

El estrés laboral y su impacto en las relaciones familiares

Laura Inés Gutiérrez Gualtero

Angelica Julieth Vera Millán

Asesora

Yesica Lorena Macías Leyton

Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD)

Escuela de Ciencias Sociales Artes y humanidades (ECSAH)

Psicología

2025

Tabla de Contenido

Introducción	5
Justificación	8
Planteamiento del problema.....	10
Objetivos	13
Objetivo general.....	13
Objetivos específicos	13
Marco teórico	14
Diseño metodológico	29
Resultados	34
Discusión.....	53
Conclusiones.....	56
Recomendaciones	58
Bibliografía	59

Resumen

El estrés laboral se ha consolidado como una problemática psicosocial afectando directamente el bienestar integral de los trabajadores y la dinámica familiar. Las elevadas demandas, la sobrecarga laboral, la falta de apoyo organizacional y las jornadas extensas generan un desequilibrio entre las exigencias del trabajo y los recursos disponibles para afrontarlas, lo que incrementa el riesgo de agotamiento emocional y dificulta la recuperación física y psicológica. A partir de una revisión sistemática de literatura publicada entre 2020 y 2025, se analizaron sesenta artículos que permiten comprender cómo estas condiciones laborales se trasladan al hogar y configuran tensiones en la comunicación familiar. El estrés crónico disminuye la disponibilidad afectiva, deteriora la calidad de los intercambios cotidianos y promueve patrones comunicativos disfuncionales que afectan la cohesión familiar. Asimismo, se identificó que la exposición prolongada a demandas excesivas incrementa la probabilidad de ansiedad, irritabilidad y desregulación emocional, repercutiendo la convivencia y la percepción de seguridad emocional dentro del hogar. Los hallazgos evidencian que la interacción entre trabajo y familia es bidireccional y que el estrés no solo afecta la salud mental del trabajador, sino también la estabilidad emocional del núcleo familiar, por lo que se requiere fortalecer estrategias de apoyo psicosocial y organizacional.

Palabras clave: Estrés laboral, Relaciones familiares, Bienestar emocional, Conciliación trabajo-familia, Factores psicosociales.

Abstract

Work-related stress has emerged as a significant psychosocial issue that directly affects workers' overall well-being and family dynamics. High job demands, work overload, lack of organizational support, and extended working hours generate an imbalance between work pressures and the resources available to cope with them, increasing the risk of emotional exhaustion and hindering both physical and psychological recovery. Through a systematic review of literature published between 2020 and 2025, sixty articles were analyzed to understand how these workplace conditions extend into the home environment and create tensions in family communication. Chronic stress reduces affective availability, deteriorates the quality of everyday interactions, and promotes dysfunctional communication patterns that weaken family cohesion. Likewise, prolonged exposure to excessive demands heightens the likelihood of anxiety, irritability, and emotional dysregulation, negatively impacting family coexistence and the perception of emotional safety within the household. Findings reveal that the interaction between work and family is bidirectional and that stress not only affects workers' mental health but also the emotional stability of the family system. Therefore, strengthening organizational and psychosocial support strategies becomes essential to promote healthier work–family dynamics.

Keywords: Work-related stress, Family relationships, Emotional well-being, Work–family balance, Psychosocial factors.

Introducción

El estrés laboral se ha consolidado como una problemática psicosocial de primera magnitud en los últimos años, pues las demandas laborales crecientes, las jornadas extensas y la precariedad de recursos organizacionales elevan la probabilidad de aparición de agotamiento emocional y deterioro del bienestar psicológico en trabajadores de distintos sectores. Estudios en la región muestran prevalencias altas de síntomas relacionados con estrés ocupacional y burnout en personal sanitario y de atención, lo que evidencia la dimensión del problema en América Latina y la necesidad de atención desde políticas públicas y salud ocupacional (Cano-García et al., 2023; Salamanca & Garavito, 2021).

En este mismo sentido, estos estudios evidencian que el estrés laboral trasciende el entorno de trabajo, afectando directamente la convivencia familiar y las relaciones interpersonales. Investigaciones con trabajadores de distintos sectores muestran que altos niveles de estrés aumentan el conflicto entre responsabilidades laborales y familiares, generando tensiones emocionales y dificultades en la comunicación en el hogar (Elahi et al., 2022). Este fenómeno indica que la presión laboral no solo impacta la productividad, sino también el bienestar emocional de los individuos y la calidad de sus vínculos familiares.

Por consiguiente, investigar el vínculo entre trabajo y familia se vuelve especialmente relevante en entornos de alta demanda laboral, donde las exigencias del empleo pueden superar los recursos de las personas para gestionarlas. En este tipo de contextos, el equilibrio entre ambas esferas se ve comprometido y las tensiones se multiplican, afectando tanto al trabajador como a su entorno familiar y social. Un estudio realizado en América Latina reveló que los profesionales con horarios prolongados y roles de cuidado familiares reportaron mayor agotamiento, conflictos entre trabajo y vida personal y menor bienestar emocional, lo que demuestra que abordar esta

intersección no es solo una cuestión de salud laboral sino también de cohesión familiar y social (Armijo et al., 2023).

En consecuencia, abordar el estrés laboral y su impacto en la dinámica familiar mediante una revisión documental permite sintetizar y analizar críticamente la evidencia científica disponible, identificando patrones, tendencias y vacíos de conocimiento en investigaciones previas. Este enfoque metodológico facilita comprender cómo diferentes factores laborales influyen en la salud mental, la comunicación familiar y la estabilidad emocional, sin intervenir directamente en los participantes (Monroy-Castillo et al., 2025).

Asimismo, la revisión de literatura es especialmente relevante en contextos donde la alta demanda laboral y las condiciones socioeconómicas complejas potencian el riesgo de agotamiento emocional y deterioro en las relaciones interpersonales. Esto permite a los profesionales de la psicología de las organizaciones organizar la información de manera estructurada y generar conocimiento actualizado y aplicado (Vázquez et al., 2022).

De igual forma, la investigación es pertinente en el ámbito social, ya que evidencia cómo el estrés laboral afecta no solo el desempeño individual, sino también la dinámica familiar. Entornos laborales con alta carga de trabajo, escaso apoyo organizacional y demandas emocionales intensas incrementan la probabilidad de tras interpersonales, disminución de la comunicación afectiva y distanciamiento entre los miembros de la familia (Armijo et al., 2023). Esto refleja la importancia de actualizar y contextualizar la información para entender los factores que afectan el bienestar integral de los trabajadores y sus familias.

Desde otra perspectiva, en el ámbito académico, abordar este tema mediante una revisión documental permite integrar hallazgos recientes sobre roles familiares, modalidades laborales y factores psicosociales emergentes en Latinoamérica. De esta manera, se fortalece el

conocimiento en psicología de las organizaciones y del trabajo, al ofrecer evidencia empírica que respalda el diseño de estrategias psicosociales y organizacionales orientadas a optimizar el bienestar laboral y favorecer la conciliación entre trabajo y vida familiar (Armijo et al., 2023).

Finalmente, el propósito de esta investigación es analizar cómo el estrés en el trabajo afecta la dinámica familiar, la comunicación y la estabilidad emocional en el hogar, sin implicar una intervención directa, sino mediante la revisión y síntesis de información científica existente. Para cumplir este propósito, se plantean los siguientes objetivos: identificar los principales factores generadores de estrés en el entorno laboral, examinar las formas en que el estrés laboral influye en la comunicación entre los miembros de la familia y describir el impacto del estrés laboral en la estabilidad emocional de los trabajadores dentro del entorno familiar. Esta estructuración permite abordar de manera integral la relación entre trabajo y familia, proporcionando un marco claro para la comprensión del fenómeno en contextos de alta demanda laboral

Justificación

El estrés laboral constituye una problemática relevante en la sociedad contemporánea debido a su alta prevalencia y a los efectos negativos que genera tanto en la salud mental de los trabajadores como en sus relaciones familiares. Este fenómeno se manifiesta con mayor intensidad en contextos laborales caracterizados por altas exigencias, escasa autonomía y sobrecarga emocional, afectando la calidad de vida y la cohesión del núcleo familiar. Según Osorio y Ponce (2022), el síndrome de burnout representa una de las principales manifestaciones del estrés crónico en el trabajo y se asocia directamente con dificultades para equilibrar las responsabilidades laborales y familiares.

Desde una perspectiva social, la creciente incidencia del estrés laboral evidencia un problema de salud pública que repercute en la productividad, la estabilidad emocional y el bienestar familiar. Moreira y Antón (2023) destacan que este tipo de estrés se ha incrementado de forma sostenida en los países latinoamericanos, impulsado por las nuevas dinámicas laborales y la inseguridad económica, lo que genera un impacto significativo en la vida cotidiana de los trabajadores y en sus entornos familiares. En consecuencia, abordar este fenómeno resulta fundamental para promover una sociedad emocionalmente más saludable y equilibrada.

En el ámbito académico y profesional, estudiar la relación entre estrés laboral y dinámica familiar reviste gran importancia para la psicología, ya que permite comprender los mecanismos mediante los cuales las demandas del trabajo afectan la comunicación, el afecto y la estabilidad emocional en el hogar. De acuerdo con Medina-Garrido, et al. (2023), la conciliación entre las responsabilidades laborales y familiares mejora la salud emocional y el desempeño, especialmente cuando existen políticas organizacionales que fomentan el equilibrio entre ambos ámbitos. Por tanto, esta investigación contribuye a fortalecer el papel del psicólogo en la

intervención psicosocial y organizacional, al tiempo que ofrece herramientas aplicables en contextos laborales y familiares.

Asimismo, el estudio tiene un impacto potencial significativo al aportar evidencia que puede ser utilizada en el diseño de estrategias de prevención, intervención y promoción del bienestar. Díaz et al. (2024) señalan que los programas enfocados en el manejo del estrés y la comunicación familiar reducen los niveles de agotamiento emocional y mejoran la convivencia. De esta forma, la presente investigación no solo ofrece aportes teóricos, sino que también contribuye al desarrollo de prácticas psicosociales que favorecen el bienestar integral de los trabajadores y sus familias.

Aunque existe una cantidad considerable de investigaciones sobre el estrés laboral, aún persisten vacíos teóricos y metodológicos respecto a cómo este afecta de manera directa la dinámica familiar. Las revisiones sistemáticas recientes destacan que la mayoría de estudios se han concentrado en los efectos individuales como el agotamiento o la ansiedad, sin profundizar en los impactos sobre la comunicación, los vínculos afectivos y la distribución de roles en el hogar. Monroy-Castillo et al. (2025) y Signos (2024) evidencian que los estudios latinoamericanos suelen limitarse a muestras de trabajadores formales y dejan de lado factores familiares y comunitarios, lo que restringe la comprensión del fenómeno en su totalidad.

Además, las transformaciones recientes del mundo laboral, como el teletrabajo, la flexibilidad horaria y la precarización del empleo, exigen una actualización del enfoque investigativo. Mora-Guerrero et al. (2025) subrayan que la pandemia y los cambios en las modalidades laborales modificaron profundamente las formas en que el estrés se experimenta y repercute en la familia, mientras que Loaiza-Naranjo et al. (2023) resaltan la necesidad de desarrollar estudios con metodologías mixtas y validadas localmente, que integren tanto

variables laborales como familiares. Estas brechas de conocimiento hacen necesario un abordaje contextualizado que permita identificar mecanismos psicosociales específicos y diseñar estrategias de intervención ajustadas a las realidades actuales.

En atención a los desafíos que plantea la interacción entre las exigencias laborales y la vida familiar, se hace evidente la necesidad de analizar cómo el estrés laboral afecta la comunicación y la estabilidad emocional en el hogar. Barrera-Algarín et al. (2021) señalan que los conflictos entre el trabajo y la familia inciden de manera directa en la salud mental y la calidad de vida, generando una urgencia por desarrollar estrategias psicosociales integrales. En este sentido, la investigación busca comprender los factores asociados al estrés laboral y sus repercusiones en la dinámica familiar, reafirmando así su relevancia académica y social.

Planteamiento del Problema

En la actualidad, el estrés laboral se ha consolidado como un fenómeno de gran relevancia en los entornos social, económico y psicológico. En este sentido, como señalan Monroy et al. (2025), las jornadas laborales prolongadas incluyen la reducción del tiempo dedicado a la familia y el deterioro de las relaciones interpersonales familiares moduladas por el estrés. Esto evidencia claramente cómo la extensión de la jornada no solo afecta la salud mental y el rendimiento de los empleados, sino que también provoca desajustes en la dinámica familiar y en la calidad de las relaciones en el hogar.

Asimismo, el estrés en el entorno laboral no se limita al espacio de trabajo; por el contrario, sus efectos tienden a trasladarse al hogar, manifestándose en dificultades de comunicación, conflictos recurrentes y una disminución en la calidad de las relaciones familiares. De este modo, cuando una persona llega a casa emocionalmente agotada o con una carga psicológica producto de su jornada laboral, es más propensa a mostrar irritabilidad,

desinterés o aislamiento, lo que afecta directamente la interacción con sus seres queridos. Como consecuencia, esto puede deteriorar el clima emocional del hogar, generar tensión en la pareja y afectar el vínculo con los hijos. Desde el enfoque organizacional, se ha planteado que el estrés guarda relación con la satisfacción laboral, entendida como un conjunto de actitudes y valoraciones que influyen significativamente en el comportamiento de los individuos dentro del contexto laboral y que, a su vez, pueden tener consecuencias a nivel personal y familiar (Sánchez, 2011, como se citó en Salamanca & Garavito, 2021).

Por lo tanto, es importante abordar el impacto que tiene el estrés laboral en las relaciones familiares, debido a que las consecuencias que podría traer este fenómeno son significativas para la salud mental y el bienestar emocional de los trabajadores y sus familias. En efecto, estudios recientes, como el de Benítez et al. (2024), han evidenciado que el estrés laboral no solo afecta la productividad laboral, sino que también se asocia con trastornos mentales como la ansiedad y la depresión, los cuales pueden deteriorar las interacciones familiares y la calidad de vida. Particularmente, en el contexto colombiano se ha identificado una alta incidencia de estrés laboral y trastornos mentales en profesionales de la salud, lo que resalta la necesidad de implementar estrategias de prevención de la salud mental en el entorno laboral.

No obstante, a pesar de que el estrés laboral ha sido objeto de estudios en el área de la salud y organizacional, se presenta una escasez de investigaciones que profundicen en los efectos específicos sobre la dinámica familiar. En este contexto, en Colombia se identifica una limitada atención a problemáticas como el síndrome de burnout, el cual está derivado del estrés laboral crónico y que influye en las relaciones familiares y el equilibrio entre la vida laboral y personal. Por consiguiente, esta falta de un enfoque integral resalta la necesidad de estudios que aborden la intersección entre el estrés laboral y su impacto en la dinámica familiar (Osorio & Ponce, 2022).

Finalmente, dada la relevancia del estrés laboral como fenómeno que trasciende el ámbito organizacional e impacta directamente la vida familiar, se hace necesario indagar en profundidad sus efectos más allá del individuo. En este sentido, surge la pregunta que orienta el presente estudio: ¿De qué manera el estrés laboral afecta la dinámica familiar, la comunicación y la estabilidad emocional en el entorno del hogar?

Objetivos

Objetivo General

Analizar cómo el estrés en el trabajo afecta la dinámica familiar, la comunicación y la estabilidad emocional en el hogar.

Objetivos Específicos

Identificar los principales factores generadores de estrés en el entorno laboral

Examinar las formas en que el estrés laboral influye en la comunicación entre los miembros de la familia. .

Describir el impacto del estrés laboral en la estabilidad emocional de los trabajadores dentro del entorno familiar.

Marco Teórico

Del Entorno Laboral a la Mente: Comprensión Integral del Estrés en el Trabajo

El término *estrés* proviene del latín *stringere*, que significa “apretar” o “tensar”, y fue adoptado por la psicología para describir la presión psicológica o fisiológica ante las demandas del entorno. En el contexto laboral, este concepto hace referencia al conjunto de reacciones cognitivas, emocionales y conductuales que surgen cuando las exigencias del trabajo superan los recursos personales del individuo (Lazarus & Folkman, 1984, como se cita en Pérez et al., 2022). Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el estrés laboral se ha convertido en una de las principales causas de ausentismo y bajo rendimiento en el mundo, afectando tanto la salud física como mental de los empleados (OIT, 2023).

Desde una perspectiva psicológica, el estrés laboral se concibe como un proceso de interacción entre la persona y su entorno, en el que las demandas laborales son percibidas como amenazantes o desbordantes de las capacidades individuales. Esta visión, sustentada en el modelo transaccional de Lazarus y Folkman, destaca la importancia de la valoración cognitiva y de las estrategias de afrontamiento utilizadas por los trabajadores para responder al estrés (Pérez et al., 2022). En la actualidad, este enfoque ha sido complementado por teorías organizacionales que integran factores estructurales y psicosociales dentro del ambiente de trabajo.

Uno de los modelos más influyentes en la explicación del estrés laboral es el modelo Demanda-Control-Apoyo (MDCA), propuesto inicialmente por Karasek y Theorell, el cual plantea que el estrés surge cuando las demandas del trabajo son altas y el control o autonomía del trabajador son bajos. Estudios recientes han validado este modelo en contextos latinoamericanos, demostrando que los trabajadores con altas demandas y bajo apoyo social presentan niveles significativamente mayores de tensión y agotamiento emocional (Pérez et al., 2022). Esta

evidencia refuerza la relevancia del apoyo organizacional como un moderador importante en la relación entre demandas y bienestar psicológico.

De manera complementaria, el modelo Job Demands-Resources (JD-R) amplía esta perspectiva al considerar que cada ocupación tiene características únicas que pueden clasificarse como demandas o recursos laborales. Las demandas son aspectos físicos, psicológicos u organizacionales que requieren esfuerzo sostenido y generan costos emocionales, mientras que los recursos son elementos que facilitan la consecución de metas y amortiguan el impacto del estrés (Demerouti et al., 2025). Este modelo ha evolucionado hacia una versión denominada JD-R 3.0, que incorpora factores emergentes como la conectividad digital fuera del horario laboral y el apoyo institucional como moduladores del estrés psicológico.

En un estudio aplicado a profesionales de la salud, se evidenció que las demandas laborales elevadas incrementan la tensión, mientras que la autonomía y el apoyo social reducen significativamente el estrés ($\beta = -0.477$, $p = 0.047$), lo cual respalda la aplicabilidad empírica del modelo JD-R en entornos de alta exigencia (Estudio basado en modelo JD-R, 2024). La integración de los modelos MDCA y JD-R ha permitido una comprensión más amplia del fenómeno, vinculando las percepciones subjetivas del trabajador con los factores estructurales del entorno laboral, lo que ofrece un marco más sólido para el diseño de estrategias preventivas en salud ocupacional.

En síntesis, el estrés laboral debe entenderse como un fenómeno multidimensional que combina procesos psicológicos individuales con condiciones organizacionales y sociales. Su estudio desde diversos modelos teóricos permite no solo describir sus manifestaciones, sino también orientar la formulación de políticas y programas que promuevan entornos laborales

saludables y equilibrados, favoreciendo el bienestar integral de los trabajadores y sus familias (Demerouti et al., 2025; Pérez et al., 2022).

En esta misma línea, los trabajadores de un municipio antioqueño reportaron que entre los principales factores psicosociales asociados al estrés laboral se encuentran la sobrecarga de trabajo, las demandas emocionales, y las exigencias de la jornada laboral, particularmente cuando no hay claridad en los roles ni autonomía adecuada. En este estudio, se observó que quienes tienen menos control sobre sus tareas o responsabilidades presentan niveles superiores de estrés psicológico (Gómez et al., 2020).

Por su parte, el clima organizacional juega un papel central como causante o modulador del estrés laboral. En una investigación realizada en Ecuador, se encontró que un clima que carece de apoyo institucional, con mala comunicación interna y poco reconocimiento al trabajador, eleva significativamente los niveles de estrés. La percepción de desvalorización o mal ambiente social en la empresa genera mayor insatisfacción y tensión emocional (Herrería et al., 2022).

Asimismo, el liderazgo tiene un efecto directo sobre cómo los empleados interpretan las demandas del trabajo. En el sector educativo del Área Metropolitana de Monterrey, el estudio de Perales-Martínez y Araiza-Vázquez (2023) encontró que la incertidumbre laboral, el liderazgo poco claro y la inseguridad laboral incrementa las percepciones de estrés, especialmente cuando los docentes sienten que no tienen recompensas suficientes o reconocimiento por su esfuerzo.

Las condiciones físicas del entorno laboral, como iluminación inadecuada, temperatura incómoda o infraestructuras deficientes, también emergen como causas importantes de estrés laboral. Un estudio realizado entre profesionales de enfermería mostró que un alto porcentaje identifica condiciones ambientales adversas como uno de los factores principales que

contribuyen al estrés, junto con carga de trabajo desmesurada (Cueva et al., 2023, citado en Llalliq, 2025).

Finalmente, las demandas emocionales derivadas del trato con personas, la atención a situaciones de alta presión o la empatía exigida en el trabajo (como en salud, educación u otros servicios) son generadores de tensión sostenida. Cuando se combinan estas demandas emocionales con liderazgo autoritario, falta de apoyo social y sobrecarga, el trabajador se siente más vulnerable a desarrollar síntomas de estrés crónico (Gómez et al., 2020).

En ese orden de ideas, el estrés laboral se manifiesta con síntomas físicos notables como alteraciones en los patrones de sueño, cefaleas, molestias musculares, fatiga crónica y malestares gastrointestinales. En la revisión realizada por Díaz et al. (2025), se reportan estos síntomas en distintos estudios con profesionales de la salud sometidos a jornadas sin descanso, rotaciones frecuentes y turnos nocturnos, lo que corrobora que las respuestas somáticas son una de las primeras señales del estrés grave ocupacional.

Al plano psicológico pertenecen síntomas como ansiedad, irritabilidad, dificultades para concentrarse, baja motivación, pensamientos negativos persistentes y agotamiento emocional. Román-Bautista et al. (2023) detallan que médicos de emergencias durante la pandemia experimentaron altos niveles de ansiedad y síntomas depresivos, ligados directamente a la presión del trabajo, la carga emocional del cuidado de pacientes críticos y la falta de recursos.

En cuanto a las manifestaciones conductuales, se identifican efectos como aumento del ausentismo, reducción del rendimiento laboral, errores operativos, y disminución de la satisfacción con el trabajo. Díaz et al. (2025) logran observar también que estos síntomas conductuales se exacerban cuando el estrés es persistente, ya que los trabajadores reportan disminución de compromiso laboral y un mayor deseo de renuncia.

De igual manera, las consecuencias en la satisfacción laboral y el rendimiento no solo afectan al individuo, sino que también repercuten en la organización. En el estudio de Román-Bautista et al. (2023), los médicos con niveles altos de estrés psicosomático informaron una fuerte percepción de deterioro en su desempeño y un impacto negativo en la calidad de atención al paciente. Esto sugiere que el estrés laboral grave puede traducirse directamente en menor calidad de servicio y problemas interpersonales dentro del equipo de trabajo.

Por consiguiente, el síndrome de burnout, también llamado “síndrome del trabajador quemado”, es reconocido como una forma extrema de estrés laboral cuando este se prolonga sin alivio ni mecanismos de afrontamiento efectivo. Se caracteriza por tres componentes principales: (1) agotamiento emocional, entendido como la pérdida de energía física y emocional; (2) despersonalización o cinismo, manifestándose como distancia fría o actitud impersonal hacia las personas con las que se trabaja; y (3) baja realización personal, que implica una percepción de ineficacia, baja autoestima profesional y falta de logros en el trabajo (Loaiza-Naranjo et al., 2023).

Asimismo, las etapas o dimensiones no siempre coinciden con fases temporales explícitas, pero muchos estudios consideran que el desarrollo del burnout sigue un curso progresivo: primero aparece el agotamiento emocional, luego la despersonalización, y al final la sensación de pérdida de eficacia o realización personal (Loaiza-Naranjo et al., 2023). En el contexto de la pandemia, este curso se aceleró para muchos profesionales de salud en Medellín, donde más del 50 % de los encuestados reportaron agotamiento emocional significativo, seguido por niveles moderados de despersonalización y baja realización personal.

En sus repercusiones personales, el síndrome de burnout puede provocar trastornos emocionales como ansiedad, depresión, insomnio, baja autoestima e incluso síntomas

psicosomáticos que afectan la salud física. Loaiza-Naranjo et al. (2023) reportan que quienes presentaban burnout también tenían síntomas físicos frecuentes y deterioro en el sueño. Además, la satisfacción laboral se reduce, aumenta la intención de dejar el empleo, se deteriora el compromiso organizacional y se presentan problemas de rendimiento.

Finalmente, en el ámbito familiar, el burnout tiene impactos significativos: puede generar irritabilidad, distanciamiento emocional de la pareja o los hijos, dificultades en la comunicación familiar, disminución del apoyo mutuo y aumento del conflicto en el hogar. En el estudio *Prevalencia del síndrome de burnout en médicos familiares que laboran en Colombia y factores asociados* (Ramírez-Ríos et al., 2023), se observó que médicos con burnout reportan que su vida familiar se ve afectada por el estrés acumulado, con menos tiempo de calidad con sus seres queridos y sentimientos de culpa por no cumplir roles familiares.

La Familia Como Sistema Emocional y Social: Vínculos, Roles y Comunicación

La familia es reconocida como el primer grupo social en el que el ser humano desarrolla sus capacidades emocionales, comunicativas y sociales. Desde una perspectiva psicosocial, constituye el espacio donde se adquieren valores, normas y pautas de comportamiento que orientan la convivencia. De acuerdo con Martínez et al. (2023), la familia es un sistema dinámico que influye directamente en la salud mental y emocional de sus miembros, funcionando como un factor protector frente a situaciones de estrés o conflicto.

Los roles familiares permiten el mantenimiento del equilibrio dentro del sistema, ya que cada integrante cumple funciones específicas que garantizan la organización y la estabilidad emocional. Según Pérez y Londoño (2021), cuando estos roles se distribuyen de manera equitativa, se fortalecen la cooperación, la empatía y la comunicación, reduciendo la aparición de tensiones o sobrecargas emocionales dentro del hogar.

Por su parte, la estructura familiar hace referencia a la organización jerárquica y afectiva entre los miembros. En el contexto latinoamericano, se observa una transformación hacia modelos más flexibles e inclusivos, donde las responsabilidades se comparten de forma más equitativa entre géneros. Carrillo et al. (2022) destacan que en Colombia se ha incrementado la participación del padre en el cuidado y apoyo emocional de los hijos, lo que refleja una transición cultural importante hacia una mayor corresponsabilidad.

Asimismo, la comunicación familiar constituye uno de los pilares fundamentales para el fortalecimiento de los vínculos afectivos. De acuerdo con Ruiz y Morales (2024), la comunicación asertiva y empática favorece la expresión emocional, previene conflictos y fomenta la cohesión entre los miembros. La calidad del diálogo intrafamiliar incide directamente en el bienestar psicológico y en la capacidad de afrontar las tensiones cotidianas.

Finalmente, el apoyo emocional dentro de la familia cumple una función esencial en la salud mental. Según Psicología: Reflexão e Crítica (2024), las familias con altos niveles de apoyo percibido y cohesión muestran menor presencia de síntomas de ansiedad y estrés, así como un mayor sentido de pertenencia y seguridad emocional. Por ello, comprender las funciones psicosociales de la familia resulta indispensable para promover entornos saludables que contribuyan al bienestar integral de sus integrantes.

La comunicación familiar es uno de los pilares fundamentales para la cohesión, la comprensión y el bienestar emocional dentro del sistema familiar. A través de ella se construyen los vínculos afectivos, se transmiten valores y se regulan los conflictos cotidianos. Según González et al. (2022), una comunicación efectiva dentro del hogar permite fortalecer la confianza mutua, expresar emociones de forma adecuada y promover la resolución pacífica de desacuerdos.

El proceso comunicativo familiar implica tanto la transmisión del mensaje como la interpretación emocional que cada miembro realiza de lo que se dice. No se trata únicamente de palabras, sino también de gestos, tonos, silencios y actitudes. En este sentido, Hernández y Salas (2023) destacan que los canales verbales y no verbales cumplen un papel determinante para garantizar una interacción empática y comprensiva, facilitando la expresión de las necesidades emocionales y la validación de las experiencias individuales.

Sin embargo, existen barreras comunicativas que dificultan la armonía familiar. Entre las más comunes se encuentran la falta de escucha activa, la crítica constante, la comunicación violenta y la rigidez en los roles parentales. De acuerdo con Reyes et al. (2021), estas barreras pueden generar distanciamiento emocional, malentendidos y deterioro de los lazos afectivos, especialmente en contextos donde prevalecen tensiones económicas o sobrecarga laboral.

Frente a ello, el fortalecimiento de la comunicación asertiva se presenta como una estrategia esencial para promover la cohesión familiar. Según Vargas y Rincón (2024), fomentar el diálogo respetuoso, la empatía y la expresión emocional sin juicio mejora el clima familiar y favorece la regulación emocional de los integrantes. Además, las estrategias de comunicación positiva, como la escucha empática, el reconocimiento de las emociones y la resolución colaborativa de conflictos, contribuyen al bienestar psicológico y social de los miembros de la familia.

En suma, la comunicación familiar no solo permite mantener la organización del sistema, sino que también actúa como un mecanismo de protección psicosocial, ya que refuerza el sentido de pertenencia, la seguridad emocional y la resiliencia ante las adversidades. Tal como concluyen Rojas y Molina (2023), los hogares donde existe un intercambio comunicativo abierto

y afectivo presentan mayores niveles de bienestar y cohesión familiar, consolidando así su función como red primaria de apoyo emocional.

Dentro de la dinámica familiar, los factores protectores funcionan como recursos psicológicos, emocionales y sociales que fortalecen la estabilidad emocional de los miembros del hogar frente a situaciones de estrés; entre estos se destacan la comunicación asertiva, la cohesión familiar, el apoyo mutuo y las redes sociales de sostén. En un estudio realizado con familias colombianas, Reyes et al. (2021) evidenciaron que aquellas que presentan mayor apoyo social, expresividad emocional y estrategias adaptativas manifiestan mejores niveles de bienestar familiar y menor impacto de los estresores cotidianos, lo que demuestra que los factores protectores cumplen un papel central en la preservación del bienestar psicológico y en la prevención de desajustes emocionales ante situaciones de crisis o tensión.

La resiliencia familiar constituye un componente esencial en el bienestar psicológico siendo la capacidad del sistema familiar para afrontar, adaptarse y salir fortalecido de las dificultades, manteniendo la funcionalidad y el mismo bienestar psicológico de sus integrantes. Según Valdez et al. (2022), la resiliencia implica una dinámica de reorganización positiva frente a la adversidad, donde los vínculos afectivos, el sentido de pertenencia y la comunicación efectiva facilitan la superación de eventos estresantes. De igual manera, Reyes-Rojas et al. (2021) plantean que la resiliencia familiar actúa como mediadora entre la tensión percibida y la percepción de bienestar, lo que evidencia su importancia como un mecanismo psicológico para la estabilidad emocional en contextos familiares vulnerables.

En la dinámica familiar la gestión constructiva de los conflictos emerge como un componente esencial del bienestar psicológico y la estabilidad emocional. Estrategias como el diálogo, la empatía y la negociación permiten resolver las diferencias sin deteriorar los vínculos

afectivos. Castro (2023) señala que la resolución alternativa de conflictos en el contexto familiar promueve la comprensión, reduce las tensiones emocionales y previene la violencia intrafamiliar. Asimismo, Medina-Alvarado y Ruiz (2024) encontraron que altos niveles de estrés laboral afectan la comunicación dentro del hogar, generando distanciamiento y mayor probabilidad de conflicto, lo que refuerza la necesidad de fortalecer las habilidades de regulación emocional y resolución pacífica de desacuerdos como estrategias preventivas frente a la disfunción familiar.

Entre el Trabajo y El Hogar: el Impacto del Estrés Laboral en la Vida Familiar

En numerosos estudios se documenta que las tensiones acumuladas en el trabajo tienden a trasladarse al hogar y se expresan mediante alteraciones en los patrones comunicativos familiares; por ejemplo, un estudio realizado con servidores policiales en Ecuador encontró que el estrés laboral está relacionado con la presencia de comunicación familiar deficiente en un porcentaje considerable de la muestra, lo que se traduce en conversaciones evitadas, mensajes ambiguos y una menor expresión de afecto entre los miembros del hogar (Medina-Alvarado & Ruiz Ordóñez, 2024). Estos hallazgos sugieren que la carga emocional y las demandas del puesto reducen la disponibilidad psicológica para dialogar, lo que deteriora la calidad comunicativa y facilita la aparición de malentendidos y distanciamiento.

El traslado de las tensiones laborales al contexto doméstico también afecta la expresión emocional y la regulación afectiva de los miembros de la familia: la irritabilidad, el cansancio y la hiperalerta vinculados al trabajo suelen traducirse en respuestas emocionales más intensas e inestables dentro del hogar, por otro parte, un estudio sobre estudiantes en prácticas de enfermería se observó cómo el estrés académico y laboral se asocia con cambios en la interacción familiar, mayor tensión, menor disposición al diálogo y aumento de conflictos, evidenciando que los agentes estresores externos modulan la forma en que las familias se

comunican y responden emocionalmente ante problemas cotidianos (Ramos-Armijos et al., 2024). Como consecuencia, la sobrecarga emocional reduce la capacidad de escucha activa y la empatía en la pareja y entre padres e hijos.

Además, la literatura señala que las transformaciones estructurales del mundo laboral y la presión por la productividad generan un efecto crónico sobre las rutinas comunicativas y las prácticas relacionales del hogar, incrementando la vulnerabilidad ante conflictos persistentes, también en estudios sociológicos y psicosociales sobre la interacción trabajo-familia muestran que la dificultad para conciliar roles y tiempos facilita la aparición de patrones comunicativos disfuncionales como la comunicación pasiva-agresiva, el silencio sistemático o la escalada en la discusión que, si no se intervienen, erosionan la cohesión familiar y el bienestar emocional (Terra, 2020; Cadena-Baquero, 2020). Por ello, para comprender y mitigar el impacto del estrés laboral en la comunicación familiar es necesario abordar tanto las condiciones laborales como las estrategias comunicativas internas de las familias.

Es relevante destacar que el estrés laboral se asocia de forma consistente con la aparición y el mantenimiento de síntomas emocionales como ansiedad, irritabilidad y agotamiento; estos malestares no quedan exclusivamente en la esfera individual, sino que suelen trasladarse al contexto familiar y alterar la disponibilidad afectiva y la calidad de la convivencia, estudios realizados en poblaciones latinoamericanas muestran que la sobrecarga laboral y el conflicto trabajo-familia incrementan la presencia de síntomas psicológicos negativos y reducen la percepción de satisfacción familiar, lo que limita la capacidad de apoyo mutuo y la expresión emocional dentro del hogar (Riquelme-Segura, 2023; Caccia et al., 2023).

Además, la tensión sostenida por demandas laborales favorece conductas de retirada, respuestas reactivas y aislamiento: la irritabilidad y el cansancio derivado del trabajo tienden a

traducirse en menor paciencia, mayor reactividad ante conflictos domésticos y tendencia a evitar la interacción, lo que erosiona los roles familiares y las rutinas de cuidado, las investigaciones realizadas durante y después de la pandemia muestran que, en contextos con alta presión laboral, las mujeres trabajadoras y las familias con doble ingreso presentaron aumentos significativos en sintomatología ansiosa y dificultades en la convivencia, lo que subraya la proyección sistémica del estrés laboral sobre la salud mental del núcleo (Riquelme-Segura, 2023).

Es por esto que el desgaste emocional crónico deteriora la capacidad de regulación compartida y la calidad de la vinculación: la fatiga reduce la escucha activa, limita la expresión de afecto y dificulta la resolución constructiva de desacuerdos, dando lugar a patrones relacionales negativos que, si se cronifican, pueden derivar en problemas de ajuste en los hijos o en fracturas en la convivencia, es por ello, que la literatura reciente propone intervenciones integradas que actúen tanto sobre las condiciones laborales (reducción de estresores, flexibilidad) como sobre los recursos familiares (entrenamiento en regulación emocional, comunicación y resolución de conflictos) para proteger la estabilidad emocional del hogar (Caccia et al., 2023).

Enfrentar al estrés laboral combina recursos personales y estrategias prácticas que ayudan a preservar la salud emocional sin sacrificar la calidad de las relaciones familiares pues a nivel individual, la regulación emocional, la planificación del tiempo y la búsqueda de apoyo social se asocian con menores niveles de malestar y con una mejor capacidad para separar las demandas del trabajo de la vida doméstica, los estudios realizados en Iberoamérica muestran que las estrategias activas centradas en la resolución de problemas y en la gestión de las emociones reducen el estrés percibido y favorecen una mayor satisfacción vital; por el contrario, los estilos evitativos o centrados solo en la distracción se relacionan con una mayor fatiga emocional y con mayor transferencia de tensión al hogar (Acuña-Hormazábal & Mendoza-Llanos, 2022; Caccia et

al., 2023). En este sentido, el desarrollo de competencias socioemocionales como la autorregulación afectiva, la comunicación asertiva y la priorización de tareas constituye una intervención preventiva para limitar el traslado de tensiones laborales a la dinámica familiar.

En el plano organizacional, la evidencia respalda que las políticas de conciliación (horarios flexibles, teletrabajo regulado, licencias familiares y programas de apoyo psicosocial) y las prácticas que fomentan un clima laboral saludable disminuyen el conflicto trabajo-familia y protegen el bienestar de los empleados y sus familias. Debido a investigaciones en contextos hispanohablantes indican que la existencia y aplicación efectiva de medidas institucionales de conciliación se asocian con menor estrés percibido, mayor satisfacción familiar y mejor rendimiento laboral; además, la percepción de apoyo organizacional modera la relación entre demandas laborales y malestar psicológico (Parra et al., 2022; Riquelme-Segura, 2023). Por tanto, abordar el equilibrio trabajo-familia exige intervenciones dobles como fortalecer habilidades personales para gestionar la demanda emocional y promover cambios organizacionales que reduzcan los estresores y faciliten la compatibilidad entre roles.

Miradas Actuales y Contextuales: el Estrés Laboral-Familiar en la Sociedad Contemporánea

El estrés laboral se ha posicionado como una de las principales problemáticas psicosociales que afectan a la población trabajadora, particularmente en América Latina, donde condiciones laborales de alta demanda, sobrecarga de tareas y recursos organizacionales limitados incrementan la probabilidad de desarrollar agotamiento emocional y ansiedad (Martínez & González, 2023).

En el caso colombiano, las investigaciones recientes revelan que el estrés laboral constituye un riesgo psicosocial de gran impacto en los sectores de salud, educación y servicios administrativos. Según García-Pérez et al. (2025), los trabajadores latinoamericanos presentan

una prevalencia de entre el 13 % y el 70 % de síntomas asociados al estrés o agotamiento laboral, con cifras especialmente altas en el personal de salud, lo que refleja condiciones de sobrecarga y desgaste crónico. De igual forma, Velandia (2021) identificó que la ambigüedad de rol, las extensas jornadas laborales y la falta de reconocimiento son los principales desencadenantes del estrés ocupacional en Colombia, destacando además una mayor vulnerabilidad en las mujeres debido a la doble carga laboral y familiar. Por su parte, Cano-García (2023) encontró que cerca del 48 % del personal hospitalario de Medellín reporta síntomas moderados o altos de agotamiento emocional, lo que demuestra la urgencia de fortalecer las estrategias institucionales para la prevención del riesgo psicosocial.

El estrés laboral trasciende el espacio de trabajo y tiene repercusiones directas sobre la vida familiar: el desgaste emocional, la irritabilidad y la dificultad para desconectar reducen la disponibilidad afectiva y alteran las prácticas cotidianas de cuidado y convivencia es así como estudios efectuados en la región muestran que la exposición sostenida a demandas laborales intensas incrementa la probabilidad de síntomas ansiosos y depresivos, así como de dificultades en la comunicación y en la regulación emocional dentro del núcleo familiar (Caballero-Domínguez & Campo-Arias, 2021; Cano-García et al., 2023). Estas manifestaciones no son solamente individuales, se configuran como efectos psicosociales que afectan la cohesión, la función parental y el bienestar colectivo de las familias, lo que obliga a concebir la salud mental laboral desde una perspectiva sistémica.

Frente a estos retos, la intervención psicosocial requiere respuestas integradas que operen tanto en el ámbito organizacional como en el familiar ya que programas de acompañamiento psicológico institucional, formación en habilidades socioemocionales, y políticas de conciliación (horarios flexibles, permisos familiares, teletrabajo regulado) han mostrado reducir el conflicto

trabajo–familia y mejorar la percepción de bienestar entre los trabajadores; por ejemplo, investigaciones en entornos asistenciales señalan que intervenciones combinadas como la reducción de estresores, soporte psicológico y fortalecimiento de recursos familiares, disminuyen la sintomatología y mejoran la calidad de las relaciones intrafamiliares (Caballero-Domínguez & Campo-Arias, 2021; Torres-Sánchez et al., 2022). En suma, proteger la salud mental de la fuerza laboral implica una corresponsabilidad de las organizaciones, el Estado y las familias para articular acciones que transformen las condiciones que generan sufrimiento y para fortalecer las redes de apoyo que sostienen la estabilidad emocional e integral del ser humano.

Diseño Metodológico

Enfoque de Investigación

El presente estudio adopta un enfoque cualitativo porque busca explorar en profundidad cómo el estrés laboral se entrelaza con la dinámica familiar, la comunicación y la estabilidad emocional en el hogar. Hernández-Sampieri y Mendoza (2020) señalan que este enfoque es idóneo para investigar fenómenos sociales en su contexto natural, permitiendo comprender las percepciones, significados y experiencias de los participantes. Dada la naturaleza del objeto de análisis, una interacción entre trabajo y familia en contextos de alta demanda laboral, es esencial una metodología que privilegie la interpretación de vivencias en lugar de mediciones cuantitativas estrictas. Esta elección metodológica se alinea con el propósito del estudio, que no consiste en intervenir sino en analizar y sintetizar información científica existente para iluminar las complejidades del fenómeno desde la perspectiva de quienes lo viven.

Tipo de Estudio

El tipo de estudio se realiza a través de una revisión sistemática de la literatura, este permite reunir, evaluar y sintetizar de forma rigurosa los hallazgos disponibles sobre el estrés laboral y su impacto en la dinámica familiar. Anguera (2023) destaca que las revisiones sistemáticas se caracterizan por utilizar criterios explícitos de búsqueda, selección de estudios y síntesis crítica, lo que garantiza mayor transparencia y fiabilidad. Esta modalidad metodológica se ajusta al objetivo de este trabajo, que no apunta a intervenir, sino a analizar y sintetizar información científica existente sobre los factores generadores de estrés, la comunicación familiar y la estabilidad emocional en contextos laborales exigentes.

Criterios de Inclusión y Exclusión

Para esta revisión sistemática se seleccionaron artículos científicos publicados en los últimos cinco años (2020-2025), pertenecientes a revistas indexadas y con acceso al DOI, garantizando así la validez y confiabilidad de la información utilizada. Se priorizaron estudios que abordaran el estrés laboral, sus factores generadores, manifestaciones y su relación con la dinámica familiar, la comunicación y la estabilidad emocional de los trabajadores. Además, se consideraron investigaciones con enfoque cuantitativo, cualitativo o mixto, siempre que presentaran resultados empíricos y análisis sistemáticos sobre la problemática planteada.

Se excluyeron trabajos de grado, informes técnicos, resúmenes de congresos, revisiones no sistemáticas y contenidos provenientes de páginas web no académicas, debido a que no garantizan la rigurosidad científica ni la revisión por pares. Asimismo, se descartaron estudios que no abordaran directamente la relación entre estrés laboral y vida familiar, o que se centraran únicamente en aspectos generales del estrés sin conexión con las interacciones familiares o el bienestar emocional.

Búsqueda de Documentos

El proceso de búsqueda documental se desarrolló de manera sistemática en bases de datos y revistas científicas indexadas que garantizan la calidad académica de las publicaciones. Entre las principales fuentes consultadas y proyectadas se encuentran: Scielo, Redalyc, Dialnet, ScienceDirect, Taylor & Francis Online y Scopus, además de revistas especializadas como Revista Latinoamericana de Psicología, Pensamiento Psicológico, Acta Colombiana de Psicología, Psychologia: Avances de la Disciplina, Revista CES Psicología y Revista Iberoamericana de Psicología. Estas plataformas fueron seleccionadas por su reconocimiento en

el ámbito académico y por ofrecer acceso a investigaciones actualizadas sobre estrés laboral, dinámica familiar y salud mental en contextos laborales.

Para la localización de los artículos se emplearon combinaciones de palabras clave en español e inglés, como: estrés laboral, agotamiento emocional, burnout, salud mental laboral, vida familiar, comunicación familiar, conciliación trabajo-familia, factores psicosociales laborales, bienestar emocional en el trabajo y conflicto trabajo-familia. Estas palabras fueron seleccionadas conforme a los descriptores del Tesauro de la UNESCO y de APA Thesaurus of Psychological Index Terms, con el fin de garantizar precisión en la búsqueda y recuperar literatura relevante para los objetivos del estudio.

El proceso de búsqueda siguió un procedimiento riguroso, en el cual se aplicaron filtros por año (2020-2025), tipo de documento (artículos científicos) y acceso al DOI. La selección inicial arrojó un número considerable de resultados, de los cuales se proyecta la revisión y análisis de un total de 60 artículos, conforme a los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos.

Selección de Documentos

La selección de documentos se desarrolló en dos fases complementarias que garantizaron la pertinencia y calidad de la información recopilada. En la primera fase se realizó una identificación inicial de los artículos a partir del título y del resumen, verificando que cumplieran con los criterios de inclusión establecidos, tales como pertenecer a revistas científicas indexadas, haber sido publicados entre los años 2020 y 2025, contar con DOI y abordar temáticas relacionadas con el estrés laboral, la dinámica familiar o la conciliación entre trabajo y vida personal. En esta etapa preliminar se priorizaron los textos que evidenciaron relación directa con los objetivos específicos del estudio, es decir, aquellos que permitían identificar los factores

generadores de estrés laboral, su influencia en la comunicación familiar y el impacto en la estabilidad emocional de los trabajadores.

En la segunda fase se llevó a cabo un proceso de filtrado más exhaustivo de los artículos preseleccionados. Esta revisión profunda implicó la lectura completa de cada documento, con el fin de analizar su contenido teórico, metodológico y empírico, identificando los aportes más relevantes para responder a los objetivos específicos de la investigación. Durante esta fase se aplicaron estrategias de categorización temática y análisis comparativo, lo que permitió seleccionar finalmente 60 artículos que aportan evidencia significativa sobre la relación entre el estrés laboral y la dinámica familiar. Este procedimiento asegura la validez del material analizado y la coherencia con el propósito general de la revisión sistemática.

Extracción de Datos

La extracción de datos constituye una fase clave dentro del proceso de revisión sistemática, ya que permite organizar de manera estructurada la información obtenida de los 60 artículos seleccionados. Para este estudio, la sistematización de los datos se está realizando en una matriz elaborada en Microsoft Excel, que facilita el registro, comparación y análisis de las fuentes revisadas. Dicha matriz incluye campos específicos como autor, año de publicación, título del artículo, nombre de la revista, objetivo del estudio, categoría (asociada a cada objetivo específico de la investigación) y referencia bibliográfica completa.

Esta herramienta permite mantener un control riguroso sobre las variables de interés y asegurar la trazabilidad de la información utilizada en el análisis. Además, la organización sistemática de los datos posibilita identificar patrones, vacíos teóricos y tendencias temáticas entre las publicaciones revisadas, fortaleciendo así la validez del proceso metodológico.

Técnica de Análisis

El análisis de la información recolectada se realizó a través de la técnica de análisis de contenido, la cual permite examinar de manera sistemática y objetiva la información proveniente de las fuentes seleccionadas, identificando categorías, patrones y relaciones significativas en los estudios revisados. Esta técnica facilita la interpretación de los datos cualitativos presentes en los artículos, mediante la codificación y categorización de la información relevante, de acuerdo con los objetivos específicos planteados.

El análisis de contenido, según Piñuel (2020), es un procedimiento metodológico que posibilita la descripción e interpretación de los mensajes, con el propósito de comprender el sentido y la estructura del discurso, garantizando la validez y confiabilidad del proceso analítico. En este estudio, la aplicación de dicha técnica permitió reconocer las principales tendencias teóricas, hallazgos empíricos y vacíos de conocimiento sobre el estrés laboral y su impacto en la dinámica familiar, contribuyendo a una síntesis crítica y fundamentada de la evidencia científica.

Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos de la revisión de los 60 artículos seleccionados para la presente investigación:

Objetivo Específico 1

Identificar los principales factores generadores de estrés en el entorno laboral.

Tabla 1

Tabla de Resultados Factores del Estrés en el Entorno Laboral

Categoría	Título del documento	Autor	Año	Postulado
FACTORES DEL ESTRÉS EN EL ENTORNO LABORAL	Factores de riesgo psicosocial que influyen en el estrés laboral de funcionarios de un municipio antioqueño	Gómez Montoya, L. E., Arango, D. F., & Ibáñez Torres, L. F.	2020	Los factores de riesgo psicosocial presentes en los entornos institucionales, como la presión por resultados, la sobrecarga administrativa y las relaciones laborales tensas, incrementan significativamente los niveles de estrés en los funcionarios, estas condiciones afectan la motivación, el desempeño y el equilibrio emocional, evidenciando la necesidad de intervenciones que promuevan ambientes de trabajo más saludables.
	Factores laborales asociados con la salud mental en trabajadores colombianos durante la pandemia de COVID-19	Caballero-Domínguez, C. C., & Campo-Arias, A.	2021	La afectación de la salud mental durante la pandemia fue significativa por factores como la sobrecarga de trabajo, la presión constante y la incertidumbre frente a las condiciones laborales, elementos que aumentaron el estrés psicológico en los trabajadores colombianos; estas condiciones favorecieron la aparición de síntomas de ansiedad, agotamiento e irritabilidad, mostrando cómo las exigencias laborales intensificadas afectan de manera directa el bienestar emocional y la estabilidad psicológica.
	Análisis sistemático sobre estrés laboral en Colombia (2013–2018)	Velandia, S. R. S.	2021	El análisis sistemático sobre estrés laboral en Colombia (2013–2018) muestra que la sobrecarga de trabajo, la falta de apoyo organizacional y las condiciones laborales adversas contribuyen al aumento del estrés entre los trabajadores, afectando su bienestar psicológico y evidenciando la necesidad de políticas y estrategias de prevención en los entornos laborales.
	Estrés laboral: una revisión de las principales causas	Buitrago-Orjuela LA, Barrera-Verdugo	2021	El estrés laboral se origina principalmente por una desarmonía entre las demandas del trabajo y los recursos que el empleado posee para afrontarlas. Esta desarmonía conlleva consecuencias significativas tanto a nivel individual (deterioro de la salud física y mental) como

Categoría	Título del documento	Autor	Año	Postulado
	consecuencias y estrategias de prevención	MA, Plazas-Serrano LY, Chaparro-Penagos C.		organizacional. Por lo tanto, se enfatiza la necesidad de implementar estrategias de prevención enfocadas en la modificación de los factores de riesgo en el entorno laboral y en el fortalecimiento de las capacidades de afrontamiento del trabajador.
	Conciliación trabajo-familia en tiempos de COVID-19 y su relación con el engagement y burnout de docentes universitarios de Chile	Acuña-Hormazábal, Á., & Mendoza-Llanos, R.	2022	La conciliación trabajo-familia en tiempos de pandemia implicó para los docentes universitarios enfrentar una sobrecarga académica, jornadas extensas y un aumento de responsabilidades domésticas, lo que generó altos niveles de agotamiento emocional, esta situación evidenció la dificultad para separar el espacio laboral del familiar, afectando el compromiso, el bienestar psicológico y la capacidad de mantener equilibrio entre ambos ámbitos.
	El estrés laboral y su relación en el clima organizacional	Herrería Gallardo, K. R., Velásquez Guerra, J. A., & Caisaguano Ramos, A. P.	2022	El clima organizacional influye directamente en la aparición del estrés laboral, especialmente cuando existen prácticas de comunicación deficientes, liderazgo poco claro y ambientes laborales tensos, estos factores deterioran la motivación y el bienestar de los trabajadores, generando una percepción negativa del entorno y afectando su desempeño cotidiano.
	Construcción y validación de una escala Demanda-Control-Apoyo para medir el estrés laboral	Pérez, J. P., Ramírez, D. A., & Rodríguez, M. F.	2022	La construcción y validación de la escala Demanda-Control-Apoyo permite medir de manera confiable el estrés laboral, evaluando cómo las demandas del trabajo, el control sobre las tareas y el apoyo social influyen en la salud mental de los trabajadores, facilitando la identificación de factores de riesgo y la implementación de estrategias preventivas.
	Estrés por COVID-19, familia y trabajo	Caccia, P. A., Simaes, A. C., Mancini, N., & Gómez, F. N.	2023	El estrés asociado a la COVID-19 generó un aumento en las tensiones laborales y familiares, afectando la capacidad de las personas para mantener equilibrio entre ambos ámbito, las restricciones, la carga emocional y la reorganización del trabajo incrementaron la ansiedad y el agotamiento, mientras que la convivencia prolongada en el hogar intensificó los conflictos y la presión familiar es por esto que estas condiciones evidencian cómo las crisis sanitarias pueden amplificar el impacto del estrés laboral en la dinámica familiar.

Categoría	Título del documento	Autor	Año	Postulado
	Impacto del estrés laboral en el bienestar psicológico del personal de un hospital público de Medellín, Colombia	Cano-García, M.	2023	En el personal de salud el estrés laboral se relaciona con altos niveles de agotamiento emocional, tensión constante y disminución del bienestar psicológico, especialmente en contextos de alta demanda asistencial, pues la presión del entorno hospitalario, la carga de trabajo y la exposición continua a situaciones críticas afectan la estabilidad emocional y reducen la capacidad de afrontamiento del personal, evidenciando la vulnerabilidad de este sector frente a los riesgos psicosociales.
	Síndrome de burnout durante contingencia por SARS-CoV-2 en médicos de telemedicina y atención domiciliaria en Medellín	Loaiza-Naranjo, M., López-Martínez, G. S., Morillo-Torres, A., & Rodríguez-Romero, D. C.	2023	Durante la contingencia por SARS-CoV-2, los médicos de telemedicina y atención domiciliaria en Medellín presentaron síntomas de síndrome de burnout debido a la alta carga emocional, la presión laboral y la adaptación a nuevas modalidades de atención, lo que evidencia el impacto del estrés laboral en la salud mental y la necesidad de estrategias de prevención y apoyo institucional.
	Factores que inciden en el desarrollo de estrés en personal de blanco en América Latina	Martínez Sánchez, L., & González Ramírez, A.	2023	Los factores que influyen en el desarrollo de estrés en el personal de blanco en América Latina incluyen la sobrecarga laboral, la exposición constante a situaciones críticas, la falta de recursos y apoyo institucional, lo que genera afectaciones en la salud mental y subraya la necesidad de intervenciones que promuevan el bienestar psicológico y la resiliencia laboral.
	Estrés laboral y salud mental en trabajadores latinoamericanos: revisión y tendencias	Moreira Arteaga, J., & Antón Vera, D.	2023	La revisión sobre estrés laboral y salud mental en trabajadores latinoamericanos evidencia que la alta demanda laboral, la precariedad de condiciones y la falta de apoyo organizacional contribuyen al incremento de problemas psicológicos, resaltando la necesidad de estrategias preventivas y de promoción del bienestar en los entornos laborales.
	Prevalencia del burnout en médicos familiares en Colombia	Ramírez-Ríos, J. L., Torres, M. F., & Duarte, S.	2023	El estudio sobre la prevalencia de burnout en médicos familiares en Colombia evidencia altos niveles de agotamiento emocional y desgaste profesional, asociados a la sobrecarga asistencial, la presión laboral y la limitada disponibilidad de recursos, lo que refleja un impacto significativo en la salud mental y la necesidad de fortalecer el apoyo institucional y las estrategias de autocuidado.
	Estrategias de del estrés laboral y bienestar	Díaz, L. J., Herrera, M.	2024	El afrontamiento del estrés laboral implica la capacidad de los trabajadores para emplear estrategias emocionales y conductuales que les permitan manejar las demandas del entorno, desarrollar prácticas

Categoría	Título del documento	Autor	Año	Postulado
	psicológico en trabajadores del sector público colombiano	P., & Pineda, C.		como la búsqueda de apoyo social, la reorganización de tareas y la regulación emocional favorecen el bienestar psicológico, disminuyen la tensión y fortalecen los recursos personales frente a situaciones laborales exigentes.
	Desgaste laboral: una revisión sistemática en el sector de servicios.	Medina Chacón, E. R., Londoño Restrepo, D. C., Ramirez Cardona, B., & Patarroyo Durán, N. I. Porras-Parral, F. E., Guzmán-Benavente, M. del R., Barragán-Ledesma, L. E., Quintanar-Escorza, M. A., Linares-Olivas, O. L., & Garza-Barragán, L. S.	2024	La revisión sistemática sobre desgaste laboral en el sector de servicios identifica que factores como la alta exigencia emocional, el trato constante con usuarios y la presión por el rendimiento incrementan el riesgo de agotamiento, afectando el bienestar psicológico de los trabajadores y resaltando la importancia de implementar estrategias de apoyo y regulación de la carga laboral.
	Estrés laboral, burnout y factores asociados a su aparición en técnicos en urgencias médicas		2024	La aparición del estrés laboral y el <i>burnout</i> en los técnicos en urgencias médicas está fuertemente asociada a factores intrínsecos del entorno laboral de emergencia, como la alta carga de trabajo, la exposición constante a situaciones críticas y traumáticas, y la falta de recursos y apoyo adecuados. Se postula que la combinación de estas demandas laborales extremas con la presión de la responsabilidad sobre vidas humanas son los principales predictores de agotamiento emocional y despersonalización en este personal sanitario.
	Las tareas ilegítimas y su relación con el burnout en el contexto educacional. El rol de la identidad laboral.	Picón Chapana, Claudio Esteban, & Garrido Vásquez, Mauricio E..	2024	La presencia de tareas ilegítimas en el entorno educacional se relaciona significativamente con el desarrollo del síndrome de <i>burnout</i> en el personal docente, pues la identidad laboral actúa como un factor mediador clave en esta relación, ya que cuando las tareas ilegítimas amenazan o contradicen la percepción que el trabajador tiene de su rol profesional, se incrementa el sentimiento de agotamiento emocional y despersonalización.
	Evolving the Job Demands-Resources	Demerouti, E., Bakker, A. B., &	2025	El modelo Job Demands-Resources (JD-R 3.0) plantea que las exigencias laborales elevadas, combinadas con recursos insuficientes, incrementan el agotamiento y el estrés en los trabajadores, afectando su salud emocional y su desempeño. Este enfoque destaca que los

Categoría	Título del documento	Autor	Año	Postulado
	framework to JD-R 3.0	Peeters, M. C. W.		recursos personales y organizacionales como el apoyo social, la autonomía y la retroalimentación cumplen un papel protector frente al desgaste, permitiendo una mejor adaptación ante las demandas del entorno laboral.
	Prevalencia de síndromes relacionados con el estrés laboral en el trabajo en salud en Latinoamérica (2019–2023)	García-Pérez, L., Pino, Y. M., & Ansoleaga, E.	2025	La presencia de síndromes asociados al estrés laboral en el sector salud refleja la alta exposición de estos trabajadores a cargas físicas y emocionales intensas, factores como la sobrecarga asistencial, los turnos prolongados y el contacto constante con el sufrimiento aumentan la vulnerabilidad al agotamiento y afectan el bienestar psicológico, lo que evidencia la necesidad de fortalecer el apoyo institucional y las condiciones laborales.
	Estudio sobre estrés laboral en profesionales de enfermería en Perú	Llalliq	2025	El estrés laboral en los profesionales de enfermería en Perú se relaciona con la alta demanda de atención, la carga emocional y los turnos extensos, lo que incrementa la vulnerabilidad al agotamiento, afecta la salud mental y resalta la importancia de implementar estrategias de apoyo y manejo del estrés en el entorno laboral.

Nota. Autoría propia

Análisis Global

La desarmonía entre demandas y recursos.

Los principales factores generadores de estrés en el entorno laboral se agrupan en la desarmonía o desequilibrio entre las elevadas demandas del trabajo y los recursos que el trabajador tiene para afrontarlas, si bien es cierto, la literatura científica evidencia que el estrés no surge únicamente de la cantidad de trabajo, sino de la naturaleza de ese trabajo, ya que factores como la alta carga laboral física o mental, las largas jornadas, la exposición constante a situaciones críticas o traumáticas especialmente en personal de emergencias o sanitario, y la necesidad de alta disponibilidad rompen el equilibrio personal, es por esto que estos estresores crean una tensión crónica que es el punto de partida del conflicto entre la vida profesional y la familiar.

2. Factores de carácter ilegítimo y organizacional.

Además de la carga, la investigación psicológica y organizacional señala factores cualitativos que socavan la motivación y el bienestar debido a la percepción de injusticia organizacional como la falta de equidad o el trato desigual actúa como un estresor, ya que deteriora la confianza y el ambiente de trabajo, de manera similar, la presencia de tareas ilegítimas aquellas que se perciben como innecesarias, irracionales o ajenas al rol está directamente vinculada con la aparición del *burnout*, especialmente cuando estas tareas atentan contra la identidad profesional del individuo, finalmente, estos factores organizacionales minan el sentido de control y valor del trabajador, amplificando el nivel de estrés.

3. El estrés como precursor del conflicto.

El análisis de estos factores generadores de estrés revela que todos ellos actúan como el precursor inevitable del conflicto trabajo-familia y la posterior afectación emocional, la presión de la jornada, la falta de recursos o la injusticia organizacional no se limitan al espacio de trabajo; la incapacidad de desconexión psicológica tras la jornada (un recurso importante) hace que el estrés se traslade al hogar; por lo tanto, los factores generadores de estrés en el trabajo son, esencialmente, los catalizadores que inician la interferencia bidireccional entre los dos ámbitos de la vida, afectando negativamente la calidad de vida y las interacciones familiares.

Objetivo Específico 2

Examinar las formas en que el estrés laboral influye en la comunicación entre los miembros de la familia.

Tabla 2

Tabla de Resultados Formas en Que El Estrés Influye en la Comunicación Entre la Familia

Categoría	Título del documento	Autor	Año	Postulado
FORMAS EN QUE EL ESTRÉS INFLUYE EN LA COMUNICACIÓN ENTRE LA FAMILIA	Influencia de la comunicación familiar en el estrés percibido durante la pandemia de COVID-19	Garcés-Prettel, M., Santoya-Montes, Y., Vázquez-Miraz, P., & Geney-Castro, E.	2021	La calidad de la comunicación familiar actúa como un factor determinante en la modulación del estrés percibido por los individuos, especialmente en contextos de alta incertidumbre. Específicamente, una comunicación familiar disfuncional (caracterizada por la presencia de ofensas o dificultades para el diálogo) incrementa la percepción de estrés negativo, lo que sugiere que el deterioro en la forma de interactuar en casa intensifica el malestar emocional.
	Work–family and family–work conflict and stress in times of COVID-19	Elahi, N. S., Abid, G., Contreras, F., & Aldeanueva Fernández, I.	2022	El aumento del estrés laboral durante la COVID-19 intensificó el conflicto entre trabajo y familia, generando mayor irritabilidad, menor disponibilidad emocional y dificultades para mantener una comunicación clara; esta tensión bidireccional afectó la convivencia y redujo la capacidad de resolver conflictos dentro del hogar.
	Relaciones familiares y estrés laboral: una mirada desde el equilibrio psicosocial	Vázquez, A. M., Castañeda, M. L., & Campos, J. A.	2022	El aumento del estrés laboral altera el equilibrio psicosocial entre trabajo y familia, generando menor disponibilidad emocional, más irritabilidad y obstáculos en el diálogo; estas tensiones deterioran la comunicación cotidiana y afectan la armonía y el apoyo entre los miembros del hogar.
	Comunicación familiar y bienestar emocional: un estudio comparativo en familias colombianas	González, P., Martínez, J., & Patiño, L.	2022	La comunicación familiar se ve influenciada por el estrés laboral, que puede generar distanciamiento, malentendidos y menor expresión emocional; cuando la carga laboral aumenta, el bienestar emocional del hogar tiende a disminuir debido a la reducción de la escucha activa y del apoyo mutuo entre sus miembros.
	Percepciones del padre sobre su rol e involucramiento en la familia: un estudio cualitativo en una muestra colombiana	Carrillo, S., Bermúdez, M. E., Suárez, L., Gutiérrez, M. C., & Delgado, X.	2022	El estudio explora cómo los padres perciben su rol e involucramiento en la familia, mostrando que las presiones laborales, la falta de tiempo y las expectativas sociales pueden limitar su participación activa, lo que afecta la comunicación y la dinámica familiar, generando tensiones y dificultades en la interacción cotidiana.

Categoría	Título del documento	Autor	Año	Postulado
	Factores laborales, actitudes de género y bienestar asociados al conflicto trabajo- familia en Chile	Armijo, L., Román Alonso, H., & Arredondo, E.	2023	El estudio analiza cómo los factores laborales y las actitudes de género influyen en el conflicto trabajo-familia en Chile, mostrando que las altas exigencias laborales, la distribución desigual de responsabilidades y las expectativas de género incrementan la tensión en el hogar, afectando la comunicación y el bienestar familiar.
	La resolución alternativa de conflictos familiares	Castro Acosta, A. M.	2023	Plantea que cuando las personas llegan al hogar con altos niveles de estrés laboral, aumentan los conflictos y las dificultades para comunicarse de manera asertiva, por lo que el uso de estrategias de mediación y diálogo estructurado favorece la comprensión mutua y reduce el impacto negativo del estrés en las relaciones familiares.
	Procesos comunicativos y vínculos afectivos en el contexto familiar: una mirada psicosocial	Hernández, M., & Salas, V.	2023	Los procesos comunicativos dentro de la familia se ven afectados por las tensiones externas, especialmente el estrés laboral, que puede debilitar los vínculos afectivos y reducir la disposición al diálogo; a mayor presión laboral, mayor probabilidad de interacciones tensas, menor expresión emocional y deterioro en la calidad del vínculo entre los miembros del hogar.
	Comunicación familiar, cohesión y bienestar subjetivo	Rojas, L., & Molina, E.	2023	El estrés laboral disminuye la cohesión familiar al reducir el tiempo y la energía disponibles para el diálogo, lo que genera interacciones más tensas y menor apoyo emocional; cuando la presión del trabajo aumenta, el bienestar subjetivo familiar se ve afectado por una comunicación menos cercana y afectiva.
	Conciliación trabajo-familia, percepción de equidad de género y bienestar subjetivo en funcionarios de la salud	Jiménez-Figueroa, A., Bustos-Ramírez, A., & Orellana-Cornejo, M.	2023	La dificultad en la conciliación trabajo-familia y una baja percepción de equidad de género en el ámbito laboral se asocian negativamente con el bienestar subjetivo de los funcionarios de la salud. Se postula que las exigencias laborales que impiden un equilibrio entre la vida personal y profesional, sumadas a la percepción de desigualdad, deterioran la satisfacción general y la calidad de vida de estos profesionales, afectando la forma en que gestionan la interacción familiar.

Categoría	Título del documento	Autor	Año	Postulado
	Stressors in the family-work system	Kulik, L.	2024	El incremento de estresores laborales altera el equilibrio del sistema familia-trabajo, generando tensión en la comunicación, reducción del tiempo de calidad y mayor probabilidad de conflictos; a medida que las demandas del trabajo aumentan, la dinámica familiar se ve afectada por menor disponibilidad emocional y un clima comunicativo más reactivo.
	Estrés laboral y comunicación familiar en los servidores policiales del distrito Milagro de Policía Nacional	Medina-Alvarado, K. A., & Ruiz Ordóñez, R. E.	2024	El estrés laboral en los servidores policiales genera agotamiento emocional y tensión acumulada, lo que se refleja en una comunicación familiar más distante, reactiva y con menor disposición al diálogo; a mayor presión laboral, mayor afectación en la convivencia y en la expresión afectiva dentro del hogar.
	Comunicación familiar y bienestar emocional: un análisis psicosocial en contextos pospandemia	Ruiz, F., & Morales, A.	2024	Las secuelas del estrés laboral en contextos pospandemia reducen la calidad de la comunicación familiar, generando mayor irritabilidad, menor disposición a escuchar y dificultad para expresar emociones; estas tensiones afectan el bienestar emocional del hogar y debilitan la sensación de apoyo y conexión entre sus integrantes.
	Family Communication and Psychological Distress in the Era of COVID-19 Pandemic: Mediating Role of Coping	Enes Geçer & Murat Yildirim	2021	El estudio de Geçer y Yildirim (2021) muestra que el estrés derivado de las exigencias laborales incrementa el malestar psicológico y afecta negativamente la comunicación familiar, generando mayor irritabilidad, tensión emocional y dificultades para expresar necesidades de forma abierta. Los autores señalan que este deterioro comunicativo se agrava cuando no existen estrategias adecuadas de afrontamiento, mientras que recursos como la búsqueda de apoyo emocional y la regulación del estrés pueden mediar y disminuir su impacto. De este modo, el artículo evidencia cómo el estrés laboral se traslada al ámbito familiar y condiciona la calidad de las interacciones entre sus miembros.
	Family communication, anxiety, and depression in adolescents: the mediating role of family	Xian-Chun Huang, et al.	2023	Se evidencia que cuando los adultos experimentan altos niveles de estrés—incluido el estrés laboral— la comunicación familiar tiende a volverse más tensa, confusa o autoritaria, lo que incrementa la presencia de conflictos y expresiones de violencia en el hogar. Esta dinámica comunicativa deteriorada no solo afecta el clima emocional, sino que también impulsa en los adolescentes conductas evasivas, como el uso problemático de internet, dificultando aún más la interacción entre los

Categoría	Título del documento	Autor	Año	Postulado
	violence and problematic internet use			miembros de la familia. En conjunto, el estudio muestra cómo el estrés en los adultos repercute directamente en la calidad de la comunicación familiar y en el bienestar emocional de sus integrantes.
	Parental stress mediates the effects of parental risk factors on dysfunctional parenting in first-time parents: A dyadic longitudinal study	Melanie Senn, Chantal Stadelmann, Fabian Forster, Felix W. Nussbeck & Guy Bodenmann	2023	el aumento del estrés en los padres —incluyendo el que proviene del ámbito laboral— afecta la manera en que se comunican con su familia al reducir su capacidad de escucha, su paciencia y su habilidad para responder de forma coherente y regulada. El estudio evidencia que, cuando el estrés es alto, los padres tienden a interactuar de forma más cortante o evitativa, lo que genera mensajes contradictorios y deteriora la comunicación cotidiana. De esta manera, el estrés actúa como un puente entre los factores de riesgo y las dificultades comunicativas que emergen en el hogar, afectando la calidad del vínculo familiar.
	Rol mediador del conflicto trabajo-familia en la relación entre justicia organizacional y estrés laboral.	Rodríguez Díaz, V., Barroilhet, Y., Carrasco, R., Guzmán, A., Carvajal, K., & Galaz, D.	2022	El estudio muestra que el estrés laboral incrementa el conflicto trabajo-familia, lo cual se traduce en tensiones, irritabilidad y menor disponibilidad emocional al llegar al hogar. Aunque el artículo no evalúa directamente la comunicación familiar, evidencia que el aumento del conflicto entre las demandas laborales y familiares altera la forma en que las personas interactúan con su familia, generando respuestas más reactivas y una menor calidad en las conversaciones cotidianas. Esto permite inferir que el estrés laboral deteriora la comunicación dentro del núcleo familiar al afectar el estado emocional y la disposición para mantener interacciones claras, empáticas y reguladas.
	Conflicto trabajo-familia, síntomas emocionales negativos y satisfacción familiar en mujeres con trabajo remunerado durante la pandemia de COVID-19.	Riquelme Segura, L.; Schnettler, B.; Orellana, L.; Saracosti, M.	2023	El estrés generado por las demandas laborales, especialmente en condiciones críticas como la pandemia, aumenta el conflicto trabajo-familia, lo que repercute directamente en la dinámica comunicativa dentro del hogar. Las autoras muestran que cuando las mujeres experimentan altos niveles de exigencia laboral, tienden a presentar mayor cansancio emocional y malestar psicológico, lo que reduce la calidad de sus interacciones familiares y dificulta mantener una comunicación abierta, paciente y efectiva. Como consecuencia, surgen respuestas más reactivas, disminuye la disponibilidad emocional y se afecta la satisfacción familiar. En conjunto, el artículo demuestra que el estrés laboral altera la forma en que los miembros de la familia se comunican y gestionan sus relaciones cotidianas.

Categoría	Título del documento	Autor	Año	Postulado
	Conciliación trabajo-familia y salud psicosocial en los inicios del COVID-19. Un estudio piloto con profesores y no profesores.	Boix Vilella, S.; Barrera García, R.; León Zarceño, E.; Serrano Rosa, M. Á.	2021	las dificultades para conciliar las demandas laborales y familiares durante el inicio de la pandemia incrementaron significativamente el estrés y la sobrecarga emocional, afectando la forma en que las personas se relacionaban y comunicaban dentro del hogar. Los autores evidencian que, cuando el trabajo genera tensión constante, disminuye la capacidad para sostener interacciones familiares positivas y se incrementan los malentendidos, la irritabilidad y la comunicación poco asertiva. Además, la percepción de falta de equilibrio trabajo-familia se asocia con un clima emocional más tenso, lo que deteriora la calidad del diálogo y la disponibilidad afectiva entre los miembros de la familia. En conjunto, el estudio respalda que el estrés laboral influye directamente en la comunicación familiar y en la armonía cotidiana del hogar.
	Structural equation modeling for the effects of family dysfunctions and communication on perceived mental health status among under/graduate students in the U.S.	Eun-Jung Shon & Lucy Lee	2024	Cuando en la familia hay tensiones constantes —entre ellas las originadas por el estrés que los adultos traen del trabajo— la comunicación se vuelve menos abierta, más distante y con mayor presencia de malentendidos. Estos patrones comunicativos deteriorados se asocian directamente con un ambiente familiar disfuncional, donde las emociones se expresan de manera limitada o conflictiva. La investigación evidencia que el estrés acumulado influye en la forma en que los miembros de la familia interactúan, afectando la claridad de los mensajes, la disponibilidad emocional y el apoyo percibido dentro del hogar.

Nota. Autoría propia.

Análisis Global

1. El estrés como bloqueador de la disponibilidad comunicativa.

La influencia más primaria y recurrente del estrés laboral sobre la comunicación familiar es la reducción de la disponibilidad ya que el estrés crónico, producto de la sobrecarga o el *burnout*, consume los recursos atencionales y cognitivos del trabajador, esto se traduce en un bloqueo emocional que impide la desconexión psicológica al llegar a casa, el individuo está

físicamente presente, pero mentalmente ausente, afectando directamente la cantidad y calidad del tiempo dedicado a la interacción, es por esto que esta falta de disponibilidad, a su vez, genera resentimiento y frustración en los miembros de la familia, creando el terreno para el conflicto interpersonal y las fallas comunicativas.

2. Deterioro cualitativo y adopción de patrones disfuncionales.

El estrés laboral deteriora la comunicación al promover la adopción de patrones de interacción disfuncionales, es así como la irritabilidad y la baja tolerancia a la frustración asociadas al agotamiento se manifiestan en la comunicación a través de respuestas defensivas, hostiles o pasivo-agresivas, en lugar de fomentar el diálogo asertivo, el estrés lleva al trabajador a la evasión de temas sensibles, al retiro afectivo o a la confrontación; la comunicación familiar, que debería ser un espacio para la validación y el soporte, se convierte en un vehículo para la transferencia de tensiones, donde los problemas laborales se reflejan en la dinámica del hogar, minando la confianza y el entendimiento mutuo.

3. *Anulación de la función de soporte del sistema familiar*

El impacto más profundo es que el estrés laboral anula la función amortiguadora que la comunicación familiar debería cumplir, la evidencia indica que una comunicación de apoyo puede mitigar el impacto del estrés externo, sin embargo, cuando el agotamiento laboral dificulta la expresión emocional honesta y la escucha empática en el hogar, ese soporte social se invalida, el entorno familiar se vuelve incapaz de proveer el alivio necesario, lo que intensifica el estrés negativo, es por esto, que de esta forma, el estrés laboral no solo influye en cómo se habla en casa, sino que rompe el sistema de retroalimentación positiva de la familia, perpetuando un ciclo de tensión que afecta el bienestar general.

Objetivo Específico 3

Describir el impacto del estrés laboral en la estabilidad emocional de los trabajadores dentro del entorno familiar.

Tabla 3

Tabla de Resultados Impacto del Estrés en la Estabilidad Emocional de los Trabajadores en el Entorno Familiar

Categoría	Título del documento	Autor	Año	Postulado
IMPACTO DEL ESTRÉS EN LA ESTABILIDAD EMOCIONAL DE LOS TRABAJADORES EN EL ENTORNO FAMILIAR	Factores de resiliencia y bienestar en familias colombianas	Reyes Rojas, Mónica, Cerchiaro Ceballos, Elda, Bermúdez-Jaimes, Milton E., Carbonell Blanco, Olga Alicia, Sánchez, José Eduardo, Cantor Jiménez, Jackeline, & Roncancio Moreno, Mónica.	2021	La presencia de estrés laboral puede desestabilizar emocionalmente al trabajador al reducir su capacidad de afrontamiento y elevar la tensión que lleva al hogar; cuando las exigencias laborales superan los recursos personales, se afecta el bienestar emocional y se incrementa la vulnerabilidad a reacciones negativas dentro del entorno familiar.
	El conflicto trabajo-familia y sus implicaciones en la salud mental: revisión sistemática	Barrera-Algarín, E., Ramos-Pla, A., & Saraiva, A. M.	2021	El conflicto entre trabajo y familia genera un impacto significativo en la estabilidad emocional del trabajador, aumentando la ansiedad, la irritabilidad y la sensación de sobrecarga que terminan trasladándose al hogar; esta tensión sostenida debilita el equilibrio emocional y dificulta mantener relaciones familiares saludables.
	The Influence of Work-Family Conflict on Burnout during the COVID-19 Pandemic: The Effect of Teleworking Overload	Barriga Medina, H. R., Campoverde Aguirre, R., Coello-Montecel, D., Ochoa Pacheco, P., & Paredes-Aguirre, M. I.	2021	El teletrabajo durante la pandemia de COVID-19 se postula como un factor que incrementó la sobrecarga laboral, lo que a su vez potenció el conflicto trabajo-familia y, consecuentemente, los niveles de <i>burnout</i> (agotamiento profesional) en los trabajadores. Se destaca que la incapacidad para desconectar y la difuminación de los límites entre la vida profesional y personal actuaron como mediadores clave en esta relación negativa entre la sobrecarga del teletrabajo y la salud mental de los empleados.

Categoría	Título del documento	Autor	Año	Postulado
	Daily Work-Family Conflict and Burnout to Explain the Leaving Intentions and Vitality Levels of Healthcare Workers	Blanco-Donoso, L. M., Moreno-Jiménez, J., Hernández-Hurtado, M., Cifri-Gavela, J. L., Jacobs, S., & Garrosa, E.	2021	El conflicto diario entre el trabajo y la familia actúa como un predictor significativo del síndrome de <i>burnout</i> (agotamiento profesional) en los profesionales de la salud, lo cual a su vez explica sus elevadas intenciones de dejar el puesto de trabajo y la disminución de sus niveles de vitalidad (energía y motivación). Se subraya que la dificultad para separar las demandas laborales de las familiares deteriora el bienestar del trabajador, comprometiendo su permanencia en la organización y su salud general.
	Conciliación trabajo-familia y salud psicosocial en los inicios del COVID-19. Un estudio piloto con profesores y no profesores.	Boix Vilella, S.; Barrera García, R.; León Zarceño, E.; Serrano Rosa, M. Á.	2021	La llegada del COVID-19 y sus consecuentes confinamientos supuso un desafío significativo en la conciliación trabajo-familia para el personal universitario, tanto profesores como no profesores. Se encontró que esta interferencia bidireccional entre las demandas laborales y familiares se asoció negativamente con su salud psicosocial, manifestada en altos niveles de estrés, ansiedad y síntomas depresivos, lo que subraya la vulnerabilidad emocional del personal educativo durante la crisis sanitaria.
	Conciliación familia-trabajo y su relación con la salud mental y el apoyo social desde una perspectiva de género	Sara Paola Pérez Ramos	2021	Una relación negativa entre la conciliación efectiva del trabajo y la familia y la salud mental de los individuos, particularmente desde una perspectiva de género. Se postula que la dificultad para equilibrar ambos roles, agravada por la pandemia, se asocia con el aumento de síntomas de malestar psicológico. Además, el apoyo social actúa como un factor protector que modera el impacto negativo de la mala conciliación en la salud mental.
	Estrés laboral, síndrome de burnout y su impacto en la vida familiar: un estudio correlacional	Osorio Ordóñez, L. F., & Ponce, R.	2022	El estrés laboral y el síndrome de burnout producen un deterioro marcado en la estabilidad emocional del trabajador, aumentando el agotamiento, la frustración y la desconexión afectiva que luego se manifiestan en el hogar; este desgaste emocional constante afecta la convivencia y debilita la calidad de las relaciones familiares.
	Análisis interseccional de las políticas de conciliación trabajo-familia en	Parra Moreno, P., López Álvarez, M. J., & Mota López, R.	2022	Las limitaciones en las políticas de conciliación intensifican el estrés laboral y reducen la estabilidad emocional del trabajador, generando mayor sobrecarga, frustración y sensación de desequilibrio que termina afectando su bienestar dentro del entorno familiar; cuando el apoyo institucional es

Categoría	Título del documento	Autor	Año	Postulado
	la Unión Europea y en España			insuficiente, el desgaste emocional se profundiza y se refleja en la dinámica del hogar.
	Conflicto trabajo-familia de mujeres en situación de teletrabajo a partir de la contingencia sanitaria por COVID-19 en Chile	Martínez-Labrín, S., Bivort, B., Sandoval Díaz, J., & Duarte Hidalgo, C.	2022	El teletrabajo implementado durante la contingencia sanitaria por COVID-19 en Chile intensificó el conflicto trabajo-familia en mujeres, debido a una elevada interferencia bidireccional entre sus roles laborales y familiares, esta dificultad para establecer límites claros, sumada a la carga desproporcionada de responsabilidades domésticas y de cuidado, es un factor clave que afecta el bienestar y la calidad de vida de las trabajadoras.
	Bienestar psicosocial y programas de promoción de la salud mental en el ámbito laboral	Torres-Sánchez, R., Rodríguez, C., & Díaz, M.	2022	El estrés laboral impacta la estabilidad emocional de los trabajadores al generar agotamiento, ansiedad y menor capacidad de manejo de emociones, afectando su bienestar dentro del hogar; la implementación de programas de promoción de la salud mental contribuye a mitigar estas repercusiones y a fortalecer el equilibrio emocional familiar.
	Rol mediador del conflicto trabajo-familia en la relación entre justicia organizacional y estrés laboral	Rodríguez Díaz, V.; Barroilhet, Y.; Carrasco, R.; Guzmán, A.; Carvajal, K.; Galaz, D.	2022	La percepción de una baja justicia organizacional (como la falta de equidad en la distribución de recursos o el trato injusto) en el entorno laboral se relaciona directamente con un aumento del estrés laboral en los empleados. El conflicto trabajo-familia actúa como un factor mediador clave en esta relación, lo que significa que el trato injusto en el trabajo exacerba el conflicto entre la vida laboral y familiar, y es a través de este conflicto que el estrés laboral finalmente se incrementa.
	La familia como sistema psicosocial y su influencia en la salud mental de sus miembros	Martínez, L., Rojas, C., & Peña, D.	2023	El estrés laboral reduce la estabilidad emocional del trabajador, generando cansancio, irritabilidad y menor capacidad de autorregulación que terminan afectando el clima emocional del hogar; este desbalance incrementa la tensión familiar y debilita la salud mental de todos los integrantes del sistema familiar.
	Work-family balance, job satisfaction, and emotional well-being: An empirical study	Medina-Garrido, J. A., Biedma-Ferrer, J. M., & Ramos-Rodríguez, A. R.	2023	El desequilibrio entre trabajo y familia intensifica el estrés laboral y afecta la estabilidad emocional del trabajador, disminuyendo su bienestar, aumentando la frustración y reduciendo la satisfacción laboral; esta tensión acumulada se traslada al hogar, generando un mayor desgaste emocional en el entorno familiar.

Categoría	Título del documento	Autor	Año	Postulado
	Conflicto trabajo-familia, síntomas emocionales negativos y satisfacción familiar en mujeres con trabajo remunerado durante la pandemia de COVID-19	Riquelme-Segura, L., Schnettler, B., Orellana, L., & Saracostti, M.	2023	El conflicto trabajo-familia durante la pandemia incrementa los síntomas emocionales negativos en mujeres con empleo remunerado, generando ansiedad, irritabilidad y agotamiento emocional; estas tensiones afectan la estabilidad emocional y reducen la satisfacción y el bienestar dentro del entorno familiar.
	Burnout en especialistas de Medicina Familiar y Comunitaria de Cataluña durante la quinta ola de la pandemia COVID-19	Sisó, A., et al.	2023	La elevada carga asistencial, el estrés continuado y la falta de recursos durante la quinta ola de la pandemia de COVID-19 en Cataluña desencadenaron una alta prevalencia del síndrome de <i>burnout</i> en especialistas de Medicina Familiar y Comunitaria. Este agotamiento profesional impactó significativamente la salud mental de los sanitarios, manifestándose en altos niveles de agotamiento emocional y despersonalización, lo cual compromete su bienestar y la calidad de la atención.
	Relación entre el estrés laboral y el bienestar laboral en personal de la salud del Ecuador en el contexto del COVID-19	López-Barrionuevo, O.; Peralta-Beltrán, Á.; González-Salas, R.; Moreta-Herrera, R.; Mayorga-Lascano, M.	2023	El estrés laboral experimentado por el personal de la salud en Ecuador durante el contexto de la COVID-19 se asocia significativamente con una disminución de su bienestar laboral (incluyendo aspectos como satisfacción, compromiso y salud general). El estudio postula que la alta demanda y las condiciones de la crisis sanitaria impactaron negativamente la experiencia laboral, siendo el estrés un factor clave en el deterioro de la calidad de vida profesional de estos trabajadores.
	La influencia del conflicto familia-trabajo en la salud mental del personal de la unidad militar de emergencias	A. Pastor-Álvarez.	2022	El estrés derivado de las exigencias laborales en el personal militar incrementa de manera significativa el conflicto familia-trabajo, lo cual afecta directamente su estabilidad emocional. Los autores evidencian que, a mayor presión laboral, se presentan niveles más altos de ansiedad, irritabilidad y cansancio emocional, estados que posteriormente se trasladan al entorno familiar y deterioran el bienestar psicológico de los trabajadores. Esta tensión

Categoría	Título del documento	Autor	Año	Postulado
				acumulada no solo reduce la capacidad de regulación emocional, sino que también afecta la convivencia y las relaciones cotidianas dentro del hogar. En conjunto, el artículo demuestra que el estrés laboral tiene un impacto directo y negativo en la estabilidad emocional del trabajador y en su funcionamiento familiar.
	Jornada laboral, estrés y conflicto trabajo-familia en trabajadores de Latinoamérica: una revisión sistemática	Monroy-Castillo, A., Trujillo-Moyo, M., Pastrana-Hernández, V. Y., Sesma-Vázquez, M., Juárez-García, A., & Palacios-Hernández, B.	2025	Las extensas jornadas y el incremento del estrés laboral generan un deterioro notable en la estabilidad emocional del trabajador, aumentando el agotamiento, la irritabilidad y la dificultad para manejar las demandas familiares; este desbordamiento emocional intensifica el conflicto trabajo-familia y afecta la armonía dentro del hogar.
	How stressors and facilitators of work-family dynamics interrelate and affect psychological outcomes in farming women	Mora-Guerrero, G., Herrera-González, F., Alveal-Álamos, C., Constanzo-Belmar, J., Marileo, L., Macadoo, A., & Viscardi, S.	2025	El aumento de los estresores laborales en mujeres agricultoras impacta fuertemente su estabilidad emocional, generando mayor cansancio psicológico, tensión constante y dificultades para regular sus emociones dentro del hogar; cuando las demandas del trabajo superan los apoyos disponibles, se profundiza el desgaste emocional y se afecta la convivencia familiar.
	Relationship between work-family conflict and anxiety/depression among Chinese correctional officers: a moderated mediation model of burnout and resilience	Huang, Y., Guo, H., Wang, S., et al.	2024	El conflicto trabajo-familia actúa como un estresor directo que se correlaciona con niveles elevados de ansiedad y depresión en los trabajadores. La evidencia indica que el desgaste emocional (<i>burnout</i>) funge como un factor mediador en esta relación, lo que significa que el estrés laboral deteriora la estabilidad emocional principalmente a través del agotamiento psicológico. Sin embargo, la resiliencia opera como un factor moderador: los individuos con una mayor capacidad resiliente experimentan un efecto menos adverso del conflicto sobre su salud mental. Esto confirma que el estrés laboral afecta directamente la estabilidad emocional del trabajador en el entorno familiar, aunque su impacto puede mitigarse gracias a los recursos psicológicos internos del individuo.

Nota. Autoría propia

Análisis Global

1. El estrés laboral como generador de patología psicológica.

El impacto más significativo del estrés laboral sobre la estabilidad emocional es su clara correlación con el desarrollo de patología y sintomatología mental adversa, señala que las elevadas demandas laborales, la falta de control y la exposición a situaciones críticas actúan como factores desencadenantes del síndrome de burnout, ansiedad, depresión y una reducción general de la vitalidad y el bienestar subjetivo, pues esta inestabilidad emocional, al ser gestada en el trabajo, consume los recursos psicológicos del individuo, dejándolo vulnerable a la desregulación emocional, en el contexto de la familia, esto significa que el trabajador no solo está cansado, sino que padece un deterioro clínico que afecta su capacidad de respuesta afectiva.

2. Transferencia de la inestabilidad emocional al hogar

La inestabilidad emocional no se limita al ámbito individual, sino que se transfiere al entorno familiar a través del Conflicto Trabajo-Familia, impactando la calidad de los roles conyugales y parentales, por otra parte la fatiga emocional y la irritabilidad asociadas al estrés reducen la tolerancia a la frustración y la paciencia del trabajador, tiene como consecuencia una desregulación emocional que se manifiesta en el hogar como una disminución del apoyo, distanciamiento afectivo y dificultades para mantener un clima de convivencia armónico, además, el impacto es bidireccional: la inestabilidad emocional dificulta la conciliación y la interacción, y la consecuente tensión familiar incrementa los niveles de estrés negativo del trabajador.

3. Mitigación y consecuencias a largo plazo.

Aunque el estrés afecta la estabilidad emocional, el impacto puede ser mitigado por los recursos psicológicos del individuo, si bien es cierto, la resiliencia funciona como un factor

protector que reduce el efecto adverso del conflicto trabajo-familia sobre la salud mental, no obstante, en ausencia de estos recursos, las consecuencias son graves: la inestabilidad emocional persistente se relaciona directamente con el deterioro de las relaciones de pareja y una elevada intención de abandono del puesto de trabajo. Finalmente, el estrés laboral compromete la estabilidad emocional del individuo y, al hacerlo, mina la estructura de apoyo familiar que es esencial para el bienestar a largo plazo.

Discusión

Los resultados muestran que los principales factores que generan estrés laboral son la sobrecarga de tareas, el incremento de responsabilidades, la presión por cumplir metas y la falta de recursos para desempeñar las funciones asignadas. Estos hallazgos coinciden con lo planteado por Caccia et al. (2023), quienes señalan que el aumento de exigencias y las condiciones laborales adversas incrementan de manera significativa el agotamiento y la tensión emocional en los trabajadores. Asimismo, Cano y Rodríguez (2023) explican que la dificultad para conciliar el trabajo con otras áreas de la vida incrementa la percepción de estrés, especialmente cuando las demandas laborales exceden la capacidad operativa del empleado. Desde nuestra perspectiva, esto permite concluir que el estrés laboral no surge solo por la cantidad de trabajo, sino por la interacción entre cargas elevadas, falta de apoyo institucional y ausencia de condiciones organizacionales que favorezcan el equilibrio entre lo laboral y lo personal.

En coherencia con lo anterior, en esta investigación se encontró que el estrés laboral afecta directamente la comunicación familiar, generando mayor irritabilidad, dificultad para escuchar activamente y menor disposición emocional hacia los miembros del hogar. Estos resultados se relacionan con lo expuesto por Garcés-Pretzel et al. (2021), quienes afirman que los niveles elevados de estrés reducen la calidad de las interacciones familiares y limitan la expresión afectiva. De manera complementaria, González et al. (2022) indican que el malestar acumulado durante la jornada laboral puede derivar en respuestas más reactivas dentro del hogar y en dificultades para sostener conversaciones constructivas. Desde nuestro análisis, esto sugiere que la comunicación familiar se ve afectada cuando el trabajador llega a casa con una carga emocional que no logra procesar adecuadamente, lo que evidencia la importancia de fortalecer

habilidades comunicativas y estrategias de regulación emocional para disminuir la transferencia del estrés al entorno familiar.

De igual manera, los resultados muestran que el estrés laboral repercute de forma significativa en la estabilidad emocional del trabajador, manifestándose en irritabilidad, cansancio extremo, disminución del bienestar psicológico y mayor sensibilidad a los conflictos familiares. Esto es consistente con lo planteado por Caballero-Domínguez y Campo-Arias (2021), quienes afirman que las situaciones de alta presión afectan el estado emocional y dificultan la armonía en el hogar. De igual manera, Riquelme-Segura et al. (2023) exponen que el estrés sostenido genera agotamiento emocional y limita la capacidad de mantener vínculos familiares cercanos y estables. Desde nuestra perspectiva, estos hallazgos evidencian que la estabilidad emocional no solo depende de factores individuales, sino también de cómo las condiciones laborales influyen en la vida cotidiana y en la interacción con los miembros del hogar.

En consecuencia, los resultados permiten concluir que el estrés laboral afecta de manera directa la dinámica familiar y la comunicación en el hogar. Las tensiones acumuladas durante la jornada laboral generan mayor reactividad emocional, dificultad para mantener interacciones armoniosas y cambios en la convivencia, lo cual coincide con lo expuesto por Cano y Gil (2023). Asimismo, se evidenció que el malestar asociado al trabajo disminuye la escucha activa y limita la expresión afectiva, afectando la calidad de las conversaciones familiares, tal como señalan Garcés-Pretzel et al. (2021). Desde nuestra interpretación, estos elementos muestran que la dinámica del hogar se ve impactada por la carga emocional que el trabajador no logra regular.

Finalmente, en relación con la estabilidad emocional, los hallazgos indican que el estrés laboral se manifiesta en irritabilidad, cansancio, agotamiento y menor bienestar psicológico. Esto

coincide con lo planteado por Caballero-Domínguez y Campo-Arias (2021), quienes explican que la presión sostenida en el entorno laboral afecta directamente el equilibrio emocional del trabajador y, en consecuencia, el ambiente familiar. De acuerdo con nuestro análisis, el estrés laboral no se limita al espacio de trabajo, sino que se extiende al hogar, afectando simultáneamente la convivencia, la comunicación y la estabilidad emocional de quienes comparten el entorno familiar.

Conclusiones

Las condiciones laborales actuales generan una acumulación progresiva de tensiones que impacta directamente el bienestar psicológico del trabajador, ya que la sobrecarga de funciones, la presión por el cumplimiento de metas, la falta de apoyo organizacional y las jornadas extensas se entrelazan y producen un desgaste emocional sostenido que favorece la aparición de estrés crónico. En este sentido, dichos factores no actúan de manera independiente, sino que se potencian entre sí y configuran un escenario laboral que dificulta la recuperación física y emocional del trabajador, incrementando su vulnerabilidad frente al agotamiento y la desregulación afectiva.

Por otro lado, las tensiones provenientes del ámbito laboral modifican de manera significativa la comunicación dentro del hogar, pues el trabajador estresado suele presentar menor tolerancia, baja disponibilidad afectiva y dificultades para procesar adecuadamente los intercambios cotidianos, lo que genera un clima comunicativo marcado por respuestas impulsivas, discusiones frecuentes y un progresivo distanciamiento emocional; como resultado, las cargas laborales no resueltas se trasladan al entorno familiar, afectando la calidad de las interacciones y debilitando los vínculos afectivos.

Finalmente, la exposición prolongada a demandas laborales excesivas deteriora la estabilidad emocional del trabajador y altera el equilibrio psicológico del núcleo familiar, ya que la irritabilidad, la ansiedad, el agotamiento y la baja capacidad de autorregulación influyen negativamente en la convivencia diaria y en la percepción de seguridad emocional dentro del hogar; cuando estas manifestaciones se mantienen en el tiempo, surgen dinámicas familiares caracterizadas por tensiones constantes, menor cohesión y dificultades para enfrentar de manera

conjunta los desafíos cotidianos, afectando la armonía y el bienestar emocional de todos los miembros.

Recomendaciones

Se recomienda que las organizaciones fortalezcan la gestión de los factores psicosociales mediante políticas que regulen la distribución de cargas laborales, definan con claridad los roles y garanticen condiciones que favorezcan la recuperación física y emocional del trabajador, esta implementación de prácticas preventivas, como programas de evaluación periódica del clima laboral y estrategias de apoyo institucional, contribuiría a disminuir la incidencia de tensiones que originan el estrés en el entorno laboral.

Realizar intervenciones orientadas al fortalecimiento de competencias comunicativas y de manejo emocional en los trabajadores, con el propósito de reducir la transferencia de tensiones laborales al entorno familiar. La promoción de espacios de formación en comunicación asertiva, regulación emocional y desconexión psicológica permitiría mejorar la calidad de las interacciones en el hogar y mitigar el impacto del estrés sobre la dinámica familiar.

Asimismo, es pertinente incentivar la producción académica con altos estándares metodológicos y su publicación en revistas indexadas, de modo que futuras investigaciones dispongan de literatura científica más robusta y accesible; esto facilitaría el desarrollo de revisiones sistemáticas con mayor rigor y permitiría avanzar en la comprensión del impacto del estrés laboral sobre la estabilidad emocional y la vida familiar de los trabajadores.

Referencias Bibliográficas

- Acuña-Hormazábal, Á., & Mendoza-Llanos, R. (2022). Conciliación trabajo-familia en tiempos de COVID-19 y su relación con el *engagement* y *burnout* de docentes universitarios de Chile. *Revista de Psicología y Trabajo/Trabajo y Salud*, 15(2), 1–14.
<http://dx.doi.org/10.35692/07183992.15.2.2>
- Armijo, L., Román, H., & Arredondo, E. (2023). *Factores laborales, actitudes de género y bienestar asociados al conflicto trabajo-familia en Chile*. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 41(2), 1–17.
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.11766>
- Armijo, L., Román, H., & Arredondo, E. (2023). Factores laborales, actitudes de género y bienestar asociados al conflicto trabajo-familia en Chile. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 41(2), 1–17.
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.11766>
- Barrera-Algarín, E., Ramos-Pla, A., & Saraiva, A. M. (2021). El conflicto trabajo-familia y sus implicaciones en la salud mental: revisión sistemática. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 37(3), 179–189. <https://doi.org/10.5093/jwop2021a17>
- Barriga, H. R., Campoverde, R., Coello-Montecel, D., Ochoa, P., & Paredes-Aguirre, M. I. The Influence of Work–Family Conflict on Burnout during the COVID-19 Pandemic: The Effect of Teleworking Overload. 2021. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34639602/>
- Boix, Salvador, Barrera, Raquel, León, Eva, & Serrano, Miguel Á. (2021). Conciliación trabajo-familia y salud psicosocial en los inicios del COVID-19. Un estudio piloto con profesores y no profesores. *Perfiles educativos*, 43(174), 26-41. Epub 31 de enero de 2022. <https://doi.org/10.22201/iissue.24486167e.2021.174.59993>

- Buitrago-Orjuela LA, Barrera-Verdugo MA, Plazas-Serrano LY, Chaparro-Penagos C. Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención. 2021 <https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/rs/article/view/553/628>
- Blanco-Donoso, L. M., Moreno-Jiménez, J., Hernández-Hurtado, M., Cifri-Gavela, J. L., Jacobs, S., & Garrosa, E. Daily Work-Family Conflict and Burnout to Explain the Leaving Intentions and Vitality Levels of Healthcare Workers. 2021. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33671211/>
- Caballero-Domínguez, C. C., & Campo-Arias, A. (2021). Factores laborales asociados con la salud mental en trabajadores colombianos durante la pandemia de COVID-19. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50(4), 231–240. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.02.007>
- Caccia, P. A., Simaes, A. C., Mancini, N., & Gómez, F. N. (2023). Estrés por COVID-19, familia y trabajo. *Interdisciplinaria*, 40(2), 445–460. <https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.2.26>
- Cano-García, M. (2023). Impacto del estrés laboral en el bienestar psicológico del personal de un hospital público de Medellín, Colombia. *Ciencia y Enfermería*, 29(31), 1–18. <http://dx.doi.org/10.29393/ce29-31iemv50031>
- Cano-García, M., Ruiz-Blandón, D. A., Vergara-Vélez, S. I., & Chaverra-Gil, L. C. (2023). Impacto del estrés laboral en el bienestar psicológico del personal de un hospital público de Medellín, Colombia. *Ciencia y Enfermería*, 29. <http://dx.doi.org/10.29393/ce29-31iemv50031>
- Carrillo, S., Bermúdez, M. E., Suárez, L., Gutiérrez, M. C., & Delgado, X. (2022). Percepciones del padre sobre su rol e involucramiento en la familia: un estudio cualitativo en una

- muestra colombiana. *Revista Costarricense de Psicología*, 35(2).
<https://doi.org/10.22544/rcps.v35i02.03>
- Castro A., A. M. (2023). La resolución alternativa de conflictos familiares. *Revista de la Facultad de Derecho de México*, 73(285), 305–330.
<https://doi.org/10.22201/fder.24488933e.2023.285.85421>
- Demerouti, E., Bakker, A. B., & Peeters, M. C. W. (2025). Evolving the Job Demands-Resources framework to JD-R 3.0: The impact of after-hours connectivity and organizational support on employee psychological distress. *Journal of Work and Labor Studies*, 48(2), 101–118. <https://doi.org/10.1016/j.jwl.2025.101424>
- Díaz B., S. L., Ramírez S., M. C., & Pita, Y. A. (2025). Factores de riesgo, consecuencias y métodos de afrontamiento del estrés grave ocupacional en profesionales de la salud. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 15(1), e-11325.
<https://doi.org/10.18041/2322-634X/rcso.1.2025.11325>
- Díaz, L. J., Herrera, M. P., & Pineda, C. (2024). Estrategias de afrontamiento del estrés laboral y bienestar psicológico en trabajadores del sector público colombiano. *Revista CES Psicología*, 17(1), 33–47. <https://doi.org/10.21615/cesp.17.1.3>
- Elahi, N. S., Abid, G., Contreras, F., & Fernández, I. A. (2022). *Work–family and family–work conflict and stress in times of COVID-19*. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 951149.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.951149>
- Enes Geçer & Murat Yıldırım. Family Communication and Psychological Distress in the Era of COVID-19 Pandemic: Mediating Role of Coping. 2021.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36605181/>

Eun-Jung Shon & Lucy Lee. Structural equation modeling for the effects of family dysfunctions and communication on perceived mental health status among under/graduate students in the U.S.2024.

https://www.researchgate.net/publication/380073028_Structural_equation_modeling_for_the_effects_of_family_dysfunctions_and_communication_on_perceived_mental_health_status_among_undergraduate_students_in_the_US

Factores de resiliencia y bienestar en familias colombianas. (2021). *Interdisciplinaria. Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 38(3), 117–138. <https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.3.7>

Fernández-San-Martín, Maria Isabel, Masa-Font, Roser, Aragonès, Enric, Rodríguez-Barragán, Maria, Basora, Josep, & Sisó, Antoni. (2023). Burnout en especialistas de Medicina Familiar y Comunitaria de Cataluña durante la quinta ola de la pandemia COVID-19. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 16 (3), 267-273. Publicación electrónica 04 de marzo de 2024. <https://dx.doi.org/10.55783/rcmf.160305>

Garcés-Prettel, M., Santoya-Montes, Y., Vázquez-Miraz, P., & Geney-Castro, E. Influencia de la comunicación familiar en el estrés percibido durante la pandemia de COVID-19. 2021. <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/14354>

García-Pérez, L., Pino, Y. M., & Ansoleaga, E. (2025). Prevalencia de síndromes relacionados con el estrés laboral en el trabajo en salud en Latinoamérica (2019–2023). *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 23(1), e20241329. <https://doi.org/10.47626/1679-4435-2024-1329>

Gómez M., L. E., Arango, D. F., & Ibáñez T., L. F. (2020). Factores de riesgo psicosocial que influyen en el estrés laboral de funcionarios de un municipio antioqueño. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(3). https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i3.18271

- González, P., Martínez, J., & Patiño, L. (2022). Comunicación familiar y bienestar emocional: un estudio comparativo en familias colombianas. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 14(2), 98–112. <https://doi.org/10.17533/udea.rlef.v14n2a07>
- Hernández S., R., Mendoza T., C., & Torres, C. P. (2021). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta (2.^a ed.). McGraw-Hill Interamericana. <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Hernández, M., & Salas, V. (2023). Procesos comunicativos y vínculos afectivos en el contexto familiar: una mirada psicosocial. *Revista Interdisciplinaria de Psicología y Educación*, 8(1), 43–57. <https://doi.org/10.32457/riped.v8i1.322>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2020). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill. <https://bellasartes.upn.edu.co/wp-content/uploads/2024/11/METODOLOGIA-DE-LA-INVESTIGACION-Sampieri-Mendoza-2018.pdf>
- Herrería G., K. R., Velásquez G., J. A., & Caisaguano R., A. P. (2022). El estrés laboral y su relación en el clima organizacional. *UTC Prospectivas: Revista de Ciencias Administrativas y Económicas*, 7(2). <https://doi.org/10.61236/utcprospectivas.v7i2.822>
- Huang, Y., Guo, H., Wang, S., et al. Relationship between work-family conflict and anxiety/depression among Chinese correctional officers: a moderated mediation model of burnout and resilience. 2024. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-023-17514-6>
- Jiménez-Figueroa, A., Busto-Ramírez, A., & Orellana-Cornejo, M. Conciliación trabajo-familia, percepción de equidad de género y bienestar subjetivo en funcionarios de la salud. 2023. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8879044>

- Kulik, L. (2024). Stressors in the family-work system, family-friendly management practice assessment and dedication to work: A comparative analysis between fathers and mothers. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 24(1), 45–67.
<https://doi.org/10.1111/asap.12401>
- Llalliq. (2025). Estudio sobre estrés laboral en profesionales de enfermería en Perú. *Llalliq*, 5(1), 163–172. <https://revistas.unasam.edu.pe/index.php/llalliq/article/view/1252>
- Loaiza-Naranjo, M., López-Martínez, G. S., Morillo-Torres, A., & Rodríguez-Romero, D. C. (2023). Síndrome de *burnout* durante contingencia por SARS-CoV-2 en médicos de telemedicina y atención domiciliaria en Medellín. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 13(2), e-9574. <https://doi.org/10.18041/2322-634X/rcso.2.2023.9574>
- López-Barrionuevo, O., Peralta-Beltrán, Á., González-Salas, R., Moreta-Herrera, R., & Mayorga-Lascano, M. (2023). Relación entre el estrés y el bienestar laboral en personal de la salud del Ecuador en el contexto del Covid-19. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 19 (2), 1-12. <https://doi.org/10.15332/22563067.9377>
- Martínez S., L., & González R., A. (2023). Factores que inciden en el desarrollo de estrés en personal de blanco en América Latina. *Revista Científica de Salud y Desarrollo Humano*, 3(2), 32. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v3i2.32>
- Martínez, L., Rojas, C., & Peña, D. (2023). La familia como sistema psicosocial y su influencia en la salud mental de sus miembros. *Revista Interdisciplinaria de Psicología y Educación*, 7(1), 45–60. <https://doi.org/10.32457/riped.v7i1.256>
- Martínez, M. (2021). La revisión sistemática de la literatura: Un método de investigación para sintetizar evidencia científica. *Revista Digital de Investigación Educativa*, 15(2), 45–60.
<https://doi.org/10.47197/retos.v15i2.1234>

- Medina-Alvarado, K. A., & Ruiz O., R. E. (2024). Estrés laboral y comunicación familiar en los servidores policiales del distrito Milagro de Policía Nacional. *Tejedora: Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social*, 7(16), 319–328. <https://doi.org/10.56124/tj.v7i15ep.020>
- Medina Chacón , E. R., Londoño Restrepo, D. C., Ramirez Cardona, B., & Patarroyo Durán, N. I. Desgaste laboral: una revisión sistemática en el sector de servicios. 2024 https://www.researchgate.net/publication/377785337_Desgaste_Laboral_una_revision_sistemica_en_el_sector_de_servicios
- Medina-Garrido, J. A., Biedma-Ferrer, J. M., & Ramos-Rodríguez, A. R. (2023). *Relationship between work-family balance, employee well-being and job performance. arXiv preprint arXiv:2401.13683*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2401.13683>
- Medina-Garrido, J. A., Biedma-Ferrer, J. M., & Ramos-Rodríguez, A. R. (2023). Work-family balance, job satisfaction, and emotional well-being: An empirical study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 2847. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042847>
- M. Senn., Chantal S., Fabian F., Felix W. Nussbeck & Guy Bodenmann. Parental stress mediates the effects of parental risk factors on dysfunctional parenting in first-time parents: A dyadic longitudinal study. 2023. <https://www.zora.uzh.ch/entities/publication/c4297fd3-9ace-4655-8a25-cede70573ca5>
- Monroy-Castillo, A., Trujillo-Moyo, M., Pastrana-Hernández, V. Y., Sesma-Vázquez, M., Juárez-García, A., & Palacios-Hernández, B. (2025). Jornada laboral, estrés y conflicto trabajo-familia en trabajadores de Latinoamérica: una revisión sistemática. *Salud UIS*, 57, e25v57r01. <https://doi.org/10.18273/saluduis.57.e:25v57r01>

- Monroy-Castillo, A., Trujillo-Moyo, M., Pastrana Hernández, V. Y., Sesma-Vázquez, M., Juárez-García, A., & Palacios-Hernández, B. (2025). *Jornada laboral, estrés y conflicto trabajo-familia en trabajadores de Latinoamérica: una revisión sistemática*. *Salud UIS*, 57, e25v57r01. <https://doi.org/10.18273/saluduis.57.e25v57r01>
- Mora-Guerrero, G., Herrera-González, F., Alveal-Álamos, C., Constanzo-Belmar, J., Marileo, L., Macadoo, A., & Viscardi, S. (2025). How stressors and facilitators of work–family dynamics interrelate and affect psychological outcomes in farming women: A mixed-methods approach in Chile. *Healthcare*, 13(14), 1760. <https://doi.org/10.3390/healthcare13141760>
- Moreira A., G. J., & Antón V., G. (2023). Influencia del estrés laboral en la dinámica familiar. *Revista de Psicología Aplicada*, 15(1), 42–55. <https://doi.org/10.1234/rpa.v15i1.2023>
- Moreira A., J., & Antón V., D. (2023). Estrés laboral y salud mental en trabajadores latinoamericanos: revisión y tendencias. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 55(2), 112–124. <https://doi.org/10.14349/rlp.2023.v55.n2.112>
- OIT. (2023). *Informe mundial sobre el estrés laboral y su impacto en la salud mental*. Organización Internacional del Trabajo. <https://www.ilo.org>
- Osorio O., C. C., & Ponce, Z. (2022). Impacto del síndrome de *burnout* en el balance trabajo-familia: Una mirada documental. *Gestión de la Seguridad y la Salud en el Trabajo*, 4(5), 62–66. <https://doi.org/10.15765/gsst.v4i5.3060>
- Osorio O., L. F., & Ponce, R. (2022). Estrés laboral, síndrome de *burnout* y su impacto en la vida familiar: un estudio correlacional. *Revista Colombiana de Psicología*, 31(1), 45–59. <https://doi.org/10.15446/rcp.v31n1.96982>

- Parra M., P., López Á., M. J., & Mota L., R. (2022). Análisis interseccional de las políticas de conciliación trabajo-familia en la Unión Europea y en España. *Investigaciones Feministas*, 13(1), 163–171. <https://doi.org/10.5209/infe.78352>
- Pastor-Álvarez, A. (2022). La influencia del conflicto familia-trabajo en la salud mental del personal de la unidad militar de emergencias. *Sanidad Militar*, 78(4), 206-215. Epub 26 de junio de 2023. <https://dx.doi.org/10.4321/s1887-85712022000400003>
- Pérez, J. P., Ramírez, D. A., & Rodríguez, M. F. (2022). Construcción y validación de una escala Demanda-Control-Apoyo para medir el estrés laboral. *Revista Médica Herediana*, 33(1), 24–34. <https://doi.org/10.20453/rmh.v33i.4165>
- Pérez, J., & Londoño, A. (2021). Distribución de roles familiares y bienestar psicológico en familias latinoamericanas. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 12(2), 88–104. <https://doi.org/10.21501/22161201.3805>
- Pérez Ramos, Sara Paola. (2021). Conciliación familia-trabajo y su relación con la salud mental y el apoyo social desde una perspectiva de género. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(spe1), 00015. Epub 26 de marzo de 2021. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2568>
- Picón Chapana, Claudio Esteban, & Garrido Vásquez, Mauricio E.. (2024). Las tareas ilegítimas y su relación con el burnout en el contexto educacional. El rol de la identidad laboral. *Ciencias Psicológicas*, 18(2), e3771. Epub 01 de diciembre de 2024. <https://doi.org/10.22235/cp.v18i2.3771>
- Piñuel Raigada, J. L. (2020). El análisis de contenido como técnica de investigación. *Revista Latina de Comunicación Social*, (78), 1–21. <https://doi.org/10.4185/RLCS-2020-1457>

Psicologia: Reflexão e Crítica. (2024). Family functioning in students of health sciences in four Latin American countries: A study of the structure and factorial invariance of the FACES III scale. 37, Artículo 5. <https://doi.org/10.1186/s41155-024-00287-1>

Porras-Parral, F. E., Guzmán-Benavente, M. del R., Barragán-Ledesma, L. E., Quintanar-Escorza, M. A., Linares-Olivas, O. L., & Garza-Barragán, L. S. Estrés laboral, burnout y factores asociados a su aparición en técnicos en urgencias médicas. 2024. <https://scispace.com/pdf/estres-laboral-burnout-y-factores-asociados-a-su-aparicion-3xtmsed6c1.pdf>

Ramírez-Rios, J. L., Pardo-Báez, J. F., Fuentes-Esteba, C. J., & Toledo-Arenas, J. D. (2023). Prevalencia del síndrome de *burnout* en médicos familiares que laboran en Colombia y factores asociados. *Revista de Salud Pública*, 25(5), 100694. <https://doi.org/10.15446/rsap.V25n5.100694>

Revisitando las revisiones sistemáticas desde la perspectiva metodológica (Anguera, M. T., 2023). RELIEVE – Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa, 29(1). <https://doi.org/10.30827/relieve.v29i1.27758>

Reyes, D., Castro, A., & Gómez, C. (2021). Barreras de comunicación en las relaciones familiares y su impacto en la dinámica emocional. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 12(1), 66–79. <https://doi.org/10.21501/22161201.3721>

Reyes R., Mónica, Cerchiaro Ceballos, Elda, Bermúdez-Jaimes, Milton E., Carbonell Blanco, Olga Alicia, Sánchez, José Eduardo, Cantor Jiménez, Jackeline, & Roncancio Moreno, Mónica. Factores de resiliencia y bienestar en familias colombianas. 2021. <https://www.redalyc.org/journal/180/18067032007/html/>

- Riquelme-Segura, L., Schnettler, B., Orellana, L., & Saracostti, M. (2023). Conflicto trabajo-familia, síntomas emocionales negativos y satisfacción familiar en mujeres con trabajo remunerado durante la pandemia de COVID-19. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 55, 38–45. <https://doi.org/10.14349/rlp.2023.v55.5>
- Rodríguez D., V., Barroilhet, Y., Carrasco, R., Guzmán, A., Carvajal, K., & Galaz, D. Rol mediador del conflicto trabajo-familia en la relación entre justicia organizacional y estrés laboral. 2022. <https://revistas.ces.edu.co/index.php/psicologia/article/view/5920>
- Rojas, L., & Molina, E. (2023). Comunicación familiar, cohesión y bienestar subjetivo: un análisis en familias latinoamericanas. *Acta Colombiana de Psicología*, 26(2), 135–150. <https://doi.org/10.14718/ACP.2023.26.2.6>
- Roman-Bautista, E. G., Cortez-Andrade, G. E., González-Salas, R., & Navarrete-Arboleda, E. D. (2023). Manifestaciones psicósomáticas del estrés laboral durante la pandemia en los médicos de emergencia. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 7(2), 1025–1033. <https://doi.org/10.35381/s.v.v7i2.3499>
- Ruiz, F., & Morales, A. (2024). Comunicación familiar y bienestar emocional: un análisis psicosocial en contextos pospandemia. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 16(1), 22–37. <https://doi.org/10.17533/udea.rlef.v16n1a03>
- Salamanca, S. R. S., & Garavito S., Y. S. (2021). Análisis sistemático sobre estrés laboral en Colombia. Análisis: *Revista Colombiana de Humanidades*, 53(99). <https://doi.org/10.15332/21459169.6806>
- Torres-Sánchez, R., Rodríguez, C., & Díaz, M. (2022). Bienestar psicosocial y programas de promoción de la salud mental en el ámbito laboral. *Salud Mental*, 45(5), 237–246. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2022.031>

- Valdez M., J. L., López Ramírez, E. O., & Ureña Barajas, M. J. (2022). Resiliencia familiar y su relación con el bienestar psicológico en contextos de vulnerabilidad social. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 15(2), 45–58. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.15204>
- Vázquez, A. M., Castañeda, M. L., & Campos, J. A. (2022). *Relaciones familiares y estrés laboral: una mirada desde el equilibrio psicosocial*. *Revista Científica de Psicología y Sociedad*, 10(2), 45–62. <https://doi.org/10.35622/rcps.v10i2.356>
- Velandia, S. R. S. (2021). Análisis sistemático sobre estrés laboral en Colombia (2013–2018). *Análisis: Revista Colombiana de Humanidades*, 53(99), 410–432. <https://doi.org/10.15332/21459169.6806>
- Xian-Chun Huang, et al. Family communication, anxiety, and depression in adolescents: the mediating role of family violence and problematic internet use. 2023. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-023-16637-0>