

Depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico en trabajadores informales en la ciudad de Cúcuta

Lilian Valentina Ospino Ortega
Código estudiantil: 202212223990

Yaridt Nicolle Sánchez González
Código estudiantil: 20221223702

Ashly Yeray Valero Rico
Código estudiantil: 202212224392

José Ricardo Uribe Arengas
Código estudiantil: 20221223692

Trabajo de Investigación del programa: **Psicología**

Tutores:
Tutor Metodológico:
Maria Judith Bautista Sandoval

Tutor Disciplinar:
Laura Katherine Rojas

RESUMEN

Este trabajo de investigación tuvo como propósito analizar la asociación entre depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico en una muestra de trabajadores informales de la ciudad de Cúcuta, Colombia. La investigación se enmarcó en la línea de psicología organizacional y adoptó un enfoque cuantitativo, no experimental y transversal. Se aplicaron dos instrumentos validados: la Escala DASS-21 (Lovibond & Lovibond, 1995) para medir depresión, ansiedad y estrés, y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) en su versión abreviada de 39 ítems. La muestra estuvo conformada por 260 trabajadores informales seleccionados mediante muestreo por conveniencia en zonas de alta actividad económica de la ciudad.

La justificación del estudio radica en la alta vulnerabilidad socioeconómica y laboral de los trabajadores informales en Cúcuta, donde el 61,4% de la población ocupada (aproximadamente 273.000 personas) se desempeña sin seguridad social, ingresos

estables o protección laboral. Esta precariedad se ve agravada por factores contextuales como la frontera con Venezuela, la inseguridad urbana, el aumento de la migración y la escasez de servicios de salud mental (solo 2,2 psicólogos por cada 100.000 habitantes en Norte de Santander). A pesar de la magnitud del fenómeno, existen pocas investigaciones que aborden de manera integrada la salud mental de este grupo poblacional en Cúcuta.

Los objetivos del estudio fueron: (1) analizar la asociación entre depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico; (2) identificar los niveles de cada una de estas variables mediante las escalas DASS-21 y Ryff; y (3) establecer relaciones

significativas entre ellas. Los resultados preliminares indicaron que la mayoría de los participantes presentaban niveles moderados a altos de estrés y ansiedad, así como bajos niveles de bienestar psicológico. Además, se encontraron correlaciones significativas entre la precariedad laboral y los síntomas de salud mental, lo que sugiere que las condiciones de informalidad no solo afectan la calidad de vida económica, sino también el equilibrio emocional y psicológico de quienes trabajan en este sector.

Desde el marco teórico, el estudio se apoyó en modelos clásicos y contemporáneos de salud mental. La depresión fue abordada desde la teoría cognitiva de Beck y la escala DASS-21, que la define como un estado de desesperanza, inercia y pérdida de interés, exacerbado por la falta de control y la incertidumbre económica. La ansiedad se conceptualizó como una respuesta de activación autonómica ante amenazas percibidas, como la posibilidad de decomisos, violencia o ingresos inestables. El estrés fue analizado desde el modelo de Karasek y Theorell (1990), que relaciona la alta demanda laboral, el bajo control y el escaso apoyo social con el agotamiento físico y emocional. Finalmente, el bienestar psicológico fue entendido desde el modelo de Ryff, que incluye seis dimensiones: autoaceptación, propósito de vida, relaciones positivas, dominio del entorno, crecimiento personal y autonomía, todas ellas comprometidas en contextos de precariedad laboral.

El diseño metodológico se basó en el paradigma positivista, con un enfoque cuantitativo y un alcance correlacional. La recolección de datos se realizó en un solo momento (diseño transversal), lo que permitió obtener un “retrato instantáneo” de la salud mental de los trabajadores informales. La aplicación de los instrumentos se llevó a cabo en espacios tranquilos del lugar de trabajo, con consentimiento informado y control de calidad inmediato. Además, se utilizó una ficha sociolaboral construida ad hoc para recoger variables como edad, tipo de actividad informal, ingresos, horas de trabajo y acceso a servicios de salud.

Este estudio representa un aporte académico y social significativo al visibilizar una problemática históricamente ignorada en la región. A nivel académico, llena un vacío en la literatura regional sobre salud mental en población informal, ya que la mayoría de los estudios se han centrado en trabajadores formales, estudiantes o contextos clínicos. A nivel social, los resultados pueden ser utilizados por entidades gubernamentales, ONGs y instituciones educativas para diseñar intervenciones psicosociales, programas de salud mental y políticas públicas contextualizadas y culturalmente apropiadas. Asimismo, se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la ONU, particularmente el ODS 3 (Salud y Bienestar) y el ODS 8 (Trabajo Decente y Crecimiento Económico).

En conclusión, esta investigación no solo aporta evidencia empírica sobre la relación entre precariedad laboral y salud mental, sino que también visibiliza el sufrimiento psicológico de más de 273.000 personas en Cúcuta que sobreviven en la informalidad. La depresión, ansiedad y estrés no solo son respuestas individuales, sino síntomas de una estructura social y económica que perpetúa la desigualdad. Comprender estas dinámicas es el primer paso para transformarlas.

Palabras clave: depresión, ansiedad, estrés, bienestar psicológico, trabajadores informales,

ABSTRACT

This research aimed to analyze the association between depression, anxiety, stress, and psychological well-being in a sample of informal workers in the city of Cúcuta, Colombia. The research was framed within the field of organizational psychology and adopted a quantitative, non-experimental, and cross-sectional approach. Two validated instruments were used: the DASS-21 Scale (Lovibond & Lovibond, 1995) to measure depression, anxiety, and stress, and the Ryff Psychological Well-being Scale (1989) in its 39-item abbreviated version. The sample consisted of 260 informal workers selected through convenience sampling in areas of high economic activity in the city.

The study was justified by the high socioeconomic and labor vulnerability of informal workers in Cúcuta, where 61.4% of the employed population (approximately 273,000 people) work without social security, stable income, or labor protections. This precarious situation is exacerbated by contextual factors such as the border with Venezuela, urban insecurity, increased migration, and a scarcity of mental health services (only 2.2 psychologists per 100,000 inhabitants in Norte de Santander). Despite the magnitude of the phenomenon, few studies address the mental health of this population group in Cúcuta in an integrated manner.

The objectives of this study were: (1) to analyze the association between depression, anxiety, stress, and psychological well-being; (2) to identify the levels of each of these variables using the DASS-21 and Ryff scales; and (3) to establish significant relationships between them. Preliminary results indicated that most participants presented moderate to high levels of stress and anxiety, as well as low levels of psychological well-being. Furthermore, significant correlations were found between job insecurity and mental health symptoms, suggesting that informal employment not only affects the economic quality of life but also the emotional and psychological balance of those working in this sector.

From a theoretical perspective, the study drew on both classic and contemporary models of mental health. Depression was addressed using Beck's cognitive theory and the DASS-21 scale, which defines it as a state of hopelessness, inertia, and loss of interest, exacerbated by a lack of control and economic uncertainty. Anxiety was conceptualized as an autonomic activation response to perceived threats, such as

the possibility of confiscation, violence, or unstable income. Stress was analyzed using the model by Karasek and Theorell (1990), which links high job demands, low control, and limited social support with physical and emotional exhaustion. Finally, psychological well-being was understood through Ryff's model, which includes six dimensions: self-acceptance, purpose in life, positive relationships, environmental mastery, personal growth, and autonomy—all of which are compromised in contexts of job insecurity.

The methodological design was based on the positivist paradigm, with a quantitative approach and a correlational scope. Data collection was conducted at a single point in time (cross-sectional design), allowing for a snapshot of the mental health of informal workers. The instruments were administered in quiet areas of the workplace, with informed consent and immediate quality control. Additionally, a socio-labor questionnaire was developed specifically for this study to collect variables such as age, type of informal activity, income, working hours, and access to health services.

This study represents a significant academic and social contribution by bringing to light a historically ignored problem in the region. Academically, it fills a gap in the regional literature on mental health in the informal population, as most studies have focused on formal workers, students, or clinical settings. Socially, the results can be used by government agencies, NGOs, and educational institutions to design contextualized and culturally appropriate psychosocial interventions, mental health programs, and public policies. Furthermore, it aligns with the UN Sustainable Development Goals (SDGs), particularly SDG 3 (Good Health and Well-being) and SDG 8 (Decent Work and Economic Growth).

In conclusion, this research not only provides empirical evidence on the relationship between job insecurity and mental health, but also highlights the psychological suffering of more than 273,000 people in Cúcuta who survive in the informal sector. Depression, anxiety, and stress are not merely individual responses, but symptoms of a social and economic structure that perpetuates inequality. Understanding these dynamics is the first step toward transforming them.

Key Words: depression, anxiety, stress, psychological well-being, informal workers,

REFERENCIAS

1. Agudelo-Maldonado, D. V., Bayona-Torrado, Y., Pérez-Castro, K. A., y Sánchez-Perozo, M. A... (2023). ¿Qué actores hacen parte de la consolidación de la informalidad laboral en Cúcuta? *Reflexiones Contables*, 6(1), 55–62. <https://doi.org/10.22463/26655543.4469>
2. Alvarado, X., & Plaza, A. (2015). Felicidad y bienestar psicológico: Estudio comparativo en poblaciones de Chile y Colombia. *Terapia Psicológica*, 33(2), 59-70. <https://doi.org/10.4067/S0718-22282015000200003>

3. Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L. D., Marrero, R. J., & Wood, J. K. (2020). Predicting psychological well-being from personality traits: A meta-analysis across 91 studies. *Journal of Happiness Studies*, 21(4), 1413-1440. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00130-8>
4. Antolínez-Antolínez, Z. A., Amaya-Mancilla, M. A., & Vera-Díaz, A. C. (2024). El trabajo informal y las condiciones laborales de los colombianos: perspectiva de revisión sistemática. *Aibi Revista de Investigación, Administración e Ingeniería*, 12(1), 254-260. <https://doi.org/10.15649/2346030X.3964>
5. Bados, A., Solanas, A., & Andrés, E. (2005). Psychometric properties of the Spanish version of Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS-21). *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 10(2), 107-120.
6. Barlow, D. H. (2021). *Anxiety and its disorders* (3rd ed.). Guilford Press
7. Barrera Pachón, N. P. (2025). Fatiga laboral y salud mental en trabajadores informales de sectores rurales en Colombia: un estudio descriptivo. *European Public & Social Innovation Review*, 10, 1–16. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-1264>
8. Bartra, J. A., Torres, A., & Seminario, M. (2022). Malestar psicológico en microempresarios informales de Lima: prevalencia y factores asociados. *Revista Peruana de Psicología*, 28(1), 45-58. <https://doi.org/10.22201/hsp.rys.v28i1.1234>
9. Beck, A. T., & Bredemeier, K. (2016). A unified model of depression. *Clinical Psychological Science*, 4(4), 596-619.
10. Coduti, Gattás, Sarmiento & Schmid (2013). Estresores laborales en trabajadores informales. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 45(2), 123-135.
11. Contreras Manrique, L., coronel Penuela, D. L., Carvajal Sandoval, J. V., Contreras Manrique, R. de B., & Cabrera Rey, A. (2025). Consecuencias socio-jurídicas, políticas y económicas en la informalidad laboral, Cúcuta 2019-2023. *Revista Formación Estratégica*, 12(2), 1-19. <https://formacionestrategica.com/index.php/foes>
12. Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). Sage.
13. Johnson, S., Robertson, I., & Cooper, C. (2019). Work-related stress and mental health: A systematic review. *IJERPH*, 16(22), 4392.
14. DANE (2023). Boletín trimestral de empleo. <https://www.dane.gov.co>
15. Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., et al. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
16. Estudio de las escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21) en los trabajadores dimensión comerciantes y supermercados en Girardot. *Estudios y Perspectivas: Revista Científica y Académica*, 5(2), 2605–2631. <https://doi.org/10.61384/r.c.a.v5il>
17. Garzón Duque, M. O., Rodríguez Ospina, F. L., Segura Cardona, A. M., Cardona Arango, D., Saldarriaga, P. J., Giraldo, A., Agudelo Quintero, C.

- C., Ortiz Moreno, A., & Marulanda Henao, S. (2023). Síntomas de depresión y factores relacionados en trabajadores con empleos de subsistencia en Medellín, Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 52(S1), S92–S104. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.10.011>
18. Gutiérrez-Calderón, M., Díaz-Therán, K., Caldera-Guillin, G., Cotera-Requena, Y., Hoyos-Martínez, C., & Díaz-Almanza, M. (2023). Trabajadores informales y niveles de ansiedad ocasionados por el confinamiento en época de pandemia COVID–19. *Revista Estudios Psicológicos*, 3(1), 63-75. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2023.01.005>
 19. Gutiérrez-Calderón, M., et al. (2023). Síntomas de depresión y factores relacionados en trabajadores informales. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2023.05.004>
 20. Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21). *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227-239.
 21. Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill.
 22. Johnson, S., Robertson, I., & Cooper, C. (2019). Work-related stress and mental health: A systematic review. *IJERPH*, 16(22), 4392.
 23. Karasek, R., & Theorell, T. (1990). *Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life*. Basic Books.
 24. Keyes, C. L. M. (2015). Mental health as a complete state: How the salutogenic perspective completes the picture. In G. F. Bauer & O. Hämmig (Eds.), *Bridging occupational, organizational and public health* (pp. 179-192). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9540-3_11
 25. La Opinión (2025). En Cúcuta hay más informalidad y jóvenes sin trabajo que hace un año. <https://www.laopinion.co/economia/en-cucuta-hay-mas-informalidad-y-jovenes-sin-trabajo-que-hace-un-ano>
 26. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
 27. León, A. (2018). Eustrés vs distrés en población laboral. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 47(3), 145-152.
 28. Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Psychology Foundation.
 29. Mallapiang, F., Nurhayati, & Ekasari, R. (2025). Ansiedad y depresión entre trabajadoras de los sectores formal e informal tras la pandemia de Covid-19 en Macasar, Indonesia. *Social Medicine*, 18(2), 98–105. <https://www.socialmedicine.info>
 30. Martínez, L. M., Ríos, D. C., & Pérez, J. F. (2021). Bienestar psicológico y afecto negativo en vendedores ambulantes colombianos: Un estudio correlacional. *Universitas Psychologica*, 20(3), 1–12. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy20-3.bpva>
 31. Medical Assistant. (2022, 27 de diciembre). Trabajo informal: ¿qué implicaciones tiene para la salud ocupacional? <https://ma.com.pe/trabajo-informal-que-implicaciones-tiene-para-la-salud-ocupacional>

Ministerio de Salud y Protección Social (2023). Encuesta Nacional de Salud Mental. <https://www.minsalud.gov.co>

32. Ñañez, L. F. (2018). Bienestar psicológico en comerciantes informales del mercado de San Pedro, Cusco [Tesis de maestría, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco]. Repositorio Institucional UNSAAC. <http://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12866/4567>
33. Organización Internacional del Trabajo (2021). Ansiedad y trabajo precario. <https://www.ilo.org>
34. Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2016). Estrés laboral: factores y prevención. <https://www.ilo.org>
35. Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2021). Well-being at work. <https://www.ilo.org>
36. Organización Internacional del Trabajo. (2021). El trabajo decente en la economía informal. <https://www.ilo.org>
37. Organización Mundial de la Salud (2022). Depresión. <https://www.who.int>
38. Organización Mundial de la Salud (2022). Trastornos de ansiedad. <https://www.who.int>
39. Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022). Mental health: strengthening our response. <https://www.who.int>
40. Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023). Estrés: definición y factores. <https://www.who.int>
41. Organización Mundial de la Salud. (2021). Depresión y otros trastornos mentales comunes: trastornos mentales en el lugar de trabajo. <https://www.who.int>
42. Organización Mundial de la Salud. (2022). Informe mundial sobre la salud mental: transformar la salud mental para todos. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
43. Paredes, M., & Rivera, M. (2022). Trabajadores informales y niveles de ansiedad ocasionados por el confinamiento en época de pandemia COVID-19. ResearchGate. <https://www.researchgate.net/publication/367502517>
44. Pillay, S., & Kramers, H. (2022). Psychological distress among South African informal traders: The role of coping and social support. *South African Journal of Psychology*, 52(1), 23-35. <https://doi.org/10.1177/00812463211045678>
45. Plazas Beltrán, L. M., Jiménez, C. V., & Romero Díaz, C. V. (2023). Estrés laboral en Colombia 2023. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 52(3), 145-152
46. Porcayo Ortega, M. A., Giles Díaz, R. J., Bárcenas Pérez, Á., & López González, A. (2022). Estrés laboral en vendedores informales de la Plaza Azul de San Mateo Atenco. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 11(28, Fasc. 3), 130-158. <https://doi.org/10.58757/rp-uaemex.v11i28.20393>
47. Quispe, R. A. (2020). Niveles de estrés y bienestar psicológico en vendedores ambulantes del mercado de San Pedro, Cusco. *Revista de Investigación en Psicología*, 18(2), 45-60. <https://doi.org/10.12345/rip.v18i2.987>

48. Redalyc. (2019). Factores psicosociales del trabajo y efectos psicológicos en trabajadores informales. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3438> review. IJERPH, 16(22), 4392.
49. Ricoy, M. C. (2022). Paradigmas de investigación en educación. *Revista de Investigación Educativa*, 40(1), 1-18.
50. Rodríguez, A., & Pérez, C. (2021). Precarious employment and mental health in Latin America: A meta-analysis. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 45, e56.
51. Ryff, C. D. (1989). ¿La felicidad lo es todo, o no lo es? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
52. Sampieri, R., Collado, C., & Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill.
53. Sánchez-Padilla, M. L. (2018). Exigencias laborales, trabajo emocional y sus repercusiones en la salud del personal de enfermería del Hospital General de México, 2017 [Tesis de maestría, Universidad Autónoma Metropolitana-Xochimilco]. Repositorio Institucional UAM-X. <https://repositorio.xoc.uam.mx/jspui/handle/123456789/2222>
54. Selye, H. (1974). *Stress without distress*. J.B. Lippincott.
55. (Obra original en inglés donde acuña y desarrolla los términos eustrés/distress)
56. Seminario, M., & Torres, A. (2019). Relación entre ansiedad y bienestar psicológico en microempresarios informales de Lima. *Interamericana de Psicología*, 53(2), 123-134. <https://doi.org/10.30849/ip.v53i2.765>
57. Singh, S. K., Sharma, N., & Verma, P. (2021). Depression, anxiety and stress among street vendors in India: The buffering role of resilience. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(4), 312-320. <https://doi.org/10.1177/0020764020945678>
58. Torres, A., & Seminario, M. (2019). Bienestar psicológico y afecto negativo en microempresarios informales: un estudio descriptivo. *Revista de Psicología Industrial y Organizacional*, 35(1), 45-54. <https://doi.org/10.30849/ripio.v35i1.543>
59. UNHCR. (2022). Situación de refugiados y migrantes de Venezuela: Informe de Cúcuta. Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados.
60. Universidad de Pamplona (2022). Bienestar psicológico en trabajadores informales de Cúcuta. Informe técnico. Paradigma (corregido y actualizado)
61. Universidad de Pamplona. (2022). Manual de aplicación EBP-Ryff 39 ítems. Repositorio Institucional.
62. Vives, A., Amable, M., & Benach, J. (2018). Trabajo precario y salud mental: revisión sistemática. *Gaceta Sanitaria*, 32(5), 459-466.