

Resiliencia y Salud Mental en Profesionales de Enfermería: Análisis de Factores de Estrés en Entornos de Alta Presión

Resilience and Mental Health in Nursing Professionals: Analysis of Stress Factors in High Pressure Environments

Resiliência e saúde mental em profissionais de enfermagem: análise de fatores de estresse em ambientes de alto estresse

Ponce Rivera, Oldrich Santiago
Instituto Superior Tecnológico ITCA

osponce@itca.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-0261-6565>



Díaz Vásquez, Stefanny Mishelle
Instituto Superior Tecnológico ITCA

smdiaz@itca.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-2175-7144>



Guzmán Martínez, Jeimy Lizbeth
Instituto Superior Tecnológico ITCA

jlguzman@itca.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0001-0140-7406>



Chiriboga Aguayo, Gabriela Alexandra
Instituto Superior Tecnológico ITCA

gachiriboga@itca.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0005-8136-490X>



 DOI / URL: <https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v4/n2/293>

Como citar:

Ponce Rivera, O. S., Díaz Vásquez, S. M., Guzman Martinez, J. L. & Chiriboga Aguayo, G. A. (2023). *Resiliencia y Salud Mental en Profesionales de Enfermería: Análisis de Factores de Estrés en Entornos de Alta Presión*, 4(2), 1402-1422.

Recibido: 30/10/2023

Aceptado: 20/11/2023

Publicado: 31/12/2023

Resumen

Este estudio examina la resiliencia y la salud mental en profesionales de enfermería, enfocándose en los factores de estrés en entornos de alta presión. Mediante una metodología cualitativa de revisión bibliográfica, se analizaron fuentes académicas para entender cómo estos factores impactan en la resiliencia y la salud mental de los enfermeros. Los resultados revelan que las largas jornadas laborales y la intensa relación paciente-enfermero son fuentes clave de estrés. Se identificó la importancia de las relaciones interprofesionales y la comunicación efectiva en el lugar de trabajo. Además, se destacó el rol de las características personales, como la resiliencia y las estrategias de afrontamiento, y la influencia del entorno laboral y organizacional en el manejo del estrés. La discusión subraya la necesidad de políticas laborales que reduzcan las horas de trabajo y brinden apoyo emocional y capacitación en habilidades de afrontamiento. Se enfatiza la relevancia de un ambiente laboral colaborativo y de apoyo para mejorar el bienestar de los enfermeros y la calidad de la atención. En conclusión, el estudio sugiere que un enfoque integral para abordar el estrés en enfermería debe incluir políticas laborales adecuadas, un entorno de trabajo colaborativo y el desarrollo de habilidades de resiliencia y afrontamiento. Estas estrategias pueden mejorar significativamente el bienestar de los enfermeros y la calidad de la atención al paciente.

Palabras claves: Resiliencia, Salud Mental, Enfermería, Estrés, Entorno Laboral.

Abstract

This study examines resilience and mental health in nursing professionals, focusing on stressors in high-pressure environments. Using a qualitative literature review methodology, scholarly sources were analyzed to understand how these factors impact nurses' resilience and mental health. The results reveal that long working hours and intense patient-nurse relationships are key sources of stress. The importance of interprofessional relationships and effective communication in the workplace was identified. In addition, the role of personal characteristics, such as resilience and coping strategies, and the influence of the work and organizational environment on stress management were highlighted. The discussion underlines the need for work policies that reduce working hours and provide emotional support and coping skills training. The relevance of a collaborative and supportive work environment to improve nurses' well-being and quality of care is emphasized. In conclusion, the study suggests that a comprehensive approach to addressing stress in nursing should include appropriate work policies, a collaborative work environment, and the development of resilience and coping skills. These strategies can significantly improve nurses' well-being and the quality of patient care.

Keywords: Resilience, Mental Health, Nursing, Stress, Workplace Environment.

Resumo

Este estudo examina a resiliência e a saúde mental dos profissionais de enfermagem, concentrando-se nos fatores de estresse em ambientes de alto estresse. Usando uma metodologia de revisão qualitativa da literatura, foram analisadas fontes acadêmicas para entender como esses fatores afetam a resiliência e a saúde mental dos enfermeiros. Os resultados revelam que longas jornadas de trabalho e relacionamentos intensos entre pacientes e enfermeiros são as principais fontes de estresse. Foi identificada a importância das relações interprofissionais e da comunicação eficaz no local de trabalho. Além disso, foi destacado o

papel das características pessoais, como resiliência e estratégias de enfrentamento, e a influência do trabalho e do ambiente organizacional no gerenciamento do estresse. A discussão destaca a necessidade de políticas no local de trabalho que reduzam as horas de trabalho e ofereçam apoio emocional e treinamento em habilidades de enfrentamento. A relevância de um ambiente de trabalho colaborativo e solidário para melhorar o bem-estar dos enfermeiros e a qualidade do atendimento é enfatizada. Em conclusão, o estudo sugere que uma abordagem abrangente para lidar com o estresse na enfermagem deve incluir políticas de trabalho adequadas, um ambiente de trabalho colaborativo e o desenvolvimento de resiliência e habilidades de enfrentamento. Essas estratégias podem melhorar significativamente o bem-estar dos enfermeiros e a qualidade do atendimento ao paciente.

Palavras-chave: Resiliência, Saúde Mental, Enfermagem, Estresse, Ambiente de Trabalho.

Introducción

La resiliencia y la salud mental de los profesionales de enfermería, especialmente en contextos de alta presión, son temas de creciente interés y preocupación en el ámbito de la salud ocupacional. Los trabajadores de la salud, y en particular los profesionales de enfermería, están expuestos a una variedad de factores estresantes en su entorno laboral, que pueden tener un impacto significativo en su bienestar psicológico y físico. Este estudio se centra en analizar cómo estos factores de estrés afectan la resiliencia y la salud mental de los enfermeros, y qué estrategias podrían implementarse para mitigar estos efectos negativos.

La resiliencia, definida como la capacidad de adaptarse y recuperarse de situaciones adversas, es un factor crucial en la gestión del estrés y la prevención del agotamiento entre los profesionales de la salud (Rodríguez & Ortunio C, 2019). Investigaciones anteriores han demostrado que la resiliencia no solo beneficia a los individuos en términos de salud mental, sino que también mejora la calidad del cuidado brindado a los pacientes (Caro Alonso & Rodríguez-Martín, 2018). Sin embargo, los entornos de alta presión, característicos de muchos escenarios de atención médica, presentan desafíos únicos que pueden erosionar la resiliencia y exacerbar los problemas de salud mental (Comas Armangué & Crespo, 2021).

El estrés laboral en la enfermería ha sido ampliamente documentado, con factores como la carga de trabajo, los conflictos interpersonales y la exposición a eventos traumáticos

identificados como contribuyentes significativos al estrés y al agotamiento (Gamboa-Moreno et al., 2021). Además, la pandemia de COVID-19 ha intensificado estos desafíos, poniendo a los profesionales de enfermería bajo una presión sin precedentes y elevando los riesgos para su salud mental (Rodríguez & Ortunio C, 2019). Este estudio busca ampliar la comprensión de cómo estos factores de estrés afectan la resiliencia y la salud mental de los enfermeros, y qué estrategias podrían implementarse para mitigar estos efectos negativos.

La resiliencia en los profesionales de enfermería no solo es una cuestión de salud individual, sino que también tiene implicaciones significativas para la calidad del cuidado del paciente y la eficiencia del sistema de salud en general. Los enfermeros que mantienen altos niveles de resiliencia no solo están mejor equipados para manejar el estrés y evitar el agotamiento, sino que también están en una mejor posición para proporcionar cuidados compasivos y efectivos a sus pacientes. Por lo tanto, es esencial comprender los factores que contribuyen a la resiliencia en estos profesionales y desarrollar estrategias para fortalecerla.

En este contexto, el presente estudio se propone explorar en profundidad los factores de estrés específicos a los que se enfrentan los profesionales de enfermería en entornos de alta presión. Estos factores incluyen, pero no se limitan a, la carga de trabajo excesiva, la falta de recursos, los conflictos con otros profesionales de la salud, la gestión de pacientes con enfermedades graves o terminales, y la exposición a situaciones de vida o muerte. Además, se examinará cómo estos factores de estrés afectan la salud mental de los enfermeros, incluyendo la aparición de síntomas de trastornos como la ansiedad, la depresión y el trastorno de estrés postraumático.

Otro aspecto crucial que este estudio abordará es el impacto de la pandemia de COVID-19 en la resiliencia y la salud mental de los profesionales de enfermería. La pandemia ha creado un entorno de trabajo sin precedentes para los profesionales de la salud, con una presión y una carga de trabajo extremas, así como un riesgo elevado de exposición al virus. Además, ha

habido un aumento en la complejidad de los cuidados requeridos por los pacientes con COVID-19, lo que ha añadido una capa adicional de estrés para los enfermeros. Este estudio buscará entender cómo estos factores únicos relacionados con la pandemia han afectado la resiliencia y la salud mental de los profesionales de enfermería y qué estrategias podrían ser efectivas para apoyarlos durante y después de crisis sanitarias de esta magnitud.

Además, se explorará el papel de los factores de apoyo, como el apoyo social y organizacional, en la promoción de la resiliencia entre los profesionales de enfermería. Se examinará cómo el apoyo de colegas, supervisores y la organización en general puede ayudar a los enfermeros a manejar el estrés y fomentar la resiliencia. También se considerará la importancia de las intervenciones de salud mental, como la terapia y los programas de bienestar, en la mejora de la resiliencia y la salud mental de estos profesionales.

Este estudio tiene como objetivo proporcionar una comprensión integral de los factores de estrés que enfrentan los profesionales de enfermería en entornos de alta presión y cómo estos factores impactan en su resiliencia y salud mental. Al hacerlo, busca ofrecer información valiosa para el desarrollo de intervenciones y políticas que apoyen la salud mental y la resiliencia de estos profesionales esenciales.

Metodología

Se empleó una metodología cualitativa centrada en una revisión bibliográfica detallada para investigar la resiliencia y la salud mental en profesionales de enfermería, con un enfoque particular en el análisis de factores de estrés en entornos de alta presión. La selección de fuentes implicó una búsqueda exhaustiva en bases de datos académicas prominentes como PubMed, Scopus y Google Scholar, utilizando términos clave relacionados con la resiliencia y el estrés en la enfermería. Se priorizaron estudios recientes, publicados en los últimos diez años, y se incluyeron tanto artículos de revistas académicas como libros, informes de conferencias, tesis

doctorales y estudios de caso, siempre que estuvieran en inglés o español y se centraran específicamente en la temática de interés.

Para el análisis de datos, se adoptó un enfoque de revisión temática. Este proceso implicó una codificación inductiva, donde se identificaron patrones recurrentes y significativos en los datos relacionados con la resiliencia y la salud mental de los enfermeros en contextos de alta presión. Además, se aplicó una lista de verificación para la evaluación crítica de los estudios, asegurando la relevancia, claridad, validez y aplicabilidad de los hallazgos.

Es importante destacar que, dado el enfoque de revisión bibliográfica del estudio, las consideraciones éticas se centraron en el uso responsable y ético de la información publicada, incluyendo el reconocimiento adecuado de todas las fuentes y el cumplimiento de las normas de derechos de autor. Sin embargo, una limitación inherente a este enfoque es la dependencia de la disponibilidad y accesibilidad de las fuentes relevantes, así como la subjetividad en la interpretación de los datos cualitativos, que puede estar influenciada por las perspectivas del investigador. A pesar de estas limitaciones, este método proporciona una comprensión profunda y detallada de los factores de estrés que afectan a los profesionales de enfermería y sus impactos en la resiliencia y la salud mental, contribuyendo significativamente al conocimiento existente en este campo.

Resultados

1. Factores de Estrés en Entornos de Alta Presión

1.1. Carga de Trabajo

1.1.1. Horas de Trabajo Prolongadas

Las horas de trabajo prolongadas en la enfermería han sido asociadas con una variedad de efectos adversos en la salud y el bienestar de los profesionales. Estudios recientes han evidenciado que jornadas laborales extensas están vinculadas con enfermedades y síntomas

como episodios depresivos, hipertensión arterial, problemas musculoesqueléticos, trastornos gastrointestinales, estrés y fatiga (Fernandes et al., 2013). Además, estas largas jornadas de trabajo no solo afectan la salud física y mental de los enfermeros, sino que también pueden influir en comportamientos inadecuados de salud (Diario Independiente de Contenido Enfermero, 2023). En un estudio realizado por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), se encontró que las jornadas laborales prolongadas provocaron 745,000 defunciones por accidente cerebrovascular y cardiopatía isquémica en 2016, resaltando la gravedad de este problema (Pega et al., 2021).

La sobrecarga laboral en enfermería, identificada como un factor crítico en la salud y seguridad de estos profesionales, puede llevar a consecuencias negativas en distintos niveles, tanto de salud física como mental (Fernandes et al., 2013). Por ejemplo, la implantación de turnos de 12 horas en enfermería, comparados con turnos de 7 u 8 horas, ha generado preocupaciones serias sobre la salud de los enfermeros, aunque algunos sistemas han logrado reducir las horas de ausencia del trabajo mediante la flexibilización de los horarios (Diario Independiente de Contenido Enfermero, 2023). Estos hallazgos subrayan la necesidad de revisar y adaptar las jornadas laborales en la enfermería para proteger la salud y el bienestar de estos profesionales esenciales.

1.1.2. Relación Paciente-Enfermero

La relación entre el personal de enfermería y los pacientes es un aspecto fundamental que influye significativamente en el estrés laboral de los enfermeros. La naturaleza de esta relación, a menudo caracterizada por un contacto continuo con el dolor y el sufrimiento de los pacientes, puede ser una fuente considerable de estrés para los profesionales de enfermería (Carrillo García et al., 2018). Además, el estrés laboral en enfermería no solo afecta la salud mental y física de los enfermeros, sino que también puede tener un impacto negativo en la calidad de la atención al paciente. Por ejemplo, un estudio encontró que el 42.9% de los

enfermeros experimentan estrés cuando un paciente con quien han establecido una relación estrecha fallece (Castillo Avila et al., 2014).

Esta relación también se ve afectada por las altas demandas y exigencias del entorno laboral en enfermería. Los enfermeros que experimentan altos niveles de estrés son más propensos a cometer errores, lo que puede tener consecuencias directas en la cultura de seguridad del paciente (Enfermería, 2023). Además, la frecuente exposición a la muerte de pacientes es un factor estresante significativo, con estudios que reportan que ver morir a un paciente frecuentemente produce estrés en una gran proporción de enfermeros en unidades de cuidados intensivos (Molina-Chailán et al., 2019).

La relación paciente-enfermero es un componente crítico que contribuye al estrés laboral en enfermería, afectando tanto la salud de los profesionales como la calidad de la atención brindada a los pacientes. Estos hallazgos subrayan la importancia de abordar el estrés laboral en enfermería para mejorar tanto el bienestar de los profesionales como los resultados de los pacientes.

1.2. Conflictos Interpersonales

1.2.1. Relaciones con Otros Profesionales de la Salud

Las relaciones interprofesionales en el ámbito de la enfermería son un factor crítico que influye en el estrés laboral de estos profesionales. La colaboración y la interacción con otros miembros del equipo de salud, como médicos, terapeutas y personal administrativo, pueden ser tanto una fuente de apoyo como de estrés adicional para los enfermeros (Hernández González & Hinojos Seañez, 2019). Las relaciones interpersonales saludables entre el personal de enfermería son indispensables para crear un ambiente laboral positivo y reducir el estrés (Hernández González & Hinojos Seañez, 2019). Sin embargo, la intensidad de la colaboración interprofesional, especialmente en entornos de alta demanda como las unidades de cuidados

intensivos, a menudo se percibe como un factor de estrés adicional (Serrano-Gemes & Rich-Ruiz, 2017).

Un estudio realizado para comprender la relación entre los signos de estrés en el personal de enfermería y sus relaciones interpersonales reveló que el estrés laboral puede afectar significativamente la calidad de estas interacciones (Monges et al., 2017). Además, se ha encontrado que la carga laboral y el estrés asociado pueden disminuir cuando existen relaciones interprofesionales efectivas y un ambiente de trabajo colaborativo (Barrios Araya et al., 2012). Estos hallazgos destacan la importancia de fomentar un entorno de trabajo colaborativo y de apoyo para mitigar el estrés laboral en la enfermería y mejorar la calidad de la atención al paciente.

1.2.2. Comunicación en el Lugar de Trabajo

La comunicación efectiva en el lugar de trabajo es un aspecto crucial que impacta significativamente en el estrés laboral de los profesionales de enfermería. Una comunicación clara y eficiente entre los miembros del equipo de salud es esencial para el manejo adecuado del estrés y la carga laboral en entornos de enfermería (Molina-Chailán et al., 2019). Las deficiencias en la comunicación pueden llevar a una sobrecarga de tareas, plazos poco realistas y malentendidos, todos los cuales contribuyen al estrés laboral (Hurtado & Lizeth, 2023). Un estudio específico analizó la relación entre los diferentes tipos de comunicación y el estrés laboral, sugiriendo que mejorar las habilidades de comunicación puede disminuir significativamente el estrés laboral en enfermeros, especialmente en unidades especializadas como la psiquiatría (Plaza Andrés, 2013).

Además, las fuentes de estrés relacionadas con la organización del trabajo, como la falta de personal y demasiadas actividades, están intrínsecamente ligadas a la eficacia de la comunicación en el lugar de trabajo (Lavao Montenegro et al., 2018). La mejora de las habilidades de comunicación no solo puede reducir el estrés laboral, sino también mejorar la

calidad de la atención al paciente y el ambiente laboral en general. Estos hallazgos resaltan la importancia de fomentar una comunicación efectiva y abierta en los entornos de enfermería para mitigar el estrés y mejorar el bienestar tanto de los profesionales de la salud como de los pacientes.

1.3. Exposición a Eventos Traumáticos

1.3.1. Manejo de Pacientes en Estado Crítico

El manejo de pacientes en estado crítico representa una de las áreas más desafiantes y estresantes en la práctica de enfermería. Los profesionales de enfermería que trabajan en unidades de cuidados intensivos (UCI) se enfrentan a situaciones de alta presión y estrés emocional debido a la gravedad y la complejidad de los casos que manejan (Molina-Chailán et al., 2019). Este estrés puede ser exacerbado por la necesidad de tomar decisiones rápidas y precisas en situaciones de vida o muerte, lo que puede generar un estado de tensión, fatiga y cansancio psicológico en los enfermeros (Míguez Abad, 2018). Además, el cuidado continuo de pacientes críticos puede provocar sentimientos de angustia y ansiedad en el personal de enfermería, lo que a su vez puede afectar su bienestar emocional y su capacidad para proporcionar cuidados óptimos (Míguez Abad, 2018).

La reducción del estrés del paciente crítico mediante el manejo adecuado de los factores estresores es un aspecto crucial en el cuidado de enfermería. Los profesionales deben estar equipados con habilidades y estrategias efectivas para manejar su propio estrés y así mejorar la calidad de la atención al paciente (Palacio Jiménez, 2020). Además, se ha identificado que el estrés laboral en enfermeras de UCI puede ser particularmente alto durante situaciones como la pandemia de COVID-19, lo que resalta la importancia de proporcionar apoyo adicional y recursos de manejo de estrés para estos profesionales (Reyes-Guevara, 2022).

1.3.2. Experiencias de Pérdida y Duelo

Las experiencias de pérdida y duelo son aspectos inherentes a la práctica de enfermería, especialmente en áreas como cuidados intensivos y paliativos, donde el contacto con la muerte y el proceso de duelo es frecuente. Estas experiencias pueden tener un impacto significativo en el bienestar emocional y el estrés laboral de los enfermeros (Alvarez de Arriba, 2016). La pérdida de pacientes y el proceso de duelo asociado son desafíos emocionales que requieren no solo habilidades clínicas, sino también una capacidad de manejo emocional por parte del personal de enfermería (Rosado-Pérez & Varas-Díaz, 2019). Además, la experiencia laboral y las creencias personales pueden influir en cómo los enfermeros experimentan y manejan el duelo y la pérdida (Ferreira et al., 2011).

Un estudio sobre las vivencias de las enfermeras ante la muerte reveló la necesidad de comprender que el duelo es una respuesta necesaria ante la pérdida y que es fundamental integrar esta experiencia en la práctica profesional (Marrero González & García Hernández, 2019). Además, se ha identificado que la falta de preparación para manejar la pérdida y el duelo puede aumentar el estrés laboral y afectar la calidad del cuidado (Henaó-Castaño & Quiñonez-Mora, 2019). Por lo tanto, es crucial que las instituciones de salud proporcionen apoyo y formación adecuados para ayudar al personal de enfermería a afrontar estas experiencias difíciles y minimizar su impacto en el estrés laboral.

2. Impacto del Estrés en la Salud Mental

2.1. Síntomas de Ansiedad y Depresión

2.1.1. Prevalencia de Síntomas

La prevalencia de síntomas de estrés en el personal de enfermería es un tema de creciente preocupación en el ámbito de la salud. Un estudio reciente encontró que un porcentaje significativo de enfermeros presenta síntomas de estrés, ansiedad y depresión, con un 39.1% reportando algún grado de ansiedad, un 24.6% algún grado de depresión y un 8.8% algún grado de estrés (Obando Zegarra et al., 2020). Estos síntomas pueden incluir cansancio físico, fatiga,

falta de energía, dificultad para concentrarse, alteración del sueño y tristeza (Cabañas, 2015). Además, se ha observado que los síntomas de cansancio son particularmente prevalentes entre los enfermeros, con una frecuencia alta en estudios realizados (Hernández González et al., 2010).

El estrés laboral en enfermería no solo afecta la salud mental y física de los profesionales, sino que también puede tener un impacto en la calidad de la atención al paciente. En áreas críticas como las unidades de cuidados intensivos (UCI), la prevalencia del estrés laboral entre las enfermeras puede variar desde niveles leves a intensos, lo que resalta la necesidad de estrategias efectivas para manejar el estrés en estos entornos (Cobos-López et al., 2021). La prevalencia de alto nivel de estrés en la población de enfermería estudiada ha sido reportada en un 33.97%, asociada a factores como la edad y el estado civil (Castillo Avila et al., 2014).

2.1.2. Factores Contribuyentes

El estrés en el personal de enfermería es un fenómeno multifactorial, influenciado por una variedad de factores contribuyentes relacionados con el entorno laboral y las demandas de la profesión. Entre los factores estresantes más comunes se encuentran el agotamiento, el insomnio, la sobrecarga laboral y la insatisfacción laboral (Vásquez Mendoza & González Márquez, 2020). Además, el contacto continuo con el dolor y el sufrimiento de los pacientes, así como las exigencias emocionales y psicológicas del trabajo, son estresores inherentes a la profesión de enfermería (Carrillo García et al., 2018).

Un estudio descriptivo de corte transversal realizado para evaluar la incidencia y los factores contribuyentes del estrés laboral asistencial en enfermería identificó que las causas generadoras de estrés suelen relacionarse con la implicación psicológica y emocional del trabajo, así como con factores organizacionales y ambientales (Hernández González et al., 2010). Las consecuencias más prevalentes generadas por el estrés incluyen mala alimentación,

insomnio y caída del cabello, lo que resalta la importancia de abordar estos factores para mejorar la salud y el bienestar del personal de enfermería (Vásquez Mendoza & González Márquez, 2020).

Estos hallazgos subrayan la necesidad de implementar estrategias efectivas para manejar el estrés en enfermería, teniendo en cuenta los múltiples factores contribuyentes, con el fin de mejorar la calidad de vida de los profesionales y la calidad de la atención al paciente.

2.2. Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)

2.2.1. Incidencia entre Profesionales de Enfermería

La incidencia de estrés en los profesionales de enfermería es notablemente alta, afectando significativamente tanto a su bienestar como a su desempeño laboral. Un estudio reveló que el 88% de las enfermeras experimentan estrés moderado, mientras que un 6% sufre de estrés severo y un 5% de estrés leve, atribuyéndose estos niveles a factores como las malas condiciones del ambiente laboral, el exceso de trabajo y jornadas laborales intensas (Vásquez Mendoza & González Márquez, 2020). Además, el estrés laboral en los trabajadores sanitarios es responsable de aproximadamente el 50% de las bajas laborales, lo que subraya su impacto en la salud ocupacional (Carrillo García et al., 2018).

En las unidades de cuidados intensivos (UCI), la prevalencia del estrés laboral es particularmente alta, variando desde niveles leves a intensos debido a la naturaleza crítica del trabajo y las demandas emocionales y físicas asociadas (Cobos-López et al., 2021). Además, factores como la edad, el estado civil y las condiciones laborales se han identificado como fuertemente asociados a la prevalencia de alto nivel de estrés en enfermería (Castillo Avila et al., 2014). Estos hallazgos resaltan la necesidad de abordar de manera integral los factores contribuyentes al estrés en enfermería para mejorar la salud y el bienestar de estos profesionales esenciales.

2.2.2. Factores de Riesgo y Protección

En el ámbito de la enfermería, el estrés laboral es un fenómeno complejo influenciado por múltiples factores de riesgo y protección. Entre los factores de riesgo más comunes se encuentran la sobrecarga laboral, la insatisfacción laboral, el ambiente físico inadecuado y la falta de suministros necesarios para la prestación de servicios (Vásquez Mendoza & González Márquez, 2020; Castillo Avila et al., 2014). Además, la pérdida de seguridad laboral y los bajos salarios también contribuyen significativamente al estrés en los profesionales de enfermería (Castillo Avila et al., 2014).

Por otro lado, existen factores de protección que pueden ayudar a mitigar el impacto del estrés en estos profesionales. Estos incluyen el apoyo social, tanto dentro como fuera del entorno laboral, y el desarrollo de estrategias efectivas de afrontamiento (Astudillo Díaz et al., 2009). Además, la pasión por el trabajo y la experiencia laboral pueden actuar como factores protectores contra el estrés traumático secundario en enfermería (Moreno-Jiménez et al., 2020).

3. Resiliencia en Profesionales de Enfermería

3.1. Estrategias de Afrontamiento

3.1.1. Técnicas de Manejo del Estrés

El manejo efectivo del estrés en el personal de enfermería es crucial para su bienestar y para la calidad de la atención al paciente. Entre las técnicas más eficaces para el control del estrés en enfermería se encuentran las prácticas de relajación, como la respiración profunda, la meditación y el masaje (Pastrana Cano et al., 2023; Amatriain Marturet, 2019). Estas técnicas ayudan a los profesionales a manejar sus pensamientos negativos, preocupaciones y miedos, contribuyendo a una mejor salud mental y física.

Además, el afrontamiento de compromiso de control secundario, que incluye estrategias de adaptación al estrés como la aceptación y la reevaluación positiva, es otra técnica importante en el manejo del estrés laboral en enfermería (Arrogante, 2016). En un estudio reciente realizado con enfermeras de oncología, se implementó la técnica de inoculación de estrés

mediante el uso de teléfonos inteligentes para ayudar a las enfermeras a manejar el estrés de manera efectiva (Elsevir Conect, 2023).

Estas técnicas no solo son beneficiosas para el personal de enfermería, sino que también pueden ser útiles para los pacientes, ayudándoles a manejar su propio estrés y ansiedad. La implementación de estas técnicas en la práctica diaria de enfermería puede mejorar significativamente el bienestar de los profesionales y la calidad de la atención que brindan.

3.1.2. Apoyo Social y Profesional

El apoyo social y profesional es fundamental en el manejo del estrés en el ámbito de la enfermería. Este tipo de apoyo proporciona a los profesionales sanitarios una red de recursos personales y organizativos que son clave para afrontar el estrés laboral (García-Moran & Gil-Lacruz, 2016). La percepción de apoyo social por parte de los superiores y colegas en el entorno de trabajo es un aspecto crucial que puede mejorar la capacidad de los enfermeros para manejar el estrés (Carrillo García et al., 2018). Además, el apoyo social proporciona al individuo un sentido de estabilidad, predictibilidad y control, lo que contribuye a una percepción más positiva de su entorno laboral y a una mejor salud mental (Barra Almagiá, 2004).

La investigación en enfermería ha destacado la importancia del afrontamiento del estrés a través del apoyo social y profesional, resaltando que la personalidad, el afrontamiento y el apoyo social son factores determinantes en la manera en que los profesionales de enfermería manejan el estrés (Arrogante, 2016). Además, se ha observado que la resiliencia, el control sobre el trabajo y el apoyo social pueden contribuir significativamente a la reducción del estrés en enfermería (Schultz et al., 2022).

3.2. Factores que Fomentan la Resiliencia

3.2.1. Características Personales

Las características personales de los profesionales de enfermería juegan un papel crucial en la forma en que experimentan y manejan el estrés laboral. Estas características

incluyen aspectos como la personalidad, la resiliencia, las habilidades de afrontamiento y las experiencias de vida previas, todas las cuales pueden influir en la susceptibilidad al estrés y en la capacidad para manejarlo eficazmente (García-Moran & Gil-Lacruz, 2016; Cobos-López et al., 2021). Por ejemplo, las enfermeras con una personalidad más resistente y estrategias de afrontamiento efectivas pueden ser menos susceptibles al estrés o estar mejor equipadas para manejarlo.

Además, las demandas del trabajo y las características del entorno laboral, como la sobrecarga de trabajo y la falta de apoyo, interactúan con estas características personales para influir en la experiencia del estrés (Carrillo García et al., 2018). Por lo tanto, es importante considerar tanto los factores personales como los laborales al abordar el estrés en enfermería. La identificación de los estresores laborales y la comprensión de cómo interactúan con las características personales de los enfermeros pueden ayudar a desarrollar intervenciones más efectivas para reducir el estrés y mejorar el bienestar general de estos profesionales (Elsevir Conect, 2023).

3.2.2. Entorno Laboral y Organizacional

El entorno laboral y organizacional en el ámbito de la enfermería juega un papel crucial en la incidencia y el manejo del estrés entre los profesionales de este sector. Un clima organizacional positivo y un entorno laboral saludable pueden influir significativamente en la reducción del estrés laboral en el personal de enfermería (Zhañay Tapia, 2017). Las demandas del trabajo, las capacidades y necesidades de los trabajadores, así como el conocimiento y la preparación del personal, son factores clave que afectan el nivel de estrés experimentado (Cortez-González et al., 2022).

Además, se ha encontrado que un clima organizacional negativo, caracterizado por la falta de seguridad, ambientes tóxicos y una mala gestión, puede aumentar significativamente el estrés entre los profesionales de enfermería (García-Moran & Gil-Lacruz, 2016). Por otro

lado, un entorno laboral que promueva la seguridad, el apoyo y el reconocimiento puede ayudar a mitigar el estrés y mejorar el bienestar general de los enfermeros (Carrillo García et al., 2018).

Discusión

Uno de los aspectos más destacados es la relación entre las horas de trabajo prolongadas y el estrés en enfermería. Estudios previos han demostrado que jornadas laborales extensas están vinculadas con un aumento en los síntomas de estrés, ansiedad y depresión (Obando Zegarra et al., 2020). Esta relación subraya la necesidad de revisar las políticas de horarios laborales en el ámbito de la enfermería para mitigar los riesgos para la salud mental de estos profesionales.

La relación paciente-enfermero también emerge como un factor crítico. La naturaleza emocionalmente intensa de esta relación puede ser una fuente considerable de estrés, especialmente cuando los enfermeros se enfrentan a la pérdida y el duelo (García-Moran & Gil-Lacruz, 2016). Esto resalta la importancia de proporcionar apoyo emocional y formación en habilidades de afrontamiento para los profesionales de enfermería.

En cuanto a las relaciones con otros profesionales de la salud, se observa que un entorno colaborativo y de apoyo puede jugar un papel vital en la reducción del estrés (Carrillo García et al., 2018). La comunicación efectiva y el trabajo en equipo son, por lo tanto, aspectos cruciales que deben fomentarse en los entornos de atención médica.

Además, los factores de riesgo y protección asociados con el estrés en enfermería son de particular interés. Las características personales, como la resiliencia y las estrategias de afrontamiento, junto con un entorno laboral y organizacional saludable, son fundamentales para manejar el estrés (Elsevir Conect, 2023). Estos hallazgos sugieren que las intervenciones para reducir el estrés en enfermería deben abordar tanto los factores personales como los organizacionales.

Conclusión

Este estudio ha explorado de manera integral la resiliencia y la salud mental en profesionales de enfermería, enfocándose en los factores de estrés en entornos de alta presión. Los hallazgos resaltan la complejidad del estrés en la enfermería y la importancia crítica de la resiliencia como un factor protector en este contexto.

Se ha evidenciado que las horas de trabajo prolongadas y la naturaleza emocionalmente intensa de la relación paciente-enfermero son fuentes significativas de estrés. Estos hallazgos sugieren la necesidad de políticas laborales que limiten las horas de trabajo y proporcionen apoyo emocional y formación en habilidades de afrontamiento para los profesionales de enfermería.

Además, el estudio destaca la importancia de las relaciones interprofesionales y la comunicación efectiva en el lugar de trabajo. Un entorno laboral colaborativo y de apoyo puede reducir significativamente el estrés y mejorar tanto el bienestar de los enfermeros como la calidad de la atención al paciente.

Los factores de riesgo y protección asociados con el estrés en enfermería también son cruciales. Las características personales, como la resiliencia y las estrategias de afrontamiento, junto con un entorno laboral y organizacional saludable, son fundamentales para manejar el estrés. Por lo tanto, las intervenciones para reducir el estrés en enfermería deben ser holísticas, abordando tanto los factores personales como los organizacionales.

Referencias bibliográficas

- Alvarez de Arriba, D. (2016). *La experiencia de las enfermeras ante la muerte*. Universidad Autónoma de Madrid.
- Amatriain Marturet, A. (2019). Enfermería en el manejo del estrés. *Revista Portales*. <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/enfermeria-en-el-manejo-del-estres/>

- Arrogante, O. (2016). Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en Enfermería. *Metas de Enfermería*, 19(10), 71–76. <https://www.enfermeria21.com/revistas/metas/articulo/81011/>
- Astudillo Díaz, P. R., Alarcón Muñoz, A. M., & Lema García, M. L. (2009). Protectores DE estrés laboral: Percepción Del personal DE enfermería y médicos, Temuco, Chile. *Ciencia y Enfermería (Impresa)*, 15(3). <https://doi.org/10.4067/s0717-95532009000300012>
- Barra Almagiá, E. (2004). Apoyo social, estrés y salud. *Psicología y Salud*, 14(2), 237–243. <https://doi.org/10.25009/pys.v14i2.848>
- Barrios Araya, S., Arechabala Mantuliz, M. C., & Valenzuela Parada, V. (2012). Relación entre carga laboral y Burnout en enfermeras de unidades de diálisis. *Enfermería nefrológica*, 15(1), 46–55. <https://doi.org/10.4321/s2254-28842012000100007>
- Cabañas, D. (2015). “Prevalencia de Estrés en el personal de enfermería” ¿REACCIÓN DE LUCHA O HUIDA? Universidad Nacional de Córdoba.
- Caro Alonso, P. Á., & Rodríguez-Martín, B. (2018). Potencialidades de la resiliencia para los profesionales de Enfermería. *Index de enfermería*, 27(1–2), 42–46. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962018000100009
- Carrillo García, C., Ríos Rísquez, M. I., Escudero Fernández, L., & Martínez Roche, M. E. (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. <https://doi.org/10.6018/eglobal.17.2.277251>
- Castillo Avila, I. Y., Torres Llanos, N., Ahumada Gomez, A., Cárdenas Tapias, K., & Licona Castro, S. (2014). Estrés laboral en enfermería y factores asociados. Cartagena (Colombia). *Salud Uninorte*, 30(1), 34–43. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81730850005>
- Cobos-López, G., Soriano-Torres, A., & Seijo-López, M. L. (2021). Estrés laboral en Enfermería de Cuidados Críticos. *SANUM*, 5(4), 74–85. https://www.revistacientificasanum.com/pdf/sanum_v5_n4_a9.pdf
- Comas Armangué, A., & Crespo, J. L. (2021). Resiliencia de profesionales sanitarios en la emergencia covid-19: ejes de intervención. *Index de enfermería*, 30(4), 292–296. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962021000300004
- Cortez-González, L. C., Pantoja-Herrera, M., Cortes-Montelongo, D. B., Tello-García, M. A., & Nuncio-Domínguez, J. L. (2022). Estrés laboral del personal de enfermería en una institución de tercer nivel de atención de la ciudad de México. *Investigación y Pensamiento Crítico*, 10(2), 04–22. <https://doi.org/10.37387/ipc.v10i2.288>
- Diario Independiente de Contenido Enfermero. (2023). *Los turnos de 12 horas en enfermería vs turnos de 7 u 8 horas*. Diario Independiente de Contenido Enfermero. <https://www.enfermeria21.com/diario-dicen/enfermeras-turnos-de-12-horas-en-hospitales-que-perjudican-seriamente-la-salud-DDIMPORT-039339/>
- Elsevier Conect. (2023). *Manejo del estrés y su afrontamiento en pacientes y personal clínico*. Elsevier; Elsevier. <https://www.elsevier.com/es-es/connect/manejo-del-estres-y-su-afrontamiento-en-pacientes-y-personal-clinico>
- Enfermeria. (2023). *La relación entre el estrés laboral y la cultura de seguridad del paciente entre enfermeros - Enfermería y Seguridad del Paciente*. Enfermería y Seguridad del Paciente. <https://www.enfermeriayseguridaddelpaciente.com/2023/03/24/la-relacion-entre-el-estres-laboral-y-la-cultura-de-seguridad-del-paciente-entre-enfermeros/>

- Fernandes, J. da C., Portela, L. F., Rotenberg, L., & Griep, R. H. (2013). Working hours and health behaviour among nurses at public hospitals. *Revista latino-americana de enfermagem*, 21(5), 1104–1111. <https://doi.org/10.1590/s0104-11692013000500013>
- Ferreira, D., Lázaro, M., & Montaña, L. (2011). *El personal de enfermería y el proceso de la muerte*. Universidad Nacional de Cuyo. Facultad de Ciencias Médicas. Escuela de Enfermería.
- Gamboa-Moreno, L. N., Becerra-Rodríguez, K. G., López-Vergara, Y. I., & Goicochea-Ríos, E. (2021). Nivel de resiliencia del personal de salud frente a la pandemia por Covid-19. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almirante Aguirre*, 14(Sup1), 49–54. <https://doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2021.14sup1.1170>
- García-Moran, M. de C., & Gil-Lacruz, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Universidad de Lima*, 19, 11–30. <https://www.redalyc.org/journal/1471/147149810001/html/>
- Henaó-Castaño, Á. M., & Quiñonez-Mora, M. A. (2019). Afrontamiento de las enfermeras ante la muerte del paciente en la Unidad de Cuidado Intensivo Pediátrico. *Enfermería intensiva*, 30(4), 163–169. <https://doi.org/10.1016/j.enfi.2018.10.005>
- Hernández González, R., Gámez Toirac, Y., Serrano, Y. R., & Peláez Llorente, M. (2010). ESTRES. INCIDENCIA EN EL PERSONAL DE ENFERMERIA. *Revista Información Científica*, 67(3). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551757303004>
- Hernández González, W. A., & Hinojos Seañez, E. R. (2019). Relaciones interpersonales entre enfermeros para su bienestar. *Rev. iberoam. Educ. investi. Enferm.*, 9(4), 40–47.
- Herrera-Sánchez, P. J., & Mina-Villalta, G. Y. (2023). Riesgos de la mala higiene de los equipos quirúrgicos. *Journal of Economic and Social Science Research*, 3(1). <https://doi.org/10.55813/gaea/jessr/v3/n1/63>
- Hurtado, W. J., & Lizeth, N. F. (2023). Impacto del estrés laboral en los profesionales de enfermería que otorgan cuidados hospitalarios. *INSPIPILIP*, 7(ESPECIAL), 18–28. <https://doi.org/10.31790/inspilip.v7iESPECIAL.492>
- Lavao Montenegro, D. S., Tovar Perdomo, L. F., & Rodríguez Castro, A. F. (2018). *Estrés Laboral y comunicación*. <http://repositorio.fucsalud.edu.co/handle/001/679>
- Marrero González, C. M., & García Hernández, A. M. (2019). Vivencias de las enfermeras ante la muerte. Una revisión. *Ene*, 13(2). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2019000200001
- Míguez Abad, S. (2018). *El estrés en la enfermería y sus consecuencias*. UNIVERSIDAD DE CANTABRIA.
- Molina-Chailán, P. M., Muñoz-Coloma, M., & Schlegel-SanMartín, G. (2019). Estrés laboral del Profesional de Enfermería en Unidades Críticas. *Medicina y seguridad del trabajo*, 65(256), 177–185. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2019000300177
- Monges, E., Ribaudó, A., & Tunqui, B. (2017). *Estrés en el personal de enfermería y las relaciones interpersonales entre equipo de salud*. Universidad Nacional de Cuyo. Facultad de Ciencias Médicas. Escuela de Enfermería.
- Moreno-Jiménez, J. E., Rodríguez-Carvajal, R., Chico-Fernández, M., Lecuona, Ó., Martínez, M., Moreno-Jiménez, B., Montejo, J. C., & Garrosa, E. (2020). Factores de riesgo y protección del estrés traumático secundario en los cuidados intensivos: un estudio exploratorio en un hospital terciario de Madrid. *Medicina intensiva*, 44(7), 420–428. <https://doi.org/10.1016/j.medin.2019.06.001>

- Obando Zegarra, R., Arévalo-Ipanaqué, J. M., Aliaga Sánchez, R. A., & Obando Zegarra, M. (2020). Ansiedad, estrés y depresión en enfermeros de emergencia Covid-19. *Index de enfermería*, 29(4), 225–229. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000300008
- Palacio Jiménez, M. (2020). El estrés en el paciente crítico: realidad y cuidados de enfermería. Una revisión sistemática. *Conocimiento Enfermero*, 3(07), 49–61. <https://doi.org/10.60108/ce.94>
- Pastrana Cano, J., Ortín Novellón, M., Moreno Yus, S., Manero Hernando, L., Soler Marcén, C., & Pardos Pérez, A. L. (2023). Manejo del estrés y el autocuidado emocional en enfermería. *Revista Sanitaria de Investigación*. <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/manejo-del-estres-y-el-autocuidado-emocional-en-enfermeria/>
- Pega, F., Náfrádi, B., Momen, N. C., Ujita, Y., Streicher, K. N., Prüss-Üstün, A. M., Descatha, A., Driscoll, T., Fischer, F. M., Godderis, L., Kiiver, H. M., Li, J., Magnusson Hanson, L. L., Rugulies, R., Sørensen, K., & Woodruff, T. J. (2021). Global, regional, and national burdens of ischemic heart disease and stroke attributable to exposure to long working hours for 194 countries, 2000–2016: A systematic analysis from the WHO/ILO Joint Estimates of the Work-related Burden of Disease and Injury. *Environment International*, 154(106595), 106595. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2021.106595>
- Plaza Andrés, A. (2013). ¿La mejora de las habilidades de comunicación disminuyen el estrés laboral de enfermeros que trabajan en Unidades de Psiquiatría? *Evidentia: Revista de enfermería basada en la evidencia*, 10(41). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4625926>
- Reyes-Guevara, A. M. (2022). Estrés laboral en enfermeras UCI. *Revista Multidisciplinaria Perspectivas Investigativas*, 2(2), 32–38. <http://portal.amelica.org/ameli/journal/503/5034319006/>
- Rodríguez, A., & Ortunio C, M. S. (2019). RESILIENCIA EN TRABAJADORES DE LA SALUD DE UNA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS PEDIÁTRICOS. *Revista Venezolana de Salud Pública*, 7(1), 27–33. <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/234/234990004/html/>
- Rosado-Pérez, G., & Varas-Díaz, N. (2019). Experiencias y Proceso DE duelo entre profesionales DE enfermería oncológica pediátrica: Experiences and grieving process among pediatric cancer nurses. *Revista Puertorriquena de Psicología*, 30(2), 290–306.
- Schultz, C. C., Colet, C. de F., Benetti, E. R. R., Tavares, J. P., Stumm, E. M. F., & Treviso, P. (2022). La resiliencia y la reducción del estrés laboral en Enfermería. *Revista latinoamericana de enfermagem*, 30. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5866.3637>
- Serrano-Gemes, G., & Rich-Ruiz, M. (2017). Intensidad de colaboración interprofesional entre enfermeras de cuidados intensivos de un hospital de tercer nivel. *Enfermería intensiva*, 28(2), 48–56. <https://doi.org/10.1016/j.enfi.2016.10.007>
- Vásquez Mendoza, S., & González Márquez, Y. V. (2020). El estrés y el trabajo de enfermería: factores influyentes. *MASVITA*, 2(2), 51–59. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1284113>
- Zhañay Tapia, J. A. (2017). *Estrés laboral y clima organizacional en el personal de enfermería de un hospital público* [Universidad Central del Ecuador]. <https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/87fb2109-1c34-42b6-a5b2-dabf92cf5c74>