



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO
FACULTAD DE SALUD Y SERVICIOS SOCIALES

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

TEMA: FACTORES ASOCIADOS AL ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE
ENFERMERÍA DEL ÁREA DE EMERGENCIA Y HOSPITALIZACIÓN.

Autores:

MARTHA JULISSA MORALES LOZADA

GLADYS VANESSA ALVARADO ORTIZ

Acompañante:

Lcda. CARMEN DE LAS MERCEDES CEVALLOS MÉNDEZ MSc.

Milagro, octubre 2022

ECUADOR

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de titulación en representación del esfuerzo y la entrega durante este largo camino a mi formación profesional a Dios.

A mi madre Lcda. Carmen Lozada C por ser el pilar fundamental de mi vida y creer en mí durante todo este proceso, por repetirme mil veces que sí puedo y darme esa fuerza día a día para cumplir mis metas; a mi tía- abuela Sra. Herlinda Lozada J por consentir mis caprichos desde hace 25 años, por el desayuno caliente en las mañanas, por enseñarme el valor de la vida y de los momentos felices, a mi padre Ing. Ignacio Morales T por siempre estar presente y brindarme su apoyo en el transcurso de estos años. A los motores de mi corazón, mis hermanos, por los que siempre trato de ser mejor y un buen ejemplo.

A mi cómplice, a mi pequeño gran tormento, por nunca dejarme a la deriva Ing. Stalin Ruiz S por ser parte fundamental de este logro, siempre supiste que lo iba a lograr, incluso antes que mí.

Martha Julissa Morales Lozada

El presente trabajo investigativo lo dedico principalmente a Dios.

A mis padres, quienes me han apoyado incondicionalmente, por creer en mi capacidad, a pesar de las dificultades supieron brindarme protección, cariño y amor, por darme esa confianza y seguridad que necesitaba.

A mi esposo e hijos por hacer de mí esa mujer fuerte y luchadora, quienes me han apoyado desde siempre en todo lo que me he propuesto, nunca me dejaron sola, ayudándome a cumplir una meta más en mi vida.

Gladys Vanessa Alvarado Ortiz

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios por no abandonarnos en el transcurso de este proceso, por las bendiciones diarias, por la vida en sí, por hacernos mujeres fuertes, inteligentes y valientes, por permitirnos llegar a alcanzar la satisfacción de este gran momento, el cual no ha sido fácil, pero con dedicación todo es posible.

Damos gracias a nuestra familia que han estado en cada paso de nuestra formación universitaria, brindando palabras de aliento e impulso para continuar persiguiendo aquello que hoy nos llena de alegría.

A nuestra prestigiosa Universidad Estatal de Milagro por darnos la oportunidad de llevar a cabo el camino al éxito. A nuestra querida Facultad Ciencias de la Salud y Servicios Sociales por enseñarnos que la ética y vocación, son palabras que nos identifican como profesionales de enfermería.

A nuestros docentes por su arduo trabajo, valores y conocimientos transmitidos durante toda nuestra formación profesional. A nuestros compañeros, quienes a lo largo de nuestra carrera nos hicieron más llevadero el camino al éxito.

Y a nosotras mismas por persistir, resistir y nunca desistir ante todas las dificultades que vivimos en el transcurso de esta hermosa carrera, por llegar hasta el final y no dejar de lado nuestro deseo de superación.

¡Somos licenciadas en enfermería!

Martha Julissa Morales Lozada

Gladys Vanessa Alvarado Ortiz

ÍNDICE GENERAL

DERECHOS DE AUTOR ¡Error! Marcador no definido.

DERECHOS DE AUTOR ¡Error! Marcador no definido.

APROBACIÓN DEL TUTOR DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL . ¡Error!

Marcador no definido.

DEDICATORIA 2

AGRADECIMIENTO..... 3

ÍNDICE GENERAL 4

RESUMEN..... 6

ABSTRACT 7

INTRODUCCIÓN..... 8

CAPÍTULO 1 10

1.1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN 10

1.2 OBJETIVOS 11

1.3 JUSTIFICACIÓN 12

CAPÍTULO 2 13

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN 13

2.2 PRINCIPALES DEFINICIONES 14

2.3 PERSONAL DE ENFERMERÍA 15

2.4 FUNCIONES DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA..... 16

 Área De Emergencia 16

 Área De Hospitalización 17

2.5 ESTRÉS LABORAL	18
Tipos de Estrés Laboral.....	18
2.6 ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE ENFERMERIA	19
Síntomas.....	19
Causas	21
Complicaciones.....	22
2.7 FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS AL ESTRÉS LABORAL	24
Factores Estresantes	25
Estresores Ocupacionales.....	25
CAPÍTULO 3	28
3.1 METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN.....	28
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	28
CAPÍTULO 4	29
DESARROLLO DEL TEMA.....	29
CAPÍTULO 5	34
CONCLUSIONES.....	34
REFERENCIAS.....	35

FACTORES ASOCIADOS AL ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL ÁREA DE EMERGENCIA Y HOSPITALIZACIÓN.

RESUMEN

El estrés laboral es una enfermedad mental global que afecta el bienestar físico y mental de los equipos de salud, especialmente de enfermería. Esto significa alta responsabilidad, falta de personal, tiempo para hacer todas las tareas de enfermería y ambiente inadecuado debido a ciertas presiones como las horas extras. La persona se siente cansada, el bajo rendimiento laboral, el ausentismo y el abandono de la carrera dejan huella. El **objetivo** de este estudio fue: “Identificar los factores ligados al estrés laboral en el personal de Enfermería del área de emergencia y hospitalización.” Esto requiere un proceso basado en la lengua y la exploración descriptiva; además, la triangulación de ideas utilizando técnicas sofisticadas de análisis de datos de documentos e ideas puede explorar fuentes primarias como: proyectos de nivel 3 y 4, libros, revistas indexadas como Dialnet, Redalyc, Scielo, Medigraphic, Elsevier. Así, los niveles de estrés para el personal de urgencias y hospitales son moderados y agudos; los factores de estrés están relacionados con el propio ambiente de trabajo, las relaciones interpersonales y los acontecimientos vitales; provoca problemas de salud, de lo que se puede concluir que los paramédicos están expuestos a altos niveles de estrés por diversas razones, como la sobrecarga de trabajo, la falta de cooperación, el sufrimiento de los pacientes y familiares, y la insuficiente preparación o capacitación para influir sobre salud, comportamiento y relaciones.

PALABRAS CLAVE: Estrés, Estresores, Adaptación, Factores Estrés, Manejo del Estrés

**FACTORS ASSOCIATED WITH WORK STRESS IN NURSING STAFF IN
THE EMERGENCY AND HOSPITALIZATION AREA.**

ABSTRACT

Work stress is a global mental illness that affects the physical and mental well-being of health teams, especially nursing. This means high responsibility, lack of staff, time to do all nursing tasks, and inadequate environment due to certain pressures such as overtime. The person feels tired, poor work performance, absenteeism and career abandonment leave their mark. The objective of this study was: "To identify the factors linked to work stress in the Nursing staff of the emergency and hospitalization area." This requires a methodical process based on literature and descriptive research; In addition, the triangulation of ideas using sophisticated document and idea data analysis techniques can explore primary sources such as: level 3 and 4 projects, books, indexed journals such as Dialnet, Redalyc, Scielo, Medigraphic, Elsevier. Thus, the stress levels for emergency and hospital staff are moderate and acute; stress factors are related to the work environment itself, interpersonal relationships and life events; causes health problems, from which it can be concluded that paramedics are exposed to high levels of stress for various reasons, such as work overload, lack of cooperation, suffering of patients and relatives, and insufficient preparation or training to influence health, behavior and relationships.

KEY WORDS: Stress, Stressors, Adaptation, Stress Factors, Stress Management

INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo investigativo se realizó con el propósito de conocer los factores de estrés del personal de enfermería del área de emergencia y hospitalización para así poder obtener información actual, la cual motive a la búsqueda de estrategias para evitar el estrés, y nos permita mejorar la calidad de vida de los enfermeros.

Según la Organización Mundial de la salud nos dice “Dadas las necesidades de los pacientes y los avances tecnológicos, así como el entorno globalizado que favorece las enfermedades mentales y físicas, en los últimos cinco años se ha producido un aumento de la carga de trabajo de los cuidadores públicos, lo que afecta directamente no solo a las personas, sino también a su entorno, familiares y comunidades, los trabajadores, especialmente aquellos en áreas de atención, informan que experimentan estrés relacionado con el estrés, como tristeza, depresión y trastornos del sueño.” (OMS, 2019)

“En los EE. UU., el 30 % a menudo se siente tenso ante tareas y condiciones de trabajo estresantes. En México, el 21% se ve afectado por la epidemia debido a las largas jornadas laborales que generan ausentismo. Una encuesta a 90 profesionales de la salud en Ecuador encontró que el 12,2% de las personas estaban estresadas por los efectos del agotamiento emocional y los trastornos disociativos.” (Mosqueira C. , 2019)

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), citando a Garza, “el estrés laboral es tanto físico como mental (ansiedad, fatiga, depresión) causado por el estrés laboral y la falta de apoyo gerencial. Es una enfermedad peligrosa que afecta la productividad organizacional e individual”. La falta de intuición y perspicacia de los pacientes no mejora su salud”. (Garza, 2020)

Según Carrasco & Castillo, describe el estrés como “Percibir las reacciones psicológicas, físicas y fisiológicas de las personas y probar su capacidad para hacer

frente a situaciones; estos efectos están relacionados con factores como la inseguridad laboral, horarios de trabajo rígidos, jornadas largas, horas extra, falta de supervisión, apoyo y gestión, y comunicación deficiente. Puede haber efectos negativos como la falta de atención de calidad al paciente.” (Carrasco & Castillo , 2020)

Según la Organización Mundial de la Salud, la Organización Internacional del Trabajo y el Consejo Internacional de Enfermeras mencionados por Castillo, “los estresores en el campo de la salud son causados por un ambiente de trabajo inadecuado, falta de materiales, falta de salarios, inestabilidad laboral, problemas legales y falta de personal. lo que conduce al exceso de trabajo, todos estos factores estresantes conducen a la fatiga, el agotamiento físico y mental en las enfermeras.” (Carrasco & Castillo , 2020)

CAPÍTULO 1

1.1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud representa que, si bien “el trabajo se encuentra favorable para la salud mental, un ambiente profesional contrario aqueja tanto la salud fisiológica y psicológica del personal, y por tal trasciende en la capacidad de la ejecución en el área de trabajo”. (OMS, 2019)

El estrés laboral está determinado como una manifestación clínica producida por la disyuntiva propia o ajena en el ámbito laboral. Según Navinés, Martín, Olivé, & Valdés, “se refieren que en el área laboral, las responsabilidades, las exigencias constantes, la frecuente toma de decisiones complejas, deficiente insumos e infraestructura, etc.; las diferentes actividades mencionadas pueden llegar a generar de diferentes formas un ambiente de estrés para el trabajador en la época actual. Debido a la frecuencia con la que se presenta el estrés puede llegar a perjudicar nuestra salud, fisiológica y psicológica; en esta época se considera que el estrés es una pandemia silenciosa.” (Navinés, Martín, Olivé, & Valdés, 2016)

“A nivel local, los niveles de estrés para las enfermeras de emergencia en Guayaquil son altos, y las enfermeras han estado experimentando dolor y tensión en el cuello y la espalda desde 1982”. (Espinoza & Lima, 2017)

Las enfermeras están expuestas a enfermedades fisiológicas, psicológicas, emocionales y conductuales que ponen en riesgo su vida; "Los principales factores que afectan el estrés laboral del personal de enfermería en los servicios privados de enfermería son: aumento de la carga de trabajo, fatiga, insomnio, rango de movimiento limitado, insatisfacción laboral y una combinación de todos los factores. La salud de las enfermeras puede sufrir con el tiempo y reducir su productividad, mostrando

insatisfacción con el mismo personal de enfermería y sus pacientes" (Vásquez & González, 2020).

Según Carrillo, Ríos, Escudero, & Martínez esta es solo una parte por la que “el estrés laboral es causante de alrededor el 50% de las ausencias laborales que se ocasionan”. El área de trabajo en el que se desarrolla el personal enfermero produce circunstancias inoportunas que generan estrés, originando un deficit de productividad en sus actividades diarias, generadas por diferentes factores ya mencionados que atribuyen un gran problema a la salud del profesional en enfermería. (Carrillo, Ríos, Escudero, & Martínez, 2018)

Las áreas de emergencia y hospitalización, son aquellas donde se produce con mayor frecuencia esta manifestación clínica llamada estrés, por la interacción repentina con el paciente en un estado de enfermedad desconocido, e igualmente al pasar por el área hospitalaria y el constante contacto con el familiar. En estas áreas hospitalarias, según Durán, Gamez, & Toirac donde refiere que “El personal de enfermería debe aplicar el método científico, la ética y el valor humano para llevar a cabo las intervenciones necesarias y cuidados al paciente”, lo cual requiere de una gran responsabilidad para su pronta recuperación. (Durán, Gamez, & Toirac, 2021)

1.2 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Identificar los factores ligados al estrés laboral en el personal de Enfermería del área de emergencia y hospitalización.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocer el estrés laboral como amenaza en el personal de enfermería en las áreas de emergencia y hospitalización.

- Describir los factores que influyen al estrés en el personal de enfermería en las áreas de emergencia y hospitalización.
- Revisar las consecuencias que causan los factores estresantes en el personal de enfermería en las áreas de emergencia y hospitalización.

1.3 JUSTIFICACIÓN

El presente documento de investigación tiene como finalidad la comprensión de los factores asociados al estrés laboral que experimentan el personal de enfermería en el área de emergencia y hospitalización, ya que se ha notado un incremento de estrés laboral, provocando problemas de salud, físico y psicológico en el personal de enfermería. (Barcia, 2020)

El profesional de enfermería que labora en el área de emergencia, se ve expuesto a una pesada carga laboral, por la afluencia de personas enfermas y la ausencia de personal. Por otro lado, los enfermeros en el área de hospitalización son la pieza fundamental del paciente hospitalizado, es el encargado de administrar y registrar el cumplimiento del tratamiento a cabalidad, preservando la salud del paciente; estas situaciones que pueden afectar de diferentes maneras al enfermero/a abordando su salud mental, agotamiento físico y fuertes cargas emocionales que pueden generar ansiedad, depresión, desmotivación este tipo de condiciones que perjudican gravemente el cuidado de la salud del personal de enfermería. (Carrasco & Castillo , 2020)

En la presente investigación demuestra los factores asociados al estrés laboral en el personal de enfermería, describe los lineamientos para el autocuidado de la salud mental y física del personal de la salud donde se pueda fomentar un entorno saludable de trabajo, así como la identificación pronta de problemas de salud mental para poder intervenir en mejorar la salud de los profesionales de enfermería. (Comín, De la Fuente, & Gracia, 2019)

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Se tuvieron en cuenta como antecedentes de la investigación los siguientes estudios donde el tema principal a manejar es el estrés laboral en el profesional enfermero de las diferentes áreas.

Según la investigación realizada por Morales en el personal de enfermería del Hospital José Cayetano Heredia titulada como el “Estrés laboral en el personal de enfermería en Piura, mayo 2021, donde la investigación cuantitativa se manifiesta en un diseño transversal no experimental que cambia una variable: el estrés laboral. El siguiente estudio se aplicó a 85 enfermeras del área covid del Hospital Cayetano Heredia. Donde se utilizó la Escala de Estrés de Enfermería NSS adaptada por GrayToft y Anderson, que con solo 29 preguntas da a conocer el impacto de los estresores en el área laboral. Después de obtener los siguientes resultados, los graduados de los años 60 tienen un gráfico de voltaje medio seguido de un gráfico de alto voltaje con un 37,65 por ciento y solo un 2,35 por ciento que muestra un gráfico de bajo voltaje. Aquí están las consecuencias de ser una enfermera con tanta responsabilidad y las dificultades que eso conlleva, por ejemplo: Brecha de comunicación entre colegas, efecto adverso en las actividades realizadas, fatiga, ansiedad, insomnio, privación, riesgo constante de que el personal se enferme, entre otros casos.” (Morales, 2021)

Por otro lado, Carrillo, Ríos, Escudero y Martínez realizaron el siguiente estudio en Murcia, España, titulado: “Estresores laborales en el personal de enfermería del hospital del equipo de vuelo según el modelo de gestión y apoyo a la demanda, mostrando un ojo ciego. estudio observacional, transversal, se necesitó 38 enfermeras para iniciar la muestra, se utilizó un cuestionario de contenido laboral (JCQ) traducido

y aprobado con la participación del 90, 7% de los empleados, se presentó un cuadro moderado de estresores en el personal según 3 dimensiones: género, edad, cambio de trabajo, región y tipo de conexión hospitalaria, falta de apoyo del hospital, el personal directivo se convierte en un aspecto que necesita intervención para mejorar la comunicación entre colegas”. (Carrillo, Ríos, Escudero, & Martínez, 2018)

Un estudio realizado en Esmeraldas, Ecuador titulado “Análisis de los factores que inciden en el estrés de las enfermeras que laboran en el hospital principal del IESS Esmeraldas, en el que participaron 30 enfermeras de centros de urgencias, el 83,33% encontró que la sobrecarga laboral es el factor que más afecta a los empleados 73,33 citó como segundo motivo de agotamiento, mientras que el 70% pensó que la tercera causa de estrés era la falta de espacio para las actividades y la insatisfacción con el trabajo.” (Vásquez & González, 2020).

Según un estudio realizado por Medina, “Factores relacionados con el estrés laboral en el personal médico de urgencias y unidades de cuidados intensivos hospitalarios de la ciudad de Guayaquil, se presentaron los siguientes estresores, como horas extras, alta demanda, falta de personal, que afectan directamente a la enfermera , altas exigencias de los supervisores y gerentes, apoyo escaso e irrelevante, imponiendo demandas en la salud del personal de enfermería”. (Medina, 2017)

2.2 PRINCIPALES DEFINICIONES

Definición de Salud

Según la Organización Mundial de la Salud, la salud es “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad” (OMS, Definición de Salud, 2022).

Definición de Enfermedad

Se define como “Los cambios o anormalidades de una o más partes del cuerpo humano son causados por causas comunes. Se caracterizan por signos y síntomas característicos y procesos predecibles” (OMS, 2022).

Definición de Salud Mental

La Organización Mundial de la Salud define la salud mental como “Momentos de satisfacción espiritual que permiten a las personas sobrevivir momentos difíciles de la vida, alcanzar su máximo potencial, aprender, desempeñarse bien y contribuir al mejoramiento de la sociedad” (OMS, Salud mental en el lugar de trabajo, 2019)

Definición de Estrés

La Organización Mundial de la Salud define el estrés como "una respuesta fisiológica del cuerpo que lo prepara para una acción" (OMS, Estrés y burn out. Definición y prevención, s.f.) La palabra estrés proviene del griego “stringere” que significa provocar tensión (Comín, De la Fuente, & Gracia, 2019).

Se define como “las respuestas fisiológicas, psicológicas y conductuales de un individuo que busca adaptarse a las presiones internas y externas” (Consejo de Salud Ocupacional, 2018).

Definición de Enfermería

“Enfermería significa el cuidado integral y cooperativo de una persona, independientemente de su edad, familia, grupo o sociedad, enfermedad o salud, o medio ambiente” (OPS, Definición de Enfermería, 2020)

2.3 PERSONAL DE ENFERMERÍA

"Los cuidadores están a la vanguardia de las instalaciones sanitarias y desempeñan un papel complejo en la curiosidad centrada en el ser humano" (OPS, Definición de Enfermería, 2020).

El personal de enfermería se encuentra se ha preparado para tales actividades que involucren ética, humanidad y método científico, se desenvuelve en diferentes roles como, asistencial, educativo, administrativo y de investigación, ya que junto al personal médico concluye la atención eficiente y eficaz al paciente.

2.4 FUNCIONES DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA

Las funciones de enfermería según Barcia “señala los diferentes niveles de salud, que implican las siguientes acciones ejecutadas en el entorno de trabajo, por medio del método científico que se ha estudiado a lo largo de nuestra formación profesional en el entorno universitario conocemos las siguientes funciones o roles: asistencial, de investigación, educadora y administrativa; ejerciendo las distintas funciones en los respectivos institutos de salud con su correspondiente nivel de atención, desde la más singular hasta la de mayor complejidad.” (Barcia, 2020)

Por lo tanto, al conceptualizar el rol asistencial de enfermería, se hace referencia a todas las actividades de los modelos de enfermería, así como el conocimiento de cada teoría con su fundamental método científico para llevar a cabo la ética los valores y un aval investigativo para brindar el perfecto cuidado humanista al paciente (Aguilar, 2018).

Área De Emergencia

El profesional de enfermería se encuentra inmerso en diferentes áreas, una de ellas es emergencia “donde realiza un sin número de intervenciones esenciales para preservar la salud del paciente, permaneciendo siempre alerta a cualquier situación que se presente, es un área de arduo trabajo y de las más gratificantes” (Medina, 2017) .

Funciones

Podemos mencionar algunas de las muchas actividades de enfermería en el área de emergencia:

- Toma y registro de signos vitales a los pacientes que ingresan por emergencia.

- El uso correcto del sistema de triaje de Manchester.
- Ayudar a cumplir los tratamientos de pacientes ambulatorios.
- Administración de medicamentos, por las diferentes vías iv, im, sc.
- Demostrar humanidad hacia los pacientes en la sala de espera.
- Cumplir con las actividades correspondientes en situaciones repentinas.
- Proporcionar el correcto acompañamiento ético y profesional.
- Describir las actividades a realizarse al paciente.
- Registrar las constantes en formatos de enfermería.

Área De Hospitalización

En el área de hospitalización se asignan múltiples cargos y actividades, muchas veces las intervenciones del profesional se ven afectadas por las condiciones de trabajo, con frecuencia en una institución se observa la alta demanda de pacientes hospitalizados, obligando al personal enfermero a tener un gran número de pacientes durante su jornada laboral, sin mencionar que debido a esto perjudica el contacto directo con el paciente y sus cuidados, donde el enfermero/a hace lo posible para cumplir a cabalidad sus funciones (Zapata & Restrepo, 2019)

Funciones

Podemos mencionar algunas de las muchas actividades de enfermería en el área de hospitalización:

- Estar siempre alerta al estado del paciente.
- Controlar la dieta a administrarse y las demandas de ejercicios diarios.
- Administrar medicamento.
- Tomar los signos vitales y registrar las constantes.
- Vigilar que los pacientes cumplan con los diferentes exámenes de laboratorio.

2.5 ESTRÉS LABORAL

Según la Organización Mundial de la salud nos dice “El estrés laboral en la enfermería pública es un legado del pasado por la demanda de los pacientes y los avances tecnológicos, así como un entorno globalizado que provoca enfermedades mentales y físicas que afectan directamente no solo a las personas sino a sus entornos, familias y comunidades. años. Muchos trabajadores de la salud, especialmente en enfermería, informan que sienten tensión, tristeza, depresión y trastornos del sueño inducidos por el estrés” (OMS, 2019).

Tipos de Estrés Laboral

El estrés laboral representa una problemática que afecta a todo profesional de la salud, sin importa su lugar de trabajo y esto puede deberse a las múltiples tipologías del estrés laboral que existen (Mosqueira C. E., 2018).

Estrés laboral episódico:

“Es un episodio breve y aleatorio, generalmente por una razón obvia, y cuando termina, el estrés desaparece.” Por ejemplo, algunos proyectos importantes están surgiendo, en proceso de promoción, etc. Su efecto suele ser moderado y disminuye cuando se supera la situación (Armando Guzman Ortiz, 2020)

Estrés laboral crónico:

Según Ortiz, “Esta presión es peligrosa porque ha sido afectada y acumulada durante mucho tiempo.” Es causado por una serie de factores que han estado bajo presión durante mucho tiempo en condiciones de trabajo difíciles en condiciones de trabajo difíciles, un trabajo inestable (Armando Guzman Ortiz, 2020)

Estrés positivo:

“Cómo responder positivamente a esta situación y limitaciones como momento de crecimiento o sobrecarga depende de varios factores” (Armando Guzman Ortiz, 2020)

Estrés negativo:

“El estrés negativo en el trabajo puede afectar tu estado de ánimo y puede ser muy perturbador y difícil si tienes una mala relación o estás discutiendo constantemente con tu jefe” (Armando Guzman Ortiz, 2020)

2.6 ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE ENFERMERIA

“El estrés laboral en enfermería es una condición clínica provocada por diversas situaciones externas e internas que exigen a los enfermeros realizar y mantener las actividades diarias en estado de alerta.” El lugar de trabajo crea una serie de incentivos negativos que afectan directamente el desempeño diario (Osorio & Cardena Nino, 2017)

El trabajo de enfermería en el entorno clínico se observa como un lugar con alta incidencia de estrés laboral. Los adeudos implicados la enfermería se establecen como escenarios sometidos a incontables momentos de nerviosismo el estrés corresponde a una “respuesta adaptativa” es la manera como la persona evoluciona constantemente con el tiempo como instinto de supervivencia, como manifestación sintomática puede extenderse hasta llegar a formar un cuadro patológico (Teixeira, Gherardi-Donato, Pereira, Cardoso, & Reisdorfer, 2017).

Síntomas

El estrés perturba el delicado equilibrio del cuerpo y la mente por lo que una consecuencia psicológica puede provocar un cambio físico y viceversa, por lo que no sería extraño que, por ejemplo, inicialmente aparecieran síntomas de ansiedad o

depresión, entonces, si la situación causante del estrés no cambia, aparecen problemas fisiológicos. (Adams , 2018)

Estas consecuencias pueden aparecer a corto, mediano o largo plazo y dependen de la tolerancia al estrés de cada individuo, la intensidad de las situaciones estresantes en el trabajo y la duración de la situación dolorosa. (Adams , 2018)

Varios síntomas aparecen en una situación estresante; afecta a una persona en diferentes niveles.

A nivel cognitivo encontraremos:

- inseguridad,
- preocupación,
- temor,
- dificultad para decidir,
- miedo,
- pensamientos negativos sobre ti mismo,
- pensar negativamente sobre nuestro comportamiento hacia los demás
- temor a la pérdida del control,
- miedo de que sepan de nuestros problemas,
- dificultades para pensar, estudiar o concentrarse

A nivel fisiológico provoca:

- sudoración,
- tensión muscular,
- taquicardia,
- palpitaciones,
- molestias gástricas,
- temblor,

- dolor de cabeza,
- dificultades respiratorias,
- sequedad de boca,
- dificultades para tragar,
- mareo,
- náuseas,
- tiritona, etc.

A nivel motor u observable aparecerá:

- evitación de situaciones temidas,
- impaciencia motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse...),
- fumar,
- comer o beber en exceso,
- ir de un sitio para otro sin una finalidad concreta,
- quedarse paralizado;
- tartamudeo,
- lloros...etc.

Causas

Las enfermeras han identificado uno de los grupos de riesgo más importantes para desarrollar el "síndrome de burnout" o (SB). Desde un punto de vista psicosocial, muchos autores concuerdan con la definición propuesta por Maslach y Jackson y enfatizan que el SB debe ser visto como un síntoma de burnout en el proceso de desarrollo emocional, personal y tras una exposición prolongada a diversos estresores en el lugar de trabajo. (Rendón, 2020)

De acuerdo con Rendón, 2020; los síntomas cardinales del síndrome de burnout son:

- “Falta de desarrollo personal
- Tendencia a la autoestima negativa
- Alto agotamiento emocional y verbal
- Incapacidad de ir más allá para resolver los problemas de los cuidadores
- Trato inhumano o comportamiento usurpador contrario a la rutina del cinismo, por el caparazón emocional.” (Rendón, 2020)

Existen factores estresantes para trabajar en esta profesión, como la constante exposición y sufrimiento del paciente, además de otros factores más relacionados con la organización del trabajo, como la falta de recursos. (Caizaluisa, 2021)

Incluso hay Investigaciones como la de Stordeuret que intenta clasificar los factores estresantes según la gravedad de sus efectos sobre los trabajadores. En este sentido, cabe señalar que se ha discutido la falta de puestos de trabajo en relación con el estrés de las enfermeras en los hospitales. (Carrillo & Garcia , 2018)

Complicaciones

Como se ha descrito anteriormente, el estrés es una patología que, como cualquier otra enfermedad, provoca complicaciones que pueden empeorar la salud del paciente, que en este caso es un trabajador que se enfrenta a un estímulo estresante constante que le provoca “agotamiento emocional, agotamiento físico”. y tu capacidad reducida para hacer el trabajo que no estás haciendo es un síndrome llamado síndrome de agotamiento ocupacional (SAP)". (Rosario Yslado, Llerme Nuñez, & Roger Norabuena, 2019).

Tratamiento

En cuanto al tratamiento, revisiones y estudios internacionales han demostrado que, según De Dios Duarte, Varela, Braschi, & Sánchez las estrategias más utilizadas son:

- “Resolver problemas con un enfoque de plan de acción contra el estrés.
- Soporte social entre compañeros y amigos para regular las emociones a través del autocontrol emocional.
- Restaurar la cognición a través de la recuperación emocional positiva y la valoración de situaciones estresantes.”

Para Piergiovanni & Depaula: “Las respuestas de control secundarias incluyen estrategias que enfatizan el manejo del estrés, como la aceptación, la reestructuración cognitiva, el pensamiento positivo o la distracción.” (Piergiovanni & Depaula, 2018).

Sin embargo, la condición más estresante para el personal de enfermería puede ser el paro cardíaco, cuando comienza el primer procesamiento automático, desencadenando una respuesta emocional que es un aviso de una condición estresante; finalmente, hay pasos en los que se deben movilizar energía y recursos para manejar la situación y las estrategias de respuesta individual.

Varios diseños de intervención abordan el estrés laboral, pero una de las intervenciones más efectivas es una intervención cognitivo-conductual que se enfoca en proporcionar una estrategia de reducción fisiológicamente sensible a través del entrenamiento muscular espontáneo y progresivo. (Piergiovanni & Depaula, 2018)

2.7 FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS AL ESTRÉS LABORAL

Al estudiar las dimensiones del estrés mental, los factores de fatiga de los enfermeros son muy interesantes, ya que estos trabajadores forman un grupo sensible al estrés.

Las enfermeras han identificado uno de los grupos de riesgo más importantes para el desarrollo del "síndrome de burnout" o (SB). Desde una perspectiva psicosocial, muchos autores concuerdan con la definición propuesta por Maslach y Jackson y enfatizan que el SB debe ser visto como un síntoma de agotamiento del crecimiento emocional, identitario y personal después de una exposición prolongada a diversos estresores laborales. (Carrasco & Castillo , 2020)

De acuerdo con Rendón; los síntomas fundamentales del síndrome de burnout son:

- “Falta de desarrollo de la personalidad
- Tendencias negativas de autoestima
- alto agotamiento emocional y verbal
- Falta de hacer más para resolver los problemas de los familiares
- Trato inhumano o usurpación que contrasta con el cinismo del uso cotidiano provocado por corazas emocionales.” (Rendón, 2020)

Entre los trabajadores de la salud, las enfermeras están expuestas a muchos exámenes y cargas de trabajo, lo que conduce al llamado síndrome de agotamiento. Trabajar en esta profesión implica factores estresantes como la constante exposición y sufrimiento del paciente, además de otros factores más relacionados con la organización del trabajo, como la falta de recursos. (Rendón, 2020)

Incluso hay estudios como Stordeuret que intentan clasificarlos según la gravedad de su impacto en los trabajadores. En este sentido, cabe señalar que se ha

discutido la falta de puestos de trabajo en relación con el estrés de las enfermeras en los hospitales. (Garza, 2020)

La mayoría de los estudios mencionan las características del cuidado de la salud: dolor, muerte, enfermedad, enfermedad, exigencias y presiones profesionales, conflictos del paciente crítico y comunicación intergrupala. (Osorio & Cardena Nino, 2017)

Factores Estresantes

Estresores Ocupacionales

El estrés es la respuesta a un agente interno o externo; este agente es el estímulo que provoca la respuesta del estrés; debido a que cualquier cosa puede convertirse en una fuente de estrés es imposible realizar una lista, sin embargo; se ha agrupado en tres grupos de estresores, que en ciertas situaciones tienen mayor intensidad para ser un estresor. (María Angeles del Hoyo Delgado, 2020)

Estresores del Ambiente Físico

Es indiscutible que es necesario un ambiente confortable para realizar cualquier actividad con el fin de lograr un desempeño favorable; Los factores estresantes específicos que pueden alterar la calidad del desempeño se enumeran a continuación. (María Angeles del Hoyo Delgado, 2020)

Iluminación: La iluminación inadecuada reduce la productividad, aumenta el tiempo dedicado a la tarea y aumenta la frustración. (María Angeles del Hoyo Delgado, 2020)

La iluminación es una ayuda fundamental para el correcto trabajo, pues no solo afecta el resultado de la tarea asignada, sino que puede tener consecuencias en la salud del trabajador, pues puede desencadenar migrañas.

Ruido: “El ruido excesivo y/o intermitente puede alterar nuestra capacidad de concentración y provocar depresión” La exposición prolongada al ruido puede causar fatiga y reducir el rendimiento. (María Angeles del Hoyo Delgado, 2020)

El ruido es un estrés muy fuerte, tanto que se considera un contaminante ambiental.

Estresores de la Tarea

“Si la tarea corresponde a las expectativas y habilidades del empleado, promueve el bienestar mental y es un elemento motivacional importante. Por lo tanto, la tarea debe ser entregada a los mejor capacitados, porque con esto contribuimos a un empleado satisfecho y una tarea correctamente cumplida.” (María Angeles del Hoyo Delgado, 2020)

Carga Mental del Trabajo: “Es el nivel de compromiso cognitivo o movilización de energía y capacidad mental que una persona utiliza para completar una tarea” Los mecanismos del estrés psicológico pueden ser cualitativos o cuantitativos. (María Angeles del Hoyo Delgado, 2020)

En cuanto a la sobrecarga de tipo cuantitativa, se observa cuando se asignan muchas actividades en poco tiempo, mientras que la sobrecarga cualitativa se refiere a la desproporcionalidad de las exigencias intelectuales, es decir, no se trata de un aumento del volumen de trabajo, sino en la dificultad de la tarea asignada.

Control sobre la Tarea: Se refiere al grado en que el ambiente de trabajo permite el control sobre las actividades realizadas por un individuo, indicado por niveles de autonomía, iniciativa y responsabilidad. (María Angeles del Hoyo Delgado, 2020)

Estresores de la Organización

Conflicto y Ambigüedad de Rol: “La combinación de las expectativas de los empleados y la realidad de las necesidades organizacionales crea un conjunto de fuerzas conocido como conflicto de roles” La ambigüedad de roles es la falta de claridad sobre el trabajo que se está realizando, los objetivos de ese trabajo y las áreas de responsabilidad. (María Angeles del Hoyo Delgado, 2020).

Es importante que la actividad **solicitada** sea correctamente **comunicada** y entendida por **los trabajadores**. **Esto conduce** a un **desarrollo** adecuado.

Promoción/Desarrollo de la Carrera Profesional: La volatilidad entre las aspiraciones de carrera de un individuo y los niveles reales de desempeño pueden ser una fuente de preocupación, ansiedad y frustración. (María Angeles del Hoyo Delgado, 2020).

CAPÍTULO 3

3.1 METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación de acuerdo a Sabino, se define como:

“Los esfuerzos para resolver el problema, por supuesto, relacionado al conocimiento.” (Sabino, 2018); Por su lado Cervo & Bervian la definen como: “Acciones para resolver problemas. Su propósito es encontrar respuestas a preguntas a través del proceso científico.”. (Cervo & Bervian, 2017)

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El propósito investigativo de este proyecto es llegar a la formulación creativa y objetiva del planteamiento teórico; la presente investigación es de forma documental bibliográfica, dado que se recopila fuentes bibliográficas de contenido científico de argumento coherente y sistemático a tratar en la presente investigación.

Para Ramírez & Zwerg; “Métodos de investigación bibliográfica utilizando datos obtenidos mediante el análisis, revisión e interpretación de documentos que contribuyen a la comprensión de los fenómenos.” (Ramírez & Zwerg, 2017). De este modo este estudio presenta un planteamiento documental, donde las fuentes utilizadas es heterogéneas para la ejecución del objetivo planteado expuesto al inicio al ser bibliográfico su composición está basada en las normas APA séptima edición aplicada de formar correcta. (Ramírez & Zwerg, 2017)

Basando esta investigación en una estructura sistemática y búsqueda de información e indagación extensas de diferentes páginas web como: revista científica tales como Scielo, Dialnet, Redaly, Journal of negative, FascUnemi, Google académicos, así también como diferentes repositorios de Universidades Nacional e Internacional, con información no mayor a 5 años con el fin de validar nuestra información y poder mantener actualizada para futuras investigaciones.

CAPÍTULO 4

DESARROLLO DEL TEMA

El estrés se puede considerar un problema social que va en aumento y que cada vez afecta a un mayor número de personas sin importar la edad y se puede manifestar en cualquier entorno social, nos centraremos principalmente en los factores asociados al estrés laboral en el personal de enfermería. Nuestro punto partida será el estrés y su efecto en el rendimiento laboral de los profesionales de enfermería, los factores que los provocan, mejora del rendimiento y reducción del estrés en el área de emergencia y hospitalización.

En Brasil en un estudio realizado Leon, Lora, & Rodriguez, se describió que “la tasa de ansiedad en el personal de la salud fue de un 25%, mayor porcentaje en mujeres que en hombre, así mismo se pudo observar que el 59% sufrían de problemas psicológicos moderado y el 16% tenían síntomas de ansiedad y depresión. Los factores asociados eran psicológicos y niveles de estrés alto.” (Leon, Lora, & Rodriguez, 2021)

En España el estrés laboral se presenta en una taza aproximadamente alta, el 60% del personal médico asegura en padecer esta enfermedad, donde 7.942.234 trabajadores a nivel nacional sufren de este padecimiento, la cual el 40% de los empleados afirman padecer estrés y problemas psicológicos. La falta de inseguridad y el desequilibrio en la parte laboral también influye en el desarrollo del estrés. En España se considera un país donde los trabajadores sufren de altercados laborales, y se encuentra relacionados con estrés psicológico, el 66% es por exceso de trabajo y el 59% por acaso dentro del trabajo se afirma que cada 6 empleados sufren de algún problema mental a lo largo de su desempeño laboral. (Cepymenews, 2018)

Asi mismo en otro estudio en España se dio a conocer que el estrés laboral y la ansiedad tienen una relacion directa y de gran impacto en el personal medico, donde la

mujeres obtiene puntuaciones mas alta que en los hombbres, desarrollando depresion laboral, ansiedad, problemas psicologico. Mientras que los hombres presentan una mejor regulacion emocional y tolerancia a situaciones de estrés que son sometidos. (Mesa, 2019)

En la ciudad de Concepcion Chile en un estudio presentados que se realizo a los profesionales de la salud los resutados mostraron que el 43% de los enfermeros desarrollaban estrés laboral por ver aun paciente sufrir, el 74% en algun momento se sintio insuficiente en ayudar al paciente de forma emocional, el 54% afirma que la falta de apoyo por parte de personal medico influi en el desarrollo de estrés, y un 27% de los enfermeros y enfermeras afirmaban que situaciones en la toma de decision cuando el medico no esta generaba estrés. (Molina , Muñoz, & San Martin , 2019)

La emergencia sanitaria que vivimos actualmente es más Destaca la gran carga de trabajo y el hecho de que más pacientes reciben tratamiento de forma rutinaria, lo que actúa como un factor de riesgo emocional. Predominó la carga de trabajo (54%), concluyendo que enfermería ocupaciones se asocian con altos niveles de estrés debido a la naturaleza frenética y dinámica de las tareas de enfermería". (Puma, 2020)

“La profesión de enfermería es considerada estresante, con una alta incidencia de estrés, insatisfacción laboral, ausentismo y frecuentes cambios de trabajo o abandono de la profesión.” la necesidad de compromiso emocional por un lado y por otro Aspectos, aspectos organizativos (sobrecarga de tareas, relaciones con los equipos asistenciales, trabajo por turnos, conflictos con los médicos y falta de apoyo social en el trabajo). (Arribas, 2017)

“Varios estudios han encontrado que la carga de trabajo es la fuente de estrés citada con más frecuencia para las enfermeras, seguida de las relaciones con los pacientes, las muertes, los problemas con los compañeros de trabajo, los conflictos con

los compañeros de trabajo y los superiores, los conflictos con los médicos y los cambios de humor a pesar de las malas notas. aparecer. Preparación inadecuada e incertidumbre del tratamiento” (Lopez & Perez, 2018).

“El estrés laboral de los especialistas de la salud no solo afecta en gran medida el estado de salud de estos especialistas, sino que directa o indirectamente afecta la calidad de las operaciones y los resultados de las organizaciones, centros médicos y los propios servicios.” El cuidado proviene del cuidado tierno. (García Vazquez, Sánchez Fernández, Fernández Varela, Gonzalez García, & Conde Fernández, 2019).

“Cuando se enfrentan a factores estresantes ocupacionales, es imperativo que las enfermeras manejen de manera efectiva su respuesta al estrés, pero las personas afectadas deben lidiar con este factor estresante a diario y, por lo tanto, necesitan liberarse del factor estresante” Las estrategias desarrolladas también deben ser efectivas. básico. Las fallas en las estrategias de afrontamiento iniciales pueden conducir al fracaso profesional y la interrupción de las relaciones con los pacientes y sus familias. (Ríos Riskey, Peñalver Hernández, & Godoy Fernández, 2018)

Para Irazábal & Leano los principales estresores en el personal de enfermería son:

- “Sobrecarga de trabajo
- Falta de empleados en el distrito
- Sufrimiento y muerte del paciente
- Tratar con los familiares del paciente
- Relaciones con los compañeros
- Falta de recursos
- Requisitos laborales adicionales
- Infraestructura inadecuada

- Conflicto con la asignación de funciones
- Uso de nuevos equipos y tecnologías
- Ambiente organizacional
- Preguntas de carácter personal” (Irazábal & Leano, 2019)

En cambio, para Herrera; estos factores son:

- “Exceso de trabajo
- Sentido de responsabilidad extremadamente alto
- Poco personal
- Falta de tiempo para las tareas administrativas de las enfermeras
- Muerte del paciente
- El sufrir de los familiares
- Poca capacitación y competencia en procedimientos y técnicas
- No contar con ayuda
- Desconocimiento del tratamiento” (Herrera, 2020)

Para Velásquez & Román “Elementos como estado civil, número de hijos y años de servicio. Combinado con el tipo de contratación, los incentivos laborales, la experiencia y la antigüedad.” También son fuentes de estrés para el personal de enfermería. (Velásquez & Román, 2019)

Con base en las comparaciones y análisis realizados, se puede concluir que los estresores que provocan un alto nivel de estrés en el personal de enfermería son factores propios del trabajo, tales 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.

“A través de esta integración, podemos identificar cuándo los trabajadores de la salud pueden mostrar signos de estrés. Porque constantemente se enfrentaba a la situación de ver sufrir y morir a sus pacientes, y lidiar con el dolor y sufrimiento de sus seres queridos. Estos eventos crean situaciones estresantes que pueden ser de moderadas a severas y usted es incapaz de manejar positivamente cualquier trabajo adicional que pueda surgir.” (Isla & Ariño, 2019)

Sin embargo, utilizando técnicas apropiadas de manejo del estrés, los cuidadores pueden reducir el impacto de las condiciones ambientales de trabajo en su equilibrio físico, emocional y psicológico y mantener un estado relajado durante el transcurso de todas las actividades laborales.

CAPÍTULO 5

CONCLUSIONES

- El estrés en el ambiente laboral tiene el potencial de afectar la salud, lo que lleva a un desequilibrio en la eficiencia del trabajo. Cada persona se ve afectada de manera diferente por el estrés, cada uno de ellos tiene un patrón psicológico que les hace reaccionar de manera diferente a los demás.
- Los factores que alteran el estrés de las enfermeras en el área emergencia y hospitalización son: sobrecarga con el trabajo principal, agotado, insomnio, espacio insuficiente, insatisfacción con el trabajo. Todos estos factores juntos hacen que la salud del personal de enfermería se valla deteriorando con el tiempo y, por lo tanto, afecta sus resultados de trabajo con las consecuencias de la insatisfacción de sus pacientes.
- Los factores de estrés pueden afectar a los miembros de la familia de diferentes maneras, como pérdida de cabello, ansiedad, dolores de cabeza frecuentes, tensión en los músculos de la espalda. Las enfermeras de urgencias y de hospitalización no tienen suficiente tiempo para comer debido a la gran demanda de pacientes que acuden al departamento de salud. Como profesionales que pasan mucho tiempo en contacto directo con los pacientes o usuarios, las enfermeras históricamente han sido consideradas el grupo más vulnerable a altos niveles de estrés.

REFERENCIAS

- Leon, P., Lora, M., & Rodriguez, J. (2021). Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de. *Revista Cubana de Enfermería*, 37, 1-15.
- Adams , J. (2018). *Estrés: un amigo de por vida*. Buenos Aires: Editorial Kier.
- Aguilar, T. J. (2018). *Tendencias de los roles y funciones de enfermería*. Obtenido de Universidad Tecnica de Machala: http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/13141/1/E7779_AGUILAR%20TEBANTE%20JENNIFER%20ANDREA.pdf
- Arribas, M. (2017). *Estrés relacionado con el trabajo (modelo de demanda control-apoyo social) y alteraciones en el salud: una revisión de la evidencia existente*. Enferm Intensiva.
- Barcia, C. (21 de Abril de 2020). *Roles de Enfermería: Importancia y ejecución de los roles en la realidad del servicio*. Obtenido de Picklemed: <https://picklemed.com/2020/04/21/roles-de-enfermeria-importancia-y-ejecucionde-los-roles-en-la-realidad-del-ser>
- Brito, O., Juárez, A., Nava, M., & Castillo, J. (2019). *Factores psicosociales, estrés psicológico y burnout en enfermería: un modelo de trayectorias*. Enfermería universitaria.
- Caizaluisa, F. (2021). *Emocional y estres laboral en enfermeros. (Posgrado)*. Universidad Tecnica del Norte, Quito.
- Carrasco, O., & Castillo , E. (2020). Estresores laborales y satisfacción en enfermeras peruanas durante el covid-19. *Scielo Preprints*, 26(3), 14.
- Carrillo , H., & Garcia , R. (2018). Nivel de estrés del personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos. *Enfermería intensiva*, 22(6), 34-39.

- Carrillo, C. G., Ríos, M. I., Escudero, L. F., & Martínez, M. E. (2018). *Factores de estrés laboral en el personal de enfermería hospitalario del equipo volante según el modelo de demandacontrol-apoyo*. 17,2. Obtenido de Enfermería Global.
- 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.
- Cepymenews. (06 de Febrero de 2018). *España es el país europeo con más estrés laboral*. Obtenido de Cepymenews: <https://cepymenews.es/espana-es-el-pais-europeo-con-mas-estres-laboral/>
- Cervo, A. L., & Bervian, P. A. (2017). *Metodología científica*. Pearsom 7 Edicion.
- Comín, E. A., De la Fuente, I. A., & Gracia, A. G. (2019). *El Estrés y el Riesgo para la Salud*. MAZ Departamento de Prevención, 22.
- Consejo de Salud Ocupacional. (2018). *Estrés en el Trabajo "Ni tanto que queme al santo, ni tan poco que no lo alumbre"*. Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, 17.
- De Dios Duarte, M., Varela, I., Braschi, L., & Sánchez, E. (2017). *Estrés en estudiantes de enfermería*. Educación Médica Superior.
- Doicela, R., & Concha, P. (2020). *Búsqueda de la autonomía de enfermería desde la Enfermería Investiga* 5.
- Durán, R., Gamez, Y., & Toirac, K. (2021). *Síndrome de burnout en enfermería intensiva y su influencia en la seguridad del paciente*. . Obtenido de Scielo: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102930192021000200278#B18.
- Espinoza, A. L., & Lima, N. E. (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 Santiago de Guayaquil. Obtenido de <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/8987>

- Facultad de Psicología; Universidad Complutense de Madrid. (Septiembre de 2019).
Sociedad española para el estudio de la ansiedad y el estrés; S.E.A.S.
Obtenido de www.ucm.es/info/seas/estres_lab/index.htm
- García Vazquez, D., Sánchez Fernández, M., Fernández Varela, M., Gonzalez García, A., & Conde Fernández, J. (2019). *Identificación de estresores por enfermeras de atención especializada* (Vol. XIII). Enfermería Clínica.
- Garza, J. (2020). Un análisis desde los procesos psicológicos básicos. *Cuadernos de Neuropsicología*, 19(3), 23.29.
- Hernández, N., Pacheco, A., & Larreynaga, R. (2017). *La teoría déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem*. G. Gaceta médica espirituaña.
- Herrera, M. (2020). *Estrés Laboral En El Personal De Enfermería Del Área De Uci durante la pandemia Covid-19*. Revista Científica Multidisciplinaria.
- Higuera, I., Bravo, Y., Ordaz, I., & Gallardo, R. (2019). *Estrés percibido y estrategias de afrontamiento en el equipo de enfermería: implicaciones para su formación*. Comité Editorial.
- 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.
- Leka, S., Griffiths, A., & Cox, T. (2017). *La organización del trabajo y el estrés*. Instituto de Trabajo, Salud y Organizaciones.
- Lopez, J., & Perez, F. (2018). *¿De qué estrés hablan los estudios sobre su medida en enfermería?* Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones.
- María Angeles del Hoyo Delgado. (2020). *Estrés Laboral*. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene EN EL tRABAJO.

- Medina, A. L. (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. Obtenido de <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/8987>
- Mesa, N. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral de enfermería. *Enegris*, 13(3), 2-26.
- Molina , P., Muñoz, M., & San Martín , G. (2019). Estrés laboral del Profesional de Enfermería en Unidades Críticas. *Scielo*, 21(3), 23.29.
- Morales, R. V. (2021). *Estrés laboral en licenciados de enfermería en áreas covid del hospital José Cayetano Heredia*. Piura: Universidad Nacional de Piura. Obtenido de <https://repositorio.unp.edu.pe/handle/20.500.12676/2855>
- Mosqueira, C. (2019). Estrés laboral y calidad de cuidado de enfermería al niño/a hospitalizado en emergencia.
- Mosqueira, C. E. (2018). *Estrés laboral y calidad de cuidado de enfermería al niño/a hospitalizado en emergencia*. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo.
- Navinés, R., Martín, R., Olivé, V., & Valdés, M. (2016). *Estrés laboral: Implicaciones para la salud física y mental*. 8.
- OMS. (2019). *El estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades*. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud: OPS/OMS: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=1973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=1001&lang=es#gsc.tab=0
- OMS. (2019). El estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades. *Organización Mundial de la Salud*.
- OMS. (2019). *Salud mental en el lugar de trabajo*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/es/

- OMS. (2020). *Salud ocupacional: Estrés en el lugar de trabajo*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/occupational-health-stress-at-the-workplace>
- OMS. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- OMS. (s.f.). *Estrés y burn out. Definición y prevención*. Obtenido de Revista Elsevier: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-burn-out-definicion-prevencion-13112896#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,biol%C3%B3gico%20necesario%20para%20la%20supervivencia.>
- OPS. (Mayo de 2019). *El personal de enfermería es esencial para avanzar hacia la salud universal*. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15138:nursing-staff-are-vital-for-making-progress-towards-universal-health&Itemid=1926&lang=es#gsc.tab=0
- OPS. (2020). *Definición de Enfermería*. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/temas/enfermeria#:~:text=La%20enfermer%C3%ADa%20abarca%20el%20cuidado,atenci%C3%B3n%20centrada%20en%20la%20persona.>
- Orgambidez, A. (2017). *Apoyo social y engagement como antecedentes de la satisfacción laboral en personal de enfermería*. Enfermería global.
- Organizacion Mundial de la Salud. (2019). *Salud mental en el lugar de trabajo*. Obtenido de Organizacion Mundial de la Salud: https://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/es/

- Organizacion Mundial de la Salud. (2022). *Definición de Salud*. Obtenido de Organizacion Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Enfermedad*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.discapnet.es/areas-tematicas/salud/enfermedades>
- Ortiz, A. G. (2020). El estrés laboral: Origen, consecuencias y cómo combatirlo . *International Journal of Good Conscience*. V15-N3-A8(1-19)., 3.
- Osorio, J. E., & Cardena Nino, L. (2017). *Estrés laboral: estudio de revisión*. Bogotá, Colombia: Scielo. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-99982017000100081&script=sci_abstract&tlng=es
- 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.
- Puma, A. (2020). Estres durante la pandemia en enfermeros que laboran en primera línea en un Hospital Covid-19. *Revista de Investigación Científica Ágora*.
- Ramírez, F., & Zwerg, A. (2017). *Metodología de la investigación: más que una receta*. Redalyc.
- Rendón, M. (2020). *Síndrome de burnout en el personal de enfermería de unidades de cuidado crítico y de hospitalización*. Enfermería Global.
- Ríos Riskey, M., Peñalver Hernández, F., & Godoy Fernández, C. (2018). *Burnout y salud percibida en profesionales de enfermería de Cuidados Intensivos*. Enfermeria Intensiva.
- Rosario Yslado, M., Llerme Nuñez, Z., & Roger Norabuena, F. (2019). *Diagnóstico y programa de intervención para el síndrome de burnout en profesores de educación primaria de distritos de Huaraz e Independencia*. Revista IIPSI.
- Sabino, C. (2018). *EL PROCESO DE INVESTIGACIÓN*. Caracas: Panamericana.

- 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.
- Teixeira, C. A., Gherardi-Donato, E. d., Pereira, S., Cardoso, L., & Reisdorfer, E. (2017). *Estrés laboral y estrategias de afrontamiento entre los profesionales de enfermería hospitalaria*. Obtenido de Enfermería Global: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v15n44/administracion3.pdf
- Vásquez, S. M., & González, Y. V. (2020). *El Estrés y el Trabajo De Enfermería: Factores Influyentes*. Esmeraldas: MásVita.
- Velásquez, J., & Román, E. (2019). *Influencia Del Estrés Laboral En El Ambiente Familiar Del Personal De Enfermería*. Revista Científica Multidisciplinaria.
- Zapata, L. J., & Restrepo, Y. H. (2019). *Factores Asociados a las Estancias Hospitalarias Prolongadas No Justificadas de Pacientes mayores de 18 años en una Institución III nivel de Complejidad en el Municipio de Rio Negro*. Medellín: Universidad CES Facultad de Medicina. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/4692/Factores?sequence=2