



DOI: <https://doi.org/10.64230/sca.v2i3.26>

“Impacto del estrés laboral sobre la salud mental del personal militar: Una revisión sistemática”

“Impact of occupational stress on the mental health of military personnel: A systematic review”

Diana Lucia Panchi Moreano¹
dianapanchi12@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0005-6927-0994>
Universidad Estatal de Milagro (UNEMI)

Correspondencia: dianapanchi12@gmail.com

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

***Recibido:** 18 de junio de 2026 ***Aceptado:** 23 de Julio de 2026 ***Publicado:** 26 de Agosto de 2026

Resumen

El estrés laboral representa un riesgo importante para la salud mental del personal militar debido a las exigencias propias de sus funciones y contexto. El objetivo de esta revisión bibliográfica se centro en sintetizar la evidencia científica publicada entre el año 2020 y 2026 sobre el impacto del estrés laboral en la salud mental del personal militar activo. Este proceso se realizó conforme a la declaración PRISMA 2020, incluyendo 36 estudios seleccionados tras la aplicación de criterios de elegibilidad y evaluación metodológica mediante el JBI Critical Appraisal Checklist. Los resultados evidenciaron una relación consistente entre el estrés laboral y el impacto en la salud mental, evidenciando diversos factores asociados como la ansiedad, depresión, trastorno de estrés postraumático y las alteraciones del sueño. La resiliencia y el apoyo social emergieron como factores protectores. Se concluye que es necesario fortalecer programas institucionales de

prevención e intervención psicológica basados en evidencia con el objetivo de promover la salud mental del personal militar.

Palabras Clave: Estrés laboral, Salud mental, Personal militar, Burnout, Resiliencia

Abstract

Occupational stress represents a significant risk to the mental health of military personnel due to the demands inherent in their duties and context. The objective of this literature review was to synthesize the scientific evidence published between 2020 and 2026 on the impact of occupational stress on the mental health of active-duty military personnel. This process was conducted in accordance with the PRISMA 2020 statement, including 36 studies selected following the application of eligibility criteria and methodological assessment using the JBI Critical Appraisal Checklist. The results showed a consistent relationship between occupational stress and its impact on mental health, highlighting several associated factors such as anxiety, depression, post-traumatic stress disorder, and sleep disturbances. Resilience and social support emerged as protective factors. It is concluded that it is necessary to strengthen evidence-based institutional prevention and psychological intervention programs aimed at promoting the mental health of military personnel.

Keywords: Work stress, Mental health, Military personnel, Burnout, Resilience.

Introducción

El estrés laboral constituye actualmente uno de los principales riesgos psicosociales que se encuentran relacionados con la salud mental de toda la población trabajadora a escala mundial. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), la exposición prolongada a condiciones laborales definidas por elevadas demandas psicológicas, disminución del control sobre las actividades y escasos recursos organizacionales y de afrontamiento puede aumentar considerablemente la posibilidad de desarrollar problemas de salud mental, entre ellos depresión, ansiedad, agotamiento y dificultades relacionadas con el sueño. De la misma manera, la

Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2023) menciona que la salud mental en el ámbito laboral es un elemento fundamental en el bienestar de cada una de las personas y en el adecuado funcionamiento de las organizaciones. Por tal razón, recomienda establecer medidas preventivas destinadas a disminuir los riesgos psicosociales y fortalecer los factores protectores determinados en los distintos espacios de trabajo.

Entre los profesionales que se encuentran expuestos a niveles de estrés más elevados se encuentra el personal militar, debido a que su entorno laboral se desarrolla bajo condiciones elevadas de exigencia física, cognitiva y emocional. El entrenamiento constante, el cumplimiento de actividades operacionales, las extensas jornadas laborales, la distancia del núcleo familiar, la participación en operaciones de seguridad y la exposición continua a acontecimientos potencialmente traumáticos general un contexto laboral particularmente extenuante. La presencia continua de estos factores puede favorecer la acumulación de estrés e incrementar la vulnerabilidad frente a diferentes problemas de salud mental. Estas afectaciones repercuten en el desempeño profesional del personal, en la capacidad operativa de la institución a la que pertenecen y al bienestar psicológico del personal militar.

La evidencia científica internacional ha demostrado de manera reiterada la existencia de una correlación entre estas dos variables, el estrés sobre la salud mental del personal militar. En Estados Unidos, Otto et al. (2021) hallaron que los militares dedicados a la desactivación de explosivos evidencian mayor riesgo de experimentar insomnio y trastorno de estrés postraumático (TEPT) frente a otros grupos de la misma institución. Asimismo, Easterbrook et al. (2023) señalaron que la lesión moral se relaciona con una mayor probabilidad de desarrollar problemas de salud mental en miembros de las Fuerzas Armadas canadienses. En esta misma línea, Nazarov et al. (2020) estudiaron que estas experiencias pueden convertirse en un obstáculo para solicitar apoyo psicológico. Por otra parte, investigaciones realizadas en China por Shi et al. (2024) reconocieron una elevada 'presencia del síndrome de burnout en militares destinados a zonas con mayor exigencia geográfica. Posteriormente, Shi et al. (2025) constataron que la resiliencia como factor mediador puede actuar frente a la situación laboral y el agotamiento profesional, reduciendo los efectos adversos generados por el estrés sobre la salud mental. De igual manera investigaciones recientes han incorporado herramientas de monitoreo psicológico y fisiológico en tiempo real, para

analizar las reacciones frente a situaciones de estrés operacional, lo que nos brinda mayores alternativas para la evaluación y detección temprana (Pojednic et al. 2024).

Dentro del contexto latinoamericano, los resultados obtenidos reflejan una situación similar. En Perú, Valladares et al. (2022) encontraron una relación significativa entre las extensas jornadas de trabajo y la presencia de síndrome de burnout durante la segunda ola de la pandemia por COVID - 19. Seguidamente Valladares et al. (2013) distinguieron altos niveles de ansiedad y depresión entre miembros del personal militar activo. En México, Ocampo y Portillo (2020) identificaron una elevada presencia de ideación suicida e intentos autolíticos en militares navales que posteriormente fueron expuestos a acontecimientos traumáticos. Por otra parte, investigaciones realizadas en Colombia han revelado la presencia de estrés en personal de instrucción militar, situación que se encuentra relacionada con exigencias y responsabilidades inherentes a la ejecución de sus funciones profesionales (Arboleda et al. 2020).

En Ecuador, si bien es cierto durante los últimos años se ha evidenciado un incremento de investigaciones relacionadas con esta problemática, la evidencia disponible sigue siendo limitada. Los estudios realizados hasta el momento muestran que el estrés laboral representa una situación relevante dentro de las Fuerzas Armadas (Saltos, 2024). De la misma manera se ha determinado que existe una relación entre el estrés laboral y los elevados niveles de impulsividad en el personal militar que desempeña actividades en centros de privación de la libertad (Guerra y Pilco, 2025). Otros estudios han identificado que variables como la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico determinan una relación favorable para la salud mental del personal militar (Sánchez y Arévalo, 2025). En contraste, el problema generado entre las responsabilidades familiares y laborales pueden incrementar la vulnerabilidad psicológica de quienes laboral en contextos operaciones (Verduga y Sánchez, 2025). Conjuntamente estos resultados manifiestan la importancia de fortalecer las acciones institucionales direccionadas a prevenir el estrés laboral y promover recursos protectores, entre ellos el apoyo social y la resiliencia.

A pesar del aumento de publicaciones científicas relacionadas con esta problemática, aún persisten diversas limitaciones importantes en la información disponible. Una parte considerable de las investigaciones aplica diseños transversales, utiliza instrumentos de evaluación diferentes y evalúa grupos de personal militar que presentan diferentes características laborales. Numerosas

investigaciones han centrado su eje en las consecuencias psicológicas generadas, como el burnout, la ansiedad o el TEPT, sin tomar en cuenta de manera conjunta los factores riesgo y protectores y las estrategias de intervención institucional identificadas en la literatura reciente.

En función de lo anterior, se reconoce un vacío de conocimiento relacionado con la ausencia de síntesis crítica y actualizada de la evidencia científica publicada entre el periodo 2020 - 2026 acerca del impacto del estrés laboral en la salud mental del personal militar activo. Una revisión sistemática que reúna información de diversos contextos geográficos, permitirá obtener una perspectiva más amplia de los principales factores de riesgo y protección presentes en el contexto, así como las estrategias de prevención que han evidenciado resultados favorables al momento de preservar el bienestar psicológico de esta población. Asimismo, la integración de los hallazgos puede aportar información relevante para orientar la elaboración de políticas institucionales y programas preventivos que tengan sustento científico.

Con base en este vacío de conocimiento, la presente investigación planteó la siguiente pregunta: ¿El estrés laboral impacta en la salud mental del personal militar activo?.

Por consiguiente, el objetivo del presente estudio fue sintetizar la evidencia científica publicada entre el periodo 2020 - 2026 acerca del impacto del estrés en la salud mental del personal militar activo. A partir de la evidencia disponible, se plantea como hipótesis la correlación existente entre el estrés laboral y el impacto en la salud mental del personal militar activo, identificando los factores organizacionales y psicosociales que incrementan la vulnerabilidad de esta población. Para ello se realizó una revisión sistemática bajo las directrices de la declaración Preferred reporting Items For Systematic Reviews and Meta - Analyses (PRISMA 2020), con la finalidad de garantizar un proceso metodológico transparente, reproducible y riguroso para identificar, seleccionar, valorar críticamente y sintetizar la evidencia científica disponible.

Metodología

La presente investigación adopto un enfoque cualitativo, orientado a la síntesis de evidencia mediante una revisión sistemática de literatura científica. El propósito fue recopilar, integrar y analizar diversos estudios publicados acerca de la relación entre el estrés y la salud mental del personal militar activo. Para el proceso metodológico se siguieron las directrices de la declaración

Preferre Reporting Items For Systematic Reviews and Meta - Analyses (Prisma 2020), mismo que proporciona criterios estandarizados para la identificación, selección, evaluación crítica y síntesis de evidencia científica, favoreciendo la rigurosidad de la investigación.

La búsqueda de información se efectuó durante junio del 2026 en cinco bases de datos científicas: PubMed, Public Health, Dislnet, Scielo y Redalyc. Estas fuentes fueron seleccionadas debido a su amplia cobertura de literatura vinculadas a las ciencias de la salud, psicología y ciencias sociales. Además, estas bases permitieron el acceso a estudios internacionales como de Latinoamérica, incluyendo la relación de las condiciones laborales y de la influencia en la salud mental del personal militar.

Para la estrategia de búsqueda se emplearon descriptores controlados y términos libres tanto en español como en inglés, combinados mediante operadores booleanos AND y OR. Esta estrategia tuvo la finalidad de maximizar la búsqueda empleando sensibilidad y especificidad. Entre los principales términos utilizados se incluyeron: occupational stress, work stress, operational stress, mental health, psychological well - being, military personnel, armed forces, soldiers, estrés laboral, estrés ocupacional, salud mental y personal militar. La estructura de las ecuaciones usadas en la búsqueda fue modificada de acuerdo con los requerimientos de cada una de las bases de datos consultadas.

La selección de los artículos se realizó a partir de criterios de inclusión definidos previamente. Se tomaron en cuenta investigaciones científicas originales publicadas entre enero del 2020 y junio del 2026, cuya población constituyera personal militar activo. Los estudios seleccionados deberían evaluar el estrés laboral, ocupacional u operacional como una de las variables principales, además analizar indicadores referentes a la salud mental como segunda variable. Asimismo, se estableció como requisito que los artículos considerados estuvieran publicados en español o inglés y que contaran con acceso al texto completo para su revisión.

Como criterios de exclusión se estableció la eliminación de revisiones narrativas, revisiones sistemáticas, editoriales, cartas al editor y comentarios. De la misma forma, se descartaron investigaciones realizadas con poblaciones pertenecientes a veteranos, civiles o policías. También

se descartaron aquellos estudios que no contemplaran variables relacionadas con la salud mental o el estrés laboral u ocupacional como variables centrales dentro del análisis establecido.

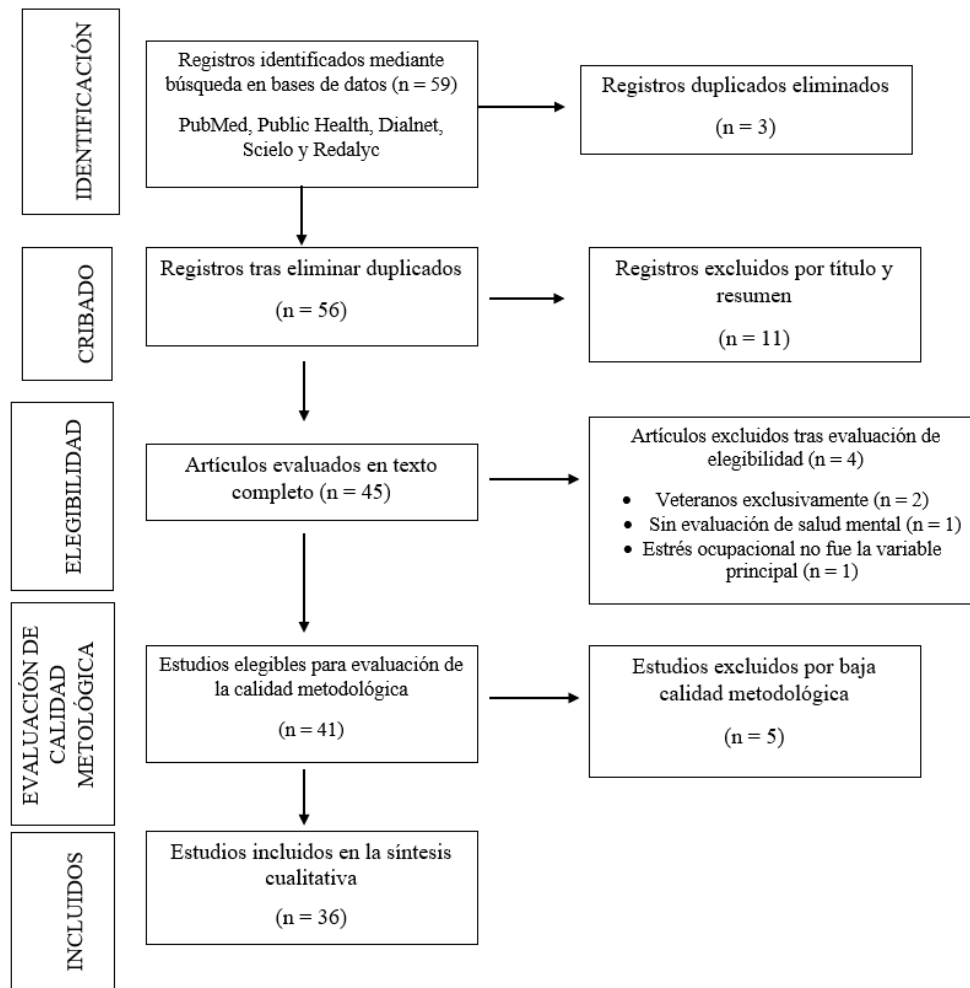
El proceso de selección de los estudios se desarrolló siguiendo las cuatro etapas establecidas por PRISMA 2020: identificación, cribado elegibilidad e inclusión. Estas fases permitieron la organización sistemática del proceso de depuración de los registros y la determinación de aquellas investigaciones que cumplieran con los criterios establecidos para formar parte de la investigación.

En la inicial se identificaron 59 registros provenientes de las bases de datos seleccionadas. Posteriormente, se eliminaron tres registros duplicados, obteniéndose 56 estudios para el proceso de cribado. Durante la revisión de títulos y resúmenes fueron excluidos 11 artículos por incumplir los criterios de inclusión. Las principales razones se relacionaron con la utilización de poblaciones diferentes a la requerida, evaluación exclusiva de salud física o correspondencia con estudios de revisión.

Durante la fase de elegibilidad se recuperaron 45 artículos en texto completo y accesible. Después de revisar detalladamente su contenido y contrastarlo con los criterios establecidos, se excluyeron cuatro investigaciones por no cumplir con los requisitos definidos para la investigación. Los 41 estudios restantes fueron expuestos a una evaluación de calidad metodológica, con el propósito de valorar la solidez y confiabilidad de la evidencia expuesta. Como resultado de este proceso, cinco investigaciones fueron descartadas debido a limitaciones metodológicas que comprometían la validez de los resultados. Finalmente, la síntesis cualitativa quedó constituida por 36 estudios que cumplieron con los criterios establecidos de selección y calidad.

Figura 1.

Diagrama de flujo del proceso de selección de estudios conforme a PRISMA 2020.



Nota. Elaboración propia con base en los estudios incluidos en la revisión sistemática.

La valoración de la calidad metodológica de los artículos que cumplieron con los criterios de elegibilidad establecidos se realizó mediante el JBI Critical Appraisal Checklist for Analytical Cross - Sectional Studies, desarrollado por el Joanna Briggs Institute. La selección de este instrumento fue debido a que la mayoría de investigaciones identificadas correspondían a estudios observacionales de corte transversal. El checklist de este instrumento permite evaluar la calidad metodológica y el posible sesgo, utilizando ocho criterios relacionados con la definición de criterios de inclusión, las características de la población estudiada, la validez y confiabilidad de la

mediciones, la identificación y manejo de factores de confusión y la pertinencia de los procesos estadísticos utilizados.

La valoración metodológica se realizó de manera individualizada para cada estudio seleccionado. Las investigaciones que mostraron limitaciones relevantes en metodología o un nivel elevado de sesgo fueron descartados de la síntesis cualitativa. Esta decisión tuvo como objetivo asegurar que los resultados obtenidos en la revisión mostraran un adecuado nivel de confiabilidad que permitiera realizar una interpretación consistente.

Para organizar toda la información obtenida de los estudios se elaboró una matriz de extracción de datos específica para esta revisión sistemática. En ella se registraron especificaciones determinadas, entre ellas el autor, año de publicación, país en donde se desarrolló el estudio, diseño metodológico, el tamaño de la muestra, variables evaluadas y los instrumentos utilizados para medir las variables estudiadas. De la misma manera se incorporaron los principales hallazgos relacionados directamente con los objetivos planteados en la investigación.

Tomando en cuenta la heterogeneidad metodológica entre los estudios incluidos, no fue posible realizar un metaanálisis. Esta variabilidad se encontró relacionada con las diferencias existentes en los diseños metodológicos, características y los tamaños de las muestras y los instrumentos utilizados en cada investigación. Por esta razón, se resolvió realizar una síntesis narrativa de la evidencia, organizando los resultados en categorías temáticas. Dichas categorías comprenden las principales manifestaciones evidentes en la salud mental, entre ellas burnout, ansiedad, depresión, estrés postraumático, alteraciones del sueño, resiliencia e ideación suicida. También se tomaron en cuenta los principales factores de riesgo y protección identificados, así como las estrategias de intervención institucional detectadas en la literatura.

Resultados

La búsqueda bibliográfica realizada en las bases de datos seleccionadas inicialmente permitió identificar 59 registros. Luego de eliminar los documentos duplicados y aplicar de manera consecuente los criterios de inclusión, exclusión y evaluación de calidad metodológica, se obtuvo como resultado una muestra de 36 estudios. Estas investigaciones dieron cumplimiento con los requisitos previamente establecidos, por lo que fueron considerados para la síntesis de la presente

revisión sistemática. El proceso desarrollado desde la identificación inicial de los registros hasta la fase de cribado, evaluación de elegibilidad e inclusión final, se representa en la Figura 1, siguiendo las directrices determinadas por PRISMA 2020.

Los 36 estudios elegidos fueron publicados en un periodo comprendido entre 2020 y 2026, lapso en el que se observa un incremento de interés por parte de la comunidad científica por analizar la relación existente entre el estrés laboral y el impacto sobre la salud mental del personal militar. La evidencia literaria demostró una amplia distribución geográfica, con investigaciones realizadas en diferentes regiones del mundo. Entre los países participantes se encuentran Estados Unidos, Canadá, China, Perú, Ecuador, Colombia, México, España, Sri Lanka, Túnez, Francia, Dinamarca, Australia, Países Bajos y Ucrania. Esta diversidad geográfica posibilitó la incorporación de diversas perspectivas, contextos militares y socioculturales, favoreciendo una visión más amplia y completa de la problemática estudiada.

En relación con las características metodológicas, los estudios con diseños transversal fueron más frecuentes, representando así un 65% del total de las investigaciones incluidas. A estos datos le siguieron los estudios de cortes retrospectiva, que correspondieron a un 20%, mientras que el 15% restante conformaron investigaciones longitudinales o experimentales. En cuanto al tamaño de las muestras, se evidencio una variación considerable, con estudios que incluyeron desde 120 hasta 3500 participantes. Esta amplitud de la muestra permitió examinar diferentes grupos de personal militar, diversos contextos, condiciones y actividades operacionales.

Respecto a los instrumentos utilizados para la evaluación, el Maslach Burnout Inventory (MBI) fue la herramienta usada con mayor frecuencia para medir el síndrome del Burnout. Para la valoración de otros indicadores de salud mental se utilizaron instrumentos como el GHQ - 28, el PHQ - 9, el Beck Depression Inventory, Además de diversos cuestionarios para evaluar síntomas de ansiedad y niveles de resiliencia. De manera complementaria algunos estudios emplearon valoraciones fisiológicas y sistemas de monitoreo en tiempo real, con el objetivo de obtener información adicional que estuviera asociada al estrés y a la salud mental para complementar los resultados obtenidos mediante la evaluación psicológica.

Tabla 1*Síntesis de los hallazgos de los estudios incluidos en la revisión sistemática.*

Variable Psicológica	Países con evidencia	Principales hallazgos
Burnout	China, Perú, Ecuador, Sri Lanka, Colombia, Túnez	Prevalencia entre 38% y 45%. Asociado con sobrecarga laboral, condiciones ambientales adversas y jornadas prolongadas
Ansiedad y depresión	Perú, México, España, Canadá y China	Mayor frecuencia durante despliegues operacionales y en contextos de pandemia.
Trastorno de estrés postraumático	Estados Unidos y Canadá	Mayor riesgo en personal expuesto a explosivos y lesión moral.
Resiliencia	China, Estados Unidos y Países Bajos	Actúa como factor protector y reduce el impacto del burnout
Ideación suicida	México	Se encuentra asociada con la exposición a eventos traumáticos
Alteración del sueño	España y Estados Unidos	La privación del sueño incrementa el estrés percibido y la fatiga operacional

Nota. Elaboración propia a partir de los estudios incluidos en la revisión sistemática.

La síntesis de la evidencia mostró como tal que el estrés laboral representa un factor relevante que este asociado con diferentes alteraciones en la salud mental de la población analizada. Entre las principales manifestaciones encontradas esta el síndrome de burnout, depresión, ansiedad, TEPT, las alteraciones del sueño y la ideación suicida.

El burnout fue la condición psicológica que recibió mayor atención e interés en las investigaciones analizadas. Los estudios realizados en Perú, China, Ecuador, Sri Lanka, Colombia y Túnez evidenciaron prevalencias que oscilan entre el 38% y el 45%. Estos resultados se relacionaron principalmente con factores como las jornadas extensas de trabajo, la sobre carga laboral, la exposición a condiciones ambientales desfavorables y las elevadas demandas del contexto en el que se desarrolla el personal militar.

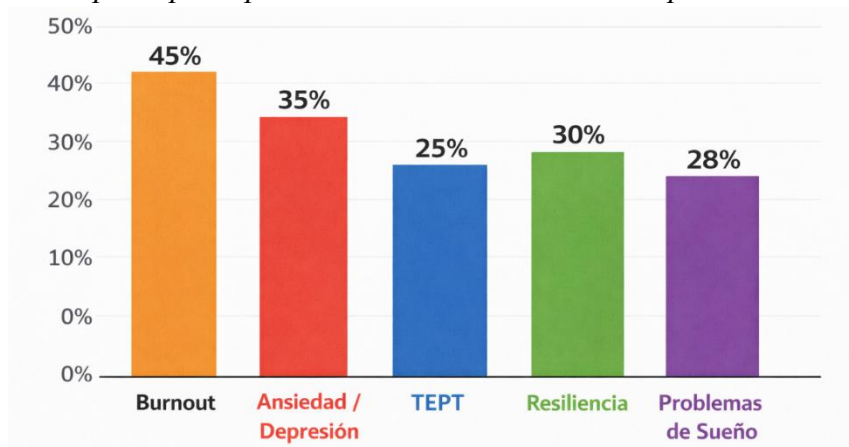
La presencia de ansiedad y depresión también se mostró frecuente, especialmente en las investigaciones realizadas durante la pandemia por COVID - 19 y en personal militar que permaneció periodos prolongados en situaciones de despliegue. De igual forma, los estudios que se realizaron en Estados Unidos y Canadá señalaron una mayor prevalencia de trastorno de estrés postraumático detectados en militares expuestos a situaciones de manejo de explosivos, acontecimientos relacionados con lesión moral y experiencias de combate.

La alteración del sueño constituyó igualmente un resultado recurrente en los estudios revisados. La reducción de las horas destinadas al descanso se relacionó con el incremento de estrés percibido, a mayores niveles de fatiga operacional mayor deterioro del rendimiento cognitivo. Por otra parte, aunque con menor frecuencia, se reportó niveles elevados de ideación suicida en personal naval que había experimentado acontecimientos potencialmente traumáticos.

De acuerdo con la Figura 2, el burnout presentó una mayor proporción entre las manifestaciones de salud mental asociadas al estrés laboral, con un 45%. Seguido de la ansiedad y la depresión que alcanzaron en conjunto el 35%. La resiliencia representó el 30%, mientras que las alteraciones del sueño comprenden un 28% y el estrés postraumático un 25%. En conjuntos, los resultados indican que la exposición prolongada a factores propios del contexto militar, como la sobre carga laboral, la presión y exigencia en operaciones y las experiencias traumáticas, pueden incrementar la vulnerabilidad frente a distintos problemas psicológicos. Al mismo tiempo, la resiliencia se muestra como un factor protector que es capaz de reducir parcialmente los efectos negativos del estrés. Es por esto, que los hallazgos respaldan la importancia de fortalecer las estrategias preventivas dentro de la institución militar con el objeto de disminuir los factores estresores del contexto.

Figura 2.

Distribución de los principales problemas de salud mental en el personal militar.



Nota. Elaboración propia a partir de los estudios incluidos en la revisión sistemática.

Los estudios que fueron seleccionados permitieron reconocer los diferentes factores ocupacionales y personales que se encuentran vinculados con mayores niveles de estrés laboral en el personal militar. Entre dichos factores de riesgo se encontró una mayor frecuencia en sobre carga de trabajo, jornadas prolongadas, reducción de horas de sueño, responsabilidades laborales y familiares. Mismas que generan un ambiente propicio para un acelerado deterioro de la salud mental, que afecta también al rendimiento laboral y la interacción de la cada uno de los actores pertenecientes ese contexto.

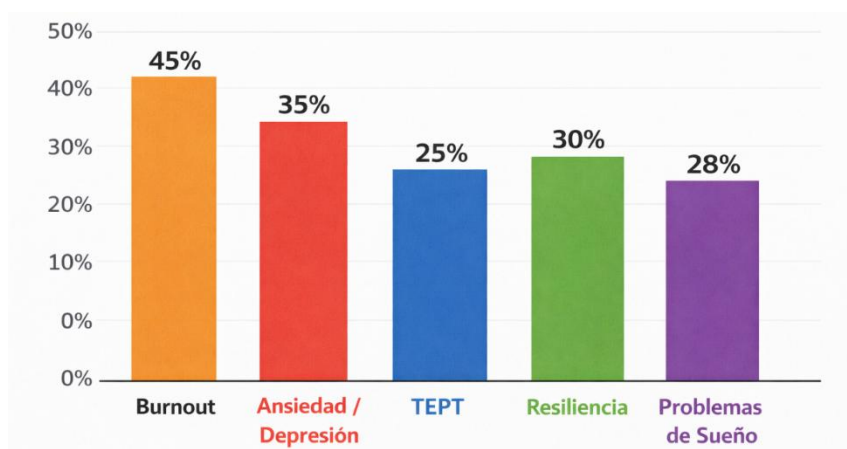
Además de las condiciones propias que el entorno laboral presenta, algunas investigaciones identificaron características individuales que podrían estar afectando e incrementando la vulnerabilidad psicológica. En este esa característica se encuentra la impulsividad y los bajos niveles de satisfacción laboral, mismos que fueron relacionadas con una mayor probabilidad de generar agotamiento emocional, ansiedad y síntomas depresivos.

Por otro lado, la evidencia analizada permitió el reconocimiento de diferentes factores protectores capaces de disminuir los efectos negativos que el estrés laboral genera sobre la salud mental. La resiliencia destacó como uno de los factores protectores más relevantes, eso debido a su asociación con menores niveles de burnout, ansiedad y depresión. De esta misma forma, otros estudios

señalaron que esta capacidad puede incidir como un factor mediador entre la satisfacción laboral y el bienestar psicológico, propiciando una respuesta más adaptativa frente a las demandas del contexto militar. La distribución geográfica de los estudios científicos Figura 3, es amplia y permite visualizar diferentes resultados en cada uno de los contextos estudiados, debido a la diversidad de culturas en las que se desarrolló la aplicación de reactivos y observación.

Figura 3

Distribución geográfica de los estudios incluidos.



Nota. Elaboración propia a partir de los estudios incluidos en la revisión sistemática.

De manera complementaria, el apoyo social, la cohesión grupal, las características positivas de liderazgo por parte de los superiores y la satisfacción con la vida, se identificaron como recursos que favorecen el afrontamiento de situaciones estresantes. Estos elementos pueden ser contribuyentes para el fortalecimiento de redes de apoyo como alternativa de gestión psicológica.

Respecto a las intervenciones institucionales, algunas investigaciones reportaron resultados positivos frente a programas de apoyo entre pares, sistemas de monitoreo fisiológico, entrenamiento dirigido a la gestión y regulación emocional y las estrategias orientadas a promover el bienestar psicológico. Sin embargo, la evidencia disponible aún es limitada y la aplicación de este tipo de intervenciones muestra diferencias importantes entre los países y contextos militares analizados. Esto evidencia la necesidad de continuar desarrollando programas preventivos y evaluando los contextos para que pueda ser aplicable de manera sistemática.

Discusión

Uno de los aportes principales de esta revisión es mostrar que, pese a las diferencias existentes entre los contextos geográficos analizados, las condiciones laborales características del entorno militar presentan elementos comunes que incrementan la exposición prolongada al estrés y sus derivados. Factores como la sobrecarga laboral, la distancia del núcleo familiar y la incertidumbre asociada a operaciones militares se evidenciaron en una parte importante de las investigaciones analizadas. Estos hallazgos permiten considerar que las afectaciones sobre la salud mental no solo dependen del lugar en el que desarrollan sus funciones, sino también de la acumulación de demandas laborales que pueden superar los recursos de afrontamiento que cada individuo dispone.

Entre los resultados más importantes se encuentra la presencia de burnout como una de las principales consecuencias asociadas al estrés laboral en el personal militar. Esta información coincide con lo señalado por Shi et al. (2024) en China, Valladares et al. (2022) en Perú y Boussayala et al. (2025) en Túnez, quienes identificaron al agotamiento emocional como respuesta frecuente ante la exposición prolongada a exigencias laborales. Sin embargo, estos hallazgos permiten ampliar dicha perspectiva, debido a que el burnout no se comprende únicamente como una dificultad individual, más bien como un factor que depende de diversas condiciones dentro del contexto y la organización. Por ello, las intervenciones centradas exclusivamente en desarrollar recursos personales pueden resultar insuficientes cuando no se acompañan de modificaciones y estrategias destinadas al entorno laboral.

En cuanto a la ansiedad, la depresión y el TEPT, los indicadores muestran que estas alteraciones tienden a adquirir mayor fuerza en situaciones caracterizadas por una exposición prolongada a acontecimientos críticos, despliegues prologados y experiencias relacionadas al combate. Los estudios de Otto et al. (2021) y Easterbrook et al. (2023) defienden esta tendencia al señalar que personal expuesto a detonación de explosivos y actuación en operaciones militares aumentan considerablemente la probabilidad de desarrollar problemas psicológicos persistentes. De forma complementaria, Valladares et al. (2023) identificaron niveles elevados de ansiedad y depresión en personal de Perú durante los periodos de pandemia por COVID - 19. Estos resultados permiten considerar que las emergencias sanitarias y otras situaciones de crisis contribuyen a factores

adicionales que incrementan la carga psicológica y evidencian la falta de recursos de afrontamiento que existe en cada contexto pese a las diferentes culturas y constitución del régimen militar.

Por otro lado, la resiliencia se muestra como un factor protector que disminuye los malestares y alteraciones producidas por el estrés laboral, facilita el proceso de adaptación y favorece una respuesta más adecuada en situaciones de riesgo. Pero los resultados también permiten comprender que la resiliencia no debe considerarse únicamente una capacidad individual. Esta puede ser fortalecida a nivel grupal e institucional implementando técnicas de regulación emocional, liderazgo positivo, redes de apoyo entre compañeros, incentivando un trabajo simultáneo entre recursos personales y condiciones organizacionales.

La evidencia también resalta la importancia del apoyo social y de las relaciones interpersonales dentro de la institución, destacando el valor de la cohesión grupal y el liderazgo que fortalece el sentido de pertenencia. Por tanto, las acciones destinadas a prevenir problemas de salud mental no deben limitarse solo a la atención clínica individual, sino la incorporación de medidas dirigidas al mejoramiento del clima laboral dentro de las instituciones.

Pese a que las investigaciones incluidas pertenecen a diferentes contextos culturales y operacionales, fue posible encontrar coincidencias importantes respecto los factores de riesgo y protectores. No obstante, también se encontró una heterogeneidad metodológica, relacionada con los diseños de investigación, los instrumentos utilizados para evaluar las variables y las características de las muestras estudiadas. Estas diferencias limitan la comparación directa de los resultados y no permiten obtener estimaciones cuantitativas integradas mediante metaanálisis. Así, la relación y repetición de hallazgos en distintos países aporta consistencia a la evidencia y permite observar un patrón relativamente estable.

Desde una perspectiva más crítica, la evidencia revisada muestra las acciones destinadas únicamente a intervenir cuando los problemas psicológicos ya se encuentran establecidos y los factores de riesgos en aumento lo que lo vuelve insuficiente para abordarlo de manera integral. En consecuencia, las instituciones militares deberían desarrollar programas de promoción y prevención que contemplen la identificación continua de riesgos psicosociales, la evaluación periódica del estado de salud mental y el acceso oportuno a servicios especializados de atención psicológica.

La presente investigación también presenta algunas limitaciones deben tomarse en cuenta al interpretar los resultados. En primer lugar, existen exclusivamente publicaciones disponibles en inglés y español, por lo que se presenta la posibilidad de que existan investigaciones relevantes en otros idiomas. El dominio de estudios observacionales y de diseños transversales limita la posibilidad de establecer relaciones causales entre las variables estudiadas. Finalmente, la diversidad de instrumentos utilizados para evaluar las variables dificultó la comparación directa de las prevalencias.

A pesar de estas limitaciones la revisión proporciona una síntesis actualizada e integradora de la evidencia disponible. Los resultados permitieron identificar tendencias comunes y factores importantes para comprender la complejidad de esta problemática, además de proporcionar elementos importantes que pueden ser considerados en futuras investigaciones. En este sentido, se sugiere que próximos estudios empleen diseños longitudinales y multicéntricos que permitan analizar la evolución de las variables a través del tiempo, establecer comparaciones entre diferentes contextos y determinar con mayor precisión la efectividad de los programas preventivos orientados al fortalecimiento de la salud mental de la persona de las Fuerzas Armadas.

Conclusiones

La evidencia científica demuestra que el estrés laboral constituye un factor determinante en el desarrollo de síndrome de burnout, ansiedad, depresión, trastorno de estrés postraumático, alteraciones del sueño e ideación suicida, confirmando su efecto negativo sobre el bienestar psicológico y el desempeño ocupacional.

Siguiendo la misma línea, se identificó que la sobrecarga laboral, las jornadas prolongadas, la exposición a eventos traumáticos y el conflicto trabajo-familia representan los principales factores de riesgo, mientras que la resiliencia, el apoyo social y el liderazgo organizacional actúan como factores protectores que favorecen el afrontamiento del estrés y la preservación de la salud mental. Se sugiere la reducción de sobrecarga de trabajo y la implementación de programas institucionales de prevención y promoción de la salud mental en las Fuerzas Armadas.

Finalmente, se recomienda impulsar investigaciones longitudinales con metodologías estandarizadas que permitan evaluar la evolución del estrés laboral y la efectividad de las

intervenciones implementadas, contribuyendo al diseño de políticas institucionales sustentadas en evidencia científica.

Referencias Bibliográficas

- Arboleda, A. Ramírez, B. Ariza, L. (2020). Presencia y afectación del síndrome de burnout en instructores de TH-67 de la Escuela de Helicópteros para las Fuerzas Armadas de Colombia. Redalyc. <https://www.redalyc.org/journal/6735/673571081001/>
- Armed Forces Health Surveillance Division. (2026). Diagnoses of mental health disorders among U.S. active component service members, 2020-2024. Pub Med. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41687060/>
- Barczak-Scarboro, N. Hernández, L. Taylor, M. (2023). Military Exposures Predict Mental Health Symptoms in Explosives Personnel but Not Always as Expected. Pub Med. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34520546/>
- Bartone, P. Bowles, S. (2020). Coping with recruiter stress: Hardiness, performance and well-being in US Army recruiters. Pub Med. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10013317/>
- Boussayala, G. et al. (2025). Is It Time to Address Burnout in the Military? Initial Psychometric Validation of the Maslach Burnout Inventory Among Tunisian Military Personnel (A-MBI-MP). Web Of Science. [behavsci-15-00385.pdf](https://www.researchgate.net/publication/389150035)
- Cabaça, M. Rosa, P. (2025). Exploring burnout profiles in military personnel: a latent profile analysis approach. Web Of Science. [s12144-026-09527-2.pdf](https://www.researchgate.net/publication/389150035)
- Cabrera, V. Rodríguez, M. Velásquez, L. (2020). Estabilidad marital en matrimonios distanciados por la misionalidad de las Fuerzas Militares de Colombia. Redalyc. <https://www.redalyc.org/journal/4762/476268269008/>
- Easterbrook, B. et al. (2023). Moral injury associated with increased odds of past-year mental health disorders: a Canadian Armed Forces examination. Scopus. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20008066.2023.2192622>
- Ferrer, S. Villoria, C. Molina, J. (2023). Ansiedad y Depresión en una Muestra de Músicos Militares y Civiles. Dialnet. <https://www.ansiedadystres.es/sites/default/files/rev/2023/anyes2023a15.pdf>

- Ferrer, S. Villoria, C. Molina, J. (2023). Ansiedad y depresión en una muestra de músicos militares y civiles. Scopus. <https://www.ansiedadystres.es/art/2023/anyes2023a15>
- Gamboa, C. Garcia, A. Núñez, A. (2024). Sueño, descanso, estacionalidad y estrés percibido en militares desplegados en misiones: lecciones aprendidas. Redalyc. <https://www.redalyc.org/journal/6138/613882822004/>
- Guerra, B. Pilco, G. (2025). Síndrome de Burnout e impulsividad en el personal militar ecuatorianos encargado de los centros de privación de libertad. Dialnet. <file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-SindromeDeBurnoutEImpulsividadEnElPersonalMilitarE-10343874.pdf>
- Jing, K. et al. (2024). La salud mental del personal militar chino: un estudio epidemiológico transversal. Public Health. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-024-20969-w>
- Jothipala, D. et al. (2023). Prevalence and Distribution of Known Associated Factors of Burnout among Military Personnel of Sri Lanka Army: A Descriptive Cross-Sectional Study. OXFORD ACADEMIC. <https://academic.oup.com/milmed/article/188/11-12/e3583/7199616?guestAccessKey>
- Kokun, O. Pischko, I. Lozinska, N. (2022). Examination of military personnel's changed psychological states during long-term deployment in a war zone. Scielo. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282022000100020&lang=pt
- Marmuse, A. et al. (2024). 'Hidden' anger as a risk factor for operational health: An exploratory approach among French military personnel. Web Of Science. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11849923/pdf/HMLP_37_2324645.pdf
- Navarro, G. (2024). Estrategias de control de emociones y reducción del estrés en el Personal de Tropa Servicio Militar Voluntario en el Agrupamiento de Ingeniería, Villarica, 2023. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. <https://repositorio.une.edu.pe/entities/publication/00495c45-b20a-456c-b7ab-6430075aa4b2>
- Nazarov, A. et al. (2020). Help-seeking for mental health issues in deployed Canadian Armed Forces personnel at risk for moral injury. Pub Med. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32194921/>

- Ocampo, R. Portillo, A. (2020). Suicidal ideation and suicide attempt in a clinical sample of Mexican naval military. Scielo. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252020000200057&lang=pt
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Mental health at work. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at>
- Organización Panamericana de la Salud. (2023). La salud mental en el trabajo. OPS. https://www.paho.org/es/temas/salud-mental?utm_source=chatgpt.com
- Otto, J. et al. (2021). Explosive ordnance disposal personnel in the U.S. military have higher risk of insomnia and post-traumatic stress disorder: a large retrospective cohort study. Pub Med. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33581242/>
- Pasii, T. et al. (2022). Effects of overnight military training and acute battle stress on the cognitive performance of soldiers in simulated urban combat. Pub Med. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35959037/>
- Plas, X. et al. (2025). Delayed onset of depressive symptoms in deployed Dutch military personnel: Identifying distinct psychological, biochemical, and genetic pre-deployment profiles. Web Of Science. 1-s2.0-S0165032725006986-main.pdf
- Pojednic, R. et al. (2024). Intensive, Real-Time Data Collection of Psychological and Physiological Stress During a 96-Hour Field Training Exercise at a Senior Military College: Feasibility and Acceptability Cohort Study. Pub Med. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39422988/>
- Prinz, W. et al. (2025). Underreporting in the military: perceived sensitivity of trauma-related and comorbid disorders among soldiers and civilian employees of the Austrian Armed Forces. Scopus. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20008066.2025.2486903>
- Ruiz, A. Zepeda, J. (2020). Mental Health in the Mexican Armed Forces. Redalyc. <https://www.redalyc.org/journal/582/58262835001/>
- Saltos, M. (2024). Análisis de los Niveles de Estrés Laboral en el Personal Militar Profesional de la III División de Ejército Tarqui. Universidad de Azuay. <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/15180/1/20696.pdf>

- Sánchez, E. Arévalo, S. (2025). Salud mental y satisfacción con la vida en el Personal Militar del Ejército ecuatoriano. Dialnet. file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-SaludMentalYSatisfaccionConLaVidaEnElPersonalMilit-10343909%20(1).pdf
- Shi, L. (2024). Prevalence of burnout among military personnel in the plateau region of China. Public Health. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-024-19340-w>
- Shi, L. et al. (2024). Prevalencia del síndrome de burnout entre el personal militar en la región de la meseta de China: un estudio transversal. Public Health. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-024-19340-w>
- Shi, L. et al. (2025). The mediating role of resilience in job satisfaction and burnout among Chinese plateau military personnel. Web Of Science. s41598-025-97673-1.pdf
- Soriano, J. (2025). Resilience and Emotional Intelligence in Spanish Army Personnel: The Impact of Marital Status. Scielo. <https://www.mdpi.com/2813-9844/7/1/7>
- Stoltenberg, C. et al. (2024). Mental healthcare utilisation among Danish formerly deployed military personnel and their civilian counterparts: a cohort study. Scopus. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20008066.2023.2296188>
- Valladares, M. et al. (2022). Association between Working Time and Burnout Syndrome in Peruvian Military during the Second Epidemic Wave of COVID-19. Web Of Science. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/20/13614>
- Valladares, M. et al. (2023). Depression and anxiety in Peruvian military personnel during the pandemic context: a cross-sectional study. Public Health. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-023-15612-z>
- Verduga, I. Sánchez, Y. (2025). Salud mental en personal militar: Impacto de la Interacción familia-trabajo en conflicto armado. Revista Ecuatoriana de Psicología. <https://repsi.org/index.php/repsi/article/view/287/561>
- Villaruz, J. Turner, B. Shepard, K. Convoy, S. (2020). Buddy Care, a Peer-to-Peer Intervention: A Pilot Quality Improvement Project to Decrease Occupational Stress Among an Overseas Military Population. Pub Med. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32716027/>
- Wu, L. et al. (2022). The influence of job burnout on the attention ability of army soldiers and officers: Evidence from ERP. Pub Med. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9676458/>