



# PSICOERGO

con los trabajadores  
de plataformas petroleras

**Beatriz Sibaja Terán**

**DELEGADA SEMAC, CDMX Y ESTADO DE MÉXICO**  
Psicóloga y Ergónoma en Salud Ocupacional



**Congreso SEMAC 2025**





**Fija, Semisumergible,  
autoelevable, equipo  
modular de perforación**



**Exploración, perforación,  
mantenimiento,  
producción**



**Adiestramiento  
en seguridad**



**Condiciones de trabajo:  
12 horas, trabajo  
continuo en fallas de  
equipos...**



**Guardias:  
14x14, 28 x 28, 28 x 7**



**Estilos y Formas de vida:  
actividades recreativas,  
celebraciones personalizadas**

# Psicosociales



## Fisiológicos

- Aceleración de la respiración
- Inquietud
- Temblor
- Sudoración excesiva



## Cognitivos

- Distracciones
- Dificultad de concentración
- Disminución para identificar errores



## Emocionales

- Desmotivación
- Enojo, Ira, Coraje
- Decepción, desmotivación
- Miedo



## Sociales

- Trabajo en equipo desequilibrado
- Interrelaciones deficientes
- Competencia desleal



## Conductuales

- Aislamiento
- Presentismo
- Ausentismo
- Desesperación
- Acciones malintencionadas

# Ergonomía



## Hombros

- Lesión del manguito rotador
- Hombro congelado
- Tensión muscular



## Brazos

- Esguince de codo
- Tendinitis
- Síndrome del túnel carpiano



## Piernas

- Distensiones musculares
- Dolor de piernas, pies, pantorrillas



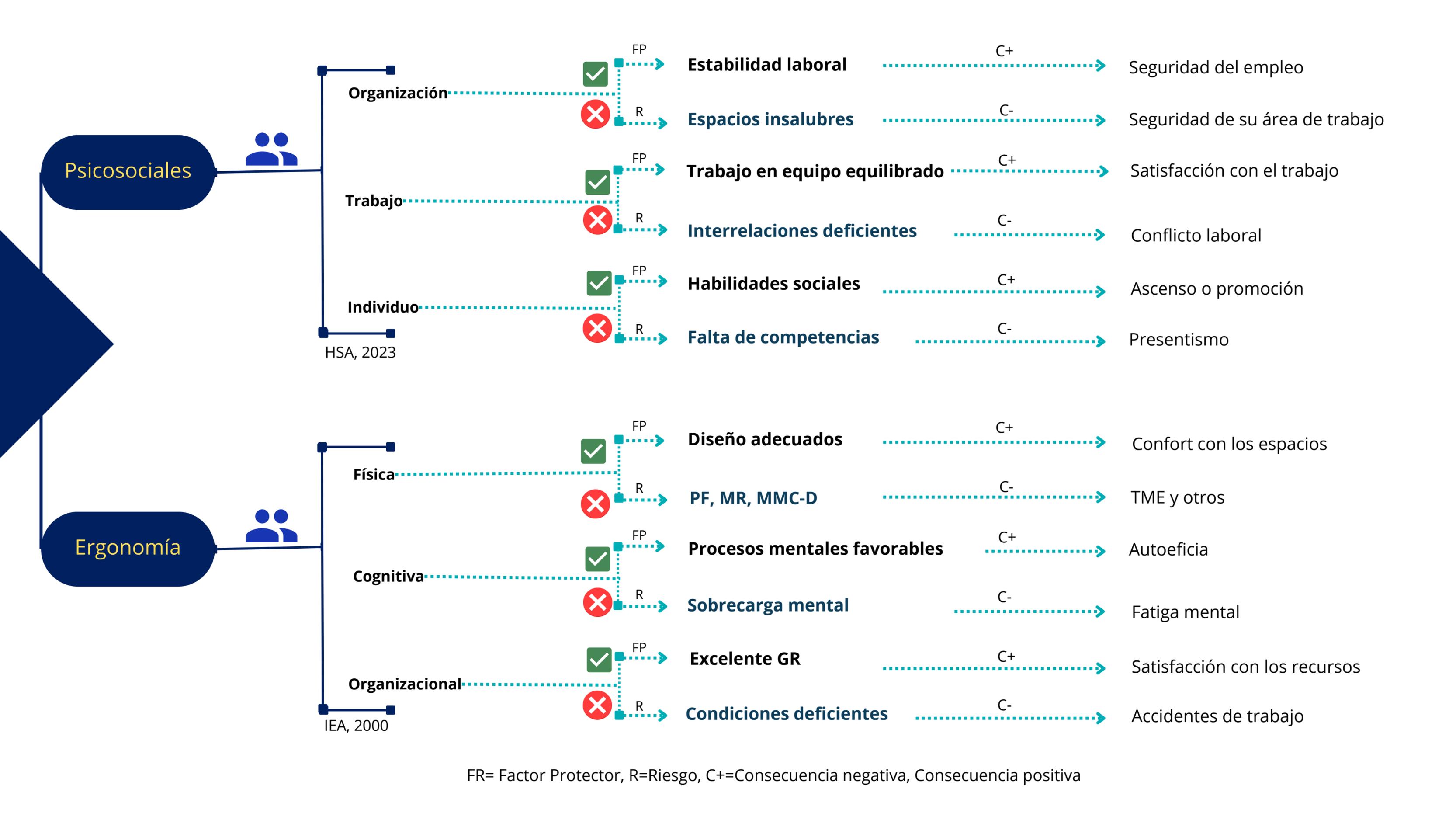
## Espalda

- Lumbalgia
- Cervicalgia
- Ciática



## Cognitivos

- Fatiga mental
- Agotamiento mental
- Errores de juicio
- Problemas de memoria







Fuente: Fernando Carrillo (abril 30, 2018). Cambio de guardia por medio de viuda. [Video]. Youtube. <https://youtu.be/K2vmnNpPknM?si=64Dd90hujIYJHoVQ>



Fuente: Velazquez, L.E., 2009

# Riesgos ergonómicos y psicosociales desde la perspectiva de género

Manejo manual de carga

Posturas forzadas

Movimientos repetitivos

Limitada presencia de liderazgo

Relaciones humanas

Violencia laboral

Conciliación trabajo-familia





# Habitacional

Dormitorios

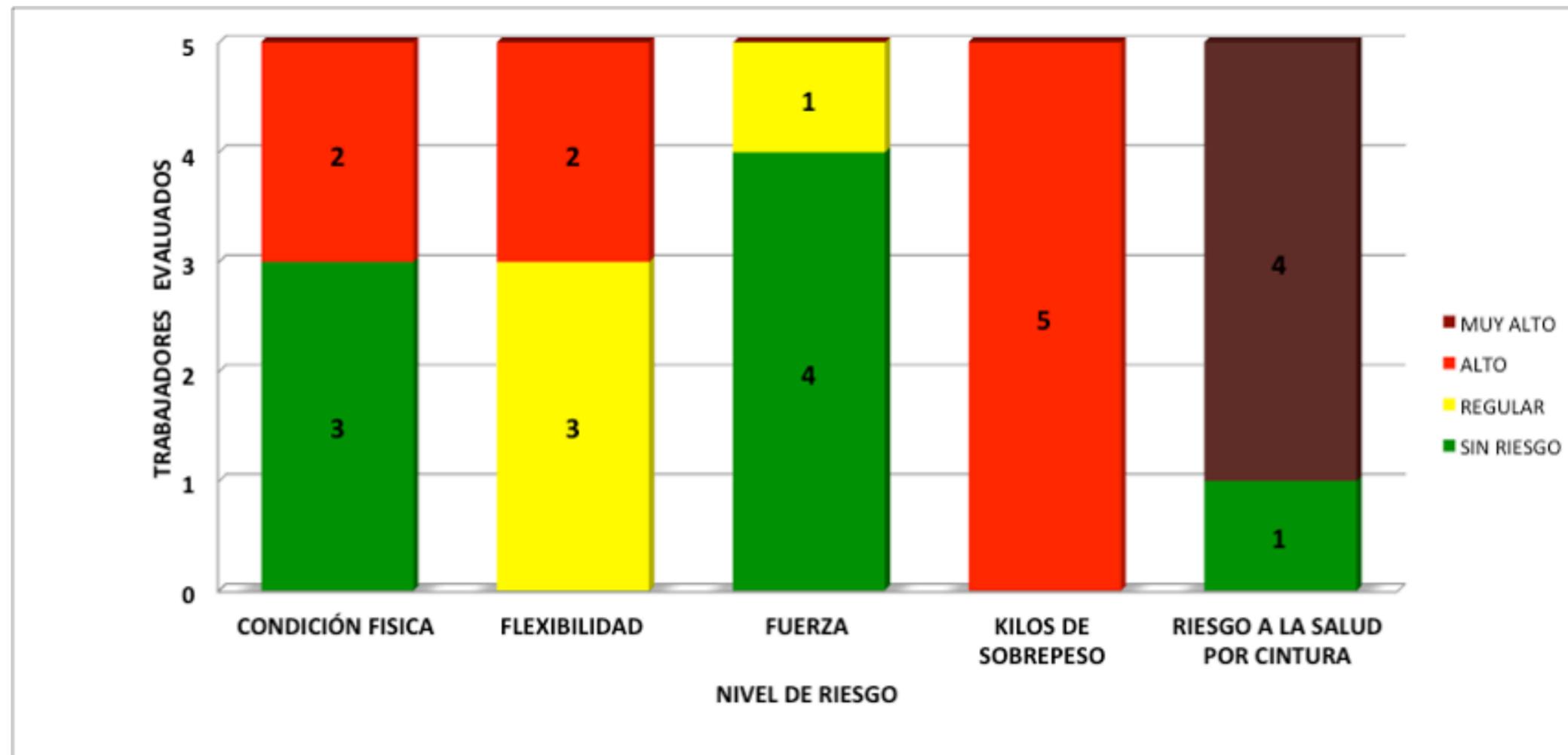
Mobiliario

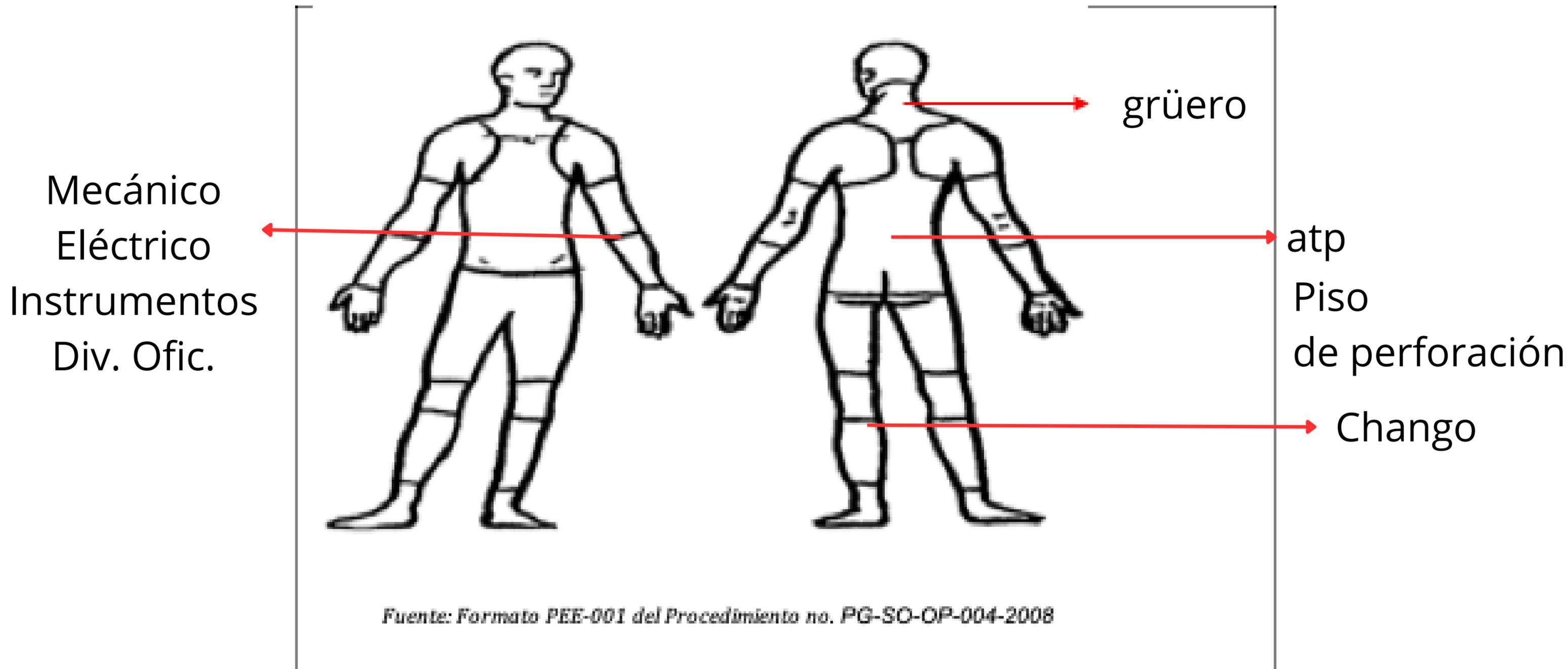
Alimentación

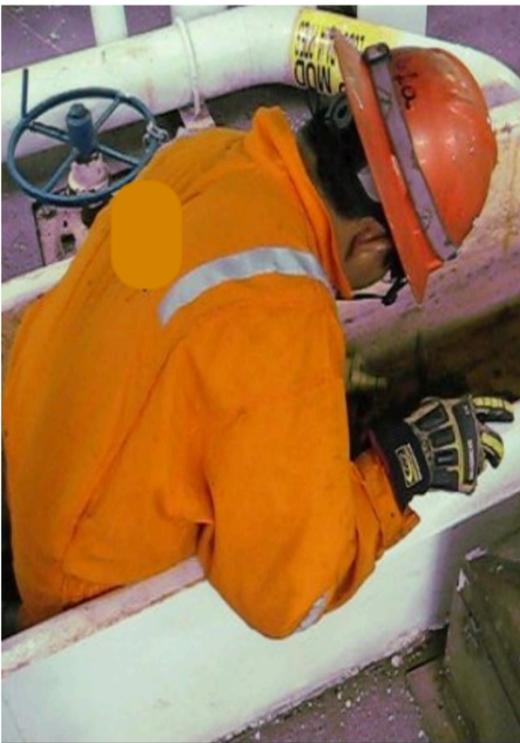
Convivencia

Descanso

Hábitos saludables







<b>Puestos expuestos:</b>	<b>Ayudante de perforador chango</b>
<b>Número de trabajadores expuestos</b>	<b>1</b>
<b>Tiempo de exposición:</b>	12 horas alternado con otras actividades en el turno con pausas cada quince minutos de ejecución
<b>Frecuencia:</b>	La primera semana en la fase inicial de la instalación del equipo
<b>Pausas durante la jornada:</b>	30 minutos en 2 ocasiones (En el turno nocturno de 21:00 a 21:30 horas y de 03:00 a 03:30 horas)
<b>AGENTES EN EXPOSICIÓN</b>	
<b>FÍSICOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición a sonidos de gran magnitud</li> <li>Exposición a cambios de temperatura</li> <li>Ventilación deficiente</li> </ul>
<b>QUÍMICOS</b>	H <sub>2</sub> S Benceno, Tolueno, Xileno
<b>BIOLÓGICOS</b>	n/a
<b>PSICOSOCIALES (MENTALES)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Monotonía laboral</li> <li>Trabajo mecánico</li> <li>Trabajo solitario</li> <li>Sentido de alerta para atender emergencias de operación</li> </ul>

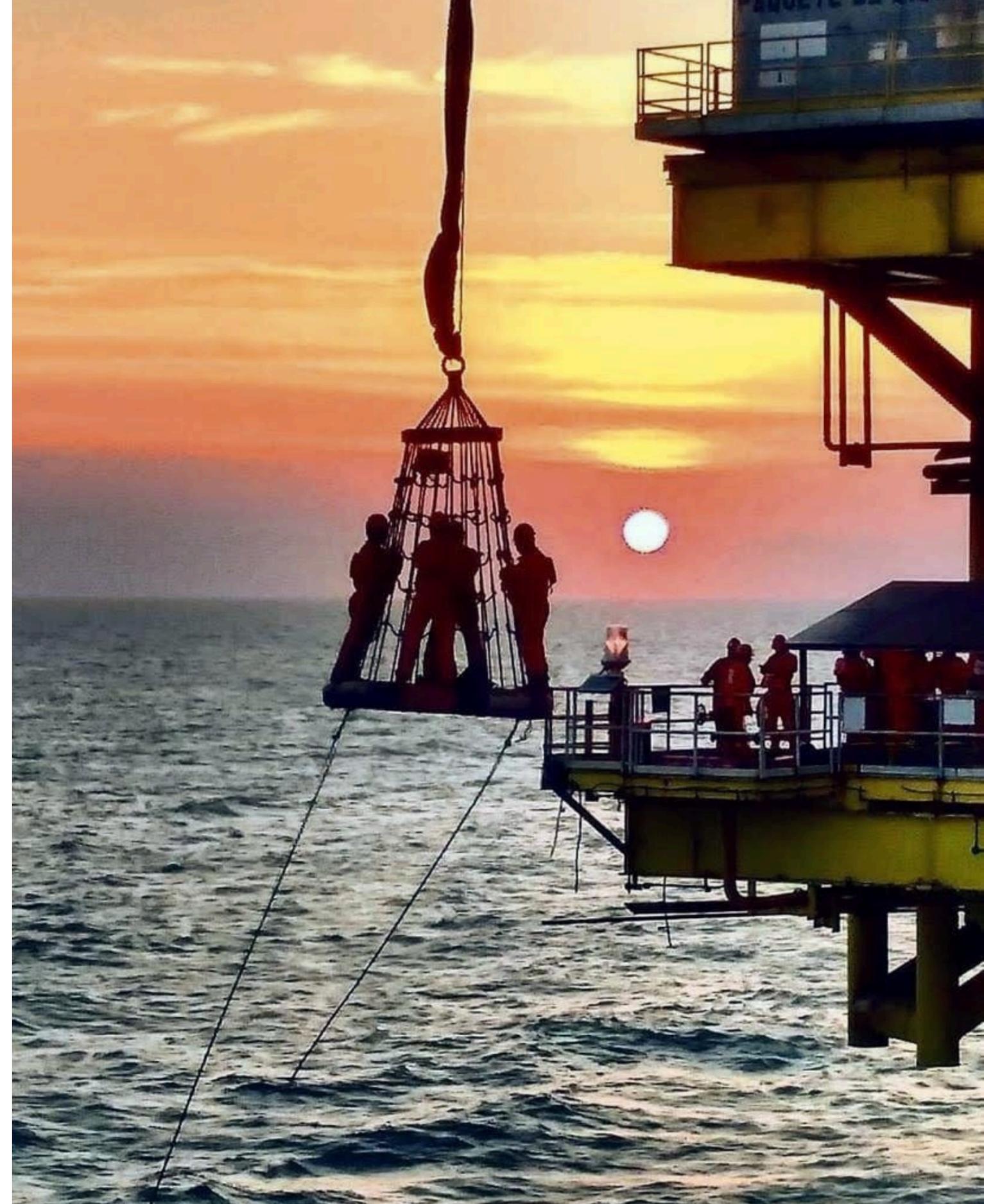
**Buenas prácticas ergonómicas, seguridad y gestión de riesgos**

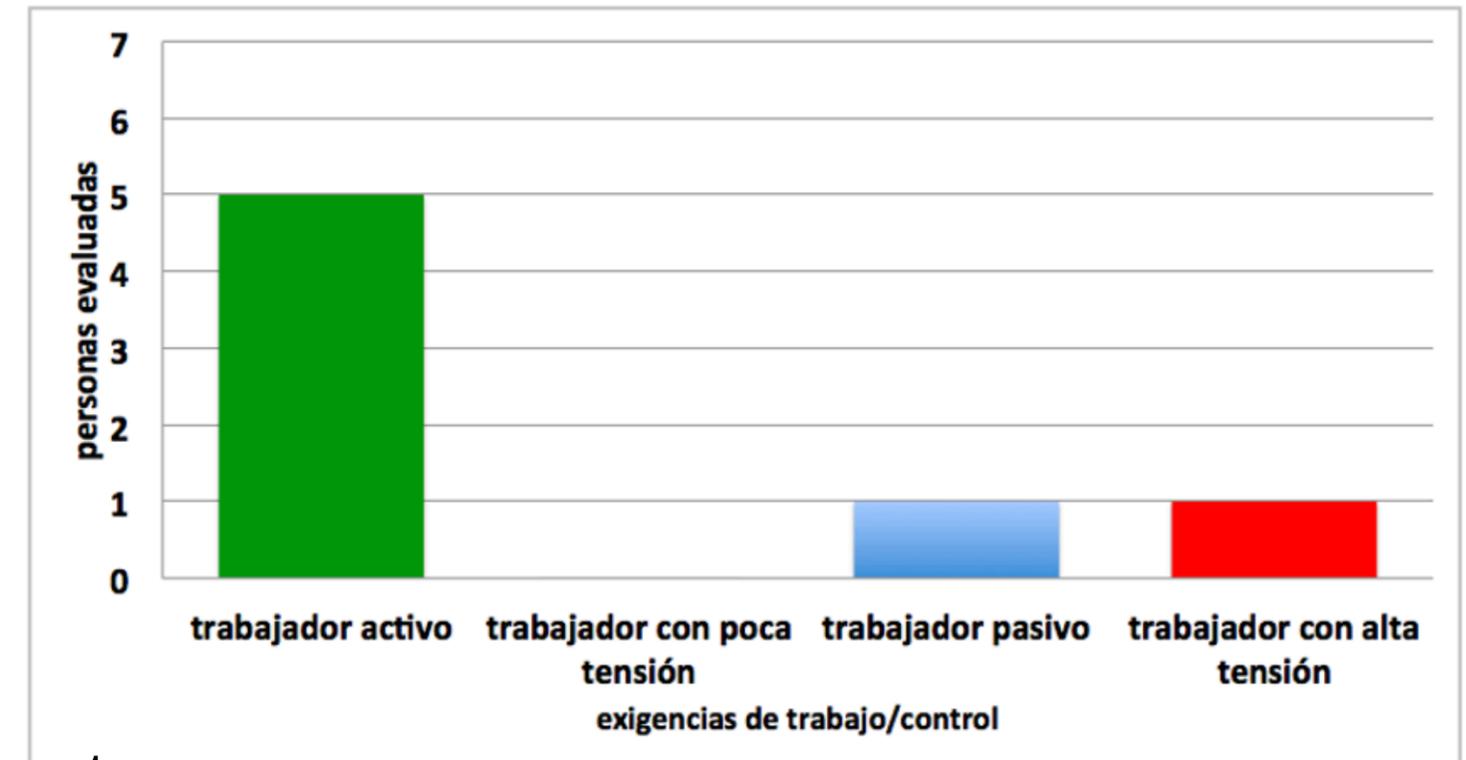
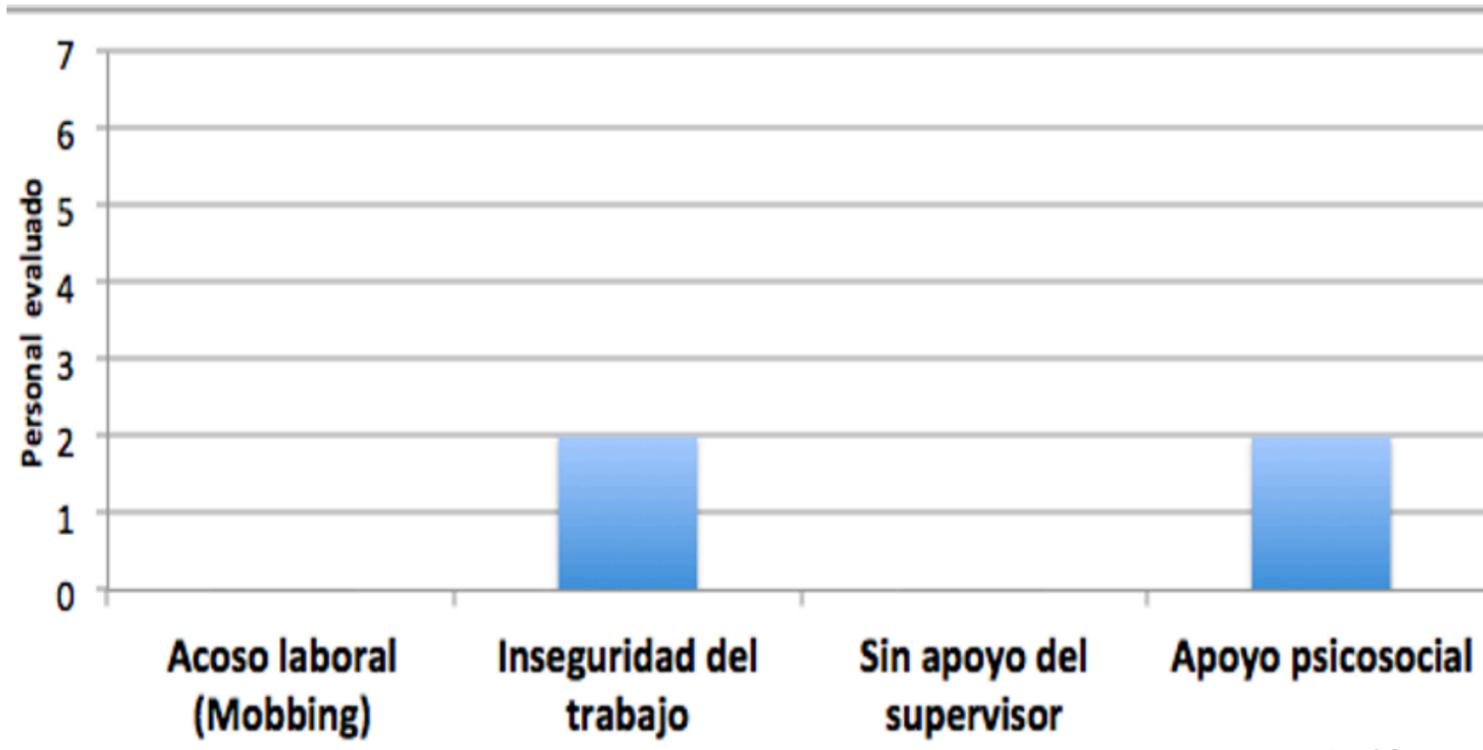
- Rotación del personal para disminuir el tiempo de exposición en el área de trabajo
- Identificación de riesgos previo a la actividad por medio de 12 preguntas de seguridad y un análisis de seguridad en el trabajo (AST)
- Registro de indicadores de motivos de consulta por lesiones o molestias musculoesqueléticas para identificar de forma inmediata los puestos, áreas y partes del cuerpo de mayor exposición gestionada por el área Médica
- Aplicación de un método para registrar actos inseguros que permite identificar áreas de mayor riesgo gestionada por el área de Seguridad

**Uso de herramientas, materiales y equipo de protección personal**

- Equipo de protección personal: overol de algodón con cinta retro reflejante para instalaciones costa afuera y/o embarcaciones, casco, barbiquejo, gafas con protecciones laterales, protección auditiva, guantes, botas.
- Equipo de protección específico: guantes de excelente elasticidad y flexibilidad con elevada resistencia química con palma antiderrapante
- Herramienta de golpe, de lijado y cepillado

<b>FACTOR DE RIESGO ERGONÓMICO</b>	<b>SEGMENTO DEL CUERPO EN RIESGO</b>	<b>EFFECTOS PROBABLES</b>	<b>ESTRATEGIAS DE CONTROL</b>
Posición estática con postura forzada de cuello y espalda	Cuello y espalda	Tensión muscular y dolor lumbar sacra	Combinar posturas y recuperación de postura natural





Añadir texto

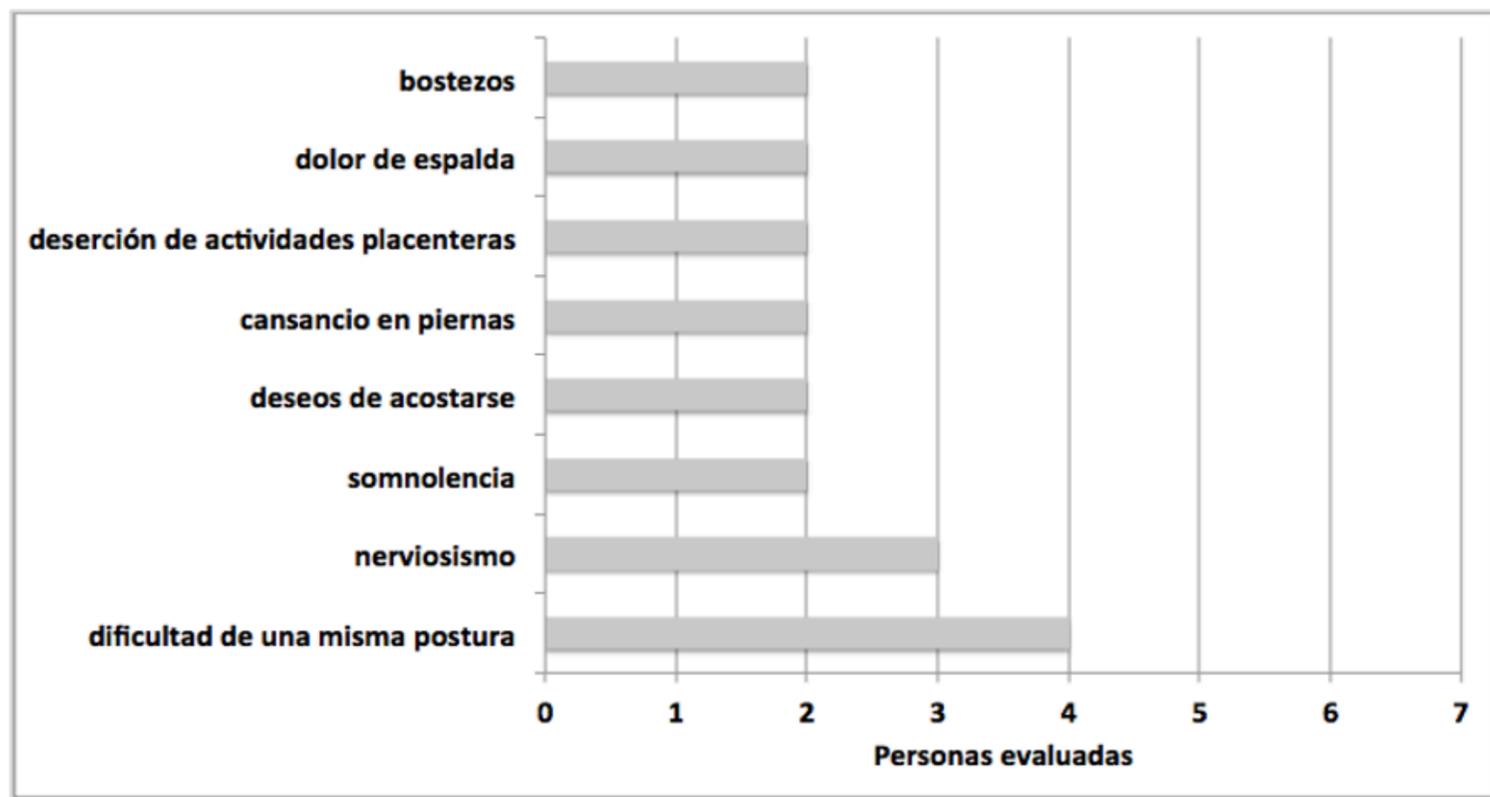


Foto: Velazquez, L.E.

Ejes temáticos	Códigos	Definición
Adaptaciones positivas	Pensamientos positivos	Exposición de ideas o comentarios a través de su lenguaje o diálogo.
	Uso del humor y de chistes	Son las representaciones o anécdotas con sentido cómico sobre los acontecimientos trágicos.
	Sentimientos y emociones	Reacciones ante los estímulos laborales.
	Convivencias	Experiencias compartidas entre compañeros antes, durante y después del turno.

Fuente: Elaboración propia.



# Temporalidad

**antes**

**durante**

**después**

*“prepararse psicológicamente”*

*“tiempo estático”*

*“el tiempo pasa rápidamente”*

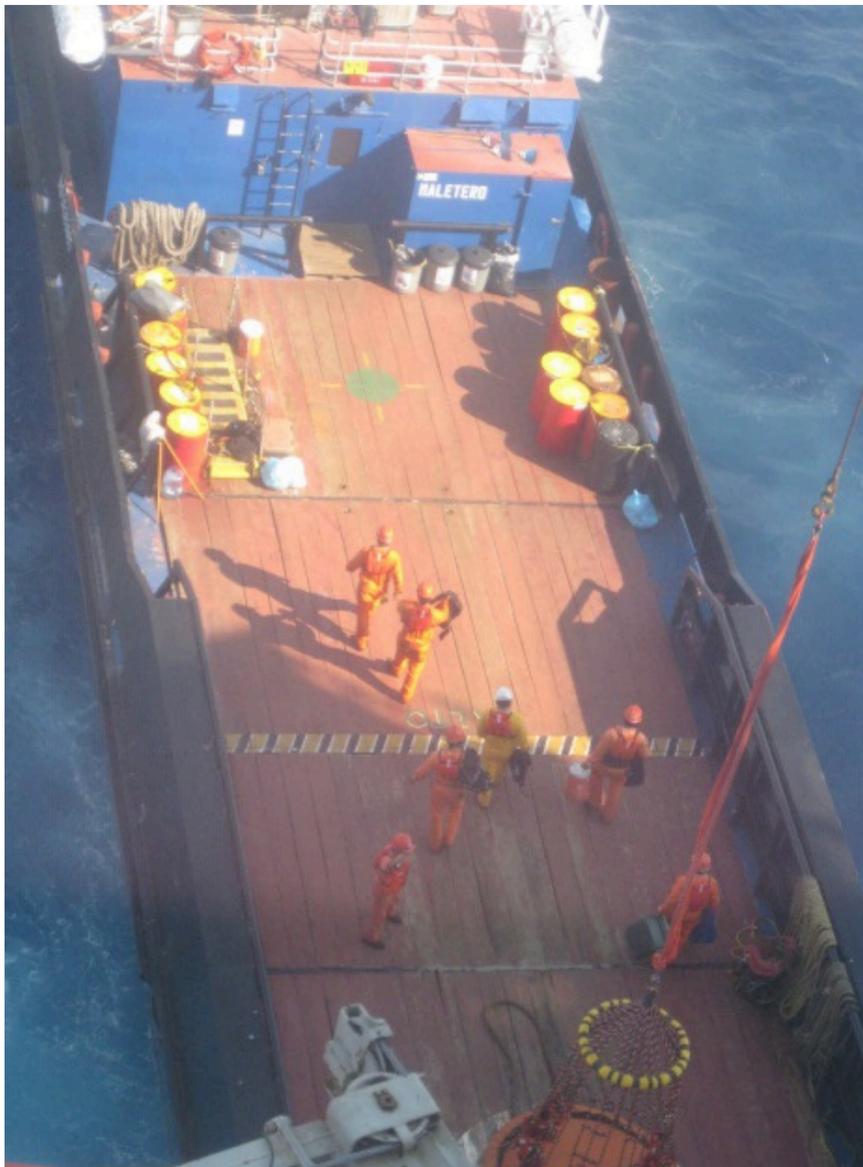
**Perfil para trabajar  
en plataformas**

**Días adicionales de  
estancia en la plataforma**

**Recuerdo de la  
trayectoria laboral**

Perfil de riesgos labores y salud en trabajadores de plataformas petroleras





# Espacialidad

*“pertener”* (trabajo)  
y  
*“no pertener”* (familia)



**Adaptación**



**Ser trabajador**

**Ser proveedor**



**Masculinidad**



# Emociones

Experiencias

Narraciones

Uso de los tiempos

Manejo de la memoria

Eventos significativos

Percepciones



Pensamientos

Creencias

Emociones

tristeza

nostalgia

euforia

desilusión

esperanza

orgullo

gratitud





# REFLEXIÓN

HAY MUCHO POR HACER

Especialistas en ergonomía y factores psicosociales necesitamos darle un toque humanitario a nuestra profesión para demostrar que existe el interés genuino por mejorar la calidad de vida de los trabajadores.

Beatriz Sibaja

# MUCHAS GRACIAS



## Datos de Contacto

[bsibajat@ipn.mx](mailto:bsibajat@ipn.mx)

[beatriz\\_sibaja@my.uvm.edu.mx](mailto:beatriz_sibaja@my.uvm.edu.mx)