

Janneth Estefanía Barrera-Pintado; Jose Antonio Baculima-Suarez

[DOI 10.35381/cm.v10i1.1223](https://doi.org/10.35381/cm.v10i1.1223)

Efectos del estrés laboral en la salud física y mental de trabajadores de la salud

Effects of occupational stress on the physical and mental health of health care workers

Janneth Estefanía Barrera-Pintado
jbarrerap76@est.ucacue.edu.ec
Universidad Católica de Cuenca, Cuenca, Azuay
Ecuador
<https://orcid.org/0009-0008-3074-7582>

Jose Antonio Baculima-Suarez
jbaculima@ucacue.edu.ec
Universidad Católica de Cuenca, Cuenca, Azuay
Ecuador
<https://orcid.org/0000-0002-6695-665X>

Recibido: 20 de octubre 2023
Revisado: 25 de noviembre 2023
Aprobado: 01 de febrero 2024
Publicado: 15 de febrero 2024

Janneth Estefanía Barrera-Pintado; Jose Antonio Baculima-Suarez

RESUMEN

El objetivo de la investigación consiste en determinar la relación entre el estrés laboral y la salud física y mental en los trabajadores del Centro de Salud del cantón Camilo Ponce Enríquez. Se empleó una metodología no experimental, enfocada en describir el problema, sus características, causas y efectos en la salud de los trabajadores de la salud. Los hallazgos revelaron una alta incidencia de trastornos del sueño, aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, problemas gastrointestinales y alteraciones emocionales como ansiedad y depresión. El estrés laboral se asoció con fatiga crónica, migrañas, supresión del sistema inmunológico y cambios de humor frecuentes. Estos resultados recalcan la necesidad de implementar medidas preventivas y de intervención para mejorar las condiciones laborales y proteger la salud física y mental del personal de salud en el Centro de Salud del cantón Camilo Ponce Enríquez.

Descriptor: Salud mental; estrés mental; enfermedad profesional. (Tesauro UNESCO).

ABSTRACT

The objective of the research was to determine the relationship between work stress and physical and mental health in workers of the Camilo Ponce Enríquez Health Center in the canton of Camilo Ponce Enríquez. A non-experimental methodology was used, focused on describing the problem, its characteristics, causes and effects on the health of health workers. The findings revealed a high incidence of sleep disorders, increased risk of cardiovascular diseases, gastrointestinal problems and emotional disturbances such as anxiety and depression. Job stress was associated with chronic fatigue, migraines, immune system suppression and frequent mood swings. These results underscore the need to implement preventive and intervention measures to improve working conditions and protect the physical and mental health of health personnel at the Camilo Ponce Enriquez Canton Health Center.

Descriptors: Mental health; mental stress; occupational diseases. (UNESCO Thesaurus).

Janneth Estefanía Barrera-Pintado; Jose Antonio Baculima-Suarez

INTRODUCCIÓN

El impacto del estrés en la salud mental es un problema global que abarca distintos ámbitos. Según Gurumendi et al. (2021), en España, el estrés laboral constituye un desafío significativo con repercusiones directas en la salud mental de los trabajadores. Este fenómeno es una preocupación común en diversos sectores y ocupaciones, dado el predominio de exigencias laborales elevadas, presión por el rendimiento, plazos ajustados, falta de gestión en el trabajo y desequilibrio entre la vida profesional y personal. En América Latina, el estrés laboral en el sector de la salud surge como un tema relevante, enfrentando desafíos de índole cultural, económica y social que afectan la salud mental de los trabajadores. Entre los efectos negativos se encuentran el agotamiento emocional, la fatiga, la depresión, la ansiedad y la disminución de la satisfacción laboral, impactando tanto en el bienestar personal como en la calidad de la atención brindada a los pacientes.

A esto se suma la escasez de recursos y equipo adecuado. Según Lustig y Tommasi (2020) en muchos países de América Latina, el sector de la salud se ve limitado por la falta de recursos y apoyo adecuados, lo que aumenta la carga de trabajo y la sensación de estrés entre los trabajadores. En un contexto más local, en Sudamérica, se evidencia que el sector de la salud opera con uno de los presupuestos más reducidos, generando malestar tanto en los pacientes como en quienes buscan salvar vidas, pues se ven limitados por estas restricciones, creando así un gran problema.

En Ecuador, la problemática que afecta la salud mental de los trabajadores del sector de la salud constituye un asunto de gran relevancia. Los profesionales de la salud en el país se encuentran sometidos a desafíos y presiones únicas que contribuyen al agotamiento en su salud mental. Un factor determinante que persiste a lo largo de la historia es la carga de trabajo intensa, para la cual las autoridades aún no han encontrado solución. De acuerdo con Cedeño y Escobar (2022), es común que los trabajadores de la salud se vean enfrentados a una elevada cantidad de pacientes, extensas jornadas laborales y

Janneth Estefanía Barrera-Pintado; Jose Antonio Baculima-Suarez

escasez de personal, lo que conlleva un aumento en la presión y el estrés. Un ejemplo palpable de esta problemática se evidencia en el Centro de Salud Ponce Enríquez Materno Infantil, clasificado como tipo C según la población de la zona en la que se ubica. A pesar de contar con recursos limitados y carecer de área de hospitalización, brinda atención a dos provincias cercanas, El Oro y Guayas. Esta situación genera una sobrecarga de trabajo que impacta tanto al personal médico como a enfermeras y laboratoristas clínicos, quienes en muchos casos se ven obligados a realizar turnos dobles. Esta condición laboral crea un entorno estresante que requiere un análisis profundo.

Otro aspecto que puede influir en la salud mental es la toma de decisiones difíciles, sobre todo para el personal de emergencias. Estos profesionales deben evaluar situaciones y encontrar soluciones efectivas en un corto periodo de tiempo. Según Velásquez (2021) los trabajadores de la salud a menudo se enfrentan a circunstancias que exigen decisiones rápidas y difíciles, con consecuencias para la salud y el bienestar de los pacientes. Esta carga adicional de responsabilidad puede generar estrés y ansiedad.

Por último, es importante abordar un tema más delicado, dado que, en situaciones de emergencia, los trabajadores de la salud se encuentran con casos en los que no siempre es posible salvar vidas. Torres et al. (2020) mencionan que los trabajadores de la salud a menudo afrontan situaciones emocionales desafiantes, como tratar con pacientes en estado crítico, enfrentar enfermedades graves o comunicar malas noticias a los pacientes y sus familias. Estas situaciones pueden tener un impacto relevante emocional en los trabajadores.

Las situaciones mencionadas trazan los desafíos que el personal de emergencias puede enfrentar en términos de estrés. Por esta razón, resulta imperativo que los lugares de trabajo consideren la implementación de medidas destinadas a salvaguardar la salud mental de sus empleados. Conforme a las observaciones de Vergel et al. (2019) los empleadores y las instituciones de salud deben fomentar un entorno laboral que priorice

Janneth Estefanía Barrera-Pintado; Jose Antonio Baculima-Suarez

el bienestar de los trabajadores. Esto puede implicar la asignación adecuada de personal, una gestión eficiente de la carga de trabajo y la promoción de un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal.

Teniendo en cuenta la información expuesta, el objetivo principal de la presente investigación es determinar la relación entre el estrés laboral y la salud física y mental de los trabajadores de la salud en el Centro de Salud del cantón Camilo Ponce Enríquez. Este estudio se centrará en identificar la conexión entre el estrés laboral y la salud física y mental de los profesionales de la salud, por cuanto este problema está presente y afecta la vida de cada trabajador, dando lugar a diversas enfermedades y alteraciones en el estado mental. Un ejemplo notorio es el síndrome de burnout, que se manifiesta con mayor frecuencia en profesionales que mantienen un contacto directo con personas en su labor diaria (Lozano, 2021).

El síndrome de burnout se caracteriza por la sensación de agotamiento físico y emocional debido a la constante carga laboral. Las personas experimentan una disminución de energía y recursos emocionales, lo que puede conducir a la pérdida de motivación y la sensación de incapacidad para hacer frente a las demandas laborales, resultando en un rendimiento deficiente en situaciones laborales (Arrogante et al., 2020).

El estrés es una realidad común en la vida moderna y afecta a muchas personas en diferentes aspectos de su salud. Aunque es cierto que el estrés puede ser un factor de riesgo para diversas enfermedades cardiovasculares, trastornos del sueño, dolores de cabeza, trastornos gastrointestinales y supresión del sistema inmunológico, estos problemas de ninguna manera deberían afectar la capacidad de los trabajadores de la salud para realizar su labor y mantener una vida personal saludable (Martín Fernández y Gredilla, 2018).

En un estudio de naturaleza transversal analítica llevado a cabo en España por Mejía et al. (2016), se buscó identificar los elementos sociolaborales vinculados al estrés en los trabajadores latinoamericanos. Los resultados obtenidos revelaron que un total de 2608

Janneth Estefanía Barrera-Pintado; Jose Antonio Baculima-Suarez

trabajadores respondieron a la totalidad de las preguntas planteadas. Venezuela lideró con el nivel más alto de estrés, alcanzando el 63%. En el análisis multivariado, se encontró una asociación significativa entre la frecuencia de estrés y el género femenino. En comparación con Venezuela, los demás países registraron niveles de estrés inferiores: Perú ($p < 0,001$), Colombia ($p < 0,001$), Ecuador ($p = 0,016$), Honduras ($p < 0,001$) y Panamá ($p = 0,001$). Todos estos resultados fueron ajustados considerando variables como la edad, años de experiencia laboral previa y el tipo de empleo.

En otro estudio de enfoque cuantitativo basado en una revisión bibliográfica realizada en la ciudad de Guayaquil por Mendoza (2019), donde se indica que la dimensión que más contribuye al estrés laboral es la insatisfacción con la retribución económica, mientras que, en términos de calidad de vida laboral, la seguridad en el trabajo se destacó como el factor principal. El análisis correlacional demostró una relación entre el estrés laboral y la calidad de vida laboral.

En una investigación de enfoque cuantitativo llevada a cabo por Parra (2020) en la ciudad de Cuenca, Ecuador, se describe que un 6.4% de la población examinada (12 personas) experimenta el Síndrome de Burnout. También se identificó agotamiento emocional en el 25.6% de los individuos, despersonalización en el 17.9%, y una baja realización personal en el 24.4%.

Para analizar el estrés en el personal de salud, primero es necesario definirlo. El estrés se refiere a todas las reacciones cognitivas, conductuales, emocionales y fisiológicas que experimentan las personas en su trabajo cuando se enfrentan a factores negativos como la sobrecarga laboral, la falta de organización, la escasez de recursos, la insuficiente capacitación para realizar tareas, un ambiente laboral desfavorable, entre otros aspectos que obstaculizan su desempeño (Lucero et al., 2020).

Según Moncada et al. (2020), el estrés laboral comprende un conjunto de fenómenos o factores estresantes derivados del trabajo, generando estados crónicos que afectan tanto al cuerpo como a la mente de los trabajadores, teniendo un impacto negativo en su

Janneth Estefanía Barrera-Pintado; Jose Antonio Baculima-Suarez

rendimiento laboral y otros aspectos de su vida, como lo social, familiar y educativo. Las manifestaciones del estrés pueden ser emocionales, físicas o conductuales, desencadenando una respuesta patógena cuya intensidad y naturaleza varían de una persona a otra. Si bien el hombre moderno puede aprender a controlar y adaptarse al estrés para integrarlo a su estilo de vida, si no se maneja de manera adecuada, puede desencadenar enfermedades profesionales y conducir a una muerte prematura (Andino y Sánchez, 2021).

El estrés se puede clasificar en episódico y crónico. El estrés episódico ocurre de forma puntual y momentánea en un tiempo específico, con una duración breve y efectos negativos poco perceptibles debido a su limitada duración. Por otro lado, el estrés crónico surge de la exposición repetida y prolongada a factores estresantes, lo que puede provocar una disminución en la resistencia del individuo y tener consecuencias graves a mediano y largo plazo, derivadas de la evolución del estrés episódico (Riofrío, 2019). Al igual que otras enfermedades, el estrés pasa por varias fases antes de alcanzar un episodio grave. Las fases del estrés están relacionadas con la teoría fisiológica del estrés, que implica procesos fisiológicos que responden a los estresores y se conocen como el síndrome general de adaptación (Hernández et al., 2021).

Este síndrome consta de tres etapas:

- Fase de alarma: en esta etapa, se desencadena una respuesta frente a un estresor, activándose el sistema nervioso simpático para proporcionar recursos inmediatos ante la situación. Esta fase es de corta duración, puesto que el organismo requiere tiempo para recuperarse. En caso de no lograr la recuperación, se inicia la siguiente fase, la de resistencia.
- Fase de resistencia: durante esta fase, el organismo responde a través de alteraciones metabólicas, similar a la fase anterior. Si el estrés persiste sin ser controlado, se abre paso a la fase de agotamiento.

Janneth Estefanía Barrera-Pintado; Jose Antonio Baculima-Suarez

- Fase de agotamiento: esta etapa se manifiesta cuando el estrés alcanza una intensidad que supera la capacidad de resistencia del organismo. En este punto, se produce un colapso, debido a que el cuerpo enfrenta el estrés, esta situación conduce a la aparición de alteraciones psicósomáticas.

La principal causa asociada al estrés laboral es la sobrecarga de trabajo, seguida de la falta de apoyo organizacional, la desorganización (escasez de recursos, comunicación deficiente, relaciones sociales, dinámicas laborales inadecuadas, diferentes estilos de gestión, falta de claridad en la definición de roles y funciones del trabajador), un clima laboral inadecuado, largas jornadas laborales, escaso personal, exposición a ruidos, altas temperaturas, falta de iluminación, entre otros factores.

Al profundizar en el análisis de las diversas causas, también se destaca la falta de comunicación efectiva entre empleadores y empleados, generando escasa confianza en el entorno laboral. Se mencionan exigencias laborales elevadas, falta de apoyo social y factores extralaborales relacionados con la familia. Los puestos de trabajo mal diseñados también son una causa de estrés, debido a posturas prolongadas, ritmos de trabajo extenuantes, poco tiempo para completar tareas, escaso apoyo organizacional y limitadas oportunidades de desarrollo profesional (Monroy y Juárez, 2019).

Las consecuencias derivadas de la presencia de estrés en los trabajadores pueden ser tanto a nivel individual como organizacional, implicando efectos físicos como enfermedades cardiovasculares, cefaleas y trastornos musculoesqueléticos. A nivel psíquico, se incluyen la depresión, ansiedad, despersonalización y trastornos del sueño. Los eventos traumáticos asociados al estrés pueden generar problemas cognitivos y psicológicos, así como trastornos psiquiátricos, resultando en ausentismo, enfermedades y accidentes laborales (Iguasnia y Saquisela, 2021).

En cuanto a las enfermedades asociadas al estrés laboral, Buitrago et al. (2021), señalan trastornos del sueño, problemas intestinales, trastornos musculoesqueléticos en el cuello, hombros, espalda y extremidades superiores, así como alteraciones psíquicas y dolores

Janneth Estefanía Barrera-Pintado; Jose Antonio Baculima-Suarez

de cabeza, todos perjudiciales para la calidad de vida. Además, se presenta el síndrome de burnout, conocido como el síndrome de fatiga laboral, que se manifiesta como un deterioro profesional y un perjuicio emocional sobre todo relevante entre los profesionales. Esta enfermedad resulta de la falta de atención al estrés crónico y los elementos que lo provocan.

A partir de lo planteado, el objetivo de la investigación consiste en determinar la relación entre el estrés laboral y la salud física y mental en los trabajadores del Centro de Salud del cantón Camilo Ponce Enríquez.

MÉTODO

La investigación asumió un alcance descriptivo-correlacional, puesto que se buscó dar a conocer el concepto y la relación entre las variables de estudio, estrés laboral y salud mental, para comprender su incidencia y efecto en el universo de estudio. La finalidad de este estudio fue transversal, los datos se recolectaron en un tiempo establecido dentro de la investigación (Abreu, 2014).

Para la recopilación de datos, se implementaron como técnicas e instrumentos la encuesta basada en la implementación de los cuestionarios de evaluación de riesgo psicosocial elaborado por el Ministerio del Trabajo (2018) y el Maslach Burnout Inventory (MBI) de Manzano (2020). Estos cuestionarios, que constan de 58 y 22 preguntas respectivamente, permitieron conocer el entorno laboral y su efecto en el personal de salud y se aplicaron de manera presencial.

El estudio se llevó a cabo en el Centro de Salud Ponce Enríquez, y la población de interés estaba compuesta por 22 servidores públicos que trabajan en el área de emergencia de atención al usuario dentro del Centro de Salud. Es importante señalar que la muestra de estudio fue pequeña, ya que se aplicó el estudio a la totalidad de esta población, abarcando el 100% de los servidores públicos en cuestión.

Janneth Estefanía Barrera-Pintado; Jose Antonio Baculima-Suarez

RESULTADOS

Factores sociodemográficos: los datos muestran que la mayoría de la población tiene un nivel de instrucción de tercer nivel (72.727%) y entre 3 y 10 años de experiencia laboral (45.455%). Solo una pequeña proporción tiene un nivel de instrucción de cuarto nivel (4.545%) o más de 10 años de experiencia (13.636%). Estos hallazgos proporcionan una instantánea útil del perfil educativo y laboral de la población en estudio.

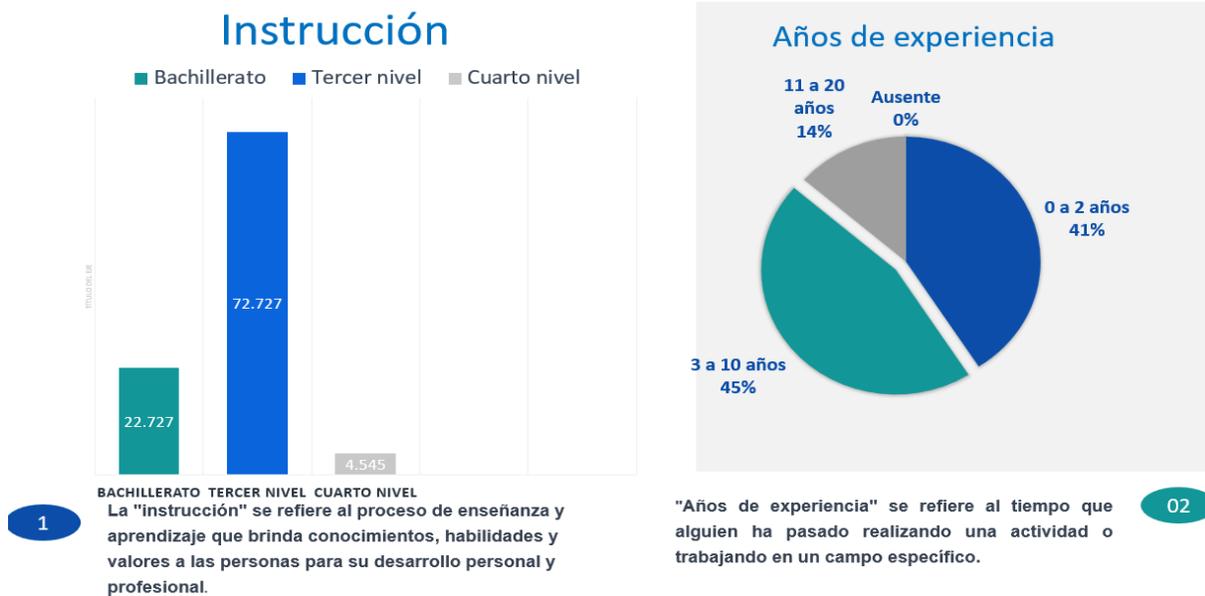


Figura 1. Factores sociodemográficos.

Elaboración: Los autores.

Factores laborales: la tabla 1 muestra que el bachillerato es común en personas con menos experiencia (9), mientras que el tercer nivel es predominante en quienes tienen más experiencia (5). La presencia de individuos con cuarto nivel es mínima en todas las categorías de experiencia. Esto sugiere una relación entre educación y experiencia laboral.

Janneth Estefanía Barrera-Pintado; Jose Antonio Baculima-Suarez

Tabla 1.
Tablas de Contingencia.

Instrucción	Años de experiencia			Total
	0 a 2 años	3 a 10 años	11 a 20 años	
Bachillerato	0	5	0	5
Tercer nivel	9	5	2	16
Cuarto nivel	0	0	1	1
Total	9	10	3	22

Elaboración: Los autores.

Factor desarrolló de competencias: los datos muestran que una minoría (9.091%) está parcialmente de acuerdo con la adquisición de nuevos conocimientos, mientras que la mayoría está poco de acuerdo (50%) o en desacuerdo (40.909%). Estos resultados destacan la necesidad de explorar estrategias para fomentar una actitud más positiva hacia el aprendizaje continuo.



Figura 2. Factores de desarrollo de competencias.

Elaboración: Los autores.

Ritmo de trabajo/ No causa de estrés: los cálculos revelan una relación significativa entre el ritmo de trabajo y la percepción de estrés (Tabla 2). Esto sugiere que el ritmo de

Janneth Estefanía Barrera-Pintado; Jose Antonio Baculima-Suarez

trabajo influye en la percepción de estrés experimentaron los individuos. Estos hallazgos tienen implicaciones importantes para la gestión del estrés, es necesario considerar el ritmo de trabajo al diseñar estrategias de bienestar laboral. Los resultados indican que el ritmo de trabajo tiene impacto en la percepción de estrés experimentada.

Tabla 2.
Tablas de Contingencia.

Cuál es el ritmo de trabajo	Las actividades no me causan estrés			Total
	Poco de acuerdo	Parcialmente de acuerdo	Completamente de acuerdo	
Poco de acuerdo	3	1	2	6
Parcialmente de acuerdo	8	3	2	13
Completamente de acuerdo	3	0	0	3
Total	14	4	4	22

Elaboración: Los autores.

Factor de liderazgo

Buen trabajo realizado/se preocupa cuando tengo demasiado trabajo: los resultados indican que hay conexión entre el reconocimiento del buen trabajo y la preocupación por la carga laboral. Por ejemplo, la mayoría de las personas que tienen un reconocimiento moderado también se preocupan cuando tienen mucho trabajo. La encuesta señala una correlación directa entre el reconocimiento del trabajo y la carga laboral

Tabla 3.
Tablas de Contingencia.

Se reconoce el trabajo realizado	Se preocupan cuando tengo demasiado trabajo			Total
	Parcialmente de acuerdo	Poco de acuerdo	Completamente de acuerdo	
Parcialmente de acuerdo	4	7	1	12
Poco de acuerdo	0	6	2	8
En desacuerdo	0	0	2	2
Total	4	13	5	22

Elaboración: Los autores.

Janneth Estefanía Barrera-Pintado; Jose Antonio Baculima-Suarez

Espacios para debatir/se toma en cuenta mi opinión: los datos de la tabla de contingencia revelan que la mayoría de los encuestados están completamente de acuerdo en que se toma en cuenta su opinión (Tabla 4). Sin embargo, en cuanto a la existencia de espacio para el debate, hay una distribución más equilibrada entre las respuestas parcialmente de acuerdo y completamente de acuerdo. Los resultados indican que se ha tenido en cuenta la opinión y que existen espacios para el debate

Tabla 4.
Tablas de contingencia.

Se toma en cuenta mi opinión	Existe espacios para debatir			Total
	Poco de acuerdo	Parcialmente de acuerdo	Completamente de acuerdo	
Poco de acuerdo	2	6	7	15
Parcialmente de acuerdo	3	2	2	7
Total	5	8	9	22

Elaboración: Los autores.

Factores organización laboral: los datos muestran que el 50% de los encuestados están poco de acuerdo con la realización de reuniones en el trabajo, mientras que el 40.90% están parcialmente de acuerdo. Solo el 9.09% está en desacuerdo. Estos resultados sugieren la posibilidad de mejorar la efectividad o la frecuencia de las reuniones para promover una mejor comunicación y colaboración en el entorno laboral.

Janneth Estefanía Barrera-Pintado; Jose Antonio Baculima-Suarez



Figura 3. Factores de organización laboral.
Elaboración: Los autores.

Horario de trabajo: en la Tabla 5, se presenta un análisis de las respuestas a la pregunta: "¿El horario se ajusta a mis expectativas?" con las correspondientes frecuencias y porcentajes. Los resultados indican que el 63.63% (14 individuos) del personal de salud encuestado se muestra parcialmente de acuerdo con que el horario se ajusta a sus expectativas. Por otro lado, el 36.36% (8 individuos) expresó estar poco de acuerdo. No se registraron respuestas indicando que el horario esté ausente.

El alto porcentaje de aquellos que están parcialmente de acuerdo podría indicar que la mayoría del personal de salud encuentra que el horario se ajusta en cierta medida a sus expectativas. Sin embargo, la presencia de un 36.36% que está poco de acuerdo sugiere que aún existe un porcentaje considerable de trabajadores que no considera que el horario se ajuste adecuadamente a sus expectativas. Los resultados indican que hay un alto porcentaje de personal de salud que están de acuerdo con el horario.

Janneth Estefanía Barrera-Pintado; Jose Antonio Baculima-Suarez

Tabla 5.

Pregunta: ¿El horario se ajusta a mis expectativas?

Frecuencias para el horario se ajusta a mis expectativas.		
El horario se ajusta a mis expectativas	Frecuencia	Porcentaje
Parcialmente de acuerdo	14	63.64
Poco de acuerdo	8	36.36
Ausente	0	0
Total	22	100

Elaboración: Los autores.

Tiempo para reflexionar/pausas activas: los datos muestran que algunos encuestados están de acuerdo en tener tiempo para reflexionar en el trabajo, mientras que otros no lo están (Tabla 6). Los resultados muestran una relación significativa entre las pausas activas y el tiempo dedicado a la reflexión

Tabla 6.

Tablas de contingencia.

Se dispone de pausa activas	Existe tiempo para reflexionar			Total
	Completamente de acuerdo	Parcialmente de acuerdo	Poco de acuerdo	
Completamente de acuerdo	2	5	5	12
Parcialmente de acuerdo	0	5	1	6
Poco de acuerdo	0	0	4	4
Total	2	10	10	22

Elaboración: Los autores.

Me encuentro saludable/efectos en la salud física: la tabla 7 revela una relación significativa entre la percepción de salud y la severidad de los efectos físicos. En los niveles de efectos leves, todos los participantes se autodefinen como saludables. No obstante, a medida que la intensidad de los efectos físicos aumenta, se observa un cambio, con más individuos considerándose no saludables. Estos hallazgos sugieren una

Janneth Estefanía Barrera-Pintado; Jose Antonio Baculima-Suarez

influencia directa de la gravedad de los efectos físicos en la percepción general de la salud.

Tabla 7.
Tablas de Contingencia.

Efectos en la salud física	Me encuentro saludable		Total
	Parcialmente de acuerdo	Completamente de acuerdo	
En desacuerdo	5	0	5
Poco de acuerdo	1	0	1
Parcialmente de acuerdo	2	10	12
Completamente de acuerdo	2	2	4
Total	10	12	22

Elaboración: Los autores.

Factores laborales:

La mayoría de los encuestados reportaron sentirse agotados una vez a la semana (40.90%), seguido de aquellos que experimentan agotamiento unas pocas veces al mes (22.72%). Solo un pequeño porcentaje indicó no sentirse agotado nunca (4.54%) o sentirse agotado pocas veces a la semana (4.54%). No se registraron respuestas de ausencia de agotamiento. Este patrón se refleja claramente en la figura de barras, donde las barras más altas representan los niveles más comunes de agotamiento (Figura 4).

Janneth Estefanía Barrera-Pintado; Jose Antonio Baculima-Suarez

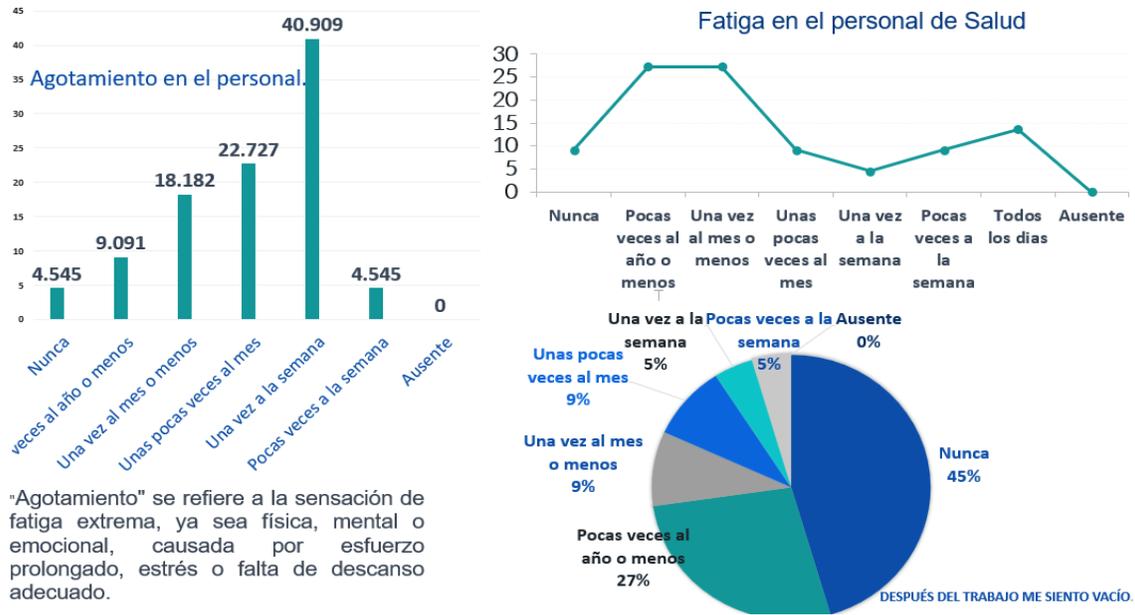


Figura 4. Factores laborales

Elaboración: Los autores.

Análisis de correlación de Pearson

Los datos proporcionados en la tabla 8 revelan correlaciones de Pearson entre varias variables, incluyendo "Las actividades no me causan estrés", "El trabajo me causa efectos en la salud física" y "Me encuentro saludable". El coeficiente de correlación de Pearson nos permite evaluar la fuerza de las relaciones entre estas variables, mientras que los valores de p indican la significancia estadística de dichas relaciones.

La correlación entre "Las actividades no me causan estrés" y "El trabajo me causa efectos en la salud física" muestra una asociación positiva moderada, con un valor de p de 0.393. Estos resultados sugieren que la ausencia de estrés en las actividades está significativamente relacionada con los efectos del trabajo en la salud física.

Se observa una correlación más sólida entre "El trabajo me causa efectos en la salud física" y "Me encuentro saludable", con un valor de p de 0.013. Esta relación negativa moderada y estadísticamente significativa implica que los efectos del trabajo en la salud

Janneth Estefanía Barrera-Pintado; Jose Antonio Baculima-Suarez

física están asociados con la percepción general de salud, ya que una mayor exposición a actividades físicas puede generar problemas en la salud física de los trabajadores.

La correlación entre "Las actividades no me causan estrés" y "Me encuentro saludable" es débil, con un valor de p de 0.508, sugiriendo que la falta de estrés en las actividades se correlaciona significativamente con el bienestar general percibido.

Dado que la correlación entre "El trabajo me causa efectos en la salud física" y "Me encuentro saludable" es estadísticamente significativa, estos resultados sugieren que la salud física relacionada con el trabajo podría influir en el bienestar general percibido.

Tabla 8.

Análisis de correlación de Pearson.

Variable		Las actividades no me causan estrés	El trabajo me causa efectos en la salud física	Me encuentro saludable
1. Las actividades no me causan estrés	R de Pearson	—		
	Valor p	—		
2. El trabajo me causan efectos en la salud física	R de Pearson	0.192	—	
	Valor p	0.393	—	
3. Me encuentro saludable	R de Pearson	0.149	0.522	—
	Valor p	0.508	0.013	—

Elaboración: Los autores.

DISCUSIÓN

La comparación entre los resultados obtenidos en el estudio sobre el estrés laboral en trabajadores de salud del Centro de Salud Ponce Enríquez y el estudio sobre el Síndrome del Burnout en personal de salud de un Centro hospitalario de la dirección distrital Junín-Bolívar; Intriago (2019) revela algunas similitudes y diferencias importantes.

En cuanto a las similitudes, ambos estudios abordan la percepción del estrés y el Síndrome del Burnout en trabajadores de salud. Mientras que el primero se centra en los efectos del estrés laboral en la salud física y mental, el segundo estudio, Intriago (2019) se enfoca en el Síndrome del Burnout y sus dimensiones (cansancio emocional, despersonalización y realización personal).

Janneth Estefanía Barrera-Pintado; Jose Antonio Baculima-Suarez

Los estudios muestran que el estrés laboral y el Síndrome del Burnout tienen un impacto en la salud física y mental de los trabajadores de la salud. Los síntomas van desde fatiga emocional y física hasta insomnio, dificultad para concentrarse, aversión a las tareas y síntomas físicos como dolores de cabeza y espalda.

Además, ambas investigaciones exploran la relación entre variables sociodemográficas y la percepción del estrés o el Síndrome del Burnout. Por ejemplo, el estudio del Centro de Salud Ponce Enríquez encuentra una relación entre nivel educativo y experiencia laboral, mientras que el estudio del Síndrome del Burnout identifica diferencias en la prevalencia del síndrome según la edad y el sexo de los trabajadores.

En cuanto a las diferencias, se destaca que el estudio del Centro de Salud Ponce Enríquez se centra en el estrés laboral en general y su impacto en la salud física y mental, mientras que el estudio del Síndrome del Burnout se enfoca en un síndrome psicológico específico y sus dimensiones.

Los estudios ofrecen resultados específicos sobre la prevalencia del estrés laboral y el Síndrome del Burnout en diferentes grupos de trabajadores de salud, así como recomendaciones específicas para abordar estos problemas. Por ejemplo, el estudio del Síndrome del Burnout sugiere desarrollar planes de corrección o intervención según el nivel de riesgo de Síndrome del Burnout identificado en los trabajadores.

Por otro lado, el estudio que aborda la exposición al estrés laboral y la autopercepción de la salud en médicos y enfermeras del área de emergencia en Riobamba, Ecuador, realizado por Lucero et al. (2020), destaca una variabilidad significativa en la exposición al estrés laboral en las diferentes dimensiones evaluadas. En concreto, se identificaron como áreas de preocupación la falta de cohesión, la influencia del liderazgo y el clima organizacional. Estos hallazgos respaldan y concuerdan con la literatura previa, que ha señalado a los factores organizacionales y de liderazgo como determinantes clave del estrés laboral en el sector de la salud.

Janneth Estefanía Barrera-Pintado; Jose Antonio Baculima-Suarez

En el estudio se observó una correlación negativa entre el estrés laboral y la autopercepción de la salud, lo que indica que a medida que aumentan las puntuaciones de estrés laboral, disminuye la percepción de salud de los trabajadores de la salud en el área de emergencia. Este hallazgo es consistente con investigaciones anteriores que han demostrado una asociación entre el estrés laboral crónico y una peor salud percibida, así como un aumento del riesgo de enfermedades físicas y mentales.

La comparación entre médicos y enfermeras reveló diferencias en la exposición al estrés laboral según las dimensiones evaluadas. Por ejemplo, las enfermeras mostraron una exposición más alta al estrés en la falta de cohesión y el clima organizacional en comparación con los médicos. Estas disparidades podrían estar relacionadas con las diferencias en las responsabilidades laborales y las dinámicas de equipo entre médicos y enfermeras, destacando la importancia de considerar las necesidades específicas de cada grupo profesional al diseñar intervenciones.

En cuanto a la autopercepción de la salud, ambos grupos profesionales mostraron un predominio de una salud percibida como aceptable o con afectación leve. Sin embargo, los resultados indicaron que el estrés laboral afectaba de forma negativa la percepción de salud en ambos grupos. Este hallazgo señala la importancia de abordar el estrés laboral como un factor determinante de la salud percibida entre los trabajadores de la salud, independiente de su ocupación específica.

CONCLUSIONES

El estrés laboral es un problema global que afecta la salud mental de los trabajadores en diferentes sectores y países, incluido Ecuador. Los desafíos inherentes al trabajo en el sector de la salud, como la alta carga de trabajo, la escasez de recursos y la toma de decisiones difíciles, contribuyen en forma considerable al estrés laboral y pueden conducir al desarrollo del síndrome de Burnout.

Janneth Estefanía Barrera-Pintado; Jose Antonio Baculima-Suarez

La investigación previa en Iberoamérica, incluyendo estudios en países como España y Ecuador, ha demostrado que existe una relación significativa entre los factores laborales y sociodemográficos y el desarrollo del síndrome de Burnout en trabajadores de la salud. La insatisfacción con la retribución económica, la falta de seguridad laboral y la exposición a la emergencia sanitaria por COVID-19 son algunos de los factores que pueden contribuir al aumento del estrés laboral y la aparición del síndrome de Burnout entre los profesionales de la salud.

El estrés laboral, caracterizado por una respuesta física, emocional y conductual a factores estresantes en el entorno laboral, afecta a los trabajadores de la salud. Sus manifestaciones pueden variar desde reacciones emocionales y conductuales hasta síntomas físicos, siendo la sobrecarga de trabajo, la falta de recursos y el mal ambiente laboral algunas de sus principales causas. Esto puede tener consecuencias graves a nivel físico, psicológico y organizacional, como enfermedades cardiovasculares, trastornos del sueño, ansiedad, depresión, ausentismo laboral y accidentes.

El estrés activa sistemas fisiológicos como el sistema nervioso simpático y el eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal, lo que desencadena respuestas físicas preparatorias para enfrentar situaciones estresantes. Sin embargo, si el estrés es crónico, puede debilitar el sistema inmunológico y tener efectos perjudiciales en la salud, como la inflamación y el debilitamiento del sistema inmunológico.

La hormona cortisol, liberada en respuesta al estrés, desarrolla en la regulación de diversas funciones corporales. Sin embargo, niveles elevados y prolongados de cortisol pueden tener efectos perjudiciales en la salud, contribuyendo a problemas como la inflamación y el debilitamiento del sistema inmunológico.

El impacto del estrés laboral en la salud física del personal de salud se manifiesta en síntomas como agotamiento, fatiga, dolores musculares y gastrointestinales, entre otros. Estos síntomas pueden afectar la calidad de vida y el desempeño laboral de los

Janneth Estefanía Barrera-Pintado; Jose Antonio Baculima-Suarez

trabajadores, destacando la importancia de abordar tanto los aspectos físicos como los psicológicos de la enfermedad mediante un enfoque multidisciplinario.

Los trastornos del sueño, como pesadillas, apnea, parálisis del sueño, entre otros, son comunes en el personal de salud, en mujeres de 36 a 55 años con largas horas de trabajo. La carga laboral, las enfermedades crónicas y el entorno laboral influyen en estos trastornos. El personal de emergencia sufre más, y factores como la edad y el lugar de trabajo pueden aumentar la prevalencia de estos trastornos, lo que destaca la importancia de abordar las condiciones laborales para mejorar la calidad del sueño y la salud del personal de salud.

El estrés laboral incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares, exacerbado por factores como obesidad, sedentarismo y largas jornadas laborales. El 89% de los profesionales de la salud experimentan estrés relacionado con estas enfermedades, lo que indica la necesidad de medidas preventivas y de manejo del estrés en el ámbito laboral. La atención a la salud cardiovascular debe ser prioritaria, considerando las implicaciones graves que puede tener en la salud y la productividad del personal de salud, así como en la calidad de la atención médica brindada a los pacientes.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

AGRADECIMIENTO

A todos los actores sociales involucrados en el desarrollo de la investigación.

REFERENCIAS CONSULTADAS

Abreu, J. (2014). El Método de Investigación [The Research Method]. *Daena: International Journal of Good Conscience*, 9(3), 195-204.

Janneth Estefanía Barrera-Pintado; Jose Antonio Baculima-Suarez

- Andino, J., y Mateo, J. (2021). Estrategia de intervención física y recreativa como atenuante al estrés en docentes [Physical and recreational intervention strategy as a stress reliever for teachers]. *Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte*, 18(50), 17-31.
- Arrogante, O., y Aparicio Zaldivar, E. G. (2020). Burnout syndrome in intensive care professionals: relationships with health status and wellbeing. Síndrome de burnout en los profesionales de cuidados intensivos: relaciones con la salud y el bienestar [Síndrome de burnout en los profesionales de cuidados intensivos: relaciones con la salud y el bienestar. Síndrome de burnout en los profesionales de cuidados intensivos: relaciones con la salud y el bienestar]. *Enfermería intensiva*, 31(2), 60-70. <https://doi.org/10.1016/j.enfi.2019.03.004>
- Buitrago, L., Barrera, M., Plazas, L., y Chaparro, C. (2021). Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención [Work-related stress: a review of the main causes, consequences and prevention strategies]. *Revista Investigación en Salud Universidad de Boyacá*, 8(2), 131-146. <https://doi.org/10.24267/23897325.553>
- Cedeño, P., y Escobar, K (2022). Síndrome de Burnout por COVID-19 en personal sanitario en áreas UCI y Emergencia de un hospital de segundo nivel [Burnout Syndrome by COVID-19 in healthcare personnel in ICU and Emergency areas of a second level hospital]. *Ciencia e Innovación en Salud*, 4(1), 84-98.
- Gurumendi, I., Panunzio, A., Calle, M., y Borja, M. (2021). Síndrome Burnout en docentes universitarios [Burnout syndrome in university teachers]. *Revista científica mundo de la investigación y el conocimiento*, 5(3), 205-2019. [https://doi.org/10.26820/recimundo/5.\(2\).julio.2021.205-219](https://doi.org/10.26820/recimundo/5.(2).julio.2021.205-219)
- Hernández, A., Oviedo, D., Rodríguez, D., Martínez, K., Cisneros, J., y Guzmán, G. (2021). Estrés: manifestaciones en contextos académicos y análisis crítico del concepto [Stress: manifestations in academic contexts and a critical analysis of the concept]. *Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula*, 8(15), 33-36.
- Iguasnia, S., y Saquisela, M. (2021). Estrés laboral, causas y consecuencias en los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Jaime Roldós Aguilera del Distrito Ximena 2 de la ciudad de Guayaquil [Occupational stress, causes and consequences in teachers at the Jaime Roldós Aguilera Educational Unit of the Ximena 2 District in the city of Guayaquil]. *Digital Publisher*, 6(1), 18-28. <https://n9.cl/cv2mp>

Janneth Estefanía Barrera-Pintado; Jose Antonio Baculima-Suarez

- Intriago, S. (2019). Síndrome del Burnout en personal de salud de un centro hospitalario de la dirección distrital Junín-Bolívar [Burnout syndrome in health personnel in a hospital centre of the Junín-Bolívar district management]. *Revista San Gregorio* 1(35), 94-107. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i35.962>
- Lozano, A. (2021). El síndrome de Burnout en los profesionales de salud en la pandemia por la COVID-19 [Burnout syndrome in health professionals in the pandemic by COVID-19]. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 84(1), 1-2. <http://dx.doi.org/10.20453/rnp.v84i1.3930>
- Lucero, J., Lucero, M., Erazo, M., y Noroña, G. (2020). Estrés laboral y autopercepción de la salud en médicos y enfermeras del área de emergencia en Riobamba, Ecuador [Job stress and self-perception of health among emergency room doctors and nurses in Riobamba, Ecuador]. *Revista Cubana de Reumatología*, 23(1), 1-17. <https://n9.cl/qz64c>
- Lustig, N., y Tommasi, M. (2020). El COVID-19 y la protección social de los grupos pobres y vulnerables en América Latina: un marco conceptual [COVID-19 and the social protection of poor and vulnerable groups in Latin America: a conceptual framework]. *Revista CEPAL*, (132), 284-296.
- Manzano, A. (2020). Síndrome de Burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador [Burnout Syndrome in teachers in an educational unit. Educational Unit, Ecuador]. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(16), 499-511. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.132>
- Martín Fernández, B., y Gredilla, R. (2018). Mitochondrial oxidative stress and cardiac ageing. Estrés oxidativo mitocondrial y envejecimiento cardíaco. *Clinica e investigación en arteriosclerosis: publicación oficial de la Sociedad Española de Arteriosclerosis*, 30(2), 74–83. <https://doi.org/10.1016/j.arteri.2017.12.002>
- Mejía, C., Chacón, J., Enamorado, O., Garnica, L., Chacón, S., y García, Y. (2019). Factores Asociados al Estrés Laboral en Trabajadores de Seis Países de Latinoamérica [Factors Associated with Job Stress in Workers in Six Latin American Countries]. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina de trabajo*, 28(3), 176-235.

Janneth Estefanía Barrera-Pintado; Jose Antonio Baculima-Suarez

- Mendoza, N. (2019). Estrés laboral y calidad de vida laboral del profesional de enfermería del Hospital de Especialidades Teodoro Maldonado Carbo [Occupational stress and quality of working life of nursing professionals at the Hospital de Especialidades Teodoro Maldonado Carbo]. (Tesis de maestría), Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador. <https://n9.cl/7zv6>
- Ministerio del Trabajo (2018). Guía para la aplicación del cuestionario de evaluación de riesgo psicosocial [Guidance on the application of the psychosocial risk assessment questionnaire]. <https://c.cx/5b0eHf>
- Moncada, B., Suárez, M., Duque, L., y Escobar, K. (2021). Estrés laboral en personal médico y enfermería de atención primaria ante la emergencia sanitaria por COVID-19 [Work-related stress in primary care medical and nursing staff in the face of the COVID-19 health emergency]. *Perfiles*, 1(25), 13-23. <https://doi.org/10.47187/perf.v1i25.109>
- Monroy, A., y Juárez, A. (2019). Factores de riesgo psicosocial laboral en académicos de instituciones de educación superior en Latinoamérica: Una revisión sistemática [Psychosocial risk factors at work among academics in higher education institutions in Latin America: A systematic review]. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 248-272.
- Parra. J. (2020). Síndrome de Burnout y relación con los factores sociodemográficos y laborales en profesionales de la salud en una clínica privada de la ciudad de Cuenca en el contexto con la emergencia sanitaria por covid-19 [Burnout syndrome and its relationship with socio-demographic and occupational factors in health professionals in a private clinic in the city of Cuenca in the context of the covid-19 health emergency]. (Tesis de maestría), Universidad del Azuay, Cuenca, Ecuador. <https://n9.cl/m4tpn>
- Ponce, A. (2021). Efectos del estrés sobre el sistema inmune [Effects of stress on the immune system]. (Tesis de pregrado). Universidad de Sevilla, Sevilla, España. <https://n9.cl/mzqd5>
- Riofrío, R. (2020). Medición del nivel de estrés laboral en los docentes de la facultad de medicina de la universidad del Azuay, año 2019 [Measurement of the level of occupational stress in teachers of the faculty of medicine of the university of Azuay, year 2019]. (Tesis de pregrado). Universidad del Azuay, Cuenca, Ecuador. <https://n9.cl/6cchm>

Janneth Estefanía Barrera-Pintado; Jose Antonio Baculima-Suarez

Torres, V., Farias, J., Reyes, L., y Guillén, C. (2020). Riesgos y daños en la salud mental del personal sanitario por la atención a pacientes con Covid-19 [Mental health risks and harms to healthcare workers in caring for Covid-19 patients]. *Revista Mexicana de Urología*, 80(3), 1-9.

Velásquez, E. (2021). Integración de los sistemas de información en salud para la toma de decisiones con Business intelligence para la gerencia Regional de Salud La Libertad [Integration of health information systems for decision making with Business intelligence for the Regional Health Management of La Libertad] (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo, Lima, Perú. <https://n9.cl/qy6ms>

Vergel, M., Rojas, J., y González, J. (2017). Modelo estructural de correlación entre prácticas saludables y estrategia, en instituciones de salud de la frontera colombo-venezolana [Structural model of correlation between healthy practices and strategy in health institutions on the Colombian-Venezuelan border]. *Aibi revista de investigación, administración e ingeniería*, 8(1), 69-75.