

Vínculo entre estrés y bienestar psicológico

Link between stress and psychological well-being

Edna Geraldine Silva Cepeda y Diana Marcela Ibañez Torres*

¹ Universidad de Boyacá, Colombia

² Universidad de Boyacá, Colombia

Resumen

El artículo de revisión se investigó e indago la relación entre el estrés y el bienestar psicológico, se utilizaron diversos estudios para comprender cómo las condiciones estresantes pueden afectar el estado físico y psicológico de un trabajador haciendo que su bienestar psicológico se disminuya, dentro de los artículos revisados se exploraron 4 variables (estrés, estrés laboral, bienestar psicológico y la conexión entre estrés y bienestar psicológico) y se analizaron diferentes factores que pueden ser desencadenantes de la aparición del estrés y la disminución del bienestar psicológico. Además, para abordar el aspecto psicológico, se revisaron diferentes tipos de métodos y terapias de manejo del estrés que se emplearon para reducir el impacto del estrés y garantizar una recuperación completa, indicando la importancia de tratar no solo los síntomas sino también las causas subyacentes que mejoran el bienestar psicológico. Al final, centramos nuestro estudio en cómo se pueden utilizar enfoques multidisciplinarios para minimizar el estrés y promover la salud mental con especial énfasis en la intervención temprana e integral. Esta investigación demuestra la complejidad de este problema y la importancia de ofrecer atención de calidad para mejorar la condición mental de las personas.

Palabras Clave: Estrés, Bienestar Psicológico, Estrés laboral, conexión.

Abstract

The review article was investigated and investigated the relationship between stress and psychological well-being, various studies were used to understand how stressful conditions can affect the physical and psychological state of a worker, causing their psychological well-being to decrease, within the articles reviewed, 4 variables were explored (stress, work stress, psychological well-being and the connection between stress and psychological well-being) and different factors that may be triggers for the appearance of stress and the decrease in psychological well-being were analyzed. In addition, to address the aspect Psychologically, different types of stress management methods and therapies that were used to reduce the impact of stress and ensure complete recovery were reviewed, indicating the importance of treating not only the symptoms but also the underlying causes that improve psychological well-being. In the end, we focused our study on how multidisciplinary approaches can be used to minimize stress and promote mental health with special emphasis on early and comprehensive intervention. This research demonstrates the complexity of caring for this problem and the importance of providing quality care to improve people's mental condition.

Keywords: Stress, Psychological Well-being, Stress at work, Connection.

1. Introducción

El presente artículo de revisión tiene como propósito abordar la relación entre el estrés y el bienestar psicológico en el ámbito laboral, basándose en una revisión de la literatura

científica existente. Este artículo busca analizar detalladamente cómo el estrés laboral impacta la salud mental de los trabajadores y qué estrategias pueden implementarse para mitigar sus efectos adversos y fomentar el bienestar psicológico.

Como citar: Silva Cepeda E. G. Ibañez Torres D. M. (2024)

Vínculo entre estrés y bienestar psicológico

Revista Tribuna Pedagógica, (2)1, Nueva época 61-71

Recibido: 15 de marzo de 2024. Aceptado: 12 de abril de 2024

Por lo tanto, el problema que subyace a esta investigación radica en la prevalencia y repercusión del estrés laboral en la sociedad contemporánea, donde las demandas en el trabajo son cada vez más exigentes y la naturaleza está en constante cambio, por lo tanto se ha generado preocupación por la salud mental de los individuos. Este fenómeno no solo afecta la calidad de vida de los trabajadores, sino que también tiene implicaciones significativas en el rendimiento laboral y la productividad organizacional.

Así mismo, a lo largo de los últimos años, se ha acumulado una alta cantidad de conocimiento sobre el estrés laboral y su relación con el bienestar psicológico, evidenciándose por los numerosos estudios empíricos y revisiones sistemáticas en el campo de la psicología laboral y la salud ocupacional. Estos estudios han identificado una serie de factores de riesgo asociados al estrés laboral.

Sin embargo, a pesar de los avances en la comprensión de este fenómeno, persisten varias incógnitas y desafíos en la investigación sobre el estrés laboral y el bienestar psicológico. Por ejemplo, aún no se ha establecido completamente cómo los factores individuales, organizacionales y contextuales interactúan para influir en la experiencia del estrés que generen impacto en la salud mental de los trabajadores o si existe una relación entre el estrés y el bienestar psicológico y cuáles son sus consecuencias.

Por ende, esta revisión se propone profundizar en la comprensión de esta compleja relación, examinando críticamente la evidencia disponible y destacando las áreas de controversia y debate en el campo. Es importante resaltar que se utilizarán métodos rigurosos de búsqueda, selección y síntesis de la literatura para garantizar la validez y fiabilidad de los hallazgos presentados en este artículo.

2. Fundamentación teórica

La fundamentación del artículo se fundamenta en una revisión minuciosa de la literatura científica que aborda la compleja relación entre el estrés,

el bienestar psicológico y su interacción en el entorno laboral. A través de esta revisión, se ha integrado el trabajo de diversos autores y teóricos que han explorado la naturaleza y los efectos del estrés, así como los factores determinantes del bienestar psicológico en contextos laborales específicos. Este enfoque multidisciplinario nos permite comprender mejor la interacción dinámica entre estos fenómenos y proporciona un marco sólido para el análisis y la interpretación de los hallazgos de la presente investigación.

En este sentido, se aborda detalladamente la literatura existente que versa sobre temas relevantes como el estrés, la ansiedad, el bienestar psicológico, la satisfacción laboral y la atención plena. Estos elementos, más allá de ser objeto de estudio individual, han sido vinculados estrechamente con la calidad de vida en entornos laborales diversos. A través de un análisis exhaustivo de 25 artículos, se identifican y seleccionan los estudios más pertinentes que se centran específicamente en la interacción entre la ansiedad y el estrés en el bienestar psicológico de las madres comunitarias del ICBF.

En primer lugar, (Chávez y porras, 2023), se centró en comprender la relación entre la resiliencia, el bienestar psicológico y los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en una muestra de 229 adultos en la ciudad de Caracas, Venezuela. La investigación se llevó a cabo mediante una encuesta transversal y predictiva utilizando tres cuestionarios: DASS-21 para evaluar la depresión, ansiedad y estrés; el cuestionario de Bienestar Psicológico para medir el bienestar eudaimónico; y el CD RISC-10 para medir la resiliencia. Los resultados de esta investigación revelaron que la resiliencia tenía un impacto significativo en el bienestar psicológico, con un coeficiente beta (β) de 0.52, lo que indica una fuerte relación positiva.

Además, la resiliencia también mostró una relación directa con la reducción del estrés ($\beta = -0.15$). Por otro lado, el bienestar psicológico demostró ser un predictor importante de la depresión ($\beta = -0.34$), el estrés ($\beta = -0.20$) y la ansiedad ($\beta = -0.21$). Además, Chavez y por-

ras (2023) sugieren que el bienestar psicológico puede actuar como un mediador en la relación entre la resiliencia, la depresión y el estrés. Estos hallazgos tienen implicaciones importantes para la comprensión e intervención en el bienestar mental y la salud psicológica de los individuos.

De igual manera, el estudio realizado por (Ojeda et al., 2011) se enfocó en examinar la prevalencia de la depresión en el Estado de México. Este estudio resulta relevante para la investigación sobre la influencia del estrés y la ansiedad en el bienestar psicológico, puesto que proporciona una visión detallada sobre la prevalencia de la depresión, teniendo en cuenta diferencias de género y niveles de gravedad. Estos hallazgos son esenciales para comprender mejor y abordar los desafíos de salud mental.

Otra investigación es la realizada por Chiang et al. (2018), titulada "Relación entre satisfacción laboral, estrés laboral y sus resultados en trabajadores de una institución de beneficencia de la provincia de Concepción". En términos generales, los hallazgos de este estudio respecto al estrés laboral indican que todos los grupos de trabajo se encuentran en el cuadrante de baja tensión, baja demanda psicológica, alto control laboral y alto apoyo global, lo que sugiere un nivel general de estrés relativamente bajo en la institución. Por otro lado, en cuanto a la satisfacción laboral, el estudio indica que el promedio general en las líneas de trabajo evaluadas es de 3,8 puntos, lo que denota un nivel mediano de satisfacción laboral.

Por otra parte, Tualombo (2018) en su estudio "Estrés laboral y el bienestar psicológico en docentes de una universidad privada del Lima, Este" encontró una relación negativa significativa entre el estrés laboral y el bienestar psicológico general, lo que indica que a medida que aumenta el estrés laboral, disminuye el bienestar psicológico. Además, este autor identificó relaciones negativas entre el estrés laboral y diversas dimensiones del bienestar psicológico, como la autoaceptación, las relaciones positivas, la autonomía y el dominio del entorno. Esto significa que niveles más altos en estas dimensiones de bienestar psicológico están

asociados con menores niveles de estrés laboral.

Los fundamentos presentados ofrecen una visión integral de la relación entre diversos factores psicológicos y el bienestar laboral, con un enfoque particular en la influencia del estrés y la ansiedad en las madres comunitarias del sector San Francisco. El estudio de Chávez y Porras (2023) revela la importancia de la resiliencia en el bienestar psicológico, destacando su relación positiva con este último y su capacidad para reducir el estrés. Asimismo, se destaca la investigación de Ojeda et al. (2011), que examina la prevalencia de la depresión y sus implicaciones para la salud mental. Además, el trabajo de Chiang et al. (2018) ofrece perspectivas sobre la satisfacción laboral y el nivel de estrés en un contexto institucional específico, mientras que el estudio de Tualombo (2018) identifica la relación negativa entre el estrés laboral y el bienestar psicológico en docentes universitarios.

En cuanto a el estudio realizado por (Alvarado et al., 2019) titulado "Atención plena y bienestar psicológico, este estudio se centró en investigar los efectos de la atención plena en el bienestar psicológico de los participantes. Los resultados obtenidos indicaron que la meditación de atención plena mostró ser moderadamente efectiva en la mejora de la ansiedad rasgo y el estrés percibido, y efectiva en la mejora de la ansiedad estado y los estados positivos de la mente.

Estos hallazgos son significativos para abarcar la temática de bienestar psicológico en la población de estudio, ya que sugieren que la práctica de mindfulness puede tener un impacto positivo en la salud mental y el bienestar psicológico de las personas.

Estos estudios contribuyen al presente artículo al demostrar la eficacia de la Escala de Bienestar Psicológico como una herramienta efectiva para evaluar el bienestar en el entorno laboral. Esta escala proporciona una medición precisa de diversos aspectos del bienestar, lo que permite identificar con precisión áreas específicas que requieren una intervención enfocada en su mejo-

ramiento con el fin de promover el bienestar de los empleados en el lugar de trabajo.

En el estudio de Kareaga et al. (2008) llamado "Evaluación del burnout y bienestar psicológico en los profesionales sanitarios del País Vasco", analizaron datos de 1275 profesionales de la salud, encontrando que el 28.8% tenía niveles altos de agotamiento emocional, mientras que solo el 8% tenía un alto bienestar psicológico. Factores como la sobrecarga laboral y la falta de reconocimiento se relacionaron con altos niveles de agotamiento. Además, el bienestar psicológico y la resiliencia emocional redujeron las consecuencias negativas del agotamiento. La conclusión de este estudio se enfocó en que la sobrecarga y el agotamiento tienen un impacto negativo en el bienestar psicológico. Esto implica que, cuando las personas experimentan una carga excesiva de trabajo o se sienten agotadas, suelen experimentar una disminución en su bienestar psicológico.

Según Chitgian et al. (2013) analizaron las propiedades psicométricas de la versión española reducida de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en una muestra de 300 adultos de la ciudad de Santiago de Chile. Los principales resultados mostraron un alfa de 0,89 y una estabilidad temporal de 0,80 (3 semanas de diferencia). Las correlaciones entre las escalas y los otros instrumentos fueron adecuadas y significativas en la línea de lo esperado teóricamente.

Así mismo, la conceptualización del estrés según Bairero (2018) destaca su naturaleza adaptativa frente a demandas percibidas como amenazantes o desafiantes, tanto a nivel físico como psicológico. Esta definición subraya la versatilidad del estrés, que puede ser desencadenado por diversos estímulos y situaciones en el entorno laboral, desde la presión por cumplir expectativas hasta los conflictos interpersonales.

En este contexto, el estrés se convierte en una respuesta ante la percepción de demandas que superan los recursos disponibles para afrontarlas, lo que puede afectar significativamente el bienestar psicológico de los individuos. Es crucial reconocer

que el estrés no sólo está determinado por factores externos, sino también por la interpretación subjetiva que cada persona hace de su entorno laboral y sus propias capacidades para enfrentarlo. Esta perspectiva resalta la importancia de abordar tanto los aspectos del entorno laboral como las experiencias individuales de estrés para comprender completamente su impacto en el bienestar psicológico.

Además, la teoría de Lazarus y Folkman (1984) proporciona un marco conceptual amplio y profundo para entender la dinámica del estrés en el ámbito laboral. Según estos autores, el estrés se concibe como una relación dinámica entre el individuo y su entorno laboral, donde las demandas percibidas superan los recursos disponibles del individuo para enfrentarlas. Esta evaluación cognitiva determina la respuesta emocional y fisiológica del individuo ante el estrés, sugiriendo que las demandas laborales y las experiencias emocionales pueden desencadenar reacciones negativas de estrés en los trabajadores.

En cuanto al estrés laboral se refiere a la adaptación de un individuo a las demandas externas y la capacidad del cuerpo para reaccionar frente a un estímulo. Esta reacción puede ocasionar síntomas físicos y mentales asociados con problemas de salud graves, tales como enfermedad del corazón, hipertensión, diabetes, depresión, ansiedad, entre otros (Atalaya, 2001). Por otro lado, se ha encontrado que el estrés es un sentimiento de tensión física o emocional que puede resultar de cualquier situación desafiante o pensamiento que provoque frustración o ira en una persona (Serrano, 2023)

Por consiguiente, el estrés laboral no sólo está determinado por factores externos, como la carga de trabajo o los conflictos interpersonales, sino también por la interpretación individual de estas demandas y la percepción de recursos para hacerles frente. Esta comprensión más amplia del estrés subraya la necesidad de abordar tanto los aspectos cognitivos como emocionales del estrés en las intervenciones destinadas a promover el bienestar

psicológico en el lugar de trabajo. Al reconocer la complejidad de la interacción entre el individuo y su entorno laboral, los enfoques de intervención pueden dirigirse no solo a mitigar las demandas laborales, sino también a fortalecer los recursos individuales de afrontamiento y promover estrategias de afrontamiento adaptativas para gestionar el estrés de manera efectiva.

Por otro lado, el bienestar psicológico, según (Vázquez et al.,2009), es un constructo multifacético que abarca diversas dimensiones, como la autoaceptación, relaciones interpersonales positivas, autonomía y crecimiento personal. En el contexto laboral, este estado emocional no solo influye en la satisfacción individual, sino que también repercute en el desempeño laboral y la calidad de las interacciones dentro del entorno de trabajo. Los trabajadores que experimentan un alto nivel de bienestar psicológico tienden a sentirse más satisfechos con sus tareas laborales, lo que se traduce en una mayor motivación intrínseca y un compromiso más profundo con sus responsabilidades laborales.

Así mismo, según la Teoría de la Escala de Bienestar Psicológico de Cánovas (2021), se refiere al Bienestar Psicológico al sentimiento positivo y al pensamiento constructivo de una persona sobre sí misma, definido por su naturaleza subjetiva experiencial y está estrechamente relacionado con las características del funcionamiento físico, mental y social. Incluye elementos reactivos, temporales relacionados con temas emocionales, y elementos permanentes, que son expresiones cognitivas y valorativas. Este constructo se puede medir a través de subescalas como el Bienestar Psicológico Subjetivo y el Bienestar Laboral, que evalúan el grado de satisfacción en distintos ámbitos de la vida laboral y persona.

Por consiguiente el bienestar psicológico de los trabajadores está estrechamente ligado a su capacidad para mantener relaciones interpersonales saludables en el lugar de trabajo, teniendo en cuenta que cuando los individuos se sienten emocionalmente equilibrados y satisfechos con sus vidas en general, es más probable que es-

tablezcan vínculos positivos con sus colegas y superiores, lo que contribuye a un clima laboral más armonioso y colaborativo. Por lo tanto, comprender y promover el bienestar psicológico en el contexto laboral no solo beneficia a los empleados individualmente, sino que también tiene un impacto significativo en la dinámica y el rendimiento de toda la organización.

Por ende, el bienestar psicológico en el contexto laboral ha sido objeto de estudio por diversos investigadores, entre ellos Cánovas (2021) y Triviño (2019). (Cánovas,2021) presenta una Escala de Bienestar Psicológico diseñada para medir este constructo específico, mientras que (Triviño,2019) analiza el impacto del estrés laboral en el bienestar psicológico de los empleados de una empresa comercializadora. Estos estudios resaltan la relevancia de comprender y abordar el bienestar psicológico en el entorno laboral como un componente esencial para la salud y el rendimiento laboral óptimo.

De manera que, las investigaciones como la realizada por Tualombo (2018) profundizan en la relación entre el estrés laboral y el bienestar psicológico en contextos particulares. Este estudio, fue llevado a cabo en una institución educativa de Lima, Este y ofrece una visión detallada de los desafíos específicos que enfrentan los profesionales de la educación y cómo estos influyen en su bienestar psicológico, además, se evidencio dentro de las pruebas aplicadas en la institución que un mayor nivel de carga laboral y agotamiento contribuyen significativamente a la aparición del estrés. Por consiguiente, cuando los trabajadores experimentaban factores de estrés, estos conllevan a que se presenta una disminución notable en su bienestar psicológico y al mismo tiempo en su rendimiento laboral.

Finalmente, las teorías revisadas proporcionan una comprensión holística de cómo el estrés, el bienestar psicológico y el entorno laboral interactúan entre sí. Esta comprensión es esencial para desarrollar intervenciones efectivas que promuevan la salud mental y el bienestar de los trabajadores, así como para mejorar la calidad de vida

en el contexto laboral. Al considerar estas relaciones complejas, los diseñadores de políticas y los profesionales de la salud pueden implementar estrategias que aborden tanto los factores estresantes laborales como las respuestas individuales al estrés, con el objetivo de crear entornos laborales más saludables y productivos para todos los empleados.

3. Método

En el siguiente apartado se detalla el proceso llevado a cabo para la búsqueda y selección de los diferentes artículos utilizados en el marco de esta revisión.

Búsqueda de fuentes: En el apartado de búsqueda de fuentes se realizó una búsqueda en bases de datos académicas como PubMed, Psycodoc, eLibro, ProQuest, ScienceDirect y Google Académico utilizando términos clave relacionados con el estrés, el bienestar psicológico y sus diversas dimensiones. Se utilizaron combinaciones de palabras como "estrés", "Bienestar psicológico", "estrés laboral", "coping strategies", "work stress", "stress" entre otros.

- **Selección de artículos:** En la selección de artículos se examinaron los títulos y resúmenes de los artículos encontrados para determinar su relevancia y conexión con respecto al tema de investigación, posteriormente se establecieron criterios de inclusión y exclusión para seleccionar aquellos estudios que proporcionan información relevante y actualizada sobre el vínculo entre el estrés y el bienestar psicológico.
- **Análisis de los artículos:** En el análisis de los artículos se leyeron en detalle los artículos seleccionados para identificar los hallazgos relevantes, los métodos utilizados y las conclusiones obtenidas por los autores.
- **Validación de las fuentes:** En este paso se verificó la credibilidad y reputación de las revistas científicas en las que se publicaron los artículos seleccionados. Se priorizaron aque-

llos estudios realizados por investigadores reconocidos en el campo de la psicología y la salud mental.

- **Síntesis de la información:** En esta fase se integraron los hallazgos de los diferentes estudios para proporcionar una visión general y coherente del tema, que nos permitiera la creación y consolidación del artículo.

Se identificaron patrones, tendencias y discrepancias en los resultados para ofrecer una perspectiva completa sobre el vínculo entre el estrés y el bienestar psicológico.

- **Organización del artículo:** Finalmente, se estructuró el artículo de revisión siguiendo un orden lógico y coherente, comenzando con la introducción, seguida de la fundamentación teórica, los resultados de la revisión de literatura y finalmente las conclusiones y recomendaciones.



Fig. 1. Artículos consultados para los resultados Fuente. La figura anterior hace referencia a los artículos explorados entre las cuales se destacan las variables como el estrés, el estrés laboral, la relación entre estrés y bienestar psicológico y el bienestar psicológico

Los resultados de la exploración en las bases de datos revelaron una diversidad de información en relación con diversas temáticas, entre las cuales se destacan el estrés, el estrés laboral, la relación entre estrés y bienestar psicológico y el bienestar psicológico. Los resultados de la exploración en las bases de datos incluyeron la evaluación de 15 estudios

Tabla 1:

Resultados del estrés

Nombre del artículo	país
ANSIEDAD Y ESTRÉS	Guatemala
El estrés y su influencia en la calidad de vida	Colombia
Estrés y calidad de vida	Argentina

En primer lugar, se exploraron 3 artículos que se enfocaron en el análisis de la variable del estrés. Estos estudios hacen referencia al estrés como una respuesta fisiológica y psicológica del organismo frente a situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes, que pueden surgir de diversas fuentes, como el entorno laboral, las relaciones personales o los problemas económicos. Además, se observó que el estrés puede manifestarse de diferentes maneras, incluyendo aspectos emocionales, cognitivos y físicos. Por otro lado, se encontró dentro de los artículos que el estrés es normal, sin embargo, cuando este se agudiza es cuando se comienza a percibir como un problema.

Tabla 2:

Resultados del Bienestar Psicológico

Nombre del artículo	país
Atención plena y bienestar psicológico: un estudio controlado y aleatorizado	Colombia
Escala de Bienestar Psicológico	Colombia
Análisis Preliminar de las Escalas de Bienestar Psicológico en Población Chilena	Chile
La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales.	Cuba

Como segundo aspecto, en cuanto al bienestar psicológico, se exploraron 4 artículos que se dedicaron a explorar este tema. Estos estudios enfatizaron aspectos relacionados con la salud mental, la felicidad y la satisfacción con la vida, así como estrategias para promover un estado de bienestar emocional y mental.

Se evidenció que el bienestar psicológico se manifiesta a través de indicadores de satisfacción

y la adopción de estrategias para mantener una salud mental positiva.

Tabla 3:

Resultados del estrés laboral

Nombre del artículo	país
Estrés laboral: estudio de revisión	Argentina
La relación trabajo-estrés laboral en los Colombianos	Colombia
Estrés en profesiones de riesgo.	Colombia

Por otro lado, 3 artículos de los revisados se centraron en el estrés laboral y se identificaron factores específicos que contribuyen a este fenómeno en el entorno laboral, como la carga de trabajo, el ambiente laboral, el liderazgo y las políticas organizacionales. Estos estudios también analizaron las consecuencias del estrés laboral en la salud y el rendimiento laboral, así como las intervenciones diseñadas para mitigar el estrés y promover un ambiente de trabajo más saludable y productivo.

Tabla 4:

Resultados del vínculo entre Estrés y Bienestar Psicológico

Nombre del artículo	país
Estrés laboral y el bienestar psicológico en los trabajadores de la empresa comercializadora ventas Corp. SA	Ecuador
Relación entre satisfacción laboral, estrés laboral y sus resultados en trabajadores de una institución de beneficencia de la provincia de Concepción.	Chile
Estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológico en trabajadores de una industria cerealera.	Argentina
Estrés laboral y el bienestar psicológico en docentes de una universidad privada del Lima, Este.	Perú
Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral	Colombia

Finalmente, los 5 artículos restantes se enfocaron en la relación entre el estrés y el bienestar psicológico donde se encontró que la relación de estas dos variables es compleja y bidireccional, puesto que el estrés puede tener un impacto negativo en el bienestar psicológico, mientras que un mayor nivel de bienestar psicológico puede ayudar a reducir los efectos adversos del estrés, facilitando una mayor capacidad de afrontamiento,

una respuesta más adaptativa a las demandas del entorno.

Por otro lado, se encontró que las diversas estrategias de autocuidado, como lo es la práctica regular de técnicas de relajación, el mantenimiento de una red de apoyo social sólida y el establecimiento de límites personales claros, pueden potenciar el bienestar psicológico y promover una mayor resiliencia ante el estrés.

4. Discusión

En la discusión de este artículo, se procederá a caracterizar las fuentes primarias consultadas, lo que permitirá establecer un análisis comparativo entre las teorías expuestas por cada uno de los referentes. Se identificarán tanto los aciertos como los desaciertos de cada teoría, así como las tendencias y discrepancias en los resultados obtenidos en los diferentes estudios revisados.

En primer lugar, se encuentra la robustez y consistencia en la relación entre el estrés y el bienestar psicológico, respaldada por los aportes teóricos de Lazarus y Folkman (1984) Estos precursores en el campo de la psicología han proporcionado una base para comprender cómo la exposición crónica a situaciones estresantes puede impactar de manera significativa en la salud mental de los individuos y crear repercusiones en el mismo. Así mismo, según (Bandura, 1964) en sus investigaciones han revelado que la prolongada exposición al estrés o a situaciones estresantes puede desencadenar una variedad de síntomas psicológicos adversos, entre los que se incluyen la ansiedad y la depresión, manifestaciones que reflejan la disminución del bienestar psicológico y son experimentadas por aquellos sujetos que se encuentran expuestos bajo condiciones de estrés sostenido (Lazarus Folkman, 1984).

Además, los aportes de Bandura (1964) han trabajado por la misma línea para permitir esta comprensión al destacar el papel fundamental de los mecanismos de autorregulación en la gestión del estrés y el mantenimiento del bienestar psicológico, el autor Bandura (1964) sostiene que

los individuos no son simplemente receptores pasivos del estrés, sino que también poseen la capacidad de regular sus propias emociones y comportamientos para actuar frente a las demandas del entorno. Asimismo, Bandura enfatiza la importancia de la autoeficacia, es decir, la creencia en la propia capacidad para enfrentar con éxito los desafíos, como un factor clave en la gestión del estrés y la promoción del bienestar psicológico.

Por ende, lo aportado por los autores resalta la importancia de comprender no sólo la presencia del estrés en el entorno laboral y los efectos, sino también sus consecuencias a largo plazo en la salud mental y el bienestar psicológico de los individuos.

Por otro lado, en el análisis de la literatura científica también se han evidenciado desaciertos en los resultados de algunos estudios. Por ejemplo, mientras que teóricos enfatizan el papel de los pensamientos automáticos y las creencias irracionales en la generación y mantenimiento del estrés (Beck, 1976), otros estudios sugieren que factores como el apoyo social y las estrategias de afrontamiento pueden modular esta relación (Compas et al., 2001) (Skinner et al., 2003).

En cuanto a la teoría de Beck (1976) se centra en la influencia de los pensamientos distorsionados en la percepción del estrés y la generación de respuestas emocionales negativas. Según esta perspectiva, las interpretaciones catastróficas o negativas de los eventos y las creencias irracionales pueden exacerbar los niveles de estrés percibido y contribuir al desarrollo de trastornos.

Sin embargo, otros enfoques teóricos han destacado el papel protector del apoyo social y las estrategias de afrontamiento en la modulación del impacto del estrés en el bienestar psicológico. Investigaciones realizadas por Compas et al. (2001) y Skinner et al. (2003) han demostrado que el acceso a redes de apoyo social y el uso de estrategias de afrontamiento adaptativas pueden amortiguar los efectos negativos del estrés en la salud mental de los individuos.

Por otro lado, estos teóricos sugieren la complejidad de la relación entre el estrés y el bienestar psicológico, así como la necesidad de considerar y trabajar los múltiples factores y mecanismos moderadores en su comprensión. La integración de diferentes perspectivas teóricas y la exploración de variables mediadoras y moderadoras son fundamentales para obtener una comprensión más completa y precisa de esta relación crucial en el ámbito de la salud mental.

Otro aspecto relevante a considerar es la diversidad de teorías y modelos propuestos para explicar el vínculo entre el estrés y el bienestar psicológico. Mientras que algunas teorías se centran en aspectos cognitivos y emocionales, como la teoría de Beck, otras, como la teoría de Lazarus y Folkman, hacen hincapié en la evaluación cognitiva del estrés y la percepción de recursos de afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1984). Así mismo, la teoría de Beck (1976), dentro del marco cognitivo-conductual, se centra en estudiar cómo los pensamientos automáticos y las creencias irracionales influyen en la experiencia y el manejo del estrés, evidenciando que las interpretaciones distorsionadas de los eventos pueden exacerbar la ansiedad y la depresión, perpetuando un ciclo de estrés crónico.

Por otro lado, la teoría de Lazarus y Folkman (1984) adopta un enfoque más amplio, considerando la evaluación cognitiva del estrés como un proceso fundamental en la experiencia de estrés. Según los autores la percepción de las demandas del entorno y la evaluación de los recursos disponibles para hacerles frente determinan la respuesta emocional y fisiológica del individuo ante el estrés. Por ende, ambos enfoques teóricos ofrecen perspectivas complementarias para comprender la relación entre el estrés y el bienestar psicológico.

En última instancia, la discusión de este artículo subraya la importancia de considerar la diversidad de enfoques teóricos y metodológicos en el estudio del estrés y el bienestar psicológico. Si bien existen tendencias consistentes en la literatura, también es fundamental reconocer las dis-

crepancias y desafíos en la comprensión de esta relación y proponer áreas de investigación futura para abordar estas limitaciones.

Es crucial comprender que el estrés y el bienestar psicológico son fenómenos complejos influenciados por múltiples factores, individuales, contextuales y culturales, lo que requiere enfoques integradores y colaborativos para avanzar en nuestra comprensión y abordaje de estos constructos.

5. Conclusión

1. Como primera conclusión se encuentra que tras analizar diversos estudios y teorías, se evidencia que el estrés es una reacción natural que el cuerpo experimenta en respuesta a eventos desafiantes o amenazantes.

Si bien el estrés agudo puede ser útil para movilizar energía y enfoque en situaciones de emergencia, el estrés crónico puede tener efectos perjudiciales en la salud física y mental.

2. En cuanto al bienestar psicológico, este emerge como un aspecto fundamental en la vida de los individuos, especialmente en el ámbito laboral, es por ello que radica la importancia de la promoción del bienestar psicológico en el ámbito organizacional ya que este no solo mejora la calidad de vida de los trabajadores, sino que también repercute positivamente en el rendimiento laboral y la productividad organizacional.

3. En cuanto al estrés laboral se evidenció que esta variable representa uno de los desafíos más significativos en el ámbito laboral contemporáneo, ya que actualmente viene acompañado de implicaciones tanto para la salud mental como para el rendimiento laboral, esto teniendo en cuenta que factores como la sobrecarga de trabajo, el ambiente laboral negativo y la falta de liderazgo pueden contribuir a la aparición y perpetuación del estrés en los trabajadores, por tal razón, se radica la importancia de implementar intervenciones y programas diseñados para mitigar el estrés laboral y promover un ambiente de trabajo saludable y productivo, lo que beneficiará

tanto a los empleados como a la organización en su conjunto.

4. En conclusión el vínculo o relación entre el estrés y el bienestar psicológico es bidireccional y complejo, puesto que, el aumento del estrés contribuye a la disminución en el bienestar psicológico y asimismo un mayor nivel de bienestar psicológico actúa como un amortiguador contra los efectos negativos del estrés, promoviendo una mayor capacidad de afrontamiento y una respuesta adaptativa a las demandas del entorno, es decir, a mayor bienestar psicológico se percibe una disminución del estrés en el individuo.

6. Bibliografía

- Alvarez, P., Soto, R., y Cerquín, L.. (2019). Atención plena y bienestar psicológico: un estudio controlado y aleatorizado. *Revista colombiana de psicología*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6985218>
- Atalaya, M. (2001). El estrés laboral y su influencia en el trabajo. *Industrial data*, 4(2), 25-36. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/idata/article/view/6754>
- Aguilar, M. (2018). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *MULTIMED*, 21(6). <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688>
- Barán, A. (2018). Ansiedad y estrés. Estudio realizado con estudiantes de sexto perito en administración de empresas del Colegio Evangélico Nueva Jerusalén del municipio de San Antonio del departamento de Suchitepéquez. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisortiz/2018/05/22/Baran-Andrea.pdf>
- Bandura, A. (1964). The stormy decade: Fact or fiction. *Psychology in the Schools*. https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0
- Bairero, A. M. (2018). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *MULTIMED*, 21(6). <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688>
- Beck, A. T. (2008). The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *American Journal of Psychiatry*, 165(8), 969-977. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18628348/>
- Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. *International Universities Press**. [https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=nSFvAAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=Beck,+A.+T.++\(1976\).+Cognitive+therapy+and+the+emotional+disorders.+*International+Universities+Press*.&ots=Fh8K5DVx0B&sig=TeKHPGlinbQBWxujwDR.T0Vvkv=onepage&q=Beck%2C%20A.%20T.%20\(1976\).%20Cognitive%20therapy%20and%20the%20emotional%20disorders.v.%20*International%20Universities%20Press*.&f=false](https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=nSFvAAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=Beck,+A.+T.++(1976).+Cognitive+therapy+and+the+emotional+disorders.+*International+Universities+Press*.&ots=Fh8K5DVx0B&sig=TeKHPGlinbQBWxujwDR.T0Vvkv=onepage&q=Beck%2C%20A.%20T.%20(1976).%20Cognitive%20therapy%20and%20the%20emotional%20disorders.v.%20*International%20Universities%20Press*.&f=false)
- Buitrago, L., Barrera, M., Plazas, L., & Chaparro, C. (2021). Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención. *Rev Investig Salud Univ Boyacá*. 2021;8(2):131-146. <https://doi.org/10.24267/23897325.553>
- Casanova, M., Casanova, W., Machado, F. Casanova, D & Gonzales, M. (2023). Hans Hugo Bruno Selye y el estrés, hito en la historia de la Medicina moderna. *Gaceta Médica Espirituana*, 25(2).
- Chiang., M, Riquelme, G y Rivas, P. (2018). Relación entre satisfacción laboral, estrés laboral y sus resultados en trabajadores de una Institución de Beneficencia de la Provincia de Concepción. *Cienc Trab. Sep-Dic*; 20 [63]: 178-186).
- Cánovas, A. (2021). Escala de Bienestar Psicológico. Unpublished manuscript. <https://web.teaediciones.com/ebp-escala-de-bienestar-psicologico.aspx>
- Cedeño Triviño, J. G. (2019). Estrés laboral y el bienestar psicológico en los trabajadores de la empresa comercializadora ventas Corp. SA (Bachelor's thesis, BABAHOYO: UTB, 2019). <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/6042>
- Contreras-Mendoza, I., Olivas-Ugarte, L. O., y La Cruz-Valdiviano, D. (2021). Escalas abreviadas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21): validez, fiabilidad y equidad en adolescentes peruanos. <https://hdl.handle.net/11537/28475>
- Congreso de la República de Colombia. (2012). Ley 1562 de 2012. Por la cual se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=48365>
- Compas, B. E., Connor, K., Saltzman, H., Thomsen, H., & Wadsworth, E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological bulletin*, 127(1), 87-100. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11271757/>
- Chavez,L.y Porras,R.(2023). Resiliencia, bienestar psicológico eudaimónico, depresión, ansiedad y estrés en adultos venezolanos: un estudio predictivo. *Revista colombiana de psicología*. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2023.03.004>
- Chiang, M., Riquelme, G. y Rivas, P. (2018). Relación entre satisfacción laboral, estrés laboral y sus resultados en trabajadores de una institución de beneficencia de la provincia de Concepción. *Ciencia & trabajo*, 20(63), 178-186. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_rtttext&pid=S0718-24492018000300178
- Chitgian,V., Urzúa, A. y Vera, P. (2013). Análisis Preliminar de las Escalas de Bienestar Psicológico en Población Chilena. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 22(1), 5-14 <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281930494002.pdf>
- Deci, L., y Ryan, M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Plenum. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Dahab, J., Rivadeneira, C & Minici, A. (2010). El enfoque cognitivo- transaccional del estrés. *Revista de terapia cognitivo- conductual*. N°18 marzo 2010
- Diener, E., Oishi, S., y Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253-260. <https://www.nature.com/articles/s41562-018-0307-6>
- Durán, M. (2010). Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista nacional de administración*, 1(1), 71-84. <https://revistas.uned.ac.cr/index.php/rna/article/view/285>
- García, C. R., y González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista cubana de medicina general integral*, 16(6), 586-592. https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_rtttext&pid=S0864-2125200000600010
- Huppert, F. A., y So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3545194/>

- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2021). Misión y Visión.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2022). Política de Bienestar Laboral.
- Judge, A., y Kammeyer, J. (2017). Job attitudes. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 319-351. <http://m.timothy-judge.com/documents/Jobattitudes.pdf>
- Kareaga, A., Ayestaran, S., y Smith, J. (2008). Evaluación del burnout y bienestar psicológico en los profesionales sanitarios del País Vasco. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 24(2), 235-252. <https://www.redalyc.org/pdf/2313/231316495006.pdf>
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company. [https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=i-ySQQUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=Lazarus,+R.+S.,+%26+Folkman,+S.+\(1984\).+Stress,+appraisal,+and+coping.+Springer+Publishing+Company.&ots=DhCVlvkhUe&sig=n6P3lbrxG9Jc7fEDuXqW6AzMEBiv=onepage&q=Lazarus%2C%20R.%20S.%2C%20%26%20Folkman%2C%20S.%20\(1984\).%20Stress%2C%20appraisal%2C%20and%20coping.%20Springer%20Publishing%20Company.&f=false](https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=i-ySQQUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=Lazarus,+R.+S.,+%26+Folkman,+S.+(1984).+Stress,+appraisal,+and+coping.+Springer+Publishing+Company.&ots=DhCVlvkhUe&sig=n6P3lbrxG9Jc7fEDuXqW6AzMEBiv=onepage&q=Lazarus%2C%20R.%20S.%2C%20%26%20Folkman%2C%20S.%20(1984).%20Stress%2C%20appraisal%2C%20and%20coping.%20Springer%20Publishing%20Company.&f=false)
- Lazarus, S. (2006). Stress and emotion: A new synthesis. Springer Publishing Company. [https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=i-ySQQUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=Lazarus,+R.+S.,+%26+Folkman,+S.+\(1984\).+Stress,+appraisal,+and+coping.+Springer+Publishing+Company.&ots=DhCVlvkhUe&sig=n6P3lbrxG9Jc7fEDuXqW6AzMEBiv=onepage&q=Lazarus%2C%20R.%20S.%2C%20%26%20Folkman%2C%20S.%20\(1984\).%20Stress%2C%20appraisal%2C%20and%20coping.%20Springer%20Publishing%20Company.&f=false](https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=i-ySQQUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=Lazarus,+R.+S.,+%26+Folkman,+S.+(1984).+Stress,+appraisal,+and+coping.+Springer+Publishing+Company.&ots=DhCVlvkhUe&sig=n6P3lbrxG9Jc7fEDuXqW6AzMEBiv=onepage&q=Lazarus%2C%20R.%20S.%2C%20%26%20Folkman%2C%20S.%20(1984).%20Stress%2C%20appraisal%2C%20and%20coping.%20Springer%20Publishing%20Company.&f=false)
- Lazarus, S., y Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer. <https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=id=i-ySQQUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=Lazarus,+R.+S.,+>
- León, M. Fornés, J. (2015). Estrés psicológico y problemática musculoesquelética: revisión sistemática. *Enfermería Global*, 14(38), 276-300.
- Macías, J., y Valero, A. L. (2021). Programa de intervención breve basado en las terapias contextuales para mejorar el bienestar psicológico en el entorno organizacional. *Ansiedad y Estrés*, 27(2), 178-184. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8366730>
- Ministerio de la Protección Social. (2008). Resolución 2646 de 2008 <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=31607>
- Ojeda, J., Velasco, A., y Moyeda, G. (2011). Relación del bienestar psicológico, depresión y rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Psicología Iberoamericana*, 19(2), 27-37. <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133921440004.pdf>
- Organización Internacional del Trabajo. (1981). Convenio 155 sobre seguridad y salud de los trabajadores. https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_1LOCODE:C155
- Organización Internacional del Trabajo - OIT (2016). El estrés en el trabajo: un reto colectivo. Ginebra: OIT.
- Organización Internacional del Trabajo [OIT]. (2008) Factores psicosociales en el trabajo: Naturaleza, Incidencia y Prevención. Informe del Comité Mixto OIT-OMS sobre Medicina del Trabajo. Novena reunión Ginebra, 8-24 septiembre.
- Paris, L. (2011). Estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológico en trabajadores de una industria cerealera. Universidad Abierta Interamericana. <https://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/tc111836.pdf>
- Pérez, P. (2011). La relación trabajo-estrés laboral en los Colombianos. *Revista CES salud pública*, 2(1), 66-73. https://revistas.ces.edu.co/index.php/ces_salud_publica/article/view/1449
- Rojas, A. (2017). Estrés en profesiones de riesgo. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/6908>
- Ruiz, E., Salazar, J., Valdivia, M., Hernández, M., Huerta, I. (2023). Estrés laboral en relación con el desempeño laboral: un caso de estudio. *Revista Academia Negocios*, 9(2), 169-182. <https://doi.org/10.29393/RAN9-13ELEI50013>
- Serrano, C.J (2023, enero, 14). Cuando el estrés se viste de libertad, El país. <https://elpais.com/opinion/2023-01-15/cuando-el-estres-se-viste-de-libertad.html>
- Torres, V., y Chávez, A. A. (2013). Ansiedad. *Revista de Actualización Clínica Investiga*, 35, 1788. <https://www.revistasbolivianas.ciencia.bo/scielo.php?script=sci-arttext&pid=S2304-37682013000800001&lng=es&nrm=iso>
- Tualombo, M. (2018). Estrés laboral y el bienestar psicológico en docentes de una universidad privada del Lima, Este. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1393>
- Kawakami, N., Haratani, T., y Araki, S. (2011). Effects of perceived job stress on depressive symptoms in blue-collar workers of an electrical factory in Japan. *Scandinavian Journal of Work, Environment Health*, 463-470. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1615294/>
- Klein, M. (1948). Sobre la teoría de la ansiedad y la culpa. Obras completas, Desarrollos en Psicoanálisis, 235-251. <https://www.insumisos.com/M4T3R14L/BD/Klein-Melanie/Sobre>
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud/Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5, 15-28. <https://idus.us.es/handle/11441/132719>