

# Estrés, Ansiedad y Depresión Durante y Post-pandemia Covid-19 en Trabajadores: El Caso Ecuatoriano

Stress, Anxiety and Depression during and post-pandemic Covid-19 in workers: the Ecuadorian case

Juan Carlos Flores Díaz  
floresjc99@yahoo.com

PhD (c) Salud Ocupacional  
Universidad de Guadalajara México  
Doctor en Psicología Industrial  
Universidad Cristiana Latinoamericana Ecuador  
Magíster en Gestión de Talento Humano  
Universidad Andina Simón Bolívar  
Posgrado en Sociología  
Flacso - Ecuador

## Resumen

La presente investigación busca evaluar los estados de ansiedad, depresión y sintomatologías de estrés en un grupo de trabajadores ecuatorianos durante la pandemia de la Covid-19. Se aplicó la Escala Sintomática de Estrés de "SEPPO ARO" y la Escala de Depresión y Ansiedad de "BECK". Se trata de un estudio de tipo descriptivo, con una población de estudio está constituida por 95 trabajadores en modalidad de teletrabajo emergente debido a la pandemia COVID-19; el levantamiento de datos se realizó a través del formulario de Google Forms. Se encontró que el 60% de los trabajadores presentan sintomatologías relacionadas a estrés normal con tendencia a afecciones de estrés, un 65% de los trabajadores presentan estados de ansiedad y un 34 % presentan estados de depresión.

Recepción: 20.02.2021  
Aceptación: 24.02.2021

Cite este artículo como:

Flores, J. (2020). Estrés, Ansiedad y Depresión Durante y Post-pandemia Covid-19 en Trabajadores: El Caso Ecuatoriano. (M. Quiroz, & L. García, Edits.) Gestión de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, 2(2). Obtenido de <https://journal.poligran.edu.co/index.php/gsst>

## Palabras clave:

Ansiedad, Estrés, Depresión

## Abstract

The present research seeks to evaluate the states of anxiety, depression and stress symptoms in a group of Ecuadorian workers during the Covid-19 pandemic. The "SEPPO ARO" Symptomatic Stress Scale and the "BECK" Depression and Anxiety Scale

were applied. This is a descriptive study, with a study population consisting of 95 workers in emergent teleworking modality due to the COVID-19 pandemic, the data collection was carried out through the Google form. It was found that 60% of the workers present symptoms related to normal stress with a tendency to stress conditions, 65% of the workers present states of anxiety and 34% present states of depression.

#### Keywords:

Anxiety, Stress, Depression

## INTRODUCCIÓN

La situación que atraviesa el país y a nivel mundial con referencia a la pandemia declarada el 11 de marzo del 2020 por la OMS (Organización Mundial de la Salud) dispuso a muchas empresas la agencia de adoptar la modalidad de teletrabajo el 17 de marzo del 2020, para así continuar con el desarrollo de sus actividades labores, dando como resultado un total de 95 trabajadores en dicha modalidad.

Como parte de la gestión de Seguridad y Salud Ocupacional que se maneja dentro de la organización, se ha podido identificar varios factores de riesgos que pueden estar afectado la salud mental- emocional y física de los trabajadores, principalmente factores de riesgos psicosociales como el estrés, ansiedad y depresión a los cuales los trabajadores pueden ver expuestos debido a los acontecimientos suscitados recientemente en la organización.

Esta investigación propone un estudio para conocer la existencia de niveles y estados de estrés, ansiedad y depresión relacionados a la modalidad de teletrabajo adoptada como medida preventiva frente a la pandemia COVID-19, misma que consta de las siguientes partes: recopilación de datos sociodemográficos, aplicación de la Escala Sintomática de Estrés de “SEPO ARO” y la Escala de Depresión y Ansiedad de “BECK”, a la población de trabajadores que se encuentran en modalidad de teletrabajo, recopilación de los resultados que definan la existencia de estados de ansiedad, depresión y sintomatologías relacionadas con el estrés, y establecer plan de acción que fortalezcan la salud emocional- mental y física de los trabajadores.

## Estrés

La Organización Mundial de la Salud (OMS), “(...) define el estrés laboral como la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación” (Lacosta, 2019, pág. 35). Por lo tanto, cuando la carga laboral o el ambiente de trabajo se ve afectado y el trabajador presente que la situación está saliendo de sus manos es cuando puede verse afectado su salud mental.

En cuanto a síntomas relacionado podemos mencionar que: cuando existe un desequilibrio entre las exigencias ocupacionales y los recursos del entorno o personales con los que cuenta el trabajador, entonces, se presentan una serie de reacciones, que pueden incluir:

- Respuestas fisiológicas (por ejemplo, aumento del ritmo cardiaco o de la presión arterial, hiperventilación, así como secreción de las hormonas del “estrés” tales como adrenalina y cortisol)
- Respuestas emocionales (por ejemplo, sentirse nervioso o irritado).
- Respuestas cognitivas (por ejemplo, reducción o limitación en la atención y percepción, falta de memoria), y reacciones conductuales (por ejemplo, agresividad, conductas impulsivas, cometer errores).

El estrés ocurre debido a muchas circunstancias diferentes, pero es particularmente fuerte cuando la habilidad de una persona para controlar las exigencias del trabajo se ve amenazada. (...). La experiencia del estrés se intensifica en los casos donde no existe apoyo o ayuda de los compañeros o supervisores. Por lo tanto, el aislamiento social y la falta de cooperación aumentan el riesgo de estrés prolongado en el trabajo, así como los efectos negativos a la salud relacionados y el incremento de los accidentes de trabajo. (OMS Organización Mundial de la Salud, 2020, pág. 10).

De tal forma, el aislamiento social que se vive a nivel mundial debido a la pandemia del COVID-19, como se lo menciona puede llegar a tener efectos negativos en la salud de los trabajadores como en accidentes laborales, debidos a la exposición de los

riesgos laborales como son los psicosociales, “se puede apreciar que el estrés laboral se encuentra entre los problemas que más dificultades generan en el ámbito de la seguridad y salud ocupacional. Afectan de manera notable a la salud de las personas, de las organizaciones y de las economías nacionales” (Lacosta, 2019, pág. 41).

Así también, en una encuesta europea de opinión realizada por la EU-OSHA reveló que más de la mitad de los trabajadores considera que el estrés laboral es común en su lugar de trabajo. Como causas más comunes de este tipo de estrés figuran la reorganización del trabajo o la inseguridad laboral (citadas por casi siete de cada diez encuestados), las largas jornadas de trabajo o la excesiva carga de trabajo, (...) (La costa, 2019, pág. 42). A pesar de que los trabajadores presienten común al estrés laboral, en su entorno de trabajo es importante mantener la gestión respectiva del mismo o la implementación de medidas preventivas, con el fin de evitar repercusiones en la salud de los trabajadores.

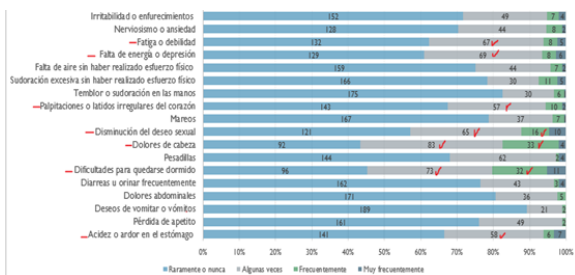


Imagen 1 Efectos del estrés Fuente: Elaboración propia

## Depresión

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) “la depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración.” (OMS, 2020). En consecuencia, la depresión podría verse manifestada con más frecuencia en los trabajadores debido a los cambios suscitados en su entorno laboral, así como las condiciones de trabajo que se han adoptado frente al COVID-19.

De acuerdo con un artículo del (Comercio EL Universo, 2020): Quienes han pasado por circunstancias vitales adversas (desempleo, luto, traumatismos psicológicos) tienen más probabilidades de sufrir depresión. A su vez, la

depresión puede generar más estrés y disfunción, y empeorar la situación vital de la persona afectada y, por consiguiente, la propia depresión.

## Síntomas

- Pérdida de energía
- Cambios en el apetito
- Necesidad de dormir más o menos de lo normal
- Ansiedad
- Disminución de la concentración
- Indecisión
- Inquietud
- Sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza
- Pensamientos de autolesión o suicidio.

Por otra parte, la depresión en el ámbito del trabajo representa una de las primeras causas de pérdida de productividad, absentismo laboral, incremento de accidentes laborales, utilización de los servicios de salud y jubilación anticipada. Los costes totales atribuibles a la depresión constituyen más del 1% del PIB, por lo que su correcto abordaje repercutirá no solo en el bienestar emocional de los trabajadores sino también en la productividad de las empresas y la sostenibilidad del Sistema Nacional de Salud.

La depresión no solo es un problema estrictamente sanitario, sino que hay que enmarcarlo en un contexto mucho más amplio vinculado al bienestar social. El presente documento es el resultado de un proceso de consulta y reuniones entre un grupo multidisciplinar de expertos y ofrece una serie de recomendaciones sobre la definición, detección y opciones de tratamiento de la depresión, con especial interés en el ámbito del trabajo. Entre otras medidas, se propone promover programas que permitan concienciar y ayudar a los empleados y empleadores a reconocer y manejar la depresión en los lugares de trabajo, así como mejorar las políticas y la legislación que les protegen. Esta estrategia multidimensional y efectiva, basada en un acercamiento holístico al problema, debe situar la depresión como un problema clave en las empresas, cuyo abordaje debe ser un objetivo estratégico prioritario. (Castellón, Ibern, Gili, Lahera, Sanz & Saiz, 2016, pág. 1). De tal forma, es indispensable la gestión de los diferentes riesgos laborales, para garantizar la salud de los trabajadores y un adecuado ambiente laboral.

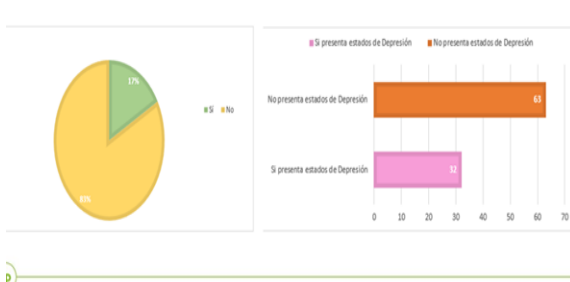


Imagen 2 Niveles de depresión Fuente: Elaboración propia

## Ansiedad

De acuerdo con un artículo de la revista Mal-Estar E Subjetividad, donde se detallan, conceptos de ansiedad, angustia y estrés de manera cronológica, observamos que “a partir de los años noventa, se propone que la ansiedad es un estado emocional que puede darse solo o sobreañadido a los estados depresivos y a los síntomas psicósomáticos cuando el sujeto fracasa en su adaptación al medio (Valdés y Flores, 1990)”. (Sierra, Ortega & Zubeidat, 2003, pág. 21). De tal forma conocemos que el entorno de trabajo debe garantizar la seguridad necesaria al trabajador para el desarrollo de sus actividades laborales, sin embargo, las situaciones externas que puedan afectar al entorno de trabajo deben ser gestionadas de manera adecuada para garantizar la salud emocional- mental y física del trabajador. La ansiedad puede acompañarse de síntomas físicos o psicológicos como los detalla la (Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria):

### Síntomas físicos:

- Sudoración, sequedad de boca, mareo, inestabilidad
- Temblor, tensión muscular, cefaleas, parestesias
- Palpitaciones, dolor precordial, disnea
- Náuseas, vómitos, dispepsia, diarrea, estreñimiento, aerofagia, meteorismo
- Micción frecuente
- Problemas en la esfera de lo sexual

### Síntomas psicológicos:

- Preocupación, aprensión, sensación de agobio
- Miedo a perder el control, sensación de muerte inminente

- Dificultades para la concentración, quejas de pérdidas de memoria
- Irritabilidad, inquietud
- Conductas de evitación de determinadas situaciones, inhibición psicomotora, obsesiones o compulsiones. (Ministerio de Sanidad y consumo, España, 2008, págs. 31-33)

Los trastornos de ansiedad como tal son un grupo de enfermedades caracterizadas por la presencia de preocupación, miedo o temor excesivo, tensión o activación que provoca un malestar notable o un deterioro clínicamente significativo de la actividad del individuo. Las dos clasificaciones más importantes son el DSM-5 (Manual de Diagnóstico y Estadísticas de los trastornos Mentales de la American Psychiatric Association) y la CIE-10 (Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización mundial de la Salud) (Fisterra, 2015).

Tabla 3 Niveles de Ansiedad

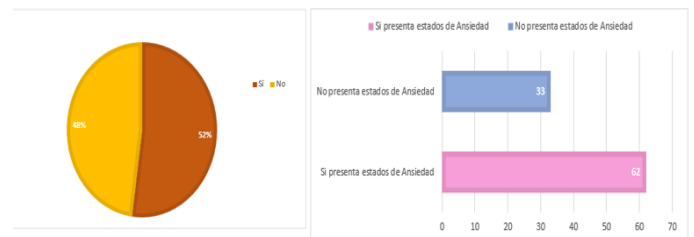


Imagen 3 Niveles de ansiedad Fuente: Elaboración propia

## REFERENCIAS

- Arrieta, Díaz, & González. (2014). Síntomas de depresión y ansiedad en jóvenes universitarios: prevalencia y factores relacionados.
- Bernardina, Fabregat, Cifre, & Gallego. (2020). Teletrabajo y Salud: un nuevo reto para la Psicología.
- Bottos, A. (2008). Teletrabajo su protección en el derecho laboral.
- Cámara de Industrias y Producción. (2020). Cámara de industrias y producción. Obtenido de Cámara de industrias y producción. Obtenido de

- <https://www.cip.org.ec/2020/05/08/repositorio-de-documentos-emergencia-covid-19-ecuador/>
- Castellón, Gili, Lahera, Sanz, & Saiz. (2016). El abordaje de la depresión en el ámbito del trabajo: recomendaciones clave. .
- COE. (2020). Informe de Situación COVID-19 Ecuador.
- Comercio El Universo. (2020). El Universo. Obtenido de <https://www.eluniverso.com/noticias/2020/01/13/nota/7689666/que-hacer-enfrentar-depresion>
- Computerworld. (2020). Gartner indica que el COVID-19 impulsa al 88% de las empresas al teletrabajo.
- Fisterra. (2015). Fisterra. Obtenido de <https://www.fisterra.com/guias-clinicas/trastornos-ansiedad/>
- González, A., & Navarro, L. (2016). Factores psicosociales y estrés en personal de enfermería de un hospital público de tercer nivel de atención.
- INSST. (2020). Prevención de riesgos psicosociales en situación de trabajo a distancia debida al Covid-19.
- La costa, V. (2019). El estrés laboral. Análisis y prevención. Presnas de la Universidad de Zaragoza.
- Malacara, N. (2020). La contingencia sanitaria detona estrés postraumático en 7 de cada 10 empleados. Revista Expansión.
- Ministerio de Sanidad y Consumo. (2008). Guía de práctica clínica para el manejo de pacientes con trastornos de ansiedad en atención primaria. Obtenido de [https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC\\_430\\_Ansiedad\\_Lain\\_Entr\\_compl.pdf](https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_430_Ansiedad_Lain_Entr_compl.pdf)
- Ministerio del Trabajo. (2016). Acuerdo Ministerial No. MDT-2016-190.
- Nacional. (2005). Código del trabajo. Obtenido de <http://www.trabajo.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2012/11/C%C3%B3digo-de-Tabajo-PDF.pdf>
- Nacional. (2008). Constitución de la republica del Ecuador 2008. Obtenido de [https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4\\_ecu\\_const.pdf](https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf)
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Revista Educación.
- OIT. (2020). Organización Internacional del Trabajo. Obtenido de <https://www.ilo.org/global/topics/coronavirus/lang-es/index.htm>
- OMS. (2020). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de [http://origin.who.int/mental\\_health/management/depression/es/](http://origin.who.int/mental_health/management/depression/es/)
- Rubbinni, N. (2012). Los riesgos psicosociales en el teletrabajo.
- Sainz, C. (2013). Ansiedad y depresión en pacientes embarazadas.
- Sierra, Ortega, & Zubeidat. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar.
- Trujillo, Y. (2020). El estrés es el principal motivo de teleasistencia psicológica en Ecuador. Revista El comercio .
- Unda, Nava, & Contreras. (2019). Factores de riesgo psicosocial y estrés laboral en teleoperadores asociado a síntomas psicosomáticos, ansiosos y depresivos. Revista Electronica de Psicología.
- Velez, R. (2020). ¿Cuál es el impacto del covid-19 en los trabajadores de Ecuador: teletrabajo, rebaja salarial, despido intempestivo?