

## LA COVID-19: ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN LOS TRABAJADORES

Área de investigación: Personal

**Francisco Javier Valdez Alejandro**

Facultad de Contaduría y Administración  
Universidad Nacional Autónoma de México  
México  
fvaldez@fca.unam.mx

4, 5 y 6 de octubre de 2023

Ciudad Universitaria | Ciudad de México





## LA COVID-19: ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN LOS TRABAJADORES



### Resumen

La COVID-19 trajo al mundo nuevas condiciones en la vida del ser humano; sus efectos van desde migrar a una nueva forma de trabajo basada en el uso de la tecnología, hasta la necesidad de adaptarse a un nuevo ambiente en donde el trabajador tuvo que aprender mediante un confinamiento forzado, a convivir y compartir su espacio, su tiempo y sus recursos; esto, aunado a una incertidumbre sobre el futuro político, social, económico y laboral, el riesgo de perder el trabajo, la salud y hasta la vida, produjo cambios en la salud mental de las personas, manifestándose en un incremento en los niveles de estrés, ansiedad, depresión y trastornos de sueño que en algunos lamentables casos terminó en el suicidio. Los efectos de la pandemia son amplios y siguen y seguirán por un largo tiempo afectando nuestras vidas. El objetivo de esta ponencia es revisar documentalmente diversas investigaciones sobre los efectos de la COVID-19 en la salud mental de los trabajadores y algunas alternativas para combatir dichos efectos.

**Palabras clave:** COVID-19, estrés, ansiedad, depresión, manejo del estrés.

### Introducción

La salud mental de los trabajadores y de la población en general está en riesgo debido a los efectos originados por la pandemia de la COVID-19<sup>1</sup>, lo que ha incrementado los daños mentales y físicos, incluyendo el daño autoinfligido y el suicidio como consecuencia de los cambios experimentados durante y después de la pandemia. La población en diversas partes del mundo se vio sometida a altos niveles de

<sup>1</sup> La COVID-19 emergió a finales de 2019 y fue clasificada como pandemia por la Organización Mundial de Salud el 11 de marzo de 2020, identificándola como una enfermedad respiratoria de alta transmisibilidad y con un alto índice de mortandad. Toda la población en general resultó afectada, pero en diferente medida. (Castelnuovo, De Giorgio, Manzoni, Treadway, & Mohiyeddini, 2020, págs. 1-3)





incertidumbre, ansiedad, aislamiento social, presión financiera y a las consecuencias desastrosas en la economía familiar, la crisis en las cadenas de suministro, la pérdida del empleo, la inflación y el encarecimiento y falta de abastecimiento de productos de diversa índole, incluidos los automóviles y los medicamentos. Desde este panorama la pandemia muestra ya sus efectos devastadores en la salud mental de los trabajadores, estos efectos pueden durar años e impactar su bienestar durante todo el transcurso de sus vidas.

### Estrés, ansiedad y depresión

La pandemia de la COVID-19 ha cambiado de forma irreversible al mundo y los daños que ha hecho en la salud y en el trabajo aún son incuantificables. La única certeza es que pocas cosas volverán a ser lo que eran antes de la pandemia ya que la extinción clínica del virus no hará desaparecer el miedo al futuro y a las consecuencias sociales, laborales y económicas derivadas de la pandemia. La amenaza constante de la aparición de nuevas pandemias hace cada vez más lejana la recuperación de la confianza y la seguridad en un futuro progresista y estable al menos para la mayor parte de la población, especialmente la que tradicionalmente ha sido vulnerable como los que se encuentran en pobreza extrema, además de las mujeres, los niños, los ancianos y los migrantes. En cuanto a la cuestión laboral, los cambios experimentados han sido variados y radicales, diversos estudios hasta el momento muestran cambios significativos en las formas de hacer el trabajo, en las orientaciones, métodos y en los efectos traumáticos que la pandemia ha tenido en la salud mental, los valores y la forma en que ven la vida los trabajadores.

En este trabajo se hizo una revisión y análisis documental sobre el tema de la COVID-19; las investigaciones encontradas se enfocan en determinar los principales efectos de la pandemia en la salud mental de los trabajadores:

De todos los aspectos relacionados con la pandemia el que más se ha descuidado es el relacionado con la salud mental de la población probablemente porque las repercusiones más graves serán evidentes a largo plazo. Para explicar las repercusiones de la pandemia en la salud mental de los individuos Schimmenti, Billieux y Starcevic desarrollaron



un modelo al que identificaron como *Los cuatro jinetes del miedo*<sup>2</sup> para entender el miedo experimentado durante la pandemia en cuatro vertientes: miedo al cuerpo/miedo por el cuerpo, miedo de los demás/miedo a los demás, miedo a desconocer/miedo a saber, miedo a tomar acción/miedo a no tomar acción<sup>3</sup>. Como alternativa para disminuir el miedo, mejorar la salud psicológica e incrementar la resiliencia de los individuos y de la sociedad en general los autores proponen: *evaluar los signos que arroja el cuerpo sin sobreestimar o subestimar los síntomas; incrementar la seguridad* a través de la comunicación constructiva con la familia y amigos; *fomentar el equilibrio en las relaciones* evitando la dramatización, la negación de las emociones, culpar a los demás, rumiar los problemas, evitar el abuso de sustancias; *fomentar la aceptación* mediante una actitud abierta, receptiva y de reflexión, para aceptar la realidad y no subestimar o sobredimensionar los problemas, y porque permite incrementar la flexibilidad y el cambio a una conducta adaptativa; *promover la responsabilidad* siendo empático y solidario con los demás, poniendo el bienestar del grupo, la familia y la sociedad en general por encima de los intereses egoístas, lo cual fortalece la calidad moral de los individuos y ayuda a superar los miedos derivados de una experiencia tan traumática como la que vivimos. (Schimmenti, Billieux, & Starcevic, 2020, págs. 43-45)

Los efectos de la pandemia en la salud mental son aún incuantificables, para Terán, Arana y Velázquez el aislamiento forzado y el cambio en las condiciones de trabajo tuvieron graves implicaciones en el ritmo



<sup>2</sup> En referencia a *Los cuatro jinetes del apocalipsis* mencionados en la Biblia en la primera parte del capítulo sexto del Apocalipsis.

<sup>3</sup> La primer vertiente miedo al cuerpo/miedo por el cuerpo está relacionada con el cuerpo y sus manifestaciones, su vulnerabilidad y su potencialidad como fuente de peligro, debido a que en el cuerpo no se puede confiar porque puede infectarse y llevar a la muerte y por el otro lado constituye un tesoro que se puede perder y al cual en aras de la supervivencia se debe cuidar. En la vertiente de miedo de los demás/miedo a los demás, los autores destacan las relaciones significativas con familiares y amigos en donde el temor a infectarlos o ser infectados implicó una gran responsabilidad por no dañarlos o precipitar su muerte y obligó al distanciamiento social. En la tercera vertiente el miedo de saber/miedo a no saber se refiere al aspecto cognitivo de control de la situación en donde el acceso a información válida y verídica se convirtió en una necesidad para algunos y en un foco de estrés para otros, ya que algunos preferían no enterarse de noticias devastadoras como el número de muertos o infectados en su comunidad. La última y cuarta vertiente miedo a tomar acción/miedo a no tomar acción, se relaciona con las consecuencias del miedo durante la pandemia a actuar de formas determinadas como visitar o evitar visitar a familiares contagiados, a ver al médico o a surtir la despensa y por el otro lado, otras personas desarrollaron un activismo en redes sociales enfocándose en contestar y comunicar información relacionada con la pandemia debido a una necesidad de sentirse activos y útiles para los demás. (Schimmenti, Billieux, & Starcevic, 2020, págs. 41-43)





circadiano<sup>4</sup> y en los trastornos del sueño en un porcentaje significativo de la población, sus efectos a corto y largo plazo deben ser identificados para intervenir de forma acertada en su tratamiento. La falta de sincronizadores sociales y laborales alteró los horarios de descanso y sueño cambiando los hábitos alimenticios, la actividad física y como resultado la acumulación de excesos en la ingesta de alimentos, un círculo vicioso que aún sin confinamiento es difícil de romper. Las limitaciones de la movilidad para aquellos que llevaron un estricto confinamiento no sólo provocaron aumento en el peso corporal, sino el deterioro de las articulaciones y la aparición de enfermedades como el síndrome metabólico y una deficiencia en el control de enfermedades preexistentes como la diabetes y la hipertensión. La restricción del sueño pudo ser la causa de la aparición de conflictos familiares y del aumento en las manifestaciones de violencia que experimentaron en mayor medida las mujeres y los niños. La falta de sueño fue experimentada por el 63% de la población encuestada. Las repercusiones del confinamiento a nivel físico y mental siguen apareciendo, aun cuando la pandemia dejó de presentar las altas tasas de mortandad experimentadas durante la primera fase, pero este estudio advierte sobre lo importante que es que los profesionales de la salud sigan atentos a sus manifestaciones a largo plazo. (Terán, Arana, & Velázquez, 2020, págs. 66-71).



Por otra parte, la pandemia de la COVID-19 representó un reto para toda la población, especialmente para aquellos que ya presentaban signos de depresión. Las tasas de ideación suicida, conductas de riesgo y el suicidio por el aislamiento y el desempleo se incrementaron<sup>5</sup>, constituyendo así un asunto de urgente atención para los profesionales de la salud que deberán poner especial atención a los tratamientos preventivos de las poblaciones que se encuentran en riesgo, fomentando la libre comunicación y expresión de sentimientos en relación con la ansiedad, la depresión y la ideación suicida. Kawohl y Nordt especialistas del departamento de psiquiatría de la Universidad de Zúrich afirman que el apoyo y soporte emocional de la familia, la comunidad y el trabajo es fundamental para trascender el grave momento que seguimos experimentando, como en otros aspectos



<sup>4</sup> Oscilación de distintas variables biológicas y conductas que suceden en un periodo de aproximadamente 24 horas.

<sup>5</sup> La OIT reportó un incremento en la tasa de desempleo para 2020 de 24.7 millones de puestos con un incremento en el desempleo del 5.64%, asociado con un incremento en suicidios en cerca de 9570 por año. (Kawohl & Nordt, 2020, pág. 1)





involucrados, el soporte terapéutico en línea se convirtió en una opción viable de tratamiento para intervenir positivamente en los pacientes, salvando vidas y llevando esperanza en un futuro que si bien es incierto también se manifiesta como un reto para nuestras habilidades y resiliencia. Aun cuando en algunos casos el regreso presencial a las actividades fue paulatino, algunos sectores siguen trabajando bajo la modalidad remota y en algunos casos híbrida, es el caso de algunos terapeutas y prestadores de servicios que siguen experimentando las bondades de la modalidad en línea. (Kawhol & Nordt, 2020, págs. 1-2)

Abundando en este tema para Elhai, Yang, McKay, Asmundson y Montag el incremento en el estrés se manifestó en neurosis, ansiedad, intolerancia a la incertidumbre, miedo a ser infectado, disgusto e hipersensibilidad, somatización, hipervigilancia a cambios corporales y psicológicos; manifestaciones que afectaron a gran parte de la población sujeta al confinamiento y derivaron en el abuso de sustancias, desesperanza e ideación suicida. Los estudios realizados por estos autores en una población china arrojaron que la población que reportó altos niveles de estrés fueron los que durante el confinamiento se encontraban más preocupados por el futuro, por resultar infectados o los que experimentaron un incremento en sus niveles de ansiedad derivados de pensamientos negativos repetitivos conocidos como *rumiación*<sup>6</sup>. (Elhai, Yang, McKay, Asmundson, & Montag, 2021, págs. 131, 139, 140, 141)

Pandemias anteriores a la de la COVID-19 nos pueden alertar sobre sus devastadores efectos en la salud mental de los trabajadores, así como algunos efectos positivos en las relaciones interpersonales y la forma de afrontar la vida. En un estudio realizado en Hong Kong, tras el impacto del SARS en 2003, los autores Tam, Pang, Lam y Chiu, encontraron que los trabajadores pertenecientes a los sectores de la salud, como médicos, enfermeras y de otros sectores como policías y bomberos habían recibido el mayor impacto derivado de sus actividades durante la pandemia; los efectos psicológicos y en la salud mental abarcan una amplia gama de manifestaciones como estrés, angustia psicológica, ideación suicida, insomnio y desgaste emocional, entre otros. Los estudios indican datos sobre cambios positivos experimentados en la

---

<sup>6</sup> Término utilizado en la psicopatología para identificar los pensamientos repetitivos que atormentan al sujeto. El término fue tomado del acto repetitivo de masticar los alimentos, realizado por algunas especies animales especialmente las vacas.





actitud y los valores de los encuestados que van desde un incremento en la atención a la higiene personal y de su ambiente, reconocimiento del valor de la familia, solidaridad como un agradecimiento al haber sobrevivido a la pandemia, ser más empáticos con el dolor ajeno, preocupación por la salud y el bienestar de familiares y compañeros más que por la salud propia, apreciación y valoración de la vida y de las relaciones con amigos, relaciones familiares y laborales más profundas y significativas ante la posibilidad de perderlas, cambios positivos en las prioridades como relajarse y disfrutar más de la vida. La otra mitad de la muestra experimentó sentimientos negativos como una pérdida de control en sus vidas derivada de la constante exposición al riesgo de perder la vida, culpa por sobrevivir a la pandemia, conciencia de las limitaciones propias y de la vulnerabilidad de la vida. Los autores detectaron un incremento en las conductas de altruismo experimentado por el 90% de la población y a pesar de la poca generalización que se puede hacer del estudio, aporta esperanza sobre los efectos positivos que pueden presentarse ante estos eventos catastróficos. (Tam, Pang, Lam, & Chiu, 2004, págs. 1197-1204)



Un aspecto importante que incrementa el estrés en el ambiente laboral es la forma en la que el líder influye en la salud mental de los trabajadores. En un estudio sobre el efecto del liderazgo en la salud emocional y el desempeño laboral de los empleados durante la primera ola de la pandemia de COVID-19, Meunier, Bouchard, Coulombe, Doucerain, Pacheco y Auger encontraron que las prácticas de promoción de la salud ejercidas por el líder fueron determinantes para contrarrestar los efectos nocivos causantes de estrés. El estrés<sup>7</sup>, la



---

<sup>7</sup> La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el *estrés* como «el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción». En términos globales se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia. Cualquier cambio o circunstancia diferente que se presente ante nuestras vidas, como cambiar de trabajo, hablar en público, presentarse a una entrevista o cambiar de residencia, puede generar estrés, aunque esto también dependerá del estado físico y psíquico de cada individuo. (Torrades, 2007, pág. 105) Múltiples teorías e investigaciones afirman que el estrés incrementa la susceptibilidad al contagio, pero no todo el estrés es patogénico y es solamente cuando las exigencias del medio ambiente sobrepasan la capacidad de respuesta del individuo, que la sobrecarga ocurre disminuyendo las defensas del organismo e incrementando las posibilidades de enfermar. (Amirkhan, 2021, pág. 126)





angustia psicológica<sup>8</sup> y la depresión<sup>9</sup> experimentados por los trabajadores derivadas de las condiciones laborales resultado del aislamiento obligatorio durante la pandemia de la COVID-19 se vieron afectadas por las prácticas adoptadas por los líderes en cuanto al cuidado en la promoción de conductas que impactaron a la salud física y mental de los trabajadores. Acciones como la definición clara de funciones, cargas de trabajo moderadas, participación en las decisiones del grupo, programas para la disminución del estrés y aspectos tan simples como el mostrar consideración, empatía y soporte impactaron positivamente en la disminución de experiencias nocivas como el estrés, la angustia, la ansiedad y la depresión; por el contrario cuando los trabajadores percibían que su supervisor adoptaba prácticas deficientes de cuidado y mantenimiento de conductas saludables y los sometía a cargas de trabajo excesivas y a un trato injusto, esto incrementaba su estrés y afectaba su desempeño laboral. La pandemia potenció las enfermedades mentales preexistentes en los individuos, por lo que los autores concluyen sus estudios afirmando que la salud psicológica en el trabajo es una responsabilidad compartida entre los empleados, los directivos y los jefes. Los líderes cumplen una función muy importante en las organizaciones, pero no son totalmente responsables de los efectos nocivos derivados del estrés que experimentaron los trabajadores, sobre todo cuando algunos presentaban preexistencia de enfermedades. (Meunier, y otros, 2022, págs. 1-4)

El bienestar psicológico y la satisfacción en el trabajo son predictores del desempeño laboral, afirmación que es corroborada en la investigación realizada por Wright y Cropanzano a trabajadores pertenecientes a empresas del norte de California en los Estados Unidos. Los hallazgos de estos investigadores demuestran que el bienestar de los trabajadores depende de tres condiciones: primero, ser feliz depende en gran medida de que el trabajador se perciba y defina como tal; segundo, el bienestar depende de condiciones emocionales y psicológicas positivas

<sup>8</sup> La *angustia psicológica* es un constructo que incluye la ansiedad, la depresión y la culpa, es usado tanto en la investigación como en los indicadores de salud pública, además de ser un indicador de enfermedad o de salud mental en las escalas clínicas. Ha sido asociada con el incremento en las muertes por enfermedad cerebral y cardiovascular, diabetes y enfermedades pulmonares obstructivas crónicas. (Matud & García, 2019, pág. 2)

<sup>9</sup> La Organización Panamericana de la Salud (OPS) define la depresión como «una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas». (OPS, 2023, pág. 1)







experimentadas por el sujeto; y tercero, el bienestar depende de una autoevaluación individual global, en donde el individuo percibe que lo que le rodea es bueno o positivo. Los trabajadores depresivos son más propensos a tener baja autoestima, a ser pesimistas, experimentar baja motivación y un pensamiento lento. La depresión, la angustia y el estrés, la pérdida de la autoestima, hipertensión, alcoholismo y la drogadicción están relacionados con la insatisfacción laboral y con un estado psicológico disfuncional; estas afirmaciones nos permiten vislumbrar los efectos nocivos de la pandemia en la felicidad y en el bienestar de los trabajadores que sufrieron experiencias traumáticas durante la pandemia. La afirmación de que un trabajador feliz es un trabajador productivo podría analizarse bajo la lupa de las condiciones que los trabajadores experimentaron durante la pandemia para constatar si tal afirmación es cierta. (Wright & Cropanzano, 2000, págs. 84-94)



Por otra parte, no todos experimentamos de igual forma la pandemia, en relación con las poblaciones más vulnerables al estrés durante la pandemia, las mujeres fueron identificadas como las más susceptibles a presentar altos niveles de ansiedad psicológica y depresión en relación con los hombres y para algunos especialistas y científicos la pandemia de la COVID-19 fue identificada como la pandemia del estrés y del miedo por la alta tasa de incidencia de este padecimiento. Lo anterior es corroborado en el estudio desarrollado por Taylor *et al* quienes encontraron que las mujeres con empleo tuvieron que sumar a las cargas de trabajo en casa la responsabilidad de las tareas del hogar, como el cuidado de niños, adolescentes, del esposo y en algunos casos de adultos mayores, todos ellos con necesidades particulares. Los autores encontraron niveles alarmantes de ansiedad y depresión que aun en condiciones postpandémicas se pronostican como causantes de enfermedades cardíacas, infecciones respiratorias y enfermedades autoinmunes. Finalizan recomendando que aun levantado el confinamiento y declarado el fin de la pandemia, los efectos reales serán identificados a largo plazo y los estudios deberán enfocarse en identificar sus efectos en la salud mental y física, así como en los tratamientos e intervenciones que médicos y psicólogos utilicen para combatirlos. (Taylor, 2021, págs. 1,2,8)



Abundando sobre los efectos del confinamiento sobre la salud mental durante la pandemia de la COVID-19, Henderson, N., Counts, C., y Ginty, A. encontraron que la falta de acompañamiento, de apoyo social



y la hipervigilancia que desarrollaron algunos individuos pudieron detonar conductas de estrés postraumático, conductas autodestructivas, de alto riesgo y conductas suicidas, todas resultado de los bajos niveles de bienestar psicológico, relacionadas con la pérdida de amigos, familiares y personas cercanas y del deterioro de las condiciones laborales y económicas durante la pandemia y que todavía continuamos experimentando aun declarado el fin de la pandemia. Los autores encontraron también un mayor sufrimiento y estrés durante la pandemia por COVID-19 en personas que vivieron durante la infancia historias de abuso físico y emocional, asimismo encontraron que el estrés experimentado como resultado de la incertidumbre durante la pandemia de la COVID-19 pudo detonar conductas psicopatológicas entre los individuos, lo cual resulta grave ya que todavía no se pueden dimensionar sus efectos. (John-Henderson, 2021, págs. 2,4)

Lo anteriormente descrito es confirmado por Gotlib *et al* quienes añaden que la negligencia y el abuso físico y emocional experimentado durante la infancia es detonante de cambios neurológicos que hacen a los individuos más vulnerables a sufrir de estrés durante la juventud, incrementando las posibilidades de experimentar conductas depresivas cuyas consecuencias pueden ser muy graves para el desarrollo del adolescente que durante la etapa adulta puede experimentar otras enfermedades mentales, bajos niveles de atención educativa, menores salarios, dificultades para relacionarse en pareja y en las relaciones laborales, así como posibilidades de tener incidentes con el sistema de justicia criminal, lo cual puede resultar alarmante ya que los niños y los adolescentes constituyen el futuro de la sociedad dejándonos a la expectativa sobre los efectos reales que la COVID-19 tendrá sobre la salud mental de la población. (Gotlib, 2021, págs. 1-5)

### Yoga, meditación, espiritualidad, ejercicio y otras formas de combatir el estrés

En cuanto a la relación entre las prácticas positivas adoptadas durante la pandemia de la COVID-19, Kumar, Madnani y Phadhan mencionan que múltiples estudios han aportado evidencia de que el yoga<sup>10</sup> y la

<sup>10</sup> El yoga es uno de los seis fundamentos de la filosofía hindú, ha sido usada por milenios para estudiar, explicar y experimentar la complejidad de la mente y de la existencia humana, proporcionando habilidades y herramientas para conducirse en la vida con armonía y moderación. (Deshpande, 2012, pág. 2147) Durante la





meditación<sup>11</sup> son estrategias prácticas que sirven para controlar y manejar el estrés<sup>12</sup> e incrementar el bienestar de los individuos. Las personas que practican el yoga y la meditación experimentan menores niveles de ansiedad y depresión, así como menores indicios de estrés postraumático. La práctica del yoga y de la meditación incrementa los sentimientos de gratitud, compasión, aceptación, empoderamiento, autoestima cuidado personal y esperanza, fomentando el buen sueño, la autocompasión, la disminución de la ansiedad y el aumento de estrategias de supervivencia mejorando las relaciones con compañeros de trabajo y familiares. Estos autores añaden que la práctica del yoga y meditación pudo ser determinante para que parte de la población mundial disminuyera los efectos nocivos del estrés y fortaleciera su salud ante el riesgo de contagio durante la pandemia de la COVID-19, afirmando que otros autores ya habían encontrado el papel positivo que estas técnicas tienen en el fortalecimiento de la salud y disminución de los contagios ante enfermedades infecciosas como el SIDA, el SARS y la malaria. (Kumar, 2022, pág. 67)



A las ventajas que aporta el yoga y la meditación en la disminución del estrés en el trabajo y el incremento de la salud mental y física del individuo<sup>13</sup>, Deshpande añade el del “humor relajante”, afirmando que existe una fuerte evidencia de que el humor reduce el estrés disfuncional ya que al hacer una broma sobre una situación estresante, se desarrolla una sensación de dominio y control sobre la situación, un ejemplo claro de su uso lo constituyen las prácticas militares en donde las tropas



---

práctica del yoga se adoptan posiciones conocidas como Asana, que promueven el desarrollo de la fuerza, incrementan la flexibilidad y fortalecen las funciones respiratorias y cardiovasculares. La práctica del yoga facilita la recuperación de enfermedades crónicas y del dolor, reduce el estrés, la ansiedad, la depresión, mejora los patrones de sueño e incrementa en general el bienestar y la calidad de vida. (Kulkarni, 2022, pág. 4)

<sup>11</sup> La meditación como técnica funciona a nivel mental y su práctica está dirigida a desarrollar un tipo de conciencia con uno mismo, se espera que mediante esta técnica se alcance un cambio en las emociones y las funciones viscerales; en consecuencia, se espera un cambio intelectual y en las funciones somáticas del individuo. (Deshpande, 2012, pág. 2147) La meditación consiste en una práctica en donde el individuo usa técnicas de atención enfocada, mediante mantras focaliza su atención en un objeto particular, un pensamiento o una actividad. Una práctica continua de meditación arroja resultados positivos al disminuir el estrés y la ansiedad balanceando la relación entre mente y cuerpo. (Kulkarni, 2022, pág. 4)

<sup>12</sup> El estrés aparece cuando un individuo se ve expuesto a una situación que excede sus capacidades de respuesta, como resultado puede experimentar ansiedad y depresión. (Kulkarni, 2022, pág. 2)

<sup>13</sup> El autor añade diversas estrategias para el manejo del estrés, además del yoga, la meditación y el humor relajante, entre ellas se encuentra: *actividades individuales* como la lectura, escritura, fotografía, arte, tocar un instrumento musical, coleccionar diversos objetos, ejercitarse, buscar pasatiempos, vacacionar; *actividades grupales* como deportes, juegos, salidas a comer; *actividades individuales pasivas* como ver televisión, salir al cine, ver espectáculos y teatro, escuchar música. (Deshpande, 2012, pág. 2146)





marchan cantando y haciendo bromas sobre la muerte. Hacer una broma requiere de agilidad mental, creatividad e inteligencia y reduce la distancia social ayudando a identificar similitudes entre las personas, tales como inteligencia, necesidades, valores y preferencias. Las organizaciones pueden hacer mucho en cuanto a la disminución del estrés en el trabajo, programando eventos sociales como reuniones de fin de semana con fines culturales y de diversión, actividades de formación de equipos, clases de yoga y meditación, sanación a través de la música y del baile, reuniones y fiestas temáticas, fiestas de cumpleaños, ceremonias de premiación y eventos corporativos que no intervengan con las labores cotidianas de los trabajadores. (Deshpande, 2012, págs. 2150, 2151)

Otras alternativas utilizadas para tratar el estrés, la ansiedad y la depresión como detonantes del malestar psicológico en la población durante la pandemia de la COVID-19, fueron señaladas por Alghatani, *et al*, quienes destacaron el papel que tuvo la *espiritualidad, la fe y el poder de la oración* en parte de la población que recurrió a estas alternativas para lidiar con el confinamiento. El estudio realizado en Arabia Saudita demostró que la conexión espiritual fue determinante en las poblaciones de adultos mayores para contrarrestar los efectos nocivos del miedo y del aislamiento al reducir el estrés que experimentaron durante la primera fase de la pandemia, a diferencia de las mujeres, jóvenes y niños que fueron más vulnerables a esos síntomas. Los autores reconocen que faltan investigaciones que permitan generalizar estas afirmaciones. No toda la población mundial profesa o practica las enseñanzas de las religiones y su diversidad dificulta determinar el poder sanador que tiene la oración, pues esto dependerá de la profundidad de la práctica y de la profundidad de la creencia, situaciones muy difíciles de determinar. (Alghatani, 2022, págs. 1,2)

La importancia del *ejercicio físico* para el bienestar de las personas se destaca en la investigación de Stevens, *et al* en su trabajo titulado "Determinantes afectivos de la actividad física", en donde se afirma que diversos estudios sugieren que la actividad física disminuye el riesgo de mortandad en un 31 a 39%, además de que las consecuencias económicas de la inactividad física son exorbitantes, afirmando que un análisis global, reciente estima de forma conservadora, el costo de la inactividad física en \$53.8 billones de dólares a nivel mundial. El efecto positivo del ejercicio a nivel físico y mental ha sido confirmado por



múltiples investigaciones, y su importancia en la disminución de los efectos del confinamiento sigue siendo asunto prioritario para médicos y profesionales de la salud. El confinamiento obligó a parte de la población que no tenía los medios para realizar actividad física a permanecer sedentarios dentro de sus casas, algunos afortunados tuvieron acceso o pudieron adquirir aparatos de ejercicio que disminuyeron la aparición de síntomas de deterioro físico, pero no fue el caso de la mayor parte de la población. (Stevens, 2020, pág. 1)

Fomentar el soporte social<sup>14</sup> e incrementar la resiliencia<sup>15</sup> son dos alternativas que disminuyen los efectos nocivos del estrés laboral y que fueron señalados en un estudio realizado durante la pandemia a trabajadores de la salud, quienes sufrieron de los niveles más altos de estrés y sus consecuencias en el incremento de la ansiedad y la depresión por mantener un contacto cercano con pacientes infectados y pacientes que fallecieron como resultado de los altos índices de contagios durante la primera fase de la pandemia. La investigación realizada en Guangzhou, China por Shi, Huan, Xia, Chen y Wang demostró que más de la mitad de los trabajadores encuestados presentaban altos índices de estrés laboral manifestándose en incrementos en ansiedad (68%) y depresión (55.6%) y que buscar soporte social y fomentar la resiliencia arrojaban cambios positivos en el bienestar psicológico de los trabajadores, aun cuando el estudio estaba dirigido a trabajadores de la salud es muy probable que los efectos positivos del soporte social y del incremento en la resiliencia de los individuos pueda generalizarse a otras profesiones y actividades. (Shi, 2022, págs. 1,2,8,9)

La revisión de estos trabajos nos muestra que el yoga y la meditación son técnicas útiles para incrementar el bienestar de las personas y disminuir los efectos nocivos del estrés, la ansiedad y la depresión en el nivel físico y mental. La conexión espiritual, el papel sanador de la oración además del ejercicio físico, el soporte social y el incremento en la resiliencia también muestran su efectividad en la disminución de los daños en el organismo que se agravaron o aparecieron como resultado

<sup>14</sup> El soporte social es definido como el acceso individual a través de vínculos sociales a otros individuos o grupos y a la comunidad en general. Se trata de un proceso de interacción social relacionado con el altruismo, el sentido de la obligación y la reciprocidad. (Shi, 2022, pág. 2)

<sup>15</sup> La resiliencia es una cualidad personal que permite a los individuos recuperar y trascender eventos estresantes. La resiliencia se refiere a un proceso adaptativo dinámico ante la adversidad, el trauma, la tragedia, amenazas y otros tipos de eventos estresores. (Shi, 2022, pág. 3)





del confinamiento durante la pandemia de la COVID-19 y posterior al levantamiento del confinamiento y a la declaración del fin de la pandemia.



En el ámbito laboral, las organizaciones pueden facilitar el incremento del bienestar físico y mental de sus trabajadores ofreciendo cursos de yoga, meditación, caminatas, nado, actividades lúdicas, de interacción social, fomento a la resiliencia y consultorías médicas, deportivas y psicológicas.

### Conclusiones

Una sensación de fragilidad predomina en nuestros sentimientos, lo que perdimos con la pandemia alcanza la libertad de vivir sin miedo, el miedo a que vuelva el confinamiento por futuras pandemias y a que las condiciones económicas, laborales, sociales y psicológicas se sigan deteriorando. El estrés, la ansiedad y la depresión que hemos experimentado producto del confinamiento forzado, del miedo a perder la salud por las secuelas del coronavirus, a ser estigmatizado si se ha contagiado, o la amenaza de la pérdida del trabajo y nuestra estabilidad económica han traído fuertes repercusiones en nuestra salud física y mental. Las empresas deben responder a las condiciones críticas actuales y futuras preparando a sus líderes y empleados, fomentando actitudes de tolerancia, resiliencia y manejo de crisis que les ayuden a afrontar las difíciles situaciones que se les presentan. Facilitar a los trabajadores lugares en donde puedan realizar actividades lúdicas y de ejercicio físico, ofreciéndoles cursos, clases de yoga, meditación y crecimiento espiritual, pueden ser de gran ayuda para contrarrestar los efectos nocivos del estrés, la ansiedad y la depresión que los trabajadores sufrieron durante el confinamiento, ya que sus efectos nocivos en la salud y el bienestar físico y mental aún se siguen experimentando. La intervención de los psicólogos ante el estrés postraumático y las secuelas en la salud psicológica de los individuos es fundamental para superar los graves efectos que la pandemia ha dejado en nuestras mentes. Las futuras investigaciones se deben dirigir a explorar nuevas y mejores formas de afrontar la crisis en la salud psicológica que produjo la pandemia y a estar preparados mejorando las estrategias para hacer frente a futuras pandemias que seguramente ocurrirán. La COVID-19 nos enfrentó a múltiples problemas que deben





ser atacados de forma interdisciplinaria siempre tomando en cuenta los aspectos éticos y morales que deben guiar todo estudio de investigación, especialmente cuando temas sensibles como el suicidio son abordados en este tipo de trabajos.



## Bibliografía

Algahtani, F., Alsaif, B., Ahmed, A., Almishaal, A., Obeidat, S., Mohamed, R., Kamel, R., Gul, I., Hassan, S. (2022). Using Spiritual Connections to Cope With Stress and Anxiety During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*. 13:915290, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.915290>.

Amirkhan, J. (2021). Stress overload in the spread of coronavirus. *Anxiety, Stress and Coping*. 34:2, 121-129. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1824271>.

Castelnuovo, G., De Giorgio, A., Manzoni, G., Treadway, D., Mohiyeddini, C. (2020). Psychological, Behavioral, and Interpersonal Effects and Clinical Implications for Health Systems of the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: A Call for Research. *Frontiers in Psychology*. 11:2146, 1-3. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02146>.

Deshpande, R. (2012). A Healthy Way to Handle Work Place Stress Through Yoga, Meditation and Soothing Humor. *International Journal of Environmental Sciences*. 2:4, 2143-2154. <https://doi.org/10.6088/ijes.00202030097>.

Elhai, J., Yang, H., McKay, D., Asmundson, G., Montag, C. (2021). Modeling anxiety and fear of COVID-19 using machine learning in a sample of Chinese adults: associations with psychopathology, sociodemographic, and exposure variables. *Anxiety, Stress, & Coping*. 34:2, 130-144. <https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1878158>.



Gotlib, I., Borchers, L., Chahal, R., Gifuny, A., Ho, T. (2021). Early Life Stress Predicts Depressive Symptoms in Adolescents During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Perceived Stress. *Frontiers in Psychology*. 11/2020, 1-26. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.603748>.

John-Henderson, N., Counts, C., Ginty, A. (2021). Associations Between Childhood Abuse and COVID-19 Hyperarousal in Adulthood: The Role of Social Environment. *Frontiers in Psychology*. 12/565610, 1-7. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2021.565610>.

Kawhol, W., Nordt, C. (2020). COVID-19, unemployment and suicide. *Correspondence*. 1-2. Disponible en: [https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanpsy/PIIS2215-0366\(20\)30141-3.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanpsy/PIIS2215-0366(20)30141-3.pdf). (05 de febrero de 2022).

Kulkarni, M., Kakodkar, P., Nesari, T., Dubewar, A. (2022). Combating the psychological impact of COVID-19 pandemic through yoga: Recommendation from an overview. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*. 13:100433, 1-6. <https://doi:10.1016/j.jaim.2021.04.003>.

Kumar, J., Madnani, K., Pradhan, M. (2022). Role of Yoga and Meditation on Symptoms of Stress during COVID-19 Pandemic. *Mind and Society*. 66-75. <https://doi.org/10.56011/mind-mri-112-20227>.

Matud, M., García, M. (2019). Psychological Distress and Social Functioning in Elderly Spanish People: A Gender Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 16:341, 1-14. <http://doi:10.3390/ijerph16030341>.

Meunier, S., Bouchard, L., Coulombe, S., Doucerain, M., Pacheco, T. y Auger, E. (2022). The Association between Perceived Stress, Psychological Distress, and Job Performance During the COVID-19 Pandemic: The Buffering Role of Health-Promoting





Management Practices. *Trends in Psychology*. 1-20. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00136-5>.

Organización Panamericana de la Salud. (2023). Depresión. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/depresion>. (21 de abril de 2023).

Schimmenti, A.; Billieux, J.; Starcevic, V. (2020). The Four Horsemen of Fear: An Integrated Model of Understanding Fear Experiences During the COVID-19 Pandemic. *Clinical Neuropsychiatry*. 17:2, 41-45. <https://doi.org/10.36131/CN20200202>.

Shi, L., Huan, R., Xia, Y., Chen, D., Wang, D. (2022). The Impact of COVID-19-Related Work Stress on the Mental Health of Primary Healthcare Workers: The Mediating Effects of Social Support and Resilience. *Frontiers in Psychology*. 12:800183, 1-11. <https://doi:10.3389/fpsyg.2021.800183>.

Stevens, C., Baldwin, A., Bryan, A., Conner, M., Rhodes, R., Williams, D. (2020). Affective Determinants of Physical Activity: A Conceptual Framework and Narrative Review. *Frontiers in Psychology*. 11:568331, 1-19. <https://doi:10.3389/fpsyg.2020.568331>.

Tam, C., Pang, E., Lam, L., Chiu, H. (2004). Severe acute respiratory syndrome (SARS) in Hong Kong in 2003: stress and psychological impact among frontline healthcare workers. *Psychological Medicine*. 34, 1197-1204. <https://DOI:10.1017/S0033291704002247>.

Taylor, B., Frenzel, M., Johnson, H., Willet, M., White, S., Badura-Brack, A., Wilson, T. (2021). Increases in Stressors Prior to-Versus During the COVID-19 Pandemic in the United States Are Associated With Depression Among Middle-Aged Mothers. *Frontiers in Psychology*. 12/706120, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.706120>.





Torrades, S. (2007). Estrés y burn out: Definición y prevención. *Ámbito farmacéutico, Divulgación sanitaria*. 9:10, 104-107. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13112896>.

Terán, G., Arana, Y., Velázquez, J. (2020). Cambios en el sueño y la salud mental por el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. *Ciencia*. 71: 66-71. Disponible en: [https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/71\\_3-e/PDF/08\\_71\\_E\\_1311\\_SaludMental.pdf](https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/71_3-e/PDF/08_71_E_1311_SaludMental.pdf) (04 de febrero de 2022).

Wright, T., Cropanzano, R. (2000). Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance. *Journal of Occupational Health Psychology*. 5:1, 84-94. <https://DOI:10.1037/1076-8998.5.1.84>.

