



UNIVERSIDAD
INTERNACIONAL
SEK
ONLINE

FACULTAD DE CIENCIAS DEL TRABAJO Y DEL COMPORTAMIENTO HUMANO

“Efectos de la Emergencia Covid-19 en la Salud Mental de los
Trabajadores: Una Revisión de Alcance”

Realizado por:
Alfonsina Isabel Rodríguez Vásconez

Director del Proyecto:
Pablo Suasnavas

2021

Introducción

OIT

Los riesgos psicosociales y el estrés relacionado con el trabajo están asociados a comportamientos poco saludables, como el consumo excesivo de alcohol, el aumento del consumo de cigarrillos, los malos hábitos alimentarios, el ejercicio físico menos frecuente y las pautas de sueño irregulares. Todos estos comportamientos pueden afectar tanto a la salud física como a la salud mental y tener un impacto negativo en el rendimiento laboral (OIT, 2020, pág. 25)

Collantes

“el trabajo es uno de los ambientes que en mayor medida afecta la salud física y mental de las personas” (Collantes, 2012, pág. 25)



OMS

El 11 de marzo de 2020 declara “que COVID-19 puede caracterizarse como una pandemia” (OMS, 2020a)

CEPAL

“Las medidas de cuarentena y distanciamiento físico.. generan pérdidas de empleo...y reducen los ingresos laborales de las personas y de los hogares (CEPAL, 2020, pág. 1)

OMS

Define a la Salud Mental como “un estado de bienestar por medio del cual los individuos reconocen sus habilidades, son capaces de hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y contribuir a sus comunidades” (2004, pág. 7)

CEPAL. (2020). El desafío social en tiempos del COVID-19, Informe especial COVID-19 No.3. Santiago de Chile.

Collantes, P. I. (2012). Prevención de Riesgos Psicosociales y Salud Mental. En O. V. Moral, La Salud Mental de las y los Trabajadores. Madrid, España: Wolters Kluwer España, S.A

OMS. (2004). Invertir en Salud Mental

OMS. (2020a). La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia.

Preguntas de investigación

¿Cómo está afectando la pandemia del COVID-19 en la Salud Mental de los trabajadores?

¿Cuáles son las principales estrategias en los países iberoamericanos para reducir el impacto de la Salud Mental de los Trabajadores en la Emergencia Covid-19?



Objetivos



Explorar los efectos de la Emergencia Covid-19 en la Salud Mental de los trabajadores



Identificar estrategias de abordaje para el apoyo psicológico y emocional de la población trabajadora

Metodología

Revisión documental de alcance soportada en las orientaciones metodológicas de Arksey y O'Malley y las mejoras Levac et al para la presentación de información, se realizó las siguientes etapas:



Determinar la pregunta de investigación



Identificar los estudios relevantes



Selección de documentos académicos y técnicos por medio de los criterios de inclusión



Graficar los datos del proceso



Sistematización de la información

La etapa 6. consulta a partes interesadas no se consideró en el presente estudio.

Metodología



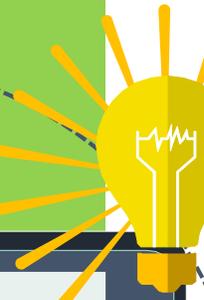
Se consultaron diversas bases de datos electrónicas: Scopus, PubMed, ScienceDirect, Scielo. Además, de páginas electrónicas de observatorios de Seguridad y Salud, documentos Organismos Internacionales.



La selección de unidades de estudio son artículos y documentos técnicos de los dos últimos años, escritos en español e inglés, en países iberoamericanos u organismos internacionales, que se relacionen con los temas: salud mental laboral en el marco del COVID 19



Empleando las palabras “salud”, “mental”, covid-19”, “laboral”, “trabajadores”, “factores psicosociales”.



Criterios de inclusión

En el marco del COVID-19.



Resultados



De la búsqueda realizada se identificaron 83 artículos, 62 de bases de datos y 21 de otras fuentes. (Figura1)



De los estudios el 26,7% fue realizado en España; el porcentaje restante en Colombia, Chile, Perú, Brasil, Ecuador, México, Paraguay, Uruguay, Suiza (organismos internacionales) y el 6,7% no se define el lugar de publicación.



Se encontraron 16 documentos pertenecientes a publicaciones realizadas en el año 2020 y 14 del año 2021



Los estudios que predominaron con un 73,3% son los relacionados a población de trabajadores del área de salud, con un 20% estudios de población trabajadora general y en menor porcentaje al área docente con un 6,7%

Figura 1. Flujo de información a través de las diferentes fases de una revisión sistemática

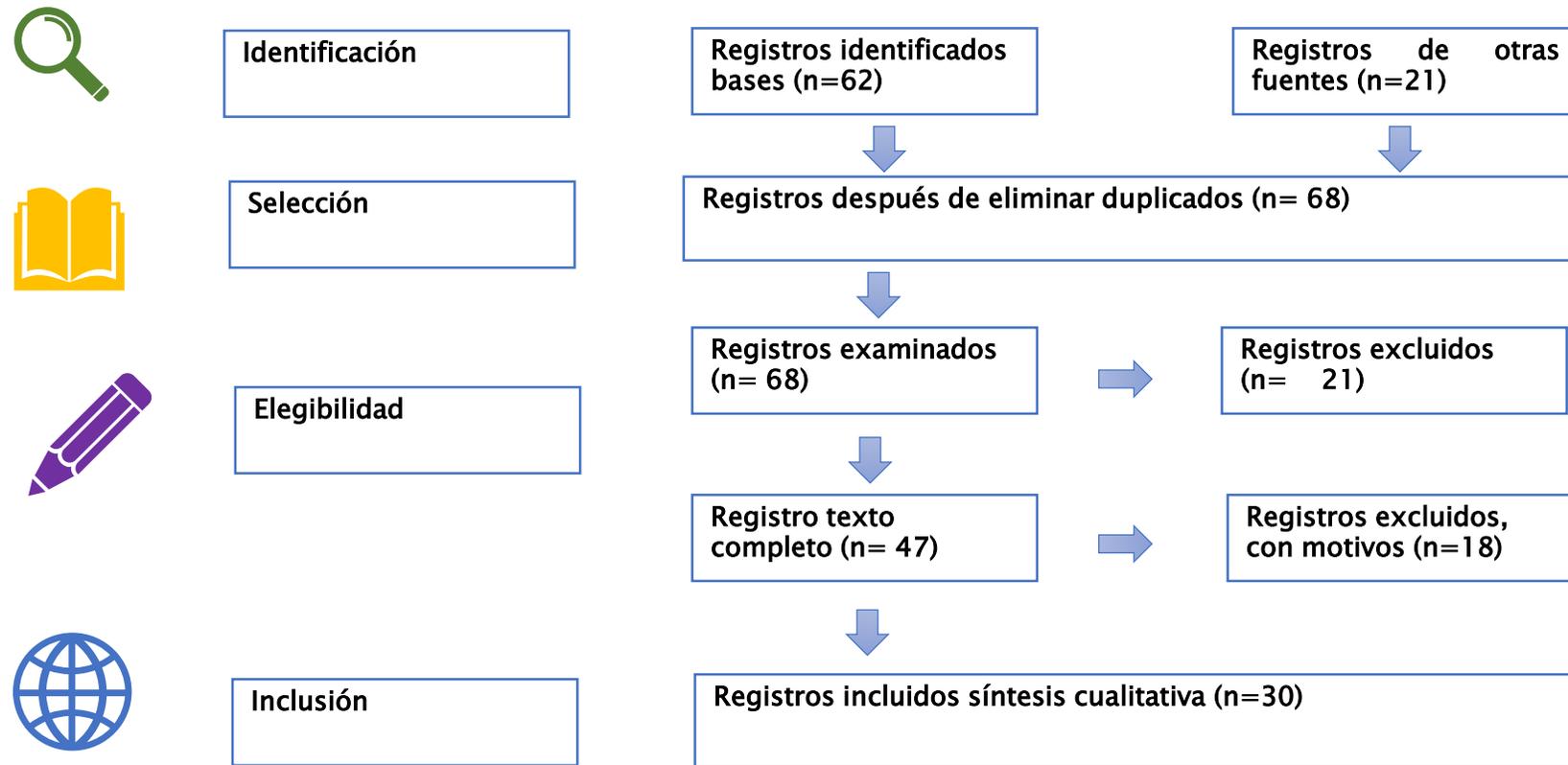


Tabla 1: Efectos de la Emergencia Covid-19 en la Salud Mental de los Trabajadores (artículos ejemplo)

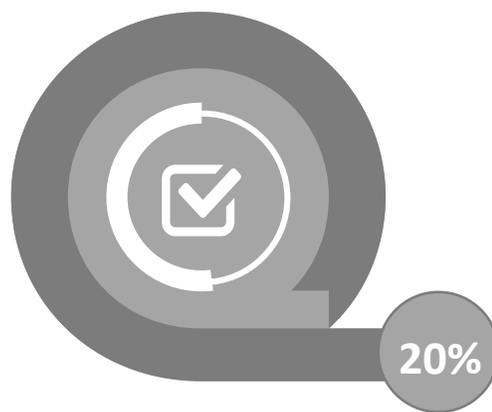
ESTUDIO	TIPO	PAÍS Y AÑO	IDIOMA	OBJETIVO	PRINCIPALES HALLAZGOS
Arriola Torres, L., Palomino Taipe, K., & Quintana Castro, L.	Estudio cuantitativo	PERÚ 2021	ESPAÑOL	"Describir las características de la calidad de sueño en médicos residentes de diferentes hospitales del Perú durante la pandemia de COVID-19" (2021, pág. 7)	"Los médicos residentes tienen una alta prevalencia de problemas del sueño durante la pandemia de COVID-19, que se asocia a realizar actividades diferentes dentro de su formación, y además estos problemas se asocian a una mayor necesidad de comer" (2021, pág. 7). "Viendo el impacto de la pandemia en la calidad de sueño, se deben desarrollar planes adecuados para el cuidado de la salud física y mental en el personal de salud, y en este sentido se hace énfasis en que se deberían poner en práctica intervenciones para el cuidado de una adecuada calidad de sueño" (2021, pág. 11).
Superintendencia de Seguridad Social	Documento técnico	CHILE 2020	ESPAÑOL	"dar directrices, a empleadores y trabajadores/as, para la construcción de un espacio laboral mentalmente más sano en este complejo momento" (2021, pág. 6)	"La salud mental de los trabajadores/as se ve afectada principalmente por el temor al contagio del coronavirus" (2021, pág. 3) Para tener un buen funcionamiento organizacional y controlar el temor al contagio se establecen las siguientes directrices: 1. El temor al contagio es normal, 2. Información clara y a tiempo, 3. Compromiso de la alta gerencia/autoridad y jefatura con la salud de todos/as, 4. Canales de comunicación bilateral, 5. Gestión participativa del riesgo. (2021)
Bueno Ferrán, M., & Barrientos-Trigo, S.	Revisión bibliográfica	ESPAÑA 2021	ESPAÑOL	"El objetivo de este trabajo es analizar el impacto emocional en los profesionales asistenciales de la pandemia de coronavirus y los recursos de afrontamiento para disminuir o atenuar este impacto" (2021, pág. S36)	"La sintomatología que con más frecuencia ha aparecido en los profesionales de diferentes países afectados se asocian a situaciones de ansiedad y estrés, así como síntomas depresivos".(página S36) "Parece lógico pensar que como respuesta al estrés de los trabajadores aparezcan síntomas relacionados con trastornos del sueño, ya sea dificultad para conciliarlo, interrupciones del sueño o despertarse muy tempranamente" (2021, pág. S36) "queda patente la necesidad específica de intentar minimizar el impacto emocional de la epidemia en los trabajadores de la salud". (2021, pág. S36)
Antiporta, D. A., & Bruni, A.	Estudio cualitativo	2020	INGLES	"Determinar los problemas de salud mental emergentes, las estrategias para abordarlos y las oportunidades para reformar los sistemas de salud durante la pandemia de COVID-19 en América del Sur" (2020, pág. 5).	"En los países de América del Sur, se ha determinado que la salud mental y el apoyo psicosocial son un área prioritaria en la respuesta a la COVID-19". (2020, pág. 5). La pandemia ha generado necesidades específicas que requieren medidas apropiadas, como las intervenciones virtuales, la orientación de la formación de capacidad hacia la protección de los usuarios y prestadores de servicios de salud, el fortalecimiento de la toma de decisiones basadas en la evidencia, y la integración de la salud mental y el apoyo psicosocial en los mecanismos de alto nivel que guían la respuesta a la COVID-19. (2020, pág. 5).

Discusión

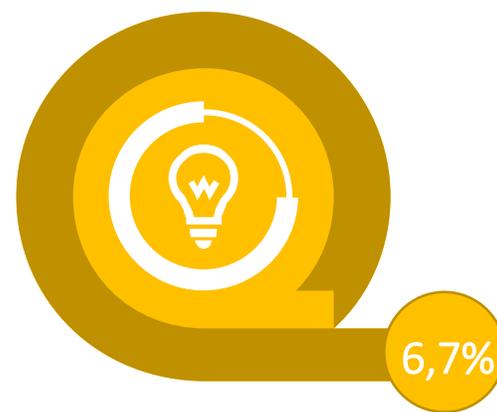
El objetivo de este trabajo fue explorar los efectos de la Emergencia Covid-19 en la Salud Mental de los trabajadores e identificar estrategias de abordaje para el apoyo psicológico y emocional de esta población. Para esto se revisaron 30 documentos relacionados con la salud mental en el contexto laboral o documentos técnicos con estrategias para mitigar y prevenir los riesgos psicosociales presentes en la pandemia.



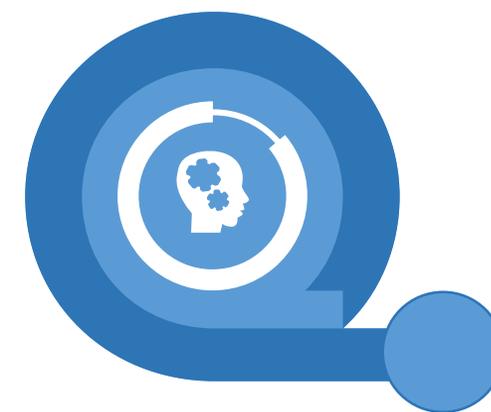
Área de Salud



Población trabajadora general



Área docente



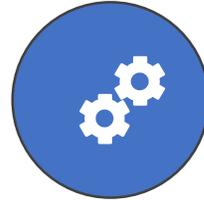
Estrategias

Personal sanitario



De los estudios analizados se identificó un mayor número de documentos que abordaban los efectos de la pandemia en los profesionales de salud.

Efectos que tienen mayor impacto en aquellos profesionales que trabajan en primera línea (Villegas et al. 2021)



El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) señala que "La vigilancia de la salud (...) del personal sanitario, con especial atención a la salud mental, es un instrumento fundamental tanto para la detección precoz como para el abordaje de los daños producidos por el impacto de la pandemia". (2020, pág. 54).



Varios estudios coincidieron que dentro de los profesionales de la salud una población especialmente susceptible es el personal de enfermería, el estudio de Silva J. S. E. et al. señala que

Los estudios muestran que los trabajadores de enfermería se ven más afectados mentalmente que otras profesiones, ya que están más directamente relacionados con los pacientes y son susceptibles a niveles más altos de estrés, agotamiento emocional y despersonalización, síntomas del Burnout Síndrome (2020, pág. 537).

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P. (2020). *Trabajar en tiempos de COVID19: buenas prácticas de intervención psicosocial en centros sanitarios*.

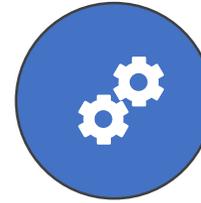
Silva, J., de Carvalho, A., Leite, H., & Oliveira, E. (2020). Reflecting about occupational risks in health workers during the COVID-19 pandemic.

Villegas, J., Choque, R., Verduquez, C., & Aguilar, A. (2021). Influence of the COVID-19 pandemic on the mental health of health care workers. *Gaceta Medica Boliviana*.

Población trabajadora general



De los estudios analizados de la población trabajadora general se identifica que “Trabajar desde casa puede provocar una sensación de aislamiento, jornadas laborales más largas y el desdibujamiento entre las líneas entre el trabajo y la vida familiar”. (OIT, 2020a, pág. 23).



En los documentos técnicos analizados se establecen estrategias para prevenir y mitigar los riesgos que consideran desde el análisis de factores de protección como el equilibrio de la vida laboral y la vida persona, hasta elementos constitutivos de las organizaciones.

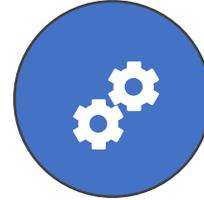


Se identifica la presencia de ansiedad, estrés y depresión en esta población por lo que “el entorno de trabajo debe garantizar la seguridad necesaria al trabajador para el desarrollo de sus actividades laborales” (Flores Díaz , 2021, pág. 3).

Área Docente



El actual escenario de la educación a distancia puede operar como desencadenante y generar la afectación de la salud mental, razón por la cual, se requiere un seguimiento directo y crítico por parte de la literatura en el campo de la salud mental del trabajador (Ribiero, Dos Santos Santiago, Scorsolini-Comin, Fabio, & de Marchi Barcellos, 2021).



No existe un documento técnico específico que analice a esta población.

Actualmente, con el retorno a la normalidad en las nuevas condiciones educativas en que se medía la educación virtual con la presencialidad en aulas híbridas los docentes deben readaptarse y en esta readaptación se configuran otros potenciales factores psicosociales.



Se señala la presencia de factores que generan Síndrome de Burnout, en esta población por lo que “se requiere hacer un plan de intervención, que sea garante de la salud mental de los docentes pues así se garantizaría un ambiente escolar optimizado” (Mejía, Silva, & Rueda, 2020, pág. 20).

Ribiero, Dos Santos Santiago, B. M., Scorsolini-Comin, Fabio, & de Marchi Barcellos, R. (2021). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de Enfermería, 29(3), 137-141. Epub 25 de enero de 2021.*

Mejía, J., Silva, C., & Rueda, Y. (2020). Ruta de atención psicosocial para docentes con síndrome de burnout a causa de la cuarentena generada por el COVID-19. *Rev. De Investig. En Gestión Ind. Ambient. Secur. Y Salud En El Trab, 2, 133-142.*

Estrategias



Apoyo psicológico

Promoción de la salud

Conciliación trabajo-vida personal

Entorno laboral y equipo de trabajo

Liderazgo

Carga de trabajo, ritmo de trabajo y horario de trabajo

Seguridad en el Empleo

Condiciones de trabajo

Ejercicio físico

Ejercicios de respiración

No consumo de sustancias

Comunicación Organizacional

Conclusiones

Esta revisión de alcance permite identificar puntos comunes de los efectos que tiene la emergencia del Covid-19 en la salud mental de la población trabajadora.

Es importante señalar que existen varios temas que pueden convertirse en futuros estudios de investigación que surgen en virtud de los hallazgos obtenidos.

Igualmente, fenómenos como el Síndrome de Burnout y Síndrome de Estrés Postraumático en tanto expresiones agudas del Estrés Laboral, requieren un estudio de la nueva configuración que adquirieron luego de la pandemia

Finalmente, sería relevante un estudio abocado solo a las estrategias de abordaje para el apoyo psicológico y emocional, ampliando el rango de búsqueda para conocer experiencias más específicas de otras latitudes que no se consideraron en el presente estudio.

No todas las personas experimentan el mismo nivel de impacto de la pandemia, el teletrabajo, el distanciamiento o la exposición continua al virus, en su salud mental.

Es necesario establecer medidas que permitan mitigar y prevenir la exposición a los riesgos y otorgándoles herramientas de afrontamiento, apoyo emocional y comunicación clara y oportuna, de acuerdo a cada población y a las situaciones particularidades de cada profesión u oficio.

Es conveniente indagar también sobre las estrategias de afrontamiento de salud mental aplicables al personal de enfermería, ya que son los cargos del sector sanitario que más afectaciones psicosociales presentan.



GRACIAS