



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO
FACULTAD DE SALUD Y SERVICIOS SOCIALES**

**TRABAJO DE TITULACIÓN DE GRADO PREVIO A LA
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERIA
PROPUESTA PRÁCTICA DEL EXAMEN DE GRADO O DE FIN DE
CARRERA (DE CARÁCTER COMPLEXIVO)
INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL**

TEMA:

**“MANEJO DEL ESTRÉS EN PERSONAL DE ENFERMERÍA Y SU
RELACIÓN CON LA ATENCIÓN DE CUIDADO DIRECTO”**

Autores:

Srta. Isabel Johanna Hernández Flores

Srta. Rosario Geoconda Guerrero García

Acompañante:

Mgr. Mariana de Jesús Llimaico Noriega

**Milagro, 8 de Junio 2021
ECUADOR**

DERECHOS DE AUTOR

Ingeniero.

Fabricio Guevara Viejó, PhD.

RECTOR

Universidad Estatal de Milagro

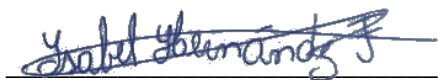
Presente.

Yo, **Isabel Johanna Hernández Flores** en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de la propuesta práctica de la alternativa de Titulación – Examen Complejivo: Investigación Documental, modalidad presencial, mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor de la propuesta práctica realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Grado, como aporte a la Línea de Investigación **Salud Pública y Bienestar Humano Integral**, de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de esta propuesta práctica en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, 8 de junio de 2021



Isabel Johanna Hernández Flores

Autor 1

C.I: 0922281613

DERECHOS DE AUTOR

Ingeniero.

Fabrizio Guevara Viejó, PhD.

RECTOR

Universidad Estatal de Milagro


Presente.

Yo, **Rosario Geoconda Guerrero García** en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de la propuesta práctica de la alternativa de Titulación – Examen Complexivo: Investigación Documental, modalidad presencial, mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor de la propuesta práctica realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Grado, como aporte a la Línea de Investigación **Salud Pública y Bienestar Humano Integral**, de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de esta propuesta práctica en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, 8 de junio de 2021



Rosario Geoconda Guerrero García

Autor 2

C.I: 1206777482

APROBACIÓN DEL TUTOR DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Yo, **Mariana de Jesús Llimaico Noriega** en mi calidad de tutor de la Investigación Documental como Propuesta práctica del Examen de grado o de fin de carrera (de carácter Complexivo), elaborado por las estudiantes **Isabel Johanna Hernández Flores** y **Rosario Geoconda Guerrero García** cuyo tema de trabajo de Titulación es **“MANEJO DEL ESTRÉS EN PERSONAL DE ENFERMERÍA Y SU RELACIÓN CON LA ATENCIÓN DE CUIDADO DIRECTO”** , que aporta a la Línea de Investigación **Salud Pública y Bienestar Humano Integral** previo a la obtención del Grado LICENCIADA EN ENFERMERIA; trabajo de titulación que consiste en una propuesta innovadora que contiene, como mínimo, una investigación exploratoria y diagnóstica, base conceptual, conclusiones y fuentes de consulta, considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo APRUEBO, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de del Examen de grado o de fin de carrera (de carácter complexivo) de la Universidad Estatal de Milagro.

Milagro, 22 de mayo de 2021



Mariana de Jesús Llimaico Noriega

Tutor

C.I: 0914879796

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

Mgtr. Llimaico Noriega Mariana de Jesús

Phd. León Samaniego Guillermo Fernando

Mgtr. Saldarriaga Jiménez Dolores Guadalupe

Luego de realizar la revisión de la Investigación Documental como propuesta práctica, previo a la obtención del título (o grado académico) de **LICENCIADA EN ENFERMERIA** presentado por la estudiante **Isabel Johanna Hernández Flores**

Con el tema de trabajo de Titulación: **“MANEJO DEL ESTRÉS EN PERSONAL DE ENFERMERÍA Y SU RELACIÓN CON LA ATENCIÓN DE CUIDADO DIRECTO”**.


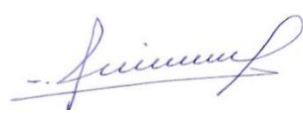

Otorga a la presente Investigación Documental como propuesta práctica, las siguientes calificaciones:

Investigación documental	[]
Defensa oral	[]
Total	[]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado) _____

Fecha: 8 de junio de 2021

Para constancia de lo actuado firman:

	Apellidos y Nombres	Firma
Presidente	Llimaico Noriega Mariana de Jesús	 _____
Secretario (a)	León Samaniego Guillermo Fernando	 _____
Integrante	Saldarriaga Jiménez Dolores Guadalupe	 _____

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

Mgtr. Llimaico Noriega Mariana de Jesús

Phd. León Samaniego Guillermo Fernando

Mgtr. Saldarriaga Jiménez Dolores Guadalupe

Luego de realizar la revisión de la Investigación Documental como propuesta práctica, previo a la obtención del título (o grado académico) de LICENCIADA EN ENFERMERIA presentado por la estudiante **Rosario Geoconda Guerrero García**

Con el tema de trabajo de Titulación: **“MANEJO DEL ESTRÉS EN PERSONAL DE ENFERMERÍA Y SU RELACIÓN CON LA ATENCIÓN DE CUIDADO DIRECTO”**.


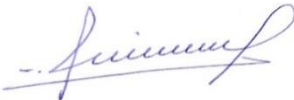

Otorga a la presente Investigación Documental como propuesta práctica, las siguientes calificaciones:

Investigación documental	[]
Defensa oral	[]
Total	[]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado) _____

Fecha: 8 de junio de 2021

Para constancia de lo actuado firman:

	Apellidos y Nombres	Firma
Presidente	Llimaico Noriega Mariana de Jesús	 _____
Secretario (a)	León Samaniego Guillermo Fernando	 _____
Integrante	Saldarriaga Jimenez Dolores Guadalupe	 _____

DEDICATORIA

Este trabajo indica el esfuerzo y la dedicación que mis padres Isabel Flores y John Hernández me brindaron a lo largo de mi vida estudiantil. Por este motivo se los dedico a ellos porque siempre fueron mi pilar fundamental para seguir adelante, dándome ánimo y brindándome su apoyo incondicionalmente.

Por este motivo le doy gracias a Dios por haberme dado los mejores padres del mundo que siempre me guiaron por el camino correcto, imponiéndome reglas y prohibiéndome de algunas libertades que algún momento de mi vida pensé que no era lo mejor para mí. Pero a estas alturas de mi vida he comprendido que ellos siempre buscaron lo mejor para mí, y que talvez sin esas reglas no hubiera logrado ser la mujer y persona que soy en este momento.

Isabel Hernández Flores

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por haberme permitido lograr esta meta que me propuse por mis hijas, mi esposo y mi familia.

En algún momento de mi vida pensé no llegar a cumplirla, pero Dios me brindo la sabiduría para atravesar cualquier obstáculo en estos años de estudio

Este agradecimiento es especial porque son para mis hijas, ellas son mi felicidad, mi mundo, mi aliento por eso cada segundo, cada minuto, cada hora, cada año se lo agradezco a ellas porque son mi motivo, mi ser para seguir con todo este esfuerzo.

A mi esposo por su ayuda, por estar conmigo en los momentos más difíciles, por sostenerme siempre y motivarme a que lo lograría.

No obstante, también agradecer a mi compañera de tesis Rosario Guerrero y a la vez mi gran amiga por estar presta siempre en enseñarme y ayudarme. A mis amigas Neyda, Vania, por brindarme su amistad y con sus risas y alegrías hacer más fácil nuestros estudios.

Un agradecimiento a mi querida Universidad que me abrió sus puertas para permitirme en transformarme en una gran profesional, a mis queridos docentes que con todo su amor nos transmitieron sus conocimientos en las aulas, en especial a la MSc Mariana Llimaico que siempre está dispuesta brindar su apoyo incondicional a los estudiantes no solo como docente sino como amiga. Un millón de gracias a todos los que conforman la Universidad Estatal de Milagro.

Isabel Hernández Flores

DEDICATORIA

A mis padres y hermano, por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad; mucho de mis logros se los debo a ustedes entre los que se incluye este. Me formaron con reglas y con algunas libertades, pero al final de cuentas me motivaron constantemente para alcanzar mis anhelos.

Además, quiero agradecer profundamente a mi esposo, que me brindo su apoyo, me comprendido, tuvo mucha tolerancia e infinita paciencia y cedió su tiempo para que yo culminara con esta hermosa carrera, para permitir así llevar adelante un proyecto que pasó de ser una meta personal a otro emprendimiento más de familia. A todos ellos mi eterno amor y gratitud.

Rosario Guerrero García

AGRADECIMIENTO

Primeramente, agradezco a la Universidad Estatal de Milagro “UNEMI” por haberme permitido ser parte de ella y abierto sus puertas, para poder estudiar esta hermosa carrera que es Enfermería, así como también a los diferentes docentes que brindaron sus conocimientos y su apoyo para seguir adelante cada día.

Agradezco también a mi titora de Tesis la Msc. Mariana de Jesús Llimaico Noriega, por habernos brindado la oportunidad de recurrir a su capacidad y conocimiento científico, así como también habernos tenido toda la paciencia del mundo para guiarnos durante todo el desarrollo de la tesis.

Y para finalizar, también agradezco Isabel Hernández Flores amiga compañera, de clase que durante todos los niveles de la Universidad hemos sido inseparables ya que, gracias al compañerismo, amistad y apoyo moral, aportado un alto porcentaje de mis ganas de seguir adelante en esta carrera profesional.

Rosario Guerrero García

ÍNDICE GENERAL

DERECHOS DE AUTOR	ii
DERECHOS DE AUTOR	iii
APROBACIÓN DEL TUTOR DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR	v
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR	vi
DEDICATORIA.....	vii
AGRADECIMIENTO	viii
ÍNDICE GENERAL	xi
RESUMEN	1
ABSTRACT	2
INTRODUCCIÓN.....	3
CAPÍTULO 1	1
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
Objetivos.....	3
Objetivo General.....	3
Objetivos Específicos	3
Justificación.....	4
CAPÍTULO 2	6
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	6
El Estrés.....	6
Tipos de estrés	7
Afectaciones del Estrés en el cuerpo	7
Signos y Síntomas del Estrés.....	8
El estrés en el personal de enfermería	9
Factores generadores de estrés en el personal de enfermería	11
Consecuencias de los altos niveles de estrés en el cuidado directo de los pacientes	13
Estrategias para manejar el estrés en el personal de enfermería.....	15
Teoría de enfermería de Dorothea Orem.....	17
Teoría de enfermería de Callista Roy	18
Teoría de enfermería Virginia Henderson	19
CAPÍTULO 3	21

METODOLOGÍA.....	21
Diseño metodológico.....	21
Tipo de investigación.....	21
Investigación Documental	21
Investigación Descriptiva	22
Técnicas de Investigación.....	22
Análisis complejos de datos documentales	22
Triangulación de ideas.....	23
CAPÍTULO 4	25
DESARROLLO DEL TEMA.....	25
CAPÍTULO 5	30
CONCLUSIONES.....	30
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	32

“MANEJO DEL ESTRÉS EN PERSONAL DE ENFERMERÍA Y SU RELACIÓN CON LA ATENCIÓN DE CUIDADO DIRECTO”

RESUMEN

El profesional de enfermería tiene una función activa en la promoción, mantenimiento y recuperación del estado de salud de una persona, involucrando preocupaciones hacia el paciente y su familia. El presente estudio tiene como **objetivo** “Identificar el manejo del estrés en personal de enfermería y su relación con la atención del paciente”; para ello se requirió de un proceso **metodológico** basado en investigación documental y descriptiva; además, del uso de las técnicas de análisis complejos de datos documentales y triangulación de ideas, permitiendo la revisión de fuentes de primer nivel como: Trabajos de Titulación de Tercer y Cuarto Nivel, Libros, Revistas indexadas como Dialnet, Redalyc, Scielo, Medigraphic, Elsevier. Danto como **resultados** que el nivel de estrés predominante entre los profesionales de enfermería es moderado y agudo; así como, los estresores se relacionan con el ambiente del propio trabajo, de las relaciones interpersonales y de sucesos vitales; provocando complicaciones cardiovasculares, del sistema inmunitario, del patrón del sueño, conductuales e interpersonales; estableciendo como estrategias de manejo de estrés como la resolución de problemas a las dificultades de estrés a través de terapias de relajación y meditación; apoyo social entre compañeros y amigos y reconstrucción cognitiva mediante la regeneración positiva de las emociones; con lo que se puede **concluir** que el personal de enfermería se encuentra sometido a fuertes niveles de estrés, causado por diferentes tipos de generadores como la sobrecarga de trabajo, el poco personal, el sufrimiento del paciente y de los familiares y la falta de preparación o capacitación, con consecuencias en la salud, conducta y relaciones interpersonales; requiriendo del dominio de estrategias para manejar el estrés como las terapias de relajación, meditación o mindfulness.

PALABRAS CLAVE: Estrés, Personal de Enfermería. Cuidado Directo, Manejo del Estrés

STRESS MANAGEMENT IN NURSING PERSONNEL AND ITS RELATION TO DIRECT CARE ATTENTION.

ABSTRACT

The nursing professional has an active role in the promotion, maintenance and recovery of a person's state of health, involving concerns for the patient and their family. The present study aims to "Identify stress management in nursing personnel and its relationship with patient care"; For this, a methodological process based on documentary and descriptive research was required; In addition, the use of complex analysis techniques of documentary data and triangulation of ideas, allowing the review of first level sources such as: Third and Fourth Level Degree Works, Books, Indexed Magazines such as Dialnet, Redalyc, Scielo, Medigraphic, Elsevier. As a result, the prevailing stress level among nursing professionals is moderate and acute; as well as, stressors are related to the work environment, interpersonal relationships and life events; causing cardiovascular, immune system, sleep pattern, behavioral and interpersonal complications; establishing as stress management strategies such as problem solving to stress difficulties through relaxation and meditation therapies; social support among peers and friends and cognitive reconstruction through positive feedback of emotions; With which it can be concluded that the nursing staff is subjected to high levels of stress, caused by different types of generators such as work overload, few personnel, the suffering of the patient and family members and the lack of preparation or training, with consequences for health, behavior and interpersonal relationships; requiring mastery of strategies to manage stress such as relaxation, meditation or mindfulness therapies.

KEY WORDS: Stress, Nursing Staff. Direct Care, Stress Management

INTRODUCCIÓN

Esencialmente el estrés es la respuesta emocional y física que se experimenta cuando se percibe un desequilibrio entre las demandas que se le imponen a una persona y los recursos de los cuales dispone en el momento de afrontar determinadas situaciones. Y esto deriva de una diversidad de factores combinados en el entorno y tiene efectos significativos en los individuos en sus actitudes, conductas y relaciones interpersonales. El comportamiento apático de los enfermos, como reacción a las circunstancias negativas en las que se encuentran, puede fácilmente causar estrés al equipo de enfermería, de ahí el título escogido para esta investigación. Las personas sometidas a estrés tienen dificultades para tener éxito y también para ser felices; por esta razón el presente estudio se basa en el llevar a cabo un levantamiento de información acerca del Manejo del estrés en los profesionales del área de enfermería y su relación con la atención del cuidado directo.

La finalidad de la investigación no se enfoca solamente en el aspecto académico, sino también en el plano científico, su aporte busca satisfacer la demanda de información sobre como el personal de enfermería puede manejar los altos niveles de estrés a los que se encuentra sometido, por factores propios de la labor; y que permitirán de alguna manera mitigar su impacto a través de estrategias o procedimientos específicos con el propósito de mejorar su estado anímico y psicológico dentro de su entorno laboral y personal. El manejo del estrés debe estar enfocado a proteger la salud física y mental, la calidad de vida y la eficiencia de las personas en su vida diaria. Es muy importante reconocer el estrés que incide directamente en el éxito de las instituciones de salud y tener información sobre sus síntomas y cómo manejarlo en términos de minimizar las consecuencias negativas que ocasionará.

La motivación que impulsa el proceso investigativo hace referencia a que muy a menudo, el campo de la atención de la salud se considera un entorno mucho más estresante que otros entornos laborales, porque mientras brindan el servicio correspondiente, el personal de atención médica ve a muchos pacientes y familiares con diferentes niveles de problemas de salud. Estas situaciones que amenazan al individuo y causan estrés, debido en gran medida a la incertidumbre, devienen directamente en afectaciones para el paciente y de manera indirecta para el personal de salud; por lo que es importante conocer el tipo de factores estresores más comunes proceden del trabajo ignorado por otros, de la distribución desigual de las tareas, del uso generalizado del chisme en el lugar de trabajo, de las relaciones con la

dirección, de la injusticia en la evaluación del desempeño, del miedo a la insatisfacción y muy frecuentemente de las quejas de los pacientes.

Cuando a nivel global y nacional se incursiona en la indagación sobre los componentes del estrés profesional, en relación específicamente con los trabajadores de la salud, se menciona con frecuencia la insuficiencia económica, el miedo a la insatisfacción del paciente y a recibir quejas, el alto riesgo de accidentes laborales y el trabajo ignorado por otros; por lo que el objetivo principal se enfoca en “Identificar el manejo del estrés en personal de enfermería y su relación con la atención del paciente”.

Si bien no hay duda en que las distintas disciplinas profesionales involucradas en el campo de la salud constituyen carreras maravillosas, con muchos desafíos y experiencias intensamente gratificantes, también es un hecho que en su trabajo diario las personas que trabajan en estas áreas deben afrontar exigencias emocionales y profesionales inimaginables para otros a nivel general. Siendo estrictamente realistas hay que considerar que pasar toda una vida laboral asumiendo la responsabilidad de la calidad de vida de otras personas y hasta sus muertes, resulta una carga lo suficientemente pesada. Se trata de individuos abocados vocacionalmente a la anteposición de las necesidades de sus pacientes a las propias. La comunidad los considera duros, capaces de afrontar todas las situaciones, resilientes, siempre cariñosos, leales a sus pacientes, dedicados y sumamente comprometidos.

Estudios como los que se procuran en la presente investigación se sustentan motivacionalmente, de manera esencial, en el interés de que los problemas de salud mental que puedan derivar del estrés laboral en el ámbito específico de la enfermería, como en el caso de la pandemia generada por el Covid-19; en donde los altos niveles de estrés estaban presentes en muchos profesionales de la salud, desencadenando cuadros de ansiedad y depresión, porque no querían contagiarse ni contagiar a sus familias; porque se trata de profesiones que deben afrontar directamente este tipo de acontecimientos; y que desafortunadamente, no en todas partes se ha logrado el mismo nivel de progreso en lo que respecta a los peligros para la salud mental de este tipo de profesionales e inevitablemente se trata de situaciones laborales en las que la fuente de estrés es difícil o casi imposible de eliminar y justamente de ahí derivan también muy directamente las propias limitaciones del trabajo.

Finalmente, la estructura del estudio permite establecer cuatro capítulos en los que se analiza la siguiente información:

Capítulo I: conlleva al análisis del problema de investigación, objetivos y justificación, en donde se deja sentadas las características de la problemática, así como las bases en las que el estudio debe enfocarse.

Capítulo II: expone el marco teórico; este contexto se fundamenta en la recopilación y análisis de los diferentes referentes bibliográficos, expuestos de tal manera que den veracidad y autenticidad al proceso investigativo.

Capítulo III: es la metodología, en este apartado se esboza todo lo referente con el diseño metodológico utilizado durante todo el levantamiento, análisis y presentación de la información.

Capítulo IV: es el desarrollo o resultados, en este apartado se exponen aquellos hallazgos de relevancia y mayor aporte significativo con el propósito de cumplir con los objetivos planteados.

Conclusiones y Recomendaciones: basadas en los objetivos propuestos, en donde las conclusiones son criterios de valor, resultantes del análisis realizado; y las recomendaciones dan la pauta para nuevas líneas de investigación que pueden generarse a partir del presente tema.

CAPÍTULO 1

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

El estrés es considerado de acuerdo con Marín & Usma (2018) como estímulos que alteran el correcto funcionamiento de los sistemas del cuerpo humano; siendo los estresores, los causantes de la emisión de señales de alerta, amenaza o daño, causando tensión en la persona. Los factores que provocan este tipo de estímulos estresores son: factores estresantes personales, profesionales, institucionales y ambientales; cada uno de estos aspectos despierta en el individuo un grado de tensión que se transforma en estrés.

De acuerdo con González (2017); existen diferentes causas que pueden generar altos niveles de estrés, entre las principales están: aspectos económicos, carga laboral, situaciones familiares, clima organizacional, etc. todos esto puede provocar en las personas cambios en el estado de ánimo, variación en las emociones, cansancio físico, agotamiento mental, además de presentar complicaciones en el patrón del sueño y alteraciones en la concentración. Además, según Sarsosa & Charria (2018) el estrés puede generar problemas de salud como hipertensión, problemas estomacales y gastrointestinales, cefaleas, aumento o pérdida de peso y afectaciones cardiovasculares; provocando deterioros en la salud del individuo.

El estrés entre los profesionales de la salud, especialmente en el personal de enfermería, es un aspecto importante que puede influir en su salud y bienestar, así como también en la calidad del servicio que están llamados a brindar a los pacientes. Se trata de profesionales que se encuentran día a día y cara a cara con todos los aspectos de la vida humana, desde el nacimiento hasta la muerte. Sin embargo, muchos de los proveedores de atención médica sufren las consecuencias de algún tipo de estrés laboral y necesitan ayuda profesional.

La enfermería es una profesión demandante, por lo que sus colaboradores terminan con agotamiento emocional y la pérdida de control. Para Gonzales (2017): “La escasez de personal, bajos salarios, procedimientos inusuales, horas extraordinarias, muerte de paciente y la tensión emocional experimentada influye negativamente en el empleador, el empleado y el paciente” (pág. 175).

El agotamiento emocional es más que cansancio físico o mental, es decir, cualidades de estrés. Lo cual se define como la acumulación de factores causantes de este tipo de agobios físicos y mentales; “es un estado de constante cansancio moderado, pérdida de objetivos de vida, entusiasmo y energía vital; es determinado para personas cuyo trabajo está relacionado con la comunicación, la intensidad y la responsabilidad” (González, 2017, pág. 178). En tal caso, la gente no puede evitar el desempeño de sus funciones con honestidad.

Debido al estrés se producen “alteraciones en todo el organismo como nerviosismo, fatiga, pérdida de concentración: síntomas iniciales bien conocidos” (Marín & Usma, 2018, pág. 25). Otras sintomatologías fisiológicas se relacionan con alteraciones cardíacas, pérdida de rejuvenecimiento, ansiedad, presencia de trastornos del sueño, cefaleas frecuentes, canto en los oídos, sudoración excesiva; a veces se siente miedo, incapacidad para concentrarse, escuchar o relajarse. Debido a situaciones estresantes repetitivas pueden ocurrir diversas complicaciones como: hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, úlcera de estómago y duodeno, neurosis y depresión.

El problema del estrés impacta al personal de enfermería a nivel mundial. Las enfermeras y enfermeros están experimentando muchos desafíos simultáneamente (por ejemplo, estrés, agotamiento, insatisfacción laboral, rotación y costos crecientes) y es primordial que este tipo de personal identifique las soluciones posibles que permitan manejar mejor esta condición, para garantizar la seguridad y la calidad de la atención, actualmente y en el futuro. (Marín & Usma, 2018)

De ahí que una investigación sobre la relación del estrés y la calidad del cuidado es importante para la profesión de enfermería porque puede proporcionar información valiosa que derive en intervenciones prácticas y realistas para el manejo del estrés a las nuevas enfermeras y enfermeros. Esta investigación puede impactar en la profesión de enfermería, mejorar la distribución del personal, calidad de la atención, seguridad, satisfacción laboral y fortalecer la regularidad de las asignaciones de funciones, por lo tanto, disminuir los costos.

Se necesitan estrategias innovadoras y pioneras para ayudar a los miembros del personal de enfermería recién graduados a controlar e inhibir las emociones del estrés debido a la transición al trabajo en un entorno de atención médica multifacético y estimulante. De esta

manera, las organizaciones de salud ya no podrán ignorar la omnipresencia del estrés en la enfermería y su impacto dañino en enfermeras y pacientes. (Sarsosa & Charria, 2018)

Más bien, se verán obligados a generar acciones que propendan a mejorar y cambiar situaciones insalubres, porque, definitivamente, las soluciones posibles para abordar los factores estresantes en el entorno de la atención médica no derivarán solamente de enfocarse en el problema, sino de cambiar los esfuerzos hacia la identificación de formas positivas de afrontamiento, que conduzcan al desarrollo de la resiliencia en los proveedores de atención al paciente.

Ha habido investigaciones que se han llevado a cabo en el ámbito de la enfermería en particular, en las cuales se ha evidenciado que los factores estresantes de mayor perturbación, mientras se está en servicio, lo constituyen el inadecuado número de enfermeras o enfermeros, la cantidad de pacientes, el cansancio, la falta de suministros y equipos médicos, la incertidumbre laboral, las condiciones de los turnos de trabajo, el estilo de gestión, los derechos de los empleados y la carga excesiva de trabajo, entre otros (Campero, De Montis, & Rosa, 2017).

Objetivos

Objetivo General

- Conocer el manejo del estrés en personal de enfermería y su relación con la atención del paciente.

Objetivos Específicos

- Determinar el nivel de estrés del personal de enfermería.
- Describir los factores generadores de estrés en el personal de enfermería.
- Identificar las consecuencias de los altos niveles de estrés en el cuidado directo de los pacientes.
- Definir estrategias para manejar el estrés en el personal de enfermería para mejorar el cuidado directo en los pacientes.

Justificación

El estrés en el campo de la enfermería afecta directa e indirectamente en la calidad de la atención al paciente, el bienestar emocional y físico de la enfermera o enfermero e incluso en los propios costos hospitalarios. Estos factores deben abordarse para promover la participación activa del personal de enfermería, sobre todo los recién graduados. Este tipo de investigación está llamada a demostrar que la mitigación del estrés en enfermería puede tener un impacto positivo, aun considerando la escasez de personal. Existe una gran cantidad de literatura sobre el proceso de evolución desde el ámbito académico al clínico, pero pocos estudios identifican recursos para brindar apoyo específico, especialmente a las nuevas promociones. Las estrategias son necesarias para ayudar a las enfermeras y enfermeros en el manejo e inhibición de las emociones del estrés debido a la transición al trabajo en el complejo entorno de la atención médica.

En este ámbito laboral de la salud, sobre todo en atención al personal, es uno de los problemas menos reconocidos que afecta en gran medida a la profesión de enfermería; porque se experimenta, por ejemplo, un tipo de fatiga emocional que conduce a la disminución de la atención, los resultados del paciente y la satisfacción laboral que está fuertemente relacionada con el agotamiento, se deben a la presencia de estresores. Por otra parte, las necesidades del paciente cada vez aumentan y existe una carencia global de enfermeras y enfermeros, lo que impacta la base sustentadora de los sistemas de salud, el bienestar de los trabajadores y, en su momento, compromete la calidad y seguridad de la atención al paciente. Y a eso es preciso añadirle el hecho de que el empleo y la retención del personal tienen que constituirse en una estrategia que asegurara que la atención médica cuenta con el capital humano necesario para brindar un cuidado de calidad.

De lo planteado anteriormente, se deriva la importancia y beneficios que puede brindar este tipo de investigaciones, tanto en función del personal de enfermería como en provecho de los propios pacientes. Y en ese sentido hay que considerar que el estrés es un catalizador principal del agotamiento, de los resultados inseguros de los pacientes, de los errores en la administración de medicamentos, de la falta de recursos en el trabajo, de la insatisfacción laboral, de la disminución de la seguridad del paciente y de la mala salud sobre todo del enfermero o enfermera principalmente.

El cambio esencial que puede derivar de un tipo de estudio como el que aquí se propone, tiene que ver particularmente con las estrategias que se instaurarían en relación con el manejo del estrés, en función de mitigar estas variables y promover una atención de calidad a los usuarios , la satisfacción laboral del personal de enfermería y su consecuente retención en los establecimientos de salud, en provecho de las diferentes comunidades. La investigación sobre el manejo del estrés en enfermería es, en definitiva, de primordial relevancia sobre todo para combatir la escasez de personal, evitar el aumento de la disparidad en la salud, la mala calidad de la atención, la insatisfacción laboral y el abandono de puestos de trabajo por parte de los nuevos graduados que tienden a abandonar la profesión.

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

El Estrés

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés es uno de los principales problemas de la salud que enfrenta la población en la actualidad. La sociedad está relacionada principalmente con la presión laboral. De acuerdo a las estimaciones de la OMS, a nivel mundial alrededor del 5% a 10% de los empleados en los países desarrollados se ven afectados por esta anomalía que origina la presión laboral, es decir que el 20% a 50% de los trabajadores padecen de estrés. (Noris, González, Tello, Serrano, & Vega, 2017)

La Organización Internacional del Trabajo - OIT (2017); afirmó que el estrés muchas veces se deriva de las expectativas de las personas para mejorar la competitividad en el desempeño profesional, la ampliación de la jornada laboral, además del impacto de las enfermedades hasta llegar incluso al suicidio, el problema también provocó pérdidas de miles de millones de dólares, por ejemplo, los datos de Chile muestran que, en 2011, casi el 28% y el 13% de los empleadores experimentaron estrés en sus empresas.

Así mismo, el Observatorio de la OIT establece nuevas actualizaciones y análisis acerca del Covid y el mudo del trabajo; en donde la revisión dio como resultados estimaciones de grandes pérdidas de horas de trabajo, lo que empeora la situación laboral, y las perspectivas de mejoramiento presenta pocas esperanzas; este impacto se relaciona directamente con las políticas de restricción establecidas por la salud pública, las mimas que buscan salvaguarda la salud y bienestar de todos los ciudadanos evitando su contagio del Covid-19; y así, poder oxigenar los sistemas de salud públicos de los países, reanimando el cuerpo de profesionales de salud. (Organizacion Internacional del Trabajo, 2020)

De acuerdo Rodríguez (2018); el 31% de los profesionales de enfermería tienen síntomas de estrés, los mismos que se encuentran más marcado en las enfermeras >40 años con un 34%; mientras que en las enfermeras casadas se presenta con un 32%; además se pudo determinar que el 52% del personal de salud con signos de estrés, tienen problemas de hipertensión arterial, diabetes o enfermedades osteomusculares.

Según el estudio realizado por Pazmiño & Terán (2020); el grupo de enfermería examinado presentó signos de estrés ligero en un 35%; moderado en un 33% y agudo en un 28%. El factor estresor predominante es el trabajo administrativo que deben realizar, adicional a la atención que brindan a los pacientes. De acuerdo con Flores & Ochoa (2018); el personal de enfermería en un centro de atención psiquiátrica tiene un 65% de prevalencia; de los cuales el 18% es de tipo moderado y el 17% de tipo agudo.

Tipos de estrés

Los tipos de estrés son los siguientes:

- **Leve o Episódico:** Puede darse por despido, es engorroso, las personas que lo padecen pueden sufrir migrañas, hipertensión arterial, dolor en el pecho y corazón, además de la preocupación constante, son personas melancólicas o pesimistas, ansiosas y deprimidas además de ser extremadamente hostiles.
- **Moderado:** Puede ocurrir cuando la persona está sujeto a diversas situaciones. Además de hacer cambios importantes en el cuerpo hace que la persona sea vulnerable, sufre y es propensa a desarrollar diversas enfermedades que conducen a la muerte.
- **Agudo:** Considerado el más frecuente, se origina por las presiones del quehacer diario o medio ambiente, sin embargo, tiene cierto beneficio porque ayuda a la persona a prepararse y luchar en caso situaciones amenazantes.

Cabe mencionar que el estrés agudo es de breve duración para que sus efectos no generen daños a la salud; sin embargo, si el estrés persiste durante un período de tiempo prolongado, hay un cambio en la liberación de glucocorticoides con pérdida de homeostasis y posiblemente generar enfermedades que pueden llevar al individuo a graves complicaciones de su salud. (Herrera, Coria, Muñoz, & Mora, 2017)

Afectaciones del Estrés en el cuerpo

Ante una situación estresante, aparecen varios síntomas; que afectan al individuo en diferentes niveles.

A nivel cognitivo, encontramos: Inseguridad, preocupación, miedo, indecisión, pensamientos negativos, sobre el desempeño, y otros, miedo a perder el control, ante las dificultades para pensar, estudiar, y concentrarse. etc.

Fisiológicamente, provoca: Sudoración, tensión muscular, taquicardia, palpitaciones, dolores de cabeza, dificultad para respirar, sequedad de boca, mareos, náuseas, temblores, etc.

A nivel atlético u observable verá algo así: Evita situaciones atemorizantes, el individuo tiene movimientos inquietos, fuma, bebe alcohol, se mueve de un lugar a otro sin rumbo fijo, tartamudeando, o llora.

- El estrés no solo provoca ansiedad, sino también enfado, irritabilidad, depresión y otras reacciones emocionales que son de fácil reconocimiento.
- Otros síntomas provocados por el estrés son el agotamiento o bajo rendimiento.
- El estrés excesivo y persistente puede causar enfermedades físicas, cambios eventuales y problemas de salud. (Alarcón, 2018)

Cuando el estrés persiste durante un largo período de tiempo, el cuerpo se agota rápidamente, haciéndolo vulnerable. Por eso es importante tener hábitos alimenticios adecuados. De hecho, si no se está obteniendo el equilibrio adecuado en la dieta, se puede sentir debilidad.

Por eso, es recomendable que la alimentación sea un factor importante en la vida cotidiana, donde es necesario tener una dieta adecuada que incluya una buena cantidad de calorías, nutritivas, ensaladas, frutas y cereales. Estos alimentos contienen nutrientes, vitaminas, minerales, enzimas y otros compuestos, puede ayudar al cuerpo a lidiar con el estrés. (Vidal, 2019)

Signos y Síntomas del Estrés

De la misma forma que no existe una respuesta única a una situación estresante, existen una serie de enfermedades y trastornos físicos y mentales que generalmente afectan a las personas que sufren estrés, pero los resultados no siempre son los mismos. “El nivel indicador desde el punto de vista cognitivo se caracteriza por pensamientos y sentimientos de miedo y ansiedad” (Soria & Neves, 2020, pág. 19).

- Una persona cambia situaciones, no encuentra solución a un problema, se preocupa por dificultades o críticas,
- Se obsesiona por no saber cómo resolver pequeños problemas.
- Desarrolla ansiedad, desconcentración y falta de atención.

Para Soria & Neves (2020): Otro nivel indicador es el fisiológico; el estrés se manifiesta por una variedad de síntomas físicos como: “Dolor de cabeza, presión arterial alta, debilidad, trastornos del sueño, asfixia, aumento de la sudoración, malestar gastrointestinal, trastornos de la piel, tensión sistémica, dolor de cuello y más, dolor de espalda, de pecho que simula un infarto, etc.” (pág. 22).

El último nivel del indicador es el motor: Observaciones como llorar con facilidad, aumento de acciones como comer, comportamientos neuróticos, fumar, beber, contrariedades sexuales, conductas involuntarias o el deseo de escapar para evitar situaciones emocionales donde hay posibles acciones de estrés.

Hablar de estrés requiere de conocimientos de gran alcance, dependiendo de las necesidades del paciente; así como, el estilo de vida que este lleva en su diario vivir. Sin embargo, debido a muchos factores, como la falta de información, la falta de tiempo y la ignorancia de diferentes síntomas, la mayoría de las personas no le dan la debida importancia y, por lo tanto, conduce a complicaciones.

El estrés en el personal de enfermería

El estudio de dimensiones del estrés psicológico, factores de agotamiento entre profesionales de enfermería es de gran interés porque estos empleados constituyen un grupo vulnerable a los efectos del estrés.

Para Brito et al. (2019) Los factores sociales psicológicos también pueden ser negativos e indicar la fuente de altos niveles de estrés 7,8 es el impacto de estos factores porque no se traduce directamente en efectos nocivos sobre la salud, sino que desempeña un papel clave en los mecanismos de estos niveles de estrés. Sin embargo, la lista de factores de riesgo psicosocial por parte del sector de enfermería es larga, destacando variables que conforman

el modelo de Karasek, de las cuales son las demandas profesionales, la autonomía o estatus social de apoyo a la decisión.

Los profesionales de enfermería han identificado uno de los principales grupos de riesgo para desarrollar “síndrome de burnout” o (SB). Desde una perspectiva psicosocial, muchos autores coinciden con la definición propuesta por Maslach y Jackson y destacan que la SB debe ser visto como un síntoma de agotamiento emocional, identidad y crecimiento personal, tras la exposición permanente de varias presiones en el trabajo. Los individuos afectados por este síndrome muestran frustración, irritabilidad, enfado, sentimientos negativos, actitudes sospechosas, rigidez, flexibilidad y terquedad. Asimismo, las personas con este síndrome desarrollan síntomas psicológicos y problemas de salud.

De acuerdo con Rendón et al. (2020); los síntomas cardinales del síndrome de burnout son:

- Falta de desarrollo personal
- Tendencia a la autoestima negativa
- Alto nivel de agotamiento emocional, y verbal
- Incapacidad para dar más de uno mismo para resolver problemas del cuidador,
- Trato inhumano o comportamiento de usurpación incompatible con el tratamiento de la rutina del cinismo debido a un caparazón emocional.

Varios estudios han demostrado la relación entre el apoyo recibido por las enfermeras y la calidad de la atención, el propósito de salir de la empresa, el desempeño profesional y la satisfacción laboral. El intercambio de experiencias con colegas y supervisores, y las buenas relaciones personales en el trabajo fortalecen los sentimientos y las emociones, aumentan el nivel de satisfacción laboral de las enfermeras. (Orgambídez, 2017)

Entre los profesionales de la salud, el personal de enfermería está sujeto a una serie de estudios y de presiones laborales, y se mantienen cronológicamente, dando lugar a lo que se conoce como síndrome de Burnout. Existen factores estresantes para un buen trabajo en la profesión, como el contacto continuo y el sufrimiento de pacientes, y otros factores más relacionados con la organización del trabajo, como falta de recursos. Hay incluso estudios como el de Stordeuret, que han intentado clasificar los factores de estrés por la gravedad del efecto que pueden tener en los trabajadores.

En este contexto, conviene señalar que la falta de puestos de trabajo fue objeto de un estudio del estrés que experimentan los profesionales de enfermería del personal en los hospitales. Estos profesionales están sujetos a cambios constantes en el servicio debido a las condiciones de sus elementos que contribuyen al estrés psicológico que experimentan en el desarrollo de su labor profesional.

El estrés crónico puede tener consecuencias importantes para la salud de los profesionales, pero también tiene significativos costes económicos para las empresas. Así, como subraya Bernardot, el estrés del personal sanitario representa alrededor del 50% por enfermedad. En este modelo, el estrés es una combinación psicológica: los profesionales están bajo estrés cuando las demandas laborales son altas y tiene poco control sobre ellas. (Carrillo, Rísquez, Fernández, & Roche, 2018)

En la mayoría de estos estudios, se mencionan las características específicas de la industria de la salud: dolor, muerte, enfermedad, afecciones, demandas y presiones profesionales, conflictos de pacientes críticos, y comunicación de grupos internos.

Factores generadores de estrés en el personal de enfermería

En su vida diaria, las personas se enfrentan a una serie de factores estresantes, o desencadenantes del estrés. Aunque existe un gran número de factores generadores de estrés, su recurrencia dependerá de varios elementos, con cada persona de acuerdo a su ocupación. Los factores más recurrentes están relacionados con el entorno académico, el trabajo y el entorno familiar, siendo los factores estresantes más importantes los siguientes:

Estresores del ambiente

Estos elementos son: iluminación, ruido, temperatura, capaces de influir suficientemente en el individuo para afectar la actividad que desarrolla, y provocar en él un proceso de adaptación a estímulos externos. (Míguez, 2018)

Estresores derivados de las demandas del propio trabajo

Representan los estímulos generados en el ejercicio de una profesión, la sobrecarga de trabajo, la exposición a riesgos o dificultad de tareas. También se incluyen la propia participación de la persona en las tareas, así como la diversidad de estas. (Míguez, 2018)

Estresores por relaciones interpersonales

Estos son los que resultan de las relaciones con familiares, colegas, jefes, subordinados de clientes, el estrés generalmente surge cuando las relaciones interpersonales no funcionan bien, lo que crea un ambiente de incomodidad. (Míguez, 2018)

Lo mismo puede aplicarse al ámbito académico, viendo a los jefes como maestros y estudiantes como subordinados, cuando una persona está sometida a mucho estrés las relaciones interpersonales pueden empeorar, y se produce la retroalimentación.

Estresores generados por la dirección y organización del trabajo

El estrés por la organización del trabajo se refiere a los diversos requisitos y características del puesto y su estructura que provocan estrés laboral. (Míguez, 2018)

Estresores derivados de los sucesos vitales

Se entienden como conflictos de autoridad, liderazgo deficiente, conocimientos o remuneración desigual, la presencia de estos estresores tiende a crear un clima de competitividad que, a su vez, acaba generando más estrés. Eventos como tener un accidente, sufrir una enfermedad o muerte de un ser querido, son las situaciones que más generan estrés en las personas, debido a la importancia que implican en su vida. (Míguez, 2018)

No todos los elementos mencionados anteriormente son independientes, pero están relacionados entre sí en la vida cotidiana, ya que la presencia de ciertos factores de estrés puede conducir a otros. Estas interrelaciones son parte de todos los factores de estrés, se pueden distinguir dos grupos principales; los estresantes primarios y los estresantes secundarios. (Abad, 2020)

Los primarios son los factores que generan estrés en el origen, mientras que los secundarios resultan que están formados por una reacción en cadena de eventos estresantes, por ejemplo, si en un matrimonio uno de los dos pierde su trabajo, esto puede generar estrés financiero, y puede desencadenar problemas y estrés interpersonal en la pareja.

Uno de los factores que ha demostrado ser un poderoso estresante en un individuo es un definido ambiente, con respecto al estrés en el trabajo, la OMS indica que afecta a las

personas en caso de desequilibrio de ajuste en el contexto de su entorno laboral. Exceder las capacidades físicas y mentales debido a horas intensas de trabajo, y mala apropiación de las circunstancias organizacionales. (León, Cantisano, & Ael, 2019)

Consecuencias de los altos niveles de estrés en el cuidado directo de los pacientes

Una capacidad personal que ayudaría a entender mejor por qué ciertos expertos son más propensos a las secuelas negativas del estrés, podría ser el constructo nombrado sabiduría emocional. En consecuencia, se entiende por estrés en el trabajo a las reacciones físicas y emocionales que se producen cuando las exigencias laborales no corresponden con las capacidades del trabajador.

La tensión que se desarrolla en el proceso de estrés está mediada por rasgos de personalidad o procesos psicológicos relacionados; dependiendo del nivel, la mejora de la función de respuesta puede ser positiva o negativa porque no permite una mejor respuesta a la necesidad del campo, desencadenando un malestar psicológico y patológico. (Abad, 2020)

Para Abad (2020): “El estrés es una parte activa de la enfermería renovada, que afecta a los trabajadores de manera diferente” (pág. 33). Las condiciones personales son el resultado de altos niveles de presión laboral en el campo de la enfermería, ejemplificando síntomas crónicos como hipertensión arterial y asma.

Más allá del nivel individual, si demasiados trabajadores o empleados clave se encuentran afectados por estrés laboral, la empresa puede verse afectada, lo que afecta la productividad. Una de las consecuencias es una disminución del compromiso con el trabajo, un incremento de las inconformidades de los usuarios o un quebranto en la imagen de la organización. (León, Cantisano, & Ael, 2019)

Consecuencias cardiovasculares

La presencia de estrés patológico mantenido en el tiempo puede originar una variedad de problemas de salud y una de esas consecuencias es tener efectos a nivel del sistema cardiovascular. De acuerdo con Míguez (2018); se relacionan con:

- El corazón, los vasos sanguíneos arterias, arteriolas, capilares, venas y sangre son parte del sistema cardiovascular.

- Proporciona oxígeno, hormonas y nutrientes que necesitan otros órganos y tejidos del cuerpo.
- Demuestra desempeño conveniente.

Consecuencia en el sistema inmunitario

El sistema inmunológico (SI) es el principal agente que protege al cuerpo de una variedad de microbios que pueden estar expuestos en la vida cotidiana, la función principal de la inmunidad innata es la defensa general y temprana.

El organismo resiste los microorganismos con los que entra en contacto, en este sistema de intervenciones tempranas de barrera física, química y bioquímica (piel, membranas mucosas, lisozima, sistema del complemento, interferón. (Míguez, 2018)

Consecuencia en el patrón del sueño

El resultado más común del insomnio es la fatiga diurna, porque puede provocar una disminución significativa de la capacidad de trabajo diurno, una disminución del rendimiento laboral o escolar, un aumento de errores o accidentes en el trabajo y una disminución de la concentración y atención.

Esta enfermedad también puede provocar problemas de comportamiento como irritabilidad, ansiedad, hiperactividad, impulso o agresión. También tiende a obtener un impacto significativo en el estado de ánimo y es un factor de riesgo para desarrollar depresión a largo plazo. (Carrillo, Barajas, Sánchez, & Rangel, 2018)

Consecuencias conductuales e interpersonales

En un entorno médico, la comunicación se considera un proceso para expresar relaciones interpersonales duraderas con signos verbales y no verbales que afecten de alguna manera al comunicarse, el nivel del conocimiento conductual del otro. En el contexto de la evaluación del paciente, una enfermera es una persona responsable, de comunicar, iniciar procesos y sobre todo resolver posibles obstáculos en la conversación. (Isla & Ariño, 2019)

A veces, pueden llevarse a cabo acciones que permiten prevenir el estrés; para ello, el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales de

España, ha clasificado las técnicas de mejora de los hábitos de los trabajadores en su trayectoria laboral.

Clasificación:

- General: Su finalidad es incrementar los recursos personales para afrontar el estrés.
- “Una condición física óptima, una alimentación adecuada, el apoyo social y la distracción o el buen humor son algunas de las técnicas utilizadas en esta categoría” (Jimenez, Freire, Barreras, & Espeso, 2019, pág. 5)
- Cognición: Su propósito se basa en el cambio de perspectiva en la que una persona ve el caso, de negativo a positivo.

Estrategias para manejar el estrés en el personal de enfermería

En cuanto a las estrategias de afrontamiento de los profesionales de enfermería en estado de estrés en la práctica clínica habitual, importantes revisiones y estudios internacionales señalan que sus estrategias más utilizadas que de acuerdo con De Dios Duarte, Varela, Braschi, & Sánchez (2017) son:

- Resolución de problemas mediante la planificación de tramitaciones a las dificultades de estrés
- Apoyo social entre compañeros y amigos, regulación emocional mediante el autocontrol de las emociones
- Reconstrucción cognitiva mediante la regeneración positiva de las emociones, y evaluación en situaciones estresantes.

En el siguiente paso, la respuesta de participación se puede dividir en los objetivos de respuesta de las estrategias de control primaria y secundaria. Así, este modelo de respuesta jerárquica generó tres columnas centrales que son: falta de compromiso, compromiso con el control primario y compromiso con el control secundario, cada una consta de una estrategia más específica. (Higuera, Bravo, Ordaz, Santillan., & Gallardo, 2019)

Por lo tanto, las estrategias para lidiar con la falta de compromiso incluyen evitación, rechazo, ilusiones y abstinencia, hacer frente a los compromisos de control clave, implica el uso de un control integral y expresión de las emociones para resolver problemas y cambiar

los factores de estrés y las emociones relacionadas. (De Dios Duarte, Varela, Braschi, & Sánchez, 2017)

Para Piergiovanni & Depaula (2018): “Las respuestas de afrontamiento de control secundario incluyen, estrategias que enfatizan la adaptación al estrés, como la aceptación, la reconstrucción cognitiva, el pensamiento positivo o la distracción” (p. 415). Sin embargo, la condición más estresante entre los profesionales de enfermería puede ser el paro cardiopulmonar, en este caso, comienza el primer procesamiento automático, desencadenando y una reacción emocional, la cual constituye una advertencia sobre un estado de estrés.

En segundo lugar, existen pasos para controlar mejor el proceso identificación, evaluación y toma de decisiones bajo presión. Finalmente, hay pasos en los que se deben movilizar energía y recursos para manejar la situación y las estrategias de respuesta individual. Por ejemplo, antes de realizar una PCR (Reacción en Cadena de la Polimerasa) típicamente se dispara una alarma, el paciente se detiene y determina y evalúa que se deben seguir los procedimientos en el centro médico, y finalmente moviliza los recursos necesarios y cirugía de reanimación cardiopulmonar (RCP). (De Dios Duarte, Varela, Braschi, & Sánchez, 2017)

Varios diseños de intervención resuelven la presión de trabajo, sin embargo, una de las intervenciones más efectivas es el cognitivo-conductual, el cual se centra en proporcionar una estrategia de reducción que responde al nivel fisiológico a través del ejercicio muscular espontáneo y gradual.

En términos de factores cognitivos y conductuales se enfatiza en la necesidad de información para determinar desencadenantes de estrés, buscando una nueva explicación, adquisición de habilidades de resolución de inconvenientes y desarrollo de habilidades de comunicación segura. (Higuera, Bravo, Ordaz, Santillan., & Gallardo, 2019)

Generalmente, al considerar las variables sociodemográficas en el análisis, el personal de enfermería a menudo muestra estrategias de afrontamiento del estrés, como buscar apoyo social, expresión emocional abierta y creencias religiosas. Los estudios han demostrado que

la edad se correlaciona con la elección del estilo de afrontamiento. (Piergiovanni & Depaula, 2018)

Teoría de enfermería de Dorothea Orem

La Teoría de enfermería del defecto del autocuidado; está compuesta por las siguientes teorías relacionadas que son:

1. “Teoría del autocuidado, que describe por qué y cómo las personas se cuidan a sí mismas” (Hernández, Pacheco, & Larreynaga, 2017, pág. 12).
2. Teoría del defecto del autocuidado, que manifiesta la manera en cómo la enfermería ayuda a las personas, describe y explica la relación que debe mantenerse.

Dorothea Orem concibe a las personas como organismos de la biología, la razón y el pensamiento, los seres humanos tienen la capacidad de reflexionar sobre sí mismos y su entorno, simbolizan sus propias experiencias y tienen creatividad para pensar, hablar para pensar, comunicarse y guiar, esforzándose por hacer algo que sea beneficioso para los demás. La enfermería ayuda a las personas a implementar y mantener medidas de autocuidado para conservar la salud y la vida, recuperarse de la enfermedad y soportar las consecuencias. (Hernández, Pacheco, & Larreynaga, 2017)

Para la aplicación del modelo de Orem en el proceso de enfermería, sus conceptos deben estar definidos para asegurar su asimilación y uso correcto. Estas nociones incluyen autocuidado, y requisitos de tratamiento. El sistema de enfermería se define de la siguiente manera:

Requisito de autocuidado

Es una expresión de un comportamiento que se sabe que es necesario para regular varios aspectos de la función y el desarrollo humano, o una expresión del comportamiento que se considera eficaz, y una expresión de un objetivo que debe lograrse mediante una respuesta deliberada a la autogestión. (Hernández, Pacheco, & Larreynaga, 2017)

Demanda terapéutica de autocuidado

Es una entidad establecida por personas, representa la cantidad total de actividades de autogestión realizadas por un individuo en un lugar, o un momento determinado para cumplir

con los requisitos de autogestión que la persona ha especificado para su condición y situación. (Hernández, Pacheco, & Larreynaga, 2017)

Agencia de autocuidado

Es debido al desarrollo de habilidades complejas que adultos y adolescentes pueden diferenciar. Los factores que necesitan ser controlados o tratados en el proceso de madurez para regular su función y desarrollo, determinando qué acciones pueden y deben tomarse en términos de regulación, finalmente cumplir con las actividades de enfermería definidas para cumplir con los requisitos de autocuidado en el tiempo. (Hernández, Pacheco, & Larreynaga, 2017)

Teoría de enfermería de Callista Roy

Callista Roy en su teoría trata al paciente como un sistema que se adapta a las necesidades internas y externas, satisfaciendo las necesidades fisiológicas básicas, desarrollando un auto concepto positivo, realizando funciones sociales hasta lograr un equilibrio entre la dependencia y la independencia. (Solórzano, Pincay, Andrade, & Domínguez, 2018)

En enfermería, el modelo conceptual construye un marco de referencia para la práctica y brinda orientación sobre cómo observar e interpretar la respuesta del paciente a la enfermedad. Por tanto, es importante registrar todos los datos proporcionados por los pacientes y familiares en cada entrevista, dentro y fuera del hospital, la enfermera debe guiar el estudio de caso basado en el modelo de adaptación Callista Roy de enfermería.

El modelo adaptativo es el tipo de comportamiento que se acomoda al estímulo: función fisiológica; auto concepto, función de rol e interdependencia, hay dos mecanismos de afrontamiento en el modelo de adaptación: mecanismo de ajuste y mecanismo cognitivo. (Solórzano, Pincay, Andrade, & Domínguez, 2018)

Estímulos

- Focales: cefalea y dolor a nivel cervical y rigidez.
- Contextuales: antecedentes cirugía de hernia umbilical.
- Residuales: La paciente toma decisiones de acuerdo con sus creencias y experiencias con consulta de su madre, pero sin previa consulta profesional

Organizaremos los 4 modos de adaptación en el modelo de Callista Roy:

- **Función Fisiológica:** Se refiere a los requisitos y patrones básicos de adaptación del organismo
- **Función Neurológica:** Responde al tiempo, espacio y a los estímulos externos, la buena comunicación con el entorno es muy esencial.
- **Auto concepto:** Identidad física, identidad personal, identidad moral y ética.
- **Función de rol:** Primario, secundario, y terciario
- **Interdependencia:** Conductas independientes, conductas dependientes

Teoría de enfermería Virginia Henderson

Para Virginia Henderson cuidar a una persona es reconocer que los valores, creencias y cultura son un todo, el foco de atención está en la independencia del individuo, la satisfacción de las necesidades básicas y la capacidad de cuidarse a sí mismo. (Doicela & Concha, 2020)

Henderson estableció un modelo de práctica profesional autónoma, orientado a la independencia de la atención médica personal y familiar, que se puede inferir del contexto actual de la enfermería, a pesar de los esfuerzos por practicar la autonomía e independencia aún son dependientes de la historia.

La independencia de los profesionales de enfermería hoy en día se debe a su relevancia, y la necesidad de ejercer la profesión sobre sólidas plataformas científicas, técnicas y filosóficas que reflejan simultáneamente a todos los pioneros en el campo de la salud. En la práctica, las enfermeras deben tener la libertad de actuar y tomar decisiones sin la influencia de otros.

Los conceptos clave y supuestos descritos en el modelo se infieren de la situación actual de la enfermería, la cual, a pesar de los esfuerzos por lograr una práctica autónoma e independiente, depende de precedentes históricos, políticos y sociales, incluida la perspectiva de género, lo cual crea barreras para controlar el crecimiento profesional. (Doicela & Concha, 2020)

Las ideas específicas propuestas por Virginia Henderson son el evento de las enfermeras, que deben determinar antes de implementar las intervenciones, a saber: mejorar el poder, el conocimiento o el deseo de las personas de participar en su propio cuidado. Abordar este

tema requiere no solo conocimientos para afrontar estos aspectos básicos, sino también las habilidades y conocimientos de cómo tomar decisiones que satisfagan las necesidades de las personas y familias necesitadas de cuidados.

La enfermera debe ponerse en el lugar del paciente y brindar una atención compasiva, los cuales son desarrollados de forma independiente porque no necesitan el consejo de otros especialistas. Al orientarlos a dar pasos para que el cuidado de las personas sea independiente, los enfermeros fortalecieron la autonomía porque la comunidad debe brindar una enfermería efectiva y estándares de calidad para cada una de sus necesidades y solo los profesionales pueden brindarlos. (Doicela & Concha, 2020)

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA

Diseño metodológico

La propuesta metodológica para el estudio con el tema “**MANEJO DEL ESTRÉS EN PERSONAL DE ENFERMERÍA Y SU RELACIÓN CON LA ATENCIÓN DE CUIDADO DIRECTO**” se encuentra diseñado bajo el esquema documental bibliográfico; que de acuerdo a Tancara (2018); permite analizar el comportamiento de las variables estudiadas con el propósito de extraer datos para crear información de relevancia para la consecución de los objetivos de investigación planteados.

De acuerdo con Iño (2018); los diseños documentales bibliográfico se encaminan en la revisión bibliográficas y teórica de los diferentes autores, de los cuales se lleva a cabo el análisis que relaciona la información recabada del manejo del estrés en el personal de enfermería; así como, la forma en que esta va a influir en el cuidado directo de sus pacientes. El fin es generar una síntesis de las diferentes investigaciones consideradas para la construcción de los resultados basados en el desarrollo crítico del investigador.

Tipo de investigación

Al ser una investigación de carácter documental bibliográfico se requiere de la aplicación de los siguientes tipos de investigación:

Investigación Documental

Para Ramírez & Zwerg (2017); “Las técnicas de investigación documental se sirven de datos extraídos a partir del análisis, revisión e interpretación de documentos que aportan información relevante para la comprensión del fenómeno” (pág. 100). Así este tipo de investigación permitirá realizar la examinación de los datos de las diferentes fuentes teóricas relacionadas con el manejo del estrés, así como también establecer aquellas estrategias acordes a las necesidades que requiere el personal de enfermería; además de identificar todos los beneficios que pueden darse al tener un personal de salud equilibrado emocional y físicamente, sin afectaciones por causa del estrés.

Bajo este concepto, la investigación documental se convierte en la base principal para la recolección de los datos que posteriormente serán organizados, analizados, seleccionados e interpretados de acuerdo a la aplicación de técnicas específicas para obtener información de relevancia que permita aportar a la solución de la problemática estudiada. (Escudero & Cortez, 2018). Esta es la parte en la que la investigación se concentra en determinar aquellos datos válidos para la conformación del criterio sobre el manejo del estrés en el personal de enfermería; además que permite considerar todas las propuestas realizadas por diferentes autores sobre las técnicas para la mitigación del estrés y como estas producen efectos positivos en la atención y cuidados que prestan los enfermeros y enfermeras a sus pacientes, dando como resultado un examen preciso sobre las variables inspeccionadas.

Investigación Descriptiva

La descripción es fundamental dentro de un diseño documental bibliográfico, por lo que es imprescindible la aplicación de la misma; que de acuerdo con Núñez & Villamil (2017): “se refiere a describir de forma explícita las características del fenómeno, para medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren” (pág. 38).

Así los datos recopilados se analizan desde un enfoque observacional en vista de que las variables de estudio no han sido manipuladas o influenciadas por el investigador; de esta manera se genera una base en la que se puede aplicar los diferentes tipos de técnicas que darán paso a la obtención de los resultados esperados. (López, García, Pérez, Guerra, & Mayrim, 2017). En este caso la investigación descriptiva, es de gran utilidad porque permite organizar toda la información que se ha recopilado referente al manejo de estrés, de tal manera que las variables sean analizadas e interpretadas desde un examen multivariado, generando una síntesis comprensible, facilitando su interpretación a los lectores.

Técnicas de Investigación

Las técnicas de investigación documental bibliográfico aplicadas en el desarrollo del estudio son:

Análisis complejos de datos documentales

Esta técnica, generalmente aplicada en diseño metodológicos documental bibliográfico,

tiene como objetivo analizar las fuentes de información recopiladas que son resultado de un proceso de indagación y selección, para satisfacer la demanda de datos de las variables de estudio, determinando el tipo de información que será parte del desarrollo crítico final del investigador. Por estas razones Salgado (2017) considera que el análisis documental se basa en tres momentos: “Descubrimiento, Codificación y Relativización; los cuales están dirigidos a buscar el desarrollo de una comprensión en profundidad de los escenarios o personas que se estudian” (pág. 74).

De acuerdo con Peña & Pirela (2017); con esta técnica, el autor busca responder de manera asertiva ante la problemática planteada; para ello el uso de sistemas complejos de análisis dan paso a estrategias orientadas a ofrecer información limpia; depurada de datos que carecen de veracidad o credibilidad. Por lo que su aplicación permite al investigador conocer con certeza aquellas maniobras viables y factibles para que el personal de enfermería pueda manejar sus niveles de estrés dentro de su ambiente laboral, evitando complicaciones con el rendimiento en el cuidado directo de sus pacientes.

Triangulación de ideas

Para Bernardo et al. (2018); la triangulación de ideas es: “la combinación dentro de un mismo estudio de distintos métodos de recolección de información o fuentes de datos, abreviándose en otros tipos de fundamentos, para obtener una comprensión más profunda y clara del escenario y de las personas estudiadas” (pág. 75). Así se concibe a la triangulación, como una forma de conservar las ideas para confrontarlas de manera equitativa con relatos realizados por otro tipo de autores; así, se obtiene los diferentes criterios, análisis y síntesis relacionados con el manejo del estrés dentro del ámbito de la salud.

De acuerdo con Samaja (2018); es una técnica particularmente centrada en analizar datos relevantes, obtenidos de la recolección de fuentes bibliográficas, examinando toda aquella información que hace mención al tema en estudio, para extraer aquellas que cumplen con los requisitos de veracidad y autenticidad, permitiendo establecer una perspectiva amplia y objetiva. Además, la triangulación se vincula con el ordenamiento lógico de los datos para identificar aquellas similitudes dentro de los patrones de información, con los cuales se describirá una base teórica para la comunidad médico-académica.

De esta manera el diseño metodológico, busca la exclusividad teórica con credibilidad, obtenida de las diferentes fuentes primarias albergadas en bibliotecas digitales o revistas indexadas como: Enfermería universitaria, Enfermería global, Scielo, Educación Médica Superior, Enfermería Investigativa, Argumentos, Gaceta médica espirituana, Revista electrónica Neurobiología, Revista Científica Multidisciplinaria, Dialnet, Revista Electrónica de Portales Médicos, Revista Médica Andal, Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud, Revisión Documental, Revista mexicana de investigación educativa, RECIAMUC, Revista Internacional de Psicología, Revista Científica Multidisciplinaria.

Además del análisis de trabajos de Trabajos de Titulación de Tercer y Cuarto Nivel de las Instituciones de Educación Superior Nacionales e Internacionales como: “Universidad de San Martín de Porres”; “Universidad Nacional de Cuyo”; “Universidad de Guayaquil”; “Universidad de San Pedro”; “Universidad Nacional de Chimborazo”; “Universidad Central del Ecuador”; “Universidad de Zaragoza”; “Universidad Católica de Santiago de Guayaquil”; “Universidad de Cantabria”; “Universidad Minuto de Dios” y “Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa”.

Así mismo, se requirió de la consulta de diferentes páginas de órganos reguladores e instituciones de renombre como la Organización Mundial de la Salud (OMS); Organización Internacional del Trabajo (OIT); Ministerio de Salud Pública del Ecuador (MSP), etc.; Dentro del reperto científico revisado en los diferentes artículos y trabajos de titulación se consideró estudios comprendidos entre los años 2017 y 2020, los mismos que permitieron el levantamiento de información respectiva para dar respuesta a los objetivos planteados. Lo que permite obtener un aporte investigativo, no solo para satisfacer la necesidad de conocimiento académico de los investigadores, sino también para brindar información de calidad y relevancia a los profesionales de enfermería.

CAPÍTULO 4

DESARROLLO DEL TEMA

De acuerdo con el análisis comparativo realizado de las diferentes fuentes bibliográficas, se puede evidenciar que el nivel de estrés predominante entre los profesionales de enfermería es **moderado** y **agudo**; lo que permite establecer que los profesionales de salud se encuentran expuestos al estrés, relacionándose directamente con una de las variables de investigación estudiada y relacionada con la fundamentación teórica respectiva. (Pazmiño & Terán, 2020). De esta manera se destacan las siguientes prevalencias detectadas en estudio de los siguientes autores:

Según Argurto & Cumbicus (2017); el 45% de los profesionales de enfermería tienen estrés leve, el 11,4 % estrés severo y el 42% estrés moderado.

En cambio Medina (2017), expone que: “El 88% de las enfermeras siente estrés moderado, el 6% severo y el 5% leve” (pág. 14).

Con lo expuesto se complementa el argumento que enfatiza la prevalencia de la presencia del estrés en el personal de salud, el mismo que puede ser causado por diferentes tipos de factores o estresores, generando consecuencias múltiples en cada una de las personas y en su desenvolvimiento en el campo laboral.

Así mismo, Montero (2019); determinó en su estudio que el 90% de los enfermeros y enfermeras presentan signos de estrés moderado y el 10% estrés agudo. Sin embargo, las aplicaciones de diferentes tipos de estrategias permitieron la reducción del nivel de estrés, agudo a un 5% y del moderado a 40%.

Así cada uno de los profesionales de la salud cuenta con estrategias para manejar y controlar sus niveles de estrés; evitando de esta manera, afectaciones en el cuidado directo de los pacientes.

Pero estos niveles de estrés son generados por diferentes factores que influyen en la aparición de varios síntomas; por lo que comparando las investigaciones realizadas sobre los estresores y con base en la fundamentación teórica; se establece que estos estresores, se encuentran en sucesos del **ambiente, del propio trabajo, de las relaciones interpersonales y de sucesos vitales**. (Míguez, 2018); y que de acuerdo con los diferentes autores se puede expresar que:

Para Irazábal & Leano (2019); los principales estresores en el personal de enfermería son:

- Exceso de trabajo
- Falta de personal en el área
- El sufrimiento y la muerte del paciente
- Afrontamiento de los familiares del paciente
- Relaciones con los compañeros de trabajo
- Falta de recursos materiales
- Exigencias extras del trabajo
- Infraestructura inadecuada
- Conflicto con la asignación de roles
- El uso de los nuevos equipos y tecnologías
- Clima organizacional
- Problemas de índole personal

En cambio para Herrera (2020); estos factores son:

- Trabajo excesivo
- Sentido de responsabilidad extremadamente elevado
- Poco personal
- Falta de tiempo para terminar tareas administrativas de enfermería
- Muerte de los pacientes
- Sufrimiento de los familiares
- Poca preparación y dominio de procedimientos y técnicas
- Falta de apoyo
- Incertidumbre en la aplicación de tratamientos

Para Velásquez & Román (2019); los factores como el estado civil, el número de hijos y los años de servicios; combinados con el tipo de contratación, incentivos laborales, experiencia y antigüedad; también son generadores de estrés en el personal de enfermería.

Del cotejo y análisis realizado se puede determinar que los estresores que provocan altos niveles de estrés en el personal de enfermería son aquellos propios del trabajo como:

- La sobrecarga de trabajo
- El poco personal
- El sufrimiento del paciente y de los familiares
- La falta de preparación o capacitación de los enfermeros o enfermeras.

Esta síntesis permite establecer que existe una alta probabilidad de que un profesional de la salud, presente signos de estrés; porque siempre estará sujeto a situaciones en las que deba ver sufrir o morir a un paciente, y que además deba manejar el dolor y sufrimiento de los familiares; estos eventos pueden llegar a detonar situaciones estresantes que pueden convertirse en un nivel moderado o agudo, impidiéndole sobrellevar de manera positiva el exceso de trabajo que pueda presentarse en el momento.

Sin embargo, con la aplicación de técnicas adecuadas para manejar el estrés, el enfermero o enfermera puede mitigar el impacto que las situaciones que rodean su entorno laboral puedan generar en su equilibrio físico, emocional y psicológico, permitiéndole mantener un estado relajado durante el desarrollo de todas sus actividades laborales.

Las consecuencias que provocan los diferentes tipos de estresores y niveles de estrés en el personal de enfermería de acuerdo con los referentes teóricos son: **complicaciones cardiovasculares, del sistema inmunitario, del patrón del sueño, conductuales e interpersonales.** (Isla & Ariño, 2019); por lo tanto, mediante la comparación con los otros autores se puede identificar las siguientes secuelas.

Para García (2018), las consecuencias que los niveles elevados de estrés pueden provocar en un profesional de enfermería; es la negatividad en la calidad de atención del paciente, en vista de que existe una relación directa entre el nivel de estrés del enfermero o enfermera y

la atención que brinda; por lo que, si el personal tiene signos de estrés moderado o agudo, el cuidado que otorga será regular.

En cambio para Guadalupe & Vaca (2018); las complicaciones por altos niveles de estrés se relacionan con la actitud inapropiada, poca comunicación verbal, expresiones de apatía, movimientos corporales inadecuados; descuidando la prestación de una atención humanizada y empática.

Mientras que para Aldrete et al. (2017) las consecuencias que provoca el estrés son: “Dificultad para quedarse dormido o despertar durante la noche, cefalea, acidez o ardor de estómago, disminución del deseo sexual y fatiga o debilidad” (pág. 36). Estas condiciones no permiten que el enfermero o enfermera se concentre en sus actividades de atención a los pacientes hospitalizados, haciéndolo propenso a cometer errores.

Del examen pertinente realizado, se puede establecer que las consecuencias que el estrés provoca en el personal de enfermería son complicaciones de salud, conducta y relación interpersonal, afectando el bienestar físico de cada uno de los profesionales, así como influenciando su desenvolvimiento en el desarrollo de un proceso de atención idóneo; lo que deja una marcada constancia, que un nivel de estrés elevado afecta directamente el profesionalismo de la persona, empujándola al cometimiento de errores.

Para controlar este tipo de consecuencias es preciso establecer aquellas estrategias que permitan al profesional de la salud manejar de manera adecuada sus niveles de estrés; por lo que De Dios Duarte, Varela, Braschi, & Sánchez (2017) propone aplicar tácticas como: **resolución de problemas a las dificultades de estrés a través de terapias de relajación y meditación; apoyo social entre compañeros y amigos y reconstrucción cognitiva mediante la regeneración positiva de las emociones.**

Así Juárez, De la Cruz, & Baena (2018) consideran que las principales técnicas para el manejo del estrés son:

- Tratamiento de afrontamiento de estilos de trabajo y satisfacción profesional
- Desarrollo de habilidades emocionales y autoconocimiento del profesional
- Entrenamiento en resolución de problemas

- Entrenamiento para el manejo eficaz del tiempo
- Adopción de estilos de vida saludables
- Estrategias particulares orientadas para disminuir los niveles de estrés
- Terapias de aceptación, compromiso y contacto con el presente
- Terapias basadas en mindfulness o meditación
- Programas de resistencia, resiliencia y recuperación del síndrome de Burnout

Para Arrogante (2017) las estrategias de afrontamiento para mejorar el estrés son:

- Técnicas de roleplaying con simulación clínica
- Programas para el manejo de problemas
- Técnicas de relajación muscular progresiva y la meditación

Bajo los conceptos expuestos se puede determinar que las técnicas para el manejo y afrontamiento del estrés en el personal de enfermería más utilizadas son la resolución de problemas utilizando terapias de relajación, meditación o mindfulness; siendo las estrategias más sencillas para poner en práctica dentro del entorno laboral.

Es pertinente que este tipo de técnicas se construyan de manera colectiva, dando paso a la estimulación de la relación laboral entre compañeros de trabajo y el apoyo mutuo; mejorando las relaciones interpersonales, aceptando de manera positivas las actividades laborales y ofreciendo una atención de calidad a los pacientes.

Estas técnicas aplicadas de manera correcta, pueden disminuir notablemente el nivel de estrés en los profesionales de enfermería, es preciso su conocimiento correcto y dominio para que puedan afrontar asertivamente a los diferentes estresores que forman parte de sus actividades laborales, evitando su impacto en el equilibrio y armonía de su mente y cuerpo.

CAPÍTULO 5

CONCLUSIONES

Del estudio realizado se puede concluir que:

La profesión de enfermería, es una de las especialidades que requieren de vocación solidaria, entregada y comprometida; porque genera relaciones estrechas entre pacientes y familiares, por lo que los enfermeros y enfermeras puede verse afectados por altos niveles de estrés, que en muchas ocasiones se relaciona directamente con el sufrimiento que padece la persona enferma y sus allegados, perturbando su desempeño laboral y atención en otras áreas.

El personal de enfermería se encuentra sometido a fuertes niveles de estrés, que varía de acuerdo al número de actividades que este realiza dentro de la casa de salud y que lo pueden llevar a sufrir ya sea de estrés moderado o agudo; generalmente el tipo de estrés moderado se encuentra en mayor proporción en los enfermeros y enfermeras, mientras que el agudo tiene un menor impacto porcentual; sin embargo, las consecuencias que este estrés puede llegar provocar graves secuelas en la salud del profesional.

Existen diferentes tipos de generadores de estrés dentro de las funciones del personal de enfermería, sin embargo, aquellos que cuentan con una relación de mayor impacto son: la sobrecarga de trabajo, el poco personal, el sufrimiento del paciente y de los familiares y la falta de preparación o capacitación de los enfermeros o enfermeras ya sea para aplicar los protocolos correspondientes o para manejar los aspectos tecnológicos relacionados con los equipos de hospital.

Las consecuencias causadas por altos niveles de estrés en el cuidado directo de los pacientes pueden provocar en el personal de enfermería complicaciones tanto en la salud, en la conducta y en las relaciones interpersonales; que en ocasiones pueden evidenciarse junto a problemas cardiovasculares, deficiencias del sistema inmunitario, cambios en el patrón del sueño, variaciones en la conducta y afectaciones en la relación con los demás miembros del equipo, causando dificultades para concentrarse y brindar una atención dentro de los parámetros de calidad y humanización requeridos.

Las estrategias más prácticas para manejar el estrés en el personal de enfermería; y así, mejorar el cuidado directo en los pacientes son las terapias de relajación, meditación o mindfulness; lo que les permite a estos profesionales generar momentos de liberación durante el trabajo, con el fin de disipar aquellos generadores de estrés que puedan afectar su normal desempeño y salud. Las terapias de relajación, meditación o mindfulness aplican los siguientes ejercicios paliativos para el estrés:

Respiración profunda: es una actividad sencilla de aplicar y su aplicación puede realizarse en el lugar que se encuentre la persona; para ello debe:

1. Sentarse o acostarse y colocar sus manos sobre el estómago
2. Inhalar profundamente hasta sentir que el estómago se eleva
3. Sostener la respiración durante unos segundos
4. Exhalar lentamente, hasta sentir que el estómago desciende a su lugar

Meditación: esta técnica requiere de concentración, de un ambiente relajado y de la aplicación de los siguientes elementos:

1. Atención dirigida a un punto específico para iniciar la respiración
2. Silencio
3. Adoptar una posición corporal sentada, aunque también puede realizarse de pie, caminando o acostado
4. Mente abierta para la aceptación de pensamientos que puedan darse durante la meditación, dejándolos pasar sin llegar a establecer juicio, es preciso no perder la concentración.
5. Respiración relajada constante

Relajación progresiva: esta técnica inicia con la contracción de los músculos desde abajo hacia arriba, sosteniéndolos por unos segundos; avanzando de esta manera por secciones a través de todo el cuerpo.

Mindfulness: es una técnica de acción plena, para ellos se requiere está consciente de lo que está pasando; observar lo que pasa por la mente; aceptar pensamientos; no emitir juicios, es decir, no hacer valoraciones de los pensamientos; experimentar con mente abierta, mantener una actitud compasiva, luego dejar ir las sensaciones que afectan la estabilidad, manteniendo la paciencia y confianza hasta que las cosas sucedan en su momento indicado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abad, S. (2020). El estrés, sus consecuencias y cómo afrontarlo. *Nuberos Científica*, 31-36.
- Alarcón, M. (2018). *Estrés y burnout enfermedades en la vida actual*. Palibrio.
- Aldrete, M., Navarro, C., González, R., León, S., & Hidalgo, G. (2017). Estrés Y Salud En Personal De Enfermería De Una Unidad De Tercer Nivel De Atención. *Medigraphic*, 18(1), 35-43.
- Argurto, L., & Cumbicus, D. (2017). *Manifestaciones Del Estrés En El Personal De Enfermería Que Labora En El Hospital Moreno Vasquez*. Gualaceo, 2016. Cuenca: Universidad de Cuenca.
- Arrogante, O. (2017). Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en Enfermería. *Metas de Enfermería*, 19(10), 71-76.
- Bernardo, C., Carbajal, Y., Contreras, V., Figueredo, C., Cuba, V., & Saavedra, J. (2018). *Metodología De La Investigación*. Lima: Universidad de San Martín de Porres.
- Brito, O., Juárez, A., Nava, M., Castillo, J., Brito, & E. (2019). Factores psicosociales, estrés psicológico y burnout en enfermería: un modelo de trayectorias. *Enfermería universitaria*, 16(2), 138-148.
- Campero, L., De Montis, J., & Rosa, G. (2017). *Estrés laboral en el personal de enfermería de alto riesgo*. Tesis de Grado. Provincia de Mendoza, Argentina: Universidad Nacional de Cuyo.
- Carrillo, C., Rísquez, R., Fernández, E., & Roche, M. (2018). Factores de estrés laboral en el personal de enfermería hospitalario del equipo volante según el modelo de demanda-control-apoyo. *Enfermería global*, 17(2), 304-324.
- Carrillo, P., Barajas, G., Sánchez, I., & Rangel, F. (2018). Trastornos del sueño:¿ qué son y cuáles son sus consecuencias? *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 61(1), 6-20.
- Ceballos, L., Rodríguez, L., & González, S. (2018). La metodología de la investigación cualitativa como necesidad en la carrera de licenciatura en enfermería. *Scielo*, 16(3), 470-483.
- De Dios Duarte, M., Varela, I., Braschi, L., & Sánchez, E. (2017). Estrés en estudiantes de enfermería. *Educación Médica Superior*, 31(3), 110-123.
- Doicela, R., & Concha, P. (2020). Búsqueda de la autonomía de enfermería desde la mirada de Virginia Henderson. *Enfermería Investiga*, 5(4), 40-44.

- Escudero, C., & Cortez, L. (2018). *Técnicas y métodos cualitativos para la investigación científica* (Vol. 1). Machala: Editorial UTMACH.
- Flores, G., & Ochoa, K. (2018). “Estrés Laboral Del Personal De Enfermería En El Área De Emergencia Del Hospital Del Niño Dr. Francisco Icaza Bustamante, Durante El Periodo De Junio Hasta Agosto Del 2018”. Guayaquil: Universidad de Guayaquil.
- García, N. (2018). *Influencia del estrés laboral en la calidad de la atención del Profesional de Enfermería del Centro de Salud Santa Julia*. Piura: Universidad de San Pedro.
- González, N. (2017). Estrés en el ámbito laboral de las instituciones de salud. Un acercamiento a narrativas cotidianas. *Argumentos*, vol. 25, núm. 70, 171-192.
- Guadalupe, J., & Vaca, G. (2018). *Estrés Laboral Y Ansiedad En El Personal De Enfermería Del Instituto Psiquiátrico “Sagrado Corazón” Período 2017 - 2018*. Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo.
- Hernández, N., Pacheco, A., & Larreynaga, R. (2017). La teoría déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. G. *Gaceta médica espirituana*, 19(3), 1-19.
- Herrera, D., Coria, G., Muñoz, D., & Mora, G. (2017). Impacto del estrés psicosocial en la salud. *Revista electrónica Neurobiología*, 1-23.
- Herrera, M. (2020). Estrés Laboral En El Personal De Enfermería Del Área De Uci durante la pandemia Covid-19. *Revista Científica Multidisciplinaria*, 4(3), 41-50.
- Higuera, I., Bravo, Y., Ordaz, I., S. C., & Gallardo, R. (2019). Estrés percibido y estrategias de afrontamiento en el equipo de enfermería: implicaciones para su formación. *Comité Editorial*, 157.
- Iño, W. (2018). Investigación educativa desde un enfoque cualitativo. *Dialnet*, 3(6), 93-110.
- Irazábal, M., & Leano, C. (2019). *Factores laborales estresantes en el profesional de Enfermería y su influencia en la percepción de calidad de atención a los pacientes del servicio de hospitalización clínica del Hospital General IESS Quito Sur, Quito, abril 2018- marzo 2019*. Quito: Universidad Central del Ecuador.
- Isla, I., & Ariño, M. (2019). *Plan de mejora en la comunicación enfermera-paciente en la valoración del dolor*. Zaragoza: Universidad de Zaragoza. Obtenido de Universidad de Zaragoza.
- Jiménez, N., Freire, V., Barreras, N., & Espeso, A. (2019). El estrés laboral en la profesión de enfermería. *Revista Electrónica de Portales Medicos.com*, 1-10.
- Juárez, M., De la Cruz, J., & Baena, J. (2018). Estrategias en el síndrome de Burnout del personal sanitario. *Revista Médica Andaluza*, 19(1), 81-85.

- La Organización Internacional del Trabajo. (2017). *alerta sobre incremento mundial de impactos en la salud por estrés laboral*. Argentina, Chile, Colombia y México: Centro de Información sobre Empresas y Derechos Humanos. Obtenido de Centro de Información sobre empresas y Derechos Humanos.
- León, A., Cantisano, G., & Ael, G. (2019). *Psicosociología Aplicada a la Prevención de Riesgos Laborales*. Editorial Sanz y Torres SL., 1-23.
- López, S., García, M., Pérez, S., Guerra, & Mayrim. (2017). Investigación Descriptiva. *Scielo*, 15(21), 1-21.
- Marín, A., & Usma, L. (2018). *El estrés en el personal de salud y su relación con la calidad en la atención del paciente*. Tesis de Grado. Medellín, Colombia: Universidad CES.
- Medina, A. (2017). *Factores asociados al estrés laboral en el personal de Enfermería del área de emergencia y unidad de cuidados intensivos de un hospital de la ciudad de Guayaquil*. Guayaquil: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.
- Míguez, S. (2018). *El estrés en la enfermería y sus consecuencias*. Cantabria: Universidad de Cantabria. Obtenido de Universidad de Cantabria.
- Montero, J. (2019). *Aplicación de pausas activas para disminuir el estrés laboral en el personal de enfermería que trabaja en el hospital psiquiátrico "Julio Endara" en el periodo abril 2019-septiembre 2019*. Quito: Universidad Central del Ecuador.
- Noris, L., González, L., Tello, P., Serrano, G., & Vega, S. (2017). Estrés y estilos de afrontamiento de las enfermeras de un hospital en Veracruz/Stress and confronting styles of the nurses of a hospital in Veracruz. *Revista Médica*, 6(12), 47-70. Obtenido de RICS Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud.
- Núñez, W., & Villamil, L. (2017). *Revisión Documental: El Estado Actual De Las Investigaciones*. Bogotá: Universidad Minuto de Dios.
- Orgambidez, A. &.-A. (2017). Apoyo social y engagement como antecedentes de la satisfacción laboral en personal de enfermería. *Enfermería Global*, 16(48), 208-225.
- Organización Internacional del Trabajo. (2020). La COVID-19 y el mundo del trabajo; Estimaciones actualizadas y análisis. *Observatorio de la OIT*: 6, 1-28.
- Pazmiño, Y., & Terán, J. (2020). Estrés Laboral Y Síndrome Del Agotamiento (Burnout) En Docentes De Enfermería De La Universidad Central Del Ecuador: marzo 2019 – marzo 2020. *Rev. Inv. Acad. Educación ISTCRE*, 29-41.
- Peña, T., & Pirela, J. (2017). La complejidad del análisis documental. *Redalyc*, 16, 55-81.

- Piergiovanni, F., & Depaula, D. (2018). Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios argentinos. *Revista mexicana de investigación educativa*, 23(77), 413-432.
- Ramírez, F., & Zwerg, A. (2017). Metodología de la investigación: más que una receta. *Redalyc* (20), 91-111.
- Rendón M, M. S. (2020). Síndrome de burnout en el personal de enfermería de unidades de cuidado crítico y de hospitalización. *Enfermería Global*, 19(59), 479-506.
- Rodríguez, R. (2018). *Factores De Riesgo Asociados Al Estrés En El Personal Profesional De Enfermería Del Servicio De Emergencia Del HRHD, 2018*. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.
- Salgado, A. (2017). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Scielo*, 13(1), 71-78.
- Samaja, J. (2018). La triangulación metodológica. *Scielo*, 44(2), 431-443.
- Sarsosa, K., & Charria, V. (2018). Estrés laboral en personal asistencial en instituciones de salud. *Universidad y Salud*, 20 (1), 44-57.
- Solórzano, C., Pincay, O., Andrade, M., & Domínguez, L. (2018). Proceso de atención de enfermería aplicado en paciente con meningitis bacteriana bajo el modelo de Sor Callista Roy. *RECIAMUC*, 2(3), 154-173.
- Soria, M., & Neves, D. (2020). Mirando al Cuidador: Personas Significativas de Quienes Sufren de Trastorno de Estrés Post-Traumático. *Revista Internacional de Psicología*, 88(1), 1-44.
- Velásquez, J., & Román, E. (2019). Influencia Del Estrés Laboral En El Ambiente Familiar Del Personal De Enfermería. *Mikarimin. Revista Científica Multidisciplinaria*, 6, 115-128.
- Vidal, V. (2019). El estrés laboral: análisis y prevención. *Prensas de la Universidad de Zaragoza.*, 163.