

**La pandemia de covid-19 y el estrés como factor de riesgo laboral**

**Autores:**

Mgs. Castillo-Castillo, Andrea Elizabeth  
Doctorante Universidad del Zulia  
Licenciada en Enfermería, Magíster en Gerencia de Servicios de Salud, Magíster en  
Gestión e innovación educativa (e)  
Santo Domingo-Ecuador



[aecastillo55@gmail.com](mailto:aecastillo55@gmail.com)



<https://orcid.org/0009-0001-9967-4317>

Mgs. Hidrovo-Pacheco, Tatiana  
Hospital IESS Latacunga  
Licenciada en Trabajo Social, Magíster Universitario en Dirección y Gestión de Bienestar  
Social y Servicios Sociales, Especialista en Administración y Organización Hospitalaria,  
Doctora en Trabajo Social  
Latacunga – Ecuador



[tatianahidrovo@yahoo.com](mailto:tatianahidrovo@yahoo.com)



<https://orcid.org/0009-0007-1520-7062>

Mgs. Castro-Jalca, Alexander Dario  
Universidad Estatal del Sur de Manabí  
Licenciado en Laboratorio Clínico, Magister en Seguridad y Salud Ocupacional,  
Diplomado en Parasitología Medica, Diplomado en Microbiología  
Manabí – Ecuador



[alexander.castro@unesum.edu.ec](mailto:alexander.castro@unesum.edu.ec)



<https://orcid.org/0000-0002-5611-8492>

Fechas de recepción: 10-DIC-2023 aceptación: 20-ENE-2024 publicación: 15-MAR-2024



<https://orcid.org/0000-0002-8695-5005>

<http://mqrinvestigar.com/>



## Resumen

Estrés es un concepto que define el estado de fenómenos que impiden la autorregulación y el mantenimiento de la constancia en las propiedades del medio interno de un organismo influenciado por agentes exteriores, lo cual produce el fracaso al adaptarse a las demandas de su entorno inmediato; al prolongarse en el tiempo e intensidad imposibilitan la adecuada adaptación desembocando en un cuadro de agotamiento psicobiológico originando riesgo laboral y amenazas a la salud. La pandemia del COVID-19 llevó al personal de salud a situaciones estresantes que representan riesgo laboral. Objetivo: Examinar artículos originales elegibles que aporten evidencia sobre el nivel de estrés por la pandemia de COVID-19 en el personal de salud. Metodología: revisión bibliográfica sistemática documental retrospectiva, analítica, descriptiva, aplicando técnicas de análisis de contenido en idiomas español e inglés. Resultados y discusión: se localizaron 200 artículos de los cuales el 79% fueron excluidos al no estar relacionados con el tema; se recuperaron 42 artículos, evaluados 38 y seleccionados 18. Conclusión: Los estudios sobre el estrés laboral exponen como el COVID-19 afecta al personal de salud; las consecuencias de sufrir estrés a causa de su ocupación son muy graves y en algunos casos difíciles de manejar.

**Palabras clave:** Covid-19; Estrés; Riesgo laboral; Pandemia

## Abstract

Stress is a concept that defines the state of phenomena that prevent self-regulation and the maintenance of constancy in the properties of the internal environment of an organism influenced by external agents, which produces the failure to adapt to the demands of its immediate environment; by prolonging itself in time and intensity they prevent the adequate adaptation leading to a picture of psychobiological exhaustion causing occupational risk and threats to health. The COVID-19 pandemic led health workers to stressful situations that represent occupational risk. Objective: To examine original eligible articles that provide evidence on the level of stress caused by the COVID-19 pandemic in health personnel. Methodology: retrospective documentary systematic literature review, analytical, descriptive, applying content analysis techniques in Spanish and English languages. Results and discussion: 200 articles were located, of which 79% were excluded because they were not related to the topic; 42 articles were recovered, 38 were evaluated and 18 were selected. Conclusion: Studies on work stress show how COVID-19 affects health personnel; the consequences of suffering stress due to their occupation are very serious and in some cases difficult to manage.

**Keywords:** Covid-19; Stress; Occupational risk; Pandemic

## Introducción

Estrés es un término utilizado para denominar al estado de activación biológica anti homeostática que se produce cuando el organismo fracasa en sus intentos de adaptarse a las demandas de su entorno inmediato. Esta activación biológica se acompaña de emociones desagradables como la ansiedad, la tristeza o irritación; además, suele acompañarse de modificaciones fisiológicas de los subsistemas adaptativos como la activación autonómica y neuroendocrina e inhibición inmunitaria y conductual, las cuales que disminuyen las capacidades para mantener la homeostasis ante la interacción con el medio.( Valdés M., 2016)

Por ello, el estrés es un estado biológico complejo que resulta del procesamiento cerebral de la interacción del sujeto con el entorno, que es propio de cada persona y que dependerá además del estímulo amenazador como puede ser más intenso en las amenazas sociales que en las físicas. El estrés incontrolable es un estado biológico de transición a la enfermedad y puede acelerar diversas enfermedades cardiovasculares, digestivas, musculoesqueléticas, además de trastornos mentales como la ansiedad y la depresión. ( Valdés M., 2016)

Al respecto, Arnsten y Shanafel refieren:

“El agotamiento de los médicos y otras formas de angustia laboral son un problema importante en la medicina moderna, especialmente durante la pandemia de la enfermedad por coronavirus; sin embargo, pocos médicos están familiarizados con la neurobiología que contribuye a estos problemas. El agotamiento se ha relacionado con cambios que reducen el sentido de control de un médico sobre su propia práctica, socavan las conexiones con pacientes y colegas, interfieren con la integración de la vida laboral y dan como resultado un estrés descontrolado”. Arnsten y Shanafel (2021)

Se puede definir estrés laboral como la respuesta que se produce cuando las demandas y las presiones laborales no se corresponden con los conocimientos y habilidades del trabajador, y sobrepasan su capacidad para hacerles frente. Todos los trabajadores experimentan presión en el trabajo, pero es a medida que el sujeto percibe que las demandas rebasan sus recursos para afrontarlas cuando puede sobrevenir estrés laboral. El modelo de esfuerzo-recompensa (ERI) en el trabajo incorpora el riesgo de presentar estrés y trastornos psicosomáticos los cuales se producirían cuando el esfuerzo no está compensado por factores de recompensa, como el salario, la estima, la promoción profesional o la seguridad en el trabajo. (Navinés et al., 2016)

Puede estar relacionado con el trabajo en sí mismo, considerando la carga laboral, o una escasa posibilidad de tomar decisiones; también con el contexto organizativo o con el ambiente laboral, producto de una insuficiente comunicación, o la presencia de conflictos interpersonales, así como con dificultades para conciliar la vida familiar con el trabajo. (Montero-Marín et al., 2016)

Además, los rasgos de personalidad de cada trabajador y sus diferentes estilos de compensación y contrapeso explican una significativa variación individual en la forma con la cual los trabajadores perciben o responden a las demandas laborales o a su ambiente de trabajo. (Montero-Marín et al., 2016)

El estrés laboral crónico incontrolable puede dar lugar a una disminución de la motivación, de la capacidad de concentración, limitando la memoria de trabajo, la capacidad de organización, la toma de decisiones, la introspección y la empatía. (Navinés et al., 2016)

Una forma de conceptualizar el estrés laboral es el modelo de desequilibrio esfuerzo-recompensa (ERI), que sugiere que la excitación autónoma y la mala salud se deben a grandes esfuerzos continuos que no se contrarrestan con recompensas adecuadas. También se ha demostrado que el desequilibrio esfuerzo-recompensa es un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular (ECV). (Navinés et al., 2016)

El estrés laboral se ha relacionado con numerosos efectos adversos sobre la salud física y mental, y se ha convertido en un problema creciente para los trabajadores, las empresas, los departamentos de salud ocupacional y el sistema de salud en general, evidenciándose una asociación significativa con las ausencias laborales y los altos costos de salud. (Navinés et al., 2016)

En el año 2019 el **estrés laboral** fue oficialmente reconocido por **la Organización Mundial de la Salud (OMS)** como uno de los principales trastornos que afecta la salud de los trabajadores de una organización, además de interferir también en el buen funcionamiento y desarrollo de la misma. (ORH, 2022)

La situación de la pandemia por el COVID-19 concurre con la presencia de un grado de incertidumbre elevado, causando un impacto significativo en la salud de los trabajadores sanitarios, quienes se enfrenta a una presión extrema y continua, en especial aquellos que laboran o se encuentran en primera línea o que han estado expuestos al contagio con el SARS-CoV-2, causando agotamiento físico, estrés emocional, estigmatización e insomnio. Antes de la pandemia por el COVID-19, las profesiones sanitarias ya eran consideradas como altamente estresantes. (Maldonado-Muñoz et al., 2020)

La pandemia por COVID-19 representa aún hoy una emergencia sanitaria de gran impacto que ha amenazado la vida del ser humano, causando estrés en todo el personal y especialmente el de enfermería por la exposición a este virus.

El estrés percibido es la relación entre el individuo y su entorno, cuando este último es evaluado por el sujeto como amenazante de sus recursos y capaz de poner en riesgo su bienestar. generando cierta incertidumbre entre los profesionales de la Salud que aunado a las actividades a desarrollar en sus nichos de trabajo se enfrentan a eventos que incrementan afectaciones dentro de la salud mental.

La pandemia mundial generada por el COVID-19 llevó a las enfermeras a jugar un papel central sin precedentes en el control del virus. A pesar de varias medidas de contención de la población decretadas por las autoridades sanitarias en todo el mundo, el número de casos infectados aumentó dramáticamente y llevó los sistemas de salud de algunos países al borde de la colapso (Organización Mundial de la Salud, 2020).

El Consejo Internacional de Enfermeras (CIE) en su informe de enero del 2021 sobre la COVID-19 dio a conocer que a nivel mundial en países como Estados Unidos un 93% de los trabajadores sanitarios están experimentando estrés y 76% agotamiento; en Brasil el 49% de las enfermeras manifiestan ansiedad y el 25% depresión; en España el 80% de las enfermeras manifiestan síntomas de ansiedad y creciente agotamiento, por mencionar algunos. (CIE, 2022)

En Europa, esta situación fue especialmente crítica en Italia y España, países donde fue necesario reubicar y redefinir las tareas de los profesionales de la salud trabajando en el sistema de salud para brindar la atención necesaria a afectados por COVID-19. (Bernardo et al., 2020)

La pandemia aumentó la vulnerabilidad a presentar afecciones psicológicas debido al estrés social existente, ya que fue necesario modificar los hábitos de la vida en el ámbito social y familiar, conllevado a la adquisición de prácticas dañinas para la salud como el sedentarismo, alimentación inadecuada y cambio en los patrones de sueño, por mencionar algunos. (OPS, 2022)

## Material y métodos

Se realizó una revisión bibliográfica sistemática documental de búsqueda retrospectiva, analítica, descriptiva, aplicando técnicas de análisis de contenido de la literatura en idiomas español e inglés sobre el estrés, el riesgo laboral y la pandemia de COVID-19. Fue utilizada la metodología de análisis PICO para su elaboración y preparación empleando las siguientes palabras clave: estrés, estrés laboral, personal sanitario, riesgos laborales, pandemia de COVID-19, pandemia de SARS-CoV-2, atención al personal sanitario y COVID-19, atención al personal de salud y COVID-19, riesgos laborales y COVID-19, prevención de riesgos laborales, prevención de riesgos laborales y COVID-19, personal de enfermería y riesgo laboral, atención al personal de salud y riesgos laborales. Se consultaron las bases de datos: LILACS, PubMed./MEDLINE, EMBASE, CENTRAL, SCOPUS, DIALNET y SciELO.

Los artículos se evaluaron de forma crítica para detectar cualquier riesgo de sesgo mediante el instrumento CASPe y el manual Cochrane para Revisiones Sistemáticas en Salud Pública y promoción de salud.(Versión 5.1.0, 2011). Fueron seleccionados artículos entre los años 2016 – 2022. En la tabla 1 se indican las palabras claves utilizadas para la búsqueda en idioma inglés.

**Tabla 1**

Palabras claves utilizadas para la búsqueda en idioma inglés

- # 1 “Stress (MeSH)”
- # 2 “Work Stress (MeSH)”
- # 3 “Health Personnel (MeSH)”
- # 4 “Occupational Hazards (MeSH)”
- # 5 “COVID-19 Pandemic (MeSH)”
- # 6 “SARS-COV-2 Pandemic (MeSH)”
- # 7 “Attention to Health Personnel (MeSH)” AND “COVID-19 (MeSH)”
- # 8 “Occupational Hazards (MeSH)” AND “Work Stress (MeSH)” AND “COVID-19 (MeSH)”
- # 9 “Prevention of Occupational Hazards (MeSH)”
- # 10 “Prevention of Occupational Hazards (MeSH)” AND “COVID-19 (MeSH)”
- # 11 “Occupational Risk Prevention (MeSH)” AND “COVID-19 (MeSH)”
- # 12 “Nursing Staff (MeSH)” AND “Prevention” AND “Occupational Risk (MeSH)”
- # 13 “Attention to Health Personnel” AND “Occupational Hazards (MeSH)” AND “COVID-19 (MeSH)”

El término MeSH fue validado en el motor de búsqueda PubMed.

**Fuente:** elaboración propia.

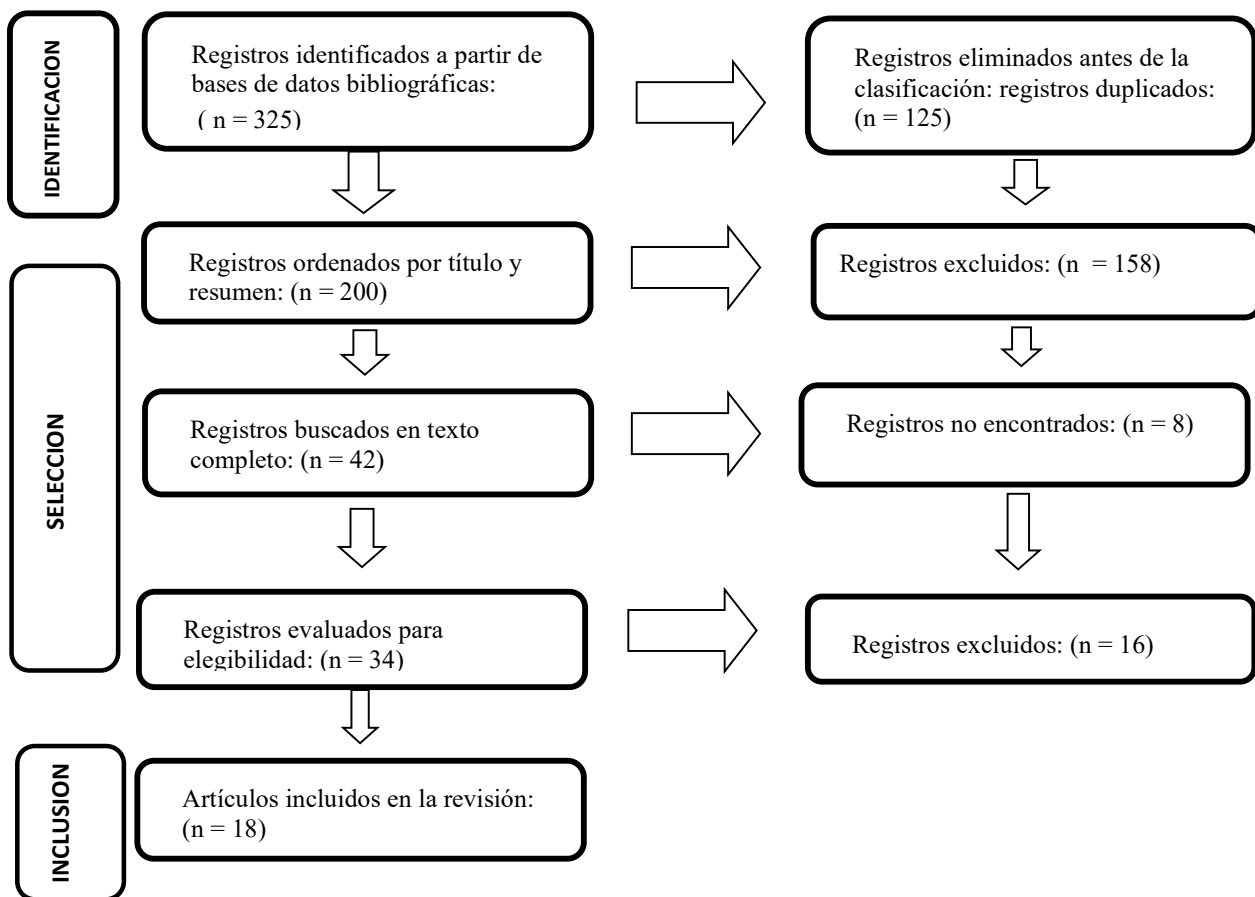
La interrogante planteada para esta revisión fue: ¿Cuál es la situación que enfrenta el personal de salud relacionada con el estrés durante la pandemia de COVID-19 y representa riesgo laboral? Por consiguiente, se exploraron los hallazgos desde una perspectiva integral y dinámica.

Fueron extraídos artículos a texto completo, de carácter cuantitativo y cualitativo ajustados a las palabras clave y en los cuales se evidenciara relación con el estrés, el riesgo laboral del personal de salud y la pandemia de COVID-19 entre los años indicados; se excluyeron artículos de revisión, editoriales, comentarios, disertaciones y tesis; asimismo aquellos a los cuales solo se tenía acceso al resumen y los que no tuvieran relación directa con el estrés, el riesgo laboral y la pandemia de COVID-19.

## Resultados

Como resultado de la búsqueda se localizaron 200 artículos considerados por su título importantes y significativos, de los cuales 158 (79%) fueron examinados y excluidos al no estar directamente relacionados con el tema; se recuperaron 42 artículos (21%), y luego de su lectura fueron evaluados 38 (90%) y seleccionados 18 (47%) los cuales cumplieron con los criterios de inclusión. (Figura 1) (Tabla 2)

Figura 1  
Diagrama de flujo de selección de estudios.



Fuente: elaboración propia



Tabla 2

Artículos localizados, recuperados y seleccionados		
Tipo de artículo	Fr (n = 325)	100%
Localizados	42	21
Recuperados/evaluados	39	90
Seleccionados/revisados	18 / 34	47

Fuente: Elaboración propia

## Discusión

Los estudios sobre el estrés laboral han expuesto como últimamente este problema o condición ha afectado sobre manera a los trabajadores; ya que las consecuencias de sufrir estrés a causa de su ocupación son muchas, al mismo tiempo son graves y en algunos casos difíciles de manejar, revelándose aún más en el personal de salud.

En el campo de la atención sanitaria producto de la pandemia del COVID-19 este personal se ha visto afectado, presentando sintomatología posiblemente vinculada a situaciones de estrés laboral, lo cual representa un factor de riesgo para su condición de salud, tal como lo refiere García-López en su investigación *Estado de salud auto percibido del personal sanitario 3 y 6 meses después de infección por el virus SARS-CoV-2 (COVID-19)* al afirmar que el personal sanitario navarro en 2020 y principios de 2021 refieren peor valoración de su estado de salud, mayor limitación para las actividades habituales, más frecuente dolor de cabeza y problemas de salud mental, en cuanto al período prepandemia. García-López et al. (2022)

Navinés señala en su investigación *Work stress and resident burnout, before and during the COVID-19 pandemic: An up-date* que varios estudios han investigado su repercusión en la aparición en los médicos residentes del síndrome de burnout revelando una amplia prevalencia, con rangos entre un 26% y 76%. (Navinés et al., 2021)

Actualmente el estrés es un factor bastante importante a nivel social, ya que éste se manifiesta en las personas a la hora de tener cargas excesivas o responsabilidades que van más allá de las capacidades que poseen.

## Conclusiones

El estrés laboral puede ser el causante de muchas enfermedades, desde problemas en la salud física como lo son las alteraciones cardiovasculares, problemas en el sistema digestivo, alteraciones dermatológicas, entre otros; hasta problemas en la salud mental como, ansiedad, depresión, insomnio, síndrome de Burnout, y muchos más.

Las consecuencias del estrés laboral se pueden evidenciar tanto a nivel físico como a nivel psicológico. En el primer aspecto, el estrés genera dificultades para conciliar el sueño, desgaste corporal, reducción de la energía, taquicardia, problemas en la digestión, entre otros. A nivel psicológico, el individuo puede presentar ansiedad, depresión, en algunas ocasiones pérdida de memoria y falta de motivación. Las consecuencias a nivel de la organización a la que pertenece la persona pueden variar entre reducción de la producción y pérdida del rendimiento puesto que los trabajadores al no tener motivación para realizar las labores, la empresa se verá afectada.

Las estrategias de intervención para la prevención y el tratamiento del estrés laboral pueden entenderse desde un punto de vista individual, grupal u organizativo. Desde un punto de vista individual, el aprendizaje de estrategias de afrontamiento centradas en el problema puede prevenir la aparición de problemas de salud, mientras que el uso de estrategias de evitación o escape facilitarían su aparición y mantenimiento.

En relación a los profesionales sanitarios, es necesario que los sistemas de protección de riesgo frente a las patologías laborales contemplen su reconocimiento como enfermedad profesional y no únicamente como un accidente del trabajo por las secuelas a largo plazo que conlleva para el trabajador. Sobre todo, debe atenderse la esfera de salud mental, tan afectada en este colectivo, tanto por la situación de demanda.

### Referencias bibliográficas

Arnsten, AF y Shanafelt, T. (2021). Angustia y agotamiento del médico: la perspectiva neurobiológica. En *Mayo Clinic Proceedings* (Vol. 96, No. 3, págs. 763-769). Elsevier

Bernardo, Á., Álvarez del Vayo, M., y Torrecilla, C. (2020). *COVID-19 pandemic exposes southern Europe's nursing shortage*, Civio, Obtenido de <https://civio.es/medicamentalia/2020/06/23/covid-19-pandemic-exposes-south-ern-europ-es-nursing-short-ge/>

Consejo internacional de Enfermeras. (CIE) Actualización del Consejo Internacional de Enfermeras sobre la COVID-19 [Internet]. Icn.ch. [citado el 15 de noviembre de 2022]. Disponible en: [https://www.icn.ch/sites/default/files/inline-files/ICN%20COVID-19%20update%20report%20FINAL\\_SP.pdf](https://www.icn.ch/sites/default/files/inline-files/ICN%20COVID-19%20update%20report%20FINAL_SP.pdf).

García López V, Rodríguez Rocha J, Mallén Díaz de Terán B, Pérez de Albéniz Andueza M M, Torres Romero M G, Gonzalez Perfetti A E, Pérez Rosario E N, Calvo Pérez L M, Rocha Vargas R, Asenjo Redín B. Estado de salud autopercebido del personal sanitario 3 y 6 meses después de infección por el virus SARS-CoV-2 (COVID-19). 2022; 96: 28 de marzo e202203036.

Maldonado-Muñiz, G., Trejo-García, C. A., Guerrero-García, A., y Mendoza-Benítez, I. (2020). Fatalismo y estrés percibido relacionado con la pandemia de COVID-19



de los profesionales de enfermería. SANUS, 5(16), 1-9. <https://doi.org/10.36789/sanus.vi16.239>

Montero-Marin J, Prado-Abril J, Piva Demarzo MM, Gascon S, García-Campayo J. Coping with stress and types of burnout: Explanatory power of different coping strategies. *PLoS One*.2016;9:e89090.

Navinés R., Martín-Santos R., Olivé V., y Valdés M. Estrés laboral: implicaciones para la salud física y mental. *Med Clin (Barc)*. 2016; 146 :359-366

Navinés, R., Olivé, V., Fonseca, F., y Martín-Santos, R. (2021). Work stress and resident burnout, before and during the COVID-19 pandemic: An up-date. *Medicina clínica*, 157(3), 130-140. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2021.04.003>

Observatorio de recursos Humanos (ORH). <https://www.observatoriorh.com/orh-posts/el-45-de-los-trabajadores-sufre-estres-laboral.html#:~:text=En%20mayo%20de%202019%2C%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de,repercute%20negativamente%20en%20la%20salud%20f%C3%ADsica%20y%20mental>

Organización Panamericana de la Salud (OPS) Salud Mental y COVID-19 [Internet]. Paho.org. [citado el 10 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>

Valdés M. El estrés. Desde la biología hasta la clínica. Barcelona: Editorial Siglantana-Ergon; 2016

**Conflicto de intereses:**

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

**Financiamiento:**

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

**Agradecimiento:**

N/A

**Nota:**

El artículo no es producto de una publicación anterior.