

## **Estrés laboral: Impacto sobre la salud mental de los trabajadores durante la pandemia por covid-19.**

### **Work stress: Impact on the mental health of workers during the covid-19 pandemic.**

---

Alejandra Johanna Gil Peñaranda<sup>1</sup>  
Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium  
Facultad de Salud – Programa de Psicología

#### **Resumen**

La pandemia por covid 19 tomo por sorpresa a toda la población y como consecuencia de ello, dentro del sector laboral las dificultades psicológicas se han evidenciado mostrando un incremento significativo en los niveles de estrés laboral. Sin embargo, el objetivo del presente artículo investigativo radica en comprender en qué manera el estrés laboral ha impactado en la salud mental de los trabajadores durante la pandemia. El método que se utilizó fue revisión documental basada en un análisis bibliográfico. Tal revisión se llevó a cabo mediante la búsqueda de documentos académicos y científicos e igualmente información de organizaciones nacionales e internacionales. Los resultados obtenidos evidencian un alto impacto del estrés laboral en la salud mental y física de los trabajadores, generando dificultades para el desarrollo de sus actividades laborales e interfiriendo en su vida personal. Conclusión: Si bien el impacto del estrés laboral en la salud mental puede identificarse se encuentra necesario la continuidad de investigaciones sobre este tema que promuevan alternativas de intervención y prevención en pro del bienestar integral de las personas.

**Palabras claves:** Estrés laboral, Salud mental, Pandemia covid-19.

#### **Abstract**

The covid 19 pandemic took the entire population by surprise and as a consequence, within the labor sector, psychological difficulties have been evidenced by showing a significant increase in levels of work stress. However, the objective of this research article is to understand how work stress has impacted the mental health of workers during the pandemic. The method used was a documentary review based on a bibliographic analysis. This review was carried out by searching academic and scientific documents and also information from national and international organizations. The results obtained show a high impact of work stress on the mental and physical health of workers, generating difficulties for the development of their work activities and interfering in their personal life. Conclusion: Although the impact of work stress on mental health can be identified, it is necessary to continue research on this topic that promotes intervention and prevention alternatives for the integral well-being of people.

**Keywords:** Work stress, Mental health, Covid-19 pandemic.

---

<sup>1</sup> Estudiante del programa de psicología. El presente artículo de revisión se elabora como opción de grado bajo el desarrollo de la modalidad Seminario de Profundización: “Gestión de la Salud Mental, un Desafío para la Psicología Organizacional - 2021-2” en la Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium Cali -Colombia. Contacto: [munecagil@hotmail.com](mailto:munecagil@hotmail.com)

## Introducción

Durante los últimos años, desde diferentes disciplinas se ha centrado la atención en el cuidado de la salud mental de las personas desde diversos abordajes. Las problemáticas alrededor del bienestar psicológico y emocional han sido tratadas en pro de la prevención y promoción, además de la correcta intervención de situaciones no favorecedoras para el bienestar de las personas, involucrando así cada vez más a diferentes sectores como sociales y clínicos en pro de salvaguardar la salud mental de la población. Todos estos avances fueron puestos a prueba durante la actual pandemia por covid- 19, donde las herramientas para abordar a la población y las formas de hacerlo se verían obligadas a cambiar radicalmente debido a las medidas de prevención interpuestas. A pesar de tratarse de una situación de emergencia sanitaria, todos los ámbitos se vieron fuertemente golpeados, enfrentando a todos los sectores (social, político, económico, laboral y académico) a una enfermedad desconocida que iba a implicar cambios para los cuales no se estaban preparados.

De esta manera, la sociedad se vio obligada a adoptar medidas y nuevas conductas de cuidado para prevenir el contagio, muchas de ellas vinculadas a la limpieza e higiene continua de manos y superficies, el uso de mascarillas y tapabocas acompañado del distanciamiento social y el aislamiento, estas últimas medidas con una especial repercusión psicológica en las personas. Dichas repercusiones, pueden verse en

diferentes ámbitos, ejemplo de ello es el sector laboral, donde se debieron trasladar a espacios virtuales y adoptar medidas como el teletrabajo, representando cambios drásticos en las conductas y rutinas diarias de los empleados generando situaciones, emociones y pensamientos que van a influir de manera negativa en la salud mental de los empleados, esto puede verse de manera más clara en fenómenos como el estrés laboral (Iguasnia y Saquisela, 2020).

Al momento de hablar de estrés laboral, la Real Academia Española (2019), conceptualiza el estrés laboral como la presión provocada por diversas situaciones como ansiedad, tristeza y preocupación que pueden generar reacciones psicósomáticas o alteraciones psicológicas en ocasiones graves, que afectan a una gran parte de la población trabajadora, los cuales al presentar algunos síntomas que afecten su desempeño laboral, pueden conllevar a un incremento de las patologías que repercuten en la salud y el bienestar tanto mental como físico de la población.

De acuerdo con Hibberd & Usmar (2014) el estrés podría definirse como una respuesta ante un evento o situación que genere presión sobre la persona, afectando y produciendo alteraciones a nivel emocional, físico, cognitivo y comportamental. Los factores que pueden generar este tipo de presiones o situaciones estresoras varían de persona a persona, igualmente que el nivel de afectación de estrés puede vincular a varias personas y diversos contextos como la familia, la cultura, la economía, el ámbito laboral, las

decisiones y políticas gubernamentales, la expectativa social, entre otros.

Igualmente, estos autores consideran que toda persona que no pueda tolerar la presión del entorno se encontrará preocupada, angustiada, muy susceptible, desmotivada y aislada (Hibberd & Usmar, 2014). Esto permite comprender la relación que los estados de ánimo puedan tener con el estrés, ya que una persona que se enoja fácilmente puede hacerlo porque se encuentre estresada; de esta manera los diferentes estados de ánimo pueden hacerse presentes en condiciones de estrés y con ello disminuir o alterar las capacidades y el rendimiento de la persona.

Por otro lado, el estrés puede ser provocado por factores internos o externos, que podrían llegar a provocar complicaciones en los procesos laborales e incluso en las relaciones sociales y familiares de la persona. Además de esto, se debe tener en cuenta la singularidad de las personas, las diversas maneras de entender el mundo y afrontar la realidad y las dificultades, encontrando que la toma de decisiones es un factor que eleva los niveles de estrés en la mayoría de situaciones de la vida diaria (Palacios Sánchez & Pernas Álvarez, 2019). Así mismo, Eckles (1987), plantea que el estrés es una de las causas principales de la poca productividad, ausentismo, decisiones incorrectas, juicios erróneos y baja moral de las personas en espacios laborales o académicos.

Así mismo, el estrés puede verse como un fenómeno común en la sociedad, debido a

que las personas constantemente se están enfrentando a nuevos retos tanto en la vida profesional y personal. Más puntualmente en el espacio laboral, las responsabilidades, cambios constantes, toma de decisiones bajo presión, la carga laboral, nuevas exigencias profesionales, etc. se pueden tornar en muchas fuentes de estrés para el profesional (Vargas García & García Alcívar, 2018). Estas situaciones sumadas a las condiciones laborales actuales debido a la pandemia podrían desencadenar mayores factores estresores para los empleados.

Es así, como el estrés podría relacionarse con la atención en salud mental de los colaboradores dentro y fuera de las organizaciones, evidenciando que el estrés como fenómeno pueda resultar en cambios significativos en el bienestar y el rendimiento del empleado. A nivel nacional, el Ministerio del Trabajo (2019) presenta, esto en datos anteriores a la pandemia, que dos de cada tres trabajadores manifiestan estar expuestos a factores de riesgo psicosocial, siendo así entre un 20% y 33% quienes manifiestan sentir altos niveles de estrés, encontrando un incremento del 43% en el sector laboral y destacando entonces al estrés como uno de los fenómenos de salud mental con mayor recurrencia y con la posibilidad de desencadenar síndrome de Burnout, trastornos de ansiedad y depresión.

En relación a la salud mental laboral, la Organización Mundial de la Salud (2016) plantea como salud laboral la integración del estado de salud del empleado en el ámbito físico, mental, social y económico, permitiendo que el sujeto pueda evidenciar

un estado de bienestar integral que le garantice una buena calidad de vida. A su vez, la OMS (1995) propone el término de salud ocupacional para hacer referencia a la salud laboral de todos los empleados, esto basado en una visión holística e integral de la persona brindando siempre el cumplimiento de los derechos humanos vinculados a los espacios laborales, dando, así como resultado la garantía en salud, seguridad, desarrollo y satisfacción de los logros tanto personales como familiares y profesionales de todas las personas en sus espacios de trabajo.

En vista de lo anterior, las alarmas para el cuidado y prevención de situaciones que puedan repercutir en la vida mental de los empleados se han encendido, pero todo esto bajo un contexto que no contaba con una pandemia, ya que, a la fecha, a nivel nacional se iniciaron las intervenciones para garantizar la salud laboral, promoviendo el bienestar tanto físico como mental, social y económico de los colaboradores. Todo esto con el fin de mitigar y prevenir desde acciones de control de riesgos y actividades que ayuden al personal a adaptarse de manera más adecuada y segura a su puesto de trabajo y a las actividades que este debe realizar (Organización Panamericana de la Salud, sf). Asimismo, en Colombia, diversos sectores se han encargado de incluir el bienestar emocional y mental de los colaboradores dentro de las organizaciones, promoviendo así iniciativas de seguridad y salud en el trabajo como la resolución 2404 de 2019, la cual plantea las medidas de evaluación, prevención, promoción e intervención para

la salud laboral a nivel nacional. Igualmente, el Consejo Colombiano de Seguridad (2021) publicó un boletín dirigido al manejo del estrés laboral durante la pandemia, permitiendo que los interesados se informen sobre síntomas, factores estresores dentro de la organización y consejos de cuidado y bienestar para procurar la salud mental de los empleados a nivel nacional.

Por tanto, la salud mental dentro del ámbito laboral ha sido estudiada y abordada con el fin de procurar el bienestar de los colaboradores y de las organizaciones mismas, pero los cambios drásticos e inesperados por la actual pandemia de covid – 19 van a promover nuevas búsquedas y nuevas posturas de intervención debido al incremento de factores de riesgo como el estrés. Todo esto, dando, así como resultado, el interés por indagar sobre el estrés laboral y como este se vincula con la salud mental de los trabajadores en tiempos de pandemia. Dicho interés investigativo, podría relacionarse a manera de iniciativa para aportar en los procesos de comprensión, prevención e intervención de fenómenos como el estrés laboral, permitiendo así una búsqueda del bienestar integral de los colaboradores procurando su salud mental en todos los procesos.

De esta manera, el presente artículo de revisión bibliográfica encuentra pertinente desarrollar conocimientos sobre el tema, además procura aportar comprensión a una problemática que le concierne a la psicología permitiendo el enriquecimiento teórico y práctico en el área organizacional como tal, ajustándose a contribuir en el

fortalecimiento teórico de los futuros trabajos en torno a salud mental, clínica en el ámbito laboral y a la salud de los trabajadores a nivel nacional. A su vez, se encuentra relevante poder comprender en qué manera el estrés laboral ha impactado en la salud mental de los trabajadores durante la pandemia, siendo este el objetivo principal de la presente revisión documental y que además permitirá darle

### **Metodología**

El presente artículo se caracteriza por ser una revisión documental, en el cual se realizó un análisis bibliográfico en relación al tema del estrés laboral y la salud mental en trabajadores durante la pandemia por covid-19. Tal revisión se llevó a cabo mediante la búsqueda de documentos académicos y científicos en diferentes bases de datos como Dialnet, Redalyc, Scielo, Eric, google académico y repositorios de diferentes universidades. Adicional, se hizo uso de información proveniente de páginas oficiales como Ministerio de salud, Ministerio del trabajo, Organización Mundial para la Salud y la Organización Panamericana de la Salud.

La búsqueda se logró con éxito utilizando como palabras claves estrés laboral, salud mental laboral y pandemia por covid -19 encontrando información detallada y reciente en diferentes idiomas y proveniente de diferentes países. En la selección se tuvieron en cuenta trabajos de intervención, Tesis de pregrado y maestría como también artículos de investigación, los cuales relacionados a la temática a tratar fueron publicados entre el año 2020 y el año 2021.

respuesta a la pregunta transversal del artículo, la cual es: ¿Cuál ha sido el impacto del estrés laboral en la salud mental de los trabajadores durante la pandemia por covid-19? Todo esto bajo el propósito de identificar, describir y comprender el impacto de fenómenos como el estrés laboral en la salud mental de trabajadores durante la actual pandemia por covid-19.

Los documentos para la revisión fueron seleccionados bajo los siguientes criterios:

- Aproximación teórica o practica con el tema a tratar.
- Proporcionan información amplia sobre el tema y permiten responder la pregunta problema. Sugieren nuevas ideas para el desarrollo del articulo
- Muestran evidencia disponible sobre el fenómeno o problemática.

Estos criterios se utilizan con el fin de lograr una correcta revisión descriptiva, que pueda permitirle al lector conocer y ubicarse actualmente frente a la temática tratada. Finalmente, para llevar a cabo el análisis del material bibliográfico se realiza la sistematización de la información según los resultados, aportes y hallazgos en relación a la temática, utilizando una matriz para la correcta selección de los documentos. Seguido de esto, se enlazan los datos para lograr dar una estructura y poder describir los hallazgos y presentarlos en función de alcanzar el objetivo del articulo dando respuesta a la pregunta problema que atraviesa el mismo.

## Resultados

María Miret García, periodista freelance internacional con una especialización en salud presento el trabajo de investigación “La salud mental de los periodistas se resiente por los efectos de la pandemia” (2021) en el cual aborda la salud mental de periodistas durante el tiempo de pandemia por covid – 19 con el fin de identificar las nuevas problemáticas y así pensar propuestas para mejorar la salud mental de sus colegas. Dentro del trabajo se logra evidenciar que el estrés en conjunto con el agotamiento emocional se incrementó durante la pandemia, significando así una disminución del rendimiento laboral de los periodistas y encendiendo las alarmas respecto al cuidado de la salud emocional y psicológica de los periodistas. De los resultados más significativos encontrados por la autora se destaca el 58% de los periodistas involucrados en el trabajo manifiestan que su empleo incide en su salud y que se puede evidenciar en problemas visuales, alteraciones del humor y ansiedad. Posterior a la pandemia se encontró que el 82% de los periodistas ha experimentado una reacción negativa, esto según la encuesta sobre periodismo y COVID-19 que se llevó a cabo por el Centro Internacional para Periodistas (ICFJ) y el Centro Tow para el Periodismo Digital de la Universidad de Columbia. El 70% de los periodistas refieren que, el impacto emocional y psicológico ha sido la parte más difícil de su trabajo durante la crisis sanitaria. Por otro lado, el 11% tenía síntomas de trastorno de estrés postraumático, incluyendo pensamientos intrusivos recurrentes y recuerdos de algún

evento traumático relacionado con el COVID-19, así como el deseo de evitar recordar lo sucedido y sentimientos de culpa. Dentro de los planteamientos presentados en la discusión, muchas de estas situaciones son debidas a la falta de apoyo de personal profesional para los empleados durante la pandemia, la falta de información sobre salud mental y el pobre abordaje del tema desde el área de periodismo. Así mismo los periodistas referían no tener la capacidad durante la pandemia de separar el trabajo de la vida personal ya que estaban obligados a compartir los espacios.

A nivel mundial, casi tres millones de personas mueren al año por accidentes o enfermedades vinculadas a sus espacios laborales, más de quinientos sufren enfermedades ocupacionales o lesiones. A esto se suman los nuevos retos presentados por la pandemia, en relación al estrés y los espacios laborales. Para ello, distintos organismos defienden la importancia de la salud y bienestar laboral en todos los aspectos, volcando la mirada a la identificación de factores psicosociales de riesgo que afectan a la salud en entornos laborales con el fin de crear planes de prevención. De esta manera, el trabajo realizado por Martínez (2020) tiene como objetivo identificar diversas herramientas, fiabilidad, validez, y uso, que sirvan de referentes para la investigación en PRL. Se realizó un análisis descriptivo documental de revisión bibliográfica en buscadores y páginas de organismos especializados, encontrando que existen instrumentos de medición con alta confiabilidad para la detección de factores psicosociales en

diversos contextos pero que dada la situación sanitaria actual se requiere de investigación e intervención bajo los nuevos criterios que han surgido, recomendando así complementar estas herramientas con otras que tengan en cuenta otras variables como la incertidumbre, la ansiedad o el estado mental debido a la actual pandemia.

La pandemia COVID-19, en la actualidad es la principal emergencia sanitaria a nivel mundial, poniendo a prueba los sistemas de salud mundiales y nacionales, los cuales están comprometidos con la contención y erradicación del virus. Debido a esto, se han presentado un conjunto de factores estresantes y desafíos psicológicos relacionados con el trauma para los trabajadores de la salud. Debido a esto, Solórzano y Tejeda (2021) presentan que la incertidumbre sobre la magnitud, duración y los efectos finales de la crisis, como también las preocupaciones sobre el nivel de preparación dentro de las organizaciones de atención de la salud individuales y el sector público, las posibles amenazas a la propia salud, los riesgos de contagio para los seres queridos y los compañeros de trabajo son factores que desencadenan altos niveles de estrés dentro del personal médico, afectando su salud mental. Los autores trabajaron con el objetivo de describir el impacto de la pandemia a nivel de salud mental en el personal que labora en el centro de salud Chone tipo C, con una muestra de 70 profesionales, que tuvieron contacto con pacientes y que laboran en la unidad de salud. De esta manera, se encuentra un gran impacto a nivel emocional,

psicológico y físico de los trabajadores, destacando la ansiedad y la depresión como también los problemas de insomnio.

Por otro lado, Ruiz y Gómez (2021) realizaron un trabajo investigativo de tipo documental sobre los efectos de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de la población trabajadora, encontrando que, debido a diversas situaciones del entorno clínico y médico, acompañado de las nuevas condiciones laborales por la crisis sanitaria se elevaron los síntomas de estrés, ansiedad y depresión, afectando el correcto ejercicio de sus funciones profesionales y disminuyendo las capacidades de atención, comprensión y toma de decisiones entre la población trabajadora. Adicional a esto, en el trabajo se realizó un estudio donde se encontró que, durante la fase crítica de la pandemia, el 40% de los empleados manifestaban padecer de agotamiento emocional; a lo que habría que sumar que 9 de cada 10 profesionales consideraban necesario recibir atención psicológica para ellos en sus espacios laborales.

Todas estas cifras se ven incrementadas aún más en los en los profesionales del área de la salud que se encuentran trabajando en “primera línea” frente al SARS-CoV-2.

Encontrando principalmente en un colectivo de profesionales de la salud de diferentes países de latino américa que, en la primera fase de la pandemia, se registró una tasa de distrés psicológico en el 80,6% de los profesionales del ámbito asistencial, con niveles superiores en profesionales en atención especializada obteniendo estos un

82.2% en comparación con aquellos encargados del área de atención primaria con un 77.3 %. En cuanto a trabajadores no asistenciales o del área médica se encontró un porcentaje de 65.1% de distrés, donde todos los casos de distrés psicológico estudiados presentan es mayor porcentaje en las mujeres y el personal más joven (Ruiz y Gómez, 2021).

El trabajo “Estrés Laboral En El Personal De Enfermería Del Área De Uci Durante La Pandemia De Covid 19” se propone determinar el nivel de estrés que presentan los profesionales en enfermería y auxiliares de enfermería durante la Pandemia de Covid 19. Se efectuó un estudio observacional y analítico, de tipo transversal en el hospital Rodríguez Zambrano de Manta en el área de Unidad de Cuidados Intensivos (UCI), donde se halló que todos los profesionales en enfermería y auxiliares de enfermería del hospital que laboran en el área de cuidados intensivos actualmente debido a la emergencia sanitaria deben de trabajar bajo una carga horaria mayor a la manejada antes de la emergencia, llegando a cumplir con más 13 horas diarias. Se hizo uso de la encuesta “The Nursing Stress Scale” aplicada a 14 profesionales de enfermería, 2 auxiliares de enfermería y 8 internos de enfermería, con edades promedio de 21 a 40 años de edad, encontrando, así como resultado que factores como la muerte, el sufrimiento y la carga laboral son los causantes de mayor índice de estrés laboral. Esta investigación permite ver que hay un mayor índice de estrés laboral en el género femenino y es indispensable evaluar los factores

estresantes en función de los mecanismos de afrontamiento que poseen los profesionales con el fin de minimizar la probabilidad de que las personas presenten problemas mayores en su bienestar mental debido al estrés (Delgado et al, 2020).

Igualmente, el trabajo realizado por Ortega y Sánchez (2021) pretendía ubicar el papel de determinadas variables en el desarrollo de las actividades laborales de profesionales del área de salud particularmente que se desempeñan en el área de hospitalización de pacientes con Covid19, permitiendo así identificar los elementos estresores en el contexto de su trabajo durante la pandemia, así como poder conocer su estado basal, con el fin de mejorar la calidad de vida del personal. Para ello, se realizó un estudio descriptivo donde participaron 36 sujetos, que constituyen el 90% de la población que integra el equipo sanitario encargado de los cuidados en la unidad de hospitalización para pacientes con Covid en el Hospital General de La Palma. Se hizo uso de la Escala de Estrés Percibido (EPP) y el Cuestionario de Ansiedad: Estado-Rasgo (STAI), obteniendo entonces como resultados que a mayores puntuaciones en ansiedad estado y rasgo, ascendentes eran las puntuaciones de estrés percibido vinculado con la labor cumplida en la unidad de hospitalización. Al mismo tiempo, Montes y Ortuñez (2021) realizan un trabajo de investigación con personal médico, encontrando que, el personal del ámbito sanitario se siente muy desprotegido, con miedo y estresado debido a la pandemia. Los participantes refieren un mayor temor al autocontagio



que al contagio de otros. Igualmente perciben que su trabajo es valioso y útil en la actualidad debido a la crisis sanitaria, incrementando así sus responsabilidades y carga emocional, significando un mayor nivel de estrés laboral y mayores afectaciones a nivel personal y laboral para los colaboradores del área asistencial.

El estudio “Impact Of Viral Epidemic Outbreaks On Mental Health Of Healthcare Workers: A Rapid Systematic Review” (Serrano et al, 2020) se llevó a cabo con el objetivo de examinar el impacto de la prestación de servicios de salud durante las emergencias de salud como la pandemia por covid-19 en la salud mental de los trabajadores del sector salud, permitiendo identificar factores asociados y evaluar la evidencia disponible hasta el momento con respecto a las intervenciones para reducir dicho impacto. El estudio se llevó a cabo bajo una revisión sistemática de información desde el inicio de la pandemia hasta agosto del 2020 encontrando así 117 estudios que permitieron identificar la prevalencia del trastorno de estrés agudo con un 40%, seguido de ansiedad 30%, agotamiento 28%, depresión 24% y trastorno de estrés postraumático 13%. De esta manera, se logró identificar factores asociados con la probabilidad de desarrollar esos problemas, incluidos los sociodemográficos (edad más joven y género femenino), sociales (falta de apoyo social, estigmatización) y ocupacionales (trabajar en un entorno de alto riesgo, roles ocupacionales específicos y niveles de formación). En cuanto a las intervenciones se encontraron dos intervenciones

educativas que permitieron incrementar la confianza en la autoeficacia pandémica y en la resolución de problemas interpersonales y una intervención multifacética que mejoró la ansiedad, la depresión y la calidad del sueño en el personal asistencial. De esto, se logró comprender que los factores causantes de problemas en relación a la salud mental han aumentado debido a la pandemia generando la necesidad de crear otros proyectos de intervención a futuro.

Por su parte Usma (2020) realizó un trabajo práctico dentro de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Pereira, donde toma dos temas importantes a tratar como lo son el estrés laboral y la gestión emocional, las cuales se han visto aumentadas debido a la situación sanitaria que se está presentando a nivel mundial causada por la pandemia del Covid-19. Para ello, fue necesario conocer las causas de dichas problemáticas que no suelen ser ajenas a las personas en sus espacios laborales, encontrando como una de ellas la sobre carga laboral que tiene un trabajador, y, por otro lado, los cambios a los que se han tenido que someter en cuanto a la forma de desempeñar sus labores en la actualidad, resultando así en la nueva modalidad del teletrabajo que en algunos significó un aumento en la carga laboral de muchos empleados. Con el interés de comprender las causas y consecuencias que trae el estrés y la falta de control de emociones en los trabajadores, se implementa el uso de encuestas, talleres y capacitaciones sobre los temas abordados, con el fin de reconocer y prevenir los distintos factores

de estrés y ansiedad en los empleados de la organización.

Otro de los cambios significativos producidos por la pandemia es el aislamiento social, que obligo a las organizaciones a adoptar nuevas formas para cumplir con las cargas laborales. Una de estas nuevas modalidades de empleo es el teletrabajo, donde Moirano, Ibarra, Riera y Baritoli (2021) realizan un trabajo investigativo con el fin de diagnosticar el estrés laboral de los trabajadores argentinos que han cambiado a modalidad de teletrabajo como consecuencia de la pandemia. Se llevó a cabo una recolección de datos a partir de un cuestionario online cuyos participantes se obtienen usando el método de muestreo de bola de nieve, entre mayo y junio de 2020, logrando una muestra de 164 teletrabajadores. Los resultados obtenidos permiten ver que los teletrabajadores consultados se autoperceben adaptados a la nueva modalidad todo esto a costa de mayor desgaste, manifestando síntomas físicos y psíquicos de agotamiento. Igualmente, se encuentra un alto grado de incertidumbre y preocupación, especialmente entre quienes han sufrido disminución en sus ingresos, por ello se encuentra pertinente iniciar el estudio de las consecuencias de la pandemia a nivel psicológico para permitir el correcto abordaje de nuevos síntomas psíquicos al finalizar la pandemia.

Asimismo, Castro y Romero (2021) presentan una propuesta de investigación que tiene como objetivo evaluar el estrés y los síntomas generados por el teletrabajo en los colaboradores administrativos de la Universidad Cooperativa de Colombia

sede Villavicencio, todo esto a través de una investigación de tipo cuantitativa. Con el fin de lograr cumplir el objetivo general del proyecto se hace uso de un diseño transversal exploratorio de alcance descriptivo y para ello se seleccionará una población conformada por los empleados del área administrativa. La recolección de datos se hace a través del cuestionario para la evaluación del estrés- tercera revisión, la cual evalúa los tipos de síntomas de estrés: a) fisiológicos, b) comportamiento social c) intelectuales y laborales y d) psicoemocionales. De allí se logra evidenciar un incremento y una gran evidencia de síntomas de estrés entre colaboradores debido a las nuevas formas de trabajo como la modalidad de trabajo remoto.

Por otra parte, se logró evidenciar la relación del estrés laboral con el síndrome de burnout en el trabajo realizado por De Arco y Castillo (2020) titulado “Síndrome de Burnout en época de pandemia: caso colombiano”. Este artículo hace una revisión de la literatura entre los años 2018 y 2020 sobre el Síndrome de Burnout y trata de determinar qué impacto tiene éste en los profesionales colombianos durante la pandemia actual, qué tendencias hay sobre el tema, y la contribución teórica que abordan. A través de dicha revisión bibliográfica, se encuentra que el síndrome de Burnout ha sido objeto de estudio en numerosas investigaciones desde hace más de tres décadas y asimismo se ha observado su incidencia de diversas maneras, en relación al área de desempeño de cada profesional. De allí logran identificar la importancia de conocer en

qué consiste el síndrome de burnout, sus síntomas y cómo las situaciones que enfrentan actualmente los profesionales del país a raíz de la pandemia hacen que se vuelva la mirada al mismo debido al gran aumento de complicaciones en cuanto a salud mental de los empleados.

Las situaciones críticas en cuanto a salud como las pandemias pueden generar angustia en la población a nivel general, viéndose mayormente afectados los profesionales del área clínica. El trabajo “Estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID-19 en médicos generales colombianos” se enfoca en determinar la presencia de síntomas de estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID-19 en médicos generales, además de estimar la asociación según el ente territorial donde trabajaban. El estudio se realizó de manera transversal y exploró síntomas y percepciones durante la pandemia del COVID-19 en médicos generales colombianos los cuales fueron sometidos a cuarentena obligatoria. Se usó un formulario llevado a cabo de manera virtual el cual buscaba Previo consentimiento buscaba encontrar problemas psicosomáticos sirviéndose de la Escala para el Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-7) y el FCV-19S. Los colaboradores fueron 531 médicos generales con edad promedio de 30 años y el 73.3% trabajaban en Municipio Capital. Los resultados indicaron que un tercio de los encuestados presentaron estrés laboral leve y el 6% estrés laboral severo. A la par se hallaron síntomas de ansiedad en el 72.9%, el 37.1% presentó síntomas de miedo al COVID-19 (FCV-19S). De esta

manera so logró llegar a la conclusión de que siete de cada diez médicos generales que participaron presentaban síntomas de ansiedad o estrés laboral, mientras que cuatro presentaban síntomas de miedo al COVID-19. Los factores causantes se pueden relacionar a las nuevas medidas de cuidado, cambios en las actividades laborales, mayor carga laboral, equivaliendo así en un mayor deterioro en la salud mental de la comunidad en general y de los profesionales de la salud (Monterrosa et al, 2020).

En cuanto a profesiones diferentes al área asistencial y médica, se logró encontrar el trabajo “El Síndrome Burnout y su efecto en el desempeño docente en tiempo de pandemia” (Espinoza et al, 2021) el cual está direccionado a mejorar el desempeño de los docentes por a través de una estrategia de prevención del síndrome de burnout para lograr el perfeccionamiento del proceso de enseñanza y aprendizaje. Se realizó revisión bibliográfica de diversos autores sobre el factor del desgaste emocional y físico producido por el estrés laboral para poder comprender como incide en la labor realizada por el docente y adicional se utiliza la entrevista a profundidad en conjunto con el test MBI (Maslach Burnout Inventory). Como resultado se inicia la creación de un proyecto preventivo puesto en consideración por los directivos como una herramienta para disminuir el nivel de burnout que presentaban algunos docentes y de esta manera mejorar el rendimiento en el desempeño académico.

De igual manera, en el área de la docencia el trabajo “Work stress, causes and

consequences in the teachers of the Jaime Roldós Aguilera Fiscal Educational Unit of the Ximena 2 District of the city of Guayaquil” (Iguasnia y Saquisela, 2020) se enfoca en la elaboración de una estrategia de afrontamiento basado en el método BAPNE que permite reducir el estrés laboral de los docentes producido por distintos factores los cuales causan cambios conductuales afectando las relaciones sociales y generando dificultades en la calidad de vida de los docentes. Dentro de los resultados de la investigación se encontró de manera significativa que los síntomas que han experimentado debido al estrés, son la imposibilidad de conciliar el sueño con la frecuencia de a veces en un 48% y casi siempre las indigestiones y molestias gastrointestinales con un 23%. En cuanto las repercusiones del estrés sobre su desempeño laboral se pueden evidenciar que un 41% expresa que su trabajo no es valorado, siendo este un factor que desmotiva al personal para la realización de sus actividades laboral afectando a toda la comunidad educativa. Es así como el estrés laboral, las causas y consecuencias del mismo afecta al normal desarrollo de las actividades laborales del personal, perjudicando así su desempeño en el trabajo y repercutiendo en su vida personal y su salud física y mental.

Por su parte, Hernández (2020) presentó una tesis que pretendía identificar el Estrés Laboral y su impacto en el Compromiso Organizacional en una compañía de telecomunicaciones en la ciudad de Querétaro, con el fin de poder prevenir y detectar factores importantes que puedan

perjudicar el desempeño laboral de los colaboradores. Dentro del trabajo, se tiene en cuenta que con el tiempo y las diversas situaciones que se puedan presentar, la manera de abordar problemáticas sociales y de salud deben actualizarse, por esto, la pandemia tiene lugar a pensar la salud mental de los trabajadores de manera diferente. Por esto, se realiza un diseño no experimental, llevándose a cabo una investigación de campo, descriptiva, transversal y correlacional, con la ayuda de la observancia del contexto laboral a través de un cuestionario de variables de un diseño no experimental que permitió identificar necesidades muy específicas de la empresa. Los resultados del estudio evidenciaron una correlación entre las variables, encontrando altos niveles de estrés laboral y así mismo que este fenómeno influye de manera directa en el desempeño de los colaboradores, generando malos hábitos alimenticios, de salud, dependencia de fármacos y desmotivación ante el ambiente laboral.

A su vez, el trabajo realizado por Algeciras, García, Garzón, González y Muñoz (2020) muestra algunos aspectos relacionados con el estrés laboral, ansiedad y así mismo los diversos modos de afrontamiento que permiten conocer cuáles son los cambios dentro de la organización que han causado estrés laboral bajo una situación de emergencia sanitaria como la del Covid-19. Se hizo uso de un enfoque metodológico mixto, descriptivo bajo el uso de la entrevista y un cuestionario para identificar estrés, aplicado a veinte trabajadores del Consultorio Jurídico de la Universidad

Externado de Colombia. Finalmente, se logró encontrar que la carga laboral, los horarios extensos y la falta de entornos adecuados para realizar su trabajo eran las causas de un alto nivel de estrés laboral, produciendo síntomas como ansiedad, insomnio y depresión. Además, ante situaciones que sugieren cambios abruptos, que a su vez generan incertidumbre en la población que no cuenta con estabilidad laboral en la organización, se incrementa de manera significativa el nivel de estrés.

En una exploración elaborada sobre la salud mental de los empleados, se evaluó la carga de trabajo teniendo en cuenta las diversas dimensiones que lo componen: física, psicológica, cognitiva y moral (Fernández y Ribeiro, 2020). Así bajo esta perspectiva, se hizo énfasis en los problemas de salud mental, causados por la sobrecarga de una o más de estas dimensiones en situaciones extremas, encontrando que el estrés psicológico de los trabajadores de la salud se incrementó frente a la demanda de disponibilidad de camas hospitalarias en las Unidades de Cuidados Intensivos (UCI), considerando así los contextos de la pandemia actual como factores que inciden de manera significativa en el incremento de estrés laboral. Además de esto, las condiciones desfavorables a las que están expuestos los trabajadores hacen parte la rutina

### **Discusión**

En primera instancia, se debe mencionar que en la actualidad la situación de salud aún sigue presentando cambios para todos los sectores, por tanto se trabaja día a día por la

agotadora que deben vivir día a día. Es así, como se han encendido las alarmas frente al aumento de las tasas de lesiones por presión (LPP) resultantes del uso continuo de equipos de protección personal. De tal forma, el análisis de la carga de salud mental y el estrés laboral de recursos humanos de la salud en los contextos actuales de pandemia es esencial para identificar los impactos a los que están sometidos los profesionales de la salud y así poder promover el cuidado y bienestar entre ellos, para que las condiciones físicas y psicológicas de los trabajadores se coloquen como una prioridad en los servicios públicos.

Es así como la pandemia del COVID-19 ha provocado un incremento de situaciones estresantes en diversas personas, a lo que los trabajadores de primer nivel de las unidades operativas no son ajenos. De esta manera la investigación realizada por Fuertes, Acosta y Portillo (2021) tiene el objetivo de conocer el nivel de estrés por parte de los trabajadores de primer nivel de las unidades operativas del distrito 04D01, bajo un estudio de tipo transversal, descriptivo, analítico y de revisión bibliográfica. Se realizó una encuesta Online y un test de los cuales se obtuvo que el estrés afecta negativamente a la salud mental y física de los trabajadores, como también en el desempeño en sus trabajos.

búsqueda de la normalidad, encontrando ahora la “nueva normalidad” la cual pretende instalarse de manera que los sujetos no vuelvan a abandonar el autocuidado con el fin de preservar la salud y la vida, pensando precisamente en que otra situación de esta

magnitud se vuelva a presentar y se pueda contar con las herramientas para hacerle frente.

Por esto, al indagar sobre el estrés laboral y la salud mental de los trabajadores durante la pandemia por covid 19, se logró evidenciar durante la revisión documental que el estrés laboral ha sido estudiado antes de la pandemia, señalando la importancia de este fenómeno al momento de procurar tanto el bienestar de la organización como el de sus colaboradores. Sin embargo, la situación de la pandemia incremento los niveles de estrés y de otros elementos como la ansiedad, el miedo y la depresión generando preocupación en la comunidad.

De esta manera, se logró identificar el impacto del estrés laboral sobre la salud mental en el ámbito laboral, evidenciando un incremento en cuanto a los problemas psicológicos en la población durante la pandemia, debido al surgimiento de nuevos elementos estresores con los que las personas no contaban enfrentarse durante sus jornadas laborales. Dado que la situación llevó a los colaboradores a modificar conductas, adaptar nuevas rutinas y suspender hábitos tanto personales como profesionales se desencadenaron situaciones negativas a nivel emocional y físico, destacando la sensación de miedo constante debido al contagio, la ansiedad por no saber cuándo podría terminar todo esto acompañado de la sensación de tristeza e impotencia por no poder controlar todas las afectaciones que llegaban por la pandemia Solórzano y Tejeda (2021).

El estrés laboral derivado de las nuevas cargas laborales, de las exigentes medidas de bioseguridad y autocuidado, del aislamiento

social seguido por la modificación de las formas de trabajo, llegando a adoptar la virtualidad y el trabajo remoto como parte de las nuevas rutinas de muchos colaboradores ha creado un gran impacto en la salud mental de los trabajadores de todos los sectores (Fernández y Ribeiro, 2020). Teniendo en cuenta, que la mayoría de las investigaciones se han centrado en el personal asistencial y médico debido a que estos han enfrentado la pandemia de manera directa, los demás trabajadores han sentido de manera aumentada los efectos de la pandemia a nivel psicológico y emocional.

A raíz de todo esto, actualmente se presentan problemas como estrés postraumático, temor exagerado a la pérdida de la salud y la vida, un incremento irracional en el cuidado de sus familiares y amigos con temas médicos. Igualmente, las relaciones se vieron mediadas por la virtualidad, llevando a que la adaptación nuevamente a espacios laborales compartidos donde deban interactuar con otros se vea dificultada por la ansiedad y el temor de saber que la pandemia aún no ha terminado. Es así como debido a esto, muchos empleados se niegan a volver a sus sitios de trabajo, excusándose en el temor de contagiarse y contagiar a sus familiares. Adicional a los efectos negativos en la salud mental de los trabajadores, se logra identificar que el estrés laboral repercute en la producción, calidad y desempeño de los empleados dentro de las organizaciones, generando mayores dificultades para ellos dado que al no poder rendir en sus puestos de trabajo se pueden ver afectados a nivel económico y laboral, generando así un factor estresor adicional a la carga de estrés que ya tienen como efecto de la pandemia.

Es así como a nivel general, dentro de toda la revisión bibliográfica se logró evidenciar un incremento significativo en el nivel de estrés laboral de los trabajadores durante la pandemia y así mismo se pudo identificar la manera en la que esta problemática repercute en la salud mental de los empleados, generando efectos negativos a nivel personal, familiar, social e igualmente frente a su desempeño laboral.

### **Conclusiones**

La pandemia por covid 19 ha enfrentado a la población a una crisis sanitaria que adicional a las pérdidas de vidas, problemas económicos y políticos trajo consigo una ola de dificultades a nivel psicológico para todas las personas. En este sentido, el artículo de revisión logró cumplir con el objetivo de identificar el impacto del estrés laboral en la salud mental de la población, evidenciando que se han encendido las alarmas para preservar y cuidar la salud mental tanto como la salud física debido a los problemas que estas dificultades traen para la sociedad. De igual manera, se puede prever que los efectos psicológicos de la pandemia van a ir surgiendo con el paso del tiempo, por lo cual la atención debe ser inmediata para poder enfrentar las posteriores consecuencias y así tener planes de intervención en pro del bienestar y el cuidado emocional de la población.

Por consiguiente, el estrés laboral representa un fenómeno a tratar por la comunidad involucrada debido a los efectos negativos que conlleva a la salud mental de los empleados. De allí que en la actualidad este abierta la invitación para que diferentes áreas emprendan en la búsqueda y la

implementación de nuevas herramientas para hacerle frente a los cambios negativos que se puedan generar posterior a esta pandemia. Todo esto, bajo la necesidad imperiosa de investigar sobre el impacto y los efectos de la crisis sanitaria en el bienestar mental de los trabajadores, promoviendo entornos laborales sanos, disminuyendo los factores promotores de estrés laboral con el fin de guiar el desarrollo y la implementación de acciones de atención.

Finalmente, se logra generar un espacio de reflexión con el fin de sensibilizar a la población sobre la importancia del cuidado de la salud mental en el ámbito laboral procurando el bienestar integral y la calidad de vida del personal, teniendo siempre presentes los cambios contextuales provocados por la pandemia por Covid-19.

## Referencias

- Algeciras Rey, E. J., García González, D. F., Garzón Garavito, F. H., González Correa, L. A., & Muñoz Rojas, M. C. (2020). El estrés laboral bajo una situación de emergencia sanitaria en los trabajadores del consultorio jurídico de la Universidad Externado de Colombia.
- C.C.S. (2021). Cómo manejar el estrés laboral y aumentar la resiliencia durante la pandemia del COVID-19. Consejo Colombiano de Seguridad. <https://ccs.org.co/como-manejar-el-estres-laboral-y-aumentar-la-resiliencia-durante-la-pandemia-del-covid-19/>
- Castro Marín, Y. C., & Romero Vaca, G. A. (2021). Niveles de estrés por el teletrabajo en administrativos de la Universidad Cooperativa de Colombia-Villavicencio.
- De Arco Paternina, L. K., & Castillo Hernández, J. A. (2020). Síndrome de Burnout en época de pandemia: caso colombiano. *Interconectando saberes*, 5(10), 115-123.
- Delgado, M. T., Quijije, W. F., Flores, B. I., & Velázquez, M. D. (2020). Estrés Laboral En El Personal De Enfermería Del Área De Uci Durante La Pandemia De Covid 19. *Unesum-Ciencias. Revista Científica Multidisciplinaria*. ISSN 2602-8166, 4(3), 41-50.
- Eckles, R. (1987). Stress-Making Friends with the enemy. *Business Horizons*, March-April
- Espinoza J.G., Peña, F. L. M., & Romero, J. F. G. (2021). El Síndrome Burnout y su efecto en el desempeño docente en tiempo de pandemia. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 6(3), 670-679.
- Fernandes, M. A., & Ribeiro, A. A. A. Salud mental y estrés ocupacional en trabajadores de la salud a la primera línea de la pandemia de COVID-19. *Rev Cuidarte [Internet]*. 2020 [cited 2020 May 07]; 11 (2): e1222.
- Fuertes, M., Acosta, G., & Portillo, J. (2021, 23 abril). Exposición de estrés en tiempos de COVID en los trabajadores de primer nivel de las unidades operativas distrito 04D01. *Ocronos - Editorial Científico-Técnica*. <https://revistamedica.com/estres-covid-trabajadores-primer-nivel/>.
- Hernández, L. D. C. O. (2020). Estrés laboral y su impacto en el compromiso organizacional en una empresa de telecomunicaciones, Qro.
- Hibberd, & Usmar (2014). "This book will make you calm". Traducción de María Angulo Fernández. Barcelona: Roca Editorial de Libros, S. L.
- Iguasnia, S., & Saquisela, M. (2021). Work stress, causes and consequences in the



- teachers of the Jaime Roldós Aguilera Fiscal Educational Unit of the Ximena 2 District of the city of
- Martínez, L. M. (2020). Riesgos psicosociales y estrés laboral en tiempos de COVID-19: instrumentos para su evaluación. *Revista de Comunicación y Salud*, 10(2), 301-321.
- Ministerio del Trabajo (2019) Bienestar y salud mental: un compromiso de MinTrabajo y el Sector Público. <https://www.mintrabajo.gov.co/prensa/comunicados/2019/julio/bienestary-salud-mental-un-compromiso-demintrabajo-y-el-sector-publico>
- Miret, M. T. (2021). La salud mental de los periodistas se resiente por los efectos de la pandemia. *Cuadernos de periodistas: revista de la Asociación de la Prensa de Madrid*, (42), 31-43.
- Organización Mundial de la salud (1995). *Salud Ocupacional para todos. Estrategia Mundial*. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42109/951802071X\\_spa.pdf;jsessionid=33F0B5AB1C99607794014334FC35F6BE?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42109/951802071X_spa.pdf;jsessionid=33F0B5AB1C99607794014334FC35F6BE?sequence=1)
- Organización Mundial de la Salud. (2016). La inversión en el tratamiento de la depresión y la ansiedad tiene un rendimiento del 400%. <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depressionanxiety-treatment/es/>
- Guayaquil 593 Digital Publisher CEIT, 6(1), 18-28.
- Moirano, R., Ibarra, L., Riera, V., & Baritoli, F. (2021). Impacto del teletrabajo y el aislamiento social en el estrés laboral: un diagnóstico preliminar para la Argentina. *Escritos Contables y de Administración*, 12(1), 72-102.
- Monterrosa-Castro, Á., Dávila-Ruiz, R., Mejía-Mantilla, A., Contreras-Saldarriaga, J., Mercado-Lara, M., & Florez-Monterrosa, C. (2020). Estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID-19 en médicos generales colombianos. *MedUNAB*, 23(2), 195-213.
- Montes-Berges, B., & Ortúñez Fernández, M. E. (2021). Efectos psicológicos de la pandemia covid 19 en el personal del ámbito sanitario. *Enfermería Global*, 20(62), 254-282.
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Centro de Prensa. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/es/>
- Organización Panamericana de la Salud (sf). *Salud de los Trabajadores: Recursos*. [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1527:workers-healthresources&Itemid=1349&limitstart=2&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=1527:workers-healthresources&Itemid=1349&limitstart=2&lang=es)
- Ortega, B. C., & Cabrera, M. V. S. (2021). Manejo Del Estrés Laboral En La Planta De Hospitalización De Pacientes Covid-19. *Revista Ene de Enfermería*, 15(1).

- Palacios Sánchez, B. M., & Pernas Álvarez, I. A. (2019). Estrés Y Burnout En Docentes De La Facultad De Psicología. *Revista Cubana de Educación Superior*, 38(Especial).
- 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.
- Serrano-Ripoll, M. J., Meneses-Echavez, J. F., Ricci-Cabello, I., Fraile-Navarro, D., Fiol-deRoque, M. A., Pastor-Moreno, G., ... & Gonçalves-Bradley, D. C. (2020). Impact of viral epidemic outbreaks on mental health of healthcare workers: a rapid systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 277, 347-357.
- Solórzano, M., & Tejeda, R. (2021). Impacto de la pandemia COVID 19 en la salud mental del personal que labora en el centro de salud Chone tipo C. *RECIMUNDO*, 5(2), 387-397.
- Usma Flórez, Y. Y. (2020). El estrés laboral y su incremento durante el confinamiento.
- Vargas García, B., & Garcia Alcivar, R. (2018). El Estrés Laboral Y Su Incidencia En Los Trabajadores. ResearchGate. Obtenido de <https://www.researchga>
- Real Academia Española. (2019). *Estrés Laboral. Edición del Tricentenario*. Recuperado el 23 de octubre de 2019, de <https://dle.rae.es/estr%C3%A9s>