

recimundo

Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento

DOI: 10.26820/recimundo/5.(3).sep.2021.368-377

URL: <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/1284>

EDITORIAL: Saberes del Conocimiento

REVISTA: RECIMUNDO

ISSN: 2588-073X

TIPO DE INVESTIGACIÓN: Artículo de revisión

CÓDIGO UNESCO: 32 Ciencias Médicas

PAGINAS: 368-377



Estrés laboral en el personal de salud en tiempos de COVID-19

Work stress in health personnel in times of COVID-19

Estresse no trabalho do pessoal de saúde em tempos de COVID-19

Estrella Marisol Mero Quijije¹; Yesua Gustavo Salas Tomalá²; Linda Marianella Acuña Cedeño³;
Gema Verónica Bernal Gutiérrez⁴

RECIBIDO: 10/08/2021 **ACEPTADO:** 15/08/2021 **PUBLICADO:** 28/09/2021

1. Licenciada en Enfermería, Magister en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local; Universidad Estatal del Sur de Manabí; Jipijapa, Ecuador; estrella.mero@unesum.edu.ec; <https://orcid.org/0000-0003-4821-1280>
2. Licenciado en Enfermería; Hospital - Clínica Touma; Ricaurte, Babahoyo, Ecuador; gustavo.salas9@hotmail.com; <https://orcid.org/0000-0002-9143-8774>
3. Licenciada en Enfermería; Investigador Independiente; Guayaquil, Ecuador; lindacu98@hotmail.com; <https://orcid.org/0000-0002-6048-8867>
4. Licenciada en Enfermería; Investigador Independiente; Guayaquil, Ecuador; gemyvero13@gmail.com; <https://orcid.org/0000-0002-1476-9406>

CORRESPONDENCIA

Estrella Marisol Mero Quijije

estrella.mero@unesum.edu.ec

Jipijapa, Ecuador

RESUMEN

El mundo moderno está definido por la falta de tiempo y la necesidad de competir para no sumirse en el desempleo, la pobreza, las crisis económicas. El propósito de la siguiente investigación es recopilar la información suficiente para mostrar las diferencias encontradas en relación al estrés laboral generado por la pandemia del COVID-19 en el personal de salud en cualquiera de sus dimensiones. Se trata de una investigación de tipo bibliográfica, en donde se ha realizado la búsqueda y selección de información útil, científicamente validada por los índices e instituciones académicas para generar unos resultados útiles para la comunidad científica. La situación de la COVID-19 ha supuesto un golpe y una transformación en numerosas empresas con grandes repercusiones sobre los ingresos y los empleos, una situación catalogada ya como la peor crisis mundial desde la Segunda Guerra Mundial. El impacto de los episodios de estrés en los individuos los puede afectar de diversas maneras, lo que puede alterar su rendimiento laboral, llegando a presentar ansiedad, apatía, depresión, fatiga, frustración, irritabilidad, baja autoestima, tensión y nerviosismo, entre otros; también se han reportado alteraciones cognitivas, como la falta de concentración, irritabilidad y percepción de descontrol. La OMS ya advierte de la necesidad de una mayor inversión en salud mental ante el riesgo de un aumento drástico de enfermedades psíquicas. Una cultura de apoyo en el trabajo es la clave para mantener la resiliencia entre los profesionales sanitarios durante la pandemia. Estamos antes un nuevo desafío mundial, y la lucha contra la COVID-19 no se puede ganar sin nuestros profesionales sanitarios, por lo que es necesario instaurar medidas por parte de los hospitales y gobiernos que erradiquen los factores estresantes presentes a nivel organizacional, y ayuden a amortiguar el impacto psicológico que ha provocado la pandemia en el personal sanitario.

Palabras clave: Estrés laboral, COVID-19, pandemia, resiliencia, salud mental.

ABSTRACT

The modern world is defined by the lack of time and the need to compete so as not to plunge into unemployment, poverty, and economic crises. The purpose of the following research is to collect enough information to show the differences found in relation to work stress generated by the COVID-19 pandemic in health personnel in any of its dimensions. Being is a bibliographic type research, where the search and selection of useful information has been carried out, scientifically validated by academic indices and institutions to generate useful results for the scientific community. The COVID-19 situation has been a blow and a transformation in many companies with great repercussions on income and jobs, a situation already classified as the worst global crisis since World War II. The impact of stress episodes on individuals can affect them in various ways, which can alter their work performance, leading to anxiety, apathy, depression, fatigue, frustration, irritability, low self-esteem, tension and nervousness, among others; Cognitive alterations have also been reported, such as lack of concentration, irritability and perception of lack of control. The WHO already warns of the need for greater investment in mental health given the risk of a drastic increase in mental illnesses. A culture of support at work is the key to maintaining resilience among healthcare professionals during the pandemic. We are before a new global challenge, and the fight against COVID-19 cannot be won without our health professionals, so it is necessary to establish measures by hospitals and governments that eradicate the stressors present at the organizational level, and help to cushion the psychological impact that the pandemic has caused on health personnel.

Keywords: Work stress, COVID-19, pandemic, resilience, mental health.

RESUMO

O mundo moderno se define pela falta de tempo e pela necessidade de competir para não cair no desemprego, na pobreza e nas crises econômicas. O objetivo da pesquisa a seguir é coletar informações suficientes para mostrar as diferenças encontradas em relação ao estresse no trabalho gerado pela pandemia de COVID-19 em profissionais de saúde em qualquer uma de suas dimensões. Sendo é uma pesquisa de tipo bibliográfico, onde se realiza a busca e seleção de informação útil, validada cientificamente por índices acadêmicos e instituições para gerar resultados úteis para a comunidade científica. A situação da COVID-19 tem sido um golpe e uma transformação para muitas empresas com grandes repercussões na renda e no emprego, situação já classificada como a pior crise global desde a Segunda Guerra Mundial. O impacto dos episódios de estresse no indivíduo pode afetá-lo de diversas formas, podendo alterar seu desempenho no trabalho, levando à ansiedade, apatia, depressão, fadiga, frustração, irritabilidade, baixa autoestima, tensão e nervosismo, entre outros; Alterações cognitivas também foram relatadas, como falta de concentração, irritabilidade e percepção de descontrole. A OMS já alerta para a necessidade de maiores investimentos em saúde mental, dado o risco de um aumento drástico das doenças mentais. Uma cultura de apoio no trabalho é a chave para manter a resiliência entre os profissionais de saúde durante a pandemia. Estamos diante de um novo desafio global, e a luta contra a COVID-19 não pode ser vencida sem nossos profissionais de saúde, por isso é necessário estabelecer medidas por parte dos hospitais e governos que erradiquem os estressores presentes no nível organizacional, e ajudem a amortecer o psicológico impacto que a pandemia causou no pessoal de saúde.

Palavras-chave: Estresse no trabalho, COVID-19, pandemia, resiliência, saúde mental.

Introducción

Hace 20 años la discusión acerca del estrés se direccionaba a un mundo que enfrenta “nuevos tiempos”, la llegada del nuevo milenio y esa sensación de obligación a ir más rápido. El mundo moderno está definido por la falta de tiempo y la necesidad de competir para no sumirse en el desempleo, la pobreza y las crisis económicas.

María Atalaya P. (2001) publica:

“En un mundo globalizado como el nuestro, los altos índices de desempleo, la inestabilidad económica, los problemas familiares y –por si fuera poco– los laborales, han hecho que las personas, en especial los trabajadores, sean afectadas aún más por los repentinos cambios, que llevan a enfrentar situaciones de constante tensión. Es por ello que resulta de suma importancia hacer referencia al “estrés laboral” como fenómeno a largo plazo de los últimos años ha despertado la necesidad de ser investigado y entendido por expertos en el tema como: psicólogos, sociólogos, médicos e inclusive administradores, con el fin de mejorar la calidad de vida de los trabajadores e individuos en general.

... el conocimiento de las fuentes de estrés y las estrategias de afronte a nivel organizacional y a nivel individual, es de capital importancia para que el psicólogo organizacional pueda brindar asesoría valiosa para prevenir y encausar soluciones” (Atalaya P., 2001)

Al encontrarnos esta introducción nos hace reflexionar que se consideraba la vida misma como un hecho, los elementos detonantes del estrés laboral muestran elementos que, para estas épocas no resultan lo más

relevantes, aunque siguen siendo elementos a considerar.

El estrés laboral Cano (2002) citado por Ortega y Quispe (2016, pág. 26) señala que “hablamos de estrés cuando se produce una discrepancia entre las demandas del ambiente, y los recursos de la persona para hacerles frente”. El estrés es una respuesta adaptativa por parte del individuo, que en un primer momento nos ayuda a responder más rápida y eficazmente a situaciones que lo requieren. (Ortega & Quispe, 2016)

A finales de 2019, un fenómeno sanitario en la ciudad de Wuhan, China causa alerta al mundo cuando se anuncia acerca de una neumonía de procedencia desconocida, en algunos casos resulta mortal. Volvemos a escuchar sobre “el coronavirus”.

Según definición de la Organización Mundial de la salud (2021) “Los coronavirus (CoV) son una gran familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves. La epidemia de COVID-19 fue declarada por la OMS una emergencia de salud pública de preocupación internacional el 30 de enero de 2020. Catalogándose la nueva enfermedad por el coronavirus 2019 (COVID-19) como pandemia el 11 de marzo de 2020 por el Director General de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el doctor Tedros Adhanom Ghebreyesus,” (OPS, 2021)

La vida de millones de personas en todo el mundo ha dado un vuelco total. La propagación del coronavirus SARS-CoV-2, causante de la enfermedad COVID-19 ha producido millones de contagios diarios y ha dejado hasta la fecha 2.169.996 personas fallecidas según las cifras oficiales de la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2020), llegando a colapsar los servicios sanitarios a nivel mundial.

En España, más de 74.000 profesionales sanitarios se han contagiado con el coronavirus SARS-CoV-2. Al alto riesgo de contagio que tiene este perfil se suma una mayor carga de trabajo, el cambio de unidades, el aumento del número de pacientes, el incremento de protocolos, y numerosos cambios en su vida personal. Todos estos factores hacen que el personal sanitario sea más propenso en comparación con la población general, a sufrir más problemas relacionados con el estrés laboral consecuencia de la COVID-19. (Leal C., Díaz A., Ruzafa M., & Ramos M, 2021)

El propósito de la siguiente investigación es recopilar la información suficiente para mostrar las diferencias encontradas en relación al estrés laboral generado por la pandemia del COVID-19 en el personal de salud en cualquiera de sus dimensiones.

Metodología

Se trata de una investigación de tipo bibliográfica, en donde se ha utilizado el internet como enlace macro para la búsqueda y selección de información útil, científicamente validada por los índices e instituciones académicas para generar unos resultados útiles para la comunidad científica.

Para la realización de trabajos bibliográficos se hace necesario no solo la recolección de información, sino el análisis y resumen de la investigación presentada y a través de la hermenéutica proponer un estilo narrativo que demuestre los trabajos realizados, en este caso sobre el estrés laboral y los efectos que ha tenido en él la experiencia mundial de pandemia con la propagación del SARS-COV2 en la población mundial.

La propagación del COVID-19 y las experiencias que con él se ha tenido que vivir en todos los aspectos cotidianos de la existencia humana, supone una influencia en los niveles de estrés de la población, se propone en este estudio recopilar las investigacio-

nes relevantes en cuanto a este fenómeno limitándose al personal que labora dentro de las ciencias de la salud y que de alguna manera se ve especialmente afectado más que cualquier otro profesional para exponer los elementos que permitan identificar los padecimientos de estrés laboral, los efectos y de ser posible algunas recomendaciones para manejarlo.

Resultados

El ambiente de trabajo en las instituciones hospitalarias expone a los profesionales de las ciencias de la salud, diariamente, a riesgos ocupacionales, sobre todo a los psicosociales, ya que están sometidos a un proceso laboral psicológicamente intenso, debido a: convivencia con el sufrimiento y la muerte, alta demanda de pacientes, trabajo en turnos, conflictos en las relaciones interpersonales y con el bajo reconocimiento y desvalorización profesional. (Vidotti, Trevisan, Quina, Perfeito, & Cruz, 2019)

Así, los altos niveles de estrés y la baja calidad de vida pueden constituirse en factores de riesgo para el desarrollo del síndrome de burnout. El síndrome de burnout se caracteriza por un conjunto de síntomas que denotan el agotamiento del trabajador, manifestado por falta de energía física y mental (agotamiento emocional), pérdida del interés por el trabajo (despersonalización) y sentimientos de auto-desvalorización (reducida realización profesional). Las consecuencias del síndrome son nefastas para el individuo y la organización, ya que, debido a la disminución en la salud biopsicosocial ocurren el absentismo, presentismo, insatisfacción laboral y la jubilación precoz, además de colocar en riesgo la seguridad de los pacientes. (Vidotti, Trevisan, Quina, Perfeito, & Cruz, 2019)

La doble jornada entre trabajo y la familia implican en carga intensa que conduce al agotamiento, y hace que esos profesionales destinen menos horas al sueño diario y

al ocio, y que no practiquen actividad física debido a las numerosas actividades que precisan desempeñar en su cotidiano. La prevalencia del síndrome de burnout y los puntajes de las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y realización profesional obtenidos en la muestra investigada fueron semejantes a los de otras investigaciones desarrolladas nacional e internacionalmente. (Vidotti, Trevisan, Quina, Perfeito, & Cruz, 2019)

En el ámbito de los profesionales de la salud, el trabajo de enfermería está repleto de demandas físicas y psicológicas. Estos profesionales son sometidos a largos períodos de trabajo fatigante, debido a posturas físicas incómodas impuestas por el trabajo, al esfuerzo físico para realizar los diferentes cuidados a los pacientes, los que muchas veces son poco cooperativos. Esos cuidados comprenden desde la atención a necesidades humanas básicas (alimentación y eliminaciones) hasta las más complejas, como asistencia a una parada cardiorrespiratoria. Estos estímulos combinados con pocas horas de sueño, con recursos humanos y materiales insuficientes, con problemas derivados del trabajo en equipo y con la convivencia con el sufrimiento y la muerte, pueden conducir al individuo al agotamiento físico y mental y por tanto, se entiende que son el grupo de trabajadores más propensos a padecer de estrés laboral. (Vidotti, Trevisan, Quina, Perfeito, & Cruz, 2019)

La relación entre el profesional y el enfermo no es fácil, los trabajadores han de tener las habilidades para mantener la distancia emocional adecuada con el paciente para cuidar sin perder la empatía y el compromiso. Además, un añadido de estrés es la necesidad de formación constante y los recortes en los presupuestos del sistema sanitario. La excepcional situación durante la pandemia del coronavirus enfrentó al personal sanitario a problemas de salud como el estrés, ansiedad, insomnio, ira, miedo, etc., debido al colapso hospitalario, la evolución

de la epidemia, lo emergente de la enfermedad, la ausencia de tratamiento efectivo o la carencia de equipos de protección individual. (Carballo O. & Sánchez C., 2021)

Así, como estrategia de protección, surge la despersonalización, caracterizada por la falta de empatía del trabajador con el trabajo, ya que este le causa sentimientos negativos y agotamiento emocional. Otra repercusión negativa del agotamiento de esos profesionales se refiere al riesgo de disminución de la capacidad de ofrecer atención de calidad al paciente. (Vidotti, Trevisan, Quina, Perfeito, & Cruz, 2019)

En los estudios realizados durante la atención de los pacientes ante el COVID-19 en China, fueron las enfermeras las que mostraron mayor nivel de estrés y ansiedad. Es un factor clave en el nivel de estrés la experiencia profesional de cada trabajador. En China se ha registrado que más del 44,6% del personal sanitario tenía síntomas de ansiedad. (Carballo O. & Sánchez C., 2021)

Podemos pensar que los profesionales de la salud albergan sentimientos de pérdida de control, preocupación por la salud propia y de la familia, malestar por los cambios en el trabajo y el aislamiento que supone trabajar en estas condiciones, además de la intranquilidad por la posible propagación del virus. Se trata de una enfermedad que se transmite fácilmente, y cuando se afronta trabajar atendiendo a personas que la padecen, puede acentuar la sensación de peligro. (Carballo O. & Sánchez C., 2021)

La situación actual que estamos viviendo como es la pandemia por COVID-19 donde la demanda de pacientes sobrepasa la capacidad resolutoria de los establecimientos de salud en relación a recurso humano, donde el personal de enfermería tiene que trabajar de 10 a 12 horas seguidas, en algunas ocasiones sin descanso descuidando sus necesidades básicas, lo que puede traer consecuencias negativas para su sa-

lud, en este caso las dimensiones que se ven afectadas son nutrición, responsabilidad en salud y autoactualización. (León, Lora, & Rodríguez, 2021)

Un estudio en China encontró entre ellos una alta prevalencia de síntomas de depresión, ansiedad e insomnio (50,4%, 44,6% y 34,0%, respectivamente). Las mujeres, enfermería, y los trabajadores más expuestos reportaron más síntomas. Estas preocupaciones del trabajador pueden afectar a la calidad de la atención que presta, a la capacidad de entender la evolución clínica del paciente, a su toma de decisiones e incluso podría dificultar la lucha contra el COVID-19, además del impacto en su bienestar y calidad de vida. (Carbaló O. & Sánchez C., 2021)

Paradójicamente, y con independencia de la experiencia laboral, hay una manifiesta escasez de información y conocimientos sobre la pandemia en sí misma, destreza para ciertas prácticas, técnicas o tratamientos novedosos que se han desarrollado como consecuencia del COVID-19, obviamente por lo incipiente de la enfermedad, así como percepción de una formación poco adecuada con respecto a los equipos de protección individual, para lo cual no encontramos justificación alguna, puesto que estos datos indican una debilidad en cuanto a enseñanza y entrenamiento con los equipos de protección individual, cuya utilización no es exclusiva de esta pandemia, sino en múltiples entidades cotidianas de nuestro quehacer hospitalario, eso sí, con un menor nivel de incidencia. (Carbaló O. & Sánchez C., 2021)

La Comisión Nacional de Salud de China publicó la notificación de principios básicos para intervenciones de crisis psicológicas de emergencia para la neumonía causada por SARS-CoV-2 el 26 de enero de 2020. Esta notificación contenía referencias de los problemas de salud mental y las intervenciones útiles que se presentaron duran-

te el brote de síndrome respiratorio agudo severo de 2003. (Carbaló O. & Sánchez C., 2021)

En el caso del COVID-19, se priorizó la atención de la salud mental (grupo de atención de primer nivel) a los pacientes con COVID-19 hospitalizados, personal sanitario de primera línea, personal de control de enfermedades y personal de gestión. En base a ello, una vez determinada la población objetivo y el número, comprendido el estado de salud mental de los grupos afectados por la epidemia, se estableció la aplicación integral de diversas técnicas de intervención psicológica en crisis, combinadas con publicidad y educación, para proporcionar servicios de salud mental. Con el avance mundial de la epidemia, el resto de países también comenzaron a tomar medidas para el bienestar y la salud mental de sus sanitarios, difundiendo recomendaciones al respecto. (Carbaló O. & Sánchez C., 2021)

En cuanto a España, la rápida transmisión de SARS-CoV-2 ha impulsado la habilitación por los servicios de Psiquiatría de unidades para la atención psicológica de pacientes y sanitarios, tanto presencial como telefónicamente. La Sociedad Española de Psiquiatría (SEP) ha difundido Hojas Informativas para la población general describiendo reacciones habituales ante epidemias infecciosas, así como consejos para afrontar el aislamiento y la cuarentena. Asimismo, ha extendido recomendaciones para garantizar la Salud Mental del personal sanitario. (Carbaló O. & Sánchez C., 2021)

La baja calidad de vida relacionada al medio ambiente comprende la insatisfacción con aspectos del medio en que la persona actúa, tales como: tiempo libre, recursos financieros y acceso a los servicios de salud. (Vidotti, Trevisan, Quina, Perfeito, & Cruz, 2019)

El ocio ya fue indicado como una estrategia importante en la prevención y reducción del

síndrome, ya que las experiencias de placer y de ocio amortiguan el agotamiento de los trabajadores, sobre todo para aquellos cuyas actividades requieren altos niveles de exigencia y presión. Así, participar de actividades que promuevan estados emocionales positivos, aumenta el vigor y la recuperación del trabajador, y disminuye su fatiga. (Vidotti, Trevisan, Quina, Perfeito, & Cruz, 2019)

En cuanto a la insatisfacción con recursos financieros, muchas veces, los trabajadores de la salud, sobre todo el personal de enfermería de servicio público o privado no son remunerados de acuerdo con la complejidad de las acciones que desempeñan en los servicios de salud. Un estudio demostró que, al recibir salarios compatibles con el compromiso organizacional y la calificación profesional, genera satisfacción laboral y sentimientos de reconocimiento profesional, factores que protegen al trabajador de enfermería de contraer enfermedades. (Vidotti, Trevisan, Quina, Perfeito, & Cruz, 2019)

A nivel de las dimensiones del estilo de vida; en promedio el personal de salud se encuentra en un nivel saludable de estilo de vida, con un nivel medio de estrés laboral lo que es necesario considerar a fin de evitar complicaciones futuras, actualmente se puede ver el impacto a corto plazo de la COVID-19 en el estilo de vida del personal de enfermería, muchas veces ocasionado por el aumento del estrés laboral, el estudio de dichas variables va a permitir implementar medidas correctivas y de mejora a nivel personal y profesional y así poder cuidar de los guardianes de la salud, que siguen dando todo en beneficio de la población, poniendo en riesgo muchas veces su propio bienestar. (León, Lora, & Rodríguez, 2021)

Según datos de la Tesorería General de la Seguridad Social (TGSS, 2020), en 2019 el estrés laboral fue el causante del 30% de las bajas laborales en España, el 40 % de los trabajadores y más de la mitad de los autónomos declararon estar estresados,

provocando que fueran un 60% menos eficientes en el trabajo. Según Eurostat (2019), España es el tercer país europeo con mayor estrés laboral con casi 500.000 afectados. En el 2019, se percibe un mayor descontento con el horario laboral y las relaciones con los compañeros y supervisores causando un “ambiente deprimente” y “menos productividad” (Cigna, 2019). La Encuesta Europea en Empresas sobre Riesgos Nuevos y Emergentes (EU-OSHA, 2019) en su último informe muestra que la conciencia sobre los riesgos psicosociales derivados del trabajo sigue siendo baja frente a riesgos más físicos como los musculoesqueléticos. También son más complicados de manejar, sobre todo porque los trabajadores renuncian a hablar abiertamente de estos temas y por falta de conciencia de la gerencia y de los propios trabajadores.

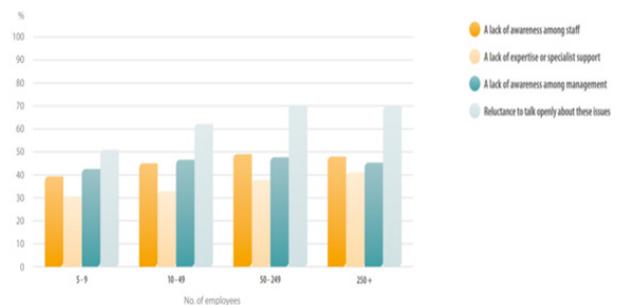


Figura 1. Factores que hacen que los riesgos psicosociales sean más difíciles de manejar, por tamaño (número de empleados).

Fuente: EU-OSHA (2019) Encuesta de la Agencia Europea de la Seguridad y la Salud en el trabajo ESENER 2019.

Elaborado por: (Martínez Martínez, 2020)

La situación de la COVID-19 ha supuesto un tremendo impacto en el trabajo provocando una crisis profunda que ha puesto en alto riesgo a empresarios y empleados (OIT, 2020; TGSS, 2020). Además de las pérdidas producidas por el confinamiento, tanto empresas como trabajadores se deben adap-

tar a un nuevo escenario en convivencia con la COVID-19 y con las distintas medidas sanitarias como distanciamiento físico, higiene de espacios, mascarilla y pantallas de protección. (Martínez Martínez, 2020)

Esta situación de riesgo demanda:

- 1) un aumento de la concentración, atención y asimilación de información por parte de los trabajadores, y
- 2) una sobrecarga de responsabilidad al ser, en muchos casos, los propios trabajadores los encargados de asegurar que los clientes cumplan con las medidas de seguridad adoptadas.

Esto supone una gran carga mental que puede desencadenar en altos niveles de estrés con su consecuente perjuicio en la salud. Nos encontramos entonces que ante esta crisis es urgente el diseño de programas preventivos y aplicación de medidas que permitan realizar ajustes y que garanticen ambientes de trabajo seguros, con estrategias dirigidas a proteger tanto a las empresas como a los trabajadores. Para el diseño de estas medidas de gestión y prevención en COVID-19, se hace imprescindible tener en cuenta los distintos factores del estrés psicológico y social. (Martínez Martínez, 2020)

Con este fin, existen distintos cuestionarios o escalas estandarizados que permiten identificar y monitorear los posibles riesgos psicosociales que influyen en la producción de estrés en el trabajo (Karasek 1979; Johnson y Hall, 1988; Ivancecich y Matteson; 1989; Karasek y Theorell, 1990; Siegrist, 1996; Siegrist et al., 2014; Moncada et al., 2005). Estas herramientas han demostrado ser eficaces en la detección de estresores en diferentes dimensiones, lo que permite abrir líneas de trabajo en función de las carencias descubiertas y así poder corregirlas. Por la actual situación, es recomendable realizar evaluaciones de posibles riesgos psicosociales relacionados, que

permita diseñar programas eficaces y que ayuden a una mejor gestión y adaptación en situaciones cambiantes. Con el objetivo de comprender en mayor profundidad los posibles efectos psicológicos de la COVID-19, se recomienda complementar estas herramientas con otras que permitan tener en cuenta nuevas variables como la incertidumbre, la ansiedad o el estado mental y así adecuar tales medidas a la situación real que estamos viviendo (Canepa et al., 2008; Tsutsumi et al., 2001) en. (Martínez Martínez, 2020)

Conclusiones

Algunos autores mencionan que el estrés influye de gran manera en el bienestar físico y mental del trabajador, así como, en su rendimiento laboral, se ha encontrado mayor incidencia de accidentes de trabajo, riesgo a arritmias y, en casos extremos, el suicidio. El impacto de los episodios de estrés en los individuos los puede afectar de diversas maneras, lo que puede alterar su rendimiento laboral, llegando a presentar ansiedad, apatía, depresión, fatiga, frustración, irritabilidad, baja autoestima, tensión y nerviosismo, entre otros; también se han reportado alteraciones cognitivas, como la falta de concentración, irritabilidad y percepción de descontrol. Estos cambios conductuales también afectan de manera negativa la salud del individuo, predisponiéndolo por el aumento de los niveles de estrés a presentar episodios de nerviosismo, decaimiento corporal, tensión física y problemas cardíacos. La sensación de estrés también predispone al consumo de drogas y medicamentos. Otra de las consecuencias es el desarrollo del síndrome de Burnout, que se caracteriza por ansiedad, depresión y falta de motivación en el trabajo. Todo esto al final afecta la productividad y servicios de las empresas. (Mejía, y otros, 2019)

Las mujeres tuvieron mayor estrés laboral, esto ha sido reportado por varios autores, donde se afirma que son las mujeres el gru-

po más vulnerable a episodios constantes de estrés, relacionándolo con la mayor carga de trabajo que conlleva este sexo, debido al que hacer en su práctica profesional, las responsabilidades en su hogar y también lo relaciona con el tipo de trabajo de desempeñan; aunque otros autores opinan que no está claro cuál género sufre más estrés, pero si consideran que hay diferencias en los factores generadores de estrés entre hombres y mujeres. (Mejía, y otros, 2019)

Los trabajadores sanitarios jóvenes podrían tener menor seguridad a la hora de enfrentar una situación de estrés, pero al mismo tiempo su tendencia general es más calmada, tener menos compromisos o responsabilidades podría ser un factor a tener en cuenta.

Aunque el estrés laboral está reconocido a nivel mundial como una enfermedad derivada del trabajo donde intervienen determinados riesgos psicosociales (OIT, 2019; OMS, 1948; Siegrist, 1996; Karasek, 1979), y con serias consecuencias económicas, organizacionales y de salud para el mercado laboral (TGSS, 2020; Cigna, 2019; OMS, 2020) existe todavía mucho trabajo en la concienciación de su importancia tanto de empleados como empleadores (EU-OSHA, 2019). Por un lado, estas problemáticas se hacen más difíciles de gestionar por la preferencia de no hablar de ello en público y por propio desconocimiento, por otro lado, aquellas empresas que implantan alguna medida no lo hacen en busca de una mejora de salud sino por obligaciones legales o evitar sanciones. Esto muestra la necesidad de diseñar más campañas informativas de salud y prevención en los lugares de trabajo y de estrategias que faciliten la comunicación dentro de la organización (Martínez Martínez, 2020)

La situación de la COVID-19 ha supuesto un golpe y una transformación en numerosas empresas con grandes repercusiones sobre los ingresos y los empleos, una si-

tuación catalogada ya como la peor crisis mundial desde la Segunda Guerra Mundial (OIT, 2020). Según el informe del observatorio de la Organización Internacional del Trabajo “La COVID-19 y el mundo del trabajo” (2020), alrededor de 436 millones de empresas de los sectores más afectados (hostelería y restauración, industria manufacturera, comercio, actividades inmobiliarias y actividades comerciales) experimentarán grandes perturbaciones. El 68% de la fuerza de trabajo mundial se localiza en países que han cerrado lugares de trabajo por confinamiento, exponiéndolas a un riesgo elevado de insolvencia. Pero, además, estas empresas tendrán que prepararse para una recuperación incierta y lenta. Con necesidad de realizar ajustes que garanticen ambientes de trabajo seguros y medidas dirigidas a proteger tanto a las empresas como a los trabajadores. Esta situación no sólo ha supuesto una crisis de salud, estas medidas han afectado directamente al mercado laboral provocando una profunda inestabilidad e inquietud. (Martínez Martínez, 2020)

Los empresarios son los responsables de asegurar las medidas de bioseguridad a los trabajadores, pero en el caso del sector servicios con atención al público, son también los propios trabajadores los que controlarán que los clientes cumplan con las medidas de prevención. Por lo tanto, los trabajadores se encuentran ante nuevos riesgos o peligros relacionados con el trabajo y el estrés, como el de contaminación biológica, no por el trabajo en sí sino por la exposición a la pandemia. Tareas que se vuelven desagradables por miedo al contagio por exposición a otros, falta o ineficacia de medidas de control, el propio miedo social y la incertidumbre en su puesto de trabajo (Leka et al., 2004). (Martínez Martínez, 2020)

Esta situación también supone una carga mental para los trabajadores que deben interpretar continuamente lo que sucede a su alrededor en el medio material y social. Esto

aumenta sus demandas de concentración y atención, se produce gran cantidad y dispersión de información sobre la regulación, normas y prevención que deben asimilar. De hecho, la OMS ya advierte de la necesidad de una mayor inversión en salud mental ante el riesgo de un aumento drástico de enfermedades psíquicas (OMS, 2020). Factores como el aislamiento social, el miedo al contagio, la pérdida de familiares, la pérdida de ingresos y, en muchos casos, de empleo hacen que los efectos de la COVID-19 sobre la salud mental sean muy elevados. (Martínez Martínez, 2020)

Es muy importante abordar los problemas de salud mental de los profesionales sanitarios ofreciendo recursos, como el acceso gratuito a sesiones de asesoramiento por parte de las organizaciones en la que desarrollan su labor asistencial. Estas sesiones deberían estar disponibles para todos los profesionales sanitarios, según los recursos de los centros, tal y como apuntan Khan y col. Una cultura de apoyo en el trabajo es la clave para mantener la resiliencia entre los profesionales sanitarios durante la pandemia. Estamos antes un nuevo desafío mundial, y la lucha contra la COVID-19 no se puede ganar sin nuestros profesionales sanitarios, por lo que es necesario instaurar medidas por parte de los hospitales y gobiernos que erradiquen los factores estresantes presentes a nivel organizacional, y ayuden a amortiguar el impacto psicológico que ha provocado la pandemia en el personal sanitario. (Leal C., Díaz A., Ruzafa M., & Ramos M, 2021)

Bibliografía

- Atalaya P., M. (2001). El estrés laboral y su influencia en el trabajo. *Industrial Data*, 4(2), 25-36.
- Carballo O., B., & Sánchez C., M. (2021). Manejo del estrés laboral en la planta de hospitalización de pacientes COVID-19. *Revista Ene De Enfermería*, <http://ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/>.
- Leal C., C., Díaz A., J., Ruzafa M., M., & Ramos M, A. (2021). El estrés laboral en profesionales sanitarios en tiempos de pandemia. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 44(1), 123-124.
- León, P., Lora, M., & Rodríguez, J. (2021). Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19. *Revista Cubana de Enfermería*, e4043.
- Mejía, C., Chacón, J., Enamorado, O., Garnica, L., Chacón, S., & Y., G. (2019). Factores asociados al estrés laboral en trabajadores Factores asociados al estrés laboral en trabajadores . *Rev Asoc Esp Med Trab*, 176-235.
- OPS. (25 de 09 de 2021). Enfermedad por el Coronavirus (COVID-19). Obtenido de Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/enfermedad-por-coronavirus-covid-19>
- Ortega, J., & Quispe, D. (2016). ESTRÉS LABORAL, SATISFACCIÓN LABORAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PERSONAL DE SALUD DE LAMICROED AMPLIACION PAUCARPATA. Arequipa: UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA.
- Vidotti, V., Trevisan, J., Quina, M., Perfeito, R., & Cruz, M. (2019). Síndrome de burnout, estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de enfermería. *Enfermería Global*, 344-354.
- WHO. (1 de 07 de 2020). Pan American Health Organization. Obtenido de COVID-19 DATA: <https://who.maps.arcgis.com/apps/webappviewer/index.html?id=2203b04c3a5f486685a15482a-0d97a87&extent=-17277700.8881%2C-1043174.5225%2C-1770156.5897%2C6979655.9663%2C102100>

CITAR ESTE ARTICULO:

Mero Quijije, E. M., Salas Tomalá, Y. G., Acuña Cedeño, L. M., & Bernal Gutiérrez, G. V. (2021). Estrés laboral en el personal de salud en tiempos de COVID-19. *RECIMUNDO*, 5(3), 368-377. [https://doi.org/10.26820/recimundo/5.\(3\).sep.2021.368-377](https://doi.org/10.26820/recimundo/5.(3).sep.2021.368-377)

