dinamismo del flujo turístico, el cual tenía proyectado la llegada de más de 3 millones de turistas foráneos, recibiendo solo casi 2 millones, en concordancia con los informes de la entidad reguladora del turismo en el Perú. Resalta asimismo que estos números se sitúan muy por debajo de los niveles del año 2019, cuando se contabilizaba una media de más de 4 millones de turistas de diferentes partes del mundo.

El estudio tiene por finalidad establecer de manera puntual y concreta cuál es el estado del optimismo laboral en relación con su salud mental en trabajadores del sector turístico, debido a que estos factores tienen importantes repercusiones económicas y sociales para las empresas, instituciones y personas involucradas.

En relación con las definiciones de trastornos mentales, estos se caracterizan por un cúmulo combinado de distorsiones cognitivas y/o de pensamiento, percepciones, emociones, conductas e interacciones con los demás (Mateos-Carrasco y Mateos-Rodríguez, 2019).

Es preciso resaltar que en devenir de la vida moderna, las actividades laborales desempeñan un rol central en la vida, porque permite estructurar y organizar un proyecto de vida armonizando tiempo, oportunidades, desarrollo, satisfacción y autoestima, contribuyendo a la

consolidación de una buena integración socioafectiva; determinando gran porcentaje de la calidad de vida y salud de los individuos. Lo anterior puede complicarse si no se le da un debido cuidado, prevención y atención permanente y oportuna (Ahumada et al., 2021).

Los riesgos psicosociales en gran parte, así como la tiranía en el liderazgo en el marco de la salud mental tienen relación directa con la presencia de violencia laboral en diversos niveles (Palma et al., 2022).

En el transcurso de sus vidas los individuos construyen su vida profesional y equilibrio emocional, en espacios laborales y sociales, sumando experiencias, como el primer empleo, el nivel de desempeño, adaptación de habilidades profesionales, cambios laborales, desarrollo en su profesión, en momentos de pérdida o experimentación de reveses, superación y adecuación a nuevos empleos, desarrollo y consolidación profesional, en este sentido queda claro de que los espacios laborales son espacios de trascendencia absoluta puesto que en ellos se forja la personalidad, destino y felicidad de las personas (Espino-Granado, 2014).

La educación respecto al equilibrio psicoemocional dentro del ámbito laboral, tiene un papel central actualmente, respondiendo a situaciones problemáticas a nivel de salud y de progreso social y económico (Pérez-Fonseca et al., 2021). Los ambientes de trabajo precarios representan factores detonantes de connotación negativa para la salud mental de los colaboradores, afectando devastadoramente todo tipo de perfil profesional (Llosa et al., 2018). En relación con lo anterior, queda demostrado que los ambientes laborales tienen fuerte repercusión en la salud mental de los empleados, en situaciones límite de rigor y alta exigencia profesional, dándole un sentido de equilibrio coherente frente a tales situaciones” (Ruiz-Frutos y Gómez-Salgado, 2021, p. 13).

Valverde-Ibáñez (2019) corroboró la función mediadora entre el optimismo en relación con el bienestar en el trabajo, siendo necesario. estudiar las demandas emocionales de los trabajadores de la salud porque están inevitablemente ligadas a la naturaleza de sus tareas. Las altas exigencias aumentan más de cuatro veces la posibilidad de denunciar la Violencia Laboral en hombres y mujeres (Palma y Ansoleaga, 2022).

El objetivo fue establecer la asociación entre los factores puntuales de bienestar mental y optimismo laboral en colaboradores del sector turismo en el departamento de Junín. Como hipótesis se considero que existe relación entre variables.

Metodología

Los aspectos metodológicos presentados en esta investigación en cuanto a enfoque fue “cuantitativo (Rodríguez y Cabrera, 2007); tipo básica (Esteban-Nieto, 2018), alcance relacional (Hernández-Sampieri et al., 2017); empleándose el diseño no experimental (Rodríguez y Mendivelso, 2018); con respecto a los instrumentos utilizados fueron, la Escala de Salud Mental

Positiva (Martínez Aparicio et al., 2015), siendo sus dimensiones: Satisfacción de la persona 8 ítems, Autocontrol 5 ítems, Autonomía 5 ítems, Solución de los problemas y autoactualización 9 ítems, Actitud prosocial 5 ítems, Habilidades de las relaciones interpersonales 7 ítems. Asimismo el cuestionario para la evaluación del optimismo (Pedrosa et al., 2015), cuyas dimensiones fueron inteligencia emocional 3 ítems y rasgos de personalidad 6 ítems. La muestra fue probabilística estratificada de 384 colaboradores, los métodos fueron inductivo-deductivo y observacional, empleándose como técnica la encuesta haciéndose uso la escala ordinal. Finalmente se desarrollaron las tablas de frecuencia por baremos, las tablas cruzadas, y pruebas de hipótesis, por medio del software estadístico” SPSS 25.

Resultados

Tabla 1

Género

	f	%
Masculino	218	56,8
Femenino	166	43,2
Total	384	100,0

El estudio realizado obtuvo 384 colaboradores siendo 218 varones y 166 mujeres, entendiéndose que el 56,8 % fueron varones y el 43,2 % fueron mujeres, siendo los varones un porcentaje mayor.

Tabla 2

Edad

	f	%
18-25	7	1,8
26-30	107	27,9
31-40	224	58,3
41-50	14	3,6
51 a más	32	8,3
Total	384	100,0

Las edades predominantes estuvieron entre los 31 a 40 años El segmento de las edades de los participantes fueron en los rangos de, 18 a 25 años que representó el 1,8 % del total, el rango de 26 a 30 años cuyo porcentaje fue de 27,9 % del total, el rango de 31 a 40 años que fue de 58,3 % del total, el rango de 41 a 50 que fue de 3,6 % del total y más de 51 representó el 8,3 % de la muestra total.

Tabla 3

Bienestar mental

	f	%
Bajo	151	39,3
Medio	159	41,4
Alto	74	19,3
Total	384	100,0

Se evidencia que los niveles alcanzados de salud mental positiva fueron del 39,3 % en un nivel bajo, 41,4 % en un nivel medio y 19,3 % en nivel alto. Es decir, la mayor proporción se encuentra en nivel bajo y medio.

Tabla 4
Optimismo Laboral

	Frecuencia	%
Bajo	85	22,1
Medio	245	63,8
Alto	54	14,1
Total	384	100,0

El nivel de optimismo se observó en un 22,1 % en un nivel bajo, 63,8 % en un nivel medio y 14,1 % en nivel alto. Es decir, la mayor proporción se encuentra en nivel bajo y medio.

Tabla 5
Correlación entre “Bienestar Mental y Optimismo Laboral

		Bienestar Mental	Optimismo Laboral
Bienestar Mental	Coefficiente de correlación	1,000	,445**
	Sig. (bilateral)	.	<,001
	N	384	384
Optimismo Laboral	Coefficiente de correlación	,445**	1,000
	Sig. (bilateral)	<,001	.
	N	384	384

Nota. **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Se evidencia en la tabla 5, que hay una relación significativa en las variables *Bienestar Mental* y *Optimismo Laboral*, con un p-valor fue de <0,01 y Tau b de Kendall de 0.445.

Discusión

Se ha demostrado, según los resultados obtenidos que existen suficientes indicios para afirmar que existe asociación significativa entre el bienestar mental y el optimismo laboral, en tal sentido que, a mejor bienestar mental, mayor optimismo laboral, estos resultados se pueden contrastar con lo señalado por Sanin-Posada et al. (2016) quien señala que, el individuo logre felicidad en su centro laboral a pesar del vínculo que posee en su organización. Asimismo, es posible mantener creencias positivas sobre, que todo resultará bien, esto quiere decir que una persona naturalmente optimista puede seguir siéndolo pese a las circunstancias externas; de otro lado Pérez-Chuecos (2017) indica que los trabajadores con situación interina demostraban mucho más vigor, empeño, satisfacción intrínseca y autoeficacia a diferencia de los trabajadores que poseían condición laboral fija, este hecho puede parecer contraintuitivo pero

se evidencia que ante escenarios inciertos los trabajadores buscan consolidar su participación activamente.

De otro lado Muñoz-Mora y Herrera-Chininin (2019) demostraron asociación débil y significativa en estudiantes de educación superior entre el nivel de optimismo y estrés laboral. Por lo que, si el optimismo es mayor, generará menos estrés laboral, en este caso se trata de una correlación inversa, y que presenta un apropiado sentido lógico. Asimismo, Souza et al. (2021) evidencian que las variables liderazgo, resiliencia, autoconfianza, autoestima, autoeficacia, satisfacción laboral, motivación, proactividad y compromiso en el trabajo se relacionan con el optimismo. En este caso será fundamental contar con colaboradores que presenten paradigmas constructivos y positivos en su percepción del mundo, a fin de consolidarlos y alentarlos laboralmente hacia resultados productivos. De otro lado Rodríguez et al. (2017) considera que los individuos que se encuentren dentro de la modalidad de teletrabajo, sus vínculos generados con la identificación laboral se deben monitorear activamente, logrando así condiciones favorables y beneficios dentro del desarrollo propio de las actividades laborales.

Por otro lado, Muñoz et al. (2016) da a entender que, la salud mental positiva no debería comprenderse tan solo a lo contrario de trastorno mental, puesto que también comprende una percepción apropiada del mundo y el establecimiento de metas saludables y realistas a nivel laboral y personal. De igual manera Medina-Pérez et al. (2012) establece que los indicadores de salud mental tienen que ver directamente con el rendimiento laboral y las relaciones con los demás miembros de las organizaciones.

También Valero et al. (2022) considera que en relación con las condiciones laborales previas, concurrentes y posteriores considera que cuanta más precariedad laboral más resquebrajamiento de la salud mental siendo necesario establecer políticas que prevean tal situación. Asimismo, Rodríguez-Jaramillo et al. (2022) considera que se debe analizar el concepto de empleo precario desde una perspectiva multidimensional debido a que enmarcan aspectos personales, vivenciales, emocionales y personales no ligados directamente a las labores profesionales en algunos estudios se encontraron síntomas de depresión, angustia psicológica, estrés y pensamientos suicidas, resaltando que individuos inmigrantes o con baja formación académica presentan más síntomas.

De la misma forma Palma y Ansoleaga (2022b) consideran que es relevante estudiar las demandas emocionales de los trabajadores de la salud porque están inevitablemente ligadas a la naturaleza de sus tareas. Asimismo, Ahumada et al. (2021b) hace hincapié en el mobbing, o acoso laboral, el cual viene cobrando importancia cada vez mayor en ámbitos laborales generando niveles de estrés o distrés.

Özdemir y Kerse (2020) determinaron que el nivel de optimismo redujo el desgaste emocional provocado por

el Covid-19; sin embargo, hubo baja significativa ocasionada por el estrés. Saldívar-Garduño y Ramírez-Gómez (2020) manifiestan que ocurrieron cambios en las rutinas y hábitos, así mismo hubo alteraciones en el equilibrio psicoemocional en estudiantes y docentes, los cuales percibieron esta situación experimentando cansancio, frustración y estrés dado a la sobrecarga laboral, falta de habilidades en TIC y escasos mecanismos de adaptabilidad a la nueva realidad, siendo las mujeres las más afectadas. Souza et al. (2020) evidenciaron que, factores como liderar, superar fracasos, tener buen autoconcepto, ser confiable, capaz de afrontar y superar retos, y engagement laboral son variables que tienen relación alta con el optimismo. Sanín-Posada (2017) explica que los factores optimistas o pesimistas de intra e intersubjetividad, no tienen relación significativa con el tipo de acuerdo de trabajo formal establecido previamente. Muriel-Redondo et al. (2018) establecen que, los resultados empresariales, relacionados al emprendedurismo, los resultados financieros, y la resiliencia están conectados al optimismo. Ocampo-Álvarez et al. (2021) consideran que la salud física, la salud psicoemocional y apropiadas condiciones laborales, se ven favorecidos en un entorno que propicie el engagement positivo.

Conclusión

De acuerdo con las evidencias encontradas, existen factores de asociación significativa entre salud mental positiva y optimismo laboral, lo cual indica que es absolutamente imprescindible que las diversas organizaciones del rubro hotelero y turístico establezcan políticas de prevención y cuidado de aspectos tan importantes vinculados al equilibrio psicoemocional de los trabajadores.

Fuente de financiamiento

El estudio fue autofinanciado.

Contribución de los autores

MAJPP Elaboración del proyecto, redacción del artículo, revisión final.

AEPC Revisión de literatura, corrección de textos.

VRCT Revisión especializada, redacción del artículo.

JCGB Revisión de textos y articulación de coherencia lingüística.

TVAD Redacción final y apoyo técnico.

CFGP Redacción final y apoyo técnico.

Conflicto de Interés

No existe conflicto de interés.

Referencias bibliográficas

Ahumada, M., Ansoleaga, E., & Castillo-Carniglia, A. (2021a). Acoso laboral y salud mental en trabajadores chilenos: El papel del género. *Cadernos de Saúde Pública*, 37, e00037220. <https://www.scielosp.org/article/csp/2021.v37n2/e00037220/>

- 7220/
- Ahumada, M., Ansoleaga, E., & Castillo-Carniglia, A. (2021b). Workplace bullying and mental health in Chilean workers: The role of gender. *Cadernos de Saude Publica*, 37(2). Scopus. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00037220>
- Bartol, X., & Ramos, R. (2020). *Covid-19 y mercado de trabajo: Teletrabajo, largas jornadas y salud mental*. <https://alde.es/blog/covid-19-y-mercado-de-trabajo-teletrabajo-largas-jornadas-y-salud-mental/>
- Del Carpio-Ponce, P. del C. (2023, febrero 10). *Perú: ¿Cuánto (más) afectan las protestas a una economía ya golpeada?* Forbes Perú. <https://forbes.pe/economia-y-finanzas/2023-02-10/peru-cuanto-mas-afectan-las-protestas-a-una-economia-ya-golpeada/>
- El Pueblo, R. E. (2023, febrero 17). Turismo, economía y otros sectores son afectados seriamente por la crisis en Perú. *El Pueblo*. <https://www.elpueblo.pe/turismo-economia-y-otros-sectores-son-afectados-seriamente-por-la-crisis-en-peru/>
- Espino Granado, A. (2014). Crisis económica, políticas, desempleo y salud (mental). *Revista de la asociación española de neuropsiquiatría*, 34(122), 385-404. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352014000200010
- Esteban Nieto, N. (2018). *Tipos de investigación*. <http://repositorio.usdg.edu.pe/handle/USDG/34>
- HD, R. (2023, febrero 16). El sector de hostelería y turismo de Huesca cierra 2022 recuperando niveles prepandemia y afronta 2023 con un moderado optimismo, aunque marcado por los sobrecostes. *Hosteleria Digital*. <https://www.hosteleriadigital.es/2023/02/16/el-sector-de-hosteleria-y-turismo-de-huesca-cierra-2022-recuperando-niveles-prepandemia-y-afronta-2023-con-un-moderado-optimismo-aunque-marcado-por-los-sobrecostes/>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2017). *Alcance de la Investigación*. Editorial Mc Graw Hill Education
- Hosteltur. (2022). *Incertidumbre económica: Motivos para el optimismo en el sector turístico | Innovación*. Hosteltur: Toda la información de turismo. https://www.hosteltur.com/153371_incertidumbre-economica-motivos-para-el-optimismo-en-el-sector-turistico.html
- Llosa, J. A., Menéndez-Espina, S., Agulló-Tomás, E., & Rodríguez-Suárez, J. (2018). Incertidumbre laboral y salud mental: Una revisión meta-analítica de las consecuencias del trabajo precario en trastornos mentales. *Anales de psicología*, 34(2), 211-223. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.34.2.281651>
- Martínez Aparicio, R., Pando Moreno, M., León Cortés, S. G., González Baltazar, R., Aldrete Rodríguez, M. G., & López Rodríguez, L. F. (2015). Validez y confiabilidad de la escala de salud mental positiva. *Psicogente*, 18(33), 78-88. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497551992008>
- Mateos Carrasco, E., & Mateos Rodríguez, J. (2019). Salud Mental y Salud Laboral. Relaciones. Revisión, diagrama y análisis DAFO para una visión global. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 28(2), 159-168.

- <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-186008>
- Medina-Pérez, Ó. M., Irija-Serrano, M. F. I., Martínez-Ardila, G. M., & Cardona-Duque, D. V. C. (2012). Características de salud mental positiva en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Armenia—Quindío. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 36, Art. 36. <https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/379>
- Muñoz, C. O., Restrepo, D., & Cardona, D. (2016). Construcción del concepto de salud mental positiva: Revisión sistemática. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 39, 166-173. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/28310?show=full&locale-attribute=pt>
- Muñoz Mora, D., & Herrera Chinin, M. K. (2019). *Optimismo, inteligencia emocional y estrés laboral, en estudiantes colportores que pertenecen al Instituto de Desarrollo del Estudiante Colportor (IDEC)*. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1790>
- Muriel Redondo, L. J., Llinàs Audet, F. J., & Turbany Oset, J. (2018). Un método para la generación de optimismo en los recursos humanos. *Espacios (Caracas)*, 39(13), 1-13. <https://upcommons.upc.edu/handle/2117/116989>
- Ocampo-Álvarez, L. F. O., Quiroz-González, E. F., & Villavicencio-Ayub, E. (2021). Engagement y optimismo en un grupo de trabajadores colombianos: Análisis de algunos predictores. *Universidad y Salud*, 23(3), Art. 3. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.246>
- Özdemir, Ş., & Kerse, G. (2020). The effects of COVID-19 process on health care workers: Analysing of the relationships between optimism, job stress and emotional exhaustion. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, 9(2), 178-201. Scopus. <https://doi.org/10.17583/rimcis.2020.5849>
- Palma, A., & Ansoleaga, E. (2022a). Emotional demands, workplace violence and mental health by gender in Chilean public hospital workers. *Psicoperspectivas*, 21(2). Scopus. <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol21-issue2-fulltext-2258>
- Palma, A., & Ansoleaga, E. (2022b). Emotional demands, workplace violence and mental health by gender in Chilean public hospital workers. *Psicoperspectivas*, 21(2). Scopus. <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol21-issue2-fulltext-2258>
- Palma, A., Gerber, M. M., & Ansoleaga, E. (2022). Riesgos Psicosociales Laborales, Características Organizacionales y Salud Mental: El Rol Mediador de la Violencia Laboral. *Psyche (Santiago)*, 31(1), 1-18. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-22282022000100104&script=sci_arttext
- Pedrosa, I., Celis-Atenas, K., Suárez-Álvarez, J., García-Cueto, E., & Muñiz, J. (2015). Cuestionario para la evaluación del optimismo: Fiabilidad y evidencias de validez. *Terapia psicológica*, 33(2), 127-138. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082015000200007>
- Pérez Fonseca, L. A., Mantilla-Pastrana, M. I., & Muñoz-Beltrán, E. (2021). Perspectivas de la salud mental en el escenario laboral: Anatomía de un debate académico. *Revista Cubana de Salud Pública*, 47(4). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-34662021000400017&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Pérez-Chuecos, R. R. (2017). Engagement, autoeficacia, optimismo y situación laboral en docentes de educación básica. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 17. <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/2779>
- Rodríguez, A. D., D'Errico, J., Rodríguez, A. D., & D'Errico, J. (2017). Teletrabajadores: Entre los discursos optimistas y los contextos precarizados. Una aproximación desde el caso argentino. *Revista Colombiana de Sociología*, 40(2), 47-66. <https://doi.org/10.15446/rcs.v40n2.66384>
- Rodríguez, M. C. M., & Cabrera, I. P. (2007). Tipos de estudio en el enfoque de investigación cuantitativa. *Enfermería universitaria*, 4(1), 35-38. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358741821004>
- Rodríguez, M., & Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigación de corte transversal. *Revista médica sanitas*, 21(3), 141-146. <https://revistas.unisanitas.edu.co/index.php/rms/article/view/368>
- Rodriguez-Jaramillo, N. R., Trillos, C. E., & Julià, M. (2022). The measure of precarious employment and its impact on the mental health of workers: A systematic review 2007-2020. *Work*, 73(2), 639-650. Scopus. <https://doi.org/10.3233/WOR-210064>
- Ruiz-Frutos, C., & Gómez-Salgado, J. (2021). Efectos de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de la población trabajadora. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 24(1), 6-11. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-25492021000100006
- Saldívar Garduño, A., & Ramírez Gómez, K. E. (2020). Salud mental, género y enseñanza remota durante el confinamiento por el COVID-19 en México. Persona: *Revista de la Facultad de Psicología*, 23, 11-40. <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/5011>
- Sanín Posada, J. A. (2017). *Felicidad y optimismo en el trabajo. Hallazgos de investigaciones científicas* [Ph.D. Thesis, Universitat Jaume I]. En TDX (Tesis Doctorals en Xarxa). <https://doi.org/10.6035/14022.2017.349942>
- Sanin-Posada, A. S., Lopez-Velásquez, A. M. L., & Gomez-Granada, B. M. G. (2016). Los efectos del tipo de contrato laboral sobre la felicidad en el trabajo, el optimismo y el pesimismo laborales. *Revista Interamericana de Psicología Ocupacional*, 34(1), 9-21. <http://revista.cincel.com.co/index.php/RPO/article/view/166>
- Souza, J. M., Silva, N., & Tolfo, S. R. (2020). Optimismo en el trabajo: Una revisión integradora de la producción científica nacional e internacional. *Psicología desde el Caribe*. <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/12847>
- Souza, J. M., Silva, N., & Tolfo, S. R. (2021). Optimismo en el trabajo. *Psicología desde el Caribe*, 38(2). <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/12847>
- Turiweb. (2023, febrero 17). Pautas para recuperar la

- “salud mental” de trabajadores del sector turismo – Turiweb. <https://www.turiweb.pe/pautas-para-recuperar-la-salud-mental-de-trabajadores-del-sector-turismo/>
- Valero, E., Utzet, M., & Martín, U. (2022). How do the different dimensions of precarious employment affect mental health? *Gaceta Sanitaria*, 36(5), 477-483. Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.11.006>
- Valverde Ibáñez, N. (2019). *¿Siempre es positivo ser optimista? Efecto modulador del optimismo en la influencia del conflicto de rol sobre la satisfacción* [Tesis Doctoral, Universidad de Almería]. <http://repositorio.ual.es/handle/10835/7948>
- World Travel & Tourism Council. (2021). *Sustainable Growth | WTTC Initiatives | World Travel & Tourism Council (WTTC)*. <https://wtcc.org/initiatives/sustainable-growth>
- Ybáñez Gamboa. (2023). *Turismo en Perú: Un sector golpeado fuertemente por las protestas sociales y la pandemia*. Infobae. <https://www.infobae.com/america/peru/2023/01/08/industria-turistica-en-el-peru-un-sector-golpeado-fuertemente-por-las-protestas-sociales-y-la-pandemia/>