



Facultad de Psicología
Carrera de Psicología Clínica

**El estrés y la ansiedad en trabajadores de plataformas digitales en
Latinoamérica.**

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de Licenciado en
Psicología Clínica

Autor:

Alan Ali Arevalo Espinoza

Director:

Daniel Bravo

Cuenca - Ecuador

2026

Dedicatoria

A mi padre, Francisco Arevalo, por confiar en mí y creer en mis capacidades, por darme la oportunidad de cumplir uno de sus sueños y por ser un ejemplo de esfuerzo y perseverancia, al demostrarme que todo se puede lograr con trabajo constante, incluso sin haber tenido acceso al estudio, siendo para mí un verdadero ejemplo de superación y éxito.

A mi madre, Teresa Espinoza, por su amor incondicional, por cada palabra de aliento y por estar presente en todo momento, acompañándome con paciencia, comprensión y apoyo, durante esta etapa de mi vida.

A mis amigos más cercanos, por su compañía honesta, por cada momento compartido, por el apoyo en los días difíciles y por celebrar conmigo cada pequeño logro, siendo parte fundamental de este momento.

Agradecimiento

A mis profesores, por su compromiso, orientación y por cada enseñanza brindada a lo largo de mi formación académica, quienes han sido una guía constante en mi camino para convertirme en un buen profesional, siendo además un modelo a seguir por su ética, dedicación e inteligencia.

A la Universidad del Azuay, por brindarme las herramientas y el conocimiento necesario para mi formación, así como un entorno académico que hizo posible la realización de este trabajo.

Resumen

El trabajo en plataformas digitales, como gig economy o creación de contenido en redes sociales, se ha vuelto cada vez más común en Latinoamérica. Aunque ofrece horarios flexibles, los trabajadores enfrentan estrés, ansiedad y problemas de salud física y emocional, debido a la presión por mantener su trabajo entre otros factores relacionados con el trabajo en plataformas digitales. El presente estudio tuvo como objetivo analizar la evidencia científica existente sobre el estrés y la ansiedad en trabajadores de plataformas digitales en Latinoamérica. La metodología empleada para este estudio fue una scoping review de estudios publicados entre 2020 y 2025 en bases de datos como Scopus, Web of Science, SciELO, Redalyc y Dialnet. Los resultados evidencian una escasez significativa de estudios que aborden de manera directa la relación entre trabajo en plataformas digitales y salud mental en Latinoamérica. No obstante, se identificaron factores psicosociales que podrían incidir en el bienestar psicológico, tales como jornadas laborales extensas, inestabilidad económica, ausencia de regulación laboral, control algorítmico, discriminación y condiciones de precarización. Finalmente, se identificaron vacíos de conocimiento, especialmente en creadores de contenido digital y en estudios empíricos sobre salud mental. Se concluye que esta línea de investigación se encuentra en una etapa aún limitada, lo que evidencia la necesidad de desarrollar estudios más profundos y contextualizados.

Palabras clave: Plataformas digitales, salud mental, estrés, ansiedad, Latinoamérica.

Abstract

Work on digital platforms, such as the gig economy or content creation on social media, has become increasingly common in Latin America. Although it offers flexible schedules, workers face stress, anxiety, and physical and emotional health problems due to the pressure to maintain their work, among other factors related to platform-based work. The present study aimed to analyze the existing scientific evidence on stress and anxiety among digital platform workers in Latin America. The methodology employed was a scoping review of studies published between 2020 and 2025 in databases such as Scopus, Web of Science, SciELO, Redalyc, and Dialnet. The results show a significant scarcity of studies that directly address the relationship between platform-based work and mental health in Latin America. However, psychosocial factors that may affect psychological well-being were identified, such as long working hours, economic instability, lack of labor regulation, algorithmic control, discrimination, and precarious working conditions. Finally, knowledge gaps were identified, especially regarding digital content creators and empirical studies on mental health. It is concluded that this line of research is still in a limited stage, highlighting the need to develop more in-depth and context-specific studies

Keywords: Digital platform, mental health, stress, anxiety, Latin America.