

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



**Satisfacción laboral como predictor de la salud mental y la carga laboral como mediadora, en adultos peruanos**

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicólogo(a)

**Autores:**

Katherine Jeaneth Ramos Sinarahua  
Doris Briyith Cahuana Perez  
Mirko Wilmar Coronado Illanes

**Asesor:**

Mg. Gissel Arteta Sandoval

Lima, Marzo de 2025

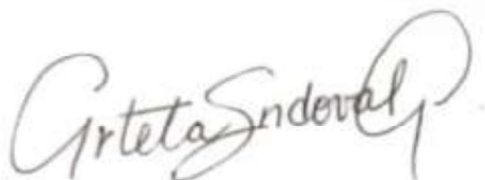
## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Gissel Arteta Sandoval, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“SATISFACCIÓN LABORAL COMO PREDICTOR DE LA SALUD MENTAL Y CARGA LABORAL COMO MEDIADORA, EN ADULTOS PERUANOS”** del (los) autor (autores) (Katherine Jeaneth, Ramos Sinarahua; Doris Briyith, Cahuana Perez; Mirko Wilmar, Coronado Illanes) tiene un índice de similitud de 15% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 02 días del mes de Diciembre del año 2025



---

Nombres y apellidos del asesor

## ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Naña, Villa Unión, a 02 día(s) del mes de diciembre del año 2025, siendo las 15:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mtro. Cristian Edwin Adriano Rengifo el (la) secretario(a): Mtro. Isaac

Alex Conde Rodríguez y los demás miembros: Psic. Mariza Ruth Cuentas

Yapo y el (la) asesor(a): Mtra. Gissel Arteta Sandoval

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado:

Satisfacción laboral como predictor de la salud mental y la carga laboral como mediadora en adultos peruanos

a) Doris Briyhit Cahuana Perez de los (las) bachilleres:

b) Mirko Wilmar Coronado Illanes

c) Katherine Jeaneth Ramos Sinarahua

conducente a la obtención del título profesional de:

Psicólogo(a)

(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Doris Briyhit Cahuana Perez

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
APROBADO	16	B	Buena	Muy Buena

Bachiller (b): Mirko Wilmar Coronado Illanes

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
APROBADO	16	B	Buena	Muy Buena

Bachiller (c): Katherine Jeaneth Ramos Sinarahua

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
APROBADO	16	B	Buena	Muy Buena

(\*) Ver parte posterior

Esta sustentación fue virtual sincrónica

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

  
Presidente/a

  
Secretario/a

Asesor/a

Miembro

Miembro

Bachiller (a)

Bachiller (b)

Bachiller (c)

## AGRADECIMIENTO Y DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo de investigación, en primer lugar, a **Dios**, por brindarnos salud, sabiduría, fortaleza y perseverancia a lo largo de este proceso académico. Su guía constante nos permitió superar las dificultades y no rendirnos ante los desafíos.

A nuestras **familias**, por su amor incondicional, paciencia y apoyo permanente. Gracias por confiar en nosotros, alentarnos en los momentos difíciles y ser nuestra mayor motivación para seguir adelante y alcanzar esta meta profesional.

A nuestros **amigos**, quienes con sus palabras de ánimo, comprensión y compañía hicieron más llevadero este camino, recordándonos siempre la importancia de creer en nosotros mismos.

De manera especial, agradecemos a nuestros **asesores y docentes**, por su orientación, dedicación y valiosos conocimientos compartidos, los cuales fueron fundamentales para el desarrollo y culminación de esta investigación.

Finalmente, dedicamos este logro a todas aquellas personas que, de una u otra manera, contribuyeron a nuestra formación personal y profesional, y que nos impulsaron a alcanzar este importante paso en nuestra vida académica.

## ÍNDICE GENERAL

<b>1. RESUMEN.....</b>	<b>6</b>
<b>2. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>7</b>
<b>3. MATERIALES Y MÉTODO .....</b>	<b>9</b>
3.1. Diseño .....	9
3.2. Participantes .....	9
3.3. Instrumentos .....	10
3.4. Procedimiento.....	11
3.5. Análisis estadístico .....	11
3.6. Consideraciones éticas.....	11
<b>4. RESULTADOS.....</b>	<b>11</b>
<b>5. DISCUSIÓN .....</b>	<b>15</b>
<b>6. REFERENCIAS .....</b>	<b>17</b>

**Satisfacción laboral como predictor de la salud mental y la carga laboral como mediadora, en adultos peruanos**

*Job satisfaction as a predictor of mental health and work-related burden as a mediator, in Peruvian adults*

*Satisfação no trabalho como preditor de saúde mental e sobrecarga relacionada ao trabalho como mediadora, em adultos peruanos*

**Resumen**

El presente artículo analiza la relación entre la satisfacción laboral y la salud mental en trabajadores adultos de Lima Metropolitana, considerando el papel mediador de la carga laboral. Mediante un enfoque cuantitativo con diseño no experimental y nivel explicativo, el cual evaluó una muestra de 569 trabajadores de diversos distritos, ocupaciones y niveles educativos pertenecientes a Lima Metropolitana. Los resultados revelaron que la satisfacción laboral tiene un efecto predictivo significativo sobre la salud mental ( $\beta = .1066$ ;  $p = .001$ ), siendo parcialmente mediada por la carga laboral ( $\beta$  indirecto =  $.0395$ ;  $p = .017$ ). Se concluye que promover la satisfacción laboral puede mejorar el bienestar psicológico, y se recomienda aplicar estrategias organizacionales orientadas al manejo de carga laboral y la promoción de entornos favorables.

**Palabras clave:** Calidad de la vida laboral; calidad de vida; condiciones de empleo, salud mental; Satisfacción en el trabajo,

**Abstract**

This article analyzes the relationship between job satisfaction and mental health in adult workers in Metropolitan Lima, considering the mediating role of workload. Using a quantitative approach with a non-experimental, explanatory design, the study evaluated a sample of 569 workers from various districts, occupations, and educational levels within Metropolitan Lima. The results revealed that job satisfaction has a significant predictive effect on mental health ( $\beta = .1066$ ;  $p = .001$ ), being partially mediated by workload ( $\beta$  indirect =  $.0395$ ;  $p = .017$ ). It is concluded that promoting job satisfaction can improve psychological well-being, and organizational strategies aimed at managing workload and promoting favorable environments are recommended.

**Keywords:** Quality of working life; quality of life; employment conditions, mental health; job satisfaction.

**Resumo**

O presente artigo analisa a relação entre satisfação no trabalho e saúde mental em trabalhadores adultos de Lima Metropolitana, considerando o papel mediador da carga de trabalho. Por meio de uma abordagem quantitativa com delineamento não experimental e nível explicativo, foi avaliada uma amostra de 569 trabalhadores de diversos distritos, ocupações e níveis educacionais em Lima Metropolitana. Os resultados revelaram que a satisfação no trabalho tem um efeito preditivo significativo na saúde mental ( $\beta = .1066$ ;