

ORIGINAL

## Interdisciplinary Exploration of the Impact of Job Stress on Teachers' Lives

### Exploración Interdisciplinaria sobre el Impacto del Estrés Laboral en la Vida de los Docentes

María de las Nieves Veloz Montano<sup>1</sup>  , María de la Caridad González Martínez<sup>2</sup>  , Leonardo Pérez Lemus<sup>3,4</sup>  

<sup>1</sup>Centro Especializado en Servicios Educativos, Municipio San Miguel del Padrón. La Habana, Cuba.

<sup>2</sup>Dirección provincial de Educación de La Habana. La Habana, Cuba.

<sup>3</sup>Dirección Municipal de Educación. Playa. La Habana, Cuba.

<sup>4</sup>Centro de Estudio de Ciencias de la Educación Universidad "Hermanos Saíz Montes de Oca" Pinar de Río. Pinar del Río, Cuba.

**Citar como:** Veloz Montano M de las N, González Martínez M de la C, Pérez Lemus L. Interdisciplinary Exploration of the Impact of Job Stress on Teachers' Lives. Rehabilitation and Sports Medicine. 2023;3:57. <https://doi.org/10.56294/ri202357>

**Recibido:** 23-05-2023

**Revisado:** 18-07-2023

**Aceptado:** 28-08-2023

**Publicado:** 29-08-2023

**Editor:** Prof. Dr. Carlos Oscar Lepez 

#### RESUMEN

El estrés laboral es un fenómeno cada vez más frecuente y en ascenso en la sociedad actual, donde prima la rapidez y la impaciencia por enfrentarnos constantemente a nuevos retos y desafíos en la vida profesional, familiar y social. En el mundo laboral, las responsabilidades, las transformaciones constantes, la toma de decisiones difíciles y las exigencias propias del desarrollo tecnológico, pueden constituir fuentes de estrés para los profesionales de la educación, es por ello que aprender a identificar los estresores laborales, identificar los signos de estrés, conseguir prevenirlos y desarrollar estrategias correctas para su gestión se convierte hoy en una prioridad cada vez más importante, tanto para los docentes como las instituciones educativas por los costes que trae consigo. El presente artículo contextualiza el escenario cubano donde ejercen su labor nuestros docentes, identifica las principales causas de estrés en el trabajo, los conflictos, los síntomas físicos y emocionales que trae consigo y resalta la importancia del autocuidado para mantener la calidad de vida de los trabajadores de la educación y lograr que la institución educativa sea un espacio saludable. La investigación se sustenta en el enfoque dialéctico-materialista se emplearon en los diferentes momentos del estudio métodos de nivel teórico, de nivel empírico, estadísticos matemáticos y se empleó la técnica del fichado bibliográfico para el estudio crítico de los documentos.

**Palabras clave:** Estrés Laboral; Prevención; Calidad De Vida; Enfoque Interdisciplinario.

#### ABSTRACT

Work stress is an increasingly frequent and growing phenomenon in today's society, where speed and impatience to constantly face new challenges and challenges in professional, family and social life prevail. In the world of work, responsibilities, constant transformations, making difficult decisions and the demands of technological development can be sources of stress for education professionals, which is why learning to identify work stressors, identifying the signs of stress, managing to prevent them and developing the right strategies for their management is becoming an increasingly important priority for both teachers and educational institutions due to the costs they entail. This article contextualizes the Cuban scenario where our teachers work, identifies the main causes of stress at work, the conflicts, the physical and emotional symptoms it brings with it and highlights the importance of self-care to maintain the quality of life of education workers and make the educational institution a healthy space. The research is based on the dialectical-materialistic approach, theoretical, empirical and mathematical statistical methods were used in the different stages of the study, and the bibliographic file technique was used for the critical study of the documents.

**Keywords:** Work Stress; Prevention; Quality Of Life; Integrated Approach.

## INTRODUCCIÓN

El estrés provocado por las condiciones del trabajo ha sido una preocupación latente de los investigadores en todo el mundo; que se ha venido intensificando en los últimos años, dado que estamos en un siglo signado por cambios que ha traído consigo ritmos de vida acelerados, mayor competitividad y especialización, crisis económica, crisis sanitaria, entre otros factores, ante los cuales los docentes se han tenido que enfrentar para adecuarse a las nuevas situaciones que demanda una mayor capacidad de adaptación y de dar respuesta a las nuevas situaciones que se presentan en la cotidianidad, que trae como consecuencia la exposición al estrés y sus consecuencias negativas.<sup>(1,2)</sup>

Para la Organización Mundial de la Salud, la salud, no sólo se refiere a la ausencia de enfermedad, sino que es “un complejo estado de bienestar en los aspectos físicos, mentales y sociales”.<sup>(3,4,5)</sup>

El trabajo para el ser humano no solo es importante por lo que representa desde el punto de vista económico sino por lo que significa socialmente ya que permite desplegar actividad física y mental, fomenta las relaciones sociales, supone una aportación al bienestar de otros individuos, entre otras cosas; sin embargo; igualmente puede perjudicar la salud porque sucedan accidentes laborales o por la aparición de enfermedades profesionales o de otra índole llegando a provocar los conocidos estados de desgaste o estrés laboral.<sup>(5,6)</sup>

Es frecuente encontrar que las personas realizan un juicio negativo sobre el estrés laboral, seguramente por las numerosas consecuencias que trae para la salud de los trabajadores, sin embargo, el estrés no siempre posee una dimensión negativa. El estrés laboral posee tanto una dimensión positiva como negativa. Autores especializados en la materia han dado nombre a ambas dimensiones para su distinción: eustrés y distrés.<sup>(8)</sup> El primero se refiere a todas aquellas experiencias y situaciones del individuo que han acabado con resultados positivos, el segundo, por el contrario, se refiere a vivencias desagradables o molestas, con resultados negativos de manera individual.

Moreno y Baéz (2010) consideran el estrés como “El resultado de la aparición de factores psicosociales de riesgo, o como riesgo psicosocial que por sí mismo tiene “alta probabilidad de afectar de forma importante a la salud de los trabajadores y al funcionamiento empresarial a medio y largo plazo”.<sup>(9)</sup>

Para otros autores el estrés es visto como un patrón de respuestas del organismo frente a exigencias externas.<sup>(10,11)</sup>

La Organización Internacional del trabajo (OIT) plantea que el estrés laboral en el mundo se presenta en el 30 % de la población que está en edad de trabajar, con una mayor incidencia en los países subdesarrollados. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP (2001) definen el estrés como: “...una consecuencia de la relación con el entorno en el cual se desenvuelven las personas, al hacer frente a una situación que sobrepasa su capacidad de respuesta originando efectos negativos que pueden llegar a afectar su bienestar”.<sup>(12)</sup>

Lazarus y Folkman (1986). Consideran al estrés como: “...una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”.<sup>(13)</sup>

De esta forma, el estrés laboral puede ser considerado como un exceso de demanda que el individuo no es capaz de soportar por no disponer de los recursos para ello, o por disponer de los mismos, pero no saber cómo gestionarlos o afrontar la situación. Los individuos perciben la situación como “de dificultad” o “de imposible consecución”, por lo que se desbordan y su cuerpo emite una respuesta en forma de estrés, situación que ha traído consigo consecuencias nefastas para las empresas, instituciones en general, para los trabajadores y para los docentes en este caso en particular.

Recientemente la Organización de Naciones Unidas para la Ciencia, Cultura y Educación (Unesco) patrocinó una investigación que abarcó cinco países: Perú, Argentina, Colombia, Ecuador y Chile donde se determinó el impacto del estrés laboral en el desempeño de los docentes, que se manifiesta en el desgaste de la salud mental, angustia, insomnio, dificultades para concentrarse, gastritis, várices y enfermedades de la columna.<sup>(13,14,15)</sup>

Un docente que sufre estrés laboral puede sentirse cansado, deprimido, tener dificultad para concentrarse y tomar decisiones, le cuesta trabajo relajarse y dormir, se muestra irritable, angustiado, con mal humor y se vuelve hipersensible a las críticas; esto conlleva a que deje de disfrutar su trabajo y por tanto su compromiso con este disminuye afectando así su rendimiento laboral. El sistema nervioso siente una tensión continua y se mantiene relativamente activo liberando hormonas adicionales durante un tiempo prolongado, lo cual puede agotar las reservas del cuerpo, haciendo que la persona se sienta abrumada, debilitando el sistema inmunológico e incrementando el riesgo de afecciones médicas como: problemas gastrointestinales, hipertensión, cardiopatías, cefaleas, dermatitis, entre otras.

Son factores importantes a considerar en nuestro contexto la excesiva carga de trabajo por falta de

completamiento de la cobertura laboral de los centros docentes, dedicar tiempo no remunerado a otras actividades relacionadas con su profesión como preparación de clases, materiales didácticos, atención a estudiantes y padres.<sup>(16,17,18)</sup>

Exigencias propias del desempeño del trabajo como el estar de pie por largos periodos de tiempo, forzar la voz continuamente, en ocasiones desempeñarse en ambientes ruidosos, el excesivo número de estudiantes a su cargo, las dificultades en el aprendizaje y en el comportamiento, la falta de atención, motivación e interés por las actividades de aprendizaje son realmente situaciones de tensión para los docentes. Si unido a ello se considera las presiones sociales y personales: una jerarquía administrativa rígida y falta de apoyo de los superiores, la carencia de cooperación por parte de los padres de familia, ausencia de apoyo pedagógico de otros docentes, la falta de reconocimiento y valorización social hacia su profesión, entre otros factores, son causas muy comunes generadoras de estrés laboral en los docentes.

Este padecimiento se manifiesta diferencialmente en cada persona, algunas se enfadan, comportándose de manera poco apropiada y desquitándose su irritación con el resto del colectivo pedagógico; otras lo esconden por temor a la pérdida de respeto de los demás. Es importante distinguir que el estrés no es siempre una reacción a cosas inmediatas o momentáneas, hay situaciones en la que la presencia de eventos progresivos en los centros educacionales puede causar estrés. Autores de diversos países han estudiado el tema tratado, especialmente desde el prisma de psicólogos y psiquiatras de salud mental, no se han encontrado evidencias de investigaciones realizadas desde la óptica de un docente activo.<sup>(19,20,21,22,23)</sup>

Cuba no está exenta de esta problemática, varios investigadores han desarrollado estudios relacionados con el estrés en general, y el estrés laboral, llegando a su fase más intensa, el Síndrome de Burnout, sin embargo, no ha sido resuelto el problema resultando una necesidad imperiosa su estudio hoy, si se considera la importancia y vulnerabilidad de esta profesión a padecerlo y las consecuencias que trae a la vida laboral, familiar y social de los docentes, por lo que proponemos esta investigación considerando que el tema tiene repercusiones sociales por lo que debe ser resuelto desde los fundamentos de la ciencia.<sup>(24,25,26,27)</sup>

El presente trabajo, que forma parte de un proyecto de investigación más amplio y que responde a estudios de formación doctoral, se pretende indagar sobre el impacto del estrés laboral en la salud física y mental de docentes que laboran en centros educacionales del nivel educativo secundaria básica del municipio San Miguel del Padrón, en La Habana, Cuba. En concreto, nos interesa presentar una visión panorámica del fenómeno del estrés laboral, su impacto en su vida laboral, familiar y social, así como en las relaciones interpersonales que sostienen dentro de la institución educacional.

## MÉTODOS

La investigación que se presenta es de corte cuantitativo y de corte cualitativo, asumiendo como condición básica para enfrentar este estudio, su carácter dinámico, participativo y transformador. Por su esencia, la investigación que se desarrollará será de carácter descriptivo, explicativo y participativo.

Se trabajó con una muestra intencional de 90 docentes que laboran en séptimo, octavo y noveno grados en tres secundarias básicas ubicadas en el municipio San Miguel del Padrón. Se aplicó una encuesta a docentes para obtener información acerca de nuestro objeto de estudio

Para tal efecto se realizó una prueba previa donde ya se había incidido frecuentemente en la preparación de los docentes como parte de las labores preventivas que realiza el Centro Especializado en Servicios Educativos.

Se presentó al claustro de docentes el proyecto de investigación y se solicitó su colaboración para responder un cuestionario. Inicialmente los docentes se quedaron con una copia de la encuesta, muchos la leyeron, otros la llenaron y la devolvieron a la investigadora. Esta situación forzó un cambio en la estrategia de muestreo: en lugar de aplicar la encuesta en población abierta, decidimos realizarla en una selección intencional por el conocimiento que ya tenía la investigadora de las particularidades de los docentes.

La decisión de enfocar la investigación en los docentes seleccionados introduce por supuesto un sesgo en el estudio. Ello se observa claramente al comparar la estructura de edades de los docentes, ellas oscilan entre 28 y 40 años de edad. Con excepción de los cinco docentes de 28 años y tres de 32 años, los demás docentes habían cambiado por lo menos una vez en su trayectoria laboral el centro escolar donde prestaron sus servicios, por diferentes causas relacionadas con el estrés laboral.

Por otra parte, la muestra intencional reportó que solamente 15 % de los encuestados estaba estudiando una maestría o tomaba cursos de actualización en el momento de la encuesta, la totalidad posee título de Licenciatura en Educación. Las diferencias de edad, antigüedad y escolaridad de los encuestados convierten la presente investigación en un estudio de caso múltiple ofreciendo diversidad.

Tomando en cuenta que la motivación constituye un mediador del estrés se supone que en el caso de la muestra seleccionada en la presente investigación los niveles estrés laboral son menores que en otros docentes que no poseen esa formación universitaria. La consideración anterior indica la necesidad de identificar los resultados de la presente investigación como aproximaciones conservadoras a la problemática de salud mental

y estrés laboral en los docentes de la secundaria básica, estudio que será profundizado con la culminación del estudio de doctorado de la autora, pues los resultados que se exponen en el presente artículo fueron los primeros datos obtenidos en la investigación.

El instrumento se conformó de tres partes: a) una batería de preguntas que explora la identificación de estresores laborales; b) un conjunto de enunciados que explora el nivel de satisfacción laboral, estructuras de comunicación con el entorno educativo y las relaciones sociales con los demás actores del ámbito escolar, así como actitudes y formas de comportamiento y visiones acerca del propio desempeño docente, y c) las preguntas de la última sección del cuestionario indagan la presencia de síntomas físicos y emocionales que los afecta.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Como resultado de la aplicación de los instrumentos se pudo determinar:

Con relación a la identificación de estresores laborales se constata que un 70 % de los docentes no identifican claramente qué constituye un estresor en el ambiente de la institución educativa. Divagan en cuanto al tema, culpan a los superiores de sus fracasos, consideran insuficiente la organización de la escuela y lo planificado para el trabajo en equipos por lo que sienten insatisfacción institucional, escasa influencia positiva de su trabajo en los demás, existe inadecuada autovaloración.

Respecto al nivel de satisfacción, comunicación y actitudes de su propio desempeño se comprueba que se sienten insatisfechos, afectando la permanencia en el trabajo por ausencias intermitentes y por Certificados Médicos, generalmente con diagnósticos de síndrome ansioso depresivo expresados en alopecia, trastornos digestivos y gastrointestinales. Expresan además dificultades en la distribución adecuada de su tiempo, empleando muchas horas diarias a la planificación de clases, revisión de trabajos u otras actividades que ocupan su tiempo fuera del horario laboral, lo que impide que tengan un descanso necesario y tiempo para actividades recreativas. Identifican como conflictos a las demandas por encima de sus posibilidades por sobrecarga laboral en el número de horas clases y cuidado de grupos docentes por ausencias de otros docentes o déficit en el completamiento de la cobertura laboral, esta situación trae consigo agotamiento emocional y físico e inseguridad, resultando decepcionante la falta de reconocimiento social que perciben. El 50 % de los docentes consideran que no se relacionan adecuadamente con otros docentes por falta de empatía, falta de colaboración y trabajo en equipo, los desacuerdos se convierten en preocupaciones constantes, el exceso de críticas entre los docentes constituye una barrera en su comunicación.

Con relación a los síntomas físicos y emocionales expresan que concerniente a los síntomas físicos y emocionales del estrés laboral, es un indicador muy afectado, el 100 % de los docentes han expresado que han sentido signos de estrés, los más frecuentes son: disfonía, cansancio físico, dificultad para concentrarse, olvidos, cefaleas, gastritis, dolores de espalda, alteraciones del sueño, tristeza, irritabilidad, ansiedad, hipertensión arterial, así como la falta de cuidado hacia sí mismos, caracterizada por una persistente irregularidad en la ingestión de alimentos.

Por los resultados obtenidos resultaba importante medir las diferencias en los niveles de afectación física y emocional de los docentes por estrés laboral. Se realizó otro análisis factorial, del cual se obtuvieron seis factores que se correlacionan significativamente con los problemas de salud detectados en los docentes:

- 1) Identificación de estresores laborales.
- 2) Desconocimiento de las causas, consecuencias y prevención del estrés laboral.
- 3) La insatisfacción laboral por falta de apoyo, comunicación y empatía del resto de los docentes y directivos.
- 5) Agotamiento físico.
- 6) El autocuidado.

Es necesario acotar por la significación práctica que tiene y por las implicaciones que trae para nuestros contextos educativos, que la insatisfacción laboral se relaciona con la pérdida de interés por la docencia, su percepción de la falta de reconocimiento social y el deseo expreso de algunos docentes de abandonar la profesión.

Tanto así el agotamiento físico que expresan los docentes es un indicador que aglomera aspectos tales como la fatiga, el cansancio emocional, la desesperación, la tristeza y la disminución del entusiasmo en general con referencia a la actividad que realizan.

Por otra parte, la comunicación e integración afectiva con colegas se refiere a la relación entre el docente y sus compañeros de trabajo. Esta relación es fuerte cuando los colegas son percibidos como amigos y aliados hacia quienes el docente siente cariño y/o amistad, con quienes mantiene un nexo comunicativo intenso, en quienes confía y con quienes comparte sus preocupaciones, inquietudes y necesidades. En este caso la integración afectiva resulta débil o negativa porque los demás docentes son percibidos como distantes, indiferentes, hostiles o incluso como contrarios; se desconfía de ellos, se teme a ser traicionado o abandonado y evita cualquier interacción emocional, pues le temen a la pérdida de respeto y en ocasiones a su devaluación como profesional.

Este resultado es especialmente interesante dado que plantea la posibilidad de poner en práctica medidas de apoyo y estrategias preventivas para conocer, evitar y manejar el estrés laboral en los docentes, estudios y propuestas que aún están sin concluir.

### CONCLUSIONES

El estado psicofísico de los docentes analizados y su insatisfacción laboral son variables que afectan la salud, la motivación, la realización personal y el rendimiento de los docentes, y de esta forma también afecta la eficacia de nuestras instituciones educativas.

La superación de los docentes, a partir de considerar la necesidad de prevenir el estrés laboral para un desempeño profesional adecuado en el contexto de actuación, presupone el diseño de diversas estrategias que se conciben desde los referentes teóricos del enfoque histórico-cultural, con una estructura y funcionamiento que considere niveles potenciales en correspondencia con las necesidades educativas individuales y atemperados a las actuales condiciones.

El estrés es una enfermedad muy próxima, de la cual somos todos candidatos, controlarlo y prevenirlo es una de las actuales habilidades profesionales que necesitan nuestros docentes, tan esenciales como saber comunicarse o trabajar en equipo.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Edwards JR. The determinants and consequences of coping with stress. En: Cooper CL, Payne R, editores. Causes, Coping and Consequences of Stress at Work. New York: John Wiley & Sons; 1988.
2. Lazarus R, Folkman S. Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Editorial Martínez Roca; 1986.
3. Levi L. Factores psicosociales, estrés y salud. En: Trabajo OI, editor. Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo. Ginebra: OIT; 1998. pp. 3-34.
4. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job burnout. Annual Review of Psychology. 2001 [citado 12 Mar 2020]; 52:397-422. Disponible en: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>.
5. Robinson LE, Valido A, Drescher A, Woolweaver AB, Espelage DL, LoMurray S, et al. Teachers, Stress, and the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Analysis. School Mental Health 2023;15:78-89. <https://doi.org/10.1007/s12310-022-09533-2>.
6. Jakubowski TD, Sitko-Dominik MM. Teachers' mental health during the first two waves of the COVID-19 pandemic in Poland. PLOS ONE 2021;16:e0257252. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257252>.
7. Shah UN, Gupta S, Koshy B. El impacto del entrenamiento en mindfulness para enfermeras en la reducción del estrés y la mejora del bienestar. Salud, Ciencia y Tecnología 2023;3:446-446. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023446>.
8. Jimenez E. Impact of Mental Health and Stress Level of Teachers to Learning Resource Development 2021.
9. Baker CN, Peele H, Daniels M, Saybe M, Whalen K, Overstreet S, et al. The Experience of COVID-19 and Its Impact on Teachers' Mental Health, Coping, and Teaching. School Psychology Review 2021;50:491-504. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2020.1855473>.
10. Gosnell NM, O'Neal CR, Atapattu R. Stress, mental health, and self-care among refugee teachers in Malaysia. Asian American Journal of Psychology 2021;12:176-92. <https://doi.org/10.1037/aap0000249>.
11. Roeser RW, Mashburn AJ, Skinner EA, Choles JR, Taylor C, Rickert NP, et al. Mindfulness training improves middle school teachers' occupational health, well-being, and interactions with students in their most stressful classrooms. Journal of Educational Psychology 2022;114:408-25. <https://doi.org/10.1037/edu0000675>.
12. Serrano EAG, Murcia JM, Briñez MHG, Ayala BEC. Estrés reto-obstáculo y pérdida de productividad y actividad: un análisis correlacional enfocado en el personal de enfermería. Salud, Ciencia y Tecnología 2022;2:155-155. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2022155>.
13. Lakeman R, Coutts R, Hutchinson M, Massey D, Nasrawi D, Fielden J, et al. Stress, distress, disorder and coping: the impact of anonymous student evaluation of teaching on the health of higher education teachers.

Assessment & Evaluation in Higher Education 2022;47:1489-500. <https://doi.org/10.1080/02602938.2022.2060936>.

14. Shinan-Altman S, Levkovich I. Are Personal Resources and Perceived Stress Associated with Psychological Outcomes among Israeli Teachers during the Third COVID-19 Lockdown? *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022;19:5634. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095634>.

15. Carroll A, Sanders-O'Connor E, Forrest K, Fynes-Clinton S, York A, Ziaei M, et al. Improving Emotion Regulation, Well-being, and Neuro-cognitive Functioning in Teachers: a Matched Controlled Study Comparing the Mindfulness-Based Stress Reduction and Health Enhancement Programs. *Mindfulness* 2022;13:123-44. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01777-4>.

16. Marshall DT, Pressley T, Neugebauer NM, Shannon DM. Why teachers are leaving and what we can do about it. *Phi Delta Kappan* 2022;104:6-11. <https://doi.org/10.1177/00317217221123642>.

17. Lascano IA, Acurio EV, López JH, Garcia DM, Jiménez EA, Sevilla VC. Asociación del nivel de estrés con el desarrollo del síndrome metabólico en el personal de salud. *Salud, Ciencia y Tecnología* 2023;3:386-386. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023386>.

18. Biernat E, Piątkowska M, Rozpara M. Is the Prevalence of Low Physical Activity among Teachers Associated with Depression, Anxiety, and Stress? *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022;19:8868. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148868>.

19. Eddy CL, Herman KC, Huang F, Reinke WM. Evaluation of a bibliotherapy-based stress intervention for teachers. *Teaching and Teacher Education* 2022;109:103543. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103543>.

20. Ogakwu NV, Ede MO, Manafa I, Ede KR, Omeke F, Agu PU, et al. Occupational health coaching for job stress management among technical college teachers: Implications for educational administrators. *Medicine (Baltimore)* 2023;102:e32463. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000032463>.

21. Nuñez JMA, Balarezo GMS, Garcés MGP, Supe FAS. Carga laboral en áreas críticas y “TISS 28”. *Salud, Ciencia y Tecnología* 2023;3:385-385. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023385>.

22. Moreno B, Báez C. Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid; 2010.

23. Organización Internacional del Trabajo. OIT. Estrés en el Trabajo: Un Reto Colectivo; 2016 [citado 12 Mar 2020]:2-18. Disponible en: [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms\\_466549.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_466549.pdf).

24. Organización Mundial de la Salud. Constitución de la Organización Mundial de la Salud. 1948. Disponible en: <https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/legislacion/pdfestatal/i5.pdf>.

25. Romero G. ¿Impacta el mobbing en los testigos?: Un estudio observacional en el personal de enfermería de un hospital del conurbano bonaerense. *Salud, Ciencia y Tecnología* 2021;1:6-6. <https://doi.org/10.56294/saludcyt20216>.

26. Sauter S, Murphy L, Hurrell J, Levi L. Factores de riesgos psicosociales y de organización. En: Trabajo OI, editor. *Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo*. España: Ministerio del Trabajo y Asuntos Sociales; 1998.

27. Selye H. *La tensión en la vida (el estrés)*. Argentina: Compañía General Fabril Editora; 1960.

#### FINANCIAMIENTO

Sin financiación externa.

#### CONFLICTOS DE INTERESES

No existen conflictos de interés.

### **CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA**

*Conceptualización:* María de las Nieves Veloz Montano, María de la Caridad González Martínez, Leonardo Pérez Lemus.

*Investigación:* María de las Nieves Veloz Montano, María de la Caridad González Martínez, Leonardo Pérez Lemus.

*Metodología:* María de las Nieves Veloz Montano, María de la Caridad González Martínez, Leonardo Pérez Lemus.

*Redacción - borrador original:* María de las Nieves Veloz Montano, María de la Caridad González Martínez, Leonardo Pérez Lemus.

*Redacción - revisión y edición:* María de las Nieves Veloz Montano, María de la Caridad González Martínez, Leonardo Pérez Lemus.