



UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CUENCA

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**EL ESTRÉS LABORAL EN ADULTOS**

**LATINOAMERICANOS DURANTE LA PANDEMIA**

**COVID-19**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA**

**AUTORES: JOHAN ALBENIS GÓMEZ CAMPOVERDE**

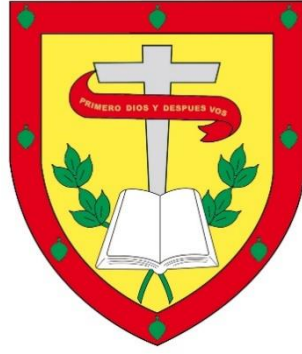
**GINA STHEFANIA PUGLLA VACACELA**

**DIRECTORA: PSIC. CLI. DE ARMAS MESA IDANIA, MGS.**

**CUENCA - ECUADOR**

**2023**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**EL ESTRÉS LABORAL EN ADULTOS LATINOAMERICANOS  
DURANTE LA PANDEMIA COVID-19**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA**

**AUTORES: JOHAN ALBENIS GÓMEZ CAMPOVERDE**

**GINA STHEFANIA PUGLLA VACACELA**

**DIRECTORA: PSIC. CLI. DE ARMAS MESA IDANIA, MGS.**

**CUENCA – ECUADOR**

**2023**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**

**Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

**Gina Sthefania Puglla Vacacela** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **1900579408**. Y **Johan Albenis Gómez Campoverde** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0150673762**. Declaramos ser los autores de la obra: **“El estrés laboral en adultos latinoamericanos durante la pandemia covid-19”**, sobre la cual nos hacemos responsables sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaramos que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaramos finalmente que nuestra obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Cuenca, **14 de noviembre 2023**.

F.....

**Gina Sthefania Puglla Vacacela**

**C.I: 1900579408**

F.....

**Johan Albenis Gómez Campoverde**

**C.I: 0150673762**

## CERTIFICACIÓN

Yo, Psic. Cli. De Armas Mesa Idania, Mgs. con cédula de identidad N° 0151623378 en calidad de Directora del Trabajo de Titulación, con el tema: **“El estrés laboral en adultos latinoamericanos durante la pandemia covid-19”**, certifico que el presente trabajo fue desarrollado por **Johan Albenis Gómez Campoverde, Gina Sthefania Puglla Vacacela**, bajo mi supervisión.



Psic. Cli. De Armas Mesa Idania, Mgs

**DIRECTORA DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN DOCENTE DE LA  
CARRERA DE PSICOLOGÍA  
CLÍNICA**

## **DEDICATORIA JOHAN GÓMEZ**

El siguiente trabajo de tesis está dedicado a mi familia que gracias a sus esfuerzos he logrado culminar mis estudios.

## **AGRADECIMIENTO JOHAN GÓMEZ**

El principal agradecimiento a Dios que me ha guiado y me ha dado la fortaleza para seguir adelante.

A mis padres, abuelitos y tíos quienes me han brindado su apoyo constante a lo largo de mi carrera.

Así como también a la Universidad Católica de Cuenca, profesores y tutora que dejaron una formación significativa en mi desarrollo

## **DEDICATORIA GINA PUGLLA**

Esta tesis está dedicada a:

### **A DIOS**

Por permitirme llegar a cumplir una meta más en mi vida y haberme dado salud para lograr este sueño, además de su infinita bondad y amor.

### **A MI PADRE Y MADRE**

A mis queridos padres Delia Vacacela y Jose Puglla quienes fueron el pilar fundamental, Gracias por inculcar en mí los valores de empatía, respeto y tolerancia, enseñándome a enfrentarme ante cualquier adversidad.

### **A MIS HERMANOS**

Por su cariño que en el día a día con su presencia y respaldo me impulsaron a salir adelante.

### **A MI TIAS**

En especial a mi tía María Vacacela, quien, por su apoyo, buenos consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona y de esta manera me acompañó en todos mis sueños y metas.

### **A MIS APRECIADOS DOCENTES**

Gracias a cada uno de mis profesores de la carrera por enseñarme todo lo que sé y más que eso, guiarme para ser una mejor persona y profesional.

También se la dedico de todo corazón a esta persona que con su apoyo moral he podido seguir adelante sin importar las circunstancias, Gracias Silvio Jaramillo.

## **AGRADECIMIENTO GINA PUGLLA**

Quiero expresar mi más sincera gratitud a Dios, por ser mi guía e inspiración para continuar en este proceso de obtener uno de mis más profundos deseos.

A mis amados padres, mi agradecimiento por su inmenso amor, su arduo trabajo, constancia y sacrificio a lo largo de estos años, Gracias a ustedes, he logrado llegar a cumplir una meta más de mi vida, Ser su hija me enorgullece, pues ustedes son excelentes padres ejemplares.

A mis hermanos Damián Quizhpe, Delia Puglla por estar siempre presentes, acompañándome y por el apoyo moral, que me brindaron a lo largo de esta etapa de mi vida.

Agradezco profundamente a mi querido amigo Silvio Jaramillo quien fue una guía y motivación durante esta etapa.

A mi querida tía Maria Vacacela, jamás olvidaré aquellas palabras de aliento que fueron mi estimulación más grata durante esta etapa.

Agradezco profundamente a mi tutora, De Armas Mesa Idania por su dedicación, paciencia y confianza en mí, sin sus palabras y correcciones precisas no hubiera podido lograr llegar a este punto. Gracias por su guía y sus consejos, que llevaré grabado en lo más profundo de mi memoria.

INDICE	
RESUMEN.....	10
ABSTRACT.....	11
Introducción .....	12
Objetivos. ....	13
Objetivo General .....	13
Objetivos específicos.....	13
Metodología: .....	14
Criterios de selección .....	14
Extracción de datos .....	14
Desarrollo:.....	14
Identificar el estrés en la salud física y mental de los trabajadores latinoamericanos durante el COVID 19 .....	14
Identificar los factores que influyen el estrés laboral en Latinoamérica. ....	25
Determinar posibles estrategias de afrontamiento ante el estrés laboral según la bibliografía: .....	32
Conclusiones: .....	38
Referencias bibliográficas.....	40

## RESUMEN

El estrés laboral es una condición como respuesta a la pandemia COVID-19, este tema se debe tomar en cuenta, ya que, en el transcurso de estos últimos años, gran parte de personas en el mundo se vieron desbordada de sus recursos físicos, psicológicos y sociales para hacerle frente. Los países latinoamericanos no fueron la excepción y muchas investigaciones que abordaron el tema por lo que la presente investigación pretende realizar una revisión bibliográfica sobre el estrés laboral en adultos latinoamericanos durante la pandemia COVID-19, el estrés en la salud física y mental de los trabajadores latinoamericanos, identificar los factores influyentes del estrés laboral y las posibles estrategias para afrontar el estrés y tener un mejor manejo del mismo. Esta investigación se realiza desde un enfoque cualitativo de revisión bibliográfica, de alcance descriptivo, a través de búsquedas electrónicas en Scopus y Web of Science, Redalyc, repositorios digitales brindados por la Universidad Católica de Cuenca. Se concluye que los trabajadores presentaron niveles altos y medios de estrés durante la pandemia, relacionado con largas horas de trabajo, agotamiento físico y mental, peligro a la exposición de enfermedades, falta de conocimientos e instrumentos médicos para afrontar la enfermedad, ambientes de trabajos inadecuados, siendo las pautas activas, redes de apoyo, estiramientos musculares, meditación, respetar horarios, utilización de técnicas como la reestructuración cognitiva y resolución de problemas, son estas las estrategias que los autores recomiendan para combatir el estrés laboral.

***Palabras clave:*** estrés laboral, ámbito laboral, pandemia COVID 19.

## ABSTRACT

Occupational stress is a condition in response to the COVID-19 pandemic; this issue must be taken into account in recent years, as the psychological and social resources of many people worldwide were affected by the pandemic. Latin American countries were no exception, and studies addressed this issue, so the present research aims to conduct a literature review on occupational stress in Latin American adults during the COVID-19 pandemic, stress on the physical and mental health of Latin American workers, identifying the influential factors of occupational stress, and possible strategies to deal with stress and have better management of it. This research was conducted from a qualitative literature review perspective, with a descriptive scope, through electronic searches in Scopus, Web of Science, Redalyc, and digital repositories provided by the Catholic University of Cuenca. It was concluded that workers presented high and medium stress levels during the pandemic related to long working hours, physical and mental exhaustion, danger of exposure to the disease, lack of knowledge and medical tools to cope with the disease, and inappropriate work environments. Active guidelines, support networks, muscle stretching, meditation, maintaining schedules, and the use of techniques such as cognitive restructuring and problem-solving are the strategies that the authors recommend to face occupational stress.

***Keywords:*** Occupational stress, work environment, COVID-19 pandemic

## **Estrés laboral en adultos latinoamericanos durante el COVID 19**

### **Introducción**

En el ámbito laboral se desarrollan actividades que requieren de distintos recursos por parte de la persona, ya sea exigencia física o mental. El ambiente o espacio en donde se labora, requiere que los trabajadores, cumplan actividades asignadas propias de su labor y cumplan las reglas previamente establecidas por la institución. Se crea en esta relación con otros trabajadores un clima laboral, que crea nexos o relaciones sociales que fortalecen la cooperación laboral entre compañeros dando como resultado un desempeño más beneficioso al desempeño laboral, no obstante, si la relación es conflictiva, no llevadera, va dar como consecuencias un desempeño negativo, desencadenando el estrés laboral. (ceptodefinicion, 2021)

De acuerdo a Isabel Gallegos (2021) “el estrés es un mecanismo que provoca una actividad física y mental; la aparición de situaciones o escenarios que superan los recursos del individuo, cuando no se llegan a cumplir estas expectativas puede llegar a aparecer pensamientos de frustración, sensación de estar abrumado o ansiedad”. El estrés conlleva a desarrollar problemas interpersonales dentro del ámbito laboral, también conduce a enfermedades y lesiones que llegan a afectar la salud física como la salud mental de una persona afectando la tensión muscular, los dolores de cabeza, los problemas de insomnio, la irritabilidad y los problemas digestivos son algunos de los síntomas más típicos del estrés. (Ponce, 2021)

El estrés laboral surge como respuesta ante altos grados de presión de tipo laboral que conllevan; a que mediante las capacidades propias enfrentar exigencias que ponen a prueba los recursos e resiliencia para afrontar el estímulo estresante. Desde la perspectiva de la epidemiología el estrés laboral se genera en todo lugar de trabajo donde esté presente en gran medida la desorganización del grupo de trabajo, ambivalencia en métodos o contenidos a realizar, negligencia en puestos de trabajo; aquí intervienen factores externos que influyen en la satisfacción, por ende, afectando el rendimiento laboral (PÉREZ, 2019).

En tiempos de pandemia de COVID-19 el estrés laboral alcanzó relevancia mundial puesto que los trabajadores que asistían a sus trabajos presentaron malestares como fatiga, miedo al contagio y temor a afectar a sus familiares entre otros (Dávila, 2019). La sintomatología del estrés está presente en muchos ambientes laborales, ya sea por cualquier situación propia del ambiente laboral o por situaciones personales. La bibliografía refiere que una forma de atender este malestar es organizar el trabajo por uno más racional, como crear

jornadas menos desgastadoras, construir un ambiente laboral más amigable, implementar políticas sociales y pautas activas. (Tumbaco & Celi, 2021)

El cambio del estilo de vida causada por la emergencia sanitaria, conlleva a un gran número de publicaciones relacionados con la temática. Muchos investigadores llamaron la atención sobre este suceso, por lo que resulta notable realizar esta investigación de tipo bibliográfico que permitirá sistematizar toda la información sobre el tema, que será selecta para futuros investigadores al encontrar en una sola fuente información relevante sobre el tema.

Con todo lo anterior se propone realizar una revisión bibliográfica sobre el estrés laboral en personas mayores a los 18 años en Latinoamérica, en el tiempo de la pandemia SRAS-CoV-2, por eso la investigación identificara el estrés en la salud física y mental de los trabajadores latinoamericanos, como también los factores influyentes que generar el estrés laboral en Latinoamérica, por último, determinar posibles estrategias para afrontar el estrés laboral en adultos.

### **Objetivos.**

#### **Objetivo General**

\* Realizar una revisión bibliográfica sobre el estrés laboral en adultos latinoamericanos durante la pandemia de COVID 19

#### **Objetivos específicos**

\* Identificar el estrés en la salud física y mental de los trabajadores latinoamericanos durante el covid 19

\* Identificar los factores que influyen el estrés laboral en Latinoamérica.

\*Determinar posibles estrategias de afrontamiento ante el estrés laboral según la bibliografía.

**Metodología:**

La presente investigación es de enfoque cualitativo de revisión bibliográfica de alcance descriptivo sobre el estrés laboral percibido en adultos latinoamericanos en el tiempo o duración de la pandemia COVID-19. Esta investigación esta llevada a cabo media bases de datos de como lo es Scopus, Scielo, Web of Science, Redalyc, repositorios digitales brindados por la Universidad Católica de Cuenca. Se utilizaron las palabras claves: estrés, estrés laboral, causas del estrés, ámbito laboral, COVID 19.

**Criterios de selección**

Para esta revisión bibliográfica se aplicaron los siguientes criterios de inclusión, los estudios estén dentro últimos cinco años, correspondientes a las fechas desde 1 de enero del 2016 hasta 31 de diciembre del 2022 convenientes al tema de interés. Para los criterios de exclusión se descartan páginas web no oficiales, artículos publicados de revisiones bibliográficas, artículos incompletos, duplicados y páginas editables.

Tras la recopilación y análisis de información científica, se organizará los resultados por objetivos de trabajo.

**Extracción de datos.**

La extracción de datos se realizará de una ficha bibliografía la cual va a constar con el título o tipo de artículo; autores; año de publicación; el propósito; resultado y conclusión.

**Análisis de la información.**

El análisis de la información se desarrollará de forma cualitativa a partir de los objetivos de la investigación y organizado por zona geográfica.

**Desarrollo:****Identificar el estrés en la salud física y mental de los trabajadores latinoamericanos durante el COVID 19**

El estrés laboral es un esfuerzo tanto físico como mental, que es perjudicial para la persona; durante esta pandemia COVID-19 los trabajadores se vieron desbordado de sus recursos físicos, psicológicos y sociales que los llevó a padecer múltiple sintomatología y el área laboral no fue la excepción.

La investigación llevada a cabo en el año 2020 titulado “El estrés de pandemia (COVID-19) en México” se encuestó a una muestra de 720 sujetos, que para medirlos niveles de estrés laboral en personas que realizaban actividades principales dentro de una empresa la cual no se especifican. Los estudios demuestran que los niveles de estrés eran de un 66% correspondía a altos niveles de estrés, lo que se justifica por el potencial de infección, la desconfianza generalizada de los demás y el distanciamiento social, toda esta combinación de situaciones fue muy difícil de enfrentar en las personas que laboraban en ese momento (Macías, 2020).

Otra investigación de México analiza el estrés percibido por enfermeras, el estudio titulado “Estrés laboral en enfermeras de un hospital público” realizada en el año 2020. Con la finalidad para determinar e investigar el estrés que presenta laborar en el área de enfermeras en contexto de emergencia sanitaria, se contó con una muestra de 126 enfermeras; llevada a cabo mediante las aplicaciones de cuestionarios estructurados en línea, el documento describe del uso de NSS escala de estrés en enfermeras. Como resultado los participantes presentaban un nivel bajo de estrés 37,3%, nivel medio 59,5% y un nivel alto de estrés 3,2%, la mayor parte de las encuestadas trabajaban en turnos nocturnos, muchos trabajaban en turnos de 12 horas y tenían la custodia de 7 o más pacientes, el laboral de 12 horas fue identificada como un factor que contribuye al estrés. El artículo enfatiza la necesidad de intervenciones con estrategias para afrontar y reducir el sufrimiento en el personal de trabajo del área de enfermería (García , y otros, 2020).

La investigación realizada en el año 2022 en la ciudad de México titulada “estrés laboral en un hospital” se utiliza una muestra de 26 profesionales. El propósito del estudio fue investigar el nivel de estrés percibido por las enfermeras y cómo afrontan y actúan frente al estrés, específicamente durante el lapso de esta emergencia sanitaria COVID-19. El estudio redacta haber utilizado diferentes reactivos tales como cuestionarios de afrontamiento y test para el estrés de Wolfgang. Según el documento, el 23,1% de los profesionales presentaron estrés el 76.9% presentaron estrés moderado. El investigador señala lo siguiente, el COVID-19 es una pandemia que no se había experimentado antes por ello está presente el nivel de estrés en los profesionales (Reyes, 2022).

Un estudio realizado en Cuba en el año 2020 con el titulado de “Estrés laboral en profesionales de enfermería de una unidad quirúrgica en tiempos de la COVID-19”. El objetivo para la investigación fue aclarar el desgaste laboral que experimentan el personal del Hospital Joaquín Castillo en el área quirúrgica, la muestra conto con 28 participantes, se utilizaron reactivos como el cuestionario de Maslach Burnout Inventory. Los resultados obtenidos de dicha investigación se mostraron que no existen partes distinguibles pues se notaron que los detalles propios del área de trabajo el tipo de instalación hospitalaria, la cantidad de asistencia médica adecuada proporcionada hacia los profesionales que laboran en la institución, de cierta manera hace que la carga de trabajo y los descansos sea satisfactorios para las personas que laboran; se encontraron otros síndromes como la despersonalización, presentándose un 10,7% significando un nivel alto, el cansancio emocional un 14,3% y el 21,4% presentaba baja realización personal (Zahilyn, Ferrer, & Gertrudis, 2022).

En el 2020 en el Salvador se realizó el estudio titulado “Estrés laboral y salud mental en el personal de primera línea de atención de COVID-19”. La finalidad de la investigación era fallar una correlación entre salud mental y estrés laboral en el personal de atención contra el SRAS-CoV-2. Conto con una muestra de 121 participantes, se empleó el cuestionario Goldberg y la escala de organización internación del trabajo. Como resultado los encuestados presentaban bajo nivel de estrés 89,3% y un 79,3% en alteración en la salud mental con superioridad a tendencia a ansiedad 51,2%, en el personal de trabajo en el área de servicio general mostraron índice de depresión 8,3%. Este estudio pone de relieve que un cierto nivel de estrés laboral puede llegar a favorecer el desarrollo de alteraciones mentales (Magaña, Méndez, & Díaz, 2022).

Un estudio realizado el 25 de marzo del 2021 en Honduras titulado “Trastorno de estrés postraumático en enfermeras durante la pandemia COVID-19” el objetivo de la investigación era indagar en la prevalencia sobre el trastorno de estrés postraumático del personal de trabajo de enfermería. Se contó con una muestra de 344 participantes, se utilizaron distintas baterías como lo es el cuestionario de resiliencia, percepción al riesgo y la escala de trauma por Davidson. Los resultados mostraron que el 45,9% de profesionales, presentan síntomas de trastorno de estrés postraumático. Además, se observó que existe una correlación entre el estrés postraumático y la percepción de riesgo, así como el contagio y fallecimiento de familiares o amigos. En conclusión, este estudio muestra el impacto psicológico significativo que tuvo la pandemia sobre los trabajadores de enfermería, la percepción de riesgo; el miedo al contagio y

fallecimiento de seres queridos, son variantes o factores que puede aumentar la probabilidad a desarrollar trastorno de estrés postraumático (Blanco, de la Vieja, Macip, & Tercero, 2021).

En República Dominicana se realizó una investigación titulada “Niveles de estrés y ansiedad durante la pandemia” realizada en el año 2021. El propósito de este estudio fue establecer e investigar la presencia de estrés y ansiedad de los profesionales que labran en el hospital de Santo Domingo durante la pandemia COVID-19, se realizó y aplicó una encuesta en línea compuesta por la escala esperes percibido y ansiedad de Hamilton entre julio de 2020 y mayo de 2021. Encontraron que más del 60% tenía altos niveles de estrés y ansiedad debido a la carga laboral aumentada y las condiciones desafiantes causadas por la pandemia principalmente relacionados con el tratamiento de pacientes con COVID-19 aumento de su carga de trabajo, quitarles tiempo libre y cambiar sus rutinas diarias entre otros (Taveras & La Paz Torres, 2021).

Otro estudio realizado en el 2020 en República Dominicana con el título “Estrés laboral y la relación con el teletrabajo durante la pandemia COVID-19”. Esta investigación tuvo como objetivo estudiar la correlación entre la modalidad teletrabajo como medida ante la emergencia sanitaria SRAS-CoV-2 y los trabajadores de una empresa privada (...). Se contó con una muestra de 50 participantes que laboraron en la nueva modalidad impuesta “teletrabajo”. El documento nos menciona posibles causas del estrés laboral, preocupación y ansiedad excesiva 36%; incapacidad en concentrarse o mantener la atención 22% y un 44% mencionaba sentir preocupación al trabajar de manera remota. Como conclusión estos datos nos indica que una parte significativa de las personas encuestadas experimentó estrés durante la modalidad teletrabajo (Contreras & Carderon, 2022).

La investigación llevada a cabo en el 2021 en Nicaragua titulada “La carga laboral y familiar relacionado a estrés, en contexto de COVID-19 en docentes de educación primaria, del sector público del municipio de León”. Tuvo el objetivo de analizar las cargas laborales y familiares relacionadas con el estrés en profesores de educación primaria en tiempo de COVID 19. En la investigación participaron 250 trabajadores. Los resultados demostraron que el 70% de los trabajadores desarrollaron estrés. El estudio concluye que los principales detonantes o desencadenantes para desarrollar estrés laboral, son excesiva carga de trabajo y las presiones laborales. El estudio también refiere que los docentes con una edad mayor a 35 años presentan el doble de riesgo a presentar estrés, debido a la cantidad de años laborados; tendencia a desarrollar estrés laboral (Mena, López, & Estrada, 2021).

La emergencia sanitaria conocida como COVID-19, provocó el aumento en los trastornos en el contexto de la salud mental en trabajadores debido al estrés laboral. La investigación realizada en Costa Rica en el año 2022 titulado “Patologías psíquicas que generó el estrés laboral en el personal de salud”. La investigación tuvo como objetivo determinar las principales psicopatologías provocadas por el estrés laboral. Se consideró para la muestra un total de 125 profesionales en la salud, de los estudios realizados se obtuvieron los siguientes resultados: un 48,8% de los participantes mostraron síntomas de depresión, mientras que el 54,4% presentaron síntomas de ansiedad; el estudio describe que presentaban niveles altos de estrés entre los profesionales, pues la prevalencia fue del 93,7%, seguido de un 73,5% de burnout. Como conclusión se destacan que los médicos que trabajan en medicina de emergencia tienen más probabilidades de experimentar estrés laboral debido a mayores niveles de estrés a turnos de 24 horas, mayor carga de trabajo, altas exigencias; falta de capacitación en equipos de protección, mostraron un mayor nivel de estrés (Agüero, Pérez, & Troz, 2022).

Otro estudio realizado en el 2020 en el mismo país de Costa Rica titulado “Niveles de estrés en personal docente de Universidad en contexto del COVID-19”. Se tuvo como objetivo determinar el estrés experimentado por los docentes de la Universidad de Costa Rica, durante la modalidad de la virtualidad y teletrabajo del año 2020, también se pretende identificar las características demográficas que pueden influir en el nivel de estrés percibido por parte de estos docentes; se aplicaron los siguientes reactivos: Escala de estrés percibido de Cohen, además de la prueba de esfericidad de Bartlett, con una muestra de 70 docentes. Según los resultados del estudio, alrededor del 84,4% de los docentes participantes presentan niveles de estrés que van de lo medio a lo alto, mientras que el 18,6% restante presentaban bajos niveles de estrés, aquello indica que la gran parte de los docentes participantes presentan niveles medios a altos de estrés (Lizano Lizan & Sánchez Alfaro, 2022).

Una investigación titulada “Estrés laboral y consecuencias del teletrabajo” realizada en el año 2021 describe las consecuencias que afectan el bienestar mental especialmente durante el teletrabajo que generó la pandemia, la recolección de datos fue de a través de test en línea, la muestra fue de 25 mil 100 participantes. Durante la pandemia, el estrés laboral en el teletrabajo es un factor que está presente en la gran mayoría de trabajadores. Se obtuvieron los siguientes resultados de la investigación: dieron que el 60% de los encuestados afirmaron que la pandemia y las horas prolongadas de trabajo remoto habrían producido afectos dañinos sobre el bienestar mental. El 51% de profesionales han experimentado síndrome de burnout durante la pandemia, Como conclusión la investigación resalta la importancia de implementar medidas

cómodas para los trabajadores y empleadores, así como de promover la autovaloración y el reconocimiento de los logros; más programas en prevención de salud mental (Acosta, 2021).

La investigación titulada “Influencia del estrés laboral en el desempeño” realizada en el año 2020 en Panamá, tenía el objetivo de comprender cómo el estrés laboral afecta el rendimiento de los emplazados, así como las causas; las consecuencias que este genera. Se contó con la muestra de 13 trabajadores, utilizando un enfoque explicativo, se aplicaron reactivos de "desempeño laboral y el estrés laboral". Según las respuestas obtenidas en el estudio realizado en la empresa se observa que el 43.8% de los trabajadores afirma haber experimentado escasas ocasiones donde tendrían sobrecarga laboral o se les obligue a trabajar más tiempo de las 8 horas de la jornada laboral, el 31.3% expresa haber experimentado pocas veces esta carga, mientras que el 12.5% afirma haberla experimentado siempre, el 29.4% de los trabajadores indica que el estrés es generado por la alta carga laboral. El estudio recomienda realizar una evaluación para identificar posibles problemas que puedan tener los empleados y brindar apoyo (Choto, 2020).

Un estudio realizado en Colombia en el año 2022 titulado “Estrés laboral y miedo al COVID-19”. La investigación tenía de objetivo determinar cuáles son los síntomas provocados por el estrés laboral causado por el confinamiento provocados por el COVID-19. La muestra estaba conformada de 531 médicos que fueron sometidos a una cuarentena obligatoria. Se aplicó una escala GAD-7 de ansiedad generalizada. Se encontró que el 73,3% trabajaba en la administración pública, de los cuales un tercio indicaba presentar niveles bajos de estrés, un 6% presentaba niveles graves de estrés, el 72,9% presentaba síntomas de ansiedad, más frecuentes entre los que trabajaban en grandes ciudades un 37,1% presentaba ansiedad y pánico de contagiarse de la enfermedad. En conclusión, los resultados mostraron que gran parte de los encuestados experimentaron ansiedad, estrés, síntomas referidos con el miedo a contraer la enfermedad COVID-19 (Monterrosa, y otros, 2020).

El estudio titulado “Colombia, el cuarto país con más personas que sufren estrés laboral a nivel global” realizado el 2022 señala que este es un país que sufre de estrés. La investigación muestra que el país está entre los primeros 4 lugares de países que sufren más estrés laboral, según un estudio de Mercer Marsh el Health On Demand realizado entre 14.000 trabajadores de 13 países. En Colombia, el 54% de los trabajadores declararon sentirse extremadamente, muy o ligeramente estresados a diario, lo que equivale a un aumento de 3 a 5 trabajadores. Explican estos resultados por la alta carga de trabajo, la falta de autonomía e independencia en

el trabajo y la baja remuneración en relación con las responsabilidades contribuyen a problemas de salud física y mental e impactan negativamente en la productividad del lugar donde desempeña la labor (GONZÁLEZ, 2022).

Una investigación sobre Venezuela titulada “Impacto emocional del confinamiento por COVID-19” realizada en el año 2021, buscó analizar el impacto emocional y los cambios psicológicos, causado por el confinamiento a partir del COVID-19 tomando en cuenta la población migratoria. Pues este estudio fue aplicado en poblaciones venezolanas de origen inmigrante y no inmigrante. Los sujetos del estudio o muestra estaba constituida por 1.128 migrantes distribuidos por todo Estados Unidos. Se utilizó un cuestionario digital auto aplicado, se distribuyó a través de mensajería y redes sociales, se dividían en 712 no migrantes y 416 migrantes. La falta de empleo formal de los migrantes y el hecho de trabajar desde casa fueron los aspectos del confinamiento que más los afectó. El 7,58% de los no migrantes declararon sentir levemente desanimados o deprimidos, el 1,40% presentaba niveles altos. También se analizó el porcentaje de ansiedad denotando un nivel alto 1,69%. En cuanto a los inmigrantes encuestados el 10,58% presentaron estrés en niveles bajos y el 2,88% presentaron estrés muy grave. El autor concluye que, al utilizar encuestas de auto informe, la población del estudio no reflejaba niveles significativos de estrés, ya que los efectos psicológicos, la ansiedad, la depresión y el estrés no siempre coincidían con las valoraciones de los psicólogos. Esto puede haber suscitado una respuesta socialmente deseable por parte de los encuestados, pero es parte de la limitación de este estudio; viéndose este estudio también afectado por la pandemia o enfermedad (Quintero, Hernández, Sanguinety, & Andrade, 2021).

Otro estudio realizado en Venezuela titulado “Estrés laboral y desempeño en Avicarnes” realizado en el año 2021. La investigación se realizó con la finalidad de analizar la conexión entre estrés y eficacia o desempeño laboral en Avicarnes Venezuela. El estudio tuvo un diseño descriptivo y relacional, se utilizaron encuestas para la recolección de datos se contó con una muestra de 10 trabajadores. Se encontró que todas las personas encuestadas presentaban estrés en baja y alta medida, porcentajes superiores al 60%, por lo que puede afirmarse que Avicarnes C.A. puede verse afectada por factores psicosociales de estrés laboral causados por la propia organización. El estudio señala que un 73,08% del factor del estrés laboral es una mala organización dentro de la empresa (clima organizacional) y un 65,38% sobrecarga del trabajo. Como conclusión describe que el desempeño de los empleados no se ve afectado en gran medida por el estrés laboral, pero también puede empeorar rápidamente si no

se hacen las correcciones necesarias en relación con el clima organizacional y la escasez de mano de obra (Rojas & Arteaga, 2021).

Estudio realizado en el 2020 en Ecuador, titulado “el impacto en la salud mental en los adultos por COVID-19”. Participaron en la investigación 766 personas. La investigación realizó un cuestionario enfocadas en el bienestar psicológico y el adaptar las tecnologías al uso diario debido las afecciones sanitarias COVID19; realizando este análisis con el objetivo de dar a conocer el estado de la población ecuatoriana con un 492 (64.23%) fueron mujeres y 274 (35.77%) fueron hombres, los resultados demostraron que existe un malestar psicológico representado por ansiedad, estrés, depresión con un porcentaje del 41%; el grupo de mujeres mostraron resultados más altos siendo el grupo más afectado, el 77,9% de los participantes dijeron no poseer alguna afectación, también el 87,6% dijo lo mismo durante la pandemia. Pero el 41% de los encuestados afirmó que las quejas relacionadas con la COVID-19 están aumentando ha “bastante” o “mucho”. Los resultados describen que el síntoma que más prevalencia tiene en el grupo de jóvenes adultos es la depresión. En cuanto al estrés, se observó que las mujeres estaban significativamente más estresadas que los hombres. 8.21% ( Hermosa, y otros, 2021).

Otra investigación realizada en el año 2021 por la Universidad Espíritu Santo – UEES ubicado en Ecuador, indaga acerca del impacto que genero la pandemia SARS-CoV-2 sobre el bienestar mental del personal de trabajo. La necesidad de implementar el uso de tecnologías virtuales a los entornos de trabajo; se ha visto afectada por la exposición a elementos de riesgo., teniendo un efecto desfavorable para el bienestar psicológico del personal; problemas psicosociales relacionados con el trabajo y las condiciones extra laborales” pues la SARS COV-2 puso a prueba mediante desafíos en el trabajo, la "nueva normalidad" debida al distanciamiento social y la evolución de la cepa del covid o variantes, imposibilita el regreso a la normalidad por el momento. La muestra fue conformada por 206 encuestados del área de salud. El 88.8% tienen 9 o más síntomas de estrés agudo. En cuanto a la ansiedad, 7 de cada 10 médicos encuestados presentaron estrés o ansiedad; el 41,3% tiene ansiedad, el 38,9% estrés, el 32,2% depresión y el 27,8% insomnio. Se concluyen que el agotamiento emocional y la despersonalización están asociados al burnout, el estrés y la ansiedad (Rodríguez, Villalobos, & Varela, 2021).

Un estudio titulado “Impacto de la salud mental por Covid-19 en una empresa” elaborado en Perú en el año 2021 señala que el miedo al contagio, las preocupaciones laborales, problemas monetarios, nula conciliación, problemas familiares, escasos espacios interpersonales; son generadores de estrés, ansiedad y depresión. El objetivo de la investigación es analizar los efectos que ha tenido la emergencia sanitaria en contexto del bienestar psicología de los empleados. Este estudio conto con una muestra de 12, 000 trabajadores de 400 empresas peruanas. Encontraron que el 53% de participantes generaron alteraciones del sueño, el 33.12% presentaron cambios en su ingesta de alimento, 37.52% y estrés postraumático 40.7% de los encuestados comunico sentirse nerviosismo e incluso tensión en relación al COVID 19, cabe mencionar que también evaluaron que los trabajadores poseen la percepción que laboran más que antes; el 17% percibe sentirse aislado y el 9%. En conclusión, sobresale que existe un alto riesgo de daño al bienestar psicológico de las personas que lavaran en esta empresa; tales como el estrés; ansiedad y depresión son los síntomas el por cual se debe contar con planes de contingencia o respuesta hacia el trabajador y su estrés laboral (Atoche, Espinoza, Murakami, & Wam, 2021).

Por consiguiente, otro estudio de Perú titulado “Estrés laboral en personal de un hospital público durante la pandemia COVID-19” realizado en el 2022, describe como la investigación tuvo como objetivo determinar el estrés percibido por los profesionales de un hospital Callao durante la pandemia, conto con una muestra de 188 trabajadores, se utilizó el cuestionario estrés laboral de Hock; Likert, aprobada por Peru. Los resultados fueron los siguientes, la mayoría de los profesionales no sufría estrés representado a un porcentaje del 52,7%, el 34,6% presentaba niveles bajos de estrés, en un nivel moderado de estrés un 10,6% y en un nivel más alto o grave se presentó en una 1,6%. El estudio indicó la presencia de estrés, pero fue leve en magnitud. Esta tendencia es más pronunciada entre los enfermeros y trabajadores que trabajan con personas contagiadas por COVID-19 (Hanco, 15).

Un estudio realizado en Brasil tuvo como objetivo determinar los síntomas de la depresión; el estrés; la ansiedad Vinculados con la actual dificultad sanitaria COVID 19 en la ciudad de Sao Paulo. La muestra estuvo conformada por 411 adultos mayores, quienes están en continua actualización de información acerca del COVID-19 por medio de canales comunicativos, internet o radio, como resultado el estrés se presenta según las horas dedicadas a exponerse a información en internet generaban estrés, además de síntomas depresivos y ansiedad en los adultos mayores, los resultados describes que el 33,1% de los encuestados presento ansiedad y depresión un 39,7%. Este estudio concluyó que intentar mantenerse todo

el tiempo informado sobre el COVID-19 provoca depresión, ansiedad o estrés se debe contar con intervenciones múltiples y multidisciplinarias para reducir estas repercusiones en la salud de los adultos mayores (Silva, y otros, 2022).

Un estudio en Bolivia realizado en el 2020 titulado “Los impactos sociales y psicológicos del COVID-19” señala la importancia de estudiar los aspectos de la pandemia de COVID-19 relacionados con su impacto psicológico en la población. El primer enfoque se implementó en 2020. A partir de 1.532 encuestas. La investigación describe que la variable depresión la presentaban un 16% en general, el porcentaje que el prosigue es ansiedad con un 24% en una media más alta la variable del estrés con una 26% y el más alto con un 27% efectos psicológicos. El grupo femenino presenta tener mayor ansiedad; estrés y depresión, aquellas personas que cuidan de un familiar o son responsables poseen el 80% de riesgo de desarrollar angustia emocional y depresión; la desigualdad social un factor más que influye, uno de los grupos más vulnerables al dilema relacionado con la COVID-19 son mujeres con escasos recursos económicos que laboran en trabajos con poca remuneración económica, gran parte de mujeres son cabezas de hogar por sí mismas, para dar por terminado el artículo el estudio realizado en el 2020 hayo que en comparación con quienes tiene un empleo estables y los que no poseen un empleo fijo presenta un 40% de riesgo en generar un trastorno psicológico; las personas que no han encontrado trabajo o no laboran activamente poseen un 80% de riesgo en generar depresión. En comparación con las personas que continuaron su actividad económica a través del teletrabajo y que aún reciben un salario, aquellas cuya actividad económica e ingresos fueron suspendidos tienen un 40% más de probabilidades de experimentar efectos psicológicos y depresión. mientras que aquellos que fueron despedidos temporal o permanentemente tienen aproximadamente el doble de riesgo de desarrollar efectos psicológicos, incluidas depresión, estrés y ansiedad. (Wanderley, Losantos, Tito, & Arias, s.f.)

Otro artículo realizado en Bolivia en el año 2021 titulada “estrés laboral en personal operativo de perforación de pozos de petróleo y gas durante el covid-19”. El estudio se realizó con la finalidad de determinar los niveles de estrés laboral y cuáles son las situaciones que predisponen al mismo en relación con las medidas preventivas para evitar el contagio de la enfermedad COV-19 para lo cual contaron con una muestra de 170 trabajadores. Las pruebas que se aplicaron en este contexto la MBI Maslach Burnout Inventory, también se aplicó el cuestionario Psicosocial de Copenhague. En 2017 a estos trabajadores se les había medido el estrés laboral, identificando el 26% del personal estaban estresados, porcentaje que aumentó al 28% en 2018. Tras 365 días de la pandemia y la aplicación de medidas de control, el porcentaje

de trabajadores estresados aumentó hasta el 59% en 2021, lo que muestra que existe un impacto por la pandemia COVID-19 en estos trabajadores. El estudio también identificó varios factores que contribuyen al estrés, como el aumento de las horas de trabajo, la falta de ejercicio físico, el aumento del consumo de hojas de coca y tabaco, la falta de sueño y el aumento del uso de dispositivos electrónicos para actividades recreativas. Como conclusión el estudio subraya la necesidad de estrategias eficaces de gestión del estrés en la industria del petróleo y el gas; ya que también provocó cambios en los hábitos, mayor consumo de la hoja de coca, el estudio subraya la necesidad de estrategias eficaces de gestión para afrontar el estrés. (Angulo, 2022).

La investigación realizada en Chile en el año 2020 titulada “Estrés laboral y la percepción de enfermedades cardiovasculares”. El objetivo del estudio es examinar la relación entre los niveles de estrés con el trabajo y las percepciones de los trabajadores sobre los síntomas cardiovasculares. El estudio utilizó encuestas online para recoger datos de 260 trabajadores, se obtuvieron como resultado que el 57,3% de los trabajadores declararon presentar síntomas de enfermedades cardiovasculares. Se observó que estos síntomas estaban relacionados con el nivel de estrés laboral, así como con factores como el sexo, la edad, el nivel de estudios, la categoría laboral y la percepción de una carga de trabajo excesiva; los trabajadores con niveles elevados de estrés declararon una media de 1,43 síntomas de enfermedad cardiovascular, mientras que los que presentaban un estrés grave declararon una media de 1,15 síntomas. Esto indica una asociación entre el estrés laboral y los síntomas cardiovasculares. Este estudio concluye que la percepción de síntomas de enfermedades cardiovasculares está relacionada con el nivel y la gravedad del estrés laboral (Cares, Jesús Cid, Delgado, García, & Luengo, 2021).

El siguiente artículo científico fue realizado en Argentina en el año 2020 titulado “Impacto del teletrabajo y aislamiento” el objetivo era determinar el estrés laboral de trabajadores que están pasándose al teletrabajo debido a la pandemia de COVID-19. La información fue recogida a través de un cuestionario en línea, se contó con una muestra de 164 tele trabajadores, sé que muestra que la mayoría de la tele trabajadores encuestados (80,5%) refieren sentirse más fatigados que antes, el 14% sufre a menudo dolores de cabeza y musculares. Como resultado se obtuvo los trabajadores perciben mayor agotamiento físico y mental (Moirano, Ibarra, Riera, & Baritol, 2021).

El estudio realizado en Paraguay en el año 2021 titulado “Estrés percibido por docentes” cuyo objetivo de la investigación fue analizar los porcentajes de estrés percibidos por los trabajadores. Se contó con una muestra de 415 maestros. El estudio contenía variables sociodemográficas y el Cuestionario de Estrés Percibido de Levenstein. Los resultados mostraron que el 0,24% presentaba estrés severo, el 13,25% presentaba estrés moderado y el 86,51% no presentaba estrés. Estos resultados se obtuvieron al aplicar el Cuestionario. Como conclusión el artículo muestra que gran parte de docentes entrevistados en Paraguay no presentaban estrés, lo cual podría deberse a su capacidad de adaptación a situaciones de estrés prolongado. Sin embargo, se identificaron casos de estrés moderado y severo que requieren atención y apoyo (López, Adorno, & Cárdenas, 2021).

Estudio realizado en Uruguay describe el golpe emocional que generó en la salud de los trabajadores debido al COVID-19. La investigación se planteó con la finalidad de determinar en qué medida las condiciones del lugar de trabajo afectan a la vida personal y al bienestar de los trabajadores. Se elaboraron preguntas como se sentían emocionalmente, activamente y personalmente, planes a futuro entre otros. Se trabajó con una muestra de 2418 trabajadores. El estudio llegó a la conclusión de que aumentan los resultados asociados a un estado emocional negativo, como lo es la soledad; tristeza, pero disminuyen a medida que interviene los estados positivos, tales son el optimismo, disfrute y satisfacción. Los individuos que se perciben abandonados o no sienten la suficiente empatía de los demás se sienten más solas, deprimidas y sin esperanza. Lo mismo es cierto para los empleados y sus negocios, mostrar interés por el bienestar de sus trabajadores, es el primer paso para minimizar los eventos desafortunados y minimizar los efectos negativos que cualquier crisis puede tener sobre el bienestar emocional. Los niveles de energía y vitalidad bajan del 61% al 40%. El optimismo personal descendió significativamente casi 20 puntos, del 79% al 59% el estrés aumentó el 46%. La investigación descrita muestra un claro signo de los riesgos que afectan los sentimientos individuales (Bericat & Acosta, 2020).

### **Identificar los factores que influyen el estrés laboral en Latinoamérica.**

La empresa también se ve perjudicada por el estrés percibido por sus trabajadores, durante los últimos dos años las empresas que están en Latinoamérica se han visto sometidas a una serie de desventajas que afectan al empleado. La emergencia sanitaria obligó a un número de empresas a tomar decisiones difíciles con el fin de mantener la economía de la empresa, dichas acciones o medidas a tomar han sido actos como el despedir a trabajadores o teletrabajo; adoptando modelos híbridos de trabajo, es decir algunos días los trabajadores

laboran desde las instalaciones empresariales; otros días laboran desde sus respectivos domicilios, sin embargo, esta medida no es factible en todas las industrias o empresas (Indeed, 2022).

El estudio titulado “Que factores desencadena estrés laboral” realizado en México en el año 2020, detalla como el ambiente de trabajo influye en los factores que generan estrés laboral, tales como jefes negligentes que muestra poco interés por el bienestar de sus empleados, desorganización en los roles o puestos de trabajo, entorno desfavorable. El problema está relacionado con el agotamiento de los empleados en los entornos y situaciones de trabajo, lo que provoca graves trastornos emocionales, pérdida de personalidad y pérdida de realización personal, lo conlleva al estrés laboral. El estudio también menciona los entornos de trabajo violentos. Los papeles mal definidos de los empleados provocan conflictos entre compañeros, bajo rendimiento y agotamiento de los empleados. Otro elemento es roles indefinidos dentro de la empresa pues el trabajador siente que las actividades que realiza sobrepasa sus habilidades y no se ajustan a sus capacidades o por el contrario el trabajador realiza actividades poco calificadas lo que resulta en baja moral de los empleados, poco reconocimiento y falta de interés en su trabajo. Otra causa es la de jefes desinteresados por sus empleados, actitudes que desencadenan el desequilibrio entre las competencias de los trabajadores con exigencias, lo que resulta que no cumplir con el objetivo de entregar el producto (Palacios, 2020).

La siguiente investigación titulada “factores asociados al estrés laboral” realizado en el año 2022 en Cuba con el objetivo de analizar la prevalencia de los factores asociados al estrés generados por el ambiente laboral de un Hospital Pediátrico Camagüey. Esta investigación contó con una muestra de 343 trabajadores. Se describen las causas del estrés laboral que incluye un trabajo poco satisfactorio o desagradable; demasiado o muy poco trabajo; falta de incorporación al grupo de trabajo; no tomar en cuenta en las decisiones; ausencia de un rol claramente definido en el trabajo; supervisiones diligentes; malas relaciones laborales con compañeros de trabajo o jefes. El estudio además agrega que la mala organización para la realización del trabajo da como resultado la globalización económica incluyen estándares de desempeño más altos, semanas laborales más largas, descansos reducidos o eliminados y menos inversión en mejorar las condiciones laborales. Estos cambios generan situaciones desfavorables para el bienestar tanto mental como físico, dentro de la población activa que labora. En resumen se agrega que el estrés es muy común en el ambiente laboral, ya que él estudió señala su relación con ciertos factores como la sobrecarga de trabajo y la

necesidad de trabajar a un ritmo rápido bajo presión de tiempo (Rodríguez, Dueñas, & Pérez, 2022).

Un estudio titulado “Impacto del estrés en enfermería” realizado en Honduras en el año 2021. El estudio busca identificar los impactos físicos, emocionales y psicológicos generados por el estrés, sobre los trabajadores del área de salud de emergencias, así como comprender las causas subyacentes del estrés en este entorno específico. En la investigación se mencionan las siguientes causas de estrés laboral: demandas laborales; largas horas de trabajo; problemas personales, dificultades en las relaciones con compañeros de trabajo o problemas familiares; cambios significativos en la vida; mudanzas, divorcio, embarazo, alimentación deficiente, falta de ejercicio, consumo de alcohol y tabaco, irregularidad en las horas de sueño. Las conclusiones del estudio destacan los diversos impactos negativos que tuvo el estrés sobre los profesionales que laboran en la sala de emergencias, concluyendo que el estrés si llega a afectar perjudicialmente en el área de la salud por lo que le estudio recomienda estrategias para prevenir y contrarrestar el síntoma de estrés experimentado por los trabajadores con el objetivo de aumentar el bienestar y mejorar las características de atención hacia sus pacientes ( Oseguera, Sosa, Cabrera, Melgar, & Rodriguez, 2021).

El estudio realizado en República Dominicana en el año 2021 titulado “Protocolo de intervención en tiempo de COVID-19” realizado en la sede Regional Metropolitana INFOTEP. El estudio antes mencionado tuvo como objetivo analizar los síntomas del estrés dentro del ambiente laboral, determinar cuáles eran los cambios que presentaba su comportamiento, la comunicación y efectividad. Entre las causas del estrés identificados dentro de la empresa están exceso de carga en el trabajo, fuertes responsabilidades, situaciones ambientales desfavorables, dificultad al abordar labores y concluirlos, también describe que existen los estresores en el ámbito laboral que pueden generar estrés en los trabajadores. Sin embargo, es importante tener en cuenta que las causas del estrés pueden variar dependiendo de la persona y de su situación particular al enfrentar diversas circunstancias (Ramírez & De Jesús , 2021).

La investigación titulada “Estrés laboral y las condiciones de trabajo”. Realizada en Nicaragua en el año 2020 tuvo como objetivo estudiar las causas y efectos que tiene el estrés conjunto con las circunstancias laborales de un centro que brinda cuidados para la salud. Entre las causas según los autores es la intensidad de la demanda laboral. Esto significa que los colaboradores están sometidos a una carga de trabajo excesiva, lo que puede generar presión y estrés. Además, se menciona que el 70% de los colaboradores se sienten presionados por su

jefe, lo que añade otra fuente de estrés; otra causa es la responsabilidad en el cargo que ocupan, si es un personal administrativo; médico; enfermeros. La responsabilidad constante puede generar estrés y preocupación, horario de trabajo aumentado a menudo tienen que permanecer más tiempo en el trabajo para completar sus tareas, esto puede generar cansancio, preocupación y ansiedad. Sumado a lo ya mencionado, se detalla que debido a que el personal médico es en contacto con pacientes, lidiando con diferentes temperamentos, agresiones verbales, quejas de los hospitalizados y el peligro a la exposición de contagio a enfermedades. En conclusión la investigación describe que se genera estrés debido a la intensidad de la demanda laboral, problemas de índole organizacional, presión por parte de los superiores, responsabilidades en el cargo y horarios de trabajo extensos (Suárez, Campos, del Socorro, & Mendoza, 2020).

La investigación realizada en Costa Rica en el año 2022 titulado “Principales patologías psíquicas que generó la pandemia de COVID -19”. Se describe que el estrés percibido en este tiempo experimentado por la emergencia sanitaria puede generar patologías psíquicas en el personal de salud, se presentaron síntomas además del estrés, depresión y ansiedad. Estos síntomas fueron los mencionados por los profesionales en el área de salud, dentro de las causas que genera el estrés, la investigación explica que las exigencias proporcionadas por las presiones ambientales hacen que el trabajador se vea sometido o superado por la situación, lo que conlleva creación del estrés laboral dentro de un trabajo, ya que interviene la capacidad de la persona, pero el caso específico el personal médico en el transcurso de la emergencia sanitaria su estrés está vinculado fatalidades, horas extenuantes de labor, diversas incertidumbres, peticiones para brindar atención médica a personas contagiadas de SARS-CoV-2, desembocando con un agotamiento físico y mental. Como conclusión de la investigación descrita, indica que el estrés es de tema laboral ya que genera preocupaciones desembocando en depresión, ansiedad, empatía o sentimientos de apego emocional por el fallecimiento de pacientes así como la falta de información de una enfermedad que está llevándose vidas a su paso, inexperiencia sobre el dominio de COVID-19, suministros médicos limitados, terminan generando un agotamiento en el profesional ( Agüero, Pérez, & Troz, 2022).

Un estudio realizado en Panamá en el año 2020 titulado “Estrés en Panamá por COVID-19” toma en cuenta a población en general, estudiantes, desempleados y personas que laboran. El objetivo fue analizar la afectación psicológica que dejó la pandemia mediante una escala la PSS10-UCLA (Escala de Estrés Percibido, Universidad de California, Los Ángeles). Los resultados mostraron que las personas se sienten afectados tanto en situaciones positivas como negativas, lo que indica un alto nivel de estrés percibido. Esto se debe a los siguientes factores,

como la dificultad que no pueden superar, la incapacidad de controlar los aspectos importantes de sus vidas, así como sentirse deprimidos, ansiosos y afectados. Además, parece que los hombres están mucho más estresados y frustrados que las mujeres porque las cosas están fuera de su control. En general, el escenario generado por la enfermedad SARS-CoV-2 ha dado pie para que haya un aumento en el estrés percibido o experimentado por los encuestados panameños. Como conclusión la investigación menciona que la población panameña en general experimentó un nivel alto de estrés durante la pandemia ( Matus, y otros, 2020).

El estudio titulado “Estrés laboral y las consecuencias” realizado Colombia en el año 2020. El objetivo fue estudiar e exhibir que genera estrés y las consecuencias del mismo, describir cómo afecta el rendimiento las relaciones personales tanto en lo familiar como en lo laboral. Además, se busca establecer medidas para reducir el impacto que genera el estrés laboral. La investigación describe que el estrés laboral puede ser causado por sobrecargo de trabajo o responsabilidades que sobrepasen las habilidades del trabajador e imposibilite cumplir con el trabajo también mencionan factores ambientales y químicos, tales como humedad en la infraestructura de la empresa o lugar de trabajo y ruido excesivo. Otro factor tomado en cuenta o descrito es las organizaciones, es un mal ambiente laboral, cambios económicos, cambio de personal, modificaciones a las políticas de trabajo, la implementación de las tecnológicas, metas propuestas por la empresa o entidad. Como conclusión de la investigación se llega a inferir que el estrés laboral afecta a distintos campos de la persona como el área familiar y en el área laboral (MONTROYA, 2020).

La investigación realiza en Ecuador en el año 2020 titulada “Estrés y factores que influyen” el objetivo de la investigación era examinar que factores contribuyen a generar estrés, del are de Hospital IESS en esmeraldas. Se contó con una muestra de treinta participantes, específicamente del área de emergencias. Se tomaron en cuenta las siguientes observaciones; factores como fatiga, insomnio, exceso de trabajo, insatisfacción laboral, falta de espacio, etc. Las consecuencias más comunes del estrés están asociadas a llevar una mala alimentación, alteraciones en el ciclo del sueño y pérdida del cabello. En conclusión, el estudio constató que los factores estresantes conducen a la desestabilización del estado de salud del cuidador, a conflictos con el equipo sanitario y a una atención deficiente del cuidador (Vásquez & González, 2020).

Otro estudio realizado en el año 2021 en el País de Ecuador con el título “Estrés laboral en el cuerpo de bomberos”. La investigación se llevó a cabo con la finalidad de investigar el estrés, su ambiente laboral o espacio de trabajo del cuerpo de bomberos se contó con una muestra de 73 funcionarios operativos que laboran en la estación de bomberos en Portoviejo. Los hallazgos evidenciaron que un 56% del personal operativo posee un bajo nivel de estrés; el 3% indicó tener alto nivel de estrés; esto se puede deber a las labores que realiza dentro de la institución. La investigación explica que el estrés puede ser provocado por condiciones laborales, personales o ambientales y se manifiesta como un desequilibrio en quienes lo experimentan. También menciona que el estrés puede desarrollarse como resultado de las demandas y presiones actuales, así como de las presiones anticipadas del futuro cercano. Como conclusión se puede decir que los trabajadores del Cuerpo de Bomberos de Portoviejo exhiben altos niveles de satisfacción y se sienten cómodos dentro de la organización debido a que quienes están a su cargo son líderes comprometidos (Moreira & Álava, 2021).

La investigación realizada en Perú, titulada “Estrés Laboral y Desempeño Docente de una Institución” realizada en el 2021 con el objetivo de investigar el vínculo existente entre el estrés laboral, el desempeño y agotamiento del docente dentro de la Institución. Se contó con una muestra de 70 docentes, el estudio determina las causas del estrés laboral, primero el ambiente laboral; las relaciones entre personas y desenvolvimiento en la profesión; nuevas tecnologías y la relación familia y trabajo, el bienestar y dificultad de la adquisición de recursos para ser enfrentada, también se toman en cuenta el conjunto de demandas laborales o estresores, el agotamiento, demasiada en el trabajo o conflictos de rol entre compañeros o personal de trabajo y ausencia de recursos personales, pues la autoeficacia en cumplir laborales, valorar el nivel de autonomía. Como conclusión el estudio descrito se evidencia que el trabajo del docente específicamente con el agotamiento emocional y la despersonalización, establecen que el estrés crónico puede ser el causante del bajo desempeño, causado por el ambiente de trabajo, las relaciones entre personas y desenvolvimiento en la profesión, las nuevas tecnologías y la relación familia y trabajo (Jovana, 2021).

La investigación llevada a cabo en el 2021 en el país de Perú titulado “Estrés laboral influye en la calidad de atención”. la investigación tuvo como objetivo establecer cómo se ve afectada la calidad de servicios de salud brindados por el estrés de la pandemia en el área de pediatría, indagar sobre qué genera que los profesionales de la salud experimenten estrés laboral se incluye la escasa organización y gestión en el ambiente de trabajo, la presión laboral, una dotación inadecuada de personal en el servicio médico, un aumento del estrés laboral e

incluso fuera de horas laborales, los conflictos en las funciones o roles administrativos, generar empatía por el paciente entre otros. Como conclusión del estudio se llegó a demostrar que existe estrés dentro del personal de enfermería debido a la actual pandemia y que si se ve implicado como el estrés afecta en el cuidado y atención brindado por los profesionales (Sullca Becerra, 2021).

La investigación llevada a cabo en Chile, realizada en el año titulado “COVID-19: impacto psicosocial en una escuela. Desigualdades y desafíos”. La investigación tenía como objetivo investigar el impacto psicosocial del cierre de escuelas suscitado a causa de la emergencia sanitaria y los desafíos que esta presenta. El estudio identifica varios factores asociados al estrés laboral en los profesores y profesoras, entre ellos: insatisfacciones laborales, exceso de trabajo, situaciones de incertidumbre y exceso de trabajo derivadas de emergencias sanitarias y ajustes educativos forzosos, sobrecarga de trabajo y cuidado familiar en el hogar, y trabajar en contextos vulnerables, además, se menciona que en el grupo etario de los profesores y profesoras, las responsabilidades de cuidado infantil pueden ser más altas, lo que también puede contribuir al estrés laboral. En conclusión, el artículo destaca la importancia de abordar los desafíos educativos y psicosociales que surgen durante la pandemia COVID-19 (Gonzalo , y otros, 2020).

La investigación titulada “trastornos mentales relacionados con el estrés durante el COVID-19” realizado en el año 2021 se enfoca en el personal que labora en hospitales en Argentina. Se analizan los trastornos mentales relacionados con el estrés que pueden afectar a este personal y se proponen recomendaciones para prevenir y tratar estos trastornos. El artículo menciona algunos factores generales que pueden causar estrés, está la sobrecarga laboral, no contar con apoyo social, la escasez de suministros conjunto con la dificultad en controlar o gestionar situaciones estresantes, además, se mencionan algunos factores específicos de la pandemia que pueden generar o causar estrés en el personal de salud, como el miedo al contagio o infección, falta de equipos de protección individual adecuados, no contar con la información completa y riesgos en cuento la enfermedad. Como conclusión se mencionan varios trastornos mentales relacionados con el estrés pueden afectar al personal de salud algunos ejemplos son la ansiedad, estrés postraumático, depresión, el síndrome conocido como burnout y el trastorno adaptativo. Además, se identifican algunos factores generales que pueden causar estrés laboral, como la sobrecarga de trabajo (Melendi, 2021).

El estudio realizado en Paraguay en el año 2021 titulado “Estrés percibido por docentes en el tiempo del Covid-19”, tenía como objetivo establecer el nivel de estrés que perciben los profesores de una escuela. El artículo menciona que factores están relacionados al estrés laboral, tales como dificultad en la adaptación de tecnologías, creación de clases virtuales, tareas dentro de la casa, sentimientos de miedo y preocupación al contraer COVID-19, dificultad al adaptarse a la nueva modalidad, estar sometidos a la actualización de la enfermedad. Como conclusión el área que genera más estrés es el exceso laboral además el estudio recomendó intervenir sobre factores que son modificables que generan el estrés (López, Adorno, & Cárdenas, 2021).

### **Determinar posibles estrategias de afrontamiento ante el estrés laboral según la bibliografía:**

El estrés laboral es una cuestión importante que debe abordarse dentro del área de la salud, ya que el estrés es un factor o componente que genera riesgo y afecta al ámbito psicológico de los trabajadores y desencadena reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y conductuales. Los medios para presentarse es ante una demanda laboral que sobrepasan los recursos y habilidades personales, como resultado pérdida del control y consecuencias, repercutiendo en la salud. Es por eso que es importante saber identificar las señales y factores asociados al estrés laboral y abordarlo adecuadamente para prevenir o reducir sus efectos negativos en la salud.

El estudio realizado en Guatemala en el año 2020 titulado “Manejo del estrés y la salud tras el Covid-19” tuvo como objetivo de estudio brindar una guía de recomendaciones para manejar el estrés laboral conjuntamente con el bienestar mental en el área trabajo en el transcurso de la emergencia sanitaria COVID-19. El estudio menciona varias medidas que se pueden tomar para poder evitar el estrés laboral, como saber identificar cuáles son las causas que genera el estrés y trabajar para encontrar soluciones. Entre las estrategias indica además los beneficios de mantener las líneas de comunicación entre trabajadores y sobre cómo la pandemia los estaba afectando en el trabajo; reconocer las áreas en las que se carece de control y hacer el mejor uso de los recursos disponibles; tomarse respiros o pausas activas para realizar algún movimiento físico de estiramiento, dialogar con colegas de labor, utilizar a los compañeros; amigos y familiares como red de apoyo; tener espacios y tiempo para estar al aire libre con el fin de relajarse. Si se labora de manera online desde el hogar, se recomiendan establecerse horarios para terminar o pausar el trabajo; de ser eso posible, hacer uso del espacio y practicar yoga; meditación para llegar a la relajación. Como estrategias para poder manejar el estrés, se describe que se debe afrontar el estrés con una actitud contraria a la negativa, no

centrarse en el problema sino en la solución, tener una planificación de horarios de trabajo como de descanso y valorar que un se posee vida y trabajo; saber controlar la respiración, utilizar el rizo terapia y la lectura para; saber priorizar y focalizar los problemas y ver lo importante de lo que no es, acordar como cumplir con las cargas laborables, implementarse plazos moderados para la entre de trabajos, a través de una actitud positiva fomentar el salud emocional, mostrar resiliencia y mantener relaciones positivas en el entorno, además se sugiere generar nuevos hábitos como realizar actividades en familia, tener hábitos de higiene saludables, mantener el compromiso de realizar un buen trabajo, llevar a cabo o cumplir con los tiempos establecidos para el cumplimiento de trabajo y tiempos de pautas activas y sobre todo respetar el horario de almuerzo. Como conclusión se debe identificar primero aquellos elemento que generan riesgo para la creación de los síntomas del estrés laboral y tomar medidas preventivas para reducir su impacto en la organización de trabajo, apoyar a los grupos más vulnerable y mantener conversaciones con sus trabajadores. (González, 2020)

La investigación realizada en Cuaba en el año 2022 titulada “Estrategia psicosocial para el manejo del estrés en personal médico”. Tuvo como objetivo una psicoeducacion sobre cómo gestionar el estrés para los profesionales de la salud. El documento expone que para el manejo efectivo del estrés se debe conocer la prevención y que padrón o relación tiene el estrés, esto con el fin que la persona sepa reconocer los signos o situaciones que le generen estrés y posibilite al sujeto de tener una manera de gestionar o afrontar el estrés, permitiéndose identificar y prevenir los factores estresantes antes de que se conviertan en un problema para la salud mental de los trabajadores. Pues se propone implementar estrategias psicosociales educativas que aborde el estrés laboral a través de un enfoque educativo y participativo que involucra a los trabajadores en psicoeducación y prevención de factores estresantes en el entorno laboral. En este proceso tener 6 sesiones de trabajo con un tiempo de 45 mn cada terapia para el diagnóstico y la psicoeducacion para tener una mejoría; además, se utiliza el método del grupo de entrenamiento se utiliza para trabajar cada sesión como un dispositivo grupal en dinámicas, una sesión se construye a través de un proceso de cambio. En resumen, la estrategia propone un enfoque educativo y participativo con el fin de gestionar de manera satisfactoria el estrés que involucra a los trabajadores, es esencial identificar y prevenir los factores estresantes en el entorno laboral (Pérez, 2022).

Una investigación realizada en República Dominicana en el año 2021, titulado “Gestión del estrés laboral” desarrolló algunas sugerencias para manejar el estrés relacionado con el trabajo de los maestros. El artículo sugiere una serie de actividades enfocadas para los docentes en el manejo del estrés laboral, las cuales son practicar regularmente yoga, que permite dejar de lado los pensamientos negativos y las preocupaciones relacionadas con el estrés para mejorar las relaciones y ser asertivos. También ofrece ejemplos concretos de lo que pueden hacer los profesores para reducir el estrés, como crear programas de apoyo psicológico y practicar la relajación, la relajación muscular, la respiración profunda y lenta, la respiración abdominal y la recuperación de imágenes de maravilloso confort y relajación. También se centra en la creación de técnicas, organización de talleres y sesiones de formación centradas en la gestión del estrés en el trabajo; organizar sesiones de capacitación y talleres sobre el manejo del estrés en el trabajo para que los docentes puedan elevar su nivel de calidad de vida; también el implementar talleres como “riso terapia” pautas activas, para reducir el estrés y la ansiedad, ejercicios y técnicas de expresión corporal para la relajación muscular, musicoterapia y ritmos corporales. Promover actividades, prácticas y métodos que creen un entorno de trabajo positivo y reduzcan el estrés en los grupos de enseñanza. Mejorar las sesiones con los padres y los escenarios de debate para comprender las alternativas que pueden resultar difíciles, vincularlas más directamente a las actividades escolares de los niños y aclarar lo que los padres esperan del personal docente. La investigación concluye que tras y durante la pandemia el nivel de estrés entre los docentes es moderadamente alto, y las investigaciones muestran que su participación beneficia enormemente el desarrollo moral y ético de la sociedad hacia los niños, por lo cual se deben implementar estas formas de gestionar el estrés. ( Rizik Bodden & Cruz, 2021)

Otra investigación llevada a cabo en República Dominicana titulada “Protocolo de Intervención en estrés laboral” realizada en el año 2021 tuvo como objetivo brindar un protocolo de intervención para el estrés laboral y propone una serie de estrategias y recomendaciones con el fin de brindar una manera de saber cómo gestionar mejor el estrés en el trabajo durante la pandemia. Entre algunas de las estrategias propuestas están el habilitar una zona de relajación para que los empleados disfruten en determinados momentos del día. Un día a la semana con expertos consultores y formadores programarán a los ejecutivos para que practiquen técnicas de relajación que ayuden a controlar los síntomas del estrés laboral y fomenten una buena cultura corporativa, además se menciona que la mejor estrategia para evadir las situaciones estresantes es mantener el equilibrio emocional, así evitando los síntomas

producidos por el estrés laboral. Como conclusión de la investigación descrita se destaca la importancia de evitar situaciones estresantes y propone técnicas de relajación, planes de afrontamiento del estrés laboral y un buen clima organizacional como medidas para prevenir y manejar el estrés laboral. (Ramírez Candelario & De Jesús Santos, 2021)

La investigación llevada a cabo en Nicaragua en el año 2020 titulada “Inteligencia emocional en situaciones de estrés emocional” describe a la inteligencia emocional y esta como puede ser un factor clave para saber gestionar el estrés en el trabajo al permitirles comprender las emociones y gestionálas eficazmente. El estudio menciona las siguientes estrategias: Aprende a comprender y gestionar las emociones de forma eficaz; tomar decisiones acertadas, superar obstáculos y manejar circunstancias desafiantes. También se debe aprender a controlar las emociones, calmarse a sí mismo y a los demás, y construir relaciones sólidas o una comunicación efectiva con los demás. La investigación sugiere hacer ejercicio regularmente; tomar descansos regulares durante el día de trabajo; definir el límite entre la vida personal y la vida laboral; poner en práctica las diversas posturas o técnicas para la relajación, estas pueden llegar hacer desde una respiración honda hasta el encontrar un soporte emocional de amigos, familiares y colegas (Báez, 2021).

La investigación llevada a cabo en Costa Rica en el año 2021 titulado “Gestión para abordaje de estrés laboral”. La investigación establece tres objetivos determinar los factores generadores de estrés, identificar las estrategias que utiliza el administrativo para reducir los efectos del estrés y describir los procesos para generar un mejor ambiente laboral en el personal docente. La investigación presenta algunas estrategias aplicadas por la administración para prevenir situaciones de estrés laboral y generar un mejor ambiente, como promover actividades sociales de interacción entre compañeros, brindar capacitaciones pedagógicas para la actualización del personal, propiciar espacios de diálogo donde se puede expresar libremente los puntos de vista, mostrar interés por el bienestar tanto física como emocional. La investigación concluye que la gestión del estrés es un proceso largo que requiere la aplicación de estrategias y políticas que promuevan un ambiente laboral saludable, la identificación temprana de situaciones de estrés laboral, la capacitación del personal basado en técnicas para el manejo del estrés, la promoción de actividades de bienestar, áreas donde se promueva el dialogo, la escucha activa y el apoyo emocional. Se menciona que la gestión del estrés laboral debe ser una tarea compartida entre la dirección y el personal pues este requiere de compromiso y una participación activa de ambas partes. Finalmente, se destaca la importancia de continuar

investigando y evaluando los procesos de gestión del estrés laboral y elevar la satisfacción el nivel de satisfacción laboral. (MORA, 2022)

Otro estudio fue realizado en Costa Rica titulado “Intervención en factores relacionados con el estrés laboral” en el año 2021. El objetivo del estudio fue abordar el estrés laboral en Smurfit Kappa Empaques, las estrategias propuestas por la investigación se enfocaban en el asertividad, la comunicación asertiva y la resiliencia como herramientas para fortalecer la salud mental y prevenir mayores niveles de estrés y efectos relacionados con la salud. Se incorporó un plan de acciones y responsabilidad dentro del departamento O.S.H.A (salud ocupacional) con el fin de evaluar los riesgos psicológicos y sociales que alteran el bienestar mental. Se menciona que dentro de la empresa se acordó reforzar los beneficios que brinda en relación a la asesoría psicológica, financiera y legal, también se brinda el transporte nocturno por parte de la empresa además de informe al personal sobre los posibles riesgos en el camino y las precauciones que puede tomar para evitar accidentes .En conclusión, señala que para mejorar la gestión del estrés laboral incluyen reforzar las ventajas que ofrece la empresa (Rojas, 2021).

Otra investigación llevada a cabo en Panamá titulado “Guía para el manejo del estrés” fue publicada en el año 2020. El objetivo principal fue brindar herramientas y recomendaciones para saber manejar de una mejor manera el estrés laboral durante la actual pandemia del coronavirus gestionar adecuadamente los sentimientos de ansiedad, preocupación y estrés que pueden surgir debido a los cambios intempestivos causados por la actual pandemia. La investigación sugiere cumplir con protocolos de prevención y control brindados por la Institucional de Prevención ante el COVID-19; tener una comunicación activa con superiores los jefes y compañeros de trabajo, tomando en cuenta el distanciamiento social sugerido, establecer horarios de trabajo y descanso claros y respetarlos; separa el trabajo de la vida social, hacer uso de técnicas para la relaciones y meditación; realizar actividades físicas y deportivas; mantener una alimentación saludable y equilibrada; se sugiere también descansar, conservar un horario de sueño regular, hallar un soporte emocional en amigos, en un familiar o un profesional de la salud mental; evitar consumir sustancias lícitas e ilícitas como método para afrontar el estrés. Como conclusión el estudio recomienda pausas activas con una serie de movimientos y estiramientos que ayudan a disminuir la fátiga, estiramientos de cuello, brazos y de mas, estos ejercicios se pueden hacer sentados en el mismo lugar de trabajo. (Secretaria Nacional de Ciencia, Tecnológica e Innovación, 2020)

El estudio realizado en Colombia en el año 2020 titulado “Técnicas para reducir el estrés”. Describe el manejo de cuatro estrategias: relajación, reestructuración cognitiva, pruebas de habilidad y resolución de problemas. Asimismo, la importancia de crear actividades y espacios de formación que proporcionen a los empleados las herramientas para desarrollar tareas que conduzcan a un aumento de la productividad y el bienestar, y la importancia del seguimiento y la continuación de los casos de alto nivel notificados. También menciona la importancia. El estudio concluye que es recomendable implementar un programa de manejo del estrés que pueda ser utilizado en el lugar de trabajo. ( Sierra Núñez & Cuadros Rangel, 2020).

El estudio titulado “Estrés laboral y estrategias para afrontar el COVID-19 en un hospital” ubicado en Perú y realizado en el 2021, con el objetivo de gestionar o saber manejar el estrés relacionado con el trabajo experimentado por el personal del hospital durante esta situación de emergencia sanitaria. Entre las estrategias sugeridas están el desarrollo de programas para combatir la despersonalización o reforzar las estrategias de aversión, las campañas de concienciación para reducir el estrés laboral, programas para la formación especializada brindada al personal de apoyo en el manejo de estrategias de aversión activa son ejemplos de formas de mejorar el trabajo en equipo. Estos programas permitirán al personal de apoyo desarrollar un plan de aversión, se debe tener una visión global concentrarse tanto a nivel institucional como individual ya que estar bajo la influencia del estrés afecta en la productividad y atención que se brinda (Lema Huamani & Oliveros Garcia, 2021).

En el año 2021 se realizó en Ecuador una investigación titulada “Prevención a través de biomarcadores que está asociada al estrés” los biomarcadores son medidas objetivas que se utilizan para evaluar la presencia o el estado de una enfermedad, trastorno o condición fisiológica en un individuo. En el contexto del estrés, los biomarcadores pueden ser sustancias químicas o indicadores fisiológicos que se miden en muestras biológicas como la sangre, la saliva o el cabello y que reflejan la respuesta del cuerpo al estrés, la identificación de biomarcadores asociados al estrés puede ser útil para medir objetivamente los niveles de estrés en un individuo y diseñar estrategias de prevención y tratamiento. La investigación menciona estas estrategias para enfrentar el estrés, son la mediación, acompañado de una respiración profunda y se recomienda practicar relajación muscular, la visualización y yoga; hacer ejercicio, actividad física regularmente, ya que está demostrado que baja los niveles de estrés y beneficia al estado de ánimo, contar con redes de apoyo; amigos; familiares, compañeros de trabajo puede ser de gran ayuda para enfrentar situaciones estresantes; manejar del tiempo o

aprender a priorizar tareas y establecer límites ayuda a reducir el estrés laboral; mejorar las conductas alimenticias, conciliar el sueño las horas recomendadas que son 7 horas, abstenerse de la ingesta de alcohol como del tabaco, asistir con un profesión a terapias de enfoque cognitivo conductual, ya que esta sesión se centra en analizar e identificar pensamientos y patrones de comportamiento que generar o causan estrés con el fin de modificarlos. Por lo descrito anterior mente la investigación destaca que el estrés es un problema común en los docentes universitarios posee y este contribuye en la aparición de los aspectos negativos en la salud física; emocional como desempeño laboral. También se concluye que existen factores personales, laborales y organizacionales que pueden contribuir al estrés. (Romero, 2021)

Otra investigación realizada en Ecuador en el año 2021 titulada “Pautas activas y la disminución del estrés laboral”. Realizada con el objetivo es presentar una investigación sobre las pausas activas como una herramienta para afrontar, gestionar y reducir el síntoma de estrés percibido durante la jornada laboral, con el propósito de optimizar o mejorar el bienestar personal. El estudio describe como poner en práctica las pautas activas; estas consisten en tiempos de descansos, en el transcurso del periodo de tiempo de la jornada de trabajo, breves pausas ayudan en la recuperación de energía, optimizar la eficacia y desempeño del trabajo o tarea a realizar; en estos descansos se puede auto aplicar ejercicios o técnicas que benefician en reducir el estrés relacionado con el trabajo, la fátiga o trastornos musculares. Estas pausas se describen como estiramientos o ejercicios breves, que se puede tener una rutina de pasos sencillos a realizar en el mismo lugar de trabajo. El desarrollo de periodos de descanso durante las pausas activas permitirá a los trabajadores realizar una variedad de movimientos musculares breves y estiramientos en diversas partes del cuerpo. Esto reducirá su agotamiento mental y aumentará su productividad y rendimiento. En resumen, se destaca la importancia de investigar el factor psicosocial del estrés laboral (Castro, 2021).

### **Conclusiones:**

El estrés laboral durante la actual crisis sanitaria ha afectado significativamente la salud de los trabajadores, pues la carga emocional y desgaste físico conlleva a la aparición de múltiples síntomas y dificultades en el ámbito laboral, las investigaciones abordan diferentes grupos de trabajadores, como personal médico, doctores; enfermeras, docentes de escuelas y universidades, también personal administrativo de empresas o instituciones, tanto públicas como privadas.

Los resultados obtenidos a partir de la recopilación y análisis de información científica se llegan a la conclusión que el estrés laboral percibido por los trabajadores en este transcurso de la pandemia es preocupante, ya que puede afectar tanto la salud física como la mental de una persona, de manera que conlleva a un bajo desempeño laboral y a relaciones interpersonales más tensas. Para ello se exploraron estudios realizados en México, Guatemala, Cuba, El Salvador, Honduras, República Dominicana, Nicaragua, Costa Rica, Panamá, Colombia, Venezuela, Ecuador, Perú, Brasil, Bolivia, Chile, Argentina, Paraguay y Uruguay. Concluyendo que los trabajadores estudiados presentaban niveles medios y altos de estrés.

Los factores que influyen en los altos niveles de estrés se relacionaron con: agotamiento emocional, fatiga, miedo al contagio, horas extenuantes de trabajo, sobre carga laboral, exposición al COVID-19, falta de insumos médicos, ambiente laboral entre otros. Por lo tanto, es importante implementar medidas para prevenir y gestionar el estrés laboral, para aquello la bibliografía sugiere aplicar estrategias de manejo del estrés laboral, con terapias cognitivo conductual que se enfocan en identificar el problema, a media que cambian los patrones de pensamiento como de comportamiento, comunicación afectiva, inteligencia emocional, técnicas de relajación y estiramientos, acompañado de pautas activas, yoga, además se sugiere establecer jordanas laborales menos desgastantes, respetar los horarios de almuerzo.

Este estudio proporciona una visión amplia y sobre todo actualizada sobre el tema de estrés laboral; información relevante que puede ser útil para futuros investigadores y profesionales interesados en abordar este tema o problemática, con la finalidad de para mejorar las condiciones de trabajo de los empleados o trabajadores latinoamericanos.

## Referencias bibliográficas

1. Agüero, M., Pérez, T., & Troz, I. (4 de abril de 2022). Principales patologías psíquicas que generó el estrés laboral durante la pandemia de COVID -19, en el personal de salud. Obtenido de <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/793-Texto%20del%20art%C3%ADculo-4790-2-10-20220624.pdf>
2. Hermosa, C., Paz, C., Hidalgo, P., García, J., Sádaba, C., López, C., & Serrano, C. (2021). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en la población general ecuatoriana durante la pandemia por COVID-19. Obtenido de [http://revecuatneurol.com/magazine\\_issue\\_article/sintomas-depresion-ansiedad-estres-en-poblacion-general-ecuatoriana-durante-pandemia-covid-19/](http://revecuatneurol.com/magazine_issue_article/sintomas-depresion-ansiedad-estres-en-poblacion-general-ecuatoriana-durante-pandemia-covid-19/)
3. Acosta, I. (25 de 08 de 2021). Estrés laboral: Consecuencias del teletrabajo en la salud mental. Obtenido de <https://www.laestrella.com.pa/cafe-estrella/cultura/210825/estres-laboral-consecuencias-teletrabajo-salud>.
4. Angulo, E. Á. ( 19 de abril de 2022). ESTRÉS LABORAL EN PERSONAL OPERATIVO DE PERFORACIÓN DE POZOS DE PETRÓLEO Y GAS DURANTE EL COVID-19. Obtenido de <http://www.scielo.org.bo/pdf/rcti/v20n25/a06.pdf>.
5. Atoche, W., Espinoza, C., Murakami, A., & Wam, J. (2021). Impacto de la salud mental por Covid-19 en los colaboradores de empresas peruanas. Obtenido de [https://laccei.org/LACCEI2022-BocaRaton/full\\_papers/FP431.pdf](https://laccei.org/LACCEI2022-BocaRaton/full_papers/FP431.pdf).
6. Bericat, E., & Acosta, J. (2020). El impacto del COVID-19 en el bienestar emocional de los trabajadores en Uruguay. Obtenido de [https://fes-sociologia.com/uploads/public/Bericat%20&%20Acosta%20\(2020\)%20Impacto%20del%20COVID-19%20en%20el%20bienestar%20emocional%20de%20los%20trabajadores%20en%20Uruguay.pdf](https://fes-sociologia.com/uploads/public/Bericat%20&%20Acosta%20(2020)%20Impacto%20del%20COVID-19%20en%20el%20bienestar%20emocional%20de%20los%20trabajadores%20en%20Uruguay.pdf)

7. Blanco, M., de la Vieja, M., Macip, S., & Tercero, M. (17 de 12 de 2021). Trastorno de estrés postraumático en enfermeras durante la pandemia de COVID-19. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8677464/>
8. Cares, J., Jesús Cid, M., Delgado, G., García, C., & Luengo, C. (12 de 2021). Estrés laboral y percepción de síntomas de enfermedad cardiovascular en trabajadores de la Región del Ñuble, Chile. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v30n4/1132-6255-medtra-30-04-407.pdf>
9. ceptodefinicion. (20 de 10 de 2021). Laboral. Obtenido de <https://conceptodefinicion.de/laboral/>
10. Choto, R. (12 de 2020). INFLUENCIA DEL ESTRÉS LABORAL EN EL DESEMPEÑO DE LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA CENTRAL LAW S.A EN LA CIUDAD DE. Obtenido de <http://www.idi-unicyt.org/wp-content/uploads/2021/01/Informe-Trabajo-de-GRADO-Roxana-Choto-Definitivo..pdf>
11. Contreras , C., & Carderon, Y. (25 de 01 de 2022). Estrés laboral y su relación con la práctica del teletrabajo durante la pandemia COVID-19, Caso Montes y Merino, S.R.L., julio-diciembre 2021, Distrito Nacional Republica Dominicana. Obtenido de <https://repositorio.unphu.edu.do/bitstream/handle/123456789/4370/10.Estr%C3%A9s%20laboral%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20la%20pr%C3%A1ctica%20del%20teletrabajo%20durante%20la%20pandemia-%20Cristhiel%20Pilar%20Contreras%20Mateo-%20Yesica%20Carderon.pdf?s>
12. Dávila, K. M. (2019). EL ESTRÉS LABORAL EN LOS TRABAJADORES DE LATINOAMÉRICA”: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LA LITERATURA CIENTÍFICA EN LOS ÚLTIMOS 10 AÑOS, 2009 -2019. Trabajo de investigación, Universidad Privada del Norte, 35. Obtenido de <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/29680>

13. García , P., Jiménez , A., Hinojosa, L., Gracia , G., Cano , L., & Abeldaño, A. (30 de 11 de 2020). ESTRÉS LABORAL EN ENFERMERAS DE UN HOSPITAL PÚBLICO DE LA ZONA FRONTERIZA DE MÉXICO, EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA COVID-19. Obtenido de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/RSD/article/view/31332/32042>
14. GONZÁLEZ, N. G. (6 de octubre de 2022). Colombia, el cuarto país con más personas que sufren estrés laboral a nivel global. Obtenido de <https://www.larepublica.co/salud-ejecutiva/colombia-el-cuarto-pais-con-mas-personas-que-sufren-estres-laboral-a-nivel-global-3462464>
15. Hanco, G. R. (2023 de 03 de 15). Estrés laboral en el personal de salud de un hospital público del Callao durante la pandemia del COVID-19. Obtenido de <https://repsi.org/index.php/repsi/article/view/120/280>
16. Lizano Lizan, L., & Sánchez Alfaro, R. (01 de 2022). Niveles de estrés en personal docente de los departamentos de Ciencias Sociales y Educación de la Universidad de Costa Rica, Sede de Occidente ante la situación del COVID-19. Obtenido de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/49498/49597>
17. López, J., Adorno, A., & Cárdenas, A. (2021). Estrés percibido por docentes de nivel escolar básico y medio del Paraguay durante la pandemia de Covid-19. Obtenido de <https://www.revistaspmi.org.py/index.php/rvspmi/article/view/256>
18. Macías, A. B. (2020). El estrés de pandemia (COVID 19 ) en población mexicana. En A. B. Macías, El estrés de pandemia (COVID 19 ) en población mexicana (pág. 17). México: Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf
19. Magaña, M., Méndez, S., & Díaz, S. (15 de 12 de 2022). Estrés laboral y salud mental del personal de primera línea en la atención de la COVID-19. Obtenido de

[https://alerta.salud.gob.sv/wp-content/uploads/2023/02/Vol6n1\\_AO1\\_25-33\\_ESP\\_Estres-laboral\\_V1.pdf](https://alerta.salud.gob.sv/wp-content/uploads/2023/02/Vol6n1_AO1_25-33_ESP_Estres-laboral_V1.pdf)

20. Mena , A., López, D., & Estrada, S. (2021). Carga laboral y familiar relacionado a estrés, en contexto de COVID-19 en docentes de educación primaria, del sector público del municipio de León, III trimestre 2021. Obtenido de <http://riul.unanleon.edu.ni:8080/jspui/bitstream/123456789/9409/1/250260.pdf>
21. Moirano, R., Ibarra, L., Riera, V., & Baritol, F. (19 de 03 de 2021). Impacto del teletrabajo y el aislamiento social en el estrés laboral: un diagnóstico preliminar para la Argentina. Obtenido de <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-ImpactoDelTeletrabajoYEIAislamientoSocialEnElEstre-8009631.pdf>
22. Monterrosa, Á., Dávila, R., Mejía, A., Contreras, J., Mercado, M., & Flores, C. (2020). Estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID-19 en médicos generales colombianos. Obtenido de <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/08/1117984/3890-estres-laboral-ansiedad-y-miedo-covid.pdf>
23. PÉREZ, J. P. (Abril de 2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-55522019000100156](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522019000100156)
24. Ponce, I. G. (8 de Febrero de 2021). Estrés. Obtenido de <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>
25. Quintero, B., Hernández, J., Sanguinety, N., & Andrade, R. (31 de mayo de 2021). IMPACTO EMOCIONAL DEL CONFINAMIENTO POR COVID-19 EN LA POBLACIÓN VENEZOLANA EN EL MARCO DE LA MIGRACIÓN. Obtenido de <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/dide/article/view/1001/1685>
26. Reyes, M. Á. (27 de 06 de 2022). ESTRÉS LABORAL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN MÉDICOS RESIDENTES EN HOSPITALES COVID-19 EN CDMX. Obtenido de <https://www.gipps.org/revistaredes/investigacion/estres-laboral-y-estrategias-de-afrontamiento-en-medicos-residentes-en-hospitales-covid-19-en-cdmx/>

27. Rodríguez, A., Rodríguez, A., Villalobos, G., & Varela, C. (2021). Efectos de la Emergencia Covid-19 en la Salud Mental de los Trabajadores: Una revisión de alcance . Obtenido de <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/694-Texto%20del%20art%C3%ADculo-4851-1-10-20220422.pdf>
28. Rojas, J., & Arteaga, M. (23 de dic de 2021). Estrés laboral y desempeño laboral en Avicarnes de Venezuela, C.A. Obtenido de <http://fer.uniremington.edu.co/ojs/index.php/AMR/article/view/492/496>
29. Silva, J., de Araújo, V., Bezerra, R., Viana Cruz, F., Nogueira, L., Li, W., & Regina, A. (2022). Repercussões na saúde mental e infodemia de covid-19 de idosos paulistanos. Obtenido de <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/rJ6wSMhwVwVM6W7xZKNRssq/?lang=pt>
30. Taveras, M., & La Paz Torres, A. (Junio de 2021). Niveles de Estrés y Ansiedad durante la pandemia del COVID-19 en el personal de salud del Hospital Docente Dr. Francisco E. Moscoso Puello, Santo Domingo, Julio 2020 - Junio 2021. Obtenido de <https://repositorio.unphu.edu.do/bitstream/handle/123456789/4069/Niveles%20de%20Estr%C3%A9s%20y%20Ansiedad%20durante%20la%20pandemia%20del%20COVID-19%20en%20el%20personal%20de%20salud%20del-%20Maritza%20Michelle%20Taveras%20Taveras-%20Amanda%20Sue%20La%20>
31. Tumbaco, G., & Celi, J. (mayo de 2021). Impacto del COVID 19 en el estrés laboral del personal sanitario del servicio de emergencia del Hospital IESS Portoviejo. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/19436/6%20TESIS%20CELI%20JUAN%20Y%20TUMBACO%20GEMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
32. Wanderley, F., Losantos, M., Tito, C., & Arias, A. (s.f.). LOS IMPACTOS SOCIALES Y PSICOLÓGICOS DEL COVID-19 EN BOLIVIA. Obtenido de [https://www.iisec.ucb.edu.bo/assets/iisec/publicacion\\_observatorio/Revisado\\_Serie\\_n\\_3\\_LOS\\_IMPACTOS\\_SOCIALES\\_Y\\_PSICOLOGICOS\\_DE\\_LA\\_PANDEMIA\\_DE\\_COVID-19\\_EN\\_BOLIVIA\\_pdf.pdf](https://www.iisec.ucb.edu.bo/assets/iisec/publicacion_observatorio/Revisado_Serie_n_3_LOS_IMPACTOS_SOCIALES_Y_PSICOLOGICOS_DE_LA_PANDEMIA_DE_COVID-19_EN_BOLIVIA_pdf.pdf)

33. Zahilyn, R., Ferrer, J., & Gertrudis , d. (26 de 10 de 2022). Estrés laboral en profesionales de enfermería de una unidad quirúrgica en tiempos de la COVID-19. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30192022000500008](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192022000500008)



**Gina Sthefania Puglla Vacacela** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **1900579408**. Y **Johan Albenis Gómez Campoverde** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0150673762**. En calidad de autores y titulares de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“El estrés laboral en adultos latinoamericanos durante la pandemia covid-19”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizamos además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, **14 de noviembre 2023**.

F.....  


**Gina Sthefania Puglla Vacacela**

**C.I: 1900579408**

F.....  


**Johan Albenis Gómez Campoverde**

**C.I: 0150673762**