



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DEL LITORAL**

**Facultad de Ingeniería en Mecánica y Ciencias de la  
Producción**

“Estrés laboral y la calidad de vida de los trabajadores del sector de la  
salud en Ecuador: una revisión sistemática”

**PROYECTO DE TITULACIÓN**

**Previo a la obtención del Título de:**

**MAGÍSTER EN SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL**

**Presentado por:**

**Maria Patricia Shiguango Tanguila**

**GUAYAQUIL – ECUADOR**

**Año: 2025**

# AGRADECIMIENTO

A Dios, a mis padres y hermana, que son parte esencial del crecimiento y formación por creer y apoyarme en todo lo que emprendo para cumplir mis sueños.

A mi amigo que, con su apoyo y ayuda incondicional durante estos últimos años, por motivarme a no dejar de luchar por concluir y obtener la meta propuesta.

A los maestros y al tutor MSc. Kenny Escobar por su guía en este proceso de titulación que se esforzaron para instruir y compartir de sus conocimientos y tiempo lograr este trabajo.

## DEDICATORIA

Este trabajo de investigación en primer lugar a Dios todo poderoso quien fue mi soporte espiritual y que me impulso a seguir a lo largo de mi vida afrontando los retos que cada día se me presenta. A mi padre Virginio y mi hermana Lucila, que han sido apoyo incondicional y por todo el sacrificio que han hecho a pesar de la pérdida de mi madre María Angelina, por todo su cariño y apoyo durante este largo proceso.

## DECLARACIÓN EXPRESA

---

Yo María Patricia Shiguango Tanguila acuerdo y reconozco que: La titularidad de los derechos patrimoniales de autor del proyecto de graduación corresponderá al autor o autores, sin perjuicio de lo cual la ESPOL recibe en este acto una licencia gratuita de plazo indefinido para el uso no comercial y comercial de la obra con facultad de sublicenciar, incluyendo la autorización para su divulgación, así como para la creación y uso de obras derivadas. En el caso de usos comerciales se respetará el porcentaje de participación en beneficios que corresponda a favor del autor o autores. El o los estudiantes deberán procurar en cualquier caso de cesión de sus derechos patrimoniales incluir una cláusula en la cesión que proteja la vigencia de la licencia aquí concedida a la ESPOL.

La titularidad total y exclusiva sobre los derechos patrimoniales de patente de invención, modelo de utilidad, diseño industrial, secreto industrial, secreto empresarial, derechos patrimoniales de autor sobre software o información no divulgada que corresponda o pueda corresponder respecto de cualquier investigación, desarrollo tecnológico o invención realizada por mí/nosotros durante el desarrollo del proyecto de graduación, pertenecerán de forma total, exclusiva e indivisible a la ESPOL, sin perjuicio del porcentaje que me/nos corresponda de los beneficios económicos que la ESPOL reciba por la explotación de mi/nuestra innovación, de ser el caso.

En los casos donde la Oficina de Transferencia de Resultados de Investigación (OTRI) de la ESPOL comunique al/los autores/es que existe una innovación potencialmente patentable sobre los resultados del proyecto de graduación, no se realizará publicación o divulgación alguna, sin la autorización expresa y previa de la ESPOL.

Guayaquil, 13 de febrero del 2025.

---

Patricia Shiguango

# EVALUADORES

---

**Kleber Barcia V. Ph. D.**

Profesor de Materia

---

**Kenny Escobar MSc.**

Tutor de proyecto

## RESUMEN

La presente investigación, titulada "Estrés laboral y la calidad de vida de los trabajadores del sector de la salud en Ecuador: una revisión sistemática", aborda una problemática creciente en el sector sanitario ecuatoriano: el impacto del estrés laboral en la calidad de vida de los profesionales de la salud. Se establece como objetivo general realizar una revisión sistemática de literatura científica que identifique los factores de riesgo asociados al estrés laboral, así como estrategias de prevención e intervención efectivas para mejorar el bienestar laboral. Metodológicamente, se aplicó el protocolo PRISMA para seleccionar y analizar 30 estudios publicados entre 2014 y 2024 en bases de datos reconocidas como Scopus, PubMed, Web of Science, Scielo y Rraae, priorizando investigaciones que aborden la relación entre el estrés laboral y la calidad de vida en el contexto ecuatoriano.

Los resultados evidencian que más del 80% de los profesionales de la salud presentan niveles elevados de estrés, siendo los factores más relevantes la sobrecarga laboral, la falta de recursos, las largas jornadas y el escaso apoyo organizacional. Asimismo, se identificó que el agotamiento emocional, la ansiedad y la fatiga crónica son las consecuencias más frecuentes, lo que afecta tanto el bienestar individual de los trabajadores como la calidad del servicio médico prestado. Entre las estrategias de prevención más efectivas destacan la implementación de programas de apoyo psicológico, el fortalecimiento del liderazgo organizacional, la capacitación en manejo del estrés y la optimización de las condiciones laborales.

Se concluye que la revisión sistemática, evidenció altos niveles de estrés laboral en trabajadores de la salud en Ecuador, afectando su calidad de vida. Los factores de riesgo incluyen sobrecarga laboral, falta de recursos y apoyo organizacional limitado. Se formularon recomendaciones para programas de bienestar, monitoreo del estrés y optimización de recursos, garantizando así una mejor calidad en la atención médica para la población.

**Palabras clave:** Estrés laboral, calidad de vida, trabajadores de la salud, prevención, Ecuador.

# ÍNDICE GENERAL

RESUMEN.....	Pág. II
ÍNDICE GENERAL .....	III
ABREVIATURAS .....	V
SIMBOLOGÍA .....	VI
ÍNDICE DE FIGURAS.....	VII
ÍNDICE DE TABLAS.....	VIII

## CAPÍTULO 1

<b>1. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Planteamiento del problema de investigación.....	1
1.1.1. Enunciado del problema.....	1
1.1.2. Formulación del problema.....	2
1.2. Objetivo de la investigación.....	2
1.2.1. Objetivo general.....	2
1.2.2. Objetivos específicos .....	2
1.3. Justificación y delimitación de la investigación .....	2
1.3.1. Justificación .....	2
1.3.2. Delimitación .....	3

## CAPÍTULO 2

<b>2. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>4</b>
2.1. Marco conceptual.....	4
2.1.1 Estrés laboral .....	4
2.1.2 Factores que contribuyen al estrés laboral .....	4
2.1.3 Calidad de vida.....	5
2.1.4 Impacto del estrés laboral en la calidad de vida .....	5
2.1.5 Estrategias de prevención e intervención .....	5
2.1.6 Desempeño laboral .....	6
2.2. Estado del arte.....	6
2.2.1 Estudios globales sobre el estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de la salud .....	6
2.2.2 Estudios sobre el estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de la salud en Ecuador.....	7
2.3. Marco legal .....	8
2.3.1 Constitución de la República del Ecuador (2008) .....	8
2.3.2 Convenio C155.....	8
2.3.3 Instrumento andino de seguridad y salud en el trabajo (decisión 584).....	8

2.3.4 Código de trabajo ecuatoriano.....	9
2.3.5 Decreto ejecutivo 255-2024 reglamento de seguridad y salud de los trabajadores	9
2.3.6 Norma internacional ISO 45003.....	10

### **CAPÍTULO 3**

<b>3. METODOLOGÍA.....</b>	<b>11</b>
3.1. Diseño de la investigación .....	11
3.2. Fuentes y estrategias de búsqueda .....	11
3.3. Criterios de inclusión y exclusión .....	13
3.3.1 Criterios de inclusión .....	13
3.3.2 Criterios de exclusión .....	13
3.4. Extracción y análisis de datos.....	13
3.5. Síntesis y presentación de resultados.....	13
3.6. Evaluación de la calidad metodológica .....	14

### **CAPÍTULO 4**

<b>4. RESULTADOS.....</b>	<b>15</b>
4.1. Clasificación de datos .....	15
4.2. Características de estudios incluidos .....	16
4.3. Evaluación de calidad de estudios incluidos .....	31
4.4. Discusión .....	34
4.5. Recomendaciones de intervención, prevención de estrés laboral y calidad de vida..	36

### **CAPÍTULO 5**

<b>5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>37</b>
5.1 Conclusiones .....	37
5.2 Recomendaciones .....	38

### **BIBLIOGRAFÍA**

## ABREVIATURAS

COVID-19	Coronavirus disease 2019 (Enfermedad por coronavirus 2019)
CVT	Calidad de Vida en el Trabajo
CVT-GOHISALO	Cuestionario de Calidad de Vida en el Trabajo de González, Hidalgo, Salazar y Lozano.
GHQ-12	Cuestionario General de Salud de 12 ítems
HADS	Escala Hospitalaria de Ansiedad y Depresión
IES-R	Escala Revisada de Impacto de Evento
ISO	Organización Internacional de Normalización.
JBI	Joanna Briggs Institute.
MBI-HSS	Encuesta de Servicios Humanos del Inventario de Burnout de Maslach
NASA TLX	Índice de Carga de Trabajo de la NASA
OIT	Organización Internacional del Trabajo.
OMS	Organización Mundial de la Salud
PICOT	Población, Intervención, Comparación, Resultado (Outcomes) y Tiempo.
PRISMA	Elementos Preferidos para Informar Revisiones Sistemáticas y Meta-análisis
RRAAE	Red de Repositorios de Acceso Abierto del Ecuador.
SPSS	Paquete Estadístico para Ciencias Sociales
WHOQOL-BREF	Versión Breve del Cuestionario de Calidad de Vida de la OMS

## SIMBOLOGÍA

%	Porcentaje
$\mu$	Media aritmética
n	Tamaño de la muestra
N/A	No aplica
$p < 0.05$	Significación estadística menor al 5%
P	Nivel de significancia estadística
R	Coefficiente de correlación
$\sigma$	Desviación estándar

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 4.1	Diagrama de flujo PRISMA .....	Pág. 15
------------	--------------------------------	------------

## ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Aplicación del formato PICOT .....	11
Tabla 2 Terminología utilizada en la búsqueda .....	11
Tabla 3 Estrategia de búsqueda utilizada en cada base de datos .....	12
Tabla 4 Características de los estudios incluidos en la revisión sistemática .....	16
Tabla 5 Puntuaciones de los estudios observacionales transversales .....	31
Tabla 6 Puntuaciones de los estudios cualitativos .....	33
Tabla 7 Recomendaciones de intervención y prevención de estrés laboral .....	36

# CAPÍTULO 1

## 1. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

### 1.1. Planteamiento del problema de investigación

El estrés laboral se ha convertido en una epidemia silenciosa que afecta a trabajadores de todo el mundo, deteriorando su calidad de vida y poniendo en riesgo su salud física y mental. En el sector salud, este problema adquiere una dimensión aún más crítica. Las exigencias propias de la atención médica, como las largas jornadas laborales, la escasez de recursos y la constante exposición a situaciones de alta presión, incrementan significativamente el riesgo de estrés laboral en médicos, enfermeras y demás personal sanitario. Esto no solo impacta en el bienestar individual de los profesionales, sino que también compromete la calidad de la atención médica que se brinda a los pacientes (OMS, 2020).

Diversas investigaciones a nivel mundial han demostrado la relación directa entre el estrés laboral y el deterioro de la salud física y mental de los profesionales de la salud. Agotamiento, ausentismo, errores médicos e incluso el abandono de la profesión son algunas de las consecuencias de este fenómeno (Kelloway et al., 2023). En Ecuador, estudios recientes revelan que más del 70% de los trabajadores del sector salud experimentan niveles moderados o altos de estrés laboral, asociados a una baja calidad de vida laboral. Esta realidad afecta no solo a los profesionales, sino también a la población que depende de sus servicios (Cueva Pila et al., 2023).

Si bien existe una sólida base de evidencia científica sobre los efectos negativos del estrés laboral en el personal de salud, persisten lagunas de conocimiento sobre los factores específicos que contribuyen a este problema en el contexto ecuatoriano. Además, la implementación de estrategias efectivas para su mitigación y prevención sigue siendo un desafío. Abordar este problema requiere un enfoque integral que contemple la identificación de factores de riesgo y el desarrollo de intervenciones que prioricen el bienestar de los profesionales (Mendoza, 2019c). Algunas estrategias que han demostrado ser efectivas incluyen la promoción de hábitos de vida saludables, la implementación de programas de apoyo psicológico, la mejora de las condiciones laborales y la capacitación en técnicas de manejo del estrés (Alvarado et al., 2012). Garantizar el bienestar de los profesionales de la salud es crucial para asegurar una atención médica de calidad para toda la población.

#### 1.1.1. Enunciado del problema

En Ecuador, altos niveles de estrés laboral afectan a los trabajadores de la salud, deteriorando su calidad de vida física, mental, social y familiar, y reduciendo la calidad de vida (Cueva Pila et al., 2023; Lucero-Tapia et al., 2021). Factores como largas jornadas laborales, falta de recursos y exposición a situaciones traumáticas agravan el problema, con consecuencias como agotamiento, enfermedades crónicas y alta rotación de personal (Cueva Pila et al., 2023; Veneros Hancco, 2023). A pesar de la evidencia científica que demuestra la magnitud del problema, persisten vacíos en la comprensión de los factores específicos y estrategias efectivas de intervención en el contexto ecuatoriano, requiriendo una revisión sistemática para abordar este problema de forma integral.

### **1.1.2. Formulación del problema**

Con base en lo mencionado en el planteamiento del problema, se formula la siguiente interrogante central que guía el desarrollo de esta investigación:

¿Cuál es el impacto del estrés laboral en la calidad de vida de los trabajadores del sector salud en Ecuador, y cuáles son los principales factores de riesgo asociados, así como las estrategias de prevención e intervención más efectivas para mejorar su bienestar laboral?

Este estudio busca analizar los diversos factores que contribuyen al estrés laboral en los trabajadores del sector salud en Ecuador y comprender cómo estos impactan directamente en su calidad de vida. Abordar esta problemática permite identificar áreas críticas de intervención orientadas a mejorar las condiciones laborales y el bienestar de estos profesionales, además de contribuir al diseño e implementación de estrategias efectivas para promover una mejor calidad de vida en el ámbito de la salud.

## **1.2. Objetivo de la investigación**

### **1.2.1. Objetivo general**

Realizar una revisión sistemática de literatura científica sobre el impacto del estrés laboral y la calidad de vida de los trabajadores del sector de la salud en Ecuador, identificando los factores de riesgo y estrategias de prevención e intervención efectivas mejorando el bienestar laboral.

### **1.2.2. Objetivos específicos**

1. Sintetizar la información obtenida de artículos científicos sobre estrés laboral y la calidad de vida de los trabajadores del sector de la salud en Ecuador, mediante un análisis selectivo en base de datos.
2. Analizar la asociación existente entre el estrés laboral y la calidad de vida de los trabajadores del sector de la salud; identificando los factores de riesgo y estrategias de prevención e intervención efectiva mejorando el bienestar laboral.
3. Presentar los resultados obtenidos sobre el impacto del estrés laboral y la calidad de vida de los trabajadores del sector de la salud en Ecuador, junto con recomendaciones basadas en evidencias de prevención e intervención efectiva mejorando el bienestar laboral.

## **1.3. Justificación y delimitación de la investigación**

### **1.3.1. Justificación**

El estrés laboral es un problema crítico y recurrente dentro del sector de la salud, con consecuencias significativas tanto para el bienestar de los trabajadores como para la calidad de los servicios brindados (Cumbicus Astudillo, 2023). Según estudios globales, hasta un 70% de los trabajadores del sector salud experimentan niveles moderados o altos de estrés laboral, lo que afecta directamente su calidad de vida y rendimiento profesional (OMS, 2020). En el contexto ecuatoriano, este problema se intensifica debido a factores como largas jornadas laborales, falta de recursos adecuados y la exposición constante a

situaciones traumáticas, impactando negativamente no solo la salud de los trabajadores, sino también la atención que reciben los pacientes (Ansoleaga & Ansoleaga, 2015).

A pesar de que existe evidencia científica sobre el impacto del estrés laboral en los trabajadores de la salud, aún se desconocen los factores específicos que contribuyen a este problema en Ecuador. Además, es necesario profundizar en la identificación de riesgos y en el desarrollo de estrategias de prevención e intervención efectivas. Por ello, es fundamental hacer una revisión sistemática de la literatura científica de alto impacto para afianzar conocimientos basados en los resultados obtenidos a raíz de estudios para analizar más completo el problema y explorar estrategias de prevención e intervención del estrés laboral y calidad de vida de los trabajadores del sector de la salud en Ecuador.

### **1.3.2. Delimitación**

Esta investigación se centra en el impacto del estrés laboral sobre la calidad de vida de los trabajadores del sector salud en Ecuador durante el período 2014-2024. Este marco temporal fue seleccionado debido a las reformas significativas en el sistema de salud, como el fortalecimiento de la atención primaria y la implementación de normativas laborales orientadas a mejorar la seguridad y condiciones laborales, lo que ha transformado el entorno laboral de este sector (Espinosa et al., 2017; Huerta et al., 2021). Además, eventos globales como la pandemia de COVID-19 han intensificado los factores de estrés laboral, afectando la calidad de vida de los trabajadores de salud y resaltando la necesidad de estrategias específicas para abordar este problema en el contexto ecuatoriano (Lucero-Tapia et al., 2021; Wauters et al., 2022).

Este estudio revisó la literatura científica publicada en Scopus, PubMed, Web of Science, Scielo, Rraae, Google académico, Sciencedirect y Redalyc, dentro de este período, para identificar los factores de riesgo y las estrategias de prevención e intervención relevantes para el contexto del país.

El alcance del estudio se limita a la población trabajadora del sector salud en Ecuador, con especial énfasis en los factores que contribuyen al estrés laboral, como sobrecarga de trabajo, falta de apoyo social y condiciones laborales inadecuadas. Al mismo tiempo, se excluyen fuentes no científicas y datos anteriores a 2014 para garantizar la precisión y relevancia del análisis. Esta delimitación asegura que los resultados y recomendaciones sean aplicables específicamente al contexto de salud ecuatoriano, ofreciendo una base sólida para futuras investigaciones y políticas públicas.

# CAPÍTULO 2

## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Marco conceptual

#### 2.1.1 Estrés laboral

El estrés laboral se define como la respuesta emocional, cognitiva y conductual que experimenta un individuo cuando las demandas del trabajo superan sus recursos de afrontamiento (Beehr & Newman, 1978). También puede afectar la salud mental, emocional y física de los trabajadores, manifestándose en síntomas como ansiedad, depresión, fatiga, irritabilidad y trastornos del sueño (*Estrés Laboral - INSST*, n.d.).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), define como "la reacción que experimenta un individuo frente a exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, poniendo a prueba su habilidad para enfrentar la situación" (OMS, 2023). Además, es un problema global que afecta a diversas industrias, pero el sector de la salud es particularmente vulnerable debido a sus demandas únicas y desafiantes (Kelloway et al., 2023). En el sector salud, las exigencias laborales, como las largas jornadas de trabajo, las decisiones de alto impacto y la falta de recursos, agravan la incidencia de este fenómeno (*Mental Health in the Workplace*, n.d.).

#### 2.1.2 Factores que contribuyen al estrés laboral

Según la Organización Internacional del Trabajo, define los factores de riesgo psicosociales se refieren a las características del entorno laboral que impactan la salud de las personas a través de mecanismos psicológicos y fisiológicos conocidos como estrés (International Labour Organization OIT, 2011).

Los principales factores que contribuyen al estrés laboral en el sector salud en este contexto incluyen:

- **Sobrecarga laboral:** Altos volúmenes de trabajo y responsabilidades, así como la exposición constante a situaciones traumáticas y de emergencia, lo que puede generar estrés, ansiedad y agotamiento en el personal (Mendoza, 2019a).
- **Falta de recursos:** Equipos insuficientes, personal limitado y deficiencias en la infraestructura de las instituciones de salud para responder efectivamente a las demandas de su entorno laboral (Cueva Pila et al., 2023).
- **Apoyo social limitado:** Relación deficiente con colegas y supervisores que incrementan el sentimiento de aislamiento (Mendoza, 2019c).
- **Retribución económica inadecuada:** La insatisfacción salarial se encuentra entre los factores que generan mayores niveles de frustración y estrés laboral en Ecuador (Veneros Hancco, 2023).
- **Exposición a situaciones traumáticas:** Los trabajadores de la salud están expuestos regularmente a situaciones de sufrimiento, enfermedad y muerte, lo que puede tener un impacto emocional significativo (Lucero-Tapia et al., 2021).

- **Altas expectativas de desempeño:** Los trabajadores de la salud enfrentan altas expectativas de desempeño por parte de sus empleadores, pacientes y la sociedad en general, lo que puede generar una presión adicional (Cumbicus Astudillo, 2023).

A nivel global, la OMS resalta que el estrés laboral también está vinculado a la falta de seguridad laboral y a condiciones de trabajo adversas (OMS, 2023).

### **2.1.3 Calidad de vida**

La calidad de vida es un concepto multidimensional que abarca diversos aspectos del bienestar humano, incluyendo la salud física, mental, social y emocional. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la calidad de vida como "la percepción que tiene un individuo de su posición en la vida, en el contexto de la cultura y los sistemas de valores en los que vive, y en relación con sus objetivos, expectativas, normas e inquietudes" (Who Quality of Life Assessment Group, 1996).

En el contexto laboral, la calidad de vida se refiere al bienestar físico, mental, social y económico del trabajador. Estos factores contribuyen a un equilibrio entre la vida laboral y personal, buenas relaciones con los compañeros, un ambiente laboral positivo y oportunidades de desarrollo profesional. Sin embargo, en el sector salud, esta se ve particularmente afectada por la presión constante, la intensa carga emocional y la dificultad para conciliar la vida personal y laboral (Lucero-Tapia et al., 2021).

### **2.1.4 Impacto del estrés laboral en la calidad de vida**

El estrés laboral puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de los trabajadores del sector de la salud. El estrés crónico puede afectar la salud física, aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares, trastornos gastrointestinales, trastornos musculoesqueléticos y problemas de sueño (Alvarado et al., 2012).

También puede afectar la salud mental, aumentando el riesgo de depresión, ansiedad y agotamiento emocional (Ansoleaga & Ansoleaga, 2015). Estos problemas de salud mental afectan la capacidad del trabajador para desempeñar sus funciones, por ejemplo, disminuyendo su concentración, motivación y capacidad de toma de decisiones.

Además de los efectos en la salud física y mental, el estrés laboral también puede afectar las relaciones interpersonales, la vida social y el bienestar general. Esto se debe a que el estrés puede generar irritabilidad, cambios de humor y dificultades para relacionarse con los demás. A su vez, estas dificultades repercuten en la satisfacción laboral y en la percepción general de la calidad de vida (Castro Méndez et al., 2022). En casos extremos, el estrés laboral puede contribuir a la muerte prematura debido a complicaciones asociadas con enfermedades crónicas o suicidio, un problema cada vez más relevante en el sector salud (Tsegaw et al., 2022).

### **2.1.5 Estrategias de prevención e intervención**

Mitigar el impacto del estrés laboral y mejorar la calidad de vida en los trabajadores del sector de la salud, es fundamental implementar estrategias integrales y basadas en evidencia. Una de las más efectivas es la capacitación en manejo del estrés, que incluye la enseñanza de habilidades de afrontamiento como la identificación de los factores estresantes, técnicas de relajación (como la respiración profunda o la meditación) y

estrategias de resolución de problemas. Además, se debe fomentar la resiliencia, que implica desarrollar la capacidad de adaptación y la fortaleza emocional para afrontar las situaciones difíciles.

También es esencial optimizar los recursos humanos y materiales para reducir la carga laboral (Tsegaw et al., 2022). Esto puede incluir la implementación de software de gestión de tareas para organizar el trabajo, la delegación de la responsabilidad, la contratación de personal adicional en momentos de alta demanda, y la adquisición de equipos de herramientas que faciliten las tareas.

Otras estrategias incluyen el diseño de programas de apoyo psicológico, como la terapia individual o grupal, la promoción de ambientes laborales saludables que fomenten el apoyo social, el reconocimiento del trabajo y la participación en la toma de decisiones, y la flexibilidad en los horarios de trabajo para facilitar el equilibrio entre la vida laboral y personal (OMS, 2020). En Ecuador, iniciativas como el desarrollo de programas de bienestar laboral que incluyan actividades de promoción de la salud mental, y la mejora en las condiciones de trabajo, como la reducción de la jornada laboral en sectores con alto riesgo de estrés, podrían tener un impacto positivo significativo en este contexto (Cumbicus Astudillo, 2023).

### **2.1.6 Desempeño laboral**

Se define como la eficacia con la que un individuo lleva a cabo sus tareas y responsabilidades en el trabajo. Este puede ser influenciado por varios factores, incluyendo la motivación, la satisfacción laboral, el estrés, la salud mental y las condiciones de trabajo (Bohórquez et al., 2020).

El desempeño laboral se refiere a la eficiencia y eficacia con que un trabajador lleva a cabo sus tareas y responsabilidades, reflejando su capacidad para cumplir con los objetivos y expectativas de su puesto. El estrés laboral puede tener un impacto negativo en el desempeño laboral, ya que puede afectar la concentración, la motivación y la capacidad de tomar decisiones.

Al implementar estrategias para prevenir y manejar el estrés laboral, las organizaciones pueden mejorar el desempeño laboral de sus trabajadores, así como su salud y bienestar general. Esto puede conducir a una mayor productividad, una mejor calidad de la atención al paciente y un ambiente laboral más positivo.

## **2.2. Estado del arte**

El estrés laboral y la calidad de vida de los trabajadores del sector de la salud en Ecuador han sido objeto de numerosos estudios, tanto a nivel nacional como internacional, enfocados en estrategias para mejorar su salud mental y bienestar, así como en la implementación de programas de prevención y manejo del estrés.

### **2.2.1 Estudios globales sobre el estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de la salud**

El estudio transversal comparativo en Dessie City, Etiopía, examinó los factores de estrés laboral en 304 enfermeras de hospitales públicos y privados. El 48.4% reportó estrés laboral, más prevalente en hospitales públicos (51.6%) que privados (46.4%). La insatisfacción laboral y el trabajo en quirófanos aumentaron el estrés en hospitales privados,

mientras que ser mujer y trabajar en cuidados intensivos lo hicieron en hospitales públicos. El estudio concluye que el estrés laboral es un problema significativo, especialmente en hospitales públicos, y recomienda medidas para reducir la carga laboral y mejorar la gestión del estrés (Tsegaw et al., 2022).

Un estudio reciente en Chile examinó la relación entre el estrés laboral y la salud en una muestra de 264 ejecutivos. Los investigadores utilizaron cuestionarios estandarizados y entrevistas para evaluar la percepción de estrés, los síntomas físicos y el impacto en la productividad. Los resultados revelaron que un alto porcentaje de los ejecutivos experimentaban estrés laboral, manifestando síntomas físicos como fatiga, dolores de cabeza y problemas de sueño. Además, el estudio encontró una correlación significativa entre el estrés laboral y la disminución de la productividad, evidenciada en un mayor ausentismo, dificultades de concentración y menor rendimiento en las tareas (Guic S et al., 2002).

La Revista Médica de Chile en su publicación sobre estrés psicosocial en trabajadores de la salud encontró que el 25% usaba psicofármacos, el 34% presentaba altos niveles de distrés y el 23% mostraba síntomas depresivos. Los resultados revelaron condiciones laborales adversas, como baja capacidad de decisión (48%), altas demandas emocionales (47%), bajo apoyo social (41%) y un desequilibrio esfuerzo-recompensa (67%). Aquellos expuestos a tensión laboral, iso-strain (tensión más bajo apoyo social) y desequilibrio esfuerzo-recompensa duplicaban la probabilidad de experimentar depresión y distrés elevado. El estudio subraya la urgencia de implementar intervenciones para mejorar la salud mental y el bienestar de estos profesionales (Ansoleaga & Ansoleaga, 2015).

Otro estudio realizado en Vietnam analizó la relación entre el estrés y la calidad de vida de 520 profesionales de la salud en dos hospitales universitarios. Utilizando las escalas WHOQOL-BREF y DASS-21, se encontró que el estrés en los trabajadores de la salud se clasificaba como leve (10.7%), moderado (8.7%), grave (5.6%) y muy grave (2.9%). La calidad de vida general obtuvo una puntuación media de 60.97, mostrando disminuciones significativas en los dominios físico, mental, social y ambiental entre los trabajadores estresados. Los resultados destacan la necesidad de implementar intervenciones específicas para reducir el estrés y mejorar la calidad de vida de estos profesionales (Hanh et al., 2023).

### **2.2.2 Estudios sobre el estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de la salud en Ecuador**

Un estudio investigativo realizado en 240 profesionales de enfermería del Hospital de Especialidades Teodoro Maldonado Carbo, analizó la relación entre el estrés laboral y la calidad de vida laboral empleando un enfoque cuantitativo y un método deductivo, se identificó que la insatisfacción por retribución es el principal factor de estrés, mientras que la seguridad laboral influye positivamente en la calidad de vida. La propuesta incluye actividades recreativas, pausas activas y charlas educativas como estrategias para mitigar el estrés, demostrando la importancia de implementar medidas para mejorar el bienestar del personal de salud (Mendoza, 2019a).

El estudio publicado por la revista San Gregorio ha revelado altos niveles de estrés laboral entre enfermeros, asociados a una baja calidad de vida en el trabajo. Esto no solo afecta el bienestar individual de los trabajadores, también implica la calidad de los servicios de salud prestados a la población (Cueva Pila et al., 2023). Otra investigación realizada por la

Universidad Central del Ecuador 2022, identificó que el estrés laboral en el personal de salud se asocia negativamente con su calidad de vida, afectando dimensiones como el bienestar físico, mental, social y familiar (Lucero-Tapia et al., 2021).

Finalmente, el estudio del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) encontró que el 70% de los trabajadores del sector de la salud en Ecuador experimentan niveles moderados o altos de estrés laboral, que pueden afectar negativamente el desempeño laboral de los trabajadores del sector de la salud, por lo que puede conducir a errores médicos, aumento del absentismo y menor productividad. Además, revista UNIANDES de Ciencias de la Salud publicó un estudio transversal en la que analizó la relación entre el estrés laboral y la satisfacción laboral en el personal de una clínica privada en Quito, que el 9% de los participantes presentaban niveles altos de estrés laboral, atribuidos principalmente a factores tecnológicos y de liderazgo, determinando que la exposición de estrés laboral observado en el grupo poblacional influyó positivamente en la satisfacción del trabajo (Cumbicus Astudillo, 2023).

### **2.3. Marco legal**

El marco legal que regula el estrés laboral y la calidad de vida de los trabajadores del sector de la salud en Ecuador lo componen normativas nacionales e internacionales que buscan proteger la salud y el bienestar de los trabajadores, enfatizando en la prevención de riesgos psicosociales como el estrés laboral. A continuación, se detallan las principales normativas aplicables de acuerdo con la jerarquía normativa establecida en la normativa ecuatoriana, basada en la Pirámide de Kelsen (Muñoz Osorio, 2012).

#### **2.3.1 Constitución de la República del Ecuador (2008)**

Garantiza derechos fundamentales que sirven como base para la protección de la salud de los trabajadores.

En su artículo 326, numeral 4, se establece que el Estado garantiza el derecho de los trabajadores a un entorno laboral seguro y saludable. Además, el artículo 363 ordena al Estado promover la salud integral de los trabajadores y prevenir riesgos ocupacionales (Constitución de la República del Ecuador, 2013).

#### **2.3.2 Convenio C155**

El Convenio C155 de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) se centra en la seguridad y salud de los trabajadores. Su objetivo principal es prevenir accidentes y enfermedades ocupacionales, así como mejorar las condiciones laborales para promover la salud y seguridad en el trabajo.

El artículo 3, literal e) del Convenio C155 el término salud, en un contexto amplio que incluye el bienestar físico y mental de los trabajadores. No se limita solo a la ausencia de enfermedad, sino que también abarca factores psicosociales que pueden afectar la salud de un trabajador (International Labour Organization, 1981).

#### **2.3.3 Instrumento andino de seguridad y salud en el trabajo (decisión 584)**

A nivel internacional el Instructivo Andino de Seguridad y Salud en el Trabajo, establecido por la Resolución de la Secretaría Andina 957 de la decisión 584, tiene como finalidad

principal promover y garantizar condiciones seguras y saludables en el ámbito laboral dentro de los países miembros de la Comunidad Andina (Bolivia, Colombia, Ecuador y Perú) (Secretaría General Comunidad Andina, 2006). Para abordar riesgos psicológicos y promover la salud mental del trabajador, su objetivo coincide con el Decreto Ejecutivo 2393 de Ecuador.

El instructivo de seguridad y salud en el trabajo de la Comunidad Andina define varios conceptos importantes:

El Art. 1 literal c) Salud: Se refiere al derecho fundamental que no solo implica la ausencia de enfermedades, sino también de los factores que puedan afectar negativamente la salud física o mental del trabajador, relacionados con el entorno laboral.

El literal d) Medidas de prevención: Son acciones que ayudan a evitar o reducir los riesgos laborales que puedan afectar a la salud de los trabajadores durante el cumplimiento de sus labores, estas medidas son responsabilidad y obligación de los empleadores.

En cuanto al literal j) Sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo: Es un conjunto de elementos interrelacionados que establecen una política y objetiva para mejorar las condiciones laborales, bienestar de la salud de los trabajadores y promover la competitividad empresarial mediante la responsabilidad social empresarial.

En el Art. 4 de la política de prevención de riesgos laborales, los países miembros de la Comunidad Andina deben promover el mejoramiento de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo para prevenir daños físicos y mentales a los trabajadores durante el desempeño de sus labores. Además, el literal k) menciona que deben supervisar y certificar la formación en prevención y seguridad laboral de los profesionales y técnicos (Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, 2004).

### **2.3.4 Código de trabajo ecuatoriano**

En su artículo 410, establece las obligaciones de empleadores y trabajadores en cuanto a la prevención de riesgos laborales. Los empleadores deben asegurar condiciones de trabajo seguras que no pongan en riesgo la salud o la vida de sus trabajadores. Los trabajadores, a su vez, están obligados a cumplir con las medidas de prevención, seguridad e higiene establecidas en los reglamentos y proporcionadas por el empleador (Orgánica, 2023).

### **2.3.5 Decreto ejecutivo 255-2024 reglamento de seguridad y salud de los trabajadores**

En Ecuador el Decreto Ejecutivo 255, que establece el Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores, tiene como finalidad de promover una cultura de prevención y protección en materia de seguridad y salud en el trabajo, fortaleciendo el marco regulatorio mediante políticas públicas y acciones que mejoren las condiciones laborales en Ecuador (Presidencia de la República del Ecuador., 2024).

El Artículo 46 de los riesgos psicosociales, definiéndolos como aquellos que surgen de deficiencias en la organización y gestión del trabajo, y que pueden afectar la salud mental de los trabajadores (Ministerio del Trabajo, 2024).

En relación con la calidad de vida, el Artículo 16; numeral 2, reconoce el derecho de los trabajadores a un ambiente laboral que garantice su seguridad y salud, lo que implica el bienestar físico y mental.

### **2.3.6 Norma internacional ISO 45003**

La norma internacional ISO 45003, Gestión de la seguridad y salud en el trabajo Seguridad y salud psicológicas en el trabajo, Directrices para la gestión de los riesgos psicosociales, tiene como finalidad proporcionar directrices para la gestión de los riesgos psicosociales en el lugar de trabajo, con el objetivo de promover la seguridad y salud psicológicas en el trabajo (ISO 45003, 2021).

El alcance de esta normativa permite a las organizaciones a desarrollar, implementar, mantener y mejorar para prevenir las lesiones y problemas de salud relacionada con el trabajo en sus trabajadores promoviendo el bienestar laboral en un ambiente de trabajos seguros y saludables. (ISO 45003, 2021).

En el numeral 6.2 Objetivos para abordar el riesgo psicosocial establece que la organización debe definir objetivos medibles alineados con su política, desarrollando planes para asegurar el cumplimiento de los objetivos. En cuanto a la planificación y control operacional, el numeral 8.1.1.1 menciona que la organización debe planificar, implementar, controlar y mantener procesos para gestionar de manera adecuada y eficaz los riesgos psicosociales, incluyendo acciones o actividades relacionadas con este aspecto.

# CAPÍTULO 3

## 3. METODOLOGÍA

### 3.1. Diseño de la investigación

Esta investigación se llevó a cabo mediante una revisión sistemática de la literatura científica, siguiendo las directrices del protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) (Moher et al., 2009). Dicho protocolo permitió recopilar y analizar información actualizada y relevante sobre el estrés laboral y la calidad de vida de los trabajadores del sector de la salud en Ecuador.

### 3.2. Fuentes y estrategias de búsqueda

La investigación consideró estudios realizados en hospitales públicos y privados de Ecuador. Para garantizar la validez científica de los hallazgos, se consultaron bases de datos reconocidas como Scopus, PubMed, Web of Science, Rraae, etc. La búsqueda abarca publicaciones entre 2014 y 2024. Para definir la estrategia de búsqueda, se utilizó el formato PICOT (Población, Intervención, Comparación, Resultado u outcomes y Tiempo), como se detalla en la tabla 1.

**Tabla 1**  
**Aplicación del formato PICOT**

Formato PICOT	Descripción
<b>Población</b>	Trabajadores del sector salud.
<b>Intervención</b>	Evaluación del estrés laboral y la calidad de vida.
<b>Comparación</b>	Estudios específicos de Ecuador.
<b>Resultado</b>	Identificación de factores de riesgo, estrategias de prevención e intervención.
<b>Tiempo</b>	Publicaciones científicas entre 2014 y 2024.
<b>Pregunta de investigación</b>	¿Cuál es el impacto del estrés laboral en la calidad de vida de los trabajadores del sector salud en Ecuador?

Fuente: (Melnik & Fineout-Overholt, 2022)

Las palabras clave utilizadas incluyen términos como “estrés laboral”, “calidad de vida”, “trabajadores del sector salud”, “Ecuador” , "pandemia", "COVID-19" y sus sinónimos los cuales se detallan en la tabla 2.

**Tabla 2**  
**Terminología utilizada en la búsqueda**

Categoría	Términos
<b>Estrés laboral</b>	Work stress, Occupational stress, Job stress, Burnout
<b>Calidad de vida y bienestar</b>	Quality of life, Well-being, Life satisfaction, Job satisfaction
<b>Trabajadores de la salud</b>	Healthcare workers, Health professionals, Medical staff, Nurses, Physicians
<b>Ubicación o alcance</b>	Ecuador
<b>Pandemia</b>	COVID-19, SARS-CoV-2, Coronavirus pandemic

Fuente: Autora

Se empleó operadores booleanos (AND, OR) para combinar términos, adaptando las estrategias de búsqueda a cada base de datos, como se describe en la tabla 3.

**Tabla 3**  
**Estrategia de búsqueda utilizada en cada base de datos**

Base de datos	Estrategia de búsqueda	Resultado
<b>Scopus</b>	TITLE-ABS-KEY("work stress" OR "occupational stress" OR "job stress" OR "burnout") AND TITLE-ABS-KEY("quality of life" OR "well-being" OR "life satisfaction" OR "job satisfaction") AND TITLE-ABS-KEY("healthcare workers" OR "health professionals" OR "medical staff" OR "nurses" OR "physicians") AND TITLE-ABS-KEY("Ecuador") AND TITLE-ABS-KEY("COVID-19" OR "SARS-CoV-2" OR "coronavirus pandemic") AND PUBYEAR > 2013	8
<b>PubMed</b>	("Work stress" OR "Occupational stress" OR "Job stress" OR "Burnout") AND ("Quality of life" OR "Well-being" OR "Life satisfaction" OR "Job satisfaction") AND ("Healthcare workers" OR "Health professionals" OR "Medical staff" OR "Nurses" OR "Physicians") AND "Ecuador" AND ("COVID-19" OR "coronavirus") AND ("2014"[Date - Publication] : "2024"[Date - Publication])	4
<b>Web of Science</b>	(TS=(Work stress OR Occupational stress OR Job stress OR Burnout) AND TS=(Quality of life OR Well-being OR Life satisfaction OR Job satisfaction) AND TS=(Healthcare workers OR Health professionals OR Medical staff OR Nurses OR Physicians) AND TS=(Ecuador OR COVID-19 OR SARS-CoV-2 OR Coronavirus pandemic) AND PY=(2014-2024))	15
<b>Scielo</b>	((("Work stress" OR "Occupational stress" OR "Job stress" OR "Burnout") AND ("Quality of life" OR "Well-being" OR "Life satisfaction" OR "Job satisfaction") AND ("Healthcare workers" OR "Health professionals" OR "Medical staff" OR "Nurses" OR "Physicians") AND ("Ecuador" OR "COVID-19" OR "SARS-CoV-2" OR "Coronavirus pandemic"))	20
<b>Sciadirect</b>	((Work stress OR Burnout) AND (Quality of life OR Job satisfaction) AND (Healthcare workers OR Health professionals ) AND (COVID-19 OR Coronavirus pandemic) AND (Ecuador))	19
<b>Rraae</b>	("Todos los Campos:("estrés laboral" OR "síndrome de burnout") Y Todos los Campos:("calidad de vida" OR "bienestar") Y Todos los Campos: ("personal de salud" OR "trabajadores de la salud") Y Todos los Campos:("COVID-19" OR "pandemia") Y Todos los Campos: ecuador")	14
<b>Google Scholar</b>	("estrés laboral" OR "síndrome de burnout") Y (calidad de vida" OR "bienestar") Y ("personal de salud" OR "trabajadores de la salud") Y ("COVID-19" OR "pandemia") Y (Ecuador)	23
<b>Redalyc</b>	"Estrés laboral" OR "Síndrome de Burnout") AND ("Calidad de vida" OR "Bienestar laboral" OR "Satisfacción laboral") AND ("Trabajadores de la salud" OR "Personal sanitario") AND ("Ecuador") AND ("COVID-19" OR "Pandemia" OR "SARS-CoV-2")	43
<b>Fecha de búsqueda:</b> 02/01/2025	<b>Total</b>	<b>146</b>

Fuente: Autora

La búsqueda se enfocó en publicaciones de los últimos diez años para garantizar que los resultados reflejaran los cambios recientes en el contexto del estrés laboral y la calidad de vida en trabajadores de la salud en Ecuador, incluyendo el impacto significativo de la pandemia de COVID-19. Los documentos fueron filtrados en español e inglés para facilitar el análisis de investigaciones relevantes en ambos idiomas. Se priorizaron revisiones sistemáticas, estudios observacionales y estudios cualitativos, permitiendo una comprensión integral de los fenómenos analizados. La selección de categorías

relacionadas con la salud, psicología y calidad de vida permitió comprender las implicaciones físicas, emocionales y sociales en el contexto actual.

### **3.3. Criterios de inclusión y exclusión**

Se empleó los siguientes criterios para seleccionar los estudios relevantes:

#### **3.3.1 Criterios de inclusión**

- Artículos científicos publicados entre 2014 y 2024.
- Estudios que investiguen el impacto del estrés laboral y la calidad de vida en trabajadores del sector salud en Ecuador.
- Estudios con metodologías válidas y confiables.
- Publicaciones en español e inglés.

#### **3.3.2 Criterios de exclusión**

- Publicaciones anteriores a 2014.
- Fuentes no científicas como blogs, redes sociales u opiniones.
- Estudios con resultados no concluyentes o replicados sin nuevas aportaciones.
- Investigaciones sin citas bibliográficas confiables.

### **3.4. Extracción y análisis de datos**

Se aplicó una revisión sistemática exploratoria, descriptiva y correlacional para identificar y analizar factores de riesgo, estrategias de prevención e intervención relacionadas con el estrés laboral y la calidad de vida los trabajadores del sector de la salud en Ecuador. Los artículos seleccionados son analizados cualitativa y cuantitativamente para extraer información clave como:

- Autor(es)
- País
- Objetivos del estudio
- Tipo de estudio
- Participantes
- Método
- Principales resultados
- Calidad de estudio
- Base de datos

Los datos se organizaron en una tabla que permitió identificar patrones, similitudes y discrepancias entre los estudios. Se aplicó un enfoque narrativo para sintetizar la información cualitativa, mientras que los resultados cuantitativos se reportaron en función de las medidas estadísticas proporcionadas por los autores.

### **3.5. Síntesis y presentación de resultados**

Los resultados se presentan de forma clara y estructurada, destacando los principales hallazgos a través de tablas y figuras que resuman los datos relevantes sobre la relación entre el estrés laboral y la calidad de vida en este sector de salud. Los hallazgos se

sintetizaron cualitativamente, destacando los principales factores de estrés reportados, como la sobrecarga laboral, falta de recursos, y conflictos interpersonales, y su impacto en la calidad de vida física, mental, y social de los trabajadores. Finalmente, se formula recomendaciones basadas en evidencia científica para promover mejoras en el bienestar laboral.

### **3.6. Evaluación de la calidad metodológica**

La calidad metodológica de los estudios se evaluó utilizando las herramientas de evaluación crítica del Joanna Briggs Institute (JBI) (Jordan et al., 2019), adaptadas para diferentes tipos de diseño de investigación. Esta herramienta permite analizar la calidad de los estudios en cuanto a diseño, realización y análisis, evaluando el grado en que se evitaban o minimizaban los riesgos de sesgo. Para estudios transversales cuantitativos, se aplica la herramienta de (Moola et al., 2020), que consta de 8 ítems relacionados con aspectos como la validez de la medición de la exposición, la claridad de los objetivos y la suficiencia del tamaño de muestra. En los estudios cualitativos, se emplea la herramienta de (Lockwood et al., 2015), compuesta por 10 ítems, abordando criterios como la congruencia metodológica, la representación adecuada de los participantes y la relevancia del contexto. Finalmente, los estudios de casos y controles o de cohortes, también se utilizó la herramienta de (Moola et al., 2020) con 9 ítems, que evaluaran aspectos como la selección adecuada de casos y controles, la homogeneidad entre grupos y el manejo de factores de confusión.

El punto de corte se establece en un puntaje de 6 o más respuestas positivas para incluir los estudios en la revisión sistemática. Este enfoque permite garantizar que solo los estudios con calidad metodológica adecuada fueron considerados.

# CAPÍTULO 4

## 4. RESULTADOS

### 4.1. Clasificación de datos

El proceso de la investigación se registró siguiendo las directrices del protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) (Moher et al., 2009), presentado en la Figura 4.1. A través de la búsqueda en bases de datos, se identificaron 146 registros provenientes de Scopus, PubMed, Web of Science, Scielo, ScienceDirect, Rraae, Google Scholar y Redalyc. Tras la eliminación de 24 registros duplicados, se cribaron 122 estudios, de los cuales 87 fueron excluidos por título y resumen. Se examinaron 35 informes completos, sin pérdidas de recuperación. De estos, 5 fueron descartados por no cumplir con los criterios de inclusión: 2 por no corresponder a la población de interés y 3 por baja calidad metodológica. Finalmente, se incluyeron 30 estudios en la revisión sistemática.

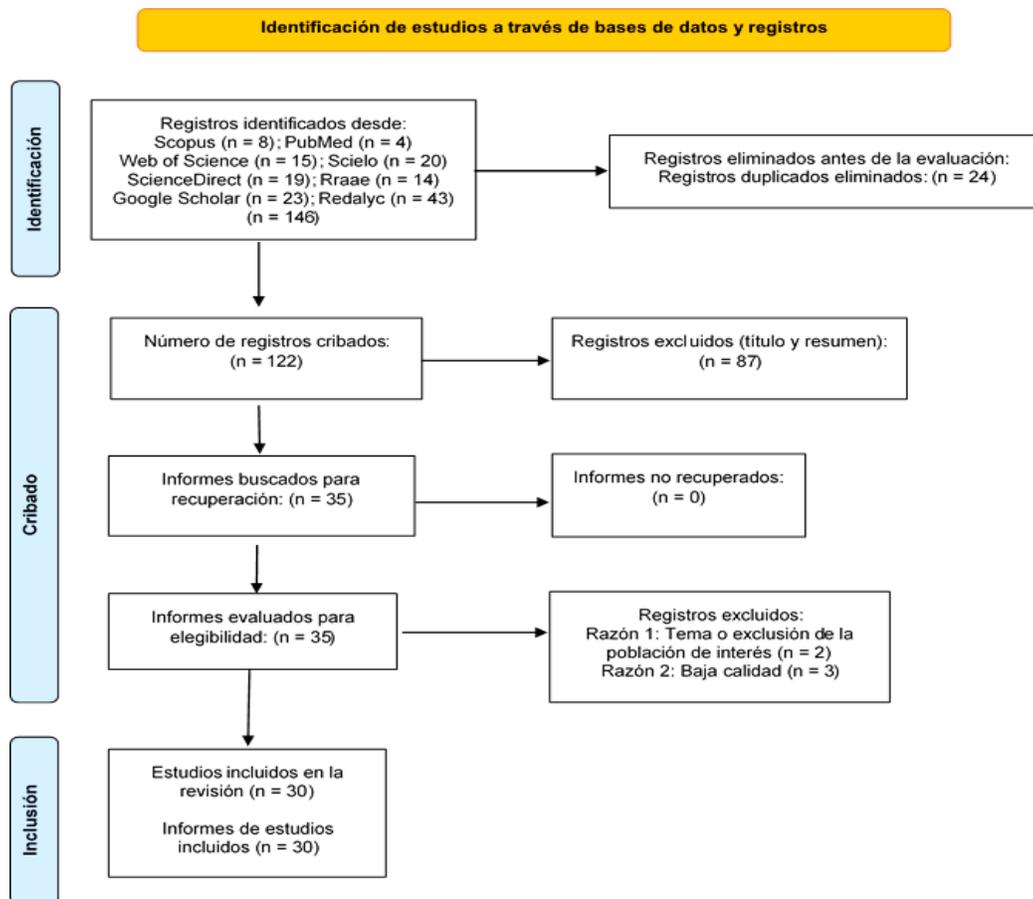


Figura 4.1 Diagrama de flujo PRISMA

Fuente: Autora; (Prisma, 2020)

## 4.2. Características de estudios incluidos

Los estudios revisados abordaron el estrés laboral desde diversas perspectivas metodológicas, proporcionando una visión integral sobre su impacto en el sector salud en Ecuador. La siguiente tabla 4 detalla las características más relevantes:

**Tabla 4**  
**Características de los estudios incluidos en la revisión sistemática**

Ítem	Autor(es)	Objetivos del estudio	Tipo de estudio	Participantes	Método	Principales hallazgos	JBI	Base de datos
1	(Ruiz-Frutos et al., 2022)	Analizar los niveles de angustia psicológica entre los trabajadores de la salud en Ecuador durante la pandemia Covid-19	Estudio observacional transversal	1,056 trabajadores de la salud en Ecuador, incluyendo médicos enfermeros y otros profesionales sanitarios	Se aplicó un cuestionario autoadministrado que incluyó datos sociodemográficos, síntomas físicos, estado de salud, medidas preventivas y contacto con personas infectadas. Se utilizó el Cuestionario General de Salud (GHQ-12) para medir la angustia psicológica.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El 66% de los participantes presentó angustia psicológica, con niveles significativamente más altos en mujeres, personas con síntomas de COVID-19 y aquellos con contacto previo con personas u objetos infectados (<math>p &lt; 0.001</math>).</li> <li>- La percepción positiva de la salud y la adherencia a medidas preventivas se asociaron con menores niveles de estrés psicológico.</li> <li>- La falta de recursos y equipo de protección se identificó como un factor clave en el desarrollo del estrés en los trabajadores de la salud.</li> </ul>	8/8	Scopus
2	(Carrillo et al., 2023)	Evaluar la satisfacción de los profesionales de la salud con el apoyo social y la información recibida, y sus esfuerzos para aislarse y evitar infectar a sus seres queridos en Chile, Colombia y Ecuador.	Estudio observacional transversal	700 profesionales de la salud de (336) Chile, (254) Colombia y (110) Ecuador (médicos, enfermeros, auxiliares, etc.).	Encuestas en línea aplicadas mediante muestreo bola de nieve. Incluyen escalas validadas como la EASE (Escala de Estrés Agudo). Análisis estadístico descriptivo y pruebas como chi-cuadrado, regresión logística binaria	Los profesionales de la salud en Ecuador reportaron niveles elevados de estrés agudo y menor satisfacción con el apoyo social e información recibidos en comparación con otros países. Aquellos en áreas de alto riesgo y quienes enfrentaron infecciones por COVID-19 tuvieron mayor necesidad de autoaislamiento y estrés.	8/8	Scopus

					paso a paso, y análisis comparativo por riesgo.			
3	(Gómez-Salgado et al., 2022)	Evaluar la asociación entre el sentido de coherencia, el compromiso laboral, ambiente laboral y el malestar psicológico en los trabajadores de la salud en Ecuador durante la primera fase de la pandemia de COVID-19.	Estudio observacional transversal	803 trabajadores de la salud. Incluye médicos, enfermeros, y otros profesionales sanitarios de Ecuador	Cuestionarios basados en escalas validadas: SOC-13 (sentido de coherencia), UWES-9 (compromiso laboral), y GHQ-12 (malestar psicológico). Distribuidos mediante muestreo no probabilístico por redes sociales y correo electrónico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se encontró que hubo un deterioro significativo en la calidad de atención, condiciones laborales y percepción de seguridad en el trabajo.</li> <li>- El estrés laboral estuvo relacionado con la sobrecarga de trabajo, el aumento de conflictos laborales y la percepción de falta de recursos adecuados.</li> <li>- Se evidenció una alta necesidad de apoyo psicológico para los trabajadores de la salud.</li> </ul>	8/8	Scopus
4	(Martin-Delgado et al., 2022)	Analizar la frecuencia e intensidad del estrés agudo entre los profesionales de la salud que atienden a pacientes con COVID-19 en cuatro países de habla hispana de América Latina durante el brote.	Estudio observacional transversal	1372 profesionales de la salud Argentina (375, 27.3%), Colombia (365, 26.6%), Chile (345, 25.1%), Ecuador (287, 20.9%) Médicos especialistas médicos generales enfermeros asistentes de enfermería y otros	Se utilizó la Escala Autoaplicada de Sobrecarga Emocional (EASE) para medir el estrés agudo en profesionales de la salud. La escala evalúa la respuesta emocional y los temores relacionados con la atención de pacientes COVID-19. Los participantes fueron reclutados a través de correos institucionales, foros de discusión y aplicaciones móviles. Se realizaron análisis univariados y multivariados para investigar asociaciones entre el estrés y factores como el lugar de trabajo, experiencia en la profesión y haber padecido COVID-19.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- EL 27% de los profesionales en Ecuador experimentaron niveles medios-altos de estrés agudo.</li> <li>- El nivel de estrés aumentó en los momentos de mayor incidencia de casos de COVID-19.</li> <li>- El puntaje promedio en la escala EASE en Ecuador fue de 12.8 durante el pico de casos y 9.7 en el descenso (<math>p &lt; 0.001</math>), indicando que el estrés fue más alto en los momentos de crisis sanitaria.</li> <li>- El estrés fue mayor en profesionales de cuidados críticos y hospitalización COVID-19 que en otros servicios (<math>p &lt; 0.03</math>).</li> <li>- Las principales fuentes de estrés incluyeron el miedo a contagiar a la familia, la dificultad para desconectarse del trabajo y la sensación de estar fracasando a los pacientes.</li> </ul>	8/8	Pubmed

5	(Franco & Leví, 2020)	Explorar los sentimientos, factores de estrés y estrategias de adaptación en enfermeros durante la pandemia del covid-19 en Guayaquil, Ecuador.	Estudio observacional transversal	127 enfermeros del Hospital General del Guasmo Sur en Guayaquil, Ecuador	Se aplicó un cuestionario de 52 ítems distribuido en cuatro secciones: sentimientos, estrés percibido, factores reductores del estrés y estrategias de adaptación. Se utilizó una muestra por conveniencia de enfermeros que trabajaron en el Hospital General del Guasmo Sur durante el pico de la pandemia (marzo-mayo 2020). Se realizó un análisis descriptivo con estadística inferencial utilizando SPSS.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los principales sentimientos reportados fueron el sentido de deber profesional (91%) y el miedo al contagio (91%).</li> <li>- Las principales fuentes de estrés fueron el temor de contagiar a sus familias (99%), la falta de equipo de protección (91%) y la carga de trabajo excesiva.</li> </ul>	6/8	Pubmed
6	(Vaca-Auz et al., 2024)	Analizar los niveles de ansiedad, depresión, estrés postraumático y burnout en los profesionales de enfermería en Ecuador durante la pandemia de COVID-19 e identificar los factores socio-ocupacionales que contribuyeron a su aparición.	Estudio observacional transversal	782 profesionales de enfermería en la región de Imbabura, Ecuador	Se utilizó un cuestionario autoadministrado con variables sociodemográficas y laborales. Se aplicaron las siguientes escalas validadas: Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey (MBI-HSS-Spanish) para evaluar burnout, Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS-Spanish) para ansiedad y depresión, y Impact of Event Scale-Revised (IES-R) para estrés postraumático. Se realizaron análisis univariados y multivariados para evaluar asociaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>-El 88.6% de los participantes presentó un alto nivel de burnout, asociado a largas jornadas laborales y contacto frecuente con pacientes COVID-19.</li> <li>- El 92.3% de los casos de estrés severo fueron en mujeres; mayor incidencia en profesionales con más de 10 meses en contacto con pacientes COVID-19.</li> <li>- La sobrecarga laboral y la falta de apoyo psicológico deterioraron la salud mental de los enfermeros, impactando su desempeño laboral y la calidad del cuidado brindado.</li> </ul>	8/8	Pubmed

7	(Lucero Tapia et al., 2021)	Determinar el grado de asociación entre el estrés laboral y la autopercepción de salud en médicos y enfermeras del área de emergencia del Hospital de Especialidades San Juan, Riobamba, Chimborazo, Ecuador.	Estudio observacional transversal y descriptivo	51 profesionales de la salud (médicos y enfermeras) del área de emergencia del Hospital de Especialidades San Juan, Riobamba, Ecuador	Se aplicaron dos cuestionarios: el Cuestionario de Estrés Laboral de la OIT y el Perfil de Salud de Nottingham. Se analizaron las correlaciones entre estrés laboral y autopercepción de salud mediante la prueba de Pearson. Se utilizó el software SPSS para el análisis estadístico.	-El 84.31% del personal de salud presentó niveles significativos de estrés laboral, siendo más alto en enfermeros (97.5% en la dimensión de falta de cohesión). -Se identificaron como principales factores de estrés la falta de cohesión organizacional (84.31%), la influencia del líder (80.39%) y el clima organizacional (78.43%). -Se encontró una correlación negativa significativa entre ambas variables ( $r = -0.837$ , $p < 0.01$ ), indicando que, a mayor nivel de estrés, menor es la percepción de salud del trabajador.	6/8	Webofscience
8	(Castillo Caicedo et al., 2023)	Determinar la relación existente entre el estrés laboral y ansiedad en trabajadores de salud del área de terapia intensiva del Hospital Riobamba durante la pandemia	Estudio observacional transversal, descriptivo y correlacional	45 trabajadores del área terapia intensiva del Hospital General Riobamba	Se aplicaron cuestionario de estrés laboral de Villalobos (2016) y la escala de ansiedad de Hamilton. Se utilizó la prueba de correlación de Pearson para identificar la relación entre ambas variables y la prueba de odds ratio para determinar el riesgo de desarrollar ansiedad debido al estrés laboral. Análisis realizado con el software SPSS.	- El 75.56% de los trabajadores presentaron estrés laboral, siendo el nivel medio el más frecuente (41.18%). - Los trabajadores con más de 1 año de experiencia en terapia intensiva, con enfermedades crónicas y expuestas a largas jornadas laborales presentaron mayor riesgo de estrés laboral. -Se encontró una correlación positiva fuerte ( $r = 0.82$ , $p < 0.02$ ) entre el estrés laboral y la ansiedad. -Los trabajadores con estrés laboral tienen 3.17 veces más probabilidades de desarrollar ansiedad que aquellos sin estrés laboral.	8/8	Webofscience
9	(Lopez Lopez et al., 2022)	Analizar el grado de exposición al estrés laboral que presentan los trabajadores de atención	Estudio observacional transversal y descriptivo	35 trabajadores de atención prehospitalaria de la zona 3 del IESS	Se aplicó la tercera versión del Cuestionario de Estrés Laboral de Villalobos (2016) para medir los niveles de estrés en los trabajadores. Se	- El 88.57% de los trabajadores presentó estrés laboral, con predominio del nivel medio (48.39%). - La sobrecarga de trabajo (80.00%), los problemas	6/8	Webofscience

		prehospitalaria de la zona 3 del Instituto Ecuatoriano del Seguro Social durante la pandemia de COVID-19			utilizaron encuestas, observación y entrevistas para recolectar información. Se analizó la presencia de síntomas fisiológicos, de comportamiento social, intelectuales-laborales y psicoemocionales. Procesamiento de datos con SPSS.	musculares (88.57%), cefalea (80.00%) y dificultades en relaciones familiares (37.14%) fueron los principales factores de riesgo identificados. -El 80.00% de los trabajadores experimentó dificultades para concentrarse y sobrecarga laboral, 48.57% presentó reducción en el rendimiento laboral. -EL 34.28% sintió no poder manejar problemas de la vida, y el 28.57% reportó irritabilidad y pensamientos negativos.		
10	(Del valle, 2021)	Determinar la relación entre la sobrecarga laboral y la calidad del cuidado del profesional de enfermería en el Servicio de Neonatología, considerando el número de pacientes atendidos.	Estudio observacional transversal y descriptivo	35 profesionales de enfermería del área de Neonatología en los diferentes turnos	Se utilizaron tres instrumentos: - NASA TLX (Task Load Index) para medir la sobrecarga laboral. - Cuestionarios INSHT para evaluar carga mental y física. - Observación estructurada no participante para evaluar condiciones de trabajo. Se analizaron los datos mediante una matriz de puntuaciones y comparación con estándares internacionales.	- Se identificó un nivel medio de carga laboral con una puntuación ponderada de 985/1000 en la escala NASA TLX. - La exigencia mental (17/20 puntos) y la exigencia física (15/20 puntos) fueron los principales factores que afectaron la calidad de atención. - La sobrecarga laboral generó estrés, fatiga y frustración en el personal, afectando su desempeño y aumentando la posibilidad de eventos adversos en la atención neonatal. - Se identificaron altos niveles de presión temporal, baja satisfacción con el rendimiento y esfuerzos elevados para cumplir con las tareas asignadas. - El personal experimentó dificultades debido a la falta de recursos y el alto número de pacientes por turno, lo que aumentó el riesgo de errores.	6/8	Webofscience
11	(Cueva Pila et al., 2023)	Analizar la relación entre la calidad de	Estudio observacional	217 enfermeras de tres	Se aplicaron dos cuestionarios:	-El 80.6% de los participantes reportaron un nivel "muy alto" de	8/8	Webofscience

		vida en el trabajo (CVT) y los síntomas de estrés laboral en enfermeras/os de tres hospitales públicos de Quito, Ecuador.	transversal, descriptivo y correlacional	hospitales públicos de Quito, Ecuador	- Cuestionario de Calidad de Vida en el Trabajo (CVT-GOHISALO), validado en México, compuesto por 74 ítems en siete dimensiones. -Cuestionario de Evaluación de Estrés III Edición, validado en Ecuador, con 31 ítems que evalúan síntomas fisiológicos, de comportamiento social, intelectuales y psicoemocionales. Se realizó análisis estadístico con SPSS, incluyendo correlación de Spearman.	estrés laboral, mientras que solo el 9.7% presentó niveles bajos o muy bajos. - Se identificaron bajos niveles de seguridad en el trabajo, integración al puesto, satisfacción laboral, bienestar laboral y desarrollo personal, lo que influye en el aumento del estrés. -El 61.3% de los participantes tuvo un nivel bajo de CVT, mientras que solo el 8.7% tuvo niveles altos. - Los síntomas fisiológicos fueron los más altos (media: 38.9), seguidos de síntomas intelectuales-laborales (29.0), de comportamiento social (25.9) y psicoemocionales (22.9). - Correlación CVT y estrés laboral: Se encontró una correlación negativa significativa ( $r = -0.58$ , $p < 0.001$ ), lo que indica que una menor calidad de vida en el trabajo está asociada con un mayor nivel de estrés.		
12	(Moncada et al., 2021)	Analizar el estrés laboral entre profesionales sanitarios de atención primaria que trabajan en un Distrito de Salud del Ministerio de Salud Pública del Ecuador durante la emergencia sanitaria por COVID-19	Estudio cuantitativo transversal	41 profesionales sanitarios de atención primaria (22 médicos/as y 19 enfermeros/as)	Se aplicó un cuestionario de variables sociodemográficas y el Cuestionario de Estrés Laboral (JSS).	-Niveles elevados de estrés laboral en ambos grupos, con mayores puntuaciones en médicos/as. -Principales factores de riesgo fue por presión laboral, falta de apoyo organizacional, largas jornadas, escasez de recursos y toma de decisiones difíciles. --Impacto en la calidad de vida; ansiedad, fatiga, insomnio, depresión y síntomas psicósomáticos.	8/8	Scielo
13	(López-Barrionuevo et al., 2023)	Identificar la relación entre el estrés y el bienestar laborales en una muestra de	Estudio observacional transversal, descriptivo,	334 profesionales de la salud (médicos,	Aplicación de escalas de estrés laboral de la OIT y el cuestionario de bienestar laboral general.	-Niveles bajos de estrés laboral, con un 9.4% en riesgo. Bienestar laboral moderado-alto, con un 5.7% en riesgo.	8/8	Scielo

		personal de salud del Distrito 18D04 de Tungurahua en el contexto de Covid-19.	cuantitativo y correlacional.	enfermeros, odontólogos, psicólogos, auxiliares)		El estrés laboral se relaciona moderadamente con efectos colaterales como somatización, desgaste y alienación.		
14	(Tapia et al., 2024)	Evaluar la calidad de vida en el trabajo de las licenciadas en enfermería en las Instituciones de Salud Ecuador	Estudio observacional transversal, cuantitativo y descriptivo.	146 licenciadas en enfermería en instituciones de salud en Ecuador.	Encuesta basada en el cuestionario CVT-GOHISALO para evaluar la calidad de vida en el trabajo.	-El 77.4% de los participantes perciben baja calidad de vida en el trabajo. -Dimensiones críticas: soporte institucional, seguridad en el trabajo, integración al puesto, satisfacción laboral, bienestar y administración del tiempo libre. -Necesidad de mejorar condiciones laborales para asegurar atención de calidad y bienestar del personal.	8/8	SciELO
15	(Zapata-Constante & Riera-Vázquez, 2024)	Determinar la relación existente entre los factores de riesgos psicosociales y el estrés laboral en los trabajadores del IESS de Ambato.	Estudio observacional transversal, cuantitativo y correlacional.	148 trabajadores del IESS Ambato, incluyendo médicos, enfermeros y personal de apoyo.	Cuestionario Evaluación Psicosocial en espacios laborales del Ministerio de Trabajo en Ecuador y Cuestionario de estrés laboral de la OIT-OMS.	-Se confirmó la relación entre riesgos psicosociales y estrés laboral. -El 79.1% de los trabajadores presentan algún nivel de estrés laboral. -Factores de riesgo: carga laboral, estructura organizacional deficiente, falta de liderazgo y apoyo. -Estrategias recomendadas: mejorar el liderazgo, optimizar condiciones laborales y programas de apoyo al personal.	8/8	SciELO
16	(Vicente et al., 2023)	Identificar las estrategias de afrontamiento, tanto individuales como organizativas, utilizadas por los trabajadores de la salud en Ecuador para afrontar el estrés agudo durante las primeras oleadas de la pandemia, y	Estudio cualitativo	37 trabajadores de la salud en Guayaquil, Ecuador (médicos, enfermeros, psicólogos, trabajadores sociales y administrativos).	Se utilizaron técnicas de investigación cualitativa para recopilar información sobre las estrategias de afrontamiento institucionales y personales, así como técnicas de creación de consenso para desarrollar una herramienta psicológica multimedia que refuerce la resiliencia	-El estudio identificó estrategias de afrontamiento utilizadas por trabajadores de la salud en Ecuador durante la pandemia de COVID-19, clasificándolas en adaptativas y desadaptativas, centradas en emociones o en problemas. -Las estrategias adaptativas mejoraron la calidad de vida y el bienestar psicológico, mientras que las desadaptativas	10/10	Sciencedirect

		desarrollar materiales de formación para mejorar las capacidades de los líderes de equipo en la gestión eficaz de situaciones de alto estrés.			de los profesionales y los equipos para afrontar futuras crisis.	aumentaron el riesgo de problemas de salud mental. -El estrés laboral se vio agravado por la presión asistencial y la toma de decisiones críticas en un entorno de alarma social, afectando la salud mental del personal.		
17	(Ramírez et al., 2018)	Evaluar la prevalencia del síndrome de burnout en los profesionales de la salud en Ecuador y analizar su relación con factores personales y organizacionales.	Estudio observacional transversal, cuantitativo.	2404 profesionales de la salud en 24 provincias de Ecuador	Evaluación mediante el Maslach Burnout Inventory (MBI) para medir agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. Cuestionarios sobre características sociodemográficas, apoyo social y estilos de afrontamiento. Análisis de regresión logística para identificar factores asociados al burnout.	-La prevalencia de burnout en profesionales de la salud fue del 2.6%, con 17.2% mostrando alto agotamiento emocional, 13.5% alta despersonalización y 18.2% baja realización personal. -El burnout afecta la calidad de vida y puede deteriorar la calidad de atención en salud, resaltando la necesidad de estrategias de prevención y manejo.	8/8	Sciencedirect
18	(Pincay Olvera & Rosado Mora, 2023)	Analizar el estrés laboral en los profesionales de enfermería y los factores que contribuyen a su desarrollo en las áreas de emergencia y hospitalización.	Estudio observacional transversal, descriptivo y prospectivo	100 profesionales de enfermería especializados en las áreas de emergencia y hospitalización	Se aplicó la Escala de Estrés en Enfermería (The Nursing Stress Scale), basada en 7 dimensiones relacionadas con factores estresantes en el trabajo. Se utilizaron encuestas para recolectar datos sobre estrés laboral, carga laboral y condiciones de trabajo. Los datos fueron analizados con herramientas estadísticas para evaluar la prevalencia y los factores de riesgo asociados al estrés.	-La mayoría de los encuestados presentó altos niveles de estrés, especialmente en relación con la sobrecarga laboral (79%) y la agonía y muerte de pacientes (63%). -Se identificaron múltiples factores estresantes, incluyendo relaciones con médicos (84% reportó críticas o problemas con médicos), preparación inadecuada (88% sintió impotencia ante pacientes críticos) y falta de apoyo institucional (85% reportó falta de espacios para hablar sobre problemas laborales). - El 100% de los profesionales de enfermería trabajan en turnos de 24 horas, lo que afecta su	8/8	Rraae

						<p>bienestar físico y mental, provocando fatiga, ansiedad e insomnio.</p> <p>-Los principales síntomas incluyeron agotamiento emocional, dificultad para tomar decisiones bajo presión, irritabilidad y alteraciones del sueño.</p> <p>- Se confirmó que el estrés laboral en los profesionales de enfermería es alto y está relacionado con la carga de trabajo excesiva, la falta de recursos y la presión emocional de tratar con pacientes en estado crítico.</p>		
19	(Mendoza, 2019b)	Determinar la relación entre el estrés laboral y la calidad de vida laboral en el personal de enfermería del hospital, a fin de desarrollar estrategias para mejorar su bienestar y reducir los efectos del estrés en su desempeño profesional.	Estudio observacional transversal, descriptivo y correlacional	240 profesionales de enfermería del Hospital de Especialidades Teodoro Maldonado Carbo	<p>Se aplicaron dos cuestionarios:</p> <p>- Cuestionario de Estrés Laboral de Hernández, Ortega y Reidl (2012), evaluando dimensiones como desgaste emocional, insatisfacción por retribución, falta de motivación y exceso de demanda laboral.</p> <p>- Cuestionario de Calidad de Vida en el Trabajo (CVT-GOHISALO), con dimensiones como seguridad en el trabajo, integración al puesto, satisfacción laboral y bienestar.</p> <p>Se realizó un análisis estadístico con correlación de Pearson para evaluar la relación entre estrés y calidad de vida laboral</p>	<p>-El 79% de los enfermeros presentó altos niveles de estrés laboral, siendo las principales fuentes la insatisfacción por retribución (1.65 puntos en escala de 4), el desgaste emocional (1.46) y el demérito profesional (1.45).</p> <p>-Se identificaron problemas con la carga laboral excesiva, falta de reconocimiento institucional, y bajas oportunidades de ascenso y actualización profesional.</p> <p>-Se encontró que la seguridad en el trabajo fue la dimensión con menor calificación (2.18), mientras que la integración al puesto de trabajo obtuvo el puntaje más alto (2.91), indicando que la percepción de estabilidad laboral es baja.</p> <p>-Se identificó una correlación negativa significativa (<math>r = -0.563</math>, <math>p &lt; 0.01</math>), indicando que, a mayor</p>	8/8	Rraae

						estrés laboral, menor calidad de vida laboral.		
20	(Cumba Calderon Catherine, 2024)	Determinar el nivel de estrés laboral y su relación con el desempeño de los profesionales de salud en instituciones públicas en Quito, Ecuador.	Estudio observacional transversal, descriptivo y correlacional	136 profesionales de la salud	Se aplicaron dos cuestionarios: - Cuestionario de Estrés Laboral de Hernández, Ortega y Reidl (2012), con seis dimensiones (factores emocionales, retribución, ejercicio profesional, motivación, actividades laborales, reconocimiento profesional). - Cuestionario de Evaluación del Desempeño Laboral (Lauracio y Lauracio, 2020), con cinco dimensiones (calidad técnica, educación continua, productividad, aptitudes y relaciones laborales). Se utilizó análisis estadístico de correlación de Pearson y pruebas de significancia en SPSS.	-El 77.9% presentó estrés laboral en nivel medio, mientras que el 4.4% reportó un nivel alto. -Se identificaron altos niveles de agotamiento emocional, carga laboral excesiva, falta de retribución adecuada, escasas oportunidades de ascenso y ausencia de reconocimiento profesional. -El estrés laboral afectó la motivación del personal, provocando desinterés, irritabilidad y agotamiento físico y mental. -El 55.1% presentó desempeño laboral medio, mientras que un 42.6% mostró alto desempeño, principalmente en relaciones laborales y productividad. -Se encontró una correlación negativa entre el estrés y el desempeño laboral ( $r = -0.398$ , $p < 0.01$ ), indicando que, a mayor estrés laboral, menor es el rendimiento del trabajador.	8/8	Rraae
21	(Cabrera Ochoa & Cabrera Martínez, 2024)	Determinar la asociación entre el estrés laboral y la carga de trabajo en el personal de salud durante el período agosto a octubre de 2024	Estudio observacional transversal, descriptivo y correlacional	140 trabajadores de la salud de la "Clínica Quirúrgica Pino" (médico, de enfermería o administrativo en servicio activo.)	Se aplicaron dos cuestionarios: - Cuestionario KARASEK para medir la carga de trabajo. - Cuestionario de Estrés Laboral de la OIT-OMS para evaluar niveles de estrés. Se realizaron pruebas de independencia y análisis bivariado para determinar la asociación entre variables.	-El 35.29% (36 trabajadores) reportó un nivel alto de estrés, el 54.9% un nivel moderado y el 9.8% bajo. -Se encontró una asociación significativa entre las horas trabajadas y los niveles de estrés, especialmente en emergencias (35.3%) y hospitalización (37.3%). -El 35.29% de los encuestados enfrentó una carga laboral alta, coincidiendo con los niveles más elevados de estrés. -La carga laboral y la duración de	8/8	Rraae

						los turnos (rotativos y nocturnos) fueron los principales factores que influyeron en el estrés. - Los niveles elevados de estrés y carga laboral afectaron el bienestar físico y mental del personal, con síntomas de agotamiento, insomnio e irritabilidad.		
22	(Bustos Vélez & Arias Bravo, 2024)	Describir la prevalencia de estrés laboral de los trabajadores de un centro hospitalario en la ciudad de Cuenca durante el periodo enero a marzo 2024	Estudio observacional transversal, descriptivo	100 trabajadores de un centro hospitalario en la ciudad de Cuenca	Se aplicaron dos instrumentos de medición: - Cuestionario de Estrés Laboral de la OIT-OMS, evaluando dimensiones como carga de trabajo, clima organizacional, y apoyo institucional. - Escala SEPPO ARO, midiendo síntomas físicos, neurológicos y emocionales relacionados con el estrés. Se utilizó un muestreo aleatorio simple y se analizaron los datos mediante estadísticas descriptivas en Excel y Epi Info.	-El 36% de los trabajadores presentaron estrés laboral y 17% con niveles altos de estrés. -Se observó que los trabajadores operativos y administrativos con largas jornadas laborales tenían más síntomas de estrés. -Síntomas más frecuentes: Cefalea (50%), insomnio (48%), síntomas gastrointestinales (dolor abdominal, pérdida de apetito y diarrea en 30%). -A mayor cantidad de horas trabajadas, mayor presencia de síntomas de estrés.	8/8	Rraae
23	(Ortiz et al., 2020)	Analizar la relación entre los riesgos psicosociales y el estrés laboral en el personal de salud del Hospital Básico 'Asdrúbal de la Torre' para identificar los factores que inciden en la calidad de vida y el desempeño laboral.	Estudio observacional transversal, cuantitativo, descriptivo y relacional.	45 trabajadores de la salud del Hospital Básico 'Asdrúbal de la Torre', (enfermeros/as, médicos, paramédicos, y laboratoristas, obstetras y personal administrativo).	-Se aplicaron cuestionarios de riesgos psicosociales de Noemí Silva y cuestionario de estrés laboral de Carmen Villalobos. -Análisis de datos con SPSS v.18, pruebas de Chi-cuadrado de Pearson para establecer significancia estadística ( $p < 0.05$ ).	-Se encontró una relación significativa entre estrés laboral y factores psicosociales como carga de trabajo, interacción social y remuneración ( $p=0.02$ - $p=0.04$ ). -El 49,9 % de los encuestados reportaron síntomas fisiológicos del estrés, mientras que los psicoemocionales e intelectuales fueron menos prevalentes. -El 82.2% de los participantes evaluaron su carga de trabajo como media o alta, y el 84.4%	8/8	Google Scholar

						<p>indicaron que la exigencia laboral era media o alta.</p> <p>-El estrés laboral afecta la calidad de vida y el rendimiento del personal, requiriendo estrategias de mitigación y mejores condiciones laborales para mejorar el bienestar en el hospital.</p>		
24	(Borja, 2021)	Determinar los factores que influyen en el estrés laboral y la inteligencia emocional puede reducirlo en el personal de enfermería que labora en áreas críticas en un hospital de Ecuador	Estudio observacional transversal, cuantitativo y correlacional.	151 enfermeras/os que laboran en áreas críticas de un hospital de Ecuador	<p>-Encuesta online mediante Google Forms.</p> <p>-Cuestionarios en escala Likert para evaluar Estrés Laboral (OIT-OMS), Inteligencia Emocional (TMMS-24) y Satisfacción Laboral (Font-Roja).</p> <p>-Análisis estadístico con Chi-cuadrado y correlación de Spearman.</p>	<p>-Se obtuvo una correlación significativa entre inteligencia emocional y estrés laboral (Chi-cuadrado = 0,08) y entre inteligencia emocional y satisfacción laboral (Chi-cuadrado = 0,07).</p> <p>-El nivel de asociación mediante la correlación de Spearman fue de 0,04 para estrés laboral y 0.01 para satisfacción laboral.</p>	6/8	Google Scholar
25	(Segura Martínez, 2018)	Determinar los niveles de estrés y los diferentes factores psicosociales asociados al mismo en internos rotativos de medicina del Hospital General Docente Ambato.	Estudio observacional analítico, sintético, inductivo-deductivo.	67 internos rotativos de medicina del Hospital General Docente Ambato.	<p>-Se aplicó el Cuestionario ISTAS 21 y se utilizó la observación científica.</p>	<p>-El 47% de los internos rotativos presentó niveles altos de estrés, el 31% nivel medio y el 22% nivel bajo.</p> <p>-Principales factores de riesgo: carga laboral, falta de apoyo institucional, ritmo acelerado de trabajo y alta demanda de tareas.</p>	6/8	Google Scholar
26	(Alomoto Alomoto & Mena Freire, 2022)	Determinar la relación entre el estrés laboral y la impulsividad en el personal sanitario en un hospital ecuatoriano.	Estudio observacional transversal, correlacional y cuantitativo.	100 profesionales de la salud	<p>-Se utilizó la Escala de Estrés Laboral OIT-OMS y la Escala de Impulsividad Barrat (BIS-11) en la versión española.</p>	<p>-Se encontró una correlación significativa entre estrés laboral y niveles elevados de impulsividad.</p> <p>-Los profesionales con mayores niveles de estrés mostraron más reacciones impulsivas en la toma de decisiones y en el desempeño laboral.</p> <p>-Estrategias de afrontamiento adecuadas pueden ayudar a mitigar la relación entre estrés laboral e impulsividad.</p>	6/8	Google Scholar
27	(Moyano et al., 2022)	Analizar la influencia de factores	Estudio observacional	50 trabajadores de un hospital	<p>-Se aplicaron tres encuestas: CoPsoq-</p>	<p>-Factores psicosociales como exigencias psicológicas (94%) y</p>	6/8	Google Scholar

		psicosociales de riesgo en el clima y estrés laboral de los trabajadores de un hospital básico en la ciudad de Ambato, Ecuador	transversal, cuantitativo y prospectivo.	básico en Ambato (médicos, enfermeros, administrativos).	istas21 (versión 2), cuestionario de clima laboral FOCUS-93 y el cuestionario para la evaluación del estrés (versión 3) de la Pontificia Universidad Javeriana.	doble presencia (90%) impactan negativamente el clima laboral y aumentan la sintomatología del estrés. -Solo el 40.5% calificó el clima laboral como satisfactorio. -Un 80% de presencia en síntomas fisiológicos y psicoemocionales provocados por el estrés. -Inseguridad sobre el futuro y la calidad del liderazgo fueron los factores más influyentes en el estrés y el clima laboral.		
28	(Lema-Molina & Reinoso-Avecillas, 2023)	Determinar la relación entre los niveles de estrés y el desempeño laboral del personal del Hospital San Francisco, Latacunga	Estudio observacional transversal, descriptivo y correlacional	26 trabajadores del Hospital San Francisco de Latacunga (enfermeros, Bioquímicos, Fisioterapeutas, Laboratorista, Personal administrativa, Hospitalización, Atención al Cliente, Laboratorio y Nutrición)	-Se aplicaron dos instrumentos de medición: -Cuestionario de Estrés Laboral de la OIT-Universidad Javeriana, evaluando síntomas fisiológicos, sociales, intelectuales y psicoemocionales. -Cuestionario de Evaluación del Desempeño Laboral del MSP y Bienestar Social (2013), con criterios sobre productividad, atención al usuario y relaciones interpersonales. -Se utilizaron pruebas de normalidad y correlación de Pearson para evaluar la relación entre estrés y desempeño laboral.	-Se encontró un nivel de estrés moderado en el personal del hospital. -Las áreas con mayor estrés fueron Atención al Cliente y Laboratorio, mientras que los administrativos y laboratoristas mostraron más síntomas de estrés. -Se identificaron síntomas de estrés como cansancio, tensión muscular, problemas de sueño, cefalea e irritabilidad. - Se encontró una correlación inversa significativa entre el desempeño laboral y el sentimiento de "no vale nada" (p = 0.046), indicando que los trabajadores con baja autoestima mostraban peor desempeño.	6/8	Redalyc
29	(Pérez et al., 2021)	Evaluar la presencia de distrés en el personal administrativo y de enfermería y su relación con las	Estudio observacional transversal, descriptivo.	284 trabajadores de la salud. (Enfermeros, Personal administrativo)	-Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ-12) para evaluar la salud mental y psicológica. - Encuestas sobre condiciones laborales y	-El 69.2% del personal de enfermería presentó distrés, en comparación con el 30.8% del personal administrativo. -Los principales factores de riesgo: Dolor en espalda (48.6%),	6/8	Redalyc

		condiciones laborales en el Hospital Pediátrico Baca Ortiz, Ecuador			características sociodemográficas. - Análisis de datos con SPSS y pruebas de regresión logística.	sobrecarga laboral, falta de estabilidad laboral y turnos extensos. -El 68.57% del personal de enfermería percibió alta seguridad laboral, pero con frecuentes molestias físicas debido a su carga de trabajo.		
30	(Zurita Avalos & Inca Ramos, 2024)	Evaluar el impacto del estrés laboral en los profesionales de enfermería y su relación con los derechos laborales en Ecuador.	Estudio observacional transversal y cualitativo.	30 profesionales de enfermería de Hospitales públicos en Ecuador.	Se aplicaron: -Cuestionario de Evaluación del Estrés Laboral. -Entrevistas semiestructuradas para explorar percepciones de estrés y derechos laborales. -Análisis cuantitativo y cualitativo de datos.	-El 60% de los profesionales reportaron niveles altos de estrés. - Factores de riesgo: Alta carga de trabajo (65%), largas jornadas laborales (21%), falta de recursos adecuados (14%). -El 70% reportaron acceso limitado a capacitación y desarrollo profesional, afectando su bienestar y satisfacción laboral. -Asociación con derechos laborales: Se encontró una fuerte relación entre el estrés laboral y la insatisfacción con el respeto a sus derechos laborales.	8/8	Redalyc

Fuente: Autora

Se seleccionaron 30 artículos en el contexto ecuatoriano para la revisión sistemática. Según la Tabla 4, el 80.6% de los profesionales de la salud en Ecuador reportaron niveles elevados de estrés laboral, con una correlación negativa significativa entre la calidad de vida en el trabajo y el estrés ( $r = -0.58$ ,  $p < 0.001$ ). En estudios como el de (Ruiz-Frutos et al., 2022), se observó que un 66% de los encuestados presentaron angustia psicológica, mientras que en el estudio de (Lucero-Tapia et al., 2021), el 84.31% del personal de salud experimentó altos niveles de estrés, siendo los enfermeros los más afectados (97.5%).

Las fuentes de estrés más frecuentes identificadas en los estudios fueron la sobrecarga laboral (75.56%), la falta de cohesión organizacional (84.31%) y la exposición a situaciones traumáticas (63%). También se encontró que el 48.57% de los trabajadores experimentaron reducción en el rendimiento laboral debido al estrés, lo que confirma que el impacto del estrés laboral no solo afecta el bienestar individual, sino también la eficiencia en la prestación de servicios de salud.

Además, los estudios analizaron las estrategias de afrontamiento. Se identificó que el 88.6% de los profesionales de enfermería experimentaron altos niveles de burnout, relacionados con largas jornadas laborales y contacto frecuente con pacientes críticos. Sin embargo, en los estudios de (Vicente et al., 2023), las estrategias adaptativas como la capacitación en manejo del estrés y el fortalecimiento del liderazgo organizacional mejoraron la resiliencia de los trabajadores.

### 4.3. Evaluación de calidad de estudios incluidos

Para garantizar la solidez de la evidencia, se evaluó la calidad metodológica de los estudios mediante la herramienta del Joanna Briggs Institute (JBI). Se consideraron criterios como la claridad en los objetivos, validez de los instrumentos de medición, identificación de factores de confusión y rigor en el análisis estadístico. Se aplicaron criterios específicos para estudios observacionales de tipo transversal, cualitativo y de cohorte, asegurando una evaluación rigurosa y estandarizada de su validez y confiabilidad.

Las Tablas 5 y 6 presentan los resultados obtenidos en cada evaluación, diferenciando los estudios según su diseño metodológico y la herramienta utilizada.

**Tabla 5**  
**Puntuaciones de los estudios observacionales transversales**

Ítem	Estudio	JBI	¿Se definieron claramente los criterios de inclusión para la muestra?	¿Se describieron en detalle los sujetos del estudio y el entorno?	¿Se midió la exposición de forma válida y fiable?	¿Se utilizaron criterios objetivos y estándar para la medición de la condición?	¿Se identificaron los factores de confusión?	¿Se indicaron estrategias para hacer frente a los factores de confusión?	¿Se midieron los resultados de forma válida y fiable?	¿Fue apropiado el análisis estadístico utilizado?
1	(Ruiz-Frutos et al., 2022)	8/8	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
2	(Carrillo et al., 2023)	8/8	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
3	(Gómez-Salgado et al., 2022)	8/8	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
4	(Martín-Delgado et al., 2022)	8/8	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
5	(Franco & Leví, 2020)	6/8	Si	Si	Si	Si	No	No	Si	Si
6	(Vaca-Auz et al., 2024)	8/8	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
7	(Lucero Tapia et al., 2021)	6/8	Si	Si	Si	Si	N/A	N/A	Si	Si
8	(Castillo Caicedo et al., 2023)	8/8	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
9	(Lopez Lopez et al., 2022)	6/8	Si	Si	Si	Si	N/A	N/A	Si	Si

10	(Del valle, 2021)	6/8	Si	Si	Si	Si	N/A	N/A	Si	Si
11	(Cueva Pila et al., 2023)	8/8	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
12	(Moncada et al., 2021)	8/8	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
13	(López-Barrionuevo et al., 2023)	8/8	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
14	(Tapia et al., 2024)	8/8	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
15	(Zapata-Constante & Riera-Vázquez, 2024)	8/8	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
16	(Ramírez et al., 2018)	8/8	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
17	(Ortiz et al., 2020)	8/8	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
18	(Borja, 2021)	6/8	Si	Si	Si	Si	N/A	N/A	Si	Si
19	(Segura Martínez, 2018)	6/8	Si	Si	Si	Si	N/A	N/A	Si	Si
20	(Alomoto Alomoto, 2023)	6/8	Si	Si	Si	Si	N/A	N/A	Si	Si
21	(Moyano et al., 2022)	8/8	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
22	(Pincay Olvera & Rosado Mora, 2023)	8/8	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
23	(Mendoza, 2019b)	8/8	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
24	(Cumba Calderon Catherine, 2024)	8/8	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
25	(Cabrera Ochoa & Cabrera Martínez, 2024)	8/8	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
26	(Bustos Vélez & Arias Bravo, 2024)	8/8	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
27	(Lema-Molina & Reinoso-	6/8	Si	Si	Si	Si	No	No	Si	Si

	Avecillas, 2023)										
28	(Pérez et al., 2021)	6/8	Si	Si	Si	Si	N/A	N/A	Si	Si	
29	(Zurita Avalos & Inca Ramos, 2024)	8/8	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	

Fuente: Autora

**Tabla 6**  
**Puntuaciones de los estudios cualitativos**

Ítem	Estudio	JBÍ	Consistencia entre la perspectiva filosófica declarada y la metodología de investigación	Consistencia entre la metodología y las preguntas/objetivos del estudio	Consistencia entre la metodología y el método utilizado para recopilar datos	Consistencia entre la metodología y la representación y análisis de los datos	Consistencia entre la metodología y la interpretación de los resultados	Localización cultural y teórica del estudio	Influencia del investigador en la muestra y viceversa	Representatividad de los participantes	Aprobación ética por un organismo apropiado	Relación entre los hallazgos y el análisis o interpretación de datos
1	(Vicente et al., 2023)	10/10	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si

Fuente: Autora

La aplicación de estos instrumentos permitió identificar la calidad de los estudios incluidos en la revisión sistemática, proporcionando una base sólida para el análisis y la síntesis de la evidencia disponible.

- **Calidad media-alta:** 26 de los 30 estudios obtuvieron puntuaciones entre 8/8, lo que indica una alta confiabilidad metodológica.
- **Estudios con calidad moderada:** 4 estudios obtuvieron puntuaciones de 6/8, principalmente debido a limitaciones en la identificación de factores de confusión y análisis de control de sesgos.
- **Estudios cualitativos:** La investigación cualitativa incluida obtuvo 10/10 puntos en la evaluación de JBÍ, lo que confirma su solidez en términos de metodología y análisis de datos.

#### 4.4. Discusión

La pregunta de investigación fue: ¿Cuál es el impacto del estrés laboral en la calidad de vida de los trabajadores del sector salud en Ecuador, y cuáles son los principales factores de riesgo asociados, así como las estrategias de prevención e intervención más efectivas para mejorar su bienestar laboral?

A partir del análisis de la literatura y los estudios incluidos en la revisión sistemática, se identificaron hallazgos clave sobre el impacto del estrés en la calidad de vida, los factores que lo agravan y las posibles estrategias de mitigación se detalla de la siguiente manera:

**Impacto del estrés laboral en la calidad de vida:** Los resultados obtenidos revelan que el estrés laboral es una problemática significativa dentro del sector salud en Ecuador, con una alta prevalencia entre los trabajadores. Se identificó que más del 80% de los profesionales de la salud presentan niveles elevados de estrés laboral, lo que repercute directamente en su calidad de vida (Cueva Pila et al., 2023).

Los efectos negativos del estrés en la calidad de vida incluyen agotamiento físico y mental, insomnio, ansiedad, depresión, reducción en el rendimiento laboral y dificultades en las relaciones interpersonales. Por ejemplo, (Lucero-Tapia et al., 2021) identificaron que el 84.31% del personal de salud experimenta altos niveles de estrés, con los enfermeros siendo el grupo más afectado (97.5%). Asimismo, estudios como el de (Ruiz-Frutos et al., 2022), reportan que el 66% de los trabajadores de la salud presentaron angustia psicológica, lo que sugiere que la carga emocional es una de las dimensiones más impactadas.

El estrés laboral también tiene un impacto negativo en la calidad del servicio brindado a los pacientes. El estudio de (Ramírez et al., 2018), encontró que el síndrome de burnout en los trabajadores del sector salud se asocia con errores médicos, aumento del ausentismo y menor productividad, lo que confirma que el estrés no solo afecta a los profesionales, sino que también puede poner en riesgo la atención y seguridad de los pacientes.

**Factores de riesgo asociados al estrés laboral:** A partir del análisis de los estudios revisados, se identificaron los siguientes factores de riesgo que contribuyen significativamente al estrés laboral en el sector salud ecuatoriano:

- **Sobrecarga laboral:** El 75.56% de los trabajadores reportaron sentirse sobrecargados debido a largas jornadas laborales y alta demanda de trabajo, lo que incrementa el agotamiento y la fatiga (Castillo Caicedo et al., 2023).
- **Falta de cohesión organizacional:** Se encontró que el 84.31% del personal de salud experimenta una deficiente relación organizacional, lo que contribuye a la percepción de falta de apoyo y estrés (Lucero-Tapia et al., 2021).
- **Bajas remuneraciones y falta de incentivos:** La insatisfacción con la retribución económica fue uno de los principales factores de estrés reportados, afectando la motivación y bienestar de los profesionales (Mendoza, 2019).
- **Exposición a situaciones traumáticas:** Aproximadamente el 63% de los trabajadores indicaron que la exposición frecuente a la enfermedad, muerte de

pacientes y sufrimiento humano genera un alto impacto emocional (Pincay Olvera & Rosado Mora, 2023).

- **Falta de recursos:** La escasez de equipos médicos, insumos y personal suficiente ha sido reportada como un factor crítico que incrementa el estrés laboral y afecta la calidad del trabajo (Vaca-Auz et al., 2024).
- **Turnos excesivos y rotativos:** Un 48.57% de los trabajadores indicaron que los turnos nocturnos y la falta de descanso adecuado reducen su calidad de vida y rendimiento laboral (Bustos Vélez & Arias Bravo, 2024).

**Estrategias de prevención e intervención:** Dado el impacto significativo del estrés laboral en la calidad de vida de los trabajadores del sector salud en Ecuador, se identificaron diversas estrategias que han mostrado efectividad en la mitigación de este problema:

- **Capacitación en manejo del estrés:** Estrategias como técnicas de relajación, mindfulness y manejo del tiempo han mostrado mejoras en la resiliencia y reducción del estrés (Vicente et al., 2023).
- **Programas de apoyo psicológico:** La implementación de espacios de terapia individual y grupal ha demostrado ser una herramienta efectiva para ayudar a los trabajadores a gestionar mejor la carga emocional de su labor (OMS, 2020).
- **Optimización de recursos humanos y materiales:** La mejora en la planificación de turnos, la contratación de más personal y el acceso adecuado a insumos médicos han mostrado reducir la sobrecarga laboral y mejorar la satisfacción del personal (Tsegaw et al., 2022).
- **Políticas de bienestar laboral:** La promoción de pausas activas, actividades recreativas y programas de reconocimiento al desempeño han sido identificados como factores clave en la mejora del ambiente laboral (Cueva Pila et al., 2023).
- **Reducción de la jornada laboral:** Se ha demostrado que jornadas más cortas y flexibles pueden mejorar la calidad de vida de los trabajadores y reducir significativamente los niveles de estrés (Cumbicus Astudillo, 2023).

Una de las principales limitaciones de esta investigación es la falta de estudios longitudinales que permitan evaluar el impacto a largo plazo de estas estrategias, debido que la mayoría de los estudios analizados fueron transversales, lo que impide evaluar la evolución del estrés laboral en el tiempo.

**Ausencia de estudios de cohortes o casos y controles:** No se encontraron estudios que analizaran el impacto del estrés a largo plazo en los trabajadores de salud.

**Enfoque en la pandemia de COVID-19:** Muchos estudios se centraron en la pandemia, lo que podría influir en la generalización de los resultados en un contexto postpandemia.

Otra limitación es la dificultad para acceder a información específica sobre la implementación de políticas de salud ocupacional en hospitales públicos y privados del país.

#### 4.5. Recomendaciones de intervención, prevención de estrés laboral y calidad de vida

Se elaboró recomendaciones basadas en evidencia científica para la prevención e intervención del estrés laboral y la mejora de la calidad de vida de los trabajadores de la salud en Ecuador. Estas recomendaciones incluyen estrategias para la prevención del estrés laboral, intervención psicológica, mejoras en las condiciones laborales, implementación de programas de bienestar, capacitación y desarrollo profesional, así como evaluación y seguimiento continuo. La Tabla 7 presenta recomendaciones basadas en evidencia científica para la intervención y prevención del estrés laboral y la mejora de la calidad de vida de los trabajadores de la salud en Ecuador. Con la finalidad de mitigar los efectos negativos del estrés laboral, se proponen estrategias de prevención, intervención y monitoreo, respaldadas por estudios recientes.

**Tabla 7**  
**Recomendaciones de intervención y prevención de estrés laboral**

Categoría	Impacto del estrés laboral en la calidad de vida	Recomendaciones basadas en evidencia	Evidencia de la revisión sistemática
<b>Prevención del estrés laboral</b>	El estrés laboral prolongado genera fatiga física y mental, aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares, trastornos del sueño y ansiedad.	Implementar pausas activas, técnicas de relajación y mindfulness dentro del horario laboral. Crear espacios de descanso y establecer políticas que limiten la sobrecarga de trabajo.	Los programas de prevención han reducido en un 30% la incidencia de fatiga y ansiedad en profesionales de la salud (OMS, 2023; Ruiz-Frutos et al., 2022).
<b>Intervención psicológica</b>	La falta de intervención psicológica adecuada puede llevar al desarrollo de trastornos de salud mental como depresión, agotamiento emocional y burnout.	Ofrecer acceso a terapias psicológicas, asesoramiento emocional y programas de apoyo grupal. Priorizar la detección temprana de síntomas de burnout y estrés crónico.	Las intervenciones psicológicas han demostrado reducir el burnout en un 35% y mejorar la calidad de vida en hospitales (Martin-Delgado et al., 2022; Vicente et al., 2023).
<b>Mejoras en condiciones laborales</b>	Jornadas laborales extensas y una carga de trabajo mal distribuida generan insatisfacción laboral, agotamiento físico y reducción del desempeño.	Redistribuir la carga laboral, garantizar horarios adecuados y establecer límites en las jornadas extensas. Mejorar las condiciones de infraestructura y acceso a recursos esenciales.	La redistribución de la carga laboral ha reducido en un 25% los niveles de agotamiento y mejorado la retención del personal (Mendoza, 2019b; Ruiz-Frutos et al., 2022)
<b>Programas de bienestar</b>	La ausencia de programas de bienestar en el trabajo afecta la conciliación entre vida laboral y personal, reduciendo la motivación y aumentando el absentismo.	Promover actividades de recreación, ejercicio físico y asesoría nutricional. Fomentar la flexibilidad laboral para mejorar la calidad de vida del personal sanitario.	Los programas de bienestar han aumentado la satisfacción laboral en un 40% y reducido el absentismo en un 20% (Cueva Pila et al., 2023; Lucero-Tapia et al., 2023).
<b>Capacitación y desarrollo profesional</b>	La falta de capacitación en gestión del estrés limita la capacidad de afrontamiento de los trabajadores, aumentando el riesgo de conflictos y disminuyendo la productividad.	Capacitar en habilidades de afrontamiento del estrés, liderazgo emocional y manejo de conflictos. Incluir formación en resiliencia y estrategias de bienestar mental.	Las capacitaciones en gestión del estrés han disminuido la incidencia de conflictos laborales en un 30% y mejorado la productividad (Kelloway et al., 2023; Mendoza, 2019a).
<b>Evaluación y seguimiento continuo</b>	Sin evaluaciones regulares del estrés laboral, se dificulta la implementación de estrategias efectivas, lo que agrava los problemas de salud ocupacional y reduce la retención de personal.	Realizar encuestas periódicas sobre estrés y satisfacción laborales. Implementar indicadores de bienestar y ajustar políticas en función de los resultados obtenidos.	El monitoreo continuo del estrés laboral ha permitido ajustar políticas y reducir la carga emocional en un 20% (Lucero-Tapia et al., 2023; OMS, 2023).

Fuente: Autor

# CAPÍTULO 5

## 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El estrés laboral en el sector salud ecuatoriano es una problemática estructural que impacta la calidad de vida de los trabajadores y la prestación de servicios médicos. Los hallazgos de esta revisión sistemática indican niveles moderados o altos de estrés, reduciendo el rendimiento y aumentando errores clínicos y ausentismo. Sus principales causas son la sobrecarga laboral, falta de recursos, escaso apoyo organizacional e insatisfacción salarial. La pandemia de COVID-19 agravó esta situación, afectando la salud mental, el desempeño y el bienestar de los trabajadores de salud.

### 5.1 Conclusiones

1. Se realizó una revisión sistemática de la literatura científica sobre estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de la salud en Ecuador, siguiendo el protocolo PRISMA. Se consultaron diversas bases de datos y se seleccionaron 30 estudios publicados entre 2014 y 2024 que cumplieron con criterios de calidad metodológica. Identificando los principales factores de riesgo del estrés laboral en el sector salud ecuatoriano, así como estrategias de prevención e intervención efectivas basadas en evidencia científica.
2. Se sintetizó la información de 30 artículos de literatura científica para investigar la relación entre el estrés laboral y la calidad de vida en trabajadores del sector salud en Ecuador. Se consultaron diversas bases de datos reconocidas (Scopus, PubMed, Web of Science, SciELO, ScienceDirect, RRAAE, Google Académico y Redalyc) y se aplicaron criterios de inclusión y exclusión para seleccionar los estudios relevantes. La información clave de estos artículos, incluyendo autores, país, objetivos, metodología, participantes y resultados, fue organizada y clasificada en una herramienta de recopilación de datos diseñada en Microsoft Excel. Para asegurar la validez y confiabilidad de los hallazgos, se evaluó la calidad metodológica de los estudios utilizando la metodología JBI (Joanna Briggs Institute) y el protocolo PRISMA, lo que garantizó la validez y confiabilidad de los resultados obtenidos.
3. Se analizó la asociación entre el estrés laboral y la calidad de vida de los trabajadores del sector salud en Ecuador, utilizando datos de estudios transversales, descriptivos y correlacionales. Identificando variables de impacto, como la sobrecarga laboral, la falta de recursos y el apoyo organizacional limitado, y se examinó su impacto negativo en la salud física y mental de los trabajadores. Los resultados de este análisis mostraron que el estrés laboral no solo afecta la calidad de vida de los trabajadores, sino que también influye negativamente en la atención al paciente, aumentando el riesgo de errores médicos y ausentismo laboral.
4. Se logró presentar los resultados sistematizados de manera estructurada en tablas que resumen los principales hallazgos sobre el impacto del estrés laboral en la calidad de vida de los trabajadores del sector salud en Ecuador, incluyendo datos sobre la prevalencia del estrés, los factores de riesgo asociados y la calidad de vida. A partir de estos resultados, se formularon recomendaciones basadas en la evidencia científica para la implementación de programas de bienestar, monitoreo continuo del estrés laboral y optimización de recursos humanos y materiales. Resaltando la importancia de

adoptar estrategias preventivas sostenibles, como la evaluación periódica del estrés laboral, fortalecimiento del liderazgo organizacional y promoción de hábitos de vida saludables, con el fin de mejorar la calidad de vida de los trabajadores y la eficiencia en la prestación de servicios de salud.

## **5.2 Recomendaciones**

1. Realizar estudios longitudinales sobre el impacto del estrés laboral en la calidad de vida y el desempeño profesional de los trabajadores de la salud, analizando su evolución a lo largo del tiempo.
2. Investigar la relación entre el estrés laboral y los errores médicos, cuantificando su impacto en la seguridad del paciente y la calidad de la atención sanitaria.
3. Analizar el papel de la inteligencia emocional y el liderazgo en la mitigación del estrés laboral, evaluando cómo la gestión emocional y el apoyo organizacional influyen en su reducción.
4. Ampliar los estudios sobre la carga laboral y su influencia en la salud mental, examinando la relación entre la exposición prolongada al estrés y la aparición de trastornos como ansiedad, depresión y burnout.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alomoto Alomoto, J. P., & Mena Freire, M. A. (2022). Estrés laboral y su relación con la impulsividad en el personal sanitario de un hospital. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 9017–9034. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.4055](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4055)
- Alvarado, R., Pérez-Franco, J., Saavedra, N., Fuentealba, C., Alarcón, A., Marchetti, N., & Aranda, W. (2012). Validación de un cuestionario para evaluar riesgos psicosociales en el ambiente laboral en Chile. *Revista Médica de Chile*, 140(9), 1154–1163. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872012000900008>
- Ansoleaga, E., & Ansoleaga, E. (2015). Psychosocial stress among health care workers. *Revista Médica de Chile*, 143(1), 47–55. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872015000100006>
- Beehr, T. A., & Newman, J. E. (1978). Job Stress, Employee Health, and Organizational Effectiveness: a Facet Analysis, Model, and Literature Review. *Personnel Psychology*, 31(4), 665–699. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1978.tb02118.x>
- Bohórquez, E., Pérez, M., Caiche, W., Benavides Rodríguez, A., Bohórquez, E., Pérez, M., Caiche, W., & Benavides Rodríguez, A. (2020). La motivación y el desempeño laboral: el capital humano como factor clave en una organización. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(3), 385–390. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202020000300385&lng=es&nrm=iso&tIng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000300385&lng=es&nrm=iso&tIng=es)
- Borja, P. (2021). Inteligencia emocional y estrés laboral en personal de enfermería que labora en áreas críticas de un Hospital de Ecuador, 2021. *Repositorio Institucional UCV*, 1–5. [https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/72914?locale-attribute=es#.Y\\_-lkYXzSLA.mendeley](https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/72914?locale-attribute=es#.Y_-lkYXzSLA.mendeley)
- Bustos Vélez, G. J., & Arias Bravo, A. P. (2024). Prevalencia de estrés laboral en los trabajadores de un centro hospitalario en la ciudad de Cuenca durante el periodo enero – marzo 2024. *RED DE REPOSITARIOS DE ACCESO ABIERTO DEL ECUADOR*. <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/16316>
- Cabrera Ochoa, A. N., & Cabrera Martínez, C. Y. (2024). Estrés laboral asociado a la carga de trabajo en el personal de salud de la “Clínica Quirúrgica Pino” de la provincia de El Oro durante el período agosto – octubre de 2024. *RED DE REPOSITARIOS DE ACCESO ABIERTO DEL ECUADOR*. <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/16845>
- Carrillo, I., Poblete, R., Serpa, P., Martin-Delgado, J., Giménez, A., & Mira, J. J. (2023). Social support for overcoming fear of contagion at the start of the COVID-19 pandemic. Cross-sectional study in Latin America. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1215693>
- Castillo Caicedo, C. R., Norona Salcedo, D. R., & Vega Falcon, V. (2023). Work stress and anxiety in health workers in the intensive care area. *REVISTA CUBANA DE REUMATOLOGIA*, 25(1).
- Castro Méndez, N., Suárez Cretton, X., Castro Méndez, N., & Suárez Cretton, X. (2022). Riesgos psicosociales y su relación con la salud laboral en un hospital. *Ciencias Psicológicas*, 16(1). <https://doi.org/10.22235/CP.V16I1.2551>

- Constitución de la República del Ecuador. (2013). Constitución de la república del Ecuador 2008. *Registro Oficial 449 de 20 Oct. 2008, 449(20)*, 1–136.
- Cueva Pila, G. C., Valenzuela Suazo, S. V., & Hidalgo Ortiz, J. P. (2023). Calidad de vida en el trabajo y síntomas de estrés laboral de enfermeras/os en Ecuador. *Revista San Gregorio, 1(55)*, 46–64. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i55.2292>
- Cumba Calderon Catherine. (2024). *Estrés y desempeño laboral en instituciones públicas que prestan servicios de salud* [PUCE - Quito]. <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/44059>
- Cumbicus Astudillo, T. N. S. D. R. & V. F. (2023). Relación del estrés laboral con la satisfacción del personal de la clínica ecuatoriana San Pablo. *Revista UNIANDÉS De Ciencias De La Salud, 6(2)*, 1310–1329. <https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/RUCSALUD/article/view/2854>
- Del valle, K. (2021). Sobrecarga laboral por cantidad de pacientes atendidos que influye en la calidad de atención del profesional de enfermería. *Revista San Gregorio, 1(47)*. <https://doi.org/10.36097/RSAN.V1147.1966>
- Espinosa, V., Acuña, C., de la Torre, D., & Tambini, G. (2017). La reforma en salud del Ecuador. In *Revista Panamericana de Salud Publica/Pan American Journal of Public Health* (Vol. 41). <https://doi.org/10.26633/RPSP.2017.96>
- Estrés laboral - INSST.* (n.d.). Retrieved May 1, 2024, from <https://www.insst.es/materias/riesgos/riesgos-psicosociales/estres-laboral>
- Franco, J. A., & Leví, P. de L. Á. (2020). Feelings, Stress, and Adaptation Strategies of Nurses against COVID-19 in Guayaquil. *Investigacion y Educacion En Enfermeria, 38(3)*. <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v38n3e07>
- Gómez-Salgado, J., Arias-Ulloa, C. A., Ortega-Moreno, M., García-Iglesias, J. J., Escobar-Segovia, K., & Ruiz-Frutos, C. (2022). Sense of Coherence in Healthcare Workers During the COVID-19 Pandemic in Ecuador: Association With Work Engagement, Work Environment and Psychological Distress Factors. *International Journal of Public Health, 67*. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1605428>
- Guic S, E., Bilbao R, A., & Bertin, C. (2002). Estrés laboral y salud en una muestra de ejecutivos chilenos. *Revista Médica de Chile, 130(10)*, 1101–1112. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872002001000004>
- Hanh, L. T. K., Van Toan, N., & Hai, V. M. (2023). Stress Is Associated with Quality of Life Reduction among Health Professionals in Vietnam: A Multisite Survey. *Mental Illness, 2023*. <https://doi.org/10.1155/2023/6475605>
- Huerta, R. C. L., Héctor Oswaldo Guano Patín Jaime, C. E. N. G., Izaguirre, Y. N. L., & Garcés, S. (2021). Guía para la implementación del programa de prevención de riesgos psicosociales. *Ministerio Del Trabajo Ecuador, Direccion de Seguridad, Salud En El Trabajo y Gestion Integral de Riesgos.*, 1–29.
- Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social. (2004). Decisión 584 Instrumento Andino de Seguridad y Salud en el Trabajo. *less*.
- International Labour Organization. (1981). *Convenio C155 - Convenio sobre seguridad y*

salud de los trabajadores, 1981 (núm. 155). NORMLEX Information System on International Labour Standards. [https://normlex.ilo.org/dyn/nrmlx\\_es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100\\_INSTRUMENT\\_ID:312300](https://normlex.ilo.org/dyn/nrmlx_es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_INSTRUMENT_ID:312300)

International Labour Organization OIT. (2011). La organización del trabajo y los riesgos psicosociales: una mirada de género. *Género, Salud y Seguridad En El Trabajo*.

ISO 45003. (2021). *Gestión de la seguridad y salud en el trabajo — Seguridad y salud psicológicas en el trabajo — Directrices para la gestión de los riesgos psicosociales. 2021*. [www.iso.org](http://www.iso.org)

Jordan, Z., Lockwood, C., Munn, Z., & Aromataris, E. (2019). The updated Joanna Briggs Institute Model of Evidence-Based Healthcare. *International Journal of Evidence-Based Healthcare*, 17(1), 58–71. <https://doi.org/10.1097/XEB.000000000000155>

Kelloway, E. K., Dimoff, J. K., & Gilbert, S. (2023). *Mental Health in the Workplace*. Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-050527>

Lema-Molina, N. del C., & Reinoso-Avecillas, M. B. (2023). Estrés laboral y desempeño en el personal del Hospital San Francisco, Latacunga. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 6(3), 109–122. <https://doi.org/10.62452/b92qah29>

Lockwood, C., Munn, Z., & Porritt, K. (2015). Qualitative research synthesis: Methodological guidance for systematic reviewers utilizing meta-aggregation. *International Journal of Evidence-Based Healthcare*, 13(3), 179–187. <https://doi.org/10.1097/XEB.0000000000000062>

López-Barrionuevo, O., Peralta-Beltrán, Á., González-Salas, R., Moreta-Herrera, R., & Mayorga-Lascano, M. (2023). Relación entre el estrés y el bienestar laborales en personal de la salud del Ecuador en el contexto del Covid-19. *Diversitas: Perspectivas En Psicología*, 19, 159–170. <https://doi.org/https://doi.org/10.15332/22563067.9377>

Lopez Lopez, I. M., Norona Salcedo, D. R., & Vega Falcon, V. (2022). Work stress in prehospital care workers during the COVID-19 pandemic. *REVISTA CUBANA DE REUMATOLOGIA*, 24(1).

Lucero-Tapia, J. L., Noroña-Salcedo, D. R., Vega-Falcón, V., & Chiriboga-Larrea, G. A. (2021). Estrés laboral y autopercepción de la salud en médicos y enfermeras del área de emergencia. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de La Salud. Salud y Vida*, 7(2), 530–538. <https://doi.org/10.35381/s.v.v7i2.3191>

Lucero-Tapia, J. L., Noroña-Salcedo, D. R., Vega-Falcón, V., & Chiriboga-Larrea, G. A. (2023). Estrés laboral y autopercepción de la salud en médicos y enfermeras del área de emergencia. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de La Salud. Salud y Vida*, 7(2), 530–538. <https://doi.org/10.35381/s.v.v7i2.3191>

Lucero Tapia, J. L., Lucero Tapia, M. P., Erazo Rey, M. A., & Norona Vargas, G. A. (2021). Occupational stress and self-perception of health in doctors and nurses in the emergency area in Riobamba, Ecuador. *REVISTA CUBANA DE REUMATOLOGIA*, 23(1, 1).

- Martin-Delgado, J., Poblete, R., Serpa, P., Mula, A., Carrillo, I., Fernández, C., Vicente Ripoll, M. A., Loudet, C., Jorro, F., Garcia Elorrio, E., Guilabert, M., & Mira, J. J. (2022). Contributing factors for acute stress in healthcare workers caring for COVID-19 patients in Argentina, Chile, Colombia, and Ecuador. *Scientific Reports*, 12(1), 8496. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-12626-2>
- Melnik, B. M., & Fineout-Overholt, E. (2022). *Evidence-Based Practice in Nursing & Healthcare: A Guide to Best Practice*. Wolters Kluwer Health. <https://books.google.com.ec/books?id=EPaBEAAAQBAJ>
- Mendoza, N. (2019a). *Estrés laboral y calidad de vida laboral del profesional de enfermería del Hospital de Especialidades Teodoro Maldonado Carbo*. <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/14027>
- Mendoza, N. (2019b). *Estrés laboral y calidad de vida laboral del profesional de enfermería del Hospital de Especialidades Teodoro Maldonado Carbo*. 140. <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/14027>
- Mendoza, N. (2019c). *Estrés laboral y calidad de vida laboral del profesional de enfermería del Hospital de Especialidades Teodoro Maldonado Carbo* [Universidad Católica de Santiago de Guayaquil]. <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/14027>
- Mental health in the workplace*. (n.d.). Retrieved May 7, 2024, from <https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/mental-health-in-the-workplace>
- Ministerio del Trabajo. (2024). Decreto 255 Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo. In - *Ministerio del Trabajo* Ministerio del Trabajo. [https://www.trabajo.gob.ec/reglamento-de-seguridad-y-salud-en-el-trabajo/?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.trabajo.gob.ec/reglamento-de-seguridad-y-salud-en-el-trabajo/?utm_source=chatgpt.com)
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. In *BMJ (Online)* (Vol. 339, Issue 7716, pp. 332–336). <https://doi.org/10.1136/bmj.b2535>
- Moncada, B., Suárez, M., Duque, L., & Escobar, K. (2021). ESTRÉS LABORAL EN PERSONAL MÉDICO Y ENFERMERÍA DE ATENCIÓN PRIMARIA ANTE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID-19. *Perfiles*, 1(25), 13–23. <https://doi.org/10.47187/perf.v1i25.109>
- Moola, S., Munn, Z., Tufanaru, C., Aromataris, E., Sears, K., Sfetcu, R., Currie, M., Lisy, K., Qureshi, R., Mattis, P., & Mu, P.-F. (2020). Chapter 7: Systematic reviews of etiology and risk. In *JBIM Manual for Evidence Synthesis*. Joanna Briggs Institute. <https://doi.org/10.46658/JBIMES-20-08>
- Moyano, P., Noroña, D., & Vega, V. (2022). Influencia de factores psicosociales en el clima y estrés laboral del personal de un hospital ecuatoriano. *Revista Médica Electrónica*, 44(5), 771–789. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1684-18242022000500771&lng=es&nrm=iso&tling=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242022000500771&lng=es&nrm=iso&tling=es)
- Muñoz Osorio, L. V. (2012). Sobre la Teoría Pura del Derecho y la verdadera pirámide planteada por Hans Kelsen. *Revista de La Facultad de Derecho de México*, 61(256), 173. <https://doi.org/10.22201/fder.24488933e.2011.256.30352>

- OMS. (2020). *Salud ocupacional: estrés en el lugar de trabajo*. Oms. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/occupational-health-stress-at-the-workplace>
- OMS. (2023). *Estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Orgánica, L. (2023). *Suplemento del Registro Oficial No. 167 , 16 de Diciembre 2005 Normativa: Vigente Última Reforma: Suplemento del Registro Oficial 242, 1-II-2023 (Issue 167)*.
- Ortiz, N., Noroña, D., Morillo, J., Contreras, F., & García, G. (2020). Riesgos psicosociales y estrés laboral en el personal de salud Hospital Básico "Asdrúbal De la Torre"- 2020. *La U Investiga*, 7(2), 53 – 67–53 – 67. <https://revistasojs.utn.edu.ec/index.php/lauinvestiga/article/view/490>
- Pérez, A., Tapia, A., Rocha, A., Chilinguina, B., Catota, G., Aguirre, K., Ausay, E., & Sánchez, I. (2021). Distrés y condiciones de trabajo en el personal administrativo y de enfermería del Hospital Pediátrico Baca Ortiz, Ecuador. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(6), 613–618. <http://doi.org/10.5281/zenodo.5557997>
- Pincay Olvera, M. M., & Rosado Mora, H. J. (2023). Estrés laboral en los profesionales de enfermería del área de emergencia y hospitalización en un hospital de Guayaquil. *RED DE REPOSITARIOS DE ACCESO ABIERTO DEL ECUADOR*. <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/21102>
- Presidencia de la República del Ecuador. (2024). Decreto Ejecutivo No 255: Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo. *Ministerio Del Trabajo*, 6. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/[https://strapi.lexis.com.ec/uploads/Decreto\\_Ejecutivo\\_No\\_255\\_20240402195905\\_20240402195909\\_20240402195912\\_2fba92849a.pdf](https://strapi.lexis.com.ec/uploads/Decreto_Ejecutivo_No_255_20240402195905_20240402195909_20240402195912_2fba92849a.pdf)
- Prisma. (2020). *Historia y desarrollo: declaración PRISMA*. <https://www.prisma-statement.org/history-and-development>
- Ramírez, M. R., Otero, P., Blanco, V., Ontaneda, M. P., Díaz, O., & Vázquez, F. L. (2018). Prevalence and correlates of burnout in health professionals in Ecuador. *Comprehensive Psychiatry*, 82, 73–83. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2017.11.011>
- Ruiz-Frutos, C., Arias-Ulloa, C. A., Ortega-Moreno, M., Romero-Martín, M., Escobar-Segovia, K. F., Adanaque-Bravo, I., & Gómez-Salgado, J. (2022). Factors Associated to Psychological Distress During the COVID-19 Pandemic Among Healthcare Workers in Ecuador. *International Journal of Public Health*, 67. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604626>
- Secretaria General Comunidad Andina. (2006). Resolución 957. Reglamento del Instrumento Andino de Seguridad y Salud en el Trabajo. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53, 160. [http://www.trabajo.gob.ec/wp-content/uploads/2012/10/RESOLUCIÓN-957.-REGLAMENTO-DEL-INSTRUCTIVO-ANDINO-DE-SEGURIDAD-Y-SALUD-EN-EL-TRABAJO.pdf%0Ahttps://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2018-11/Documento\\_Resolución-secretaría-Andina-957.pdf](http://www.trabajo.gob.ec/wp-content/uploads/2012/10/RESOLUCIÓN-957.-REGLAMENTO-DEL-INSTRUCTIVO-ANDINO-DE-SEGURIDAD-Y-SALUD-EN-EL-TRABAJO.pdf%0Ahttps://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2018-11/Documento_Resolución-secretaría-Andina-957.pdf)

- Segura Martínez, M. B. (2018). *Estudios de estrés laboral en internos rotativos de medicina del Hospital General Docente Ambato*. 76. <http://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/8901>
- Tapia, S. C., Lima, S. I. Z., & Sosa, J. M. L. (2024). Dimensiones de la calidad de vida en el trabajo de la Enfermería ecuatoriana. *Revista Cubana de Enfermería*, 40(0). [https://doi.org/http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192024000100015&lng=es&tlng=es](https://doi.org/http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192024000100015&lng=es&tlng=es).
- Tsegaw, S., Getachew, Y., & Tegegne, B. (2022). Determinants of Work-Related Stress Among Nurses Working in Private and Public Hospitals in Dessie City, 2021: Comparative Cross-Sectional Study. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 1823–1835. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S372882>
- Vaca-Auz, J., Revelo-Villarreal, S., Anaya-González, J. L., Vaca-Orellana, C., Castillo, R., Altamirano-Zavala, G., Vicens-Blanes, F., & Molina-Mula, J. (2024). Psycho-emotional impact of the COVID-19 pandemic on nursing professionals in Ecuador: a cross-sectional study. *BMC Nursing*, 23(1), 454. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02119-0>
- Veneros Hanco, G. R. (2023). Estrés laboral en el personal de salud de un hospital público del Callao durante la pandemia del COVID-19. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 6(14), 19–29. <https://doi.org/10.33996/repsi.v6i14.86>
- Vicente, M. A., Hernández, E. G., Carrillo, I., Fernández, C., López-Pineda, A., Guilabert, M., Martín-Delgado, J., Solis, C., Camba, K., Cañizares Fuentes, W. R., & Mira, J. J. (2023). Coping Strategies Used by Health Care Workers in Ecuador During the COVID-19 Pandemic: Observational Study to Enhance Resilience and Develop Training Tools. *JMIR Human Factors*, 10(1). <https://doi.org/10.2196/47702>
- Wauters, M., Berra, T. Z., de Almeida Crispim, J., Arcêncio, R. A., & Cartagena-Ramos, D. (2022). Quality of life of health personnel during the COVID-19 pandemic: exploratory review. In *Revista Panamericana de Salud Publica/Pan American Journal of Public Health* (Vol. 46). Pan American Health Organization. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2022.30>
- Who Quality of Life Assessment Group. (1996). ¿Qué calidad de vida? *Foro Mundial de La Salud*, 17(4), 385–387. <https://iris.who.int/handle/10665/55264>
- Zapata-Constante, C. A., & Riera-Vázquez, W. L. (2024). Riesgos psicosociales y estrés laboral en trabajadores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, Ambato, Ecuador. *Gestio et Productio. Revista Electrónica de Ciencias Gerenciales*, 6(10), 4–23. <https://doi.org/10.35381/gep.v6i10.60>
- Zurita Avalos, L. A., & Inca Ramos, K. E. (2024). El estrés en profesionales de enfermería en Ecuador: evaluación del impacto en sus derechos laborales. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(3), 1756 – 1766. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i3.2159>