

Estrés en el sector salud y su afectación en la satisfacción laboral y el bienestar psicológico

María F. Botero, Nicolle Ospina, Karen M. Mazo, Maritza Cartagena¹

Politécnico Grancolombiano Institución Universitaria

¹ Notas de autor

María F. Botero, Nicolle Ospina, Karen M. Mazo, Maritza Cartagena; Politécnico Grancolombiano Institución Universitaria. Cualquier mensaje con respecto a este artículo ser enviado al correo mfbotero@poligran.edu.co

Trabajo de grado para optar por el título de Profesional de Gestión en Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo. Fue asesorado por la profesora Mary Sol Narváez Castro de la Facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad

Resumen

El estrés laboral en el sector salud se ha consolidado como una problemática de alta relevancia debido a sus efectos directos sobre la salud física, emocional y profesional del personal sanitario. Este trabajo tuvo como objetivo principal analizar los factores que originan estrés en los trabajadores de la salud y su relación con el desempeño, la satisfacción laboral y el bienestar psicológico. Para lograr profundizar mas sobre este tema, se hizo una investigación documental cualitativa y descriptiva en base a 50 artículos científicos recientes entre los años 2020 al 2025. En estos documentos revisados encontramos que durante la pandemia del COVID-19 el estrés laboral aumento debido a las exigencias de cambio que se tuvieron que hacer en el entorno laboral cambios significativos, ya que no eran previstos y daban un giro a como cada persona ejercía su profesión en un ámbito laboral y social, con esto se desencadeno el agotamiento físico, mental, prevalencia de ansiedad, síntomas depresivos, entre otros. Con todos estos cambios y síntomas acumulados se incrementó el síndrome de burnout, agravando el desempeño profesional, la calidad de vida y el entorno social. El estrés laboral en el personal de la salud es una respuesta condiciones llenas de miedo de cambios desesperados y bruscos exponiendo su salud para tratar a otros, en instituciones poco preparadas para la llegada de este virus que le dio un giro al mundo, no solo afectaban su vida social, sino también laboral.

Palabras clave: enfermedad profesional, personal médico, salud mental, Calidad de la vida laboral.

Abstract

Work-related stress in the healthcare sector has become a highly relevant issue due to its direct effects on the physical, emotional, and professional health of healthcare personnel. The main objective of this study was to analyze the factors that cause stress in healthcare workers and their relationship with performance, job satisfaction, and psychological well-being. To explore this topic in greater depth, qualitative and descriptive documentary research was conducted based on 50 recent scientific articles published between 2020 and 2025. In these reviewed documents, we found that during the COVID-19 pandemic, work-related stress increased due to the demands for change that had to be made in the work environment. These changes were significant, as they were unexpected and changed the way each person exercised their profession in a work and social setting, triggering physical and mental exhaustion, anxiety, depressive symptoms, among others. With all these changes and accumulated symptoms, burnout syndrome increased, aggravating professional performance, quality of life, and the social environment. Work-related stress among healthcare personnel is a response to conditions filled with fear of desperate and sudden changes, exposing their health to treat others in institutions ill-prepared for the arrival of this virus that turned the world upside down, affecting not only their social lives but also their work lives.

Key words: occupational disease, medical personnel, mental health, quality of working life.

Estrés en el sector salud y su afectación en la satisfacción laboral y el bienestar psicológico

El estrés laboral en el personal de salud es un problema de salud pública de una amplia magnitud, ya que no solo afecta la salud física del personal de salud, sino también su estado mental y emocional. En este contexto sanitario, estas demandas laborales sin un adecuado manejo pueden desarrollar agotamiento excesivo en el personal, incluyendo sus responsabilidades, como lo puede ser la sobre carga de paciente, turnos largos, presión emocional por la enfermedad y la muerte, también por cambios constantes en los protocolos y recursos. Según la (OMS, 2025) el estrés laboral afecta de manera distinta a cada persona, pero suele manifestarse con síntomas emocionales, mentales y físicos, siendo esta una problemática no solo que afecta al personal de salud, sino también a la calidad del servicio prestado, ya que las personas estresadas suelen sentirse angustiadas, irritables y menos comprometidas con su trabajo, presentan dificultad para concentrarse, tomar decisiones o descansar adecuadamente, y pueden desarrollar problemas de salud como cardiopatías, trastornos digestivos, hipertensión y dolores de cabeza.

(Barrera-Pintado & Baculima-Suarez, 2024) El estrés laboral constituye un gran desafío de manera significativa con impacto en la salud mental de los trabajadores trayendo preocupación en diversos sectores y ocupaciones por las exigencias laborales elevadas, presión por el rendimiento, falta de gestión del trabajo y desequilibrio en la vida profesional y personal, provocando efectos negativos como el agotamiento emocional, fatiga, depresión, ansiedad y disminución en la satisfacción laboral, afectando en la calidad de atención y el bienestar del personal.

La salud mental en el trabajo se reconoce hoy como un componente esencial de la seguridad y salud ocupacional y del derecho al trabajo decente, especialmente porque las

personas pasan una parte sustantiva de su vida en el entorno laboral. En este marco, las directrices conjuntas de la OMS y la OIT plantean la necesidad de implementar políticas integrales que identifiquen y gestionen de manera sistemática los riesgos psicosociales asociados a comportamientos negativos como el acoso y la violencia, a cargas de trabajo excesivas, a una organización del tiempo laboral poco flexible y a otros factores que generan estrés crónico y angustia en el puesto de trabajo (OMS & OIT, 2022). Estas orientaciones se apoyan en la evidencia que indica que alrededor del 15 % de los adultos en edad laboral presenta algún trastorno mental en un momento dado y que la depresión y la ansiedad ocasionan pérdidas cercanas a un billón de dólares estadounidenses anuales por disminución de la productividad, lo que convierte la salud mental en el trabajo en un problema de salud pública y de gestión organizacional de primer orden (World Health Organization [WHO], 2022a).

En consecuencia, se promueve un enfoque preventivo que prioriza intervenciones de carácter organizacional, tales como el rediseño de tareas y cargas de trabajo, la participación efectiva de los trabajadores en las decisiones que afectan a sus condiciones laborales, la formación de los mandos en la identificación y manejo de factores de riesgo psicosocial y la construcción de culturas institucionales que no toleren el estigma ni la discriminación por motivos de salud mental (OMS & OIT, 2022; WHO, 2022a). Paralelamente, se destaca la importancia de dispositivos específicos para quienes ya presentan problemas de salud mental, que incluyan ajustes razonables en el puesto, programas estructurados de reincorporación laboral tras ausencias prolongadas y modalidades de empleo con apoyo para personas con trastornos mentales graves, favoreciendo así su inclusión sostenida en el empleo remunerado (OMS & OIT, 2022; WHO, 2022b).

El Informe Mundial sobre Salud Mental enfatiza, además, que transformar los entornos laborales es condición necesaria para avanzar hacia sistemas de salud mental más equitativos, centrados en derechos y orientados a la recuperación, al profundizar el valor social atribuido a la salud mental y al fortalecer los sistemas de apoyo disponibles para los trabajadores (WHO, 2022b). En esta misma línea, Guy Ryder, entonces director general de la OIT, subraya que garantizar entornos de trabajo seguros y saludables exige invertir de manera sostenida en una cultura de prevención de los riesgos psicosociales, reformar las condiciones laborales para erradicar el estigma y la exclusión social y asegurar que las personas con problemas de salud mental se sientan protegidas, acompañadas y respaldadas en su trayectoria profesional (OMS & OIT, 2022).

Después de analizar el impacto que tiene el estrés laboral en el área de la salud y como se ha mitigado el problema, se propone abordar el problema desde la siguiente pregunta ¿Cuáles son los factores de riesgo que generan estrés laboral en el personal de salud y como afectan su bienestar y desempeño?

Esta investigación sobre el estrés laboral en personal de salud se realiza porque cada vez, más personas se ven afectadas por las presiones del trabajo, lo que influye en su salud, su bienestar y su desempeño. Comprender sus causas y consecuencias permite buscar soluciones que mejoren la calidad de vida en los entornos laborales. Con este estudio se busca generar conciencia sobre la importancia de cuidar la salud mental en el trabajo y promover espacios más humanos y saludables para todos.

Con el fin de dar respuesta al interrogante, se ha planteado un objetivo general encaminado a comprender los factores de riesgo que generan estrés laboral en el personal de salud y su afectación en el bienestar y el desempeño. Para ello, se reconocerá los factores que

durante la pandemia del COVID 19 provocaron estrés laboral en personal de salud y su afectación en el bienestar; se analizará la relación que hay entre los niveles de estrés laboral, desempeño y necesidad de implementar programas de promoción y prevención para el personal de la salud y, finalmente se examinará la prevalencia del síndrome de Burnout como consecuencia de la sobrecarga laboral y sus efectos en la salud física y emocional del personal de la salud, motivación y estabilidad laboral.

Este trabajo se sostiene desde 2 categorías teóricas, para efectos de esta investigación se entenderá el estrés laboral como exigencias del trabajo que no corresponden o exceden las capacidades, recursos o necesidades del trabajador (OIT, 2016). Según la (OMS, 2024) “Los trabajadores de la salud, humanitarios o en situaciones de emergencia a menudo tienen que realizar tareas que conllevan riesgos elevados de exposición a eventos adversos, lo que puede afectar negativamente a su salud mental”

Metodología

El tipo de investigación es cualitativo con alcance descriptivo, cuyo propósito es recopilar, analizar, sintetizar y discutir la información publicada sobre los factores de riesgo, consecuencias y métodos de afrontamiento del estrés laboral en profesionales de la salud. Para ello, se consultaron diversas bases de datos científicas y buscadores académicos como Web of Science, PubMed, Redalyc, Scopus, Justor, Science Direct, Ebsco, principalmente.

La búsqueda bibliográfica se delimitó a artículos publicados en los últimos cinco años (2020–2025), en idioma inglés y español, que abordaran variables relacionadas con el estrés laboral, la sobrecarga de trabajo, la salud mental y las enfermedades profesionales en personal médico y sanitario. Las palabras clave empleadas fueron: estrés laboral, personal médico, salud mental, bienestar laboral. Cada artículo fue registrado en una base de datos en Excel, recopilando

información sobre: título, autor, año de publicación, institución, resumen, objetivos, metodología, resultados o conclusiones, enlace de la publicación del artículo y aspectos relevantes del artículo.

En la presente investigación, de los 50 artículos revisados e incluidos en el actual estudio, en un total de 48 artículos fueron redactados en español, y solo dos en inglés. Los artículos incluidos 33 son internacionales como: Ecuador 11; México 4; Venezuela, España y Uruguay cada uno con 3 artículos; Perú y Paraguay cada uno con 2 artículos; El Salvador, Corea, Cuba, Brasil e Irán cada uno con 1 artículo. 17 son nacionales clasificados en: Bogotá 6 artículos; Medellín 4 artículos; Barranquilla 2 artículos; Popayán, Cartagena, Bucaramanga, Boyacá y Montería cada uno con 1 artículo

Las publicaciones indagan diversas problemáticas relacionadas con el Estrés Laboral en personal de la salud. Se realizó una clasificación de los documentos según su tendencia las cuales clasificamos en: Tendencia 1 - Estrés Laboral Asociado a la Pandemia del COVID 19 con 12 artículos relacionados; Tendencia 2 - Estrés Laboral y Desempeño con 15 artículos incluidos; Tendencia 3 - Estrés Laboral por Sobrecarga laboral con 11 artículos relacionados y la Tendencia 4 - síndrome de Burnout con 12 artículos incluidos.

Discusión

Luego de la revisión de cincuenta artículos, la presente investigación analizara el estrés laboral en el personal de salud a partir de tres objetivos fundamentales, en primer lugar, se propone reconocer los factores que durante la pandemia por COVID 19 generaron estrés laboral y su impacto en el bienestar en concordancia con la Tendencia 1 - Estrés laboral asociado a la pandemia del COVID 19. El segundo objetivo busca analizar la relación existente entre los niveles de estrés, el desempeño profesional y la necesidad de implementar programas de promoción y

prevención conforme a la Tendencia 2 - Estrés laboral y desempeño por último, se pretende examinar la prevalencia del síndrome de Burnout como consecuencia de la sobrecarga laboral y sus efectos en la salud física y emocional, la motivación y la estabilidad laboral considerando la Tendencia 3 - Estrés laboral por sobrecarga laboral y la Tendencia 4 - Síndrome de Burnout.

De esta manera se muestra a continuación cada objetivo, respondido desde las tendencias correspondientes

El primer objetivo, abordado desde la tendencia del Estrés Laboral Asociado a la Pandemia de la COVID-19, permite constatar que la irrupción súbita y de alcance global del SARS-CoV-2 generó un escenario de crisis para el cual los sistemas sanitarios y los profesionales de la salud no tenían precedentes ni preparación suficiente. La literatura internacional describe que la combinación de sobrecarga asistencial, desabastecimiento de recursos, cambios organizativos acelerados, riesgo biológico permanente y exposición constante a situaciones clínicas críticas configuró un conjunto de estresores laborales que impactó de forma directa en el bienestar psicológico y en el desempeño profesional, incrementando los niveles de estrés, ansiedad, depresión, insomnio y síndrome de burnout en distintos colectivos sanitarios.

En este entorno, el estrés laboral dejó de ser un percibirse como un hecho aislado y se convirtió en un problema de salud ocupacional, vinculado directamente a la calidad y seguridad de la atención. En coherencia con este panorama, la investigación de Monterrosa-Castro A et al. (2020) realizado en Colombia documentó que el 73.3 % de los médicos generales presentaba síntomas de estrés laboral y el 37.1 % manifestaba síntomas de ansiedad asociados a la pandemia, evidenciando la magnitud del impacto incluso en el primer nivel de atención. Estos hallazgos coinciden con revisiones sistemáticas y metaanálisis que han mostrado altas prevalencias de agotamiento y malestar psicológico entre los proveedores de servicios de salud

durante la pandemia, así como la necesidad de medidas organizacionales específicas para disminuir la exposición a estresores, reforzar los dispositivos de apoyo psicosocial y proteger la salud mental de los equipos clínicos. En conjunto, la evidencia respalda que el estrés laboral asociado a la COVID-19 constituye un determinante crítico del rendimiento profesional y un desafío prioritario para la gestión de los sistemas de salud.

Hay factores que en esta tendencia se ven reflejados y marcados en el personal de salud en tiempos de COVID 19, ya que provocaron estrés laboral y afectaron su bienestar.

(Alvarado et al., 2021) Menciona Un estudio transversal realizado en Wuhan durante los primeros meses de la pandemia (enero-febrero de 2020), reportaron que 71,5% de médicos y enfermeras presentó estrés psicológico, 34,0% insomnio, 44,6% ansiedad y 50,4% síntomas depresivos. Por lo anterior esta evidencia demuestra que este brote epidémico presenta en los trabajadores de la salud estrés psicológico, ansiedad, depresión y estrés postraumático.

Con esto en mente, podemos afirmar que los niveles de estrés y ansiedad aumentaron en el personal médico con la llegada de la pandemia, pues la pandemia actuó como un catalizador e intensificó problemas preexistentes. Ya que el no estar preparados para una situación de esta índole donde según (Gómez Rendón & Velez Díaz, 2025) el personal de salud que estuvo en primera línea contra este virus como lo fueron los médicos y las enfermeras temían que factores como fueron escasez de equipos de protección personal, la sobrecarga de trabajo, el miedo al contagio y la incertidumbre sobre los tratamientos contribuían a un mayor estrés laboral en el personal sanitario.

Se tenía conocimiento de las potenciales consecuencias del estrés laboral en el bienestar y desempeño de los profesionales de la salud. Se sabía que la exposición prolongada a estresores

laborales podía afectar la salud física y mental de médicos y enfermeras, así como la calidad de la atención brindada a los pacientes (Shanafelt et al., 2022).

En conjunto, (López López et al., 2022) Define que estos factores evidenciaron la vulnerabilidad del personal de salud frente a situaciones de alta demanda y estrés sostenido, afectando su desempeño profesional y su salud emocional.

El segundo objetivo, abordado desde la tendencia de Estrés Laboral y Desempeño muestra en los 15 artículos revisados que, los factores psicosociales intralaborales en los trabajadores, las condiciones del trabajo y las exigencias psicológicas pueden aumentar el estrés y afectar el desempeño del personal de la salud (Arce- Julio R. et al., 2020; Lucero-Tapia et al., 2023). El estrés puede disminuir el rendimiento de los trabajadores y la falta de motivación y el desgaste emocional afectan negativamente en el desempeño laboral. El personal de salud presenta un nivel medio de estrés laboral del 45,4%, seguido por un 29,3% con alto nivel y un 25,3% con bajo nivel de estrés laboral (Arellano Ubillus et al., 2025; Quintana-García et al., 2024). El personal de la UCI y enfermería muestra afectaciones en la relación con el estrés laboral debido a la deficiente información, discriminación en el caso de las enfermeras y el estrés secundario, teniendo un impacto en el crecimiento postraumático. Los mecanismos de afrontamiento, como las intervenciones organizativas y la resiliencia, pueden ayudar a disminuir sus efectos. Los trabajadores que son sometidos a bajos niveles de estrés trabajarán de forma más eficiente, lo que ayudará a mejorar la calidad de vida y el bienestar del personal de la salud (Ferreira da Silva et al., 2021; Pórtela M., 2025).

El estrés laboral ha traído problemas a nivel social y económico, perjudicando la salud del trabajador y reduciendo la productividad y el desempeño, es necesario seguir estrategias de mejora continua donde se gestione la salud de los empleados. Los niveles de estrés están presentes en los

profesionales de la salud, por esta razón es necesario intervenir con estrategias de afrontamiento, para poder garantizar una mejor calidad de asistencia para los pacientes y reducir el sufrimiento en los profesionales de enfermería (Segovia et al., 2024).

El estudio realizado por (Plazas- Beltrán L.M. et al., 2023) nos indica que en el área de la salud el estrés laboral puede tener consecuencias negativas, afectando en la toma de decisiones, errores diagnósticos, la prescripción de los tratamientos y en los medicamentos, reduciendo la capacidad de concentración, afectando en la calidad brindada a los pacientes por los altos niveles de estrés. Por ende, es de suma importancia establecer una política de prevención, implementar programas de apoyo psicológico y emocional, ayudando a mejorar las condiciones laborales, creando un entorno más saludable y mejor desempeño laboral.

El personal de salud presenta altos niveles de estrés ocupacional, afectando de forma negativa en su salud emocional y física, por causa de horas extensas y grandes cargas de trabajo, reduciendo el buen desempeño, afectando en su desarrollo tanto físico, social y psíquico. Por lo tanto, los trabajadores deben contar con capacitación donde se maneje el tema de cómo manejar el estrés laboral, ayudando al bienestar individual y organizacional (Cano-García et al., 2023).

Según lo expuesto por (Mariño Córdova & Vargas Espín, 2023) muchos profesionales presentan altos niveles de estrés que están relacionados con los rasgos de la personalidad, provocando insatisfacción y bajo desempeño, por eso es necesario establecer estrategias para que los niveles de estrés no incrementen, y el personal de salud que ya tengan niveles severos y moderados, se les brinde una atención más especial. (López-Barrionuevo et al., 2023) señalan que durante la pandemia del COVID 19, uno de los más afectados fueron los trabajadores del área de la salud, se registra una gran incidencia en el aumento del estrés, presentando síntomas como la ansiedad y miedo, afectando en las actividades laborales, bajando su rendimiento y la

productividad. En Ecuador dado a las necesidades en las organizaciones, hoy en día tienen más interés en el desempeño del personal de la salud, mirando los aspectos subjetivos como la salud mental, felicidad y el bienestar de los colaboradores, para así de esta manera mejorar la gestión brindando mejores tratamientos de las enfermedades, recursos de prevención, y un mejor bienestar y calidad de vida de los trabajadores que durante la pandemia enfrentaron grandes niveles de estrés.

Los profesionales de la salud que realizan sus actividades en el área de oncología, viven situaciones de estrés constante, agotamiento para todo el equipo por la situación que viven con cada uno de los pacientes que tiene cáncer, también por el talento humano insuficiente, altas cargas de estrés que afectan su calidad de vida y sobrecarga laboral provocando altos niveles de estrés, dando agotamiento emocional, y bajo desempeño personal y durante el proceso de atención a los pacientes, por lo que ellos sienten frustración al querer lograr un buen resultado para lograr la recuperación del paciente, pero al no lograrse afectara no solo a las familias, sino al mismo profesional, por eso es necesario brindar apoyo emocional psicológico a los pacientes y familiares, pero también es de suma importancia que las instituciones establezcan estrategias para que los profesionales puedan manejar mejores sus emociones y apoyo psicológico, brindar motivación para ellos, para un mejor bienestar integral (Ruiz Lurduy et al., 2025).

Los niveles de estrés deben ser identificados en los trabajadores y las manifestaciones psicosomáticas. Por tal razón, si hay un mal ambiente laboral, puede influir con los niveles de estrés, por ejemplo, donde hay conflictos con compañeros de trabajo o los directivos, esto hará que baje la calidad en los servicios, afectando en la productividad en el personal. En consecuencia, fundamental realizar diversas actividades que ayuden con el manejo del estrés, para así lograr una mejor productividad y brindar una mejor atención (Cajamarca-Chicaiza et al., 2023). El estrés

puede traer efectos negativos en la calidad de vida, en el caso de las enfermeras, puede afectar en el cuidado que les brindan a los pacientes y en sus resultados por causa de los altos niveles de estrés (Babapour et al., 2022).

Según (Torres et al., 2023) explican que el personal médico asistencial está expuestos a factores de riesgos psicosocial. Por ende, pueden producir estrés y fatiga en los trabajadores y enfermedades, esto causando un bajo desempeño. Por lo cual es necesario implementar medidas correctivas y preventivas para los factores de riesgos psicosocial, para ayudarles a manejar el estrés y tenga una mejor calidad de vida.

Finalizando el análisis de artículos se presenta el objetivo tres, abordado desde las tendencias de Estrés Laboral por Sobrecarga laboral y síndrome de Burnout. De esta manera, la revisión evidencia que, el personal de salud se enfrenta cada día a una intensa demanda laboral, lo que provoca una presión física y mental considerable capaz de desencadenar elevados niveles de estrés en el trabajo. Este estrés no solo afecta su bienestar personal, sino que también puede repercutirán su desempeño profesional, aumentando el riesgo de errores, reduciendo la productividad y afectando la calidad del servicio que brindan a los pacientes” (Girón-Bonilla & Carrera-Alvarez, 2025). Algunos factores para que se de esta sobrecarga laboral son trastornos del sueño, la fatiga laboral, el agotamiento físico, la inestabilidad en las contrataciones y la falta de apoyo institucional (Herrera-Chaparro et al., 2025) la valoración de personas gravemente enfermas o traumatizadas, la toma de decisiones rápidas y críticas, la realización de cargas de trabajo excesivas, la rotación de tareas y la falta de recursos (Navas-Fonseca & Jiménez-Hurtado, 2023). Este estrés laboral incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares, exacerbado por factores como obesidad, sedentarismo y largas jornadas laborales (Barrera-Pintado & Baculima-Suarez, 2024).

Un estudio de (del Valle Solórzano, 2021) muestra que “el nivel de carga total corresponde a 985 de Puntuación Ponderada, que de acuerdo con los puntajes oficiales de NASA TLX, corresponde al nivel de carga MEDIO, ya que este sobrepasa los 500 puntos y está por debajo de los 1000 puntos requeridos para valorar dicho aspecto, lo que demuestra que existe un índice elevado de sobrecarga laboral en el personal de enfermería” esto corrobora lo que nos dice (Díaz- Bernal et al., 2025) que estos profesionales están expuestos a altos niveles de estrés. Igualmente, en la investigación de (Castillo Caicedo et al., 2023) se evidencia un 75,56% de estrés laboral y la prueba de OR mostro que el porcentaje de tener ansiedad en un grupo de trabajadores se triplica si está expuesto a EL.

Así mismo, otro estudio nos demuestra que el 80% del personal de enfermería manifestó haberse sentido muy estresado a causa de su trabajo en la UCI, también que el 90% del personal de enfermería manifestó que siente que el trabajo en el área de UCI representa una carga excesiva lo que indica según (Guillen Godoy et al., 2025) que estos resultados reflejan de manera contundente la percepción generalizada de una carga laboral alta entre el personal, lo cual puede afectar negativamente tanto su bienestar físico y emocional como la calidad del servicio que ofrecen. Esto se ve en los resultados de (Jimenez-Hernández & Peña-Jaramillo, 2024) donde la escasez de enfermeros y el aumento en la proporción de pacientes por enfermera representan un desafío importante para los sistemas de salud a nivel mundial.

Viendo todos estos factores para que se dé la sobrecarga laboral y los estudios que los reafirman como el de (Altamirano- Ramirez & Mendoza- Solano, 2021) que nos indican que el 41% de los trabajadores presentaron un puntaje de estrés alto, podemos concluir que esos factores pueden hacer que las personas se sientan agobiadas en su trabajo y así elevando su estrés

laboral, y como nos dice (Lim et al., 2022) un estrés laboral excesivo puede aumentar los problemas de salud o llegar a el síndrome de Burnout.

Durante la pandemia, el desgaste se exacerbó de manera notoria debido al miedo al contagio, la escasez de recursos y las largas jornadas asistenciales, llevando a un agotamiento extremo en médicos, enfermeros y personal de apoyo. (Girón-Bonilla & Carrera-Alvarez, 2025) Esta situación dejó en evidencia la fragilidad del sistema sanitario frente a crisis prolongadas y la necesidad urgente de cuidar la salud mental de quienes cuidan a otros. (Soto-Moreno et al., 2024)

Los estudios señalan que el burnout se expresa en síntomas como cansancio emocional, despersonalización y disminución de la realización personal, afectando tanto el desempeño profesional como las relaciones humanas dentro del entorno laboral. (Segovia et al., 2024) Este agotamiento también tiene efectos directos en la calidad del servicio y en la seguridad del paciente, pues las decisiones clínicas pueden verse comprometidas por la carga emocional. (Mariño Córdova & Vargas Espín, 2023)

Además, se ha encontrado una fuerte relación entre el apoyo institucional y los niveles de burnout: cuando no existen redes de apoyo, canales de escucha o acompañamiento emocional, el desgaste se intensifica, generando desmotivación y sentimientos de soledad laboral. (Mendoza-Muñoz & Haro-Zea, 2024) En contraste, entornos laborales que promueven el liderazgo positivo, el trabajo en equipo y el reconocimiento al trabajo profesional favorecen la resiliencia y reducen significativamente el impacto del estrés crónico. (Guillen Godoy et al., 2025)

El burnout no solo afecta la esfera emocional; también interfiere con el sentido de propósito y de identidad profesional, lo cual puede conducir al ausentismo laboral e incluso a la renuncia a la profesión, especialmente en jóvenes profesionales que apenas inician su trayectoria. (Rodriguez Castillo et al., 2024) Esto confirma que el cuidado del personal de salud va más allá

de políticas superficiales y requiere estrategias profundas orientadas al bienestar, el acompañamiento y el desarrollo humano. (Soto-Moreno et al., 2024)

Los programas de prevención y de fortalecimiento del bienestar ocupacional han mostrado resultados positivos, especialmente aquellos que incorporan espacios de escucha, capacitación en gestión emocional y modelos de liderazgo empático. (Segovia et al., 2024) Sin embargo, los avances siguen siendo insuficientes y el fenómeno continúa en expansión, lo que evidencia la necesidad de transformar la cultura institucional hacia un enfoque que reconozca el valor humano de quienes sostienen el sistema sanitario día a día. (Ramirez-Rios et al., 2023)

Finalmente, los estudios coinciden en que enfrentar el burnout requiere un abordaje integral que incluya políticas laborales justas, recursos adecuados, formación emocional y acompañamiento constante. (Soto et al., 2025) Entender que el bienestar del personal de salud es la base de la calidad en la atención es fundamental para construir sistemas sanitarios más humanos y sostenibles (Lauracio & Lauracio, 2020)

Conclusiones

El análisis realizado permitió identificar que el estrés laboral en el personal de salud comprende múltiples factores, como la falta de estrategias o capacidad de afrontamiento, condiciones laborales extensas, sobrecarga laboral, recursos escasos de tiempo y personal para la atención y cuidado del paciente y, falta de apoyo e inadecuadas relaciones familiares, lo cual afecta de manera profunda al personal sanitario en sus esferas emocional, física y profesional

Emergencias como la pandemia del COVID-19 y el consecuente confinamiento, desencadenan altos niveles de estrés, debido a la falta de recursos, temor por el contagio, incertidumbre generalizada frente a la vida del paciente y la propia, exposición permanente a situaciones críticas y presión para tomar decisiones rápidas. Esta situación se agrava dadas las

exigencias, reales o imaginarias sobre las expectativas que se asume, se espera de su trabajo, generando a su vez, desgaste emocional, precariedad en la atención y despersonalización sobre su desempeño

El estrés laboral no gestionado, afrontado de manera inapropiada o inoportuna, es un desencadenante directo del síndrome de Burnout, conllevando así a disminución del desempeño laboral, pensamientos rumiantes sobre las expectativas de su trabajo, cuidado del paciente y autocuidado. Este círculo vicioso asienta en el personal sanitario, agotamiento físico y emocional repercutiendo directamente en la asistencia hospitalaria, ambientes de trabajo demandantes y, mengua de su propia calidad de vida

Las extensas y largas jornadas laborales, así como el exceso de responsabilidades acumuladas, impactan de manera negativa sobre la motivación, salud física y capacidad de respuesta del personal sanitario, a los desafíos y exigencias propios de su trabajo, lo cual, fragiliza la estabilidad profesional, presentándose de forma exacerbada, síntomas del síndrome de Burnout como condición recurrente dentro del sector salud, área que silenciosamente soporta disminución en el sentido de realización personal, afectaciones en la calidad del trabajo y, temor ante la posible y consecuente baja laboral

Referencias

- Altamirano- Ramirez, E., & Mendoza- Solano, E. L. (2021). *Estrés laboral y bienestar psicológico en trabajadores de una institución privada del sector salud – Lima, Perú 2021*. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/116583/Altamirano_RE-Mendoza_SEL-SD.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Alvarado, R., Ramírez, J., Lanio, Ítalo, Cortés, M., Aguirre, J., Bedregal, P., Allel, K., Tapiamunoz, T., Cuadra-Malinarich, G., Goycolea, R., Mascayano, F., Sapag, J., Schilling, S., Soto, G., Traub, C., Villarroel, S., & Alarcán, S. (2021). *El impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los trabajadores de la salud en Chile: datos iniciales de The Health Care Workers Study*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872021000801205>
- Arce- Julio R., Rubio- Buchard K., Cuadro- Vizcaino H., Fonseca- Angulo R., León- García M., & Rodriguez- Barraza P. (2020). *Relación entre el nivel de estrés laboral y los factores de riesgos psicosociales intralaborales en trabajadores de una fundación de niños con discapacidad ubicado en el departamento del Atlántico/Colombia*. <https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v29n1/1132-6255-medtra-29-01-42.pdf>
- Arellano Ubillus, J. E., Fernández Guerrero, R. M., & Villanueva Sosa, A. J. (2025). *Relación entre estrés laboral y productividad en trabajadores asistenciales de un establecimiento de salud en Jaén, Perú*. <https://doi.org/https://doi.org/10.33996/revistavive.v8i23.419>
- Babapour, A. R., Gahassab-Mozaffari, N., & Fathnezhad-Kazemi, A. (2022). Nurses' job stress and its impact on quality of life and caring behaviors: a cross-sectional study. *BMC Nursing*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00852-y>

Barrera-Pintado, J. E., & Baculima-Suarez, J. A. (2024). Efectos del estrés laboral en la salud física y mental de trabajadores de la salud. *CIENCIAMATRIA*, 10(1), 281–306.

<https://doi.org/10.35381/cm.v10i1.1223>

Cajamarca-Chicaiza, K. M., Aimara-Guaita, L. V., Sánchez-Ocaña, M. E., Acosta-Yansapanta, E. A., & Llanos-Gaibor, J. L. (2023). *Estrés y manifestaciones psicosomáticas en el personal de salud*. <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.438>

Cano-García, M., Ruiz-Blandón, D. A., Vergara-Vélez, I., & Chaverra-Gil, L. C. (2023). Impact Of Job Stress On The Psychological Well-Being Of The Staff Of A Public Hospital In Medellín, Colombia. *Ciencia y Enfermería*, 29. <https://doi.org/10.29393/ce29-31iemv50031>

Castillo Caicedo, C. R., Noroña Salcedo, D. R., & Vega Falcón V. (2023). *Estrés laboral y ansiedad en trabajadores de la salud del área de terapia intensiva*.

<https://revreumatologia.sld.cu/index.php/reumatologia/article/view/1012>

del Valle Solórzano, K. Sofía. (2021). *La sobrecarga laboral del personal de enfermería que influye en la atención a pacientes*. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i47.1966>

Díaz- Bernal, S. L., Ramírez- Supelano, M. C., & Pita- Camargo, Y. A. (2025). *Factores de riesgo, consecuencias y métodos de afrontamiento del estrés grave ocupacional en profesionales de la salud*. <https://doi.org/10.18041/2322-634X/rcso.1.2025.11325>

Ferreira da Silva, M. D., Silva-Júnior, F. L. E., do Carmo Cruz Robazzi, M. L., & de Oliveira Gouveia, M. T. (2021). *Reducing Work-related Stress in Nursing Personnel _ Applying an Intervention*. <https://doi.org/https://doi.org/10.5294/aqui.2021.21.3.4>

Girón-Bonilla, M. B., & Carrera-Alvarez, E. R. (2025). La incidencia del estrés y sobrecarga laboral en el personal médico. *MQRInvestigar*, 9(1), e296.

<https://doi.org/10.56048/mqr20225.9.1.2025.e296>

- Gómez Rendón, A., & Velez Díaz, G. (2025). Nivel de estrés laboral en médicos y enfermeras de la jurisdicción sanitaria no.14 durante la pandemia covid-19. *XIKUA Boletín Científico de La Escuela Superior de Tlahuelilpan*, 13(25), 91–96.
<https://doi.org/10.29057/xikua.v13i25.13802>
- Guillen Godoy, M. A., Moran León, M. de los S., Centeno Salazar, N. N., Puma Rodríguez, J. M., & Villalva Pacheco, B. A. (2025). Impacto de la sobrecarga laboral en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del hospital Liborio Panchana. *Revista Científica Multidisciplinar SAGA*, 2(2), 792–803. <https://doi.org/10.63415/saga.v2i2.158>
- Herrera-Chaparro, J. A., Prieto-Ortiz, R. G., Barrios-Parra, A. J., Zurita-Medrano, N., Cerra-Ortegón, D. R., & Sánchez-Maldonado, W. (2025). Study of medical profiling, mental health, reform and positioning of the Colombian Association of Surgery. *Revista Colombiana de Cirugia*, 40(3), 511–523. <https://doi.org/10.30944/20117582.2814>
- Jimenez-Hernández, G. E., & Peña-Jaramillo, Y. M. (2024). Carga laboral de enfermería en unidades de cuidados respiratorios para pacientes COVID-19. *Salud UIS*, 56(1).
<https://doi.org/10.18273/saluduis.56.e:24017>
- Lauracio, C., & Lauracio, T. (2020). Síndrome de Burnout y desempeño laboral en el personal de salud. *Revista Innova Educación*, 2(4), 543–554. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.04.003>
- Lim, J. Y., Kim, G. M., & Kim, E. J. (2022). Factors Associated with Job Stress among Hospital Nurses: A Meta-Correlation Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph19105792>
- López López, I. M., Noroña Salcedo, D. R., & Vega Falcón, V. (2022). *Estrés laboral en trabajadores de atención prehospitalaria durante la pandemia de COVID-19*.
<https://orcid.org/0000-0003-0140-4018>

- López-Barrionuevo, O., Peralta-Beltrán, Á. ., González-Salas, R., Moreta-Herrer, R., & Mayorga-Lascano, M. (2023). *Relación entre el estrés laboral y el bienestar laboral en personal de la salud del Ecuador en el contexto del COVID-19*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.15332/22563067.9377>
- Lucero-Tapia, J. L., Noroña-Salcedo, D. R., Vega-Falcón, V., & Chiriboga-Larrea, G. A. (2023). Estrés laboral y autopercepción de la salud en médicos y enfermeras del área de emergencia. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de La Salud. Salud y Vida*, 7(2), 530–538.
<https://doi.org/10.35381/s.v.v7i2.3191>
- Mariño Córdova, L. A., & Vargas Espín, A. del P. (2023). Estrés y su relación en la regulación emocional en personal de la Cruz Roja Ecuatoriana. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 2212–2224.
<https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.409>
- Mendoza-Muñoz, J. A., & Haro-Zea, K. L. (2024). Burnout y su impacto en el desempeño laboral del personal de salud, una revisión sistemática. *Impulso, Revista de Administración*, 4(7), 167–184. <https://doi.org/10.59659/impulso.v.4i7.41>
- Monterrosa-Castro A, Dávila-Ruiz R, Mejía-Mantilla A, Contreras-Saldarriaga J, Mercado-Lara M, & Flores-Monterrosa C. (2020). *Estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID 19 en médicos generales colombianos*. <https://doi.org/10.29375/issn.0123-7047>
- Navas-Fonseca, L., & Jiménez-Hurtado, W. (2023). Impacto del estrés laboral en los profesionales de enfermería que otorgan cuidados hospitalarios. *INSPIPILIP*, 7(ESPECIAL), 18–28. <https://doi.org/10.31790/inspilip.v7iespecial.492>
- OIT. (2016). *Estrés En El Trabajo: Un reto colectivo*.
<https://webapps.ilo.org/public/libdoc/ilo/2016/490658.pdf>

- OMS. (2024). *La salud mental en el trabajo*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
- OMS. (2025). *El estrés laboral*. https://www1.funcionpublica.gov.co/preguntas-frecuentes/-/asset_publisher/sqxafjubsrEu/content/el-estres-laboral/28585938
- OMS, & OIT. (2022). *La OMS y la OIT piden nuevas medidas para abordar los problemas de salud mental en el trabajo*. <https://www.who.int/es/news/item/28-09-2022-who-and-ilo-call-for-new-measures-to-tackle-mental-health-issues-at-work>
- Palencia Sánchez, F. (2025). *Salud mental en trabajadores del sector de la salud desde un enfoque integral*. https://ccs.org.co/wp-content/uploads/2025/04/GMD_1257_2025_PS_2-25_Contenido_Art5_Salud_Laboral_44-50_28-04-2025.pdf
- Plazas- Beltrán L.M., Jiménez C. V., & Romero- Diaz C. V. (2023). *Estrés Laboral en el área de la Salud*. <https://digitk.areandina.edu.co/server/api/core/bitstreams/4ea689ca-7cdb-47a6-9230-4aefeb77268f/content>
- Pórtela M. (2025). *Work-related Stress, Secondary Traumatic Stress, Hardiness and Post-Traumatic Growth Among ICU Healthcare Workers in the Post-Pandemic Era*. 34. <https://doi.org/https://doi-org.loginbiblio.poligran.edu.co/10.15446/rcp.v34n2.116125>
- Quintana-García, L. A., Díaz León, C. G., Chienda Tantaleán, P. M., Vela-Ruiz, J. M., Lama Morales, R. A., & Del Socorro Alatriza Gutiérrez, M. (2024). Estrés laboral y desempeño profesional en Personal de Salud del área de Ginecología y Obstetricia de un Hospital Peruano en el año 2023. *Revista de Obstetricia y Ginecologia de Venezuela*, 84(2), 148–154. <https://doi.org/10.51288/00840208>
- Ramirez-Rios, J. L., Pardo-Báez, J. F., Fuentes-Esteba, C. J., & Toledo-Arenas, J. D. (2023). Prevalencia del síndrome de burnout en médicos familiares que laboran en Colombia y

factores asociados. *Revista de Salud Publica (Bogota, Colombia)*, 25(5), 100694.

<https://doi.org/10.15446/rsap.V25n5.100694>

Rodriguez Castillo, F. J., Barros Liñan, C. M., Giraldo Builes, D. E., & Vallejo-Bocanumen, C.

E. (2024). Prevalencia y factores asociados al síndrome de burnout en personal de salud de urgencias de un hospital de alta complejidad de Medellín en el segundo trimestre del año 2023, estudio cross-sectional. *Revista Colombiana de Psiquiatría*.

<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2024.05.004>

Ruiz Lurduy, R. A., Betín Arroyo, D. A., & Forero López, Y. P. (2025). *Vivencias de agotamiento y estrés laboral entre profesionales de la salud en unidades de cáncer en Bogotá*.

<https://doi.org/https://doi.org/10.22507/rli.v22n1a3647>

Segovia, E. G., Miranda De La Cruz, A., Guzman Moreno, M., García Hernández, J. M., Dolores

Juárez López, P., & Perez-García, F. K. (2024). *Estrés laboral en el personal de enfermería: un análisis en profesionales operativos*. www.reibci.org

Shanafelt, T. D., West, C. P., Sinsky, C., Trockel, M., Tutty, M., Wang, H., Carlasare, L. E., &

Dyrbye, L. N. (2022). Changes in Burnout and Satisfaction With Work-Life Integration in Physicians and the General US Working Population Between 2011 and 2020. *Mayo Clinic Proceedings*, 97(3), 491–506. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2021.11.021>

Soto, E., García da Rosa, S., Boyadjian, S., Stolovas, N., Mansilla, S., & Tomasina, F. (2025).

Síndrome de burnout en médicos del Uruguay y condiciones laborales.

<https://doi.org/10.25184/anfamed2025v12n1a3>

Soto-Moreno, A., Martínez-López, A., Ureña-Paniego, C., Martínez-García, E., Buendía-Eisman,

A., & Arias-Santiago, S. (2024). Síndrome de burnout, ansiedad y depresión en residentes

de dermatología: un estudio transversal. *Actas Dermo-Sifiliograficas*, 115(10), 935–942.

<https://doi.org/10.1016/j.ad.2024.02.016>

Torres, A., Pérez-Galavís, A., Ron, M., & Mendoza, N. (2023). Occupational Psychosocial Factors and Stress in the Medical Assistance Personnel. *Rehabilitation and Sports Medicine*, 3, 42. <https://doi.org/10.56294/ri202342>

World Health Organization. (2022a). Guidelines on mental health at work. World Health Organization.

World Health Organization. (2022b). World mental health report: Transforming mental health for all. World Health Organization.

Pappa, S., Ntella, V., Giannakas, T., Giannakoulis, V. G., Papoutsis, E., & Katsaounou, P. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Brain, Behavior, and Immunity*, 88, 901–907. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.026>

Prasad, K., McLoughlin, C., Stillman, M., Poplau, S., Goelz, E., Taylor, S., Nankivil, N., Brown, R., Linzer, M., Cappelucci, K., Barbouche, M., & Sinsky, C. A. (2021). Prevalence and correlates of stress and burnout among U.S. healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A national cross-sectional survey study. *EClinicalMedicine*, 35, 100879. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2021.100879>

Sharifi, M., Asadi-Pooya, A. A., & Mousavi-Roknabadi, R. S. (2021). Burnout among healthcare providers of COVID-19: A systematic review of epidemiology and recommendations. *Archives of Academic Emergency Medicine*, 9(1), e7. <https://doi.org/10.22037/aaem.v9i1.1004>