

Con el apoyo de:



Estudio Comparado de los efectos de la Pandemia SOBRE la salud mental de la población trabajadora EN IBEROAMÉRICA

Con el apoyo de:



Contenido

1. Introducción
2. Metodología
3. Resultados por país
4. Pandemia COVID, salud mental y empleo formal
5. Conclusiones

1. [Introducción](#)

Las repercusiones de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de la población trabajadora han sido profundas y heterogéneas en Iberoamérica, afectando tanto al bienestar subjetivo como al desempeño laboral. Para entender este fenómeno, es necesario analizar datos oficiales—procedentes de ministerios de salud, organismos como la OPS/OMS, y encuestas sectoriales—que permitan comparar la magnitud de síntomas como estrés, ansiedad, depresión y burnout en diferentes países de la región [Organización Panamericana de la Salud](#).

2. [Metodología](#)

Se revisaron los lineamientos regionales de la OPS/OMS sobre salud mental y COVID-19, junto con informes nacionales (ministerios de salud, institutos estadísticos) y estudios científicos indexados (SciELO, publicaciones académicas, encuestas empresariales). Se priorizaron datos desagregados por población trabajadora, considerando tanto estudios generales como específicos en personal sanitario para identificar tendencias y diferencia [Organización Panamericana de la Salud](#)

3. [Resultados por país](#)

3.1 España

- Un estudio de la plataforma InfoJobs detectó que, durante el último año, un 42 % de los trabajadores afirmó haber sufrido sintomatología relacionada con la salud mental, frente al 27 % registrado en 2021, y que el 28 % de los problemas mentales en la población ocupada se atribuía directamente al trabajo (duplicando el 13 % previo) [Infosalus](#).

- La encuesta CIS de febrero de 2021 reveló que el 35 % de los españoles reconoció haber llorado por miedo a la pandemia y el 15 % sufrir ataques de pánico, mientras que el 23,4 % sintió mucho miedo de morir por el coronavirus [Salud y Medicina](#)

3.2 México

- Según una encuesta de UKG, el 64 % de los mexicanos considera que su trabajo influye en su salud mental, y el 76 % afirma que impacta negativamente en su vida personal, ligeramente por encima de la media mundial (60 %) [ukg.mx](#).
- Entre los trabajadores de la salud de primera línea, un estudio con 5 938 participantes reportó prevalencias de insomnio del 52,1 %, depresión del 37,7 % y estrés postraumático del 37,5 % durante la pandemia [SciELO México](#).

3.3 Brasil

- En una muestra de 503 trabajadores de diversos sectores, las escalas DASS-21 e Inventario de Salud Mental Ocupacional detectaron prevalencias de síntomas de ansiedad en mujeres del 54,3–59,9 % y en solteros del 68,1–68,8 % durante la pandemia [SciELO Brasil](#).
- Una revisión sistemática con metanálisis estimó que la prevalencia general de ansiedad en profesionales de la salud fue del 35 % (IC95 %: 29–40) durante la pandemia [SciELO Salud Pública](#).

3.4 Argentina

- El estudio “Bienestar y salud emocional y mental en el trabajo post pandemia” (IDEA/INECO/PUNTUAL) encontró que el 82 % de los trabajadores valora mucho más su salud emocional y mental tras la pandemia [INECO](#).

- Un sondeo del Observatorio Insight 21 reveló que el 26,9 % de los argentinos sufre de estrés laboral o burnout, es decir, uno de cada cuatro empleados elmovimiento.ar.

3.5 Colombia

- Una revisión bibliográfica de la app Momentu indicó que el 62 % de los colaboradores de organizaciones ha sufrido síntomas de ansiedad y depresión desde el inicio de la emergencia sanitaria infobae.
- Un análisis de Forbes reportó que el 85 % de los trabajadores reconoce que los problemas del trabajo han impactado negativamente sus relaciones de pareja o familiares Forbes Colombia.

3.6 Chile

- La columna de Revista Emprende señaló que el 45 % de los trabajadores chilenos están estresados por las responsabilidades laborales derivadas de la pandemia Revista Emprende.
- Según la décima ronda del Termómetro de la Salud Mental (ACHS-UC), el 4,1 % de los ocupados presenta un nivel alto de agotamiento en relación al trabajo (6,2 % en mujeres y 2,5 % en hombres) Achs Web.
- En personal sanitario, el estudio “The COVID-19 Health Care Workers Study” identificó que el 31,4 % presentaba síntomas depresivos de moderados a graves y el 54,8 % podría tener un trastorno mental común medicina.uchile.cl.

3.7 Perú

- Una encuesta IPSOS 2023 reveló que el 45 % de los peruanos considera la salud mental el principal problema de salud del país y el 39 % se sintió tan estresado que no pudo ir a trabajar por un período Gobierno del Perú.

- Un estudio del INS-EsSalud estimó que el 52 % del personal de salud presentó síntomas depresivos durante el primer año de pandemia ietsi.essalud.gob.pe.

3.8 Portugal

- Datos de SIC Noticias indican que la pandemia dejó al 34 % de los portugueses en sufrimiento psicológico, y el 45 % de los profesionales de salud encuestados mostró signos de malestar psicológico [SIC Noticias](#).

3.9 Tabla comparativa

País	Síntomas ansiedad/depresión población trabajadora	% Estrés laboral/burnout	Personal salud: síntomas clave
España	42 % vs 27 % en 2021 Infosalus	35 % lloró; 15 % pánico Salud y Medicina	—
México	64 % influye negativamente ukg.mx	—	Insomnio 52,1 %; depresión 37,7 %; TEPT 37,5 % SciELO México
Brasil	Ansiedad 54,3–59,9 % (mujeres) SciELO Brasil	—	Ansiedad 35 % SciELO Salud Pública
Argentina	82 % valora salud mental INECO	26,9 % burnout elmovimiento.ar	—
Colombia	62 % ansiedad/depresión infobae	—	—
Chile	—	Estrés 45 % Revista Emprende ; agotamiento 4,1 % Achs Web	Depresión moderada–grave 31,4 %; trastorno común 54,8 % medicina.uchile.cl
Perú	39 % no acudió al trabajo por estrés Gobierno del Perú	—	Depresión sintomática 52 % ietsi.essalud.gob.pe
Portugal	Sufrimiento 34 % SIC Noticias	—	Malestar 45 % SIC Noticias

4. Pandemia COVID, salud mental y empleo informal

4.1 Contexto y magnitud de la informalidad

En América Latina y el Caribe, más de la mitad de la fuerza laboral (53,7 % en 2022) desempeña empleos informales, frente a 9,6 % en Norteamérica y 13 % en Europa [The Lancet CEPAL](#). Esta situación estructural implica trabajos fuera de la regulación estatal y sin protección social, lo cual dificultó la implementación de medidas de contención y de apoyo económico durante la pandemia [CEPAL](#).

4.2 Impacto económico agudo y estrés financiero

Las medidas de confinamiento y el cierre de actividades provocaron en abril de 2020 una caída del 60 % en los ingresos de casi 1 600 millones de trabajadores informales a nivel global, exacerbando su inseguridad económica y elevando drásticamente los niveles de estrés y ansiedad por la incertidumbre International [Labour OrganizationPMC](#). La imposibilidad de teletrabajar de manera efectiva en entornos precarios (viviendas sin espacios adecuados, falta de conexión) convirtió al empleo informal en una “trampa de seguridad” que, en lugar de proteger, expuso a estos trabajadores a riesgos sanitarios y psicosociales adicionales [PMC](#).

4.3 Aumento de trastornos mentales

– **Depresión:** Un estudio en 11 ciudades de América Latina halló que quienes trabajaban en la informalidad tenían un riesgo 27 % mayor de presentar síntomas depresivos graves respecto de trabajadores formales (PR 1,27; IC 95 % 1,00–1,62) [PubMed](#).

– **Trastornos comunes:** Una revisión sistemática indicó que los informales tienen cinco veces más probabilidad de sufrir depresión que sus contrapartes formales (OR 5,02; IC 95 % 2,72–9,27) MDPI. Estos datos reflejan cómo la precariedad laboral —salarios bajos, ausencia de seguro de desempleo, jornadas extensas— se traduce en mayores tasas de depresión, ansiedad y burnout durante la crisis sanitaria.

4.4 Barreras de acceso a servicios y apoyo comunitario

Los trabajadores informales usan menos los servicios de salud (OR 0,89; IC 95 % 0,85–0,94) y, al mismo tiempo, carecen de coberturas de salud mental en sus sistemas de protección social [MDPI](#). En respuesta, organizaciones de base ([OBM](#)) y redes comunitarias promovieron espacios de contención y apoyo emocional para mitigar el aislamiento, aunque con alcance limitado y sin integración formal a los sistemas sanitarios [WIEGO](#). La [OPS](#) ha alertado que esta doble barrera —alta prevalencia de trastornos y bajo acceso a servicios— amplifica el sufrimiento psicológico de la población informal [Organización Panamericana de la Salud](#).

5. [Conclusiones](#)

El presente análisis comparado ofrece un panorama de los desafíos y oportunidades para mejorar la salud mental del trabajador en Iberoamérica tras la pandemia.

Existe una marcada heterogeneidad en la magnitud de los efectos de la pandemia sobre la salud mental de la población trabajadora en Iberoamérica, con prevalencias de sintomatología que oscilan desde el 34 % en Portugal hasta el 82% en Argentina en percepción de impacto

laboral. Los trabajadores de la salud presentan cifras aún más elevadas, alcanzando hasta el 54,8 % con posibles trastornos mentales comunes (Chile) y más del 50 % con síntomas depresivos ([Perú](#)) medicina.uchile.cl/etsi.essalud.gob.pe.

Los factores psicosociales —carga laboral, inseguridad, aislamiento y deficiente apoyo institucional— se reconocen como determinantes clave en todos los países. La variabilidad en los métodos y periodos de muestreo dificulta comparaciones directas, pero el patrón transversal de aumento de estrés, ansiedad, depresión y burnout es claro en la región ukg.mxSciELO [Brasil](#).

Recomendaciones: promover políticas laborales que reduzcan la informalidad, integren la salud mental (planes nacionales, protocolos de apoyo psicosocial), capacitar a mandos medios en detección temprana de señales de alarma, facilitar el acceso a servicios de salud mental laboral y monitorear periódicamente la situación con encuestas estandarizadas para orientar intervenciones efectivas.