



Artículo

Impacto del estrés en la salud de los chefs y su relación con el consumo de alcohol y drogas

The impact of stress on chefs' health and its relationship with alcohol and drug use

 Dana Juliette Santacruz Guitierrez,  Dangely Fernanda Suarez Calvache,
 Liceth Carolina Puetate Paspuel,  Iván Galarza *

* Correspondencia: isgalarza@utn.edu.ec

Recibido: 10 de abril 2025. Aceptado: 17 de mayo 2025

Publicado en línea: 20 de mayo 2025.

Volumen 4 número E1: Ciencia de Alimentos, Gastronomía y Sociedad (CIGAS)



Resumen

El estrés laboral afecta significativamente la salud física y mental de los chefs, aumentando el consumo de sustancias psicoactivas como mecanismo de afrontamiento. Este estudio, basado en una revisión de alcance, analiza 15 artículos científicos para identificar factores laborales asociados al estrés crónico y proponer estrategias efectivas. Los resultados destacan que largas jornadas, alta presión y entornos exigentes contribuyen al agotamiento emocional y físico, así como al consumo de alcohol y drogas. Se concluye que las intervenciones tempranas y cambios en la cultura laboral son esenciales para mitigar estos efectos y mejorar el bienestar en la industria gastronómica.

Palabras clave: estrés laboral, chefs, consumo de sustancias, salud física y mental.

Abstract

Work stress has a big impact on the physical and mental health of chefs, increasing the use of drugs and alcohol as a way to cope. This study reviews 15 scientific articles to identify work-related factors linked to chronic stress and suggest effective solutions. The findings show that long hours, high pressure, and demanding environments lead to emotional and physical exhaustion, as well as substance use. Early interventions and changes in workplace culture are key to reducing these effects and improving well-being in the culinary industry.

Keywords: work stress, chefs, substance use, physical and mental health.



Introducción

El propósito de este estudio fue analizar el impacto del estrés laboral en la salud física y mental de los chefs, así como su relación con el consumo de sustancias psicoactivas como alcohol y drogas, y proponer estrategias para mitigar estos efectos. Los objetivos incluyeron identificar los factores laborales que contribuyen al estrés crónico, evaluar cómo estas condiciones influyen en la salud y el desempeño de los chefs, y explorar intervenciones efectivas para abordar el problema.

La metodología empleada fue una revisión de alcance (*scoping review*), enfocada en literatura científica publicada entre 2008-2024. Se analizaron 15 artículos académicos seleccionados por su relevancia en la base de datos de la editorial Taylor & Francis. El diseño del estudio incluyó un análisis documental, categorizando

hallazgos mediante un protocolo de revisión estructurado con fichas de extracción de datos.

Los resultados revelaron que el estrés laboral prolongado en chefs se relaciona con trastornos psicológicos, agotamiento físico y un aumento en el consumo de alcohol y drogas, especialmente en entornos de alta exigencia. Se identificaron estrategias de afrontamiento saludable, como programas de manejo del estrés y cambios en la cultura laboral, como esenciales para mejorar el bienestar de los chefs y reducir los riesgos asociados.

Marco Teórico

El estrés laboral se refiere a la respuesta de los empleados a situaciones en las que se les asigna funciones físicas y mentales específicas,



exceso de trabajo, conflicto de roles y a entornos altamente exigentes. (Jung et al., 2012)

El estrés laboral en la industria gastronómica tiene un impacto significativo en la salud física y mental, especialmente de chefs, lo que puede conducir al uso de sustancias psicoactivas (alcohol y drogas) como mecanismo de afrontamiento.

Este fenómeno puede explicarse mediante algunas teorías, por ejemplo, la Teoría del Coping, propuesta por Lazarus en 1993, explica cómo las personas enfrentan situaciones de estrés mediante un proceso dinámico de evaluación y respuesta. Evalúan la situación en dos niveles; primario, para determinar si representa una amenaza o desafío, secundario, para analizar los recursos disponibles para afrontarla. El afrontamiento puede enfocarse en resolver el problema o manejar las emociones que este genera. La teoría resalta que el afrontamiento no es una característica permanente de la persona, sino un conjunto de respuestas flexibles que dependen de cómo percibe cada individuo la situación y el contexto en el que se encuentra (D'Aquino & Callinan, 2023).

El Modelo de Burnout propuesto por Maslach y Jackson en 1981, explica cómo el estrés crónico en el trabajo puede llevar a una condición multidimensional que afecta negativamente al trabajador y a su entorno laboral; se basa en tres componentes: cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal. Sugiere que el desarrollo del Burnout es un proceso progresivo influido por factores organizacionales, personales y sociales. Otros en-

foques, como el de Pines, consideran el síndrome como una desilusión progresiva en trabajadores motivados, mientras que los modelos organizacionales destacan el impacto de la cultura y estructura laboral en el desencadenamiento del estrés (Chuang & Lei, 2011a).

El estudio Cain et al. (2020) explora el consumo excesivo de alcohol en la industria de alimentos y su relación con insatisfacción laboral. Revelando que el sector gastronómico reporta un consumo significativamente alto de alcohol, mientras los pertenecientes a otras áreas afirmaron menor frecuencia de consumo de sustancias.

En el estudio de Giausmpasoglou et al. (2018) se documentó el uso de sustancias psicoactivas en brigadas de cocina Michelin, revelando cómo altas expectativas en estas cocinas contribuyen al abuso de alcohol y drogas. Destacan que el consumo de alcohol y drogas es común en las brigadas de cocina de alto nivel, como respuesta al estrés, y ambiente laboral hostil.

En el estudio Pidd et al. (2015) se realizó una evaluación de intervención de bienestar psicológica dirigida a chefs jóvenes, destacando la necesidad de crear estrategias saludables para abordar el estrés laboral y reducir el abuso de sustancias. Una comparación de participantes reveló que el grupo de intervención redujo el consumo de alcohol, mejoró la capacidad para enfrentar el estrés laboral y tuvo mayor bienestar psicológico a comparación del grupo de control.

Por otro lado, autores como Chan et al. (2015), analizaron cómo factores de estrés en chefs de casinos en Macao impactan en su bienestar general, mostrando la correlación entre el estrés crónico y agotamiento. Demostraron que el agotamiento de los chefs está asociado con factores demográficos y laborales, los cuales influyen significativamente en la insatisfacción laboral e intención de renunciar. Este estudio, sugiere estrategias para reducir el agotamiento emocional.

El estudio de Karatepe et al. (2021), enfatiza los efectos de la pandemia en la salud mental de los trabajadores del sector hotelero, destacando similitudes con los desafíos enfrentados por los chefs. Revelaron que los problemas de salud mental derivados de la pandemia aumentaron el ausentismo.

Metodología

Se realizó un *Scoping Review* o revisión de alcance con el objetivo de explorar de manera amplia el efecto del estrés en el sector gastronomía y en específico en los chefs. El propósito de la revisión de alcance fue identificar y analizar un conjunto de literatura, detallando características y factores relevantes según el objetivo, pregunta y criterios de inclusión -exclusión (Peterson et al., 2017).

Se revisaron artículos académicos publicados en revistas especializadas en turismo, hotelería, gastronomía y marketing, disponibles en Taylor&Francis. La búsqueda se restringió a artículos publicados entre 2008-2024, asegurando la relevancia y actualidad de la información. Se utilizaron palabras clave específicas:

estrés laboral, chefs, consumo de sustancias como drogas y alcohol, salud física y mental, para identificar estudios acordes a la pregunta de investigación. La población inicial incluyó un total de 1,164 artículos, solo se consideraron artículos académicos, excluyendo libros, reseñas, y otros formatos.

Tras aplicar criterios de inclusión-exclusión, como la disponibilidad del texto, y la relevancia temática directa con el objetivo de estudio, que abordarán el impacto del estrés, consumo de sustancias y relación vida-trabajo la muestra quedó reducida a 15.

Se realizó un análisis documental, revisando su resumen para identificar enfoques comunes relacionados con el impacto del estrés en la salud de chefs. Se diseñó un protocolo de revisión para extraer los datos los cuales fueron organizados en una matriz Excel con las siguientes variables: autores, título, preguntas de investigación, teorías, año de publicación, y resultados principales.

Resultados

El estrés laboral en la industria gastronómica es un tema ampliamente estudiado debido a su impacto en la salud de los chefs, así como en su desempeño profesional. Investigadores han explorado el vínculo entre la presión y el consumo de sustancias psicoactivas. A continuación, se presentan los principales hallazgos identificados en la literatura:

El autor que más estudia el impacto del estrés en la salud de los chefs es Giousmpasoglou et.

(2018), destacando el consumo de sustancias como alcohol en brigadas de cocina Michelin.

Los temas más estudiados son: Estrés laboral, su impacto en la salud física y mental de chefs (Chuang & Lei, 2011). Consumo de sustancias psicoactivas como respuesta al estrés laboral (Cain et al., 2020). Factores asociados al burnout y satisfacción laboral (Jung et al., 2012b).

Los problemas más estudiados son: Insatisfacción laboral, sus efectos en la intención de renunciar. ¿Cómo influye el consumo de sustancias en la salud y desempeño de chefs? ¿Cuáles son los factores laborales que contribuyen al estrés crónico en chefs?

Las teorías más estudiadas son: Modelo de Burnout, postula cómo el estrés crónico puede llevar a una condición multidimensional afectando negativamente al trabajador y su entorno laboral. Teoría del Estrés Transaccional, postula que el estrés surge de la interacción entre el individuo y su entorno. Teoría del Coping, explica como las personas enfrentan el estrés mediante un proceso dinámico de evaluación/respuesta.

Se ha confirmado la hipótesis que explica que los trabajadores de la industria gastronómica reportan mayor consumo de alcohol que trabajadores de otros sectores como administración, educación o tecnología. Esto se debe a la alta presión laboral, largas jornadas y fácil disponibilidad de alcohol (Cain et al., 2020)

En total se revisaron 15 artículos científicos de los cuales 10 son cuantitativos estos artículos evalúan datos sobre el estrés y consumo de

sustancias Cuatro son cualitativos, exploran las experiencias subjetivas de chefs y teorías relacionadas y 1 es mixto.

Los resultados más destacados se resumen a continuación:

Impacto del estrés en la salud de chefs: El estrés prolongado en entornos de alta presión contribuye a trastornos como ansiedad, depresión, y agotamiento emocional. Los chefs reportan dificultades para desconectarse del trabajo, lo que exacerba su malestar psicológico (Chuang & Lei, 2011).

Las largas jornadas laborales y falta de descanso están asociadas con fatiga crónica, trastornos del sueño y problemas cardiovasculares, evidenciando que el estrés no solo afecta el bienestar emocional.

Mayor consumo de sustancias en brigadas de alta cocina: Los restaurantes con cocinas Michelin imponen altos estándares de excelencia, generando presión constante que lleva a los chefs a buscar alivio por medio del consumo de alcohol y drogas. En algunos entornos, el consumo de sustancias esta normalizado como una forma de afrontamiento del estrés (Giousmpasoglou et al., 2018).

Relación entre el agotamiento emocional, insatisfacción laboral e intención de renunciar: Los chefs experimentan pérdida de energía y motivación, afectando su capacidad para afrontar las demandas laborales.

Factores como la falta de reconocimiento y las condiciones desfavorables del trabajo aumentan la intención de renunciar especialmente en

quienes enfrentan jornadas prolongadas sin apoyo adecuado (Karatepe et al., 2021).

Factores que aumentan el estrés percibido y Burnout:

La ausencia de políticas que prioricen el bienestar de los empleados intensifica el estrés. El desequilibrio vida/trabajo como las largas jornadas y la imposibilidad de desconectarse del trabajo agravan el agotamiento físico y emocional, incrementando el riesgo de Burnout (Chan et al., 2015)

Impacto de Programas de intervención temprana:

Programas diseñados para chefs

jóvenes demostraron ser efectivos para reducir el consumo y abuso de sustancias psicoactivas al abordar causas subyacentes del estrés. Estas intervenciones promueven habilidades para enfrentar desafíos de maneras más saludables (Pidd et al., 2015) .

Con el objetivo de cumplir el tercer objetivo de este estudio en la siguiente tabla se presentan algunas de las estrategias para mitigar el estrés laboral en el sector gastronomía.

Tabla 1

Estrategias para mitigar el estrés laboral en el sector gastronómico

Estrategia	Objetivo	Implementación	Resultados esperados
Promover culturas laborales saludables (Hammond et al., 2019)	Crear entornos laborales que prioricen el equilibrio trabajo/vida y reduzcan el estrés.	Establecer políticas de horarios razonables. Fomentar pausas obligatorias durante las jornadas laborales. Reconocer los logros de los chefs.	Reducción del agotamiento físico y emocional. Mayor satisfacción laboral y motivación.
Programas sobre manejo de estrés y apoyo emocional (Chuang & Lei, 2011).	Proveer a los chefs herramientas y recursos para gestionar el estrés de manera efectiva.	Organizar talleres regulares sobre manejo del estrés.	Disminución de la ansiedad y depresión. Aumento de a resiliencia frente a situaciones laborales desafiantes.
Terapia y asesoramiento psicológico (Hammond et al., 2019).	Brindar acceso a servicios profesionales para abordar problemas emocionales y psicológicos.	Ofrecer sesiones gratuitas o subsidiadas con psicólogos. Crear un espacio confidencial donde los chefs puedan buscar ayuda.	Disminución de los problemas relacionados con la salud mental. Reducción del consumo de sustancias como mecanismo de afrontamiento.
Fomentar actividades físicas regulares (Chuang & Lei, 2011).	Proveer oportunidades para que los chefs participen en actividades físicas.	Ofrecer membresías de gimnasio o yoga. Fomentar caminatas o deportes en equipo entre el personal fuera del horario laboral.	Reducción de los niveles de cortisol relacionados con el estrés.

Fuente: Elaboración Propia

Discusión

Este trabajo se guió en el problema ¿Cómo se relaciona el estrés laboral con el consumo de sustancias psicoactivas alcohol y drogas en los chefs?

El análisis de datos infiere que el estrés laboral prolongado en entornos gastronómicos contribuye a trastornos psicológicos como ansiedad, depresión, agotamiento emocional y el Burnout. Se determinó que el estrés no solo afecta el bienestar emocional, sino también la integridad física.

Se entiende que uno de los factores más inesperados como la falta de reconocimiento y las condiciones desfavorables del trabajo aumentan la intención de renunciar especialmente en chefs que enfrentan jornadas prolongadas sin apoyo adecuado.

Los resultados obtenidos coinciden con hallazgos previos que destacan el impacto del estrés laboral en la salud de chefs. Autores como (Chuang & Lei, 2011) subrayan como el estrés prolongado y las largas jornadas laborales contribuyen al desarrollo de trastornos psicológicos. Estos resultados refuerzan la idea de que el agotamiento emocional y físico son comunes en los entornos laborales de alta presión.

Se identifica que cocinas de alta exigencia normalizan el consumo de sustancias como una forma de lidiar con el estrés (Giousmpasoglou et al., 2018). Esta tendencia se alinea con los hallazgos de nuestro estudio, que señalan la relación entre el ambiente competitivo y el aumento del consumo de sustancias como mecanismo de escape.

Estudios destacan el vínculo entre el agotamiento emocional y la insatisfacción laboral, lo que también se evidenció en nuestros resultados (Hsieh et al., 2005). La falta de reconocimiento y el desequilibrio vida-trabajo agravan la intención de renunciar.

El Impacto de Programas de intervención temprana aporta un enfoque optimista al demostrar que estos pueden mitigar los efectos del estrés y reducir el consumo de sustancias entre jóvenes chefs. Estos programas ofrecen un contraste interesante frente a la problemática identificada en los estudios, proporcionando evidencia de que las intervenciones pueden marcar una diferencia significativa.

En síntesis, estos hallazgos del estudio complementan y refuerzan la literatura existente, destacando tanto los desafíos asociados al estrés como las posibles soluciones para mejorar su bienestar.

El Scoping Review es un método efectivo para analizar la investigación que presenta brechas en la literatura o que es emergente. Para este caso la fase de datos Taylor & Francis fue clave para alcanzar el objetivo, aunque también es un limitante

Este estudio presentó limitaciones, inicialmente en la búsqueda de artículos en distintas bases de datos ya que, los archivos utilizados en esta investigación no estuvieron disponibles de forma gratuita.

Los hallazgos presentan implicaciones que destacan la necesidad de abordar el estrés laboral en chefs mediante estrategias como programas de manejo del estrés. Estas medidas deben ser implementadas a nivel establecimientos pequeños y en programas de recursos humanos de empresas más grandes



Conclusiones

Las largas jornadas, la falta de apoyo y la alta presión son los principales factores generadores del estrés laboral en chefs.

El estrés prolongado contribuye al desarrollo de trastornos como fatiga crónica, problemas cardiovasculares, trastornos mentales, ansiedad, depresión, y agotamiento emocional. Este malestar sumado a la normalización del consumo de sustancias fomenta el consumo de alcohol y drogas en entornos de alta cocina como mecanismo de afrontamiento.

Las intervenciones tempranas, como programas de manejo del estrés, políticas laborales que prioricen el bienestar de los empleados y mayor reconocimiento laboral, son estrategias efectivas para reducir el impacto del estrés. Fomentar jornadas de trabajo más equilibradas y espacios de apoyo psicológico puede ayudar a mejorar tanto la salud de los chefs como la sostenibilidad de su entorno laboral.

Los resultados tienen un impacto significativo en la sociedad resaltando las condiciones laborales que enfrentan los chefs, evidenciando la necesidad de crear ambientes laborales más saludables y programas de apoyo emocional para reducir este comportamiento riesgoso.

Futuras investigaciones podrían analizar otras bases de datos que permitan explicar, predecir o confirmar los resultados aquí presentados.

Diseñar programas de intervención en entornos laborales que busquen reducir el estrés y promover alternativas saludables al consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, evaluando su efectividad a largo y corto plazo. Se puede examinar como diferentes políticas laborales, como horarios flexibles, programas de bienestar o ambientes laborales más saludables, afectan la relación del estrés y consumo de sustancias.

Referencias

- Cain, L., Kitterlin-Lynch, M., Cain, C., & Agrusa, J. (2020). Heavy alcohol use, job satisfaction, and job escapism drinking among foodservice employees: a comparative analysis. *International Journal of Hospitality and Tourism Administration*, 21(3), 287–307. <https://doi.org/10.1080/15256480.2018.1478355>
- Chan, S. H., Wan, Y. K. P., & Kuok, O. M. (2015). Relationships Among Burnout, Job Satisfaction, and Turnover of Casino Employees in Macau. *Journal of Hospitality Marketing and Management*, 24(4), 345–374. <https://doi.org/10.1080/19368623.2014.911712>
- Chuang, N. K., & Lei, S. A. (2011). Job stress among casino hotel chefs in a top-tier tourism city. *Journal of Hospitality Marketing and Management*, 20(5), 551–574. <https://doi.org/10.1080/19368623.2011.570642>
- D'Aquino, S., & Callinan, S. (2023). Drinking to cope as a mediator of the relationship between stress and alcohol outcomes. *Drugs: Education, Prevention and Policy*. <https://doi.org/10.1080/09687637.2023.2236291>
- Giousmpasoglou, C., Brown, L., & Cooper, J. (2018). Alcohol and other drug use in Michelin-starred kitchen brigades. *International Journal of Hospitality Management*, 70, 59–65. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2017.11.003>
- Hammond, R. K., Gnilka, P. B., & Ravichandran, S. (2019). Perceived stress as a moderator of perfectionism, burnout, and job satisfaction among the millennial service workforce. *Journal of Human Resources in Hospitality and Tourism*, 18(1), 122–143. <https://doi.org/10.1080/15332845.2019.1526542>
- Hsieh, Y. C. (Jerrie), Pearson, T., Chang, H. C., & Uen, J. F. (2005). Spillover between work and personal life for lodging managers. *Journal of Human Resources in Hospitality and Tourism*, 3(2), 61–83. https://doi.org/10.1300/J171v03n02_03
- Jung, H. S., Yoon, H. H., & Kim, Y. J. (2012). Effects of culinary employees' role stress on burnout and turnover intention in hotel industry: moderating effects on employees' tenure. *Service Industries Journal*, 32(13), 2145–2165. <https://doi.org/10.1080/02642069.2011.574277>
- Karatepe, O. M., Saydam, M. B., & Okumus, F. (2021). COVID-19, mental health problems, and their detrimental effects on hotel employees' propensity to be late for work, absenteeism, and life satisfaction. *Current Issues in Tourism*, 24(7), 934–951. <https://doi.org/10.1080/13683500.2021.1884665>
- Peterson, J., Pearce, P. F., Ferguson, L. A., & Langford, C. A. (2017). Understanding scoping reviews: Definition, purpose, and process. *Journal of the American Association of Nurse Practitioners*, 29(1), 12–16. <https://doi.org/10.1002/2327-6924.12380>
- Pidd, K., Roche, A., & Fischer, J. (2015). A recipe for good mental health: A pilot randomised controlled trial of a psychological wellbeing and substance use intervention targeting young chefs. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 22(4), 352–361. <https://doi.org/10.3109/09687637.2015.1016400>