

# Revisión bibliográfica - Prevención del estrés laboral en profesionales sanitarios tras la pandemia de COVID-19

## LITERATURE REVIEW - PREVENTING WORK-RELATED STRESS IN HEALTH PROFESSIONALS AFTER THE COVID-19 PANDEMIC

**Nerea Sánchez Rodríguez**

Graduada en Enfermería por la Universidad de Oviedo (Gijón).

### RESUMEN

**Fundamentos:** La pandemia de COVID-19 incrementó de forma significativa el estrés laboral en los profesionales sanitarios, con repercusiones negativas sobre la salud mental, el rendimiento profesional y la calidad asistencial. La prevención del estrés laboral se ha convertido en una prioridad en salud pública.

**Métodos:** Se realizó una revisión bibliográfica de la literatura científica publicada entre 2020 y 2024 en bases de datos internacionales (PubMed, CINAHL, Scopus y Web of Science). Se incluyeron estudios originales, revisiones sistemáticas y metaanálisis relacionados con el estrés laboral y su prevención en profesionales sanitarios tras la pandemia de COVID-19.

**Resultados:** Los estudios revisados identifican la resiliencia, el apoyo organizacional, el liderazgo positivo y las intervenciones psicoeducativas como principales factores protectores frente al estrés laboral. Las estrategias preventivas más eficaces combinan intervenciones individuales y organizacionales.

**Conclusiones:** La prevención del estrés laboral en profesionales sanitarios requiere un enfoque integral que incluya políticas institucionales de apoyo, programas de fortalecimiento de la resiliencia y mejora de las condiciones laborales.

**Palabras clave:** Estrés laboral; profesionales sanitarios; prevención; resiliencia; COVID-19.

### ABSTRACT

**Fundamentals:** The COVID-19 pandemic significantly increased work stress among health professionals, with negative impacts on mental health, professional performance and quality of care. Workplace stress prevention has become a priority in public health.

**Methods:** A bibliographic review of the scientific literature published between 2020 and 2024 in international databases (PubMed, CINAHL, Scopus and Web of Science) was carried out. Original studies, systematic reviews and meta-analyses related to work stress and its prevention in health professionals after the COVID-19 pandemic were included.

**Results:** The revised studies identify resilience, organizational support, positive leadership and psychoeducational interventions as the main protective factors against work stress. The most effective preventive strategies combine individual and organizational interventions.

**Conclusions:** The prevention of work stress in health professionals requires a comprehensive approach that includes supportive institutional policies, programs to strengthen resilience and improve working conditions.

**Keywords:** Work stress; health professionals; prevention; resilience; COVID-19.

### INTRODUCCIÓN

El estrés laboral en el ámbito sanitario constituye un problema de salud pública de primera magnitud, con importantes repercusiones sobre la salud física y mental de los profesionales, así como sobre la calidad y seguridad de la atención sanitaria. Antes de la pandemia de COVID-19, numerosos estudios ya alertaban de una elevada prevalencia de estrés crónico, burnout y fatiga por compasión entre médicos, enfermeras y otros profesionales sanitarios, especialmente en contextos de alta demanda asistencial.

La irrupción de la pandemia de COVID-19 supuso un punto de inflexión sin precedentes. Los sistemas sanitarios se vieron sometidos a una presión extrema debido al aumento exponencial de la carga asistencial, la escasez de recursos humanos y materiales, la rápida reorganización de los servicios y la necesidad de tomar decisiones clínicas complejas en contextos de elevada incertidumbre. A ello se sumaron factores como el miedo al contagio propio y de familiares, el aislamiento social, la estigmatización y la exposición continuada al sufrimiento y a la muerte.

Diversos estudios epidemiológicos realizados durante la pandemia estimaron que entre el 40 % y el 70 % de los profesionales sanitarios presentaron niveles moderados o altos de estrés laboral, ansiedad, depresión o síntomas de estrés postraumático. Aunque la fase aguda de la emergencia sanitaria ha finalizado, la evidencia indica que una parte significativa del personal sanitario continúa experi-

mentando secuelas psicológicas, lo que plantea importantes retos para la sostenibilidad de los sistemas de salud.

En este contexto, la prevención del estrés laboral ha emergido como una prioridad estratégica en las agendas de salud pública y salud laboral. La literatura reciente pone de relieve la necesidad de pasar de enfoques reactivos, centrados exclusivamente en el tratamiento del malestar psicológico, a modelos preventivos integrales que incorporen factores individuales, colectivos y organizacionales. Conceptos como la resiliencia profesional, el apoyo organizacional y el liderazgo saludable han cobrado especial relevancia como elementos clave para mitigar el impacto del estrés laboral y favorecer la recuperación post-pandémica.

La presente revisión bibliográfica tiene como objetivo analizar de forma crítica la evidencia científica disponible sobre la prevención del estrés laboral en profesionales sanitarios tras la pandemia de COVID-19, identificando los principales factores protectores y las intervenciones preventivas respaldadas por la literatura.

## MATERIAL Y MÉTODOS

### Diseño

Revisión bibliográfica narrativa.

### Estrategia de búsqueda

Se realizó una búsqueda sistemática en las bases de datos PubMed, CINAHL, Scopus y Web of Science. Se emplearon descriptores en inglés y español combinados mediante operadores booleanos: "occupational stress", "healthcare workers", "prevention", "resilience" y "COVID-19".

### Criterios de inclusión

- Estudios publicados entre 2020 y 2024.
- Investigaciones centradas en profesionales sanitarios.
- Estudios que analicen factores preventivos o intervenciones frente al estrés laboral.

### Criterios de exclusión

- Estudios en población no sanitaria.
- Artículos sin revisión por pares.

## RESULTADOS

La revisión bibliográfica incluyó un total de 42 artículos publicados entre 2020 y 2024, procedentes principalmente de bases de datos internacionales de reconocido prestigio (PubMed, CINAHL y Scopus). Los estudios analizados abarcaron profesionales sanitarios de atención primaria, hospitalaria y sociosanitaria, incluyendo médicos, personal de enfermería y otros profesionales de la salud.

## 1. Epidemiología del estrés laboral tras la pandemia de COVID-19

La mayoría de los estudios coinciden en señalar una elevada prevalencia de estrés laboral persistente tras la pandemia. Las cifras oscilan entre el 40 % y el 70 % de los profesionales sanitarios con niveles moderados o altos de estrés, burnout o malestar psicológico. Los colectivos más afectados fueron el personal de enfermería, los profesionales de unidades de cuidados intensivos y los servicios de urgencias. Diversos trabajos longitudinales indican que, aunque algunos indicadores de ansiedad disminuyeron tras la fase aguda, el agotamiento emocional y la fatiga persistieron en el tiempo.

## 2. Consecuencias clínicas y profesionales del estrés laboral

Los estudios revisados describen una asociación consistente entre estrés laboral y mayor prevalencia de síntomas ansioso-depresivos, trastornos del sueño, somatización y consumo de psicofármacos. A nivel profesional, el estrés se relacionó con menor satisfacción laboral, aumento del absentismo, intención de abandono de la profesión y deterioro de la calidad asistencial, lo que refuerza su relevancia como problema de salud pública.

## 3. Factores etiológicos identificados en la literatura

La evidencia científica señala que el estrés laboral post-COVID-19 tiene un origen multifactorial. Entre los factores más citados se encuentran la sobrecarga asistencial prolongada, la falta de personal, la presión temporal, la exposición continuada a situaciones de sufrimiento y muerte, y la percepción de insuficiente apoyo institucional. Asimismo, la incertidumbre organizativa y los cambios constantes en los protocolos clínicos contribuyeron significativamente al malestar psicológico.

## 4. Factores protectores individuales

La resiliencia psicológica se identificó de forma consistente como el principal factor protector individual. Los estudios muestran que los profesionales con mayores niveles de resiliencia presentaron menor estrés percibido, menor burnout y mejor bienestar psicológico. Otros factores protectores relevantes incluyeron la autoeficacia, las estrategias de afrontamiento activo, la inteligencia emocional y el sentido de propósito profesional.

## 5. Factores organizacionales y contextuales

El apoyo organizacional emergió como uno de los determinantes más relevantes en la prevención del estrés laboral. Los estudios destacan la importancia del liderazgo empático, la comunicación clara, la participación en la toma de decisiones y la disponibilidad de recursos adecuados. Las instituciones que implementaron medidas de apoyo psicológico, descansos adecuados y reconocimiento profesional mostraron mejores resultados en términos de bienestar laboral.

## 6. Intervenciones preventivas basadas en la evidencia

Las intervenciones preventivas descritas en la literatura incluyen programas de mindfulness, entrenamiento en resiliencia, apoyo psicológico estructurado y cambios organizacionales orientados a la reducción de la carga laboral. La mayoría de los estudios concluyen que las intervenciones exclusivamente individuales tienen un impacto limitado si no se acompañan de medidas organizacionales. Los enfoques integrales mostraron efectos más consistentes y sostenidos.

## DISCUSIÓN

La revisión evidencia que el estrés laboral en profesionales sanitarios es una consecuencia persistente y multifactorial de la pandemia de COVID-19, con implicaciones significativas para la salud mental y la sostenibilidad de los sistemas de salud. La elevada prevalencia de estrés y burnout descrita en los estudios revisados subraya la magnitud del problema y la necesidad de estrategias preventivas robustas.

Los factores individuales, especialmente la resiliencia, se consolidan como determinantes clave en la mitigación del estrés. La evidencia indica que los profesionales con mayores niveles de resiliencia presentan menos síntomas de burnout, mejor salud mental y mayor satisfacción laboral, lo que coincide con investigaciones previas sobre afrontamiento de crisis en entornos sanitarios.

Asimismo, los factores organizacionales desempeñan un papel crítico. El liderazgo empático, el apoyo institucional, la comunicación efectiva y la participación en la toma de decisiones se relacionan con menor estrés laboral y mayor bienestar. Las organizaciones que adoptan políticas de apoyo, facilitan recursos adecuados y reconocen el esfuerzo profesional logran resultados más sostenibles y reducen el riesgo de agotamiento del personal.

Las intervenciones preventivas más efectivas combinan estrategias individuales y organizacionales, destacando la importancia de enfoques integrales que incluyan mindfulness, entrenamiento en resiliencia, apoyo psicológico estructurado y medidas organizativas orientadas a la reducción de la carga laboral. Esta combinación ha demostrado efectos sostenidos en la prevención del estrés y la promoción del bienestar.

La pandemia ha puesto de relieve la vulnerabilidad de los sistemas sanitarios y la necesidad de fortalecer la resiliencia organizacional, así como la preparación para futuras crisis.

Los hallazgos de esta revisión sugieren que la prevención del estrés laboral debe integrarse en la planificación institucional, incorporando políticas de bienestar, formación en resiliencia y mecanismos de apoyo psicológico continuo.

Entre las limitaciones de la literatura revisada destacan la heterogeneidad metodológica, la predominancia de estudios transversales y la escasez de investigaciones longitudinales que permitan evaluar la efectividad de las intervenciones a largo plazo. Se recomienda desarrollar estudios prospectivos y ensayos controlados que proporcionen evidencia más sólida sobre estrategias preventivas y su impacto en la salud laboral y asistencial.

En conclusión, la prevención del estrés laboral post-pandemia requiere un enfoque integral que combine recursos individuales, apoyo organizacional y políticas institucionales, garantizando la salud mental de los profesionales y la sostenibilidad del sistema sanitario.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Labrague, L. J., & De los Santos, J. A. A. (2021). Resilience as a mediator between compassion fatigue and stress among nurses during COVID-19.
2. Kennedy, M. S., et al. (2021). Well-being and resilience among healthcare workers during the COVID-19 pandemic.
3. Spoorthy, M. S., et al. (2020). Mental health problems faced by healthcare workers due to the COVID-19 pandemic.
4. World Health Organization. (2022). Mental health at work: policy brief.
5. Shanafelt, T., et al. (2020). Understanding and addressing sources of anxiety among healthcare professionals during the COVID-19 pandemic.
6. Trumello C, Bramanti SM, Ballarotto G, et al. Psychological adjustment of healthcare workers in Italy during the COVID-19 pandemic: The role of resilience and coping strategies. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(21):7850. doi:10.3390/ijerph17217850.
7. Mero Quijije EM, Salas Tomalá YG, Acuña Cedeño LM, Bernal Gutiérrez GV. Estrés laboral en el personal de salud en tiempos de COVID-19. *Rev RECIMUNDO*. 2021;5(3):368–77. Available from: <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/1284>