

The incidence of stress and work overload in medical personnel
La incidencia del estrés y sobrecarga laboral en el personal médico

Autores:

Girón-Bonilla, María Belén
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
Cuenca – Ecuador



maria.giron.18@est.ucacue.edu.ec



<https://orcid.org/0009-0007-0641-8204>

Carrera-Alvarez, Esteban Rodrigo
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
Docente
Cuenca – Ecuador



esteban.carrera@ucacue.edu.ec



<https://orcid.org/0000-0002-9359-5853>

Fechas de recepción: 18-FEB-2025 aceptación: 18-MAR-2025 publicación: 31-MAR-2025



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

<http://mqrinvestigar.com/>



Resumen

El paradigma subjetivo – interpretativo es la base de la presente investigación y pretende responder al problema científico: ¿Son el estrés y sobrecarga de trabajo los factores que inciden en la salud mental de los médicos?, se alinea con el objetivo general de investigación: Identificar la incidencia del estrés y sobrecarga laboral de los médicos, mediante una revisión sistemática de la literatura para la prevención de enfermedades ocupacionales. Se realizará una revisión exhaustiva de al menos 50 artículos científicos sobre el estrés y sobrecarga laboral en los médicos, riesgos psicosociales , enfermedades ocupacionales y mentales, tomando estudios de revisión y resultados publicados en revistas científicas de alto impacto indexadas en bases de datos como : Web of Science, PubMed, SCOPUS, JSTOR, Science Direct, EBSCO y Google Académico con buscadores validados en el Tesauro de la Unesco, se elaborará la matriz de congruencia con la información de las bases de datos científicas, nombre de la revista, autores, año de publicación, categorías rastreadas y el resumen. Las categorías de estudio son: Factores psicológicos. Las conclusiones responderán a la pregunta científica y al objetivo general de la investigación y, demostrarán los beneficios de su aplicación práctica desde la revisión sistemática.

Palabras clave: estrés mental; personal médico; salud mental; enfermedad profesional; bienestar laboral

Abstract

The subjective-interpretative paradigm is the basis of this research and aims to answer the scientific problem: Are stress and work overload the factors that affect the mental health of physicians? It is aligned with the general research objective: To identify the incidence of stress and work overload in physicians, through a systematic review of the literature for the prevention of occupational diseases. A comprehensive review of at least 50 scientific articles on stress and work overload in physicians, psychosocial risks , occupational and mental illnesses will be conducted, taking review studies and results published in high impact scientific journals indexed in databases such as : Web of Science, PubMed, SCOPUS, JSTOR, Science Direct, EBSCO and Google Scholar with search engines validated in the Unesco Thesaurus, the congruence matrix will be elaborated with the information of the scientific databases, name of the journal, authors, year of publication, categories tracked and the abstract. The study categories are: Psychological factors. The conclusions will answer the scientific question and the general objective of the research and will demonstrate the benefits of its practical application from the systematic review.

Keywords: mental stress;medical personnel; mental health; occupational disease; occupational welfare

Introducción

El ejercicio de la medicina se caracteriza por una intensa demanda física, emocional y cognitiva, lo que coloca a los médicos generales en una posición única, desafiante e indispensable tanto en el sector público como en el privado. Su labor no solo implica la aplicación de conocimientos científicos y técnicos para el diagnóstico y tratamiento de enfermedades, sino también una interacción constante con pacientes que depositan en ellos su confianza y bienestar. Esta profesión, profundamente vocacional, está motivada por el propósito de preservar y mejorar la salud de las personas; Sin embargo, conlleva desafíos significativos, como largas jornadas de trabajo, exposición a situaciones de alta carga emocional y la presión de tomar decisiones críticas de manera continua. Además, los médicos deben responder a las expectativas de los pacientes, los colegas y las instituciones en las que desempeñan su trabajo, lo que aumenta el nivel de exigencia y estrés en su día a día.

Esto puede traducirse en un alto nivel de exigencia y estrés en su día a día, ya que su desempeño está sujeto a evaluaciones constantes ya la necesidad de mantener una actualización permanente en su campo de especialización. Asimismo, el déficit de recursos, la sobrecarga asistencial y la burocracia en los sistemas de salud pueden incrementar aún más la presión sobre estos profesionales.

Por otro lado, el ejercicio de la medicina también tiene un impacto en la vida personal de los médicos. Muchas veces, el agotamiento y la falta de tiempo para el descanso o la recreación afectan su equilibrio entre la vida laboral y personal. La alta responsabilidad que implica su trabajo puede generar estrés crónico, ansiedad, fatiga y, en algunos casos, el síndrome de Burnout, lo que hace indispensable la implementación de estrategias de autocuidado y apoyo psicológico en el ámbito laboral.

A pesar de estos desafíos, la medicina sigue siendo una de las profesiones más admiradas y esenciales en la sociedad, ya que los médicos desempeñan un papel crucial en el mantenimiento y mejora de la salud de la población. La implementación de políticas de bienestar laboral, la optimización de los horarios de trabajo y el fomento de una cultura de cuidado de la salud mental son necesarios para garantizar el bienestar de estos profesionales y, en consecuencia, la calidad de la atención médica que brindan.



En este contexto, la salud mental de los médicos generales cobra una relevancia fundamental, ya que su bienestar emocional influye directamente en la calidad de la atención que brindan. La salud mental comprende nuestro bienestar emocional, psicológico y social, y afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos ante las distintas circunstancias de la vida. Asimismo, desempeña un papel clave de la manera en que manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones, lo que resulta esencial en el ejercicio de la medicina. Cabe destacar que la salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez, lo que subraya la necesidad de fomentar estrategias de autocuidado y apoyo emocional para los profesionales de la salud a lo largo de su carrera. (MedlinePlus, 2024).

La exposición constante a escenarios de estrés, fatiga y presión laboral puede afectar su estabilidad psicológica, lo que no solo impacta su vida personal, sino también su desempeño profesional y la seguridad de los pacientes.

La salud mental comprende nuestro bienestar emocional, psicológico y social, influyendo en la forma en que pensamos, sentimos y actuamos ante las distintas circunstancias de la vida. Para los médicos, esta dimensión de la salud es clave, ya que el equilibrio emocional y la capacidad de afrontar el estrés afectan su capacidad de tomar decisiones acertadas, mantener la concentración y establecer vínculos empáticos con los pacientes. Un médico con un bienestar psicológico adecuado tendrá más herramientas para gestionar la presión del trabajo, evitar el agotamiento extremo y ofrecer una atención de calidad.

Asimismo, la salud mental desempeña un papel clave en la manera en que manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones, aspectos esenciales en el ejercicio de la medicina. Los médicos no solo deben lidiar con diagnósticos complejos y tratamientos exigentes, sino también con la incertidumbre, la sobrecarga administrativa y la necesidad de mantenerse actualizados en un campo en constante evolución. Sin estrategias adecuadas de manejo del estrés y apoyo emocional, el riesgo de desarrollar ansiedad, depresión o síndrome de Burnout se incrementa significativamente.

Cabe destacar que la salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez, lo que subraya la necesidad de fomentar estrategias de autocuidado, acompañamiento.

Es este contexto se puede definir el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos el estrés lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar. (OMS, 2023). En el caso de los profesionales sanitarios existen múltiples factores que pueden desencadenar este estrés laboral y que, por lo general, suelen estar presentes de forma simultánea: El desempeño de múltiples tareas a lo largo de la jornada de trabajo, asumir un elevado número de responsabilidades derivadas de la práctica médica, jornadas de trabajo que se alargan por tiempo prolongado, descansos poco frecuentes, problemas personales no resueltos por falta de tiempo. (Igaleno, 2022)

Estrés es un término utilizado para denominar al estado de activación biológica antihomeostática que se produce cuando el organismo fracasa en sus intentos de adaptarse a las demandas de su entorno inmediato, esta activación biológica se acompaña de emociones desagradables: ansiedad, tristeza e irritación. (Navinés et al. ,2021)

Los factores estresantes que enfrentan los médicos se pueden dividir en: institucionales, como gran carga de trabajo, falta de sueño y entorno de aprendizaje deficiente; personales, como problemas sociales, familiares y dificultades financieras; y profesionales, como problemas de planificación de carrera y sobrecarga de información. El estrés afecta negativamente la atención del paciente y da lugar a frecuentes errores médicos y prácticas de atención subóptimas. (Zárate y Flores, 2022)

La fisiología del estrés consiste en la primera respuesta del cuerpo donde liberan hormonas como la (epinefrina y otras hormonas relacionadas como noradrenalina, hidrocortisona, testosterona y tiroxina) que incrementan la presión arterial y la frecuencia cardíaca. La respuesta al estrés dura de 24 a 48 horas. Tres sistemas se ven afectados siendo el sistema nervioso, endocrino y el inmunológico están directamente involucrados en eventos estresantes. (Morales et al.,2024)

En México el estrés laboral fue identificado como una de las principales causas del aumento del ausentismo y de los incidentes relacionados con el trabajo, el estudio del estrés laboral

con enfoque en la profesión médica ha sido objeto de investigación desde 1950- 1960 a la fecha, por lo que se puede manifestar que la exposición aguda al estrés puede causar agotamiento, trastornos gastrointestinales y del sueño, mientras que la exposición crónica o a largo plazo se vincula con resistencia a la insulina, enfermedad cardiovascular, síndrome metabólico y presencia de ansiedad y depresión.(Ramón et. al, 2022)

Este fenómeno no solo afecta el bienestar de los trabajadores, sino que también impacta la productividad, el clima organizacional y la calidad de los servicios que se ofrecen, particularmente en el ámbito de la salud. La profesión médica es una de las más afectadas por el estrés laboral debido a la carga emocional y cognitiva que implica la atención a pacientes, la toma de decisiones bajo presión y la responsabilidad de manejar situaciones de vida o muerte.

El estudio del estrés laboral en la profesión médica ha sido un tema de investigación constante desde la década de 1950-1960 hasta la actualidad, lo que ha permitido comprender mejores sus efectos y desarrollar estrategias para su manejo. Se ha observado que la exposición aguda al estrés, es decir, aquella que ocurre de manera repentina e intensa, puede provocar agotación física y mental, trastornos gastrointestinales y alteraciones en el sueño. Estos efectos inmediatos pueden comprometer el rendimiento del profesional, afectando su capacidad de atención, concentración y toma de decisiones.

Por otro lado, la exposición crónica o prolongada al estrés tiene consecuencias aún más graves, ya que está estrechamente vinculada con el desarrollo de enfermedades metabólicas y psicológicas. Entre las principales afecciones asociadas se encuentran la resistencia a la insulina, el síndrome metabólico y las enfermedades cardiovasculares, lo que incrementa el riesgo de sufrir problemas de salud a largo plazo. Asimismo, la exposición prolongada al estrés se relaciona con un aumento en la incidencia de trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión, lo que no solo afecta la calidad de vida de los médicos, sino que también puede repercutir en la calidad de la atención que brindan a sus pacientes.

Estos hallazgos subrayan la importancia de implementar para la prevención y manejo del estrés laboral en el sector salud, incluyendo estrategias como el fortalecimiento del apoyo psicológico, la optimización de las medidas horarias laborales y la promoción de un entorno

de trabajo que favorezca el bienestar integral de los profesionales médicos. (Ramón et al., 2022).

Modelos y teorías del estrés laboral:

Modelo Demanda-Control de Karasek : define cómo las condiciones laborales afectan el bienestar de los empleados. Su teoría se basa en dos elementos clave: las demandas del trabajo y el grado de autonomía o capacidad de decisión que los empleados poseen sobre sus actividades. Las demandas laborales incluyen aspectos como la cantidad de trabajo, la presión por los plazos y la dificultad de las tareas, que cuando son altas, pueden transformarse en una fuente importante de tensión. No obstante, Karasek propuso que esta tensión puede ser aumentada o reducida según el nivel de autonomía que los empleados tengan sobre su labor. (Alvarado et al., 2024)

Teoría Transaccional del Estrés, formulada por Lazarus y Folkman: entiende el estrés como un proceso interactivo de evaluación y reacción ante las demandas del entorno (también conocidas como estresores), subraya la importancia de los recursos personales y del contexto social en la percepción y gestión del estrés, proporcionando un marco integral para entender la experiencia del estrés en la vida diaria. (Alvarado et al. 2024)

Además, la teoría subraya la importancia de los recursos personales (como la resiliencia, la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento) y del contexto social (redes de apoyo, cultura organizacional y ambiente laboral) en la percepción y gestión del estrés. Estos factores influyen significativamente en cómo una persona responde ante situaciones estresantes y en su capacidad para adaptarse a ellas.

Este marco teórico resulta especialmente útil para comprender la experiencia del estrés en la vida diaria, ya que no solo explica la reacción individual ante los estresores, sino que también ofrece estrategias para su manejo. En entornos de alta exigencia, como el sector sanitario, donde los profesionales enfrentan constantes desafíos emocionales y cognitivos, la Teoría Transaccional del Estrés proporciona una base para desarrollar intervenciones que ayuden a reducir el impacto negativo del estrés y mejorar el bienestar de los trabajadores. (Alvarado et al., 2024).

Este texto amplía la explicación y da más contexto sin eliminar la referencia. ¿Te gustaría agregar algo más?

Modelo Esfuerzo-Recompensa: explica el estrés laboral como el resultado de un desbalance entre el esfuerzo que se invierte en el trabajo y las compensaciones obtenidas a cambio. Según este modelo, cuando un trabajador percibe que los recursos que dedica a sus tareas no son recompensados de manera justa, surge una sensación de desequilibrio que genera una percepción de injusticia y, como resultado, un incremento del estrés. (Alvarado et al., 2024) Los estresores pueden originarse en diversos factores laborales; por ejemplo, las demandas excesivas y los plazos inalcanzables exigen a los empleados trabajar bajo una presión constante que afecta tanto su estado físico como su salud mental, generando una respuesta de estrés que puede desembocar en agotamiento y falta de motivación. (Alvarado et al., 2024)

Clasificación del Estrés Laboral:

Distrés: que es el estrés negativo o desagradable. Este tipo de estrés hace que la persona desarrolle una presión o esfuerzo muy por encima del necesario de acuerdo a la carga que sobre ella recae. Este tipo de estrés va acompañado siempre de un desorden fisiológico existe una aceleración de las funciones, hiperactividad, acortamiento muscular, aparición de síntomas de otras enfermedades, en resumen, provoca el deterioro de la persona más rápidamente.

Estrés: es el estrés positivo, no producen un desequilibrio de tipo fisiológico; a nivel psicológico la persona es capaz de enfrentarse a las situaciones e incluso obtiene sensaciones placenteras con ello es decir que nos permite disfrutar de la vida de una forma mucho más placentera agradeciendo por cada momento que se tenga. (Pérez et al., 2021,p.135)

Otro grupo importante son los médicos ,que se desempeñan en el área de la Unidad de Cuidados Intensivos presentan altas tensiones emocionales y físicas debidas a la forma de trabajo (sistemas de guardia de muchas horas, multiempleo), la gravedad de los pacientes que asisten (elevada mortalidad), las decisiones de adecuación del esfuerzo terapéutico que enfrentan diariamente y los frecuentes conflictos tanto con los demás trabajadores como con las familias y pacientes, todos estos elementos pueden ser desencadenantes de estrés. (Casagrande et al.,2022)

Según la Organización Internacional del trabajo (OIT, 2023) la sobrecarga laboral en médicos se refiere al exceso de tareas, responsabilidades o presión que supera la capacidad de un individuo para gestionarlas de manera efectiva.

Sobrecarga Laboral se define como el conjunto de exigencias psicofísicas a los que está sometido un trabajador en su jornada laboral. (CROEM, 2022)

Además, es un problema que se debe tenerle suma consideración por que no solo puede afectar el desempeño laboral, también puede influir en la salud y calidad de vida. “El bienestar y la salud son un deber, de otra manera no podríamos mantener nuestra mente fuerte y clara” (Buddha). La sobrecarga laboral o el burnout es uno de los problemas de salud de este siglo XXI, y es considerado como una erosión de un estado psicológico de la individuo, se produce cuando se desequilibran las expectativas en el ámbito profesional y la realidad del trabajo con que el trabajador se afronta diariamente en su interacción con su entorno. Al hablar de sobrecarga laboral se puede manifestar que este ítem es un factor de riesgo psicosocial, parte de las preocupaciones principales que debe tener en cuenta una empresa con cada uno de sus colaboradores. (PEÑA, TOALA M & TOALA B, 2022)

El personal médico presenta sobrecarga en su trabajo lo que desencadena estrés laboral es por esto por lo que se proponen las denominadas pausas activas que son actividades físicas que se realizan en un breve espacio de tiempo máximo de 10 minutos dentro de la jornada de trabajo en diferentes turnos, mediante ejercicios suaves principalmente de estiramiento de algunos grupos musculares y articulares ayudándonos a mejorar el desempeño laboral y mayor eficacia dentro del trabajo. (Morales – Román & Fernández, 2024)

En la actualidad, situaciones como: el estrés, sobrecargas de trabajo, agotamiento y abuso laboral, son los principales determinantes del desempeño laboral (Lema & Reinoso, 2023)

El médico personal se enfrenta diariamente a una gran carga de trabajo, lo que genera una sobrecarga física y mental que puede desencadenar altos niveles de estrés laboral. Este estrés no solo afecta su bienestar personal, sino que también puede repercutir en su desempeño profesional, aumentando el riesgo de errores, reduciendo la productividad y afectando la calidad del servicio que brindan a los pacientes. Ante esta problemática, se han propuesto diversas estrategias para mitigar los efectos del estrés y mejorar las condiciones laborales de los profesionales de la salud.

Una de estas estrategias son las denominadas pausas activas, que consisten en la realización de actividades físicas breves, de una duración máxima de 10 minutos, dentro de la jornada laboral y en diferentes turnos. Estas actividades incluyen ejercicios suaves, principalmente de estiramiento de grupos musculares y articulares, que contribuyen a reducir la tensión acumulada, mejorar la circulación sanguínea y prevenir trastornos osteomusculares. Además, las pausas activas no solo favorecen la relajación y el bienestar físico, sino que también promueven un mejor desempeño laboral y una mayor eficacia en el trabajo, al permitir que el médico personal recargue energías y enfrente sus actividades con mayor concentración y vitalidad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS,2022), indica que el trabajo origina beneficios en la capacidad mental. Incluso, la sobrecarga podría ocasionar dolencia corporal y mental. Hay varios problemas de la capacidad mental el cual integra la deficiencia en las ganas en la decisión del profesional, horarios de trabajo parametrizados, mínima atención al profesional y deficiencia en la sociedad internamente de los servicios, aquellos trabajos no estén afines a la aptitud, en el momento se piensa cuanto son aptos en sostener un impacto en lo intelectual.

Entre los principales problemas relacionados con la capacidad mental en el ámbito laboral se encuentran la falta de motivación y la dificultad en la toma de decisiones por parte de los profesionales, lo que puede impactar en su rendimiento y en la calidad de su trabajo. Además, los horarios de trabajo rígidos y extensos, junto con una insuficiente atención al bienestar del trabajador, pueden generar altos niveles de estrés, ansiedad y agotamiento, afectando la eficiencia y satisfacción laboral.

Asimismo, la deficiencia en la organización interna de los servicios puede influir en la percepción del trabajador sobre su rol en la institución, generando desmotivación y sensación de desamparo. Esto se agrava cuando los profesionales desempeñan funciones que no están alineadas con sus habilidades o competencias, lo que puede provocar un impacto negativo en su capacidad intelectual y emocional, disminuyendo su rendimiento y aumentando el riesgo de errores laborales.

En este sentido, es fundamental que las instituciones adopten medidas que promuevan un ambiente de trabajo saludable, fomentando la distribución equitativa de la carga laboral, el apoyo psicológico y organizacional, así como la adaptación de los puestos de trabajo a las aptitudes y competencias de cada profesional. Solo de esta manera se podrá garantizar no solo el bienestar del trabajador, sino también una mayor eficiencia y calidad en los servicios que se ofrecen. (OMS, 2022). Extensas horas de trabajo que prestan atención a pacientes que exigen altas necesidades emocionales, se ven especialmente expuestos a tener cambios en la salud mental.

La carga laboral no es solo física sino también intelectual, no solo se realiza varias cosas en un tiempo reducido, sino la complejidad de desarrollo de las misma, emplea habilidades cognitivas difíciles que aumenta la exposición a este tipo de agotamiento, causando retrasos en la producción, fatiga física y también psicológica, inclusive eso puede afectar su vida personal y estas características son propias del síndrome de Burnout. (Rodríguez et al.,2021).

Las extensas horas de trabajo a las que están sometidos los profesionales de la salud, sumadas a la atención constante de pacientes con altas necesidades emocionales, los coloca en una situación de especial vulnerabilidad frente a cambios en su salud mental. La exigencia de mantener una actitud empática, brindar apoyo emocional y responder a las expectativas de los pacientes, muchas veces en condiciones de alta presión, contribuye al desgaste psicológico y emocional que enfrentan estos profesionales.

La carga laboral a la que se enfrenta no es únicamente física, sino también intelectual. No se trata solo de realizar múltiples tareas en un tiempo reducido, sino también de la complejidad y el nivel de responsabilidad que implica cada una de ellas. El ejercicio de la medicina exige el uso constante de habilidades cognitivas avanzadas, como el análisis crítico, la toma de decisiones bajo presión y la capacidad de resolución de problemas en contextos de alta incertidumbre. Esta sobrecarga mental aumenta la exposición al agotamiento y puede desencadenar consecuencias significativas en la productividad, generando retrasos en la ejecución de tareas, disminución en la calidad del servicio, fatiga física y desgaste.

Además, el impacto de esta sobrecarga no se limita únicamente al ámbito profesional, sino que también puede repercutir en la vida personal de los médicos, afectando sus relaciones interpersonales, su bienestar emocional y su calidad de vida en general. Estas condiciones

son características del síndrome de Burnout, un estado de agotamiento crónico que puede manifestarse a través de síntomas como el cansancio extremo, la despersonalización y una disminución del sentido de logro personal. La identificación temprana de estos síntomas y la implementación de estrategias de prevención y manejo del estrés resultan fundamentales para garantizar la salud mental y el bienestar de los profesionales de la salud. (Rodríguez et al., 2021).

Dimensiones de la sobrecarga de laboral:

1.Carga física: Es la energía que utilizas para ejecutar actividades y tareas durante las horas laborales. Es el esfuerzo físico de forma estática o dinámica, con posturas repetitivas y obligatorias que no descansan, esto puede deberse a la precaución.

Se refiere a la cantidad de energía y esfuerzo físico que un trabajador emplea para llevar a cabo sus actividades diarias en el entorno laboral. Esta carga puede manifestarse de manera estática o dinámica, dependiendo de la naturaleza del trabajo. En muchos casos, implica posturas repetitivas y prolongadas, movimientos constantes o esfuerzos físicos intensos que pueden generar fatiga muscular, dolores crónicos e incluso trastornos musculoesqueléticos. La falta de pausas adecuadas y la exposición a condiciones laborales exigentes sin tiempo suficiente para la recuperación aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades ocupacionales. En algunas circunstancias, el exceso de precaución o la necesidad de mantener ciertas posturas obligatorias también pueden contribuir al desgaste físico.

2.Carga mental: es un conjunto de rasgos que incluyen carga cognitiva, exceso de trabajo y sobre estimulación.

Estos factores relacionados con el esfuerzo cognitivo necesario para realizar las tareas asignadas. Incluye la carga cognitiva, el exceso de trabajo, la sobre estimulación sensorial y la presión constante para tomar decisiones acertadas en un tiempo limitado. La exigencia de mantener altos niveles de concentración y atención prolongada puede generar estrés, ansiedad y fatiga mental, afectando la toma de decisiones y el rendimiento laboral. En profesiones que requieren multitarea y procesamiento de grandes volúmenes de información, como la medicina, la carga mental elevada puede derivar en agotamiento y deterioro del bienestar emocional.

3. Trabajo rotativo: Son las horas laboradas, cuya distribución puede afectar no solo la calidad de vida en el trabajo, sino también la vida fuera del trabajo.

Se refiere a las horas de trabajo distribuidas en turnos irregulares o rotativos, que pueden afectar no solo la calidad de vida en el trabajo, sino también la vida personal y social del trabajador. Este tipo de organización laboral, comúnmente utilizado en sectores como la salud, la industria, el transporte y los servicios, implica que los empleados no tengan un horario fijo, sino que deben adaptarse a diferentes turnos, que pueden incluir mañanas, tardes, noches, fines de semana o días festivos.

La naturaleza del trabajo rotativo puede tener consecuencias perjudiciales para el bienestar físico y emocional de los trabajadores. En primer lugar, la alteración constante del ciclo natural de sueño y vigilia afecta los ritmos circadianos del cuerpo, lo que puede llevar a trastornos del sueño, fatiga crónica y reducción de la capacidad de concentración. El insomnio, la somnolencia diurna y la falta de descanso adecuado se convierten en problemas recurrentes para aquellos que deben adaptarse a estos horarios irregulares.

Además, el trabajo rotativo puede interferir con la vida personal y familiar, ya que los empleados a menudo tienen dificultades para mantener una rutina estable o para participar en actividades sociales y familiares. Los turnos nocturnos o de fin de semana pueden hacer que el trabajador pierda eventos importantes, como reuniones familiares, celebraciones o actividades recreativas, lo que puede generar sentimientos de aislamiento y estrés emocional. En el ámbito social, el trabajo rotativo también puede afectar la capacidad de los empleados para mantener relaciones interpersonales o participar en actividades fuera del trabajo, lo que contribuye a la desconexión social y la falta de apoyo emocional. En algunos casos, los trabajadores rotativos pueden experimentar un aumento en la irritabilidad, la ansiedad e incluso la depresión, debido a la constante adaptación a horarios irregulares y la falta de descanso adecuado.

Por otro lado, el impacto no es solo emocional, sino que también puede tener consecuencias en la salud física. La falta de sueño, la alimentación irregular y la exposición prolongada a turnos nocturnos están asociados con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas, como la diabetes tipo 2, problemas cardiovasculares y un sistema inmunológico debilitado.



Es por ello que las organizaciones que implementan trabajo rotativo deben ser conscientes de estos impactos y adoptar medidas para mitigar sus efectos. Esto incluye la creación de estrategias de apoyo a los trabajadores, como horarios flexibles, programas de gestión del estrés, monitoreo de la salud y fomentar un ambiente laboral saludable que permita a los empleados mantener un equilibrio entre su vida profesional y personal. Además, se deben proporcionar descansos adecuados y facilitar la adaptación progresiva de los empleados a los cambios de turno para prevenir el agotamiento y mejorar su bienestar general.

4. Factores de la organización: Los principales efectos negativos para los trabajadores son el exceso de trabajo y la insatisfacción laboral, los cambios de turno y el ausentismo. (Culqui Bazán y Leili Libely, 2023).

Hace referencia a los horarios laborales irregulares o cambiantes, que pueden afectar no solo la calidad de vida dentro del entorno de trabajo, sino también la vida personal y social del trabajador. Los turnos rotativos alteran los ciclos de sueño y vigilia, dificultando el descanso adecuado y afectando la recuperación física y mental. Además, pueden generar desajustes en la rutina personal y familiar, impactando las relaciones entre

Dentro de la investigación el objetivo general es identificar la incidencia del estrés y sobrecarga laboral de los médicos, mediante una revisión sistemática de la literatura para la prevención de enfermedades ocupacionales. En los objetivos específicos analizaremos cómo el estrés y la sobrecarga laboral afectan el desempeño profesional del personal médico, de igual manera identificar las teorías y definiciones de los conceptos de las categorías y estudios aplicados del fenómeno de investigación. Elaborar una matriz de congruencia con los hallazgos teóricos basados en evidencia estadística desde artículos de alto impacto. Mínimo 50 (resultados de estas investigaciones, publicar el informe de investigación cualitativa en revistas arbitradas.

A través de este análisis, se busca comprender si el estrés y sobrecarga de trabajo son factores que inciden en la salud mental de los médicos.

Material y métodos

En la presente la estrategia metodológica para el estudio de revisión sistemática de la literatura: el paradigma es el subjetivo-interpretativo; el tipo de investigación es cualitativo;



el alcance del estudio es histórico documental; la inversión se hace en las bases de datos científicas y buscadores académicos; esta metodología es importante ya que en el contexto de la salud mental en el personal médico es útil para abordar problemáticas actuales como el estrés laboral, el bienestar mental y las enfermedades profesionales, basándonos en la revisión de artículos permitiéndonos generar evidencia sólida para fundamentar intervenciones específicas y de esta manera prevenirlos.

La investigación se orienta a una revisión exhaustiva de la literatura con artículos científicos de los últimos 5 años desde el 2020 y 2025, Se realizó una revisión de la literatura científica utilizando diversas bases de datos, como Web of Science, PubMed, Redalyc, SCOPUS, JSTOR, Science Direct, EBSCO, Google Académico y Libros de Psicología Laboral. Dentro de los criterios de búsqueda se dio prioridad a los documentos en inglés o español, se enfocaron en investigaciones que trataran sobre las variables establecidas como estrés, sobrecarga del trabajo, salud mental en los médicos. Las palabras claves utilizadas fueron: estrés mental; personal médico; salud mental; enfermedad profesional; bienestar laboral, cada artículo se registró en una base de datos en Excel, incluyendo información como año de publicación, país de estudio, objetivo, variables relevantes, tipo de diseño, métodos estadísticos utilizados, instrumentos, número de participantes y resultados obtenidos.

Resultados

En la presente investigación de los 50 documentos revisados e incluidos en el actual estudio, en su mayoría fueron redactados en español, en un total de cuarenta documentos, y diez fueron redactados en inglés. Los estudios recabados son de varios países, entre los que tenemos: México, Colombia, Uruguay, Venezuela, España, Ecuador, Cuba, Chile y Perú; tal como se detalla en la Tabla 1. Las publicaciones indagaron diversas problemáticas relacionadas con el estrés y sobrecarga laboral en médicos, abordando riesgos psicológicos, físicos, enfermedades profesionales. Se realizó una clasificación de los documentos según el país de origen, número de publicaciones y aspectos más relevantes.

Dentro de estudios más importantes tenemos:

México: Se realizó un estudio sobre el estrés laboral en médicos residentes en una unidad de medicina familiar del Instituto Mexicano del Seguro Social en la ciudad de Puebla con un total de 724 médicos residentes y adscritos de los servicios de urgencias, hospitalización y

consulta externa, determinando que el 61% (442) mostro estrés moderado, 15% (109) estrés alto y solo el 1% (8) estrés severo, ocupando el primer lugar de estrés en el trabajo representa un 75%, 7 de cada 10 mexicanos presentan estrés laboral, China presenta un 73 % y Estados Unidos 59 %.En el 2024 se llevó a cabo un estudio sobre el efecto del programa de pausas activas y reducción del estrés laboral en el personal médico.

Uruguay: En un estudio realizado por (Casagrande, Soto,et al ., 2022) Embriaco y colaboradores identificaron una prevalencia del 46,5% de burnout entre 968 intensivistas, Sanlitürk encontró que una carga laboral superior a las 40 horas semanales se asocia al desarrollo de estrés.

Colombia: En un estudio del año 2023 sobre el estrés laboral, ansiedad en médicos generales el 73,3%, un tercio de los encuestados presento estrés laboral leve, mientras que el 6% presento estrés laboral alto o severo. Además, se identificaron síntomas de ansiedad en el 72,9 %.

Ecuador: En el año 2021 se realizó un estudio en la ciudad de Cuenca para evaluar el nivel de estrés en médicos y enfermeras, Se realizó una entrevista semiestructurada, de manera individual, anónima, en la cual participaron 53 de los 58 profesionales de la salud. se obtuvo como resultado un puntaje de 93 según la escala de niveles de estrés, a diferencia del personal de enfermería con valor de 82 siendo este sector de salud menos afectada.

Perú: Se realizó un estudio en el cual se buscó determinar el nivel de estrés laboral en médicos de la Dirección Sub Regional de Salud Jaén, Cajamarca, enero-marzo del 2022, fue un estudio descriptivo transversal, Se utilizó un “Instrumento de estrés laboral” tiene un alfa de Cronbach de 0,74 – 0,85. La muestra estuvo conformada por 67 médicos, En los resultados se encontró que el nivel de estrés laboral fue baja en el 77,6% de los participantes.

Tabla 1.

Resultados de estudios sobre estrés y sobrecarga laboral en médicos, de acuerdo al país y año de estudio

País de estudio	Número de Publicaciones	Resultados
-----------------	-------------------------	------------

México	11	El personal médico presenta un mayor índice de estrés laboral, se ha implementado pausas activas cuyo objetivo es mantener un buen estado de salud y disminuir el estrés en los mismos.
Venezuela	1	El estrés laboral y sus efectos negativos (Síndrome de burnout), afecta en la calidad de vida de los anestesiólogos.
Uruguay	1	Los médicos intensivistas presentan frecuentemente niveles elevados de estrés que se relacionan con la carga laboral semanal mayor a 40 horas
España	1	Desde el inicio de la propagación de la pandemia por COVID-19 varios estudios han investigado su repercusión en la aparición de burnout que se desencadenó por el estrés en los médicos residentes mostrando un amplio intervalo de prevalencia, entre un 26% y un 76%.
Ecuador	14	Destaca que el personal médico del género femenino con un porcentaje de 57,14 % es más susceptible al estrés que el género masculino con un porcentaje de 42,86 %.
Cuba	1	La pandemia del Covid-19 fue de gran impacto y provoco estrés postraumático, ansiedad, problemas de adaptabilidad, teniendo como causa la sobrecarga laboral.
Chile	1	La sobrecarga horaria es un problema bien descrito en los programas de especialización médica. Se asocia a mayores porcentajes de depresión, síndrome de burnout y deserción. Asimismo, se ha relacionado con menor percepción de calidad de vida entre los residentes
Colombia	5	Se determinó la posible presencia de síntomas musculoesqueléticos relacionados con el estrés en médicos, tienen similitud en la incidencia del estrés laboral y trastornos mentales.
Perú	15	El estrés es altamente prevalente a nivel mundial, se conoce que un estrés crónico conlleva a un deterioro en la salud mental siendo una

de las complicaciones más conocidas, el síndrome del quemado en el trabajo, las cifras de este trastorno ascienden a 60% en el personal médico

Fuente: Elaboración propia.

Discusión

Los hallazgos del presente estudio luego de una revisión de cincuenta artículos, reflejan que la mayoría de los estudios revisados fueron redactados en español, lo cual sugiere una alta producción científica sobre estrés y sobrecarga laboral en médicos en países hispanohablantes: México, Colombia, Uruguay, Venezuela, España, Ecuador, Cuba, Chile y Perú fueron las principales naciones de origen de las publicaciones, lo que evidencia una preocupación generalizada por los efectos del estrés laboral en el personal de salud. La literatura recopilada abarca diversas problemáticas, incluyendo los riesgos psicológicos, físicos y enfermedades profesionales derivadas del ejercicio de la medicina. Según, Mendoza y Haro (2024) Los estudios muestran tendencias preocupantes respecto a la prevalencia del estrés laboral en los médicos, con cifras significativas en países como México, donde el 75% de los médicos presentan estrés laboral, siendo uno de los niveles más altos en comparación con otras naciones como China (73%) y Estados Unidos (59%).

En México, un estudio en médicos residentes del Instituto Mexicano del Seguro Social reveló que el 61% presentó estrés moderado y el 15% un nivel alto, lo que subraya la vulnerabilidad de este grupo frente a la sobrecarga laboral. Además, un análisis más reciente en 2024 evaluó los efectos de un programa de pausas activas en la reducción del estrés, lo que sugiere un interés en la implementación de estrategias preventivas.

En Uruguay, Casagrande et al. (2022) identificaron una prevalencia del 46.5% de burnout en intensivistas, lo que refuerza la asociación entre largas jornadas laborales y el desgaste emocional en esta especialidad. Por otra parte, en Colombia, un estudio de 2023 reportó que el 73.3% de los médicos generales experimentaban algún grado de estrés laboral, con un 6% en niveles altos o severos. Además, el 72.9% presentaba síntomas de ansiedad, lo que evidencia un impacto negativo en la salud mental de los profesionales médicos.

En Ecuador, un estudio de 2021 realizado en Cuenca encontró que los médicos reportaban un mayor nivel de estrés (puntaje de 93 en la escala utilizada) en comparación con el personal



de enfermería (puntaje de 82), lo que sugiere que las responsabilidades médicas pueden generar una mayor carga emocional y mental. Además, factores como la presión para ofrecer diagnósticos precisos, la relación con los pacientes y sus familias, y la necesidad de mantenerse constantemente actualizado en un campo en evolución, pueden contribuir a estos niveles elevados de estrés.

Finalmente, en Perú, un estudio en la Dirección Subregional de Salud de Jaén (2022) mostró que el 77.6% de los médicos tenía un nivel de estrés laboral bajo, lo que podría estar relacionado con factores como condiciones laborales específicas, carga asistencial o estrategias institucionales de manejo del estrés. La existencia de programas de apoyo psicológico, jornadas laborales estructuradas y medidas de bienestar dentro del entorno hospitalario pueden haber influido en la percepción y gestión del estrés en este grupo de profesionales. Sin embargo, es importante considerar que estos resultados pueden variar según la región, el tipo de institución y las condiciones individuales de cada profesional, por lo que es fundamental seguir explorando estrategias que promuevan un ambiente de trabajo saludable y sostenible en el sector salud.

Estos resultados ponen en evidencia la alta prevalencia del estrés laboral en el personal médico y su impacto en la salud física y mental. La variabilidad en los niveles de estrés entre países puede estar influenciada por diferencias en las condiciones laborales, el sistema de salud, el acceso a recursos para la gestión del estrés y las políticas de bienestar para los profesionales de la salud. Es fundamental que se implementen estrategias de prevención y manejo del estrés, como programas de pausas activas, apoyo psicológico y regulación de las cargas laborales, para mejorar la calidad de vida de los médicos y, en consecuencia, la atención brindada a los usuarios.

Conclusiones

El análisis de la literatura y los estudios revisados confirman que el estrés laboral y la sobrecarga de trabajo afectan significativamente el desempeño profesional del médico personal, generando consecuencias tanto a nivel individual como organizacional. Se ha identificado una relación directa entre altos niveles de estrés y una disminución en la calidad del servicio médico, reflejada en un aumento de errores clínicos, menor satisfacción del paciente y desgaste emocional del personal. Asimismo, la sobrecarga laboral contribuye

al agotamiento profesional (burnout), impactando negativamente la toma de decisiones, la motivación y la capacidad de respuesta ante situaciones críticas. Además, el exceso de trabajo se asocia con un aumento en enfermedades psicosomáticas, tales como insomnio, hipertensión y trastornos cardiovasculares, así como con el incremento del ausentismo laboral y la rotación del personal, lo que compromete

Estos hallazgos evidencian la necesidad de implementar estrategias organizacionales y políticas de bienestar que mitiguen estos efectos adversos en la salud y desempeño del médico personal. Entre las medidas recomendadas se encuentran la optimización de la distribución de la carga laboral, la reducción de jornadas excesivas y el fortalecimiento de programas de apoyo psicológico. Asimismo, la capacitación en técnicas de manejo del estrés, la mejora en las condiciones laborales y la promoción de un ambiente de trabajo saludable son estrategias clave para reducir el agotamiento y mejorar la calidad de la atención médica. Implementar estas acciones no solo beneficiaría a los profesionales de la salud, sino que también contribuiría a garantizar un servicio.

Referencias bibliográficas

Alvarado Aldana, L. d. (2024). Diagnóstico de los Principales Estresores Laborales en un equipo de la empresa. UNIVERSIDAD ESAN, 78.

Cecilia Casagrande, J. P. (2022). Estrés laboral en los intensivistas de Uruguay. Revista Médica Uruguay, 7.

Culqui Bazán, L. L. (2022). Sobrecarga laboral extrahospitalaria y desempeño laboral del personal de salud en una clinica privada de Chachapoyas. Universidad Cesar Vallejo Peru , 63.

Damián Morales Areli, S. C. (2024). EFECTO DEL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL MÉDICO. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 14.

Igaleno cloud, gestion medica . (7 de diciembre de 2022). Obtenido de <https://www.igaleno.com/blog/estres-y-burnout-laboral-en-medicos/>

Lema-Molina, N. d., & Reinoso-Avecillas, M. B. (2022). ESTRÉS LABORAL Y DESEMPEÑO EN EL PERSONAL DEL HOSPITAL SAN FRANCISCO, LATACUNGA. Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas, 109-122.



Organizacion Mundial de la salud . (21 de febrero de 2023). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Ponce1, D. K., Pincay2, M. Y., & Pincay3, B. A. (2022). Sobrecarga de trabajo: efectos sobre la productividad y calidad de vida. RECIMUNDO, 29-40.

Ramón Gómez-Baños1a*,

Referencias

Alvarado Aldana, L. d. (2024). Diagnóstico de los Principales Estresores Laborales en un equipo de la empresa. UNIVERSIDAD ESAN, 78.

Cecilia Casagrande, J. P. (2022). Estrés laboral en los intensivistas de Uruguay. Revista Médica Uruguay, 7.

Culqui Bazán, L. L. (2022). Sobrecarga laboral extrahospitalaria y desempeño laboral del personal de salud en una clinica privada de Chachapoyas. Universidad Cesar Vallejo Peru , 63.

Damián Morales Areli, S. C. (2024). EFECTO DEL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL MÉDICO. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 14.

Igaleno cloud, gestion medica . (7 de diciembre de 2022). Obtenido de <https://www.igaleno.com/blog/estres-y-burnout-laboral-en-medicos/>

Lema-Molina, N. d., & Reinoso-Avecillas, M. B. (2022). ESTRÉS LABORAL Y DESEMPEÑO EN EL PERSONAL DEL HOSPITAL SAN FRANCISCO, LATACUNGA. Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas, 109-122.

Organizacion Mundial de la salud . (21 de febrero de 2023). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Ponce1, D. K., Pincay2, M. Y., & Pincay3, B. A. (2022). Sobrecarga de trabajo: efectos sobre la productividad y calidad de vida. RECIMUNDO, 29-40.

Ramón Gómez-Baños1a*, S. S.-B.-A.-V. (2022). CORRELACIÓN ENTRE ESTRÉS LABORAL Y RESILIENCIA EN LOS MEDICOS RESIDENTES DE MEDICINA FAMILIAR. Revista Mexicana de Medicina Familiar, 78-85.

RODRIGUEZ, N. (2020). SOBRECARGA LABORAL Y SÍNDROME DE BURNOUT EN TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD SIMIATUG, GUARANDA, ECUADOR. 2020. 19.

Zárate-Flores, L. M., & Morales-Sánchez, M. A. (2022). Compromiso laboral y estrés percibido en residentes de dermatología y otras especialidades en instituciones publicas. Sistema de Información Científica Redalyc red científica de America Latina y el Caribe, Españ, Portugal., 78-85.

S. S.-B.-A.-V. (2022). CORRELACIÓN ENTRE ESTRÉS LABORAL Y RESILIENCIA EN LOS MEDICOS RESIDENTES DE MEDICINA FAMILIAR. Revista Mexicana de Medicina Familiar, 78-85.

RODRIGUEZ, N. (2020). SOBRECARGA LABORAL Y SÍNDROME DE BURNOUT EN TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD SIMIATUG, GUARANDA, ECUADOR. 2020. 19.

Zárate-Flores, L. M., & Morales-Sánchez, M. A. (2022). Compromiso laboral y estrés percibido en residentes de dermatología y otras especialidades en instituciones publicas. Sistema de Información Científica Redalyc red científica de America Latina y el Caribe, Españ, Portugal., 78-85.

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento:

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Agradecimiento:

N/A

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior.