

Artículo de Investigación Científica y Tecnológica

Estrés, ansiedad y resiliencia en trabajadores de transporte en Colombia

Stress, anxiety, and resilience among transportation workers in Colombia

Mery González Delgado ¹, Karina Paola Martínez Pertuz ², Leidy Johanna Delgado Hurtado ³,
María Claudia Quiceno Molina ⁴ Valentina Ortiz Castillo ¹

Recibido: 10 marzo 2026

Aceptado: 4 Junio 2026

Resumen

Introducción: Cada vez es más importante la medición del riesgo psicosocial en trabajadores de cualquier sector dada la relación que tiene con el nivel de productividad e incapacidades que afectan de manera significativa el funcionamiento de una empresa.

Objetivo: Analizar la prevalencia y factores asociados al estrés, ansiedad y resiliencia, con relación a factores sociodemográficos y laborales en trabajadores del sector transporte en Cundinamarca y Norte de Santander en 2025.

Métodos: Investigación con enfoque cuantitativo y diseño transversal analítico exploratorio. Se aplicó el Inventario de Ansiedad de Beck, la Escala Breve de Resiliencia y la Escala de Estrés Percibido en una muestra de 100 trabajadores del sector transporte. Para el análisis se utilizaron técnicas de estadística descriptiva (media, desviación estándar y porcentajes) y estadística inferencial (chi-cuadrado y t de Student). Asimismo, se empleó un modelo de regresión logística binomial para el análisis de los resultados, utilizando el software Jamovi.

Resultados: Se evidenció en los trabajadores niveles de estrés bajos (96%, n=96) y moderados (4%, n=4). Por otra parte, no se encontraron casos de ansiedad. En contraste, se presentan elevados niveles de resiliencia en esta población (97%, n=97).

Conclusiones: Los niveles altos de resiliencia podrían estar relacionados con los bajos niveles de ansiedad y estrés en el sector transporte; por tanto, se debe continuar con estrategias de intervención en bienestar para mantener los resultados en el sector

Palabras clave: Estrés psicológico, Ansiedad, Resiliencia psicológica, Transporte.

Abstract

Introduction: Measuring psychosocial risk among workers in any sector is becoming increasingly important given its relationship to productivity levels and work-related disabilities, which significantly impact a company's operations.

Objective: To analyze the prevalence of factors associated with stress, anxiety, and resilience, in relation to sociodemographic and occupational factors, among workers in the transportation sector in Cundinamarca and Norte de Santander in 2025.

Methods: A quantitative study with an exploratory cross-sectional design. The Beck Anxiety Inventory, the Brief Resilience Scale, and the Perceived Stress Scale were administered to a sample of 100 workers in the transportation sector. Descriptive statistics (mean, standard deviation, and percentages) and inferential statistics (chi-square and Student's T-test) were used for the analysis. Additionally, a binomial logistic regression model was employed to analyze the results using Jamovi software.

Results: Low (96%, n=96) and moderate (4%, n=4) stress levels were found among workers. On the other hand, no cases of anxiety were found. In contrast, high levels of resilience were found in this population (97%, n=97).

Conclusions: High levels of resilience could be related to low levels of anxiety and stress in the transport sector; therefore, wellness intervention strategies should be continued to maintain results in the sector

Key words: Genotoxicity, Cytotoxicity, Gas station, Occupational risk, Personal Protective Equipment

¹ Corporación Universitaria Minuto de Dios. Bogotá, Colombia.

² Corporación Universitaria Minuto de Dios. Cartagena, Colombia.

³ Corporación Universitaria Minuto de Dios. Cucuta, Colombia.

⁴ Corporación Universitaria Minuto de Dios. Cali, Colombia.

Autor de correspondencia: Karina Paola Martínez Pertuz . Correo electrónico: karina.martinez-p@uniminuto.edu.co

Introducción

Los seres humanos enfrentan diversas situaciones en los entornos en los que se desenvuelven. En el ámbito laboral, estas situaciones pueden generar enfermedades físicas, psicológicas y mentales si no se intervienen oportunamente.¹ En este sentido, la salud mental es un estado influenciado por múltiples factores sociales, laborales y biológicos, donde las condiciones psicológicas que más afectan a la población trabajadora son el estrés y la ansiedad, las cuales impactan el rendimiento, el desempeño y la salud integral de los trabajadores, independientemente del sector en el que se desempeñen.^{2,3}

Si bien es cierto, existen investigaciones sobre factores psicosociales y salud mental en trabajadores del sector transporte, donde la mayoría reporta altos niveles de estrés y ansiedad asociados a extensas jornadas laborales y exposición continua a demandas operativas,⁴⁻⁶ pese a que en entornos organizacionales específicos podrían existir factores protectores relacionados con estabilidad laboral, experiencia acumulada y estrategias institucionales de promoción de la salud mental, los cuales han sido menos explorados en población colombiana;^{7,8} por ende, la resiliencia cobra relevancia como una capacidad de adaptación que podría modular el impacto de las exigencias laborales sobre la salud psicológica de los trabajadores.^{7,9,10}

Cabe resaltar que el sector transporte constituye un pilar fundamental de la economía, al contribuir al PIB nacional y a la generación de empleo, con aproximadamente 1,4 millones de trabajadores vinculados en 2021;¹¹ no obstante, el crecimiento exige fortalecer resiliencia y adaptación laboral para prevenir problemas de salud mental y reducir enfermedades laborales^{12,13}. En consecuencia, el sector transporte enfrenta riesgos psicosociales y ambientales que afectan la salud mental de los trabajadores por estrés y exigencias constantes.^{3,9,14}

Aunque existe amplia evidencia internacional sobre salud mental en trabajadores del transporte en Colombia, persisten limitados estudios que analicen simultáneamente estrés, ansiedad y resiliencia en este sector; en este sentido, el presente estudio aporta evidencia sobre posibles factores protectores asociados al entorno laboral y a la resiliencia, frente a resultados atípicos caracterizados por bajos niveles de estrés y ausencia de ansiedad comparado con la literatura internacional.

Por lo anterior, es fundamental que las áreas de SST, talento humano y gerencia promuevan entornos saludables para prevenir problemas mentales y proteger integralmente a trabajadores.⁹⁻¹¹ En tal sentido, el presente estudio tuvo como objetivo analizar la prevalencia de estrés, ansiedad y resiliencia en trabajadores del sector transporte en Cundinamarca y Norte de Santander en 2025.

Materiales y métodos

El estudio presenta un enfoque cuantitativo, bajo un paradigma positivista y con diseño transversal analítico exploratori.^{1,2} La población estimada, considerando los criterios de inclusión

y exclusión, está conformada por 134 trabajadores del área operativa y administrativa de una empresa de transporte ubicada en Cundinamarca y Norte de Santander.

La muestra se calculó con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, obteniendo un total de 100 participantes. La selección se realizó mediante muestreo aleatorio simple, en el que todos los trabajadores tienen la misma probabilidad de ser elegidos (ecuación 1).³

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Criterios de inclusión

Contrato vigente en la empresa al momento de la aplicación de instrumentos, mayores de 18 años, que autoricen la firma del consentimiento.

Criterios de exclusión

Evaluación de calificación de enfermedad laboral, que tengan calificación o en proceso de evaluación por enfermedad laboral, que no quieran participar.

Se emplearon cuestionarios estandarizados, utilizados en psicología clínica, seguridad y salud en el trabajo, con propiedades psicométricas que garantizan la validez y confiabilidad de los resultados.

Instrumentos

Escala de estrés percibido

evalúa la medida en que las personas perciben sus vidas como impredecibles, incontrolables y sobrecargadas, a través de 14 ítems tipo Likert de 5 puntos, el resultado indica que a mayor puntuación corresponde mayor nivel de estrés percibido, se presenta medida de confiabilidad, $\alpha = 0.79$ a 0.89 .¹⁴

Escala Breve de Resiliencia

Mide la capacidad de una persona para recuperarse de situaciones adversas, consta de 6 ítems tipo Likert, donde puntuaciones más altas indican mayor capacidad de recuperación tras un evento estresante; presenta consistencia interna, $\alpha = 0.80$ a 0.91 .⁹

Inventario de Ansiedad de Beck

Evalúa la intensidad de síntomas somáticos y cognitivos de ansiedad, permite clasificar a los individuos en niveles de ansiedad mínima, moderada o severa, se caracteriza por consistencia interna, $\alpha = 0.83$.^{11,12}

Plan de análisis

Se emplearon técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales

exploratorias, con el propósito de identificar posibles asociaciones entre variables sociodemográficas, laborales y los niveles de estrés y resiliencia, tales como: media, desviación estándar, porcentajes, chi-cuadrado, t de student, con un nivel de significancia 5% ($p < 0.05$). Para la estimación de factores se empleó modelo de regresión logística binomial, el procesamiento de datos se realizó con software Jamovi, debido a la baja variabilidad observada en algunas variables, los resultados se interpretan de manera exploratoria y no confirmatoria.

Consideraciones éticas

A propósito de este estudio, se realizó de conformidad con principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y las disposiciones nacionales vigentes para investigación en seres humanos. La investigación fue clasificada con riesgo mínimo, establecido por Resolución 8430 de 1993, Ministerio de Salud de Colombia.^{13,15,16}

Además, a los participantes se les explicó el objetivo del estudio, la voluntariedad de su participación, la confidencialidad de la información suministrada y su derecho a retirarse en cualquier momento sin repercusiones, todos firmaron un consentimiento informado, asegurando su participación libre, voluntaria y anónima. Así mismo, el protocolo de investigación fue sometido y aprobado por el Comité de Investigación de Maestría en Gerencia en Seguridad y Salud en el Trabajo de Corporación Universitaria Minuto de Dios, cumpliendo con los lineamientos éticos y metodológicos establecidos.

Resultados

Caracterización sociodemográfica y propia del trabajo

Se evidenció que la mayoría eran hombres (86%, $n = 86$), casados o en unión libre (84%, $n = 84$), con hijos (88%, $n = 88$), cabeza de hogar (87%, $n = 87$), bachilleres (64%, $n = 64$); según, el estrato predomina el 2 (44%, $n = 44$) y 3 (51%, $n = 51$), la edad promedio es 38 años (DE: 7.87), con 18.5 años de experiencia (DE: 8.84) y promedio de 4 años de antigüedad (DE: 2.97). Finalmente, cabe destacar que 98% ($n = 98$) trabaja en área operativa, gran porcentaje no utilizan herramientas como computador (98%, $n = 98$), Tablet (100%, $n = 100$) y 100% ($n = 100$) cuenta y utiliza elementos de protección personal (Tabla 1).

Características sociodemográficas y propia del trabajo para ansiedad

No se identificaron niveles moderados ni severos de ansiedad, siendo principalmente hombres (86 %, $n = 86$), la edad promedio fue de 38 años (DE: 7.87), con hijos (88%, $n = 88$), cabeza de hogar (87%, $n = 87$); por otro lado, predominan estratos 2 (44%, $n = 44$) y 3 (51%, $n = 51$). Además, los encuestados cuentan con 18.5 años de experiencia (DE: 8.84) y 4 años en el cargo (Tabla 2).

Características sociodemográficas y propia del trabajo para estrés

Los encuestados presentan niveles bajos (96%, $n = 96$), y

niveles moderados de estrés (4%; $n = 4$), principalmente el sexo masculino (75%; $n = 3$) en comparación con el femenino (25%; $n = 1$), sin diferencias estadísticamente significativas ($p = 0.52$); con relación a los niveles moderados de estrés, la edad promedio fue de 35,8 años ($p = 0.44$), el estado civil, predominaron casados o en unión libre (75%; $n = 3$), solteros (25%; $n = 1$), sin diferencias estadísticamente significativas ($p = 0.84$).

En cuanto al nivel de estudio, la mayoría eran bachilleres (75%; $n = 3$; $p = 0.89$), 75% tenía hijos ($n = 3$), con promedio de 1.7 hijos ($p = 0.68$), 100% son jefe de hogar ($n = 4$; $p = 0.43$), de estratos 2 (50%), 1 y 3 (25% cada uno), con diferencias estadísticamente significativas ($p = 0.06$); igualmente, la antigüedad promedio fue de 0.5 años, con diferencias estadísticamente significativa ($p = 0.00$), la experiencia promedio fue de 16.3 años, sin significancia ($p = 0.43$) (Tabla 3).

Características sociodemográficas y propia del trabajo para resiliencia

Los resultados muestran que la mayoría presentan resiliencia alta (97%, $n = 97$) y resiliencia normal (3%, $n = 3$); consecuentemente, los trabajadores con resiliencia alta son hombres (87%, $n = 84$), casados o en unión libre (85%, $n = 82$), con hijos (89%, $n = 86$), jefes de hogar (87%; $n = 84$) y se encuentran en estratos 2 (42%, $n = 43$, $p = 0.87$) y 3 (50%, $n = 52$, $p = 0.87$). En cuanto al nivel educativo, el mayor porcentaje se observó en bachillerato (97%; $n = 62$) con diferencias estadísticamente significativas ($p = 0.00$), la edad promedio de 38.9 años, un promedio de 2 hijos, 19.8 años de experiencia y 4.6 años de antigüedad ($p = 0.00$).

En lo referente al área, predominó la operativa con diferencias estadísticamente significativas (99%; $n = 96$; $p = 0.00$), el cargo conductor (99%; $n = 96$) con contrato indefinido (52%; $n = 51$), 100% realizaba pausas activas, utilizaba EPP y celular, no utilizaban Tablet y la mayoría no usaba PC (99%; $n = 96$; $p = 0.00$) (Tabla 4).

Factores sociodemográficos y propios del trabajo relacionados para estrés y resiliencia

Al analizar los factores sociodemográficos para niveles de resiliencia, no se presentaron factores asociados estadísticamente significativos ($p > 0.05$), pero, en las variables propias del trabajo, se presentaron diferencias estadísticamente significativas en el área operativa frente a la administrativa (OR = 0.02; $p = 0.015$) y en el uso de PC (OR = 0.02; $p = 0.015$).

En relación con el estrés, se identificaron diferencias estadísticamente significativas entre el estrato 3 comparado con el 1 ($p = 0.043$; OR = 0.04), las demás variables sociodemográficas no mostraron asociación significativa ($p > 0.05$); en cuanto a las variables propias del trabajo, al área operativa en comparación con la administrativa presentó diferencias estadísticamente significativas (OR = 0.03; $p = 0.024$), al igual que la antigüedad (OR = 0.19; $p = 0.029$), evidenciando un posible efecto protector. Por el contrario, el uso de PC presentó diferencia significativa, quienes lo utilizan presentan más probabilidad de estrés (OR = 31.67; $p = 0.024$; IC95%: 1.58-636.45).

Tabla 1. Características sociodemográficas y propia del trabajo en el sector transporte en Cundinamarca y Norte de Santander en el año 2025

Variables	Categorías	n	%	Valor Min.	Valor Max.	Media/ Promedio	Desviación estándar
Sexo	Femenino	14	14				
	Masculino	86	86				
Edad*		100		21	65	38.7	7.87
Estado civil	Casado(a)-Unión libre	84	84				
	Separado (a)-Divorciado(a)	1	1				
	Soltero(a)	15	15				
	Viudo(a)	0	0				
Estudios	Bachillerato.	64	64				
	Pregrado	1	1				
	Posgrado	0	0				
	Primaria.	12	12				
	Tecnológica o Técnico	23	23				
Hijos	No	12	12				
	Si	88	88				
No. Hijos*		100		0	7	1.99	1.19
Cabeza hogar	No	13	13				
	Si	87	87				
Estrato	1	3	3				
	2	44	44				
	3	51	51				
	4	2	2				
Antigüedad*		100		0	12	4.54	2.99
Experiencia*		100		4	45	19.64	8.84
Tipo contrato	Fijo	44	44				
	Indefinido	54	54				
	Prestación de servicios	2	2				
Otro-trabajo	Si	3	3				
	No	97	97				
Trabajo horas*		100		5	10	7.08	3.15
Trabajo semana*		100		30	60	42.78	29.08
Pausas activas	Si	100	100				
	No	0	0				
Número de pausas activas en el día	1 vez al día	53	53				
	Entre 2 y 4 veces al día	47	47				
Cargo	Asistente administrativo	1	1				
	Coordinador operativo	1	1				
	Conductor (a)	98	98				
Área	Administrativa	2	2				
	Operativa	98	98				
Uso EPP	Si	100	100				
	No	0	0				
Uso Celular	Si	100	100				
	No	0	0				

Uso Tablet	Si	0	0				
	No	100	100				
Uso PC	Si	2	2				
	No	98	98				
Hora total uso*		100		1	8	1.85	1.06
Recursos	Privados	82	82				
	Públicos	18	18				

Tabla 2. Características sociodemográfica y propia del trabajo: ansiedad

Variables	Categorías	Ansiedad baja		Ansiedad moderada		Ansiedad severa	
		n	%	n	%	n	%
Sexo	Femenino	14	14	0	0%	0	0%
	Masculino	86	86	0	0%	0	0%
Edad *		100	38*	0	0	0	0
Estado civil	Casado(a)-Unión libre	84	84	0	0%	0	0%
	Separado (a)-Divorciado(a)	1	1	0	0%	0	0%
	Soltero(a)	15	15	0	0%	0	0%
	Viudo(a)	0	0	0	0%	0	0%
Estudios	Bachillerato	64	64	0	0%	0	0%
	Pregrado	0	0	0	0%	0	0%
	Posgrado	1	1	0	0%	0	0%
	Primaria	12	12	0	0%	0	0%
	Tecnológica o Técnico	23	23	0	0%	0	0%
Hijos	No	12	12	0	0%	0	0%
	Si	88	88	0	0%	0	0%
No. Hijos*		100	1.9*	0	0	0	0
Cabeza hogar	No	13	13	0	0%	0	0%
	Si	87	87	0	0%	0	0%
Estrato	1	3	3	0	0%	0	0%
	2	44	44	0	0%	0	0%
	3	51	51	0	0%	0	0%
	4	2	2	0	0%	0	0%
Antigüedad*		100	4.5*	0	0	0	0
Experiencia*		100	19.6*	0	0	0	0
Tipo contrato	Fijo	44	44	0	0%	0	0%
	Indefinido	54	54	0	0%	0	0%
	Prestación de servicios	2	2	0	0%	0	0%
Otro-trabajo	Si	3	3	0	0%	0	0%
	No	97	97	0	0%	0	0%
Trabajo horas*		100	7.0*	0	0	0	0
Trabajo semana*		100	42.7*	0	0	0	0
Pausas activas	Si	100	100	0	0%	0	0%
	No	0	0	0	0%	0	0%
P-activas x día	1 vez al día	53	53	0	0%	0	0%
	Entre 2 y 4 veces al día	47	47	0	0%	0	0%
Cargo	Asistente administrativo	1	1	0	0%	0	0%
	Coordinador operativo	1	1	0	0%	0	0%

	Conductor (a)	98	98	0	0%	0	0%
Área	Administrativa	2	2	0	0%	0	0%
	Operativa	98	98	0	0%	0	0%
Uso EPP	Si	100	100	0	0%	0	0%
	No	0	0	0	0%	0	0%
Uso Celular	Si	100	100	0	0%	0	0%
	No	0	0	0	0%	0	0%
Uso Tablet	Si	0	0	0	0%	0	0%
	No	100	100	0	0%	0	0%
Uso PC	Si	2	2	0	0%	0	0%
	No	98	98	0	0%	0	0%
Hora total uso*		100	1.8*	0	0	0	0
Recursos	Privados	82	82	0	0%	0	0%
	Públicos	18	18	0	0%	0	0%

Fuente. Elaboración propia

*Se calculó promedio variables cuantitativas

Tabla 3. Caracterización sociodemográfica y propia del trabajo para estrés

Variables	Categorías	Estrés bajo		Estrés moderado		Estrés alto		Chi2	p
		n	%	n	%	n	%		
Sexo	Femenino	13	14	1	25	0	0	0.42	0.52
	Masculino	83	86	3	75	0	0		
Edad *		96	38.9*	4	35.8*	0	0	0.77*	0.44
Estado civil	Casado(a)-Unión libre	81	84	3	75	0	0	0.36	0.84
	Separado (a)-Divorciado(a)	1	1	0	0	0	0		
	Soltero(a)	14	15	1	25	0	0		
	Viudo(a)	0	0	0	0	0	0		
Estudios	Bachillerato.	61	64	3	75	0	0	0.63	0.89
	Posgrado	0	0	0	0	0	0		
	Pregrado	1	1	0	0	0	0		
	Primaria.	12	13	0	0	0	0		
	Tecnológica o Técnico	22	23	1	25	0	0		
Hijos	No	11	11	1	25	0	0	0.67	0.41
	Si	85	89	3	75	0	0		
No. Hijos*		96	2*	4	1.7*	0	0	0.40	0.68
Cabeza hogar	No	13	13	0	0	0	0	0.62	0.43
	Si	83	87	4	100	0	0		
Estrato	1	2	2	1	25	0	0	7.39	0.06
	2	42	44	2	50	0	0		
	3	50	52	1	25	0	0		
	4	2	2	0	0	0	0		
Antigüedad		96	4.7*	4	0.5*	0	0	2.84*	0.00
Experiencia		96	19.8*	4	16.3*	0	0	0.78*	0.43
Área	Administrativa	1	1	1	25	0	0	11.25	0.00
	Operativa	95	99	3	75	0	0		
Tipo contrato	Fijo	43	45	1	25	0	0	0.77	0.68
	Indefinido	51	53	3	75	0	0		

	Prestación de servicios	2	2	0	0	0	0		
Otro-trabajo	Si	3	3	0	0	0	0	0.13	0.72
	No	93	97	4	100	0	0		
Trabajo horas*		96	7*	4	7*	0	0	1.24*	0.21
Trabajo semana*		96	42*	4	42*	0	0	0.87*	0.38
Pausas activas	Si	96	100	4	100	0	0		
	No	0	0	0	0	0	0		
P-activas x día	1 vez al día	50	52	3	75	0	0	0.81	0.37
	Entre 2 y 4 veces al día	46	48	1	25	0	0		
Cargo	Asistente administrativo	0	0	1	25	0	0	24.27	0.00
	Coordinador operativo	1	1	0	0	0	0		
	Conductor (a)	95	99	3	75	0	0		
Uso EPP	Si	96	100	4	100	0	0		
	No	0	0	0	0	0	0		
Uso Celular	Si	96	100	4	100	0	0		
	No	0	0	0	0	0	0		
Uso Tablet	Si	0	0	0	0	0	0		
	No	97	100	3	100	0	0		
Uso PC	Si	1	1	1	25	0	0	11.25	0.00
	No	95	99	3	75	0	0		
Hora total uso*		96	1.8*	4	1.8*	0	0	-2.78	0.00
Recursos	Privados	78	81	4	100	0	0	0.91	0.34
	Públicos	18	19	0	0	0	0		

Fuente. Elaboración propia

Se calculó promedio variables cuantitativas, t de student

En lo que respecta a las variables: uso de EPP, uso de Tablet, uso de celular y realización de pausas activas, no fueron incluidas en el análisis, debido a que presentaron distribución constante (100% en una sola categoría), lo que impidió la estimación de OR por ausencia de grupo de comparación (Tabla 5).

Discusión

Los resultados difieren de estudios en trabajadores del transporte, donde se reportan mayores niveles de estrés, cansancio emocional y ansiedad por largas jornadas y presión laboral. Estas diferencias podrían explicarse por estabilidad contractual, experiencia laboral y programas de bienestar y salud mental implementados en la empresa, los altos niveles de resiliencia podrían ayudar a los trabajadores a afrontar las exigencias psicológicas y mantener un mejor control emocional.^{5,6}

Por lo cual, la presente investigación muestra hallazgos importantes frente a la prevalencia de resiliencia, bajos niveles de ansiedad y estrés de trabajadores del sector transporte en Cundinamarca y Norte de Santander, donde estudios similares han mostrado relación entre estos factores.¹⁰ Como se puede evidenciar, un estudio reportó que conductores de transporte público suelen manifestar elevados niveles de fatiga, estrés laboral, sintomatología osteomuscular, vinculada a la exposición prolongada de riesgos ergonómicos y psicosociales;⁴ por el contrario, en el presente estudio, siendo el promedio de

horas laborales de 7 horas diarias, no se evidenció asociación significativa entre tiempo de trabajo y niveles de estrés, por lo tanto, otros factores organizacionales podrían influir en la presencia del riesgo psicosocial.¹³

De manera concordante, otro estudio resalta que las deficiencias estructurales en la gestión de la seguridad y salud en el trabajo han contribuido a la persistencia de trastornos de ansiedad y depresión en este sector;¹⁷ no obstante, el estudio realizado se observa que predominó la estabilidad contractual, la experiencia promedio es de 20 años y la mayoría de los trabajadores tienen un núcleo familiar estable.¹⁵ Igualmente, reconoce la resiliencia como un factor psicosocial importante en contextos ocupacionales, estas diferencias sugieren que factores organizacionales como: estabilidad contractual, núcleo familiar, experiencia acumulada, pueden haber favorecido a un mayor afrontamiento y adaptación.¹⁸

De igual manera, otro estudio concluye que la mayoría de los trabajadores del sector transporte son hombres, que manifestaban menores niveles de ansiedad al conducir con relación a las mujeres, muy posiblemente debido a factores sociales y culturales;⁵ con relación al presente estudio, se puede resumir según los resultados obtenidos que la mayoría de los trabajadores son hombres, este sería un punto en común con las demás investigaciones.⁶

Tabla 4. Características sociodemográficas y propia del trabajo: resiliencia

Variables	Categorías	Resiliencia alta		Resiliencia normal		Resiliencia baja		Chi2	p
		n	%	n	%	n	%		
Sexo	Femenino	13	13	1	33	0	0	0.96	0.36
	Masculino	84	87	2	67	0	0		
Edad *		97	38.9*	3	33*	0	0	1.28*	0,20
Estado civil	Casado(a)-Unión libre	82	85	2	67	0	0	0.83	0,70
	Separado (a)-Divorciado(a)	1	1	0	0	0	0		
	Soltero(a)	14	14	1	33	0	0		
	Viudo(a)	0	0	0	0	0	0		
Estudios	Bachillerato.	62	97	2	6	0	0	87.58	0,00
	Posgrado	0	0	0	0	0	0		
	Pregrado	1	2	12	33	0	0		
	Primaria.	0	0	22	61	0	0		
	Tecnológica o Técnico	1	2	0	0	0	0		
Hijos	No	11	11	1	33	0	0	1.33	0,25
	Si	86	89	2	67	0	0		
No. Hijos*		97	2*	3	1.3*	0	0	0.96*	0,33
Cabeza hogar	No	13	13	0	0	0	0	0.46	0,50
	Si	84	87	3	100	0	0		
Estrato	1	3	3	0	0	0	0	0.71	0,87
	2	42	43	2	67	0	0		
	3	50	52	1	33	0	0		
	4	2	2	0	0	0	0		
Antigüedad		97	4.6*	3	0*	0	0	2.74*	0,00
Experiencia		97	19.8*	3	15*	0	0	0.92*	0,35
Área	Administrativa	1	1	1	33	0	0	15.49	0,00
	Operativa	96	99	2	67	0	0		
Tipo contrato	Fijo	44	45	0	0	0	0	2.69	0,26
	Indefinido	51	52	3	100	0	0		
	Prestación de servicios	3	3	0	0	0	0		
Otro-trabajo	Si	3	3	0	0	0	0	0.10	0,96
	No	94	97	3	100	0	0		
Trabajo horas*		97	7*	3	7*	0	0	0.75*	0,45
Trabajo semana*		97	42*	3	42*	0	0	1.13*	0,26
Pausas activas	Si	97	100	3	100	0	0		
	No	0	0.0	0	0	0	0		
P-activas x día	1 vez al día	50	52	3	100	0	0	2.74	0,10
	Entre 2 y 4 veces al día	47	48	0	0	0	0		
Cargo	Asistente administrativo	0	0	1	33	0	0	32.67	0,00
	Coordinador operativo	1	1	0	0	0	0		
	Conductor (a)	96	99	2	67	0	0		
Uso EPP	Si	97	100	3	100	0	0		
	No	0	0	0	0	0	0		

Uso Celular	Si	97	100	3	100	0	0		
	No	0	0	0	0	0	0		
Uso Tablet	Si	0	0	0	0	0	0		
	No	97	100	3	100	0	0		
Uso PC	Si	1	1	1	33	0	0	15.49	0,00
	No	96	99	2	67	0	0		
Hora total uso*		97	1.8*	3	1.8*	0	0	-3.14*	0,00
Recursos	Privados	79	81	3	100	0	0	0.68	0,46
	Públicos	18	19	0	0	0	0		

Fuente. Elaboración propia

Se calculó promedio para variables cuantitativas t de student

Tabla 5. Factores sociodemográficos y propios del trabajo relacionados con estrés y resiliencia.

Variable	Categoría	Estrés				Resiliencia			
		P	IC		OR	P	IC		OR
			Inf	Sup			Inf.	Sup.	
Sexo (Masculino)	Femenino	0.527	0.21	22.04	2.13	0.352	0.27	38.21	3.23
Edad*		0.438	0.82	1.09	0.94	0.198	0.74	1.07	0.89
Estado civil (casado -unión libre)	Separado (a)-Divorciado(a)	0.996	0.00	Inf	0.00	0.996	0.00	Inf	0.00
	Soltero(a)	0.581	0.19	19.89	1.93	0.393	0.25	34.50	2.93
Estudios (Bachiller)	Pregrado	0.999	0.00	Inf	0.00	0.999	0.00	Inf	0.00
	Primaria	0.996	0.00	Inf	0.00	0.996	0.00	Inf	0.00
	Tecnológica o Técnico	0.947	0.09	9.36	0.92	0.784	0.12	16.32	0.92
Hijos (No)	Si	0.430	0.04	4.07	0.39	0.282	0.02	3.06	0.26
No. Hijos*		0.679	0.35	1.99	0.83	0.329	0.59	4.85	1.69
Jefe hogar (No)	Si	0.996	0.00	Inf	0.00	0.996	0.00	Inf	0.00
Estrato (1)	2	0.098	0.01	1.55	0.10	0.997	0.00	Inf	0.00
	3	0.043	0.00	0.90	0.04	0.997	0.00	Inf	0.00
	4	0.995	0.00	Inf	0.00	1.000	0.00	Inf	1.00
Cargo (Asistente Administrativo)	Conductor (a)	0.996	0.00	Inf	0.00	0.996	0.00	Inf	0.00
	Coordinador operativo	0.995	0.00	Inf	0.00	0.995	0.00	Inf	0.00
Área (Administrativa)	Operativa	0.024	0.00	0.63	0.03	0.015	0.02	0.00	0.46
Otro trabajo (No)	Si	0.995	0.00	Inf	0.00	0.995	0.00	Inf	0.00
Trabajo horas día*		0.118	0.17	1.22	0.46	0.289	0.60	5.63	1.84
Trabajo horas semana*		0.297	0.76	1.09	0.91	0.193	0.94	1.40	1.14
Recursos (Privados)	Públicos	0.995	0.00	Inf	0.00	0.995	0.00	Inf	0.00
Contrato (Fijo)	Indefinido	0.429	0.25	25.21	2.53	0.995	0.00	Inf	0.00
	Prestación de servicios	0.996	0.00	Inf	0.00	1.000	0.00	Inf	1.00
Experiencia*		0.435	0.83	1.08	0.95	0.067	0.93	9.38	2.95
Antigüedad*		0.029	0.04	0.85	0.19	0.997	0.00	Inf	0.00
P-activas x día (1 vez al día)	Entre 2 y 4 veces al día	0.387	0.04	3.61	0.36	0.995	0.00	Inf	0.00
Uso PC (No)	Si	0.024	1.58	636.45	31.67	0.015	0.00	0.46	0.02

En el ámbito europeo, se documentó la relación entre extensas jornadas de conducción, ausencia de pausas, prevalencia de alteraciones del sueño en conductores.¹⁹ Por contraste, en este estudio se reportó que 100% de los trabajadores realiza pausas activas y uso consistente de elementos de protección personal, aspectos que podrían actuar como factor protector frente a la carga física y psicológica;²⁰ dichas diferencias, pueden atribuirse a condiciones heterogéneas de trabajo, al tipo de flota vehicular o a la consolidación de una cultura organizacional orientada a la prevención.²¹

Con respecto a la resiliencia, la alta prevalencia observada podría interpretarse como un posible factor protector frente al estrés laboral y la ansiedad;^{9,22} en la población analizada, la resiliencia parece estar modulada por variables sociodemográficas tales como: estabilidad conyugal, jefatura de hogar, experiencia profesional prolongada, lo que refuerza la necesidad de fortalecer programas institucionales de afrontamiento y adaptación en escenarios de alta demanda.²³ En todo caso, es importante tener en cuenta la calidad de vida en el ámbito laboral, porque esta impacta significativamente a su bienestar psicológico, social, familiar y personal.²⁴

El estudio presenta limitaciones, debido a que incluyeron trabajadores de 3 empresas del sector transporte, dificultando la generalización de los resultados, además, el uso de autoinformes puede generar sesgos de deseabilidad social o subregistro de síntomas emocionales por temor a repercusiones laborales, al tratarse de un diseño transversal, no es posible establecer relaciones causales entre los factores psicosociales analizados, ni evaluar cambios en el tiempo, lo que restringe el alcance de las conclusiones, la exclusión de trabajadores con antecedentes de enfermedad mental y del contexto específico de estudio, los hallazgos deben interpretarse con cautela debido a la baja variabilidad de variables.^{2,25}

Adicionalmente, factores contextuales como: clima organizacional, condiciones de trabajo o variabilidad en las jornadas laborales limitaron el control de confusión, que influyen tanto en la percepción de estrés como en la aparición de trastornos asociados, la capacidad analítica y la robustez de algunos análisis inferenciales realizados.²⁶

Consecuentemente, los hallazgos sugieren la importancia de fortalecer programas institucionales orientados al afrontamiento, adaptación y bienestar psicológico en trabajadores expuestos a demandas operativas continuas, por lo que, la presente investigación aporta evidencia empírica que contrasta con estudios internacionales, al identificar bajos niveles de ansiedad y estrés junto con alta resiliencia en los trabajadores evaluados.^{6,7}

En cuanto a los resultados, resaltan el papel de variables organizacionales y sociodemográficas como: estabilidad contractual, experiencia acumulada en el oficio; como también, consolidación familiar: factores protectores frente a la afectación psicológica. Por lo tanto, el estudio contribuye a visibilizar la resiliencia como un componente relevante dentro de los programas de promoción y prevención en el marco del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, en consonancia

con los lineamientos de la Organización Internacional del Trabajo.^{7,24}

A su vez, la presente investigación permite a las organizaciones, conocer cómo se comportan en la actualidad los temas de salud mental, sus implicaciones, riesgos e igualmente la forma como poder entrar a desarrollar planes que busquen el bienestar integral de sus trabajadores, más específicamente en el sector transporte, realizar análisis de los factores que prevalecen y gestionar soluciones en pro de la mejora continua y la salud de sus empleados.

Por lo cual, se recomienda la realización de estudios longitudinales y multicéntricos que permitan explorar la evolución de los factores psicosociales y ergonómicos en diferentes segmentos del sector transporte, lo que facilitaría la identificación de relaciones causales y la construcción de modelos predictivos de riesgo.

Conclusiones

Los resultados obtenidos evidenciaron una baja prevalencia de estrés y ansiedad, así como niveles altos de resiliencia en los trabajadores del sector transporte de Cundinamarca y Norte de Santander evaluados en 2025. Estos hallazgos difieren de gran parte de la literatura nacional e internacional, donde comúnmente se reportan mayores niveles de afectación emocional en este sector.

Estos hallazgos podrían sugerir que la mayoría de los participantes presenta una adecuada capacidad de adaptación frente a las demandas laborales propias del sector transporte, se identificó que la población evaluada estuvo conformada principalmente por hombres con estabilidad laboral, experiencia significativa en el oficio y entorno familiar estable, factores sociodemográficos y laborales que podrían estar asociados positivamente con los niveles de bienestar psicológico observados.

De igual manera, no se encontró una relación significativa entre las horas de trabajo y los niveles de estrés, lo que puede indicar que otros factores del entorno laboral podrían influir en el riesgo psicosocial. Sin embargo, estos resultados deben interpretarse con precaución, debido a que el estudio fue transversal y se basó en respuestas de autorreporte, lo que pudo influir en la expresión real de los síntomas emocionales. Por otra parte, los resultados podrían igualmente sugerir la necesidad de fortalecer estrategias de promoción de la salud mental y prevención de riesgos laborales en el sector transporte.

Finalmente, se recomienda implementar acciones que fortalezcan la resiliencia y las habilidades de afrontamiento, además de prevenir riesgos ergonómicos y psicosociales, se propone que las empresas promuevan una cultura de bienestar y prevención, mediante pausas activas, uso adecuado de elementos de protección personal y equilibrio entre la vida laboral y familiar; estas acciones pueden favorecer la salud mental, la calidad de vida laboral y la productividad de los trabajadores.

Conflictos de interés

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Sobre el autor/los autores:

MGD responsable de la idea de investigación, formulación del proyecto, apoyo en redacción del artículo. KPMR, LJDH, MCQM, VOC encargadas de aplicación de instrumentos, redacción del artículo y análisis de resultados

Referencias

1. Miranda BS, Ortiz BJA. Los paradigmas de la investigación: un acercamiento teórico para reflexionar desde el campo de la investigación educativa. *Rev Iberoamericana Investigación Desarrollo Educativo*. 2020; 11(21). doi:10.23913/ride.v11i21.717.
2. Cvetkovic-Vega A, Maguiña JL, Soto A, Lama-Valdivia J, Correa López LE. Cross-sectional studies. *Rev Facultad Med Humana*. 2021; 21(1): 179-85. doi: 10.25176/RFMH.V21I1.3069.
3. Otzen T, Manterola C. Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio Sampling Techniques on a Population Study. *Int J Morphol*. 2017; 35(1): 227-232. Doi: 10.4067/S0717-95022017000100037
4. Arias-Meléndez C, Comte-González P, Donoso-Núñez A, Gómez-Castro G, Luengo-Martínez C, Morales-Ojeda I. Condiciones de trabajo y estado de salud en conductores de transporte público: una revisión sistemática. *Med Segur Trab (Madr)*. 2022; 67(265): 278-97. doi:10.4321/s0465-546x2021000400004.
5. Urrelo-Seijas MDP, Recalde-Gracey AE. Influencia de la salud mental en conductores de transporte público y accidentalidad de tránsito. *Gestio et Productio Revista Electrónica de Ciencias Gerenciales*. 2024; 6(11): 80-90. doi:10.35381/gep.v6i11.173.
6. Bolívar LJM, Santoya CFD, Rojas BDC, Alonso NJC. Factores de riesgo psicosocial y sus efectos en salud mental en conductores de transporte público: revisión de alcance 2013-2023. Trabajo de grado. Especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo. Universidad del Rosario Disponible en: <https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/b61d7741-3039-4afc-96f0-1c82800ca5fe/content>
7. Barrón TJG, Sánchez LML. Resiliencia organizacional: una revisión teórica de literatura. *Estudios Gerenciales*. 2022; 38(163): 235-49. doi:10.18046/j.estger.2022.163.4912.
8. Sepúlveda GEB, Valenzuela SSV, Rodríguez CVA. Condiciones laborales, salud y calidad de vida en conductores. *Revista Cuidarte*. 2020; 11(2): e1083. doi:10.15649/CUIDARTE.1083.
9. Hidalgo-Rasmussen CA, González-Betanzos F. El tratamiento de la Aquietud y la Estructura Factorial de la Escala Breve de Resiliencia (BRS) en estudiantes universitarios mexicanos y chilenos. *Anales de Psicología*. 2018; 35(1): 26-32. doi: 10.6018/analesps.35.1.297781.
10. Vázquez II, López EI, Guerrero OAM. Nuevo Paradigma de los Factores de Riesgos Psicosociales en las Organizaciones. *Hitos de Ciencias Económico Administrativas*. 2021; 28(80): 55-73. doi:10.19136/HITOS.A28N80.4886.
11. Padrós BF, Montoya PKS, Bravo CMA, Martínez MMP. Propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI, Beck Anxiety Inventory) en población general de México. *Ansiedad Estrés*. 2020; 26(2-3):181-7. doi:10.1016/j.anyes.2020.08.002.
12. Díaz-Barriga CG, González-Celis RAL. Propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad de Beck en adultos asmáticos mexicanos. *Psicología Salud*. 2018; 29(1): 5-16. doi:10.25009/pys.v29i1.2563.
13. Asociación Médica Mundial. Declaración de Helsinki de la AMM - Principios éticos para las investigaciones médicas con participantes humanos. 2024. Disponible en: <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
14. Sánchez-Villena AR, de La Fuente-Figuerola V. Estructura interna de la escala de estrés percibido (PSS) en personal de medicina y enfermería del Perú: un análisis exploratorio de grafos. *Iatreia*. 2024; 37(4): 441-455. doi:10.17533/udea.iatreia.270.
15. Ministerio de Salud. Resolución 8430 de 1993. Ministerio de salud; 1993. disponible en: <https://minsalud.gov.co/sites/rid/lists/bibliotecadigital/ride/de/dij/resolucion-8430-de-1993.pdf>
16. Solano EC, Alvarado CMB, Escobar LMT, González MAD. Regulación ética en investigación con seres humanos en Colombia. Universidad Industrial de Santander. 2022; citado el 11 de agosto de 2025. Disponible en: https://uis.edu.co/wp-content/uploads/2022/09/5_Regulacioneticaeninvestigacion.pdf
17. Mogollón AMG, Malagón Saenz E. Salud y seguridad en el trabajo en Latinoamérica: enfermedades y gasto público. *Revista ABRA*. 2021; 41(63): 55-76. doi:10.15359/abra.41-63.3.
18. Rodríguez JJV, Rubiano MG, Aponte CF, Bustamante MCA, Jaramillo JA, González EQ, et al. Aspects of organizational culture and its relation to the organizational change disposition. *Suma Psicologica*. 2020; 27(1): 52-61. doi:10.14349/sumapsi.2020.v27.n1.7.
19. Maza MÁ. Estudio comparativo sobre la regulación de jornadas laborales, horas de conducción y descansos de conductores de vehículos comerciales. Argentina: OIT; 2023. Disponible en: https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/%40americas/%40oro-lima/%40ilo-buenos_aires/documents/publication/wcms_907007.pdf
20. Perez J. Estudio sobre la salud laboral de los conductores profesionales. doctoral thesis. Universidad de Barcelona. 2020. Disponible en: <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/398698/TESI.pdf>

21. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST). Problemas o efectos adversos para la salud y el bienestar relacionados con el trabajo: análisis a partir de los datos del módulo especial de la EPA 2022 “Accidentes laborales y problemas de salud relacionados con el trabajo”. Madrid; 2022. Disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/376820/Problemas+o+efectos+adversos+para+la+salud+y+el+bienestar+relacionados+con+el+trabajo.+M%C3%B3dulo.pdf/dca01965-dc84-340c-167e-98f28ba996b0?t=1663925177773>

22. Velásquez CPM. Factores de estrés laboral y efectos en la salud: modelo desbalance esfuerzo recompensa y modelo demanda control. *Centro Sur Social Science Journal*. 2021; 5(2).

23. Moreyra RMG, Olivas ULO. Inteligencia emocional en población adulta: medición y correlatos, una revisión sistemática. *PsiqueMag*. 2023; 12(2):79-98. doi: 10.18050/psiquemag.v12i2.2199.

24. Cadena QJ. Transporte público, vida laboral y bienestar psicológico: Un acercamiento descriptivo a las condiciones de calidad de vida laboral y el bienestar psicológico de los conductores del sistema integrado de transporte público de Bogotá. Trabajo de grado. Bogotá: Universidad Externado de Colombia; 2023. Disponible en: <https://bdigital.uxternado.edu.co/server/api/core/bitstreams/5ece57f5-66ec-4409-8296-086d3cd0ff88/content>

25. Manterola C, Hernández-Leal MJ, Otzen T, Espinosa ME, Grande L. Estudios de Corte Transversal. Un Diseño de Investigación a Considerar en Ciencias Morfológicas. *International Journal of Morphology*. 2023; 41(1):146–55. doi:10.4067/S0717-95022023000100146.

26. Karanikas N, Weber D, Bruschi K, Brown S. Identification of systems thinking aspects in ISO 45001:2018 on occupational health & safety management. *Saf Sci*. 2022; 148: 105671. doi:10.1016/J.SSCI.2022.105671.

© Universidad Libre. 2026. Licence Creative Commons CC-by-nc-sa/4.0. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.en>

