



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA ENFERMERÍA

Trastornos emocionales del personal de enfermería ante situaciones laborales estresantes

Trabajo de Titulación para optar al título de:

Licenciado en Enfermería

Autores:

Rivera Pilataxi Sofia Micaela

Veloz Salgado Daniela Alexandra

Tutor:

Msc. Verónica Quishpi Lucero

Riobamba, Ecuador. 2024

Declaratoria De Autoría

Nosotros, Rivera Pilataxi Sofia Micaela, con cédula de identidad 0604959981 y Veloz Salgado Daniela Alexandra con cédula de identidad 0605461896, autores del trabajo de investigación titulado: Trastornos emocionales del personal de enfermería ante situaciones estresantes laborales: Revisión bibliográfica, certificamos que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de nuestra exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedemos a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que los cesionarios no podrán obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de nuestra entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 11 de julio de 2024



Rivera Pilataxi Sofia Micaela

C.I 0604959981



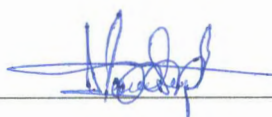
Veloz Salgado Daniela Alexandra

C.I 0605461896

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Verónica Cecilia Quishpi Lucero catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Salud, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: Trastornos emocionales del personal de enfermería ante situaciones laborales estresantes, bajo la autoría de Sofia Micaela Rivera Pilataxi y Daniela Alexandra Veloz Salgado; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 11 días del mes de Julio de 2024



MsC. Verónica Cecilia Quishpi Lucero

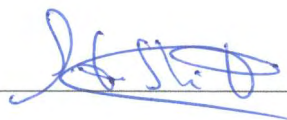
C.I: 0603336124

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

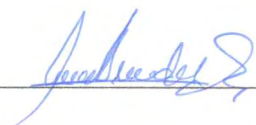
Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación: Trastornos emocionales del personal de enfermería ante situaciones laborales estresantes, por Daniela Alexandra Veloz Salgado, con cédula de identidad número 0605461896 bajo la tutoría de MsC. Verónica Cecilia Quishpi Lucero; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 11 de julio de 2024.

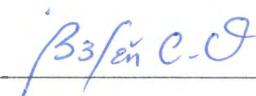
Luz Lalón, MsC
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO



Cielito Betancourt, MsC.
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



María Belén Caibe, MsC.
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO




CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

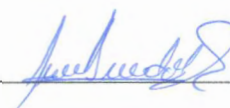
Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación Trastornos emocionales del personal de enfermería ante situaciones laborales estresantes por Sofia Micaela Rivera Pilataxi, con cédula de identidad número 0604959981 bajo la tutoría de MsC. Verónica Cecilia Quishpi Lucero; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 11 de julio de 2024.

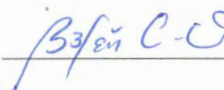
Luz Lalón, MsC
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO



Cielito Betancourt, MsC.
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



María Belén Caibe, MsC.
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO





Dirección
Académica
VICE RECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-04-08.17
VERSIÓN 01: 06-09-2021

CERTIFICACIÓN

Que, **SOFIA MICAELA RIVERA PILATAXI** con CC: **0604959981**, estudiante de la Carrera **ENFERMERÍA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA SALUD**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **"TRASTORNOS EMOCIONALES DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA ANTE SITUACIONES ESTRESANTES LABORALES"**, cumple con el **7 %**, de acuerdo al reporte del sistema Anti-plagio **TURNITING**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 8 de Julio de 2024

MsC. Verónica Cecilia Quishpi Lucero
TUTOR(A)



CERTIFICACIÓN

Que, **DANIELA ALEXANDRA VELOZ SALGADO** con CC: **0605461896**, estudiante de la Carrera **ENFERMERÍA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA SALUD**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**TRASTORNOS EMOCIONALES DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA ANTE SITUACIONES ESTRESANTES LABORALES**", cumple con el **7 %**, de acuerdo al reporte del sistema Anti-plagio **TURNITING**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 8 de Julio de 2024

MsC. Verónica Cecilia Quishpi Lucero
TUTOR(A)

Dedicatoria

Quiero dedicar mis más sinceros agradecimientos a Dios, quien me ha otorgado la existencia y ha sido mi guía hasta este crucial punto en mi desarrollo profesional. Su fuerza ha sido mi salvavidas, motivándome a seguir adelante incluso en los momentos más difíciles.

De igual forma, deseo expresar mi más profunda gratitud hacia mi madre, quien ha sido mi compañera incondicional a lo largo de mi viaje educativo y personal. Su presencia ha sido el cimiento esencial en mi vida, mostrándome siempre su amor y apoyo sin condiciones, a pesar de nuestras divergencias de opinión.

Sofía Rivera

Dedico este trabajo a Dios por otorgarme salud y vida, siendo mi guía constante en este viaje, a la quien ha puesto todo su esfuerzo, dedicación, incluso lágrimas para culminar la carrera, a mí, los conocimientos, experiencias, buenos y malos momentos, se ven plasmados en la culminación exitosa de este trabajo. Quiero destacar el papel invaluable de mis padres, quienes han sido la piedra angular que ha permitido la culminación de mi meta. Sin su amor, aliento y sacrificio, este logro no habría sido posible.

Daniela Veloz

Agradecimiento

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a la Universidad Nacional de Chimborazo por brindarme la oportunidad de realizar mis estudios superiores. Agradezco también a los docentes de la carrera de Enfermería por su formación integral, tanto científica como humanística, que me ha preparado para ser una profesional de calidad. Especialmente, agradezco a la Lic. Verónica Quishpe, MsC, por su valioso aporte como tutora de tesis y su dedicación en la investigación.

Sofía Rivera

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a la Universidad Nacional de Chimborazo por permitirme completar mis estudios universitarios. Agradezco a los profesores del programa de Enfermería por brindarme una formación completa, tanto científica como humanística, que me ha preparado para ser un profesional destacado. Especialmente, agradezco a la Lic. Verónica Quishpi, MsC, por su valioso aporte como tutora de tesis y su dedicación en la investigación.

Daniela Veloz

Índice General

Declaratoria De Autoría

Dedicatoria

Agradecimiento

Resumen

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	14
Planteamiento del Problema	16
Objetivos.....	17
Objetivo General.....	17
Objetivos Específicos	17
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	18
El síndrome de Burnout.....	24
Ansiedad	25
Estrés.....	26
Depresión.....	27
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.	28
CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN	29
CAPÍTULO VI CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	32
BIBLIOGRAFÍA	35
Anexos	45

Índice de tablas

Tabla 1 Listado de trastornos emocionales	18
Tabla 2. Características de los trastornos emocionales.....	45
Tabla 3 Estrategias de afrontamiento.....	61
Tabla 4 Consecuencias y gravedad en la salud	73

Índice de ilustraciones

Ilustración 1 Triángulo de Bullis	19
Ilustración 2 algoritmo.....	79

Resumen

Los trastornos emocionales son definidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como alteraciones clínicamente significativas en la regulación afectiva de un individuo, manifestadas por una disfunción en la expresión, percepción o control de las emociones. Esta revisión bibliográfica tiene como objetivo identificar los trastornos emocionales del personal de enfermería ante situaciones laborales estresantes, de manera metódica, se recopilaron estudios de diversas bases de datos científicas, identificando 130 artículos potenciales y, tras aplicar criterios de inclusión y exclusión, se utilizaron 75 artículos. En los resultados se destaca, entre los trastornos más comunes en el personal de enfermería, síndrome de Burnout, ansiedad, estrés y depresión, haciendo hincapié en aquellas actividades y situaciones que desencadenan los trastornos, entre ellos: tareas monótonas, sobrecarga laboral, escaso personal, falta de suministros, relaciones entre profesionales. En áreas hospitalarias como en la unidad de cuidados intensivos, emergencia, quirófano, neonatología, estos trastornos son más comunes, incluso varios autores mencionan que el cuidado directo al paciente por más de doce horas es un indicador para desarrollar trastornos mentales, estos problemas de salud mental traen consigo consecuencias graves para la salud, muchos de ellos llevan incluso a la muerte; en conclusión comprender el impacto del entorno de trabajo en su bienestar psicológico, permite implementar estrategias de apoyo y prevención, mejorando la salud mental del personal y, en consecuencia, la calidad de la atención al paciente. Con una identificación precisa de estos trastornos, se pueden desarrollar programas de intervención específicos que promuevan un ambiente laboral más saludable y sostenible para los profesionales de enfermería

Palabras clave: trastorno emocional, enfermería, salud mental, ansiedad, depresión, burnout, afrontamiento.

Abstract

Emotional disorders are defined by the World Health Organization (WHO) as clinically significant alterations in an individual's affective regulation, manifested by a dysfunction in the expression, perception or control of emotions. This bibliographic review aims to identify the emotional disorders of nursing staff in stressful work situations. In a methodical manner, studies were collected from various scientific databases, identifying 130 potential articles and, after applying inclusion and exclusion criteria, 75 articles were studied. Results highlight, among the most common disorders in nursing staff, Burnout syndrome, anxiety, stress, and depression, emphasizing those activities and situations that trigger the disorders, including monotonous tasks, work overload, lack of staff, lack of supplies, and relationships between professionals. In hospital areas such as the intensive care unit, emergency, operating room, and neonatology, these disorders are more common; several authors even mention that direct patient care for more than twelve hours is an indicator of developing mental disorders. These mental health problems cause severe consequences for health, many of them even leading to death. In conclusion, understanding the impact of the work environment on their psychological well-being allows for the implementation of support and prevention strategies, improving the mental health of staff and, consequently, the quality of patient care. With accurate identification of these disorders, specific intervention programs can be developed that promote a healthier and more sustainable work environment for nursing professionals.

Keywords: emotional disorder, nursing, mental health, anxiety, depression, burnout, coping.

Reviewed by:
Msc. Gabriela de la Cruz Fernández
ENGLISH PROFESSOR
C.C. 0603467929

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

El rol del personal de enfermería se denomina, como un componente esencial en la estructura del sistema de salud, representando el núcleo primordial encargado de administrar cuidados directos a los pacientes en diversos entornos clínicos, desde la atención primaria hasta los servicios de cuidados intensivos. No obstante, tras esta dedicación infatigable y compromiso inquebrantable, se vislumbran desafíos considerables que podrían poner en peligro la salud mental y emocional del personal enfermero. ^(1,2)

Es así como, la Organización Mundial de la Salud menciona que, en el año 2019, uno de cada ocho personas en el mundo padece de un trastorno mental. Siendo los más comunes ansiedad y trastornos depresivos, sin embargo, a partir del año del 2020, a raíz de la pandemia por Covid-19, se muestra un aumento considerable de un 26% y 28% de ansiedad y trastornos depresivos graves que en tan solo un año han incrementado considerablemente, para el año 2023 estudios transversales realizados por dicha organización hacen énfasis en la prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión en el personal de salud. ⁽³⁾

En la actualidad, el estrés laboral se ha convertido en una preocupación apremiante para los profesionales de la enfermería, inducido por las demandas inherentes al trabajo, la presión por cumplir con los estándares de calidad y seguridad, así como la exposición constante a situaciones emocionalmente exigentes. Investigaciones recientes han evidenciado niveles alarmantes de estrés ocupacional entre el personal de enfermería, con posibles repercusiones devastadoras en su bienestar físico, emocional y psicológico. ⁽²⁾

Estudios realizados en Europa sobre la ansiedad, estrés y depresión, destacan que un diez por ciento de empleados son del sector salud, profesionales en enfermería que brindan cuidados las 24 horas a los pacientes. Según la Encuesta de Salud y Seguridad en el Trabajo elaborada por la American Nurses Association (ANA), nos notifica sobre las principales preocupaciones del estrés crónico y agudo que padecen los enfermeros. Estudios recientes sobre la misma temática, en 11 países muestran que, el 23.500 de profesionales en enfermería tienen malas condiciones laborales, un entorno de presión constante que produce cansancio físico y mental. Por lo tanto, se presenta el estrés, insomnio, ansiedad, depresión, síntomas migrañosos que afecta de manera negativa en la seguridad y calidad de atención que brinda el personal de enfermería a los pacientes. ⁽⁴⁾

Además, se divulgó una investigación sobre ansiedad, estrés y depresión en enfermeros de emergencia Covid-19 teniendo como resultado: el 39.1% padece ansiedad, el 24.6% depresión y un 10.8% presenta estrés. Así mismo, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) publicó un artículo sobre la prevalencia e impacto del estrés laboral en países de Latinoamérica, destacando: en Argentina, un 26,7% presentan tensión y cansancio emocional por la demanda laboral, en Chile el 27,9 % se evidencian estas patologías. Se concluye que el personal del servicio de emergencia tiene un moderado nivel de las variables de estudio. ⁽²⁻⁵⁾

Por otra parte, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en el año 2021, llevó a cabo un estudio referente a las condiciones de trabajo en América Central, encontrando más del 10% de los encuestados sentirse constantemente bajo estrés o tensión, deprimidos y con pérdida de sueño, debido a sus preocupaciones por la situación de trabajo que afrontan a diario, mencionando también que, a raíz de la pandemia, la situación mental se ha visto agravada con un aumento de casos en las afecciones de salud mental y empeorando las preexistentes. ⁽⁶⁾

La naturaleza misma de la labor enfermera, que a menudo involucra el abordaje de enfermedades graves, emergencias médicas y pérdidas humanas, puede conllevar una carga emocional significativa para los profesionales de la salud. La exposición reiterada a situaciones de sufrimiento y dolor puede desencadenar respuestas emocionales intensas, predisponiendo al agotamiento, la ansiedad, la depresión e incluso el trastorno de estrés postraumático (TEPT) si no se gestionan adecuadamente. Asimismo, el estrés laboral crónico puede mermar la capacidad del personal enfermero para brindar una atención óptima, suscitando preocupaciones sustanciales en torno a la seguridad del paciente y la satisfacción laboral. ⁽⁷⁾

Dicho esto, Matos, et al., mencionan que, los enfermeros que tienen más de 10 años de servicio laborando dentro de un hospital son los más propensos a desarrollar estrés por el simple hecho de estar en contacto directo con el usuario por más de 12 horas, sumado al miedo a contraer enfermedades infectocontagiosas. A pesar de haber muchas investigaciones de estresores dentro del lugar de trabajo del profesional sanitario, aún existen falencias y discrepancias en torno al aumento de factores condicionantes a estrés, los cuáles disminuyen los casos de estrés en los enfermeros. ⁽⁴⁻⁸⁾

Vivanco, et al., en Ecuador, realizaron el estudio titulado síndrome de burnout en enfermeras y médicos de instituciones públicas y privadas, su método fue el exploratorio, correlacional, con 40 participantes que dieron los siguientes resultados: en médicos, el 20,7% presentaron agotamiento emocional, un 3,4 % despersonalización y un 62,1% baja realización personal. Por

otro lado, en cuanto a las enfermeras, un 16,7% sufre de agotamiento emocional, un 0% de despersonalización y el 100% de baja realización personal. Donde se sugiere una mayor implementación en programas de prevención en las instituciones sanitarias. ⁽⁹⁾

Es crucial reconocer que los trastornos emocionales del personal de enfermería no solo impactan a nivel individual, sino también acarrear implicaciones significativas para la calidad y seguridad de la atención. El bienestar emocional es un pilar fundamental para garantizar una atención de excelencia y fomentar una cultura de seguridad. En consecuencia, abordar de forma eficaz el estrés laboral y los trastornos emocionales no solo representa una cuestión de salud y bienestar individuales, sino también una necesidad para preservar la integridad y eficacia del sistema de salud. ^(6, 10)

A lo largo de este trabajo se sustentan las variables de estudio mencionadas, por lo tanto, la presente revisión bibliográfica tiene como fin identificar los trastornos emocionales del personal de enfermería ante situaciones laborales estresantes, por esta razón, con una identificación precisa de ellos se pueden desarrollar programas de intervención específicos que promuevan un ambiente laboral más saludable y sostenible para los profesionales de salud, además de precautelar la salud física y mental de los enfermeros.

Planteamiento del Problema

Considerando la creciente prevalencia del estrés laboral a nivel global, se evidencia un impacto negativo significativo en el personal de salud, lo que puede desencadenar diversas problemáticas tanto mentales como físicas. Se estima que esta ocupación enfrenta un alto nivel de trastornos emocionales por la exposición constante a situaciones estresantes que pueden afectar su salud, estas circunstancias se originan a raíz de elementos como: la exigencia laboral, una sobrecarga de tareas, interacciones complejas y críticas con pacientes, conflictos interpersonales, limitaciones en recursos y carencia de personal adecuado, generando manifestaciones de fatiga, insatisfacción laboral y una reducción en el desempeño profesional, lo que nos lleva a plantearnos la siguiente interrogante, ¿cuáles son los principales trastornos emocionales que padece el personal de enfermería?

Dentro de este marco de ideas, en el ámbito de la enfermería, la presencia constante de estrés representa un desafío que debe ser abordado debido a una variedad de factores, como la alta demanda de pacientes y la carencia de recursos y suministros adecuados, entre otros. Existe la posibilidad de que la calidad del cuidado y atención que los enfermeros ofrecen a sus pacientes pueda verse comprometida por esta situación. De esta manera, a pesar de que el propósito

fundamental de la enfermería es garantizar una atención óptima, la presencia de estrés en ciertas circunstancias podría influir de manera parcial en la calidad de la atención proporcionada.

Objetivos

Objetivo General

Identificar los trastornos emocionales del personal de enfermería ante situaciones laborales estresantes.

Objetivos Específicos

- Analizar las actividades de Enfermería más expuestas a situaciones estresantes.
- Exponer las principales consecuencias de los trastornos emocionales y su gravedad sobre la salud.
- Describir las estrategias de afrontamiento ante situaciones que generan trastornos emocionales en el personal de enfermería.

El estudio de investigación busca proporcionar información sobre el estrés laboral como factor clave para desarrollar trastornos emocionales en el personal de enfermería. Los resultados obtenidos pueden contribuir a futuras investigaciones y a la implementación de estrategias para controlar y reducir el estrés laboral, evitando así un rendimiento deficiente por parte de los profesionales de enfermería, lo que podría afectar negativamente la calidad del cuidado brindado a las personas. Además, estos datos actualizados pueden servir como base para que los profesionales desarrollen estrategias de afrontamiento del estrés laboral y de los trastornos emocionales, permitiendo que los enfermeros puedan manejarlo de manera efectiva sin que afecte su desempeño ni su labor. Esto incluye la implementación de un plan estratégico para mejorar la calidad del cuidado proporcionado a los pacientes y fortalecer la relación entre enfermero y paciente.

En términos de impacto social, el estudio puede fomentar la implementación de estrategias que involucren a los enfermeros en la adopción de técnicas y métodos para reducir y controlar sus emociones frente a situaciones estresantes. Los beneficiarios directos de este trabajo de investigación son los enfermeros y otros profesionales de la salud, así como la sociedad en general. Además, el estudio pretende motivar a la población estudiantil y a los profesionales a investigar más sobre el tema, lo que permitiría evaluar el progreso en la comprensión y gestión de los trastornos emocionales entre los enfermeros.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a los trastornos emocionales (TE) o trastornos mentales como alteraciones clínicamente significativas en la regulación afectiva de un individuo, manifestadas por una disfunción en la expresión, percepción o control de las emociones. También lo denomina un problema de salud mental, pese a ser un término amplio, abarca factores individuales, familiares, comunitarios y estructurales que protegen o debilitan la salud mental. ⁽¹¹⁾

Millán, ⁽¹²⁾ en su tesis titulada “La Inteligencia Emocional y su relación con el Estrés Laboral en el Personal de Enfermería del Hospital Departamental San Antonio del Municipio de Roldanillo”, define a los trastornos emocionales como condiciones psicológicas que impactan la habilidad de un individuo para regular sus emociones de forma adecuada. Estas condiciones pueden presentarse en diversas modalidades como la depresión, la ansiedad, el trastorno bipolar, entre otros.

Por su parte, Corpas, ⁽¹³⁾ clasifica los trastornos emocionales en desordenes internalizantes, los cuales son conocidos como aquellos que afectan la actitud mental, psicológica o sentimental de las personas, destacando la ansiedad, depresión y problemas somáticos. También menciona los desórdenes externalizantes que perjudican directamente el comportamiento social de la persona, como los ataques psicóticos, control de impulsos y problemas de atención.

En relación con lo mencionado, en la tabla 1 según Bullis, et al. ⁽¹⁴⁾ se muestra una lista de trastornos mentales que se clasifican como “sí”, “no” o “en parte”, en la lista para considerarse como un trastorno emocional.

Tabla 1 Listado de trastornos emocionales

<i>Trastorno mental</i>	Trastorno Emocional		
	Sí	No	En parte
Trastorno de ansiedad generalizada	x		
Fobia social	x		
Trastorno obsesivo compulsivo	x		
Trastorno de estrés postraumático	x		
Trastorno depresivo mayor y menor	x		
Trastornos somatomorfos	x		
Trastornos de la conducta alimentaria			x

Trastornos del sueño			X
Trastornos adaptativos			X
Trastornos bipolares			X
Esquizofrenia y otros trastornos psicóticos		X	
Trastorno de déficit de atención		X	
Trastornos neurocognitivos		X	

Fuente: Autoría propia

Siguiendo este marco de ideas, el límite que marca la diferencia entre estos trastornos son los tratamientos, en vista de que en este tipo de afección se puede comenzar con apoyo externo o psicológico y en los mentales se debe recurrir a la terapia medicamentosa. La evolución y paciente, según el entorno social, emocional y personal, son un factor fundamental, dado que un desorden emocional se desarrolla en base de situaciones estresantes y un desorden mental se mantiene prevalente en el paciente y se detona con fuerza bajo circunstancias específicas o simplemente vive con ello. ⁽¹²⁾

Por esta razón, en el gráfico 1 se muestran los 3 vértices de un triángulo donde Bullis J, et al ⁽¹⁴⁾, demuestran una evidencia clara como se producen o se padecen trastornos emocionales.



Fuente: autoría propia

Para entender el gráfico 1, en el vértice superior, el primer criterio, la personalidad y el temperamento predisponen la experiencia de emociones negativas, desencadenada por constructores como el neuroticismo, afecto negativo, rasgo de ansiedad e inhibición conductual

que dan como resultado el trastorno de ansiedad y depresión. Cabe destacar que están influenciados por el medio ambiente pero también son de carácter hereditario. ⁽¹⁴⁾

De la misma forma, el vértice inferior izquierdo valora a la emoción producida, es decir, interpreta la reacción del individuo ante el estímulo, lo que contribuye al desarrollo y mantenimiento de la patología, pues al tener una reacción aversiva a las experiencias emocionales, dan inicio a una sensación de incontrolabilidad e imprevisibilidad, resultando una dificultad para tolerar la experiencia subjetivamente desagradable de la emoción, el individuo acepta de forma negativa las experiencias emocionales y no está dispuesto a tolerarlas. Cabe destacar que una persona que ya presenta ansiedad y/o depresión reacciona de manera más aversiva sin aceptación a emociones negativas. ⁽¹⁴⁻¹⁵⁾

Finalmente, los esfuerzos para amortiguar, escapar o evitar experiencias emocionales negativas van acompañados de la falta de voluntad para experimentar estados emocionales aversivos, mismo que se relaciona con la motivación para evitar dicha emoción desagradable o inhibir la intensidad de la misma, para poder evitar este tipo de situaciones, se crean estrategias mentales con la finalidad de extraer de la mente todos los estímulos que provocan emociones hasta llegar a evitarlos conductualmente, y como consecuencia aumentan y mantienen emociones. ⁽¹⁴⁻¹⁶⁾

De forma general, aproximadamente del 10 al 15% de las mujeres, que se desempeñan en el ámbito de la salud, en naciones industrializadas y del 20 al 40% en países en desarrollo experimentan depresión, estos datos se elevaron considerablemente a raíz de la pandemia. En lo referente a los trastornos afectivos, de ansiedad y relacionados con el consumo de sustancias en adultos, tanto en sus formas graves como moderadas, se observa una mediana de carencia de tratamiento del 73,5% en la Región de las Américas, un 47,2% en América del Norte y un 77,9% en América Latina y el Caribe (ALC). ⁽¹⁵⁻¹⁷⁾

En un estudio realizado por Navas L y Humberto W ⁽¹⁸⁾ describen que, en Brasil, se constató que el 70 % de los trabajadores de la salud reconocieron padecer estrés laboral, mientras que en México se registró una prevalencia del 60 % con niveles significativos de estrés ocupacional. Estos datos desmienten la noción de que el estrés laboral en el ámbito de la enfermería es escaso en América Latina. Además, se reportó que el 44% de enfermeras dejó su profesión por las condiciones de trabajo y el 27% insatisfacción con el nivel de atención brindado a los pacientes.

Según datos proporcionados por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) ⁽¹²⁻¹³⁾, en Ecuador, se exhibe una tasa del 54 % de estrés general, resultado de diversos factores que afectan principalmente a los establecimientos de salud. Entre estos factores se incluyen tareas monótonas

o desagradables, sobrecarga laboral, escasez de personal, falta de suministros necesarios para la atención del paciente y relaciones tensas entre profesionales, entre otros. Estos informes contribuyen significativamente al deterioro de la productividad de los trabajadores de la salud, especialmente aquellos en contacto directo con los pacientes, como el personal de enfermería.

Debido a la ausencia de medidas preventivas, en la actualidad, en Ecuador se observan dos escenarios: profesionales de la salud que enferman debido a problemas relacionados con la bioseguridad y profesionales que temen que esto les ocurra. Estas circunstancias generan condiciones inadecuadas para el ejercicio de sus funciones y la toma de decisiones, e incluso pueden llevarlos a considerar la renuncia a sus empleos, estos factores resultan en un aumento del estrés laboral, con consecuencias negativas para el bienestar físico y emocional. ⁽¹¹⁾

En relación con lo mencionado, la provisión de servicios médicos implica una labor exigente, donde el personal sanitario, incluyendo médicos y enfermeros, debe no solo asegurar la excelencia en la atención, sino también enfrentar la presión inherente a su labor, que involucra la salvaguardia de la salud y la vida humana. Deben lidiar con complejidades administrativas y financieras del sistema de salud, de tal forma que se adapten a las nuevas modalidades laborales que incluyen la externalización de servicios de salud y demandan flexibilidad laboral, contratos a corto plazo y, en ocasiones, la prolongación de las jornadas laborales. ⁽¹⁾

Es así como, en el campo de la enfermería, los trastornos emocionales pueden afectar tanto a los profesionales enfermeros como a los pacientes con los que trabajan. Destacando uno de los entornos más desafiantes dentro de un hospital, donde el personal de enfermería a menudo experimenta una mayor carga emocional, es la unidad de cuidados intensivos (UCI) o unidad de terapia intensiva (UTI), el personal salvaguarda la salud del paciente, aplicando los más elevados estándares de calidad y seguridad, consagrando una fracción substancial de su jornada laboral a la provisión directa de cuidados y la gestión coordinada de las necesidades asistenciales de los pacientes. ^(2,8)

Dentro de este marco de ideas, el personal de enfermería debe ofrecer un servicio de alta calidad a la comunidad, lo cual, requiere no solo un sólido dominio teórico y práctico, sino también una autoestima elevada y un equilibrio tanto mental como físico. Este equilibrio es crucial para garantizar la eficacia en la atención diaria a los pacientes. Específicamente, las enfermeras, debido a su constante interacción con los enfermos, enfrentan una carga traumática derivada de la exposición repetida y dolorosa al sufrimiento humano y la muerte. ⁽⁷⁾

Como consecuencia, las enfermeras enfrentan condiciones estresantes, tales como: la carga laboral, la falta de adecuación o suficiencia de espacios para sus actividades, la escasez de personal médico en situaciones urgentes, la ambigüedad en la distribución de responsabilidades, la insuficiencia de personal para satisfacer las demandas del servicio, la sobrecarga laboral, críticas frecuentes por parte de otros profesionales de la salud, deficiente comunicación entre colegas sobre los desafíos del trabajo, información insuficiente o inapropiada sobre los pacientes, y la rotación constante entre diferentes áreas de servicio. ⁽³⁾

Cabe resaltar que el entorno laboral juega un papel fundamental en el bienestar psicológico de los trabajadores, especialmente en aquellos que se desempeñan en el ámbito de la salud. Además, la satisfacción de las necesidades individuales y la calidad de vida laboral son elementos cruciales que influyen tanto en la salud mental de los empleados como en la excelencia de su desempeño. Cuando la calidad de vida laboral es deficiente, pueden surgir comportamientos disfuncionales como el ausentismo, el pesimismo, las relaciones interpersonales conflictivas, la dificultad en la realización de tareas, el cumplimiento mínimo de responsabilidades, la fatiga y el aumento de conductas de riesgo. ⁽⁴⁾

Debe señalarse que un aspecto relevante a considerar en el entorno laboral es la dinámica de las tareas. Con frecuencia, las labores se ven interrumpidas por interferencias como la atención telefónica o trámites administrativos, lo que perturba el flujo habitual de trabajo y requiere un esfuerzo adicional al tener que retomarlo constantemente. Asimismo, es común que el personal de salud asuma responsabilidades adicionales que no están dentro de su ámbito, lo que aumenta su carga física y mental, particularmente para los profesionales de enfermería. ⁽³⁾

En lo que concierne al horario laboral, la prestación de servicios de salud implica una cobertura continua las 24 horas, los 7 días de la semana. Para garantizar esta cobertura, se requiere la implementación de turnos rotativos que abarcan las diferentes franjas horarias del día: mañana, tarde y noche. Dichos turnos pueden tener efectos adversos en la salud de los trabajadores, principalmente relacionados con la desincronización de los ritmos circadianos, la alteración del patrón de sueño y el impacto en la vida familiar y social. ⁽⁹⁾

En un estudio realizado por Betancourt M, et al. ⁽¹⁹⁾ se investigó el impacto del estrés laboral en el desempeño de los enfermeros durante sus labores, reconociéndolo como un problema de salud pública que perjudica su rendimiento. El objetivo del estudio fue examinar cómo dicho trastorno influye en la productividad de los enfermeros en un entorno hospitalario. Los resultados mostraron una correlación negativa entre ambos factores, lo que indica que el estrés laboral

incide en el desempeño de los enfermeros, aunque no se puede afirmar con total certeza la veracidad de esta relación. Se sugirieron varias estrategias para prevenir y reducir el estrés, así como un plan para mejorar de manera constante el rendimiento del personal de salud.

De igual manera, Vásquez S y González Y ⁽²⁰⁾ coinciden con los hallazgos mencionados anteriormente ya que los resultados de su investigación indicaron que el 60% de los enfermeros mostraron un nivel medio de estrés. Además, alrededor del 37.65% experimentó un nivel alto, mientras que solo el 2.35% presentó un nivel bajo de estrés. Durante el estudio, se identificaron diversos factores que contribuyen a estos niveles de estrés, como la ocurrencia de eventos graves, la falta de tiempo, la comunicación deficiente, la aparición de sucesos inesperados, los desacuerdos entre colegas y la escasez de personal, entre otras circunstancias.

Por otra parte, la investigación de Freitas M, cols., (21) se centra en el impacto del estrés en la salud emocional de los profesionales que laboran dentro del campo hospitalario, en especial en el personal de enfermería, durante la crisis de la Covid-19. El propósito del estudio fue analizar de manera cuantitativa y descriptiva como este trastorno, afecta al estado mental de este grupo. En síntesis, los resultados indican que, el estrés ha tenido consecuencias adversas en la salud psicosocial de las enfermeras. Un porcentaje significativo de la muestra, el 62,5 %, experimenta trastornos del sueño, el 43,8% se preocupa por sus pacientes fuera del horario laboral, el 68,8 % enfrenta dificultades de concentración en el trabajo y el 62,5% siente que su labor no es reconocida adecuadamente.

Por consiguiente, algunos de los trastornos emocionales comunes que pueden ser relevantes para los enfermeros incluyen ⁽²²⁻²³⁾:

- Burnout: El agotamiento emocional, la despersonalización y la reducción de la realización personal son síntomas comunes del burnout en enfermería, debido a las demandas físicas y emocionales del trabajo en el cuidado de la salud.
- Ansiedad y estrés: Los enfermeros pueden experimentar altos niveles de ansiedad y estrés debido a la presión del trabajo, la carga de responsabilidades y la exposición a situaciones difíciles, como emergencias médicas o la muerte de pacientes.
- Depresión: La naturaleza exigente y a menudo desafiante del trabajo de enfermería puede contribuir al desarrollo de la depresión en algunos profesionales, especialmente si no se abordan adecuadamente las necesidades emocionales y el autocuidado.

Además la OMS destaca; desorden bipolar, estrés portraumático, esquizofrenia, trastorno del comportamiento alimentario, entre los problemas de salud emocionales más comunes después

de los mencionados, ya que afectan al personal de salud como a la población general, pese a no ser muy comunes deben ser tratados adecuadamente, y en cierta forma prevenirlos en los establecimientos de salud para garantizar el desempeño del personal en todos sus ámbitos, evitando así posibles complicaciones perjudiciales para la salud. ⁽¹¹⁾

El síndrome de Burnout

Se describe como la reacción al estrés laboral persistente que afecta a individuos cuya labor se centra en asistir y respaldar a otros, provocando una serie de síntomas que van desde la fatiga física, mental y emocional hasta la aparición de conflictos en las relaciones interpersonales, con expresiones y sentimientos de no poder avanzar, llevando a la persona al borde del colapso o impotencia, siendo esto consecuencia de la excesiva carga de trabajo, falta de organización, entre otros. El Síndrome de Burnout es un trastorno que aflige de manera negativa al personal sanitario a pesar de ello, puede ser efectivamente gestionado por los profesionales de la salud cuando se les proporciona información y medidas preventivas adecuadas. ⁽²¹⁾

Además, es crucial enseñarles estrategias para manejar o eliminar las situaciones que provocan tensiones emocionales se puede aplicar con uno mismo o en el entorno laboral, como: directivos, colegas, personal de enfermería, familiares y amigos, como veremos a continuación, el Síndrome de Burnout es un fenómeno multifactorial de naturaleza altamente compleja, se identifican múltiples causas potenciales, como: el aburrimiento, el estrés, las crisis en el desarrollo profesional, las precarias condiciones económicas, la sobrecarga laboral y la falta de estímulos, así como una orientación profesional deficiente y el aislamiento social. ⁽¹⁸⁻²²⁾

Según el análisis de Morales ME, los factores que desencadenan el Síndrome de Burnout se resumen en los siguientes puntos ⁽²³⁾:

1. La percepción de incapacidad para desempeñar eficazmente el trabajo.
2. La sobrecarga laboral, la disminución de la energía y la carencia de recursos personales para hacer frente a las exigencias laborales.
3. Los conflictos de roles y la discrepancia entre las funciones y comportamientos desempeñados y las expectativas asociadas al rol.
4. La incertidumbre acerca de las responsabilidades laborales, evaluaciones, objetivos y procedimientos.
5. La ausencia de equidad o justicia dentro de la organización.
6. Las relaciones tensas o conflictivas con los clientes o usuarios de la institución.

7. Los obstáculos impuestos por parte de la dirección o los superiores que dificultan la ejecución del trabajo.

Ansiedad

Conforme a la teoría cognitiva formulada por Aaron Beck, ⁽²⁴⁾ la ansiedad se percibe como una reacción adaptativa que surge de una interpretación incorrecta de los sucesos de la realidad. Esta interpretación errónea puede prolongar la ansiedad en el tiempo, ya que implica una preocupación anticipada por amenazas o peligros futuros, cuya intensidad está determinada por la forma en que se evalúa una situación. En resumen, la ansiedad se deriva de un funcionamiento inadecuado del individuo, que distorsiona la realidad en su interpretación, dando lugar a un desequilibrio cognitivo.

La ansiedad se presenta en distintas situaciones en los individuos, mostrando una agitación desmedida frente a escenarios comunes, junto con muestras de preocupación, impaciencia, problemas de concentración, alteraciones del sueño, rigidez muscular, entre otros síntomas. Es relevante notar que estos signos a menudo perturban el desenvolvimiento habitual en la vida cotidiana, obstaculizando la habilidad de experimentar una vida satisfactoria. Los pacientes afectados por este trastorno sufren por complicaciones crónicas e incontrolables que afectan negativamente el estado de ánimo, además de presentar la sintomatología mencionada. ⁽²⁴⁾

Este trastorno que, es generado ante un estímulo, se ve afectado por distintas situaciones por ende su estudio en el personal de salud es importante. Para comprender las causas subyacentes de la ansiedad, González, et al., delinear un modelo complejo que involucra una interacción entre diversos factores: biológicos, psicodinámicos, sociales, traumáticos y de aprendizaje. Este origen multifactorial abarca tanto la presencia de agentes desencadenantes como ⁽²⁵⁾:

- Los factores biológicos señalan una predisposición hereditaria hacia la sintomatología ansiosa, involucrando aspectos neuroquímicos y neurobiológicos que se originan en regiones específicas del tallo cerebral y pueden estar asociados con condiciones médicas y psiquiátricas.
- Los factores psicosociales abarcan aspectos interpersonales, hábitos de salud negativos, condiciones laborales, factores socioeconómicos como el nivel de ingresos, entre otros.
- Los factores traumáticos engloban eventos traumáticos que se desvían de la experiencia normal de una persona, como accidentes, desastres naturales, actos de violencia como asaltos, secuestros o violaciones, los cuales pueden ocasionar daños biológicos cerebrales significativos y desencadenar síntomas de ansiedad.

- Los factores psicodinámicos representan una amenaza interna que se manifiesta como impulsos incontrolables del individuo, lo que lleva al yo a adoptar actitudes defensivas.
- Los factores cognitivos y conductuales se refieren a patrones de pensamiento distorsionados y comportamientos desadaptativos que resultan en trastornos emocionales. Estos pueden ser influenciados tanto por estímulos externos como por la observación e imitación de conductas ansiosas en el entorno social.

Sumado a esto, Pineda et al, ⁽²⁶⁾ mencionan que los signos y síntomas experimentados se asocian con sensación de agitación, tensión, sensación de peligro inminente, pánico, aumento del ritmo cardiaco, taquipnea, sudoración, problemas para detener la mente o para pensar en otra cosa, problemas gastrointestinales, necesidad de evitar la situación que genera ansiedad, incluso a consecuencias graves para la vida y la salud como ideas e intentos suicidas que fueron o no consumados.

Estrés

La tensión inducida por el estrés desencadena respuestas de ansiedad y angustia, las que se manifiestan de diversas maneras, como: sudoración, taquicardia, sofocos, escalofríos, hormigueo en las extremidades, vértigo, cefaleas, dolor cervical y lumbar, trastornos del sueño, cambios en el apetito y problemas gastrointestinales, hipertensión arterial, molestias articulares, trastornos depresivos, desmotivación, irritabilidad, apatía, disminución del deseo sexual, sensación de vacío, temor a la muerte y diversas fobias, entre otros. ⁽²⁷⁾

El estrés es en cierta medida esencial para el desarrollo de la personalidad; sin embargo, cuando no se logra controlar, comienzan a surgir los síntomas mencionados. En otras palabras, si consideramos el estrés como cualquier estímulo que nos activa y eleva nuestro nivel de alerta, podríamos argumentar que la ausencia de estímulos haría que la vida resultara monótona y tediosa. Por otro lado, una vida con una sobrecarga de estímulos se tornaría desagradable y agotadora, pudiendo incluso afectar la salud. ⁽²⁷⁾

Los recursos de afrontamiento en este punto no han sido adecuados, ocasionando un sentimiento de agotamiento emocional y actitudes negativas hacia las personas con las que trabaja y hacia su propio rol. La fatiga asistencial o estrés en el ámbito laboral implica sentirse exhausto, desmotivado y perder el interés en el trabajo. En este punto, los mecanismos de afrontamiento no han sido efectivos, lo que resulta en un agotamiento emocional y actitudes negativas hacia los colegas y hacia el propio rol laboral. ⁽²⁸⁾

Se identifican varios factores estresantes, especialmente en el personal de enfermería de esta unidad especializada, mayoritariamente mujeres, quienes enfrentan tanto las demandas laborales como las domésticas, lo que genera un esfuerzo constante sin una adecuada recuperación de su capacidad laboral. Las dificultades personales como responsabilidades familiares, compromisos con la pareja y falta de habilidades en la gestión de personas, también contribuyen al estrés. Además, muchas de ellas realizan una doble jornada laboral, lo que puede aumentar aún más la fatiga y el estrés físico, así como las demandas continuas del trabajo doméstico, que también pueden generar estrés. ⁽²⁷⁻²⁸⁾

En cuanto, al desarrollo del puesto de trabajo de una enfermera, Urrea S., ⁽²⁹⁾ destaca algunos factores psicosociales que condicionan la aparición de estrés; desempeño profesional: trabajo con gran complejidad, trabajo con gran demanda de atención, actividades que requieren gran responsabilidad, creatividad e iniciativas limitadas, cambios tecnológicos imprevistos o utilización desconocida de aparataje tecnológico. En relación con la dirección: liderazgo inadecuado, mala gestión de las habilidades de la enfermera, manipulación hacia los enfermeros de la unidad, mala o nula delegación de responsabilidades, motivación deficiente, falta de capacitación y desarrollo del personal, promociones laborales aleatorias.

Además, en cuanto a la organización y función: atribuciones ambiguas acompañadas de desinformación y rumores, ocasionando conflictos con la autoridad, planificaciones deficientes. Con relación a las tareas y actividades: la carga de trabajo excesiva, ritmo de trabajo acelerado y la competencia destructiva da como resultado; insatisfacción y un ambiente laboral conflictivo. En cuanto a la jornada laboral: rotación de turnos, jornadas laborales nocturnas, jornadas de trabajo excesivas, actividad física corporal excesiva (movilización de enfermos, etc.). ⁽²⁹⁾

Depresión

La depresión, según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), constituye un trastorno mental afectivo de amplia prevalencia y susceptibilidad al tratamiento, extendido a nivel global y caracterizado por alteraciones en el estado de ánimo acompañadas de manifestaciones cognitivas y físicas. Estos síntomas pueden surgir como resultado directo del trastorno en sí mismo o pueden ser secundarios a condiciones médicas subyacentes, tales como cáncer, enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, diabetes, VIH, enfermedad de Parkinson, trastornos alimenticios y abuso de sustancias. ⁽³⁰⁾

La concepción psiquiátrica de la depresión, según la perspectiva de Fernández A, et al, presenta dos enfoques: uno como un síntoma aislado, es decir, una expresión única que acompaña a otras

manifestaciones que estén relacionados entre sí; y otro como un síndrome, que se fundamenta en la presencia de la tristeza y se asocia con otros síntomas en términos de frecuencia y conexión. Este trastorno es caracterizado por tristeza, pérdida de interés o placer, culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, fatiga y falta de concentración, es el resultado de una interacción compleja entre factores sociales, psicológicos y biológicos. ⁽²⁸⁻³¹⁾

Estudios como el de Adams P. et al, mencionan que los síntomas depresivos pueden presentarse con mayor o menor intensidad, entre ellos: desesperanza, desesperación, tristeza, ganas de llorar, cambios en el apetito, irritabilidad, frustración, sentimientos de inutilidad, pérdida del placer por actividades que habitualmente se desarrollan, dificultad para pensar, concentrarse y tomar decisiones, mismos que, en profesionales de enfermería se presentaron en un 50.4% y solo en un 7% se hizo mención a un trastorno depresivo grave. ⁽³²⁾

Por su parte, Vargas, et al., ⁽³³⁾ en su investigación sobre la prevalencia de depresión en trabajadores de enfermería en hospitales de la ciudad del Estado de Sao Paulo, destaca una prevalencia de 28,4 % de depresión en el área de cuidados intensivos, acompañados de desanimo, tristeza y desesperanza. Recalca que la prevalencia de estrés es significativa en ciertas áreas hospitalarias, además sugieren respaldar estrategias con el objetivo de asegurar al trabajador de enfermería brindando una atención exhaustiva a sus necesidades de salud física y psíquica.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.

Se realizó una revisión bibliográfica de los trastornos emocionales del personal de enfermería ante situaciones laborales estresantes, de manera metódica, recopilando estudios de manera organizada con el fin de generar nuevos conocimientos pertinentes y alineados con los objetivos establecidos. Se obtuvo la información de diversas bases de datos en línea, como Scopus, PubMed, Scielo y Google Académico, abarcando el período desde 2019 hasta la fecha actual. Se empleó una categorización basada en descriptores de ciencias de la salud y encabezamientos de materias médicas, utilizando palabras clave y operadores booleanos como "AND" y "OR" para trastornos, ansiedad, estrés, burnout, depresión y enfermería. Se seleccionaron artículos científicos relacionados en español e inglés para la revisión.

Se incluyeron todos los estudios de revisión bibliográfica, estudios cuantitativos relacionados con los trastornos emocionales del personal de enfermería ante situaciones estresantes laborales durante los últimos cinco años, abordando publicaciones tanto en español como en inglés. Se excluyeron aquellos documentos que no guardaban correlación con la temática de investigación,

así como las guías de práctica clínica, tesis y documentos incompletos, además de los artículos que no estuvieran relacionados con el tema propuesto.

Después de aplicar los criterios de inclusión, se identificaron 150 artículos potenciales. De estos, 30 estaban fuera del período de tiempo especificado y 22 fueron eliminados automáticamente debido a duplicación. Como resultado, se excluyeron 52 artículos. Posteriormente, se revisaron los 98 artículos restantes, de los cuales 22 no cumplían con los objetivos del estudio, dejando finalmente 76 artículos que cumplían con los criterios de inclusión establecidos.

CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Diversas investigaciones han revelado un aumento en los niveles de ansiedad, estrés y depresión entre los profesionales de enfermería en los últimos años, configurándose así, como un desafío crítico para la salud pública global. Este fenómeno se atribuye a una combinación de factores, entre los que se destacan los determinantes sociales, las condiciones económicas adversas y las exigencias inherentes a la práctica médica.

El estudio de Reza A, et al. ⁽⁵⁸⁾, examina el estrés laboral de las enfermeras y su impacto en la calidad de vida y las conductas de cuidado. Según este estudio, entre los 84 participantes, el 47.1% muestra niveles bajos de estrés, el 42.2% experimenta estrés moderado y el 10.8% reporta niveles altos de estrés. Por otro lado, el estudio de Tselebis A, et al ⁽⁵⁹⁾., analiza los efectos del estrés en la salud mental de enfermeros, donde el 80% de los participantes son mujeres y el 20% son hombres. Se encontró que el 50.3% del total de participantes presentan un aumento significativo del nivel de estrés en el trabajo, que varía en intensidad al realizar tareas más complejas.

Portero de la Cruz, et al. ⁽⁶⁰⁾, examinó el burnout, estrés percibido, satisfacción laboral, estrategias de afrontamiento y salud general del personal de enfermería de los servicios de urgencias. Con un universo total de 171 enfermeras, prevalece: 8,19% burnout y niveles de estrés, ansiedad y depresión moderados. Por otro lado, Shen X, et al. ⁽⁶¹⁾, realizó un estudio titulado “Psychological stress of ICU nurses in the time of COVID-19”, obteniendo los siguientes resultados: todos refieren que los trastornos emocionales varían en proporción del nivel de complejidad de cuidados que requiera el paciente, siendo, el área de cuidados intensivos el que presenta niveles moderados, altos de estrés, depresión y ansiedad. Recalca, síntomas como: disminución del apetito, fatiga, dificultad para dormir, nerviosismo, llanto frecuente e incluso pensamientos e ideas suicidas.

El análisis abarca varios estudios que examinan el impacto del estrés, la ansiedad y otros trastornos mentales en enfermeras y personal de salud. Según Praghlapati A ⁽⁶²⁾, aproximadamente el 52.63% de los participantes refieren sentir niveles de estrés altos, de este porcentaje de personas, alrededor de 47.37% menciona haber relacionado otras complicaciones como ansiedad y depresión. Por otro lado, el estudio de Betke1 K, et al. ⁽⁶³⁾, identifica síntomas comunes como agotamiento, insomnio y problemas laborales, los cuales contribuyen a condiciones de salud inestables y conflictos interpersonales en el entorno de trabajo sanitario.

Lozano 2020 ⁽⁶⁴⁾ en China, realizó, un estudio en todo el personal que ha sufrido estrés, ansiedad, síntomas depresivos, insomnio, negación, ira y temor, dando como resultado: el 24,4% tiene ansiedad y estrés, siendo mayor en enfermeras que en médicos. Además, otro estudio en el mismo país evidenció que la población en general ha sido afectada psicológicamente en la pandemia por el nuevo coronavirus, con un 53,8% de nivel medio a alto; un 16,5% de problemas depresivos y un 28,8% de ansiedad y un 8,1% de estrés, el estudio recomienda mayor implementación y fortalecimiento del sistema sanitario para un manejo efectivo del paciente y brindar apoyo emocional a todo el personal de salud.

Peñaloza, et al. ⁽⁶⁵⁻⁶⁶⁾ En su estudio realizado en el Hospital General Puyo, destaca que los problemas de salud mental tienen más prevalencia en áreas críticas como emergencia y cuidados intensivos, pues se encontró que el personal presenta ansiedad en un 84.7%, depresión 72.9% y la de Burnout del 69.5%, con afecciones en la realización personal, despersonalización y agotamiento o cansancio emocional, y quienes laboran en el área de emergencia consumen alcohol. En Paraguay, las tasas de ansiedad son del 42,3%, de depresión 32,8% y del síndrome de Burnout 24,1%. Trabajar más de 12 horas y ser personal de terapia intensiva y área quirúrgica tiene mayor riesgo de desarrollar ansiedad, depresión y síndrome de Burnout.

Por su parte, Huan X et al, ⁽⁶⁷⁾ en su estudio *The Psychological Status and Self-Efficacy of Nurses During COVID-19 Outbreak: A Cross-Sectional Survey* menciona que una de las estrategias de afrontamiento que dieron resultados positivos en enfermeras de China fue: el sistema de intervención de autoayuda psicológica en línea, haciendo uso de la terapia cognitivo-conductual con el fin de mejorar la confianza en la capacidad de cuidar a los pacientes, este tipo de terapia usada en Mindfulness reduce el estrés mediante prácticas de meditación de atención plena. Eficaces para reducir los síntomas de depresión y ansiedad durante la epidemia de COVID-19.

Además, Mendonca et al. ⁽⁶⁸⁾, en su estudio concluyeron que la estrategia de afrontamiento más utilizada y que mejores resultados ha dado es la resolución de problemas, reevaluación positiva y el apoyo social y la menos usada fue la confrontación, sin embargo, señala que este último, sumado al hecho de evitar estresores, está más ligado con los hombres. Menzani en su estudio refiere que además de usar el apoyo social y la resolución de problemas, el autocontrol ha sido positivo para afrontar el estrés.

En el estudio realizado por Barrios y Escudero ⁽⁶⁹⁾ Estrategias de afrontamiento utilizadas por el personal de enfermería tras la pandemia COVID-19, la autoeficacia es una de las estrategias que reduce la reacción de estrés para hacer frente al evento traumático, ya que también, se convierte en factor protector. Lorente, L. et al., ^(70,71) hace referencia a la resiliencia como estrategia, puesto que está centrada en la emoción, lo que se relaciona de manera positiva con el problema del malestar psicológico.

Por su parte, Acuña M, et al. ⁽⁷²⁾, en el estudio realizado del Hospital de Corrientes, menciona que una de las estrategias usadas por el personal de enfermería con un 39.17% es la negación y concentración negativa a los problemas, deduciendo que los mismos descansan más de lo habitual, salen o practican algún deporte para olvidarse del problema, seguido del apoyo social con 33.33%, siendo el género masculino el que más hace uso de ello. Además, destaca que el desahogo de emociones es otra de las estrategias usadas con mayor frecuencia en un 28.33%, añadiendo la focalización en la solución de problemas.

Rosales M, Vargas N, ⁽⁷³⁾ en su estudio resalta que la estrategia de afrontamiento enfocada en el problema que se usó posiblemente es debido a una máxima optimización de sus recursos en lo referente a la orientación del factor causante de malestar con el propósito de dar solución a la dificultad presentada y con ello lograr un afrontamiento eficaz. Por otro lado, Gallego L, et al, ⁽⁷⁴⁾ en su investigación obtiene resultados similares donde como estrategia de afrontamiento se presenta el estrés enfocado al problema; además, fueron se mencionan estrategias como la evitación y la emoción que fueron indispensables.

Por otro lado, Zea, ⁽⁵⁴⁾ en su estudio menciona que el estrés trae consigo consecuencias como: alteración del estado de ánimo, malas relaciones interpersonales, disminución de la productividad, tareas incompletas y mal realizadas, que dañan la salud del personal llevándola a padecer: riesgos de enfermedades cardíacas, diabetes, obesidad y otras enfermedades crónicas. Sin embargo, Ramos, ⁽⁷⁶⁾ destaca consecuencias como cefaleas, molestias en el aparato digestivo que al no ser tratadas pueden desencadenar complicaciones graves en la salud como: colitis,

enfermedades infecciosas y peor aún enfermedad de Crohn, mismas que ponen en riesgo la vida del individuo.

En cuanto a la ansiedad, Psicólogos de Madrid, ⁽⁵⁵⁾ mencionan que las consecuencias de este trastorno van desde: aumento del nivel de dependencia, reducción de capacidades, fatiga, afecciones cardiovasculares, desordenes gastrointestinales, problemas de la piel, hasta el desarrollo de más trastornos psicósomáticos. En consecuencia, Santos ⁽⁵⁶⁾ destaca a las enfermedades cardiacas, problemas autoinmunes como; diabetes, alteraciones tiroideas, respiratorias, cambios en el sueño, consecuencias graves de la variable, tomando en cuenta que, el uso de sustancias nocivas, dolores crónicos, puede llevar a atentar contra la propia vida.

Por consiguiente, Quiron⁽⁵⁸⁾ en su investigación sobre las consecuencias del síndrome de Burnout en la salud, manifiesta que, se presenta aumento de la abstinencia laboral, infiere que no acuden al trabajo por culpa de esta enfermedad, mal ambiente laboral, desmotivación, problemas gastrointestinales, destaca que pueden llegar al abuso de sustancias y drogas para controlar el estado de ánimo e incluso esto podría ocasionar un infarto cerebral. Sin embargo, Salazar ^(75,76) menciona que los problemas emocionales como: inseguridad, baja autoestima son relevantes en esta patología, teniendo como problema mayor pensamientos e intentos suicidas.

CAPÍTULO VI CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Comprender el impacto del entorno de trabajo en su bienestar psicológico, permite implementar estrategias de apoyo y prevención, mejorando la salud mental del personal y, en consecuencia, la calidad de la atención al paciente. Con una identificación precisa de estos trastornos, se pueden desarrollar programas de intervención específicos que promuevan un ambiente laboral más saludable y sostenible para los profesionales de enfermería.

Además, tareas como el manejo de emergencias, el cuidado de pacientes críticos, cuidados neonatales y la interacción con familiares angustiados son las más propensas a generar altos niveles de estrés. Estas actividades, debido a su alta responsabilidad y demanda emocional, requieren un soporte adecuado y recursos adicionales para minimizar el impacto negativo en el personal.

La exposición a trastornos emocionales en el personal de enfermería puede tener graves consecuencias sobre su salud física y mental. Entre las principales secuelas se encuentran el agotamiento profesional (burnout), la depresión, la ansiedad. Estos problemas no solo afectan la

calidad de vida del personal, sino que también pueden disminuir su rendimiento laboral y aumentar la incidencia de errores médicos, poniendo en riesgo la seguridad de los pacientes.

Describir las estrategias de afrontamiento ante situaciones generadoras de trastornos emocionales revela la importancia de implementar programas de apoyo psicológico, formación en técnicas de manejo del estrés y promoción de un entorno laboral colaborativo y solidario. Estrategias como la terapia cognitivo-conductual, la meditación, el ejercicio regular y el acceso a redes de apoyo social son fundamentales para ayudar al personal de enfermería a gestionar el estrés de manera efectiva, mejorando así su resiliencia y bienestar general.

Recomendaciones

Es importante implementar programas de apoyo psicológico confidenciales y disponibles para que el personal pueda hablar con profesionales capacitados, además de un cronograma para sesiones individuales grupales mismas que podrían realizarse en las reuniones de fin de mes, y destinar un espacio para tratar la salud mental. Incentivar la formación en técnicas de manejo de estrés sea con talleres con talleres sobre el manejo de este incluyendo la terapia cognitivo-conductual u otras estrategias, como entrenamiento en mindfulness y meditación con la finalidad de ayudar a los profesionales a desarrollar habilidades de relajación y concentración

Promover un entorno laboral colaborativo y solidarios creando un ambiente adecuado donde el personal se sienta seguro para expresar sus preocupaciones y necesidades sin temor a represalias, de tal forma, que se fomente una comunicación abierta, en el caso de aquellos enfermeros con mayor experiencia se puede desarrollar programas de mentoría donde se apoye a los nuevos empleados.

Cabe recalcar que es de suma importancia una educación continua para mejorar el desarrollo profesional incluido cursos de actualización y especialización en áreas de interés, implementando también sistemas de reconocimiento y recompensar para el personal que demuestre excelencia y dedicación con una forma de estímulo

Dados los diversos estresores mencionados es impredecible realizar evaluaciones periódicas del bienestar psicológico del personal y dependiendo de los resultados ajustar las diversas estrategias de apoyo, ayudándose de la aplicación de encuestas de satisfacción laboral con el fin de, identificar áreas de mejora y medir la efectividad de las intervenciones que se implantaron en el servicio.

Desarrollar estrategias de afrontamiento con el empleo de actividades de teambuilding (construcción del equipo) donde se fortalezcan las relaciones interpersonales y el espíritu de equipo, además donde se puedan compartir experiencias y estrategias de afrontamiento a los diferentes estresores. Es importante también mantener con el líder de servicio una optimización de la carga de trabajo a través de la redistribución de tareas realizando evaluaciones periódicas de la carga de trabajo de tal manera que se distribuya equitativamente las tareas para evitar el agotamiento.

BIBLIOGRAFÍA

1. Román M. El síndrome de burnout en el personal de enfermería. *Rev cient multi-Mag Sap* [Internet]. 2024 [citado 08 Abr 2024]; 2(1): 73–80. Disponible en: <https://magnasapientia.ritep.es/revista/index.php/ms/article/view/23>.
2. Castro N. Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral de enfermería. *ENE* [Internet]. 2019 [citado 08 Abr 2024];13(3). Disponible en: <http://www.ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/919>.
3. World Health Organization. Mental disorders [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2022 [citado 10 Abr 2024]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwgdayBhBQEiwAXhMxtjhfaB_d027YDsu-BQ2ZEiP0DCHc0c8g4FfPxz6n8BdqYYST187oDRoC7KYQAvD_BwE
4. Matos Poma M. Nivel de estrés laboral en enfermeras del Servicio de emergencia de la Clínica Jesús Del norte, 2022. [Internet]. [Lima]: Universidad María Auxiliadora; [citado 08 Abr 2024] 2023. Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/1613/TRABAJO%20ACADEMICO%20-%20MATOS%20POMA%20MELINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
5. Obando Zegarra R, Arévalo-Ipanaqué JM, Aliaga Sánchez RA, Obando Zegarra M. Ansiedad, estrés y depresión en enfermeros de emergencia Covid19. *Index Enferm* [Internet]. 2020 [citado el 3 de mayo de 2024];29(4):225–9. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000300008
6. OPS. Día Mundial de la Salud Mental 2021 [Internet]. OPS. 2021 [citado el 3 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/campanas/diamundial-salud-mental-2021>
7. Atuncar L. Evidencia científica sobre la inteligencia emocional (IE) y estrés laboral del profesional de enfermería en el servicio de emergencia [Internet]. [Lima - Perú]: Universidad Peruana Cayetano Heredia [citado 08 Abr 2024]; 2023. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/13974/Evidencia_ContrerasAtuncar_Lyanne.pdf?sequence=1.
8. Brown K. El estrés laboral en el personal de enfermería. *Revista Saluta* [Internet]. 2022 [citado 08 Abr 2024]; 5(19). Disponible en: <https://revistas.umecit.edu.pa/index.php/saluta/article/view/599/1419#info>.

9. Vivanco MEV, Leon CDS, Rivera RPM, Enrique ERN. Síndrome de Burnout en Profesionales de La Salud en Instituciones Públicas Y Privadas: Un Análisis en La Provincia de Loja Ecuador [Internet]. Scribd. 2019 [citado el 30 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/477842712/DialnetSindromeDeBurnoutEnProfesionalesDeLaSaludEnInstitu-6729070>
10. Vidal G, Oliver A, Galiana L, Sansó N. Calidad de vida laboral y autocuidado en personal de enfermería con alta demanda emocional. *Enferm Clín (Ed. Ingles)* [Internet]. 2019 [citado 08 Abr 2024]; 29(3): 186–94. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1130862118301116>.
11. World Health Organization, Trastornos mentales [Internet] 2022 [citado 08 Abr 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>.
12. Millán PL. La Inteligencia Emocional y su relación con el Estrés Laboral en el Personal de Enfermería del Hospital Departamental San Antonio del Municipio de Roldanillo, Valle [Internet]. [Pereira - Colombia]: Universidad Católica de Pereira; 2021 [citado 26 Mar 2024]. Disponible en: <https://repositorio.ucp.edu.co/handle/10785/8291>.
13. Corpas J. La efectividad de los tratamientos psicológicos breves y de enfoque transdiagnóstico para los trastornos emocionales en los sistemas sanitarios. Tesis Doctoral [Internet]. [Córdoba - España]: Universidad de Córdoba; 2021 [citado 08 Abr 2024]. Disponible en: <https://helvia.uco.es/bitstream/handle/10396/22196/2021000002354.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
14. Bullis J, Boettcher H, Zavala S, Farchione T, Barlow D. What is an emotional disorder? A transdiagnostic mechanistic definition with implications for assessment, treatment, and prevention. *Clin Psychol Sci Pract* [Internet]. 2019 [citado 08 Abr 2024]. Disponible en: https://tips.as.uky.edu/sites/default/files/in%20press%20Bullis%20Clinical_Psychology_Science_and_Practice_0.pdf.
15. Quiroz MS, Salvador KR, Segovia MM, Tomalá KL. Salud mental del personal de enfermería y sus repercusiones en el cuidado del paciente con Covid-19. *Dom. Cien.* [Internet]. 2022 [citado 08 Abr 2024]; 8(1): 839-858. Disponible en: <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2526/5645>.
16. Salud Mental [Internet]. Paho.org. [citado 08 Abr 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>.

17. Política para mejorar la salud mental. 2023 [citado 08 Abr 2024]; Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/57236>.
18. Navas L., Humberto W. Impacto del estrés laboral en los profesionales de enfermería que otorgan cuidados hospitalarios. Rev. Ecuatoriana de Cien, Tec, Inova Salud Pub 2023 [citado 08 Abr 2024]. https://www.researchgate.net/publication/377985645_Impacto_del_estres_laboral_en_los_profesionales_de_enfermeria_que_otorgan_cuidados_hospitalarios
19. Betancourt M, Domínguez W, Peláez B, Herrera M. Estrés laboral en el personal de enfermería del área de uci durante la pandemia de COVID 19. Revista Científica Multidisciplinaria [Internet]. 2020 [citado 08 Abr 2024]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/346825245_ESTRES_LABORAL_EN_EL_PERSONAL_DE_ENFERMERIA_DEL_AREA_DE_UCI_DURANTE_LA_PANDEMIA_DE_COVID_19.
20. Vásquez S, González Y. El estrés y el trabajo de enfermería: factores influyentes. Rev. Cienc Salud [Internet]. 2020 [citado 08 Abr 2024]. Disponible en: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/08/1284113/85-texto-del-articulo-267-1-10-20200829.pdf>.
21. Freitas M, et al. Estrés laboral en profesionales de la atención primaria durante la pandemia de COVID-19: estudio de métodos mixtos. Rev. Latino-Am. Enfermagem [Internet]. 2023 [citado 08 Abr 2024]. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/z6psw4xrNsywPMZBLxfZ5ZM/?format=pdf&lang=es>.
22. Salazar SC. Incidencia del Síndrome de burnout en la satisfacción laboral del personal de la Coordinación Zonal 2 del Instituto de Fomento al Talento Humano, en el año 2019 [Internet]. [Quito - Ecuador]: Universidad Andina Simón Bolívar; 2021 [citado 08 Abr 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/8421/1/T3680-MDTH-Salazar-Incidencia.pdf>.
23. Morales ME. Evaluación de la incidencia y consecuencias del Síndrome de Burnout, y propuesta de alternativas que disminuyan los trastornos emocionales, conductuales y psicosomáticos en supervisores del área de producción de una empresa empacadora de camarón de la ciudad de Guayaquil [Internet]. [Guayaquil - Ecuador]: Escuela Superior Politécnica del Litoral; 2021 [citado 08 Abr 2024]. Disponible en: <https://www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/123456789/52382/1/T-88928%20%20María%20Elena%20Morales%20Roldán.pdf>.

24. Garay CJ, et al. Modelos cognitivo-conductuales del Trastorno de Ansiedad Generalizada. Rev. Psicología [Internet]. 2019 [citado 08 Abr 2024]; 15(29): 7-21. Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9564/1/modelos-cognitivo-conductuales-ansiedad.pdf>.
25. González R, Parra N. Neuropsicología de los trastornos de ansiedad. Rev. Multi Cienc Lat. [Internet]. 2023 [citado 08 Abr 2024]; 7(1). Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4825>.
26. Pineda-Reyes R, Pulido-Albarrán JC, Ruiz-Hernández EJ, Hernández-Sánchez DE, Salinas-Tovar DF, Sánchez-Domínguez CN. Síndrome respiratorio agudo severo por coronavirus 2 (SARS-CoV-2): Una breve revisión sobre su biología y aspectos clínicos. Rev Mex Anestesiología [Internet]. 2020 [citado 2024 May 4];43(3):1-10. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7229967/>
27. Míguez S. El estrés en la enfermería y sus consecuencias. [Internet]. [Cantabria - España]: Universidad de Cantabria; 2019 [citado 08 Abr 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/14137/MiguezAbadS.pdf>.
28. Blanco G, Oliver A, Galiana L, Sansó N. Quality of work life and self-care in nursing staff with high emotional demand. Enferm Clín (Engl Ed) [Internet]. 2019 [citado 08 Abr 2024].;29(3): 186–94. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1130862118301116>.
29. Urrea Jiménez S. Intervenciones psicológicas para el manejo del dolor en pacientes oncológicos adultos: una revisión sistemática [Internet]. 2019 [citado 2024 Jun 4]. Disponible en: http://dspace.umh.es/bitstream/11000/8517/1/Urrea%20Jim%C3%A9nez_%20Sof%C3%ADa%20TFM.pdf
30. World Health Organization. Depresión [Internet]. 2023. [citado 08 Abr 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>.
31. Fernández A, Estrada MN, Arizmendi ER. Relación de estrés-ansiedad y depresión laboral en profesionales de enfermería. Rev. Enferm. Neurol [Internet]. 13 de marzo de 2020 [citado 08 Abr 2024];18(1):29-40. Disponible en: <https://www.revenferneuroenlinea.org.mx/index.php/enfermeria/article/view/277>.
32. Adams-Prassl A, Boneva T, Golin M, Rauh C. La desigualdad de la licencia pagada durante la pandemia de COVID-19 [Internet]. JAMA Netw Open. 2020 [citado 2024 Jun 4];3(4). Disponible en: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2763229/>

33. Vargas, Viera. Prevalencia de depresión en trabajadores de enfermería de Unidades de Terapia Intensiva: estudio en hospitales de una ciudad del noroeste del Estado de Sao Paulo. *Rev. Latino* [Internet] 2019 [citado 2 Junio 2024]; 19(5):09. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/y9pJ9gNSFvh96s3dc7P6Khn/?format=pdf&lang=es>
34. Portero de la Cruz S, Cebrino J, Herruzo J, Vaquero M. A Multicenter Study into Burnout, Perceived Stress, Job Satisfaction, Coping Strategies, and General Health among Emergency Department Nursing. *Staf. Journal of Clin Med* [Internet]. 2020 [citado 26 Mar 2024]; 9(4). Disponible en: <https://www.mdpi.com/2077-0383/9/4/1007>.
35. Tselebis A, Lekka D, Sikaras C, Tsomaka E, Tassopoulos A, Ilias I, et al. Insomnia, Perceived Stress, and Family Support among Nursing Staff during the Pandemic Crisis. *Healthcare* [Internet]. 2020 [citado 26 Mar 2024]; 8(4). Disponible en: <https://www.mdpi.com/2227-9032/8/4/434>.
36. Pragholapati A. The Correlation Of Resilience With Nurses Work Stress In Emergency Unit Rumah Sakit Al Islam (RSAI) Bandung. *Sorume HSJ* [Internet]. 2020 [citado 26 Mar 2024]; 1(1). Disponible en: <https://acortar.link/PAvFJo>.
37. Reza A, Gahassab N, Fathnezhad A. Nurses' job stress and its impact on quality of life and caring behaviors: a cross-sectional study. *BMC Nursing* [Internet]. 2022 [citado 26 Mar 2024]; 21(75). Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12912-022-00852-y>.
38. Torrecilla M, Victoria M, Minzi M. Ansiedad, depresión y estrés en personal de enfermería que trabaja en unidades de terapia intensiva con pacientes con covid-19. *Rev. argent. salud pública* [Internet]. 2021 [citado 08 Abr 2024]; 25-25. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1853-810X2021000200025&lng=es.
39. Guadalupe M. Depresión, ansiedad y estrés en el personal de enfermería. Revisión sistemática [Internet]. [Azogues - Ecuador]: Universidad Católica de Cuenca; 2023 [citado 26 Mar 2024]. Disponible en: <https://dspace.ucacue.edu.ec/server/api/core/bitstreams/317b2d6a-45f9-4a43-b1e0-1ec494fdb6fa/content>.
40. Bock C, Heitland I, Zimmermann T, Winter L, Kahl K. Secondary Traumatic Stress, Mental State, and Work Ability in Nurses—Results of a Psychological Risk Assessment at a University Hospital. *Sec. Psychological Therapies* [Internet]. 2020 [citado 26 Mar 2024]. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2020.00298/full>.

41. Vizioli, N. A. Psicoterapia para la regulación emocional desde un enfoque transdiagnóstico: revisión de ensayos clínicos aleatorizados. *Psicogente* [Internet]. 2022. [citado 26 Mar 2024]; 25(47), 1-19. Disponible en: <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4895>.
42. Condori M, Cauna V. Estrategias de afrontamiento al estrés y ansiedad estado en trabajadores de un centro de salud en cuarentena por Covid-19, Juliaca. UAI . [Internet]. 2020. [citado 26 Mar 2024]. Disponible en: <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/handle/autonmadeica/728>
43. De los Santos D. Regulación emocional y terapias psicológicas empíricamente apoyadas. UAP [Internet]. 2022 [citado 26 Mar 2024]; 20(107). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.33776/amc.v48i177.5467>
44. Ortiz O, Fuentes M. Estrés laboral y estrategias de afrontamiento del personal de enfermería en el servicio de hospitalización de una Clínica Privada, Lima. *Ciencia Latina Rev. Científica Multidisciplinar* [Internet]. 2023. [citado 26 Mar 2024]; 7(2). Disponible en: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5616
45. Muñoz-Cruz, J. C., López-Martínez, C., Orgeta, V., & Del-Pino-Casado, R. (2023). Coping and depressive symptoms in family carers of dependent adults aged 18 and over: A systematic review and meta-analysis. *Stress and Health*, 1– 21. <https://doi.org/10.1002/smi.3225>
46. Serna D, Martínez L. Burnout en el personal del área de salud y estrategias de afrontamiento. [Internet]. 2020 Mar [citado 2024 Mayo 29] ; 24(1): 372-387. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812020000100372&lng=es.
47. Osorio M, Prado C, Georgina E. Bazán-Riverón. Burnout y afrontamiento en profesionales de la salud. [Internet]. 2021. [citado 26 Mar 2024]; 31(2). Disponible en: <https://doi.org/10.25009/pys.v31i2.2695>
48. Dionicio E, Mendez J, Flores E. Estrategias de afrontamiento al síndrome de burnout en médicos-docentes universitarios en postpandemia [Internet]. 2023. [citado 26 Mar 2024]; 6(18). Disponible en: <https://doi.org/10.33996/revistavive.v6i18.263>
49. Veliz Z, Núñez E, Arencibia L, Suarez I, Contreras Y. Ansiedad, depresión y estrategias de afrontamiento en pacientes convalescientes de Covid-19. *Interdisciplinary Rehabilitation / Rehabilitación Interdisciplinaria* [Internet]. 2022. [citado 26 Mar 2024]; 2(10). Disponible en: <https://doi.org/10.56294/ri202210>

50. Izquierdo Diaz L. Estrategias de afrontamiento y estrés laboral del personal profesional de enfermería en el servicio de emergencia en un hospital del Minsa. Lima. [Internet]. 2022. [citado 26 Mar 2024]. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/7477/T061_4305993_2_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y
51. Chilon S. Niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en el personal del servicio de gineco-obstetricia del hospital regional docente de Cajamarca durante la pandemia covid-19, mayo-diciembre 2020. Cajamarca. [Internet]. 2020. [citado 26 Mar 2024]; 7(2). Disponible en: http://190.116.36.86/bitstream/handle/20.500.14074/4209/T016_46752656_T.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y
52. Cánepa C, Erazo N, Ana Giovanna. Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en tiempos de COVID 19 en el personal de Salud Hospitalario de miraflores,2021. [Internet]. 2020. [citado 26 Mar 2024]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/89174/Crisanto_CNB-Erazo_OAG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
53. Crespo M, Correa C. Evaluación del nivel de estrés laboral en los médicos y enfermeras de la Fundación Pablo Jaramillo Crespo. Estrategias de afrontamiento adecuado. UA. [Internet]. 2020. [citado 26 Mar 2024]. Disponible en: <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/10586>
54. Zea Angulo K. Impacto del COVID-19 en la salud mental de los trabajadores de salud del Perú [Internet]. 2021 [citado 2024 May 4]. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11432/Impacto_ZeaAngulo_Karina.pdf?sequence=4
55. Psicólogos Madrid Capital. Causas y consecuencias de la ansiedad y el estrés [Internet]. 2021 [citado 2024 Jun 4]. Disponible en: <https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/causas-consecuencias-ansiedad-estres/>
56. Santos JR. Las molestias físicas secundarias a factores emocionales [Internet]. 2021 [citado 2024 Jun 4]. Disponible en: <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/las-molestias-fisicas-secundarias-a-factores-emocionales>
57. Mayo Clinic. Trastornos de ansiedad: síntomas y causas [Internet]. Florida, 2023 [citado 2024 Jun 4]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>

58. Quirón Prevención. Síntomas del síndrome de burnout: cómo identificarlo [Internet]. 2024 [citado 2024 Jun 4]. Disponible en: <https://www.quironprevencion.com/blogs/es/prevenidos/sintomas-sindrome-burnout-identificarlo#:~:text=Se%C3%B1ales%20de%20agotamiento%20f%C3%ADsico%3A%20fatiga,mujeres%2C%20desregulaci%C3%B3n%20del%20ciclo%20menstrual>.
59. Reza A, Gahassab N, Fathnezhad A. Nurses' job stress and its impact on quality of life and caring behaviors: a cross-sectional study. BMC Nursing [Internet]. 2022 [citado 26 Mar 2024]; 21(75). Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12912-022-00852-y>.
60. Tselebis A, Lekka D, Sikaras C, Tsomaka E, Tassopoulos A, Ilias I, et al. Insomnia, Perceived Stress, and Family Support among Nursing Staff during the Pandemic Crisis. Healthcare [Internet]. 2020 [citado 26 Mar 2024]; 8(4). Disponible en: <https://www.mdpi.com/2227-9032/8/4/434>.
61. Portero de la Cruz S, Cebrino J, Herruzo J, Vaquero M. A Multicenter Study into Burnout, Perceived Stress, Job Satisfaction, Coping Strategies, and General Health among Emergency Department Nursing. Staf. Journal of Clin Med [Internet]. 2020 [citado 26 Mar 2024]; 9(4). Disponible en: <https://www.mdpi.com/2077-0383/9/4/1007>.
62. Shen X, Zou X, Zhong X, Yan J, Li L. Psychological stress of ICU nurses in the time of COVID-19. Critical Care [Internet]. 2020 [citado 26 Mar 2024]; 26 (200). Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1186/s13054-020-02926-2>.
63. Praghlapati A. The Correlation Of Resilience With Nurses Work Stress In Emergency Unit Rumah Sakit Al Islam (RSAI) Bandung. Sorume HSJ [Internet]. 2020 [citado 26 Mar 2024]; 1(1). Disponible en: <https://acortar.link/PAvFJo>.
64. Betke l K, Basińska M, Andruszkiewicz1 A. Sense of coherence and strategies for coping with stress among nurses. BMC Nursing [Internet]. 2021 [citado 26 Mar 2024]; 20(107). Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12912-021-00631-1>.
65. Lozano A. Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China.. Rev Neuropsiquiatr [Internet]. 2020 [citado 2024 Jun 4];83(1):51-60. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v83n1/1609-7394-rnp-83-01-51.pdf>
66. Peñaloza O, Buenaño D, Robayo L, Guevara L, Torres T, Garcés C. Problemas de salud mental en personal de salud de áreas críticas. [Internet]. MEDICIENCIAS UTA.2023[citado el 30 de mayo de 2024];7 (1):84-95. Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/medi/article/view/1918/2350>

67. Osorio M, Malca M, Condor Y, Becerra M, Ruiz E. Factores asociados al desarrollo de estrés, ansiedad y depresión en trabajadores sanitarios en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Perú. Arch Prev Riesgos Labor [Internet]. 2022 [citado 08 Abr 2024]; 25(3): 271-284. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-25492022000300004&lng=es
68. Huan Xiong M, Shuanglian Yi, Yufen Lin. Factores asociados al burnout en médicos residentes de un hospital universitario. Rev Esp Salud Publica [Internet]. 2020 [citado 2024 Jun 4];94. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0046958020957114>
69. Mendonça Ribeiro R, Alcalá Pompeo D, Pinto M. H, , Helú Mendonça Ribeiro R. D. Estratégias de enfrentamento dos enfermeiros em serviço hospitalar de emergência. Acta Paulista de Enfermagem [Internet]. 2019 [citado May 28];28(3):216-223. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=307039760005>
70. Barrios D, Escudero I. Estrategias de afrontamiento utilizadas por las enfermeras durante la pandemia COVID-19: revisión integrativa. Rev Vision Antataura [Internet]. 2022 [citado 2024 Jun 4];6(2). Disponible en: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/225/2254099005/html/>
71. Lorente L, Vera M. Nurses' stressors and psychological distress during the COVID-19 pandemic: The mediating role of coping and resilience. Online Library [Internet] 2020 [citado 2024 Jun 4]; 77, 1335-1344. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jan.14695>
72. Acuña M. Fernández L, Gaitán M, et al,. Estrategias de afrontamiento centradas en las emociones de enfermeros de un hospital de Corrientes en el año 2022. Rev Univ Córdoba [Internet] 2022 [citado 2024 Jun 4]. Disponible en: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/notasenf/article/view/42630/42987>
73. Rosales Velásquez MJ, Vargas Castañeda NI. Estrategias de afrontamiento y nivel de estrés de las enfermeras en la Unidad de Cuidados Intensivos de Neonatología. Sciéndo [Internet]. 2023 [citado 5 de junio de 2024];26(3):243-8. Disponible en: <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/SCIENDO/article/view/5380>
74. Gallego, L., López, D., Piñeres, J., Rativa, Y., y Téllez, Y. El estrés laboral y las estrategias de afrontamiento en personal de enfermería de Armenia, Quindío. Revista PsicologíaCientífica.com, [Internet] 2019 [citado 5 Junio 2024];16(2). Disponible en:

<https://psicologiacientifica.com/como-enfrentar-estres-laboral-en-enfermeria-armenia-quindio/>

75. M. Villanueva et al. Estrés Post Traumático en el Personal Sanitario de la Unidad de Emergencia de un Hospital Terciario en Pandemia SARS COV-2. Rev Asoc Esp Espec Med Trab [Internet] 2023 [citado 5 Junio 2024]; 32(3): 208-219. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v32n3/1132-6255-medtra-32-03-207.pdf>
76. Ramos D, Martínez D. Comportamiento alimentario en internos rotativos de enfermería. Ramos D/ Enfermería Investiga. [Internet] 2024 [citado 5 junio 2024]; 9(1). Disponible en: <https://doi.org/10.31243/ei.uta.v9i1.2287.2024>

Anexos

Tabla 2. Características de los trastornos emocionales

CARACTERÍSTICAS DE LOS TRASTORNOS EMOCIONALES					
N	AUTOR Y AÑO	VARIABLE	TITULO	CARACTERISTICAS	RESULTADOS
1	María Román Rivera 2024		El síndrome de burnout en el personal de enfermería.	La expresión clínica, psicológica o somática, en la cual el personal de enfermería experimenta un desajuste entre su estado de salud (física, mental, emocional) y las demandas laborales. Se observan cambios negativos en la interacción social y en la respuesta emocional hacia terceros, así como síntomas depresivos, ansiedad, irritabilidad, sentimientos de frustración y pérdida de motivación laboral.	La profesión de enfermería es particularmente propensa a sufrir estrés laboral, manifestándose en forma de agotamiento emocional, fatiga, falta de motivación, irritabilidad, desapego emocional hacia el paciente y disminución de los logros personales y laborales. Un 25% de los sanitarios sufren altos niveles de agotamiento emocional, un 30% altos niveles de despersonalización y un 45% presentan una alta disfunción de sus propios logros personales. ⁽¹⁾
2	Sofía Carolina Salazar Yáñez 2021		Incidencia del Síndrome de burnout en la satisfacción laboral del	Individuos susceptibles a experimentar manifestaciones asociadas con este Síndrome podrían experimentar trastornos como depresión, hipertensión, dolores musculares, disfunciones	Los resultados obtenidos de la correlación de Pearson efectuada entre la variable Síndrome de burnout y satisfacción laboral fueron significativos para la Coordinación Zonal 2 del Instituto de Fomento al Talento Humano.

		SIDROME DE BOURNOT	personal de la Coordinación Zonal 2 del Instituto de Fomento al Talento Humano, en el año 2019	gastrointestinales, entre otros. Estas repercusiones abarcan aspectos físicos, psicológicos y organizacionales.	Se evidenció que las dos hipótesis que se plantearon inicialmente, indican que si existe incidencia, dando como resultado -0,57 de la correlación de Pearson entre la variable Síndrome de burnout y la variable satisfacción laboral, es decir que existe una correlación inversa (-) moderada, lo cual nos permite concluir que cuando aumenta la variable de Síndrome de burnout, disminuye la variable de satisfacción laboral, es decir que los colaboradores experimentan en ocasiones sensaciones de agotamiento mental, estrés crónico, cansancio físico y emocional, falta de energía y motivación, por las largas jornadas laborales, sobrecarga de trabajo, falta de incentivos y capacitación, cambios constantes de autoridades y reprocesos. ⁽²²⁾
3	María Elena Morales Roldán 2021		Evaluación de la incidencia y consecuencias del Síndrome de Burnout, y propuesta de	El Burnout o también denominado síndrome de quemarse en el trabajo, es un síndrome considerado dentro del grupo de las enfermedades profesionales, debido a que es un trastorno emocional provocado por las situaciones que ocurren en el	El estudio revela una alta incidencia del Síndrome de Burnout en la población analizada, afectando al 70.07% de los participantes. La prevalencia es mayor en hombres (58.82%) y en personas de 30 a 40 años (50%), siendo más común entre aquellos

		alternativas que disminuyan los trastornos emocionales, conductuales y psicosomáticos en supervisores del área de producción de una empresa empacadora de camarón de la ciudad de Guayaquil	ambiente de trabajo, provocando en el individuo afecciones físicas, psíquicos y emocionales, y también consecuencias graves sobre la organización.	con 5 a 10 años de antigüedad laboral (32.35%). Los síntomas psicosomáticos relacionados incluyen enojo, palpitaciones e impaciencia, exacerbados por horarios laborales extensos, ya que el 72% trabaja de lunes a sábado. Los principales factores de riesgo identificados son el género, la edad, la antigüedad laboral y el horario de trabajo, lo que destaca la necesidad de intervenciones específicas para prevenir el burnout. ⁽²³⁾
4	Silvia Portero de la Cruz, Jesús Cebrino, Javier Herruzo, Manuel Vaquero-Abellán	Multicenter Study into Burnout, Perceived Stress, Job Satisfaction, Coping Strategies, and General Health	El burnout es un problema importante entre las enfermeras que trabajan en los servicios de urgencias y está estrechamente relacionado con una alta rotación de personal, errores de enfermería e insatisfacción de los pacientes.	La muestra del estudio estuvo compuesta por n = 171 enfermeras. Se elaboró un cuestionario ad hoc para recoger datos sociodemográficos y laborales, y se utilizaron el Inventario de Burnout de Maslach, la Escala de Estrés Percibido, el Cuestionario de Font-Roja, la Breve Orientación a la Experiencia Problemática de Cope y el Cuestionario General de Salud. La prevalencia de burnout

	2020		among Emergency Department Nursing		elevado fue del 8,19%. Los niveles de estrés percibido y satisfacción laboral fueron moderados. Las manifestaciones clínicas más frecuentes fueron la disfunción social y los síntomas somáticos, y el afrontamiento centrado en el problema fue la estrategia más utilizada por las enfermeras. La falta de ejercicio físico, el género, los años trabajados en un servicio de urgencias, la ansiedad, la disfunción social y el afrontamiento evitativo fueron predictores significativos de las dimensiones del burnout. ⁽³³⁾
5	Nuria Mesa Castro 2019		Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral de enfermería	Se evidencia irritabilidad, hostilidad, disminución de la capacidad de concentración en el trabajo y en la interacción con los pacientes, incremento de conflictos interpersonales con los colegas, incumplimiento de horarios asignados y toma de períodos prolongados de descanso.	Encontramos relaciones directas y significativas entre el estrés laboral y la ansiedad (estado-rasgo). La atención emocional se muestra como factor predictor positivo de la ansiedad y del estrés laboral, mientras que la claridad y reparación emocional se muestran como factores predictores negativos de la ansiedad. Claridad y reparación emocional no correlacionan significativamente con el estrés laboral, aunque la dimensión de claridad sí que se

					muestra como un predictor negativo del estrés laboral. ⁽²⁾
6	Garay, C.J., Donati, S., Ortega, I., Freiría, S., Rosales, G., Koutsovitis, F. 2019	ANSIEDAD	Modelos cognitivo-conductuales del Trastorno de Ansiedad Generalizada. Rev. Psicología	El Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) es un problema clínico cuya definición es relativamente reciente, en comparación con otros trastornos mentales. El TAG es un cuadro subdiagnosticado en la práctica clínica. La duración promedio de dicha patología, previo a realizar tratamiento, es de 25 años, volviéndose un cuadro crónico, con un marcado impacto en la calidad de vida, elevado malestar y limitaciones en áreas de funcionamiento. Esto es relevante en la medida en que, a mayor duración del TAG, peor es el pronóstico del paciente y menos probable el éxito terapéutico	Entre el 75 y el 90% de los pacientes con TAG presentan además otro trastorno mental. Se asocia principalmente al trastorno depresivo mayor (del 40 hasta el 74%), otros trastornos de ansiedad, trastorno disruptivo del comportamiento y trastornos relacionados con sustancias. Presenta características en común con los trastornos depresivos, tanto que se ha discutido si debería incluirse en ese grupo, dada la indiferenciación tanto genotípica como fenotípica de ambos cuadros. ⁽²⁴⁾
7	Roció González, Nicolás Parra- Bolaños 2023		Neuropsicología de los trastornos de ansiedad	Los trastornos de ansiedad (TA) se encuentran entre las enfermedades mentales más comunes en el mundo occidental. Sus síntomas afectan el desempeño laboral, académico y social,	Estas alteraciones consisten, de forma sintética, en el aumento en la respuesta de la amígdala a los estímulos de miedo y la disminución de la capacidad de la corteza prefrontal ventral para disminuir la respuesta

				<p>consumen muchos recursos de salud y son un factor de riesgo de los trastornos cardiovasculares. Si bien su diagnóstico aún no se basa en biomarcadores objetivos, su base neurobiológica está en las alteraciones del circuito cerebral del miedo, siendo éste el circuito más estudiado desde las investigaciones conductistas</p>	<p>de miedo antes de que se extinga junto con una disminución de la conectividad con el hipocampo. Este conocimiento ha permitido que el tratamiento de los TA se realice con técnicas conductistas, psicofármacos, terapia cognitivo-conductual, yoga, mindfulness, rehabilitación neuropsicológica y recientemente con estimulación magnética transcraneal. ⁽²⁵⁾</p>
8	<p>Athanasios Tselebis, Dimitra Lekka, Christos Sikaras, Effrosyni Tsomaka, Athanasios Tassopoulos, Ioannis Ilias, Dionisios Bratis, Argyro Pachi</p>		<p>Insomnia, Perceived Stress, and Family Support among Nursing Staff during the Pandemic Crisis</p>	<p>Los niveles de ansiedad declarados se correlacionan significativamente con los trastornos del sueño. El sentimiento de apoyo familiar se asocia negativamente con el estrés percibido e indirectamente con el insomnio. Las lecciones aprendidas de la pandemia exigen contramedidas y otras prácticas de seguridad recomendadas para proteger y cuidar al personal sanitario que se encuentra inesperadamente en la peligrosa primera línea de respuesta a la enfermedad.</p>	<p>En total, 120 mujeres y 30 hombres cumplieron los cuestionarios del estudio. Casi la mitad de los participantes (49,7%) declararon padecer insomnio y más de la mitad (50,3%) experimentaron un aumento de los niveles de estrés y ansiedad. ⁽³⁴⁾</p>

	2020				
9	Andria Pragholapati 2020		The Correlation Of Resilience With Nurses Work Stress In Emergency Unit Rumah Sakit Al Islam (RSAI) Bandung	El nivel de estrés laboral y ansiedad en la Unidad de Urgencias es superior al de otras unidades. El alto nivel de estrés laboral puede causar estrés en el trabajo. Cada individuo tiene la capacidad de adaptarse y ser flexible cuando se enfrenta a presiones internas y externas, lo que se conoce como resiliencia.	Los resultados son bajo estrés laboral 47,37%, tantas como 9 personas y alto estrés laboral 52,63%, tantas como 10 personas. Alta resiliencia 57,89%, 11 personas y baja resiliencia 42,11%, 8 personas. 11 enfermeras con alta resiliencia, a saber, 4 personas (36,36%) con alto estrés laboral y 7 personas (63,64%) con bajo estrés laboral. 8 enfermeras con baja resiliencia, es decir, 6 personas (75%) se encontraban en situación de alto estrés laboral y dos personas (25%) en situación de bajo estrés laboral. ⁽³⁵⁾
10	Lyanne Contreras Atuncar 2023		Evidencia científica sobre la inteligencia emocional (IE) y estrés laboral del profesional de enfermería en el servicio de emergencia.	Una situación de estrés mal gestionada puede desencadenar una variedad de problemas de salud significativos, tales como trastornos de ansiedad, afecciones dermatológicas, trastornos del sueño e incluso enfermedades cardíacas.	Se identificó una correlación positiva entre la inteligencia emocional y el estrés laboral, evidenciando que un alto nivel de inteligencia emocional en el personal de enfermería está asociado con una disminución del estrés laboral. ⁽⁷⁾

11	Karen Argelis Brown Britton 2022	ESTRÉS	El estrés laboral en el personal de enfermería	La sintomatología incluye anorexia, trastornos del sueño, fatiga física y mental, cefalea, cervicalgia y mialgias, úlceras pépticas, decrecimiento gradual de la energía, astenia y agotamiento.	La profesión de enfermería se caracteriza por un elevado nivel de estrés, derivado de las responsabilidades y riesgos diarios que implica. A pesar de esta exposición a niveles elevados de estrés, no se observan estrategias de prevención o gestión del estrés dirigidas al personal de enfermería, ni se implementa un programa de seguimiento para monitorear su bienestar psicológico. ⁽⁸⁾
12	Navas Fonseca Lizeth William Jiménez Hurtado 2023		Impacto del estrés laboral en los profesionales de enfermería que otorgan cuidados hospitalarios.	Los efectos del estrés laboral son variables entre los profesionales de la salud e impactan negativamente su bienestar y desempeño. En enfermeras hospitalarias se ha observado altos niveles de estrés, sin embargo, son escasos los estudios que evalúen su prevalencia e impacto en Ecuador.	Los encuestados pertenecientes al personal de enfermería destacaron principalmente en áreas como el quirófano con un 18% (n=9), la emergencia con un 12% (n=6), la neonatología con un 12% (n=6) y la cirugía hospitalaria con un 10% (n=5), presentando una edad promedio de 38,6 años (mínimo 24 - máximo 59). En cuanto a la evaluación del estrés laboral según los factores estresantes considerados, prevaleció el puntaje catalogado como "alguna vez" con un 54% (n=27), seguido por el puntaje "nunca" con un 26% (n=13), el puntaje "frecuentemente" con

					un 16% (n=8) y, por último, el puntaje "muy frecuentemente" con un 4% (n=2). ⁽¹⁸⁾
13	María Tatiana Betancourt Delgado Wilson Fabricio Domínguez Quijije Brandon Israel Peláez Flores 2020		Estrés laboral en el personal de enfermería del área de uci durante la pandemia de COVID 19.	El estrés puede ser conceptualizado como la reacción fisiológica del organismo ante demandas específicas. El doctor Hans Selye, endocrinólogo canadiense, investigó estas respuestas y observó que, además de los síntomas particulares de la enfermedad de cada individuo, los pacientes también presentaban manifestaciones sistémicas similares, tales como fatiga, anorexia, agotamiento y febrícula.	Es evidente en el estudio que el nivel de estrés laboral es más elevado en mujeres, y es crucial analizar los elementos generadores de estrés considerando los recursos de afrontamiento disponibles. ⁽¹⁹⁾
14	Sara Vásquez Mendoza Yaritza Virginia González Márquez 2020		El estrés y el trabajo de enfermería: factores influyentes	Podemos afirmar que también representa un elemento significativo que contribuye a la deterioración de la salud, expresándose de diversas maneras, incluyendo alteraciones en el ánimo (irritabilidad, apatía), conductas (consumo de tabaco, abuso de alcohol, automedicación y exceso alimentario), interacciones sociales (ausentismo laboral y familiar) y	Los factores estresantes encontrados fueron agotamiento, insomnio, sobrecarga laboral, insatisfacción laboral, espacio insuficiente, las consecuencias con más prevalencia generadas por el estrés son mala alimentación, insomnio y caída del cabello. ⁽²⁰⁾

				manifestaciones físicas (cefaleas, úlceras, gastritis, colitis).	
15	Sergio Míguez Abad 2019	El estrés en la enfermería y sus consecuencias	Los profesionales de Enfermería se encuentran expuestos a diversas fuentes de estrés en el desempeño de su profesión, debido a las exigencias que esta conlleva. Aunque existen diversas fuentes de estrés específicas para cada rol, otras son más recurrentes y pueden afectar a la mayoría de los profesionales de Enfermería, independientemente del trabajo que desempeñen. En este aspecto destacan: la falta de autonomía, la falta de especificidad de funciones, el no reconocimiento del trabajo, las relaciones con los compañeros, y las relaciones con la organización.	Se ha comprobado que la incidencia del estrés mantenido en el organismo produce numerosas consecuencias sobre la salud, tanto de forma directa como indirecta. Aunque muchas de estas consecuencias son muy graves para la persona, su incidencia y su aparición pueden reducirse y evitarse respectivamente, a través de la búsqueda de unas estrategias de afrontamiento adecuadas. (27)	
16	Ali-Reza Babapour, Nasrin Gahassab-Mozaffari,	Nurses' job stress and its impact on quality of life and caring	La enfermería se considera un trabajo duro y su estrés laboral puede tener efectos negativos sobre la salud y la calidad de vida. El objetivo de este estudio fue investigar la correlación entre el estrés	Las puntuaciones medias (DE) totales de estrés laboral, calidad de vida y conductas de cuidado fueron 2,77 (0,54), 56,64 (18,05) y 38,23 (9,39), respectivamente. Existía una relación negativa y estadísticamente	

	Azita Fathnezhad- Kazemi 2020		behaviors: a cross-sectional study	laboral con la calidad de vida y las conductas de cuidado en enfermeras.	significativa entre las puntuaciones totales de estrés laboral y la calidad de vida ($r = -0,44$; $p < 0,001$; efecto medio) y las conductas de cuidado ($r = -0,26$; $p < 0,001$; efecto pequeño). La regresión lineal univariante mostró que el estrés laboral por sí solo podía predecir el 27,9% de los cambios en la puntuación total de calidad de vida ($\beta = -0,534$, $SE = 0,051$, $R^2_{adj} = 0,279$, $P < 0,001$) y el 4,9% de los cambios en la puntuación total de conductas de cuidado ($\beta = -0,098$, $SE = 0,037$, $R^2_{adj} =$ $0,049$ $P < 0,001$). ⁽³⁶⁾
17	-Miriam Osorio Martínez -Michan Malca Casavilca -Yudy Condor Rojas -Melissa Becerra Bravo		Factores asociados al desarrollo de estrés, ansiedad y depresión en trabajadores sanitarios en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Perú	En el conjunto de participantes que conforman el grupo de profesionales de la salud, excluyendo al personal médico, se detectó una alta incidencia de manifestaciones de ansiedad, hallazgos que concuerdan con los resultados de un metaanálisis que indicó que los individuos con menor experiencia laboral, empleados a tiempo parcial o que mantienen un contacto más estrecho con los pacientes presentan un mayor riesgo de desarrollar	De un conjunto de 258 participantes, 254 (98%) completaron el cuestionario, con una predominancia del 61,8% de mujeres y el área de mayor frecuencia laboral identificada como emergencia u hospitalización (62,2%). La mediana de puntuación obtenida en el PHQ-9 fue de 4 (RIC: 2-7), mientras que para el GAD-7 fue de 6 (RIC: 4-8), y para el IES- R fue de 16 (RIC: 8-24). El análisis de regresión multivariado reveló que la profesión médica se relaciona con una menor

	-Eliberto Ruiz Ramirez 2022	ESTRES ANSIEDAD DEPRESION		consecuencias psicológicas adversas a nivel individual.	prevalencia de ansiedad (RPa: 0,77; IC 95%: 0,62-0,94), en contraste, vivir en soledad se asoció con una mayor prevalencia de depresión (RPa: 1,46; IC 95%: 1,11-1,92). ⁽¹⁰⁾
18	Martha Saida Quiroz Kevin Rafael Salvador María Magdalena Segovia Katherine Lilibeth Tomalá 2022		Salud mental del personal de enfermería y sus repercusiones en el cuidado del paciente con Covid-19	Se identificaron como los síntomas predominantes en el personal de enfermería la presencia de estrés, temor, ansiedad, depresión y dificultades en la concentración para llevar a cabo las labores inherentes a su ocupación.	El personal de enfermería no solo enfrenta el mayor riesgo de contagio, sino que también asume el papel de receptores primarios del dolor y el sufrimiento de los pacientes, lo que los hace más susceptibles desde una perspectiva psicológica. ⁽¹⁵⁾
19	Abigail Fernández Sánchez, María Nieves Estrada Salvarrey, Edith Ruth		Relación de estrés-ansiedad y depresión laboral en profesionales de enfermería	El término estrés es difícil de definir, empero en nuestra sociedad se ha convertido en una palabra cotidiana. Este es cada vez más importante en el ámbito laboral; pues, entre la demanda laboral y personal viene una insatisfacción, tanto psicológica como fisiológica; es la interacción entre la persona y el medio	La población estuvo conformada por n=106 (100%), hombres 12% y mujeres 88%. Con un rango de edad de 29.5 años. En las variables laborales, las categorías participantes: enfermeras auxiliares 44%, enfermeras generales 49% y enfermeras especialistas 7%. Antigüedad de 1 a 5 años 43.8%, 6 a 10 años 20.8%, 11 a 15 años 6.25%, 16 a 20 años 25%,

	Arizmendi Jaime 2020			ambiente, es decir, se altera el equilibrio y cuando pasa esto experimentamos el estrés. Las teorías psicológicas de Selye, Lazarus y Beck establecen el estrés, ansiedad y depresión; como un trastorno mental.	21 a 25 años 4.2%. Número de empleos: de 1: 85.41%, de 2: 12.5%, de 3 empleos: 2.08%. En el desempeño laboral las enfermeras manifiestan tener miedo o temor a cometer errores, entre frecuente y muy frecuente 64%. Problemas con su jefe superior inmediato: entre frecuente y muy frecuente 71%. Dificultad para trabajar con otras enfermeras: algunas veces 40%, frecuente y muy frecuente 30%. Las enfermeras (os) participantes tienen de 1 a 3 trabajos, así como la crianza de hijos y asistencia a algún familiar enfermo. ⁽³¹⁾
20	Roxana Obando Zegarra, Janet Mercedes Arévalo- Ipanaqué, Ruth América Aliaga Sánchez, Martina	Ansiedad, estrés y depresión en enfermeros de emergencia Covid-19	La presencia significativa de estrés, ansiedad y depresión en los enfermeros no solo afectan su salud y desempeño, sino que pueden indicar futura morbilidad psiquiátrica, con cuadros intensos de miedo, trastornos de pánico y conducta obsesiva que influyen en el comportamiento y capacidad de tomar decisiones. Cabe mencionar que la depresión tiene mayor prevalencia en mujeres que en varones y puede ser de	El 39.1% de los enfermeros presentaron algún grado de ansiedad, 24.6% algún grado de depresión y 8,8% algún grado de estrés. El sexo femenino está asociado a las 3 condiciones estudiadas. Otras características asociadas a alguna condición son edad, años de servicio y ubicación del hospital. ⁽⁵⁾	

	Obando Zegarra 2020			larga duración o recurrente, afectando considerablemente la capacidad para realizar actividades laborales, académicas y de la vida cotidiana, pudiendo incluso progresar hacia su forma más grave conduciendo al suicidio.	
21	Norma Mariana Torrecilla, Micaela Janet Victoria, María Cristina Richaud de Minzi 2021		Ansiedad, depresión y estrés en personal de enfermería que trabaja en unidades de terapia intensiva con pacientes con covid-19. Rev. argent. salud pública	Antes del comienzo de la pandemia, los profesionales de la salud ya presentaban mayor riesgo de suicidio y de enfermedad mental en todo el mundo, pero con la llegada de la COVID-19 este riesgo se ha incrementado. De manera complementaria, los trabajadores de la salud que están expuestos y en contacto directo con los casos confirmados o presuntos positivos de coronavirus son más susceptibles tanto a las infecciones de alto riesgo, como a problemas de salud mental: refieren estar preocupados, asustados, y experimentando duelos y traumas.	Se observaron niveles elevados de ansiedad en el 72,1% de la muestra, y depresión en el 13,5%. Los indicadores más elevados de estrés fueron: sentirse desanimado y cansado (80,8%), agotado mentalmente (76,9%), no sentir energía (73,1%) y sentir muchas preocupaciones (75%). Los indicadores favorables fueron: 76,9% no se siente obligado a hacer sus tareas; y 55,8% siente que realmente disfruta de su quehacer. ⁽³⁷⁾
22	Maria Guadalupe		Depresión, ansiedad y	La profesión de enfermería se le considera a una de las carreras más estresante, donde	Se evidencio que la depresión, ansiedad y estrés son factores que desencadenan

	Gordillo Aguayza, Edwin Marcelo Ortega Guallpa 2023		estrés en el personal de enfermería. Revisión sistemática	se puede presentar una alta prevalencia de trastornos psicológicos como ansiedad, depresión, estrés, entre otros, relacionadas con factores como, insatisfacción laboral, bajo desempeño y cambios frecuentes de turnos u horarios en los puestos de trabajo.	consecuencias físicas y mentales en el personal de salud y llegan a convertirse en un gran problema afectando a la salud de las enfermeras. Entre ellos agotamiento, insomnio, sobrecarga laboral, insatisfacción laboral. ⁽³⁸⁾
23	Christian Bock, Ivo Heitland, Tanja Zimmermann, Lotta Winter, Kai G. Kahl 2020		Secondary Traumatic Stress, Mental State, and Work Ability in Nurses— Results of a Psychological Risk Assessment at a University Hospital	Entre los trabajadores hospitalarios, los profesionales de la atención al paciente son más vulnerables a desarrollar problemas de salud relacionados con el trabajo en comparación con otras profesiones. Se ha descrito que las enfermeras que han experimentado el situaciones de estrés laboral sufren emocionalmente como consecuencia de los traumas compartidos con sus pacientes. Pueden tener pensamientos recurrentes o sueños angustiosos, trastornos del sueño e incluso se han descrito flashbacks de experiencias difíciles con pacientes. Además, pueden tener dificultades para desempeñar su trabajo debido a la angustia psicológica.	De 320 enfermeras, 292 (91,2%) experimentaron trauma secundario, y 74 enfermeras (25,3%) informaron de síntomas traumáticos secundarios. Las enfermeras con síntomas traumáticos secundarios informaron de mayores puntuaciones de depresión ($p < 0,001$) y ansiedad ($p < 0,001$) en comparación con las enfermeras sin experiencia traumática secundaria, y con las enfermeras con experiencia traumática secundaria, pero sin estrés traumático secundario (ambas $p < 0,001$). Además, las enfermeras con estrés traumático secundario informaron de una reducción significativa de la capacidad de trabajo, el apoyo social y el control sobre el trabajo, y un aumento de la tensión emocional

					y el tiempo de trabajo. Las enfermeras con estrés traumático secundario pueden tener un mayor riesgo de desarrollar depresión mayor y trastornos de ansiedad, y necesitan especialmente apoyo para superar las experiencias traumáticas secundarias. ⁽³⁹⁾
--	--	--	--	--	--

Tabla 3 Estrategias de afrontamiento

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO					
N°	AUTOR Y AÑO	VARIABLE	TITULO	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	CRITERIO PERSONAL
1	Nicolás Alejandro Vizioli 2021	ANSIEDAD	Psicoterapia para la regulación emocional desde un enfoque transdiagnóstico: revisión de ensayos clínicos aleatorizados	<ul style="list-style-type: none"> • Escuchar y validar las emociones. • Mantener la calma, y la voz pausada. • Emplear técnicas de respiración. • Mirar a los ojos y que centre la atención en nuestra cara y/o otra cosa. • Hay que recordar que este problema es temporal. • Recomendar técnicas de desactivación tales como relajación o meditación. <p>Específicamente, se decide trabajar sobre la evaluación negativa y la evitación en base a las experiencias de emociones intensas.</p>	El implementar estrategias de afrontamiento ayuda al personal de enfermería a dar una respuesta positiva frente a sus factores estresantes que puedan afectar de una manera negativa su labor como personal de salud y dentro de su núcleo familiar mismo. ⁽⁴⁰⁾
	Maritza Condori Chambi		“Estrategias de afrontamiento al estrés y ansiedad	Estrategias de afrontamiento centradas en el problema:	Cada persona tiene una forma diferente de afrontar el estrés, dependerán de muchos factores que influirán al determinar el estilo

	<p>-Victoria Feliciano Cauna 2020</p>		<p>estado en trabajadores de un centro de salud en cuarentena por covid-19, Juliacan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Activo: Iniciar acciones directas, incrementando los propios esfuerzos reducir o eliminar al estresor y disminuir sus efectos negativos. • Requiere un análisis de la búsqueda de soluciones. <p>Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conseguir algún apoyo emocional, el que podría ser de simpatía y de comprensión. • Buscando ayuda, consejo, información a personas convenientes acerca de lo que debe hacer. • Buscar siempre el lado positivo y favorable de los problemas e intentar crecer y mejorar a partir de la situación. • Aceptar lo que está ocurriendo, que es real y que no podrá cambiarse. 	<p>de afrontamiento, estos factores pueden estar relacionados con el estado de salud, la energía física, las creencias que cada uno tiene, nuestro aspecto motivador, nuestras capacidades para resolver problemas, hasta nuestras habilidades sociales, el autor menciona que además de esos factores, es importante tener en cuenta que se debe encontrar un buen apoyo social para no elegir estrategias de afrontamientos que son malos para nuestra salud como el consumir sustancias. ⁽⁴¹⁾</p>
--	---------------------------------------	--	--	---	---

				<ul style="list-style-type: none"> • Tendencia a ir hacia la religión en momentos de estrés, aumentar las participaciones en actividades de tipo religiosas. <p>Estrategias de afrontamiento centradas en la evitación del problema:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disminuir los esfuerzos para tratar con el estresor, además de renunciar al esfuerzo para lograr las metas con las cuales se intercepta al estresor. • Desahogo o descargar esos sentimientos. • Uso de sustancias (alcohol, medicamentos): implica tomar alcohol u otras sustancias con el fin sentirse mejor o para ayudarse a sobrellevar al estresor. • Humor: realizar bromas sobre el estresor o reírse de las mismas, haciendo burlas de las situaciones estresantes. 	
--	--	--	--	---	--

				<ul style="list-style-type: none"> • Concentrarse en otras actividades, intentando distraerse con otros proyectos, para tratar de no concentrarse en el factor estresor. • Negar la situación real del suceso estresante. • Auto-inculpación: criticarse y culpabilizarse por lo sucedido. 	
2	Darío Augusto de los Santos	DEPRESION	Regulación emocional y terapias psicológicas empíricamente apoyadas: Confluencias, complementariedades y divergencias	<p>Psicoeducación para el manejo emocional: se menciona como un proceso mediante el cual se instruye acerca de las emociones y sobre herramientas para tener el control de ellas, para eso se necesita:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mostrarse presente y escuchar su dolor. • Explorar si hay ideación suicida. • Hay que decir que no se está solo. • Hay que manifestar que su problema tiene solución. • Hay que explicar que no es su culpa. 	Dentro de los resultados se pudo evidenciar que, si el personal de salud ejerce un claro sentido en su pensamiento, tendrá un menor efecto de los factores estresantes que se presentan dentro de los establecimientos de Salud. ⁽⁴²⁾

<p>Ortencia Ortiz Cieza -Maria Angelica Fuentes Siles</p>			<p>Estrés laboral y estrategias de afrontamiento del personal de enfermería en el servicio de Hospitalización de una Clínica Privada, Lima – Perú</p>	<p>El uso de estrategias como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresión emocional. • Uso de pensamientos desiderativos. • apoyo social. • Evitación de problemas. • Reestructuración cognitiva con lo cual logran manejar los momentos de estrés producto del entorno laboral. <p>Las estrategias de afrontamiento más utilizadas se destacan a la religión.</p>	<p>Podemos evidenciar que los profesionales de enfermería han logrado establecer mecanismos de ayuda para equilibrar la presión y la carga de las actividades laborales, frente al estrés laboral; a través de la capacidad de encontrar medios que faciliten el afrontamiento a distintas situaciones personales y en el medio laboral; como resultado de ello se evidencia una mejora en las relaciones interpersonales, lo que impacta de una forma positiva en la atención a los pacientes, además se necesita contar con el apoyo de los compañeros de trabajo, por lo que se deben presentar optimistas, alegres y enfocándose en recursos que los motive a sobresalir y superar obstáculos. ⁽⁴³⁾</p>
<p>Juan Carlos Muñoz-Cruz, Vasiliki Orgeta, Rafael Del-Pino-Casado</p>			<p>Estrategias de afrontamiento y síntomas depresivos en personas cuidadoras de</p>	<p>Dentro del artículo se mencionan estrategia de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Huida-evitación y evasión. • Aceptación. • Reevaluación positiva. 	<p>Es de suma importancia como personal de enfermería conocer sobre factores protectores 1, las estrategias de afrontamiento nos sirvan tanto a otro grupo de personas en riesgo como al personal de salud, para la prevención de la depresión y</p>

	2023		familiares adultos y mayores	<ul style="list-style-type: none"> • Planificación para obtener factores protectores ante la depresión. 	la de creación de factores protectores dentro del ambiente hospitalario y no solo tratar de evitar el problema, negarlo, rendirse, resignarse, auto inculparse desahogarse, o la predisposición del consumo de sustancias que solo aumente la aparición de este trastorno. ⁽⁴⁴⁾
3	Diana Sofia Serna Corredor -Lina Maria Martinez Sanchez	SINDROME DE BOURNOUT	Burnout en el personal del área de salud y estrategias de afrontamiento	<p>Para lograr impactar sobre el afrontamiento de apoyo, se deben implementar medidas dirigidas a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejorar las relaciones interpersonales entre los compañeros de trabajo. • Promover espacios para la interacción de los empleados con sus familiares y amigos. • La comunicación efectiva entre los trabajadores y quienes lo rodean ayuda a disminuir el estrés. • El consuelo, la compañía y el soporte emocional influyen en factores protectores como la 	En los conflictos más vistos en el personal de enfermería, se debe al ambiente laboral de las áreas más afectas, a la falta de comunicación y diálogos entre compañeros, lo que aumenta el estrés y cansancio, adquirir programas donde aumente el trabajo en equipo y fomentar buenas relaciones, dará un efecto positivo en su trabajo. ⁽⁴⁵⁾

				<p>confianza, la autoestima y la sensación de autoeficacia.</p> <p>Por otra parte, para fomentar el afrontamiento de compromiso, se deben implementar programas para que los trabajadores adquieran habilidades para:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolver problemas, entre ellos se destacan el manejo adecuado del tiempo. • La búsqueda de información. • El análisis asertivo de las circunstancias. • Procesos personales de adaptación a la realidad • Formación continua en jornada laboral. 	
	<p>Maricela Osorio-Guzmán, Carlos Prado-Romero y Georgina E.</p>		<p>Burnout y afrontamiento en profesionales de la salud</p>	<p>Los tipos de afrontamiento, se encontró que las estrategias más utilizadas fueron:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solución de problemas. • La reevaluación positiva. • La búsqueda de apoyo social. 	<p>Como personal de enfermería se debería implementar más ayuda en la búsqueda de apoyo social, es decir la familia o grupos donde se realicen actividades de ocio. ⁽⁴⁶⁾</p>

Bazán- Riverón 2021				
Dionicio E, Méndez J, Flores E 2023		Estrategias de afrontamiento al síndrome de burnout en médicos-docentes universitarios en postpandemia	Dentro de las estrategias mencionas se encuentra el: <ul style="list-style-type: none"> • Apoyo social. • Focalización en la solución del problema. • Evitación: Realizan deportes, paseos, jobis evitando pensar en el problema. • Reevaluación positiva. • Tener una expresión emocional abierta. • Religión. 	Varios artículos nos mencionan como una estrategia de afrontamiento la religión, debido a que Dios se convierte en el ente supremo en el cual apoyarse para poder superar cualquier adversidad, es todo un proceso espiritual del cual, cada persona adquiere ritos del grupo religioso al que pertenece, para enfrentarse a una situación incapaz de superar. ⁽⁴⁷⁾
Zaimara Veliz Moreno1 , Edelys Núñez Ravelo1 , Lisandra Arencibia Llanes1 ,		Ansiedad, depresión y estrategias de afrontamiento en pacientes convalcientes de Covid-19	Se mencionan algunas estrategias: <ul style="list-style-type: none"> - Estrategias de afrontamiento centradas en el problema (estrategias son la confrontación, la búsqueda de apoyo social y la búsqueda de soluciones). - Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción (Las 	Cabe recalcar que los trastornos emocionales no solo lo adquieren el personal de enfermería sino también los pacientes, los cuales de igual manera necesitan aprender sobre las diferentes estrategias de afrontamiento para reducir los factores estresantes que conllevan a la ansiedad o depresión de este. ⁽⁴⁸⁾

	Idania Esther Suarez Castillo1 , Yolanda Contreras Tamargo2022			estrategias son el autocontrol, el distanciamiento, la reevaluación positiva, la autoinculpación y el escape/evitación).	
4	Lucy Mily Izquierdo Diaz 2022	ESTRES	Estrategias de afrontamiento y estrés laboral del personal profesional de enfermería en el servicio de emergencia en un hospital del Minsa, Lima 2022	<ul style="list-style-type: none"> • Resolución de problemas. • Análisis lógico. • Búsqueda de orientación y apoyo. • Revaloración positiva. 	Es de suma importancia que como persona sepamos analizar el conflicto de modo asertiva, identificando o atribuyendo condiciones favorables, a las vivencias estresantes en sí misma, librando lo positivo de aquel escenario hostil y aceptando como una enseñanza próxima. ⁽⁴⁹⁾
8	Segundo José Chilon Diaz		Niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en el personal del servicio de gineco - obstetricia del hospital regional docente de cajamarca durante la pandemia	<p>Estrategias activas: están dirigidas al problema y se caracterizan por:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El análisis de circunstancias. • La reflexión de posibles soluciones. • Estrategias de anticipación a un desastre. • El control de las emociones. • la búsqueda de apoyo social. 	Aprender y desarrollar estrategias para poder mantenerse en contacto con otras personas es fundamental para poder adquirir un mejor estado emocional y a las cuales se pueden sumar un buen número de horas de descanso, la alimentación balanceada y limitar la exposición a los

				<p>Estrategias pasivas: se basa en la adopción de ciertos comportamientos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El tratar de no pensar. • Ignorar. • Negar o rechazar el problema. • Adoptar una actitud pasiva frente a los diversos factores estresores. 	<p>medios de comunicación, además de practicar técnicas de relajación. ⁽⁵⁰⁾</p>
9	<p>-Crisanto Canepa Nancy Beatriz -Erazo Olivares Ana Giovanna 2021</p>		<p>Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en tiempos de Covid-19 en el personal de Salud Hospitalario de Miraflores, 2021</p>	<p>Dentro de las estrategias para el afrontamiento del estrés, utilizaron las adaptables enfocadas a favorecer la solución de problemáticas presentadas, además de reestructuración cognitiva con apoyo social.</p> <p>Las estrategias enfocadas en la emoción se conforman por:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respuestas propias que no solucionan las dificultades en sí, pero que permiten generar tranquilidad en los momentos de riesgos o intimidaciones. 	<p>Como resultado, poseer una estabilidad emocional, nos permitirá controlar las emociones y mantener una actitud equilibrada durante los turnos laborables y estable ante situaciones difíciles que se presenten en emergencias. Además, nos que permite a afrontar situaciones estresantes sin caer en estados de ansiedad o depresión. ⁽⁵¹⁾</p>

				<p>Las estrategias de liberación cognitiva, referidas a las acciones realizadas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buscar distraerse y no pensar en los estresores. <p>La estrategia de la negación:</p> <p>Tratándose de simplemente ignorar al estresor, lo que, en ocasiones hace que se disminuya el estrés.</p>	
10	Isabel Correa Jiménez -Maria Crespo Andrade		<p>Evaluación del nivel de estrés laboral en los médicos y enfermeras de la Fundación Pablo Jaramillo Crespo. Estrategias de afrontamiento adecuado</p>	<p>Dentro de las actividades que realizan para hacerle frente al estrés están: ejercicios de relajación, respiración, lectura, deporte, escuchar música, paseos con la familia.</p> <p>Investigar el nivel de estrés de todo el personal de salud para contar con bases científicas para poder enfrentarlo es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Implementar pausas activas. • Trabajo con psicología. • Espacio físico más amplio. • Charlas de automotivación. • Talleres de manejo del estrés. 	<p>Dentro de los establecimientos hospitalarios ya sean, primarios, secundarios o terciarios, necesitan diseñar una estrategia antiestrés para así reducir síntomas mencionados, y controlar el riesgo de padecer problemas médicos, como enfermedades cardiacas, alimenticias, etc.</p>

				<ul style="list-style-type: none"> • Talleres de relajación. • Apoyar las iniciativas, entre otros. 	
11	Manuel Villanueva Villanueva Jorge Ibáñez Parga Andrés Ayala Muñoz Pablo Muñoz Fuentes Flavio Ayala Día Rodrigo Vera García 2023	Estrés Post traumático	Estrés Post Traumático en el Personal Sanitario de la Unidad de Emergencia de un Hospital Terciario en Pandemia SARS COV-2	<p>Dentro de las estrategias se plantea:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Psicoterapia individual y grupal. • Psicoeducación. • Primeros auxilios psicológicos. • Debriefing. • Mindfulness. • Fármacos utilizados en donde destacan los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina y noradrenalina, y de segunda elección los antipsicóticos. 	<p>Haciendo énfasis a la estrategia de Debriefing para sobrellevar este trastorno en el personal de salud, es una intervención breve tras un incidente catastrófico, lo esencial es promover el apoyo dentro del grupo de individuos que experimentaron el suceso, dando así la liberación de toda la carga emocional tras vivir el desgarrador evento.</p> <p>Además, la técnica de Mindfulness ha dado efectos positivos para tratar no solo el estrés postraumático sino la ansiedad, depresión, conductas alimentarias entre otras, la cual consiste en una técnica de meditación y observación, aceptando su realidad y comparten sus vivencias para así eliminar el sufrimiento y prevenir posibles trastornos mentales en el futuro.</p>

Tabla 4 Consecuencias y gravedad en la salud

CONSECUENCIAS Y GRAVEDAD EN LA SALUD					
N°	AUTOR Y AÑO	VARIABLE	TÍTULO	CONSECUENCIAS	GRAVEDAD EN LA SALUD
1	Zea Karina 2021	ESTRÉS	El impacto en la salud mental del personal de enfermería que labora en el servicio de emergencia COVID-19, en un Hospital del Minsa, Nasca 2021.	<ul style="list-style-type: none"> • Estado de ánimo alterado • Aumento de accidentes laborales por la presión de estrés • Malas relaciones interpersonales por el cambio de ánimo • Disminución de la productividad de forma paulatina • Tareas incompletas o mal realizadas que generan más gastos al centro laboral 	<p>Impide la realización de tareas de forma segura.</p> <p>Riesgos de enfermedades cardíacas, diabetes, obesidad y otras enfermedades crónicas. También puede causar problemas tales como dolores de cabeza tensionales, disfunción sexual y caída del cabello.</p>
2	Pintor Pérez Luis		Las molestias físicas secundarias a factores emocionales	<p>Cefalea tensional</p> <p>Molestias del aparato digestivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diarreas • Estreñimiento • Distensión abdominal • Dolores cólicos • Pérdida de apetito • Incremento del apetito (hiperorexia) 	<p>Cuando las molestias gastrointestinales producidas por trastornos psicósomáticos no son tratadas o diagnosticadas por un especialista pueden tener complicaciones como: Colitis, enfermedades infecciosas, enfermedad de Crohn (dolorosa y debilitante, pone en riesgo la vida).</p>

				<ul style="list-style-type: none"> • Náuseas y vómitos • Meteorismo • Hiperperistaltismo intestinal 	
3	Aesthis Psicólogos Madrid 2021	ANSIEDAD	Causas y Consecuencias de la Ansiedad	<p>Aumentar el nivel de dependencia</p> <p>Reducir capacidades y bienestar</p> <p>Mermar su autoestima</p> <p>Limitar sus relaciones sociales</p> <p>Fatiga intensa</p> <p>Trastornos cardiovasculares: hipertensión arterial</p> <p>Desordenes gastrointestinales</p> <p>Problemas de la piel: psoriasis, eccema</p>	<p>Desarrollo de trastornos en el estado de ánimo y graves problemas en a la autoestima.</p> <p>Trastornos psicósomáticos.</p>
4	Santos JR 2021		Las molestias físicas secundarias a factores emocionales	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermedad cardíaca • Diabetes • Problemas de tiroides, como el hipertiroidismo • Trastornos respiratorios, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o el asma • Uso inadecuado de sustancias o abstinencia 	Suicidio

				<ul style="list-style-type: none"> • Abstinencia del alcohol, de medicamentos contra la ansiedad (benzodiazepinas) o de otros medicamentos • Dolor crónico o síndrome de intestino irritable • Tumores poco frecuentes que producen hormonas de reacción de “luchar o huir” • Problemas para dormir (insomnio) • Dolor de cabeza y dolor crónico • Aislamiento social • Problemas en la escuela o el trabajo • Mala calidad de vida 	
5	Quirón Prevención 2024	Síndrome Bornout	Consecuencias del síndrome de burnout en el ámbito laboral	<ul style="list-style-type: none"> • El aumento del absentismo laboral. De hecho, se cree que la mitad de los días en los que los trabajadores no acuden a su trabajo es por culpa de esta enfermedad. • Necesidad de medicarse para poder conciliar el sueño por las noches. • Mal ambiente laboral que puede derivar en conductas violentas. 	<p>Infarto cerebral ya que las arterias están bajo presión adicional se rompen y desencadenan una hemorragia cerebral.</p> <p>Abuso de sustancias y drogas.</p>

			<ul style="list-style-type: none"> • Desmotivación. • Estrés, depresión y ansiedad. • Fatiga. • Enfermedades como problemas gastrointestinales, colesterol alto, diabetes o asma. 	
	Salazar Sc 2021	<p>Incidencia del Síndrome de burnout en la satisfacción laboral del personal de la Coordinación Zonal 2 del Instituto de Fomento al Talento Humano</p>	<p>Emocionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inseguridad, aislamiento • Falta de motivación • Mayor esfuerzo para realizar las mismas actividades • Baja autoestima • Sensación de vacío • Irritabilidad <p>Físicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cansancio • Insomnio • Tensión muscular • Alteraciones en el apetito • Dolor de cabeza <p>Cognitivas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Riesgo de sufrir enfermedades como: Hipertensión, migraña, infartos • Alteraciones gastrointestinales • Ideas e intentos suicidas

				<ul style="list-style-type: none"> • Problemas de atención y concentración • Dificultad de memoria • Desinterés en el trabajo • Conductuales • Evitación de responsabilidades • Abandono de la profesión • Conflictos interpersonales • Disminución del rendimiento laboral 	
6	Manuel Villanueva Villanueva Jorge Ibáñez Parga Andrés Ayala Muñoz Pablo Muñoz Fuentes	Estrés Post traumático	Estrés Post Traumático en el Personal Sanitario de la Unidad de Emergencia de un Hospital Terciario en Pandemia SARS COV-2	<ul style="list-style-type: none"> • Conductas de evitación. • Síntomas de hiperalerta en respuesta a un acontecimiento traumático. • Se asocia a una alta comorbilidad en depresión. • Consumo de drogas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de la mortalidad en el intento suicida.

	Flavio Ayala Día Rodrigo Vera García 2023				
7	Darwin Javier Ramos Cevallos Diana Nancy Martínez García 2023	Trastorno de la conducta alimentaria	Comportamiento alimentario en internos rotativos de enfermería	<p>Dando como resultado un importante problema de salud pública por presentar una tasa alta de prevalencia en jóvenes que cursan la profesión de salud. ⁽⁷⁵⁾</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consecuencias en la salud física y mental. • Estilo de vida poco saludable. • Ingieren comida fuera de casa, que causan malestares estomacales (enfermedades gastrointestinales). • Aumentan el riesgo de desarrollar trastornos metabólicos y nutricionales (obesidad, síndrome metabólico, entre otros) 	<ul style="list-style-type: none"> • Deterioro de calidad de vida.

Ilustración 2 algoritmo

