

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE ENFERMERÍA

“PLAN DE ESTRATEGIAS PARA DISMINUCION DEL ESTRÉS ASOCIADO AL SINDROME METABOLICO EN PROFESIONALES DE SALUD”

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Enfermería

Modalidad: Artículo Científico

Autora: Villavicencio Lluglla, Erika Katherine

Tutora: Lic PhD. Herrera López, José Luis

Ambato – Ecuador

Mayo, 2024

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Artículo Científico sobre el tema:

“ **PLAN DE ESTRATEGIAS PARA DISMINUCION DEL ESTRÉS ASOCIADO AL SINDROME METABOLICO EN PROFESIONALES DE SALUD**” desarrollado por Villavicencio Lluglla Erika Katherine, estudiante de la Carrera de Enfermería, considero que reúne los requisitos técnicos, científicos y corresponden a lo establecido en las normas legales para el proceso de graduación de la Institución; por lo mencionado autorizo la presentación de la investigación ante el organismo pertinente, para que sea sometido a la evaluación de docentes calificadores designados por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, mayo 2024

EL TUTOR

Herrera López, José Luis

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el Artículo de Revisión "**PLAN DE ESTRATEGIAS PARA DISMINUCION DEL ESTRÉS ASOCIADO AL SINDROME METABOLICO EN PROFESIONALES DE SALUD**", como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones, son de autoría y exclusiva responsabilidad de la compareciente, los fundamentos de la investigación se han realizado en base a recopilación bibliográfica y antecedentes investigativos

Ambato, mayo del 2024

LA AUTORA

Firmado electrónicamente por:
ERIKA KATHERINE VILLAVICENCIO LLUGLLA

Villavicencio Lluglla Erika Katherine

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Lic. PhD Herrera López José Luis con CC: 1804101432 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "**PLAN DE ESTRATEGIAS PARA DISMINUCION DEL ESTRÉS ASOCIADO AL SINDROME METABOLICO EN PROFESIONALES DE SALUD**", Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo de Revisión o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo de Revisión a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, mayo del 2024



.....

Herrera López José Luis

CC: 1804101432

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Villavicencio Lluglla Erika Katherine con cedula N.º 1850456060 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "**PLAN DE ESTRATEGIAS PARA DISMINUCION DEL ESTRÉS ASOCIADO AL SINDROME METABOLICO EN PROFESIONALES DE SALUD**", Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo de Revisión o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo de Revisión a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, mayo 2024

Firmado electrónicamente por:
ERIKA KATHERINE VILLAVICENCIO LLUGLLA

……

Villavicencio Lluglla Erika Katherine

C.C1850456060

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador, aprueban en el informe del Proyecto de Investigación: "**PLAN DE ESTRATEGIAS PARA DISMINUCION DEL ESTRÉS ASOCIADO AL SINDROME METABOLICO EN PROFESIONALES DE SALUD**", de Erika Katherine Villavicencio Lluglla, estudiante de la Carrera de Estimulación Temprana.

Ambato, mayo 2024

Parar su constancia firma

……

Presidente

...…… ..…….

1er Vocal 2 do Vocal

Revista Multidisciplinaria Arbitrada de Investigación Científica
ISSN: 2588 - 0659

CER-**MQRinvestigar**-UIO-V_7_4_ART_2780
Quito (Ecuador), 2023-12-09

CERTIFICATION

MQR® editorial certifies, that this article:

Strategy plan to reduce stress associated with metabolic syndrome in health professionals

Plan de estrategias para disminución del estrés asociado al síndrome metabólico en profesionales de salud

PEER REVIEW - "Aceptada para su publicación después de superar un proceso de doble revisión ciega externa"
Fechas de recepción: 05-OCT-2023 aceptación: 09-DIC-2023 publicación: 15-DIC-2023

Authors:

Villavicencio-Llugla, Erika Katherine
Universidad Técnica de Ambato
Estudiante de la Carrera de Enfermería.
Ambato - Ecuador
evillavicencio6060@uta.edu.ec
https://orcid.org/0009-0006-6470-4500

Herrera-López, José Luis, Ph.D.
Universidad Técnica de Ambato
Docente Tutor de la Carrera de Enfermería
Ambato – Ecuador
jl.herrera@uta.edu.ec
https://orcid.org/0000-0002-2196-4875

Published: Vol. 7 Núm. 4 (2023): Revista Científica MQRinvestigar: pag. 2759-2780.
DOI: https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.4.2759-2780
Indexado en **Latindex 2.0** ISSN-L **2588-0659**

http://www.investigarmqr.com/

Cordially yours,
MQRinvestigar - Director

Firmado electrónicamente por:
MARCO ANTONIO QUINTANILLA ROMERO

Dr. Marco Quintanilla R.
Director

latindex MIAR ERIHPLUS Crossref SHERPA RoMEO BASE

DEDICATORIA

El presente Artículo de Revisión lo dedico a mis padres, por ser mi inspiración y la fuerza para seguir superándome día a día a quien va dedicado todo mi esfuerzo y sacrificio para llegar a esta meta importante en mi vida.

A mis hermanas, por apoyarme incondicionalmente para seguir adelante con mi carrera, a mis abuelitos quien ha sido el pilar fundamental en mi vida por estar siempre a mi lado en toda circunstancia, por motivarme y apoyarme de forma incondicional hasta el final y poder culminar este logro, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí y poder seguir cumpliendo mis metas.

.

Erika Villavicencio

AGRADECIMIENTO

Le agradezco primero a Dios por bendecirme en cada situación durante este camino de formación profesional, a mi familia por su apoyo incondicional, por siempre creer en mí y no dejar que me rinda durante este proceso de formación. A mi tutor al Lic. PhD. José Luis Herrera por su gran apoyo y estar pendiente siempre para lograr el desarrollo de este trabajo con éxito. A mis profesores que siempre estuvieron para darme un consejo y brindándome sus conocimientos, a mi querida Universidad Técnica de Ambato por abrirme las puertas y permitirme formarme en ella. Muchas gracias.

Erika Villavicencio

“PLAN DE ESTRATEGIAS PARA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS ASOCIADO AL SÍNDROME METABÓLICO EN PROFESIONALES DE SALUD”

RESUMEN

Introducción: El estrés laboral es uno de los principales problemas que enfrenta la sociedad actual, más aún en sectores como la salud donde existe una serie de factores inmersos tales como: horarios irregulares, trabajos nocturnos y en turnos, cargas físicas y psicológicas relacionadas con el sufrimiento y riesgo de muerte del paciente. Objetivo: identificar los principales estresores que afectan a los profesionales de la salud y determinar las estrategias para la disminución del estrés en profesionales de salud. Método: revisión bibliográfica, descriptiva desarrollada a partir de bases como: PubMed, LILACS, Scielo, BVS y Google académico, recurriendo a descriptores de Ciencias de la Salud y Medical Subject, cuyos criterios fueron: artículos originales, de revisión, estudios de caso afines al tema, publicados en el periodo 2019-2023, en idioma español e inglés y provenientes de revistas indexadas. La revisión bibliográfica se desarrolló con 30 fuentes bibliográficas. Resultado: los principales estresores que afectan la salud de los profesionales de la salud son de tipo intrínsecos y extrínsecos, en los primeros se incluyen entornos asistenciales críticos, turnos rotativos, carga laboral y contacto con sufrimiento y muerte, mientras que en el segundo tipo: ser mujer, experiencia y preparación académica. Las principales estrategias de afrontamiento de estrés son de afrontamiento, resiliencia, satisfacción de necesidades. Conclusiones: Los profesionales de la salud de enfrentan diariamente con estresores durante el cumplimiento de sus funciones es por ello que aplican estrategias para sobrellevar estas situaciones y así evitar una afectación en la salud física y mental.

PALABRAS CLAVES: ESTRÉS OCUPACIONAL, SERVICIOS DE SALUD, PERSONAL DE SALUD, PREVENCIÓN

“PLAN DE ESTRATEGIAS PARA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS ASOCIADO AL SÍNDROME METABÓLICO EN PROFESIONALES DE SALUD”

ABSTRACT

Introduction: Work stress is one of the main problems facing today's society, even more so in sectors such as health where there are a series of factors involved such as: irregular hours, night and shift work, physical and psychological burdens related to work. suffering and risk of death of the patient. Objective: identify the main stressors that affect health professionals and determine strategies to reduce stress in health professionals. Method: descriptive bibliographic review developed from databases such as: PubMed, LILACS, Scielo, BVS and Google academic, using Health Sciences and Medical Subject descriptors, whose criteria were: original articles, review articles, related case studies to the topic, published in the period 2019-2023, in Spanish and English and coming from indexed journals. The bibliographic review was developed with 30 bibliographic sources. Result: the main stressors that affect the health of health professionals are intrinsic and extrinsic, the former include critical care environments, rotating shifts, workload and contact with suffering and death, while the second type: being a woman, experience and academic preparation. The main stress coping strategies are coping, resilience, and need satisfaction. Conclusions: Health professionals face stressors daily during the performance of their duties, which is why they apply strategies to cope with these situations and thus avoid affecting physical and mental health.

KEYWORDS: OCCUPATIONAL STRESS, HEALTH SERVICES, HEALTH PERSONNEL, PREVENTION.

INTRODUCCIÓN

El presente artículo de revisión se enfoca en el estrés que es uno de los problemas de salud más graves de la humanidad, Hipócrates hacía referencia a este estado cuando hablaba de adversidad, aflicción, experiencias negativas y sufrimiento y en la actualidad se ha convertido en un fenómeno creciente debido a las exigencias y responsabilidades personales y profesionales (Bernal et al., 2021).

El estrés de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (2023) es un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil que cuando es prolongado puede afectar a la salud física y mental de la persona.

A nivel mundial, se reconoce que el 30% de la población sufre estrés laboral, cifra que es más notoria en países en vías de desarrollo debido a la falta de recursos económicos, reducidos profesiones capacitados, escasa organización gubernamental para las intervenciones de los riesgos psicosociales, además se considera que alrededor de 2 millones de personas fallecen anualmente por razones vinculadas a su entorno laboral, entre ellas se encuentran los problemas cardiovasculares, respiratorios, accidentes cerebrovasculares con un 81% (Alomoto y Mena, 2022).

Dentro de este marco, se debe tomar en cuenta que los profesionales de la salud constituyen un grupo altamente vulnerable al estrés, debido a horarios irregulares, trabajos nocturnos y en turnos, cargas físicas y psicológicas relacionadas al riesgo inminente de muerte del paciente (Ashqui et al., 2023), lo que lleva a la adopción de hábitos de vida no saludables, como la baja realización de actividad física regular, alimentación poco balanceada, no dormir lo suficiente y dejar de participar en actividades sociales (Ageel y Shbeer, 2022), lo cual en su conjunto provoca alteraciones en la salud de los profesionales, tales como el Síndrome Metabólico (SM).

El síndrome metabólico es una entidad clínica crónica caracterizada por un grupo de factores de riesgo que constituyen un problema de salud pública al estar relacionado directamente con enfermedades crónicas no transmisibles que causan gran morbi-mortalidad y que incluyen obesidad de distribución central, elevación de triglicéridos, dislipidemia aterogénica, hiperglucemia e hipertensión arterial (Ramírez et al., 2021).

Conforme a la evidencia actual, el SM es latamente prevalente, en Asia la prevalencia es del 31%, en África del 26,6%, en la Antártida del 20%, en Europa entre el 30-80% y en América Latina entre el 34-35% con mayor predominio en

el género masculino (Cando, Escobar, Tonato, & Fiallos, 2021). En Sudamérica, se ha reportado una prevalencia general de síndrome metabólico entre 18,8% y 43,3% y en Ecuador conforme reportes de ENSANUT es del 27,7% en mujeres y 29,9% en hombres (Pacheco y Altamirano, 2023).

En este contexto, el personal de salud es altamente vulnerable a este padecimiento al estar expuesto a altos valores estresores y desgaste físico en el cumplimiento de sus roles, así como

la disminución en cuanto a su individualidad en sus funciones (Veneros, 2023). A lo que se suma que la mayoría no cuenta con un entrenamiento en el manejo de salud mental o en su tratamiento (Lucas et al., 2022).

Por consiguiente, el estrés laboral es un factor de riesgo que altera el estado físico y psicológico de la persona al generar reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento que se desprenden de situaciones de alta demanda laboral donde se sobrepasan los recursos personales y del trabajo y pueden repercutir en el estado de salud, bienestar e incluso en el clima y rendimiento laboral (Buitrago et al., 2021).

De ahí que las directrices mundiales sobre salud mental en el trabajo recomiendan medidas hacer frente a los riesgos para la salud mental, prevenir los entornos laborales estresantes, responder y atender las necesidades de los trabajadores con problemas de salud mental para evitar situaciones y culturas laborales negativas (Organización Mundial de la Salud, 2022).

A partir de lo expuesto, el presente trabajo de revisión se realizó con los objetivos de identificar los principales estresores que afectan a los profesionales de la salud y determinar las estrategias para la disminución del estrés en profesionales de salud.

MATERIAL Y MÉTODOS

El estudio documental, de tipo descriptivo presenta un abordaje de los principales estresores que afectan a los profesionales de la salud y las estrategias para la disminución del mismo a través de una exhaustiva búsqueda de fuentes bibliográficas.

La revisión bibliográfica se realizó bajo los parámetros PRISMA para asegurar el cumplimiento de todos los requisitos de búsqueda y selección de información específica referente al tema para el cumplimiento de los objetivos. De este modo

la presente revisión inició con las siguientes preguntas PICO: P1 ¿Cuáles son los estresores que afectan la salud de los profesionales de la salud? y P2 ¿Cuáles son las estrategias utilizadas por los profesionales de la salud para disminuir el estrés?

Una vez formulada las preguntas de investigación se procedió a plantear los criterios de elegibilidad. Como criterios de inclusión se consideró: artículos originales, de revisión, estudios de caso afines al tema, publicados en el periodo 2019-2023, en idioma español e inglés y provenientes de revistas indexadas. Por otra parte, como criterios de exclusión se consideraron a fuentes pagadas, inaccesibles a texto completo, duplicadas, literatura gris, guías de atención, editoriales o aquellas que no aporten al tema.

Las fuentes de información utilizadas fueron bases de datos de alto impacto como: PubMed, LILACS, Scielo, BVS y Google académico consultadas en el mes de agosto-septiembre 2023. Las palabras claves utilizadas constan como descriptores de Ciencias de la Salud (DesC) y Medical Subject Heanding (MeSH) y fueron: estrés/stress, estrés laboral/Occupational Stress, servicios de salud/Health Services, prevención/prevention, estrategias de salud/Health Strategies, Personal de salud/Health Personnel.

Para la estrategia de búsqueda se utilizó el operador booleano AND, las propuestas de fueron: (1) estrés ocupacional AND servicios de salud; (2) Estrategias AND prevención AND Estrés ocupacional AND personal de salud, (3) Stress AND Health Services; (4) Prevention AND Occupational Stress AND Health Personnel.

El proceso de selección se realizó en 4 fases: primero se realizó una búsqueda exploratoria en cada una de las bases de datos con las estrategias de búsqueda, posteriormente y con la ayuda de filtros/limitadores de búsqueda se aplicaron los criterios de inclusión (tipo de estudio, año de publicación, idioma, libre acceso a texto completo) para delimitar los resultados. En la tercera fase se procedió a revisar los datos generales (título y autor) de las publicaciones potenciales revisar su relación con el tema y verificar que no estén duplicadas. Y finalmente en la cuarta fase se procedió a dar lectura de los artículos seleccionados para determinar su aporte a la revisión.

RESULTADOS



Fig. 1. Diagrama de búsqueda y selección de información

Como se puede apreciar en la figura 1, la búsqueda inicial de información arrojó un total de 334 fuentes bibliográficas, de las cuales 164 se descartaron por tipo de estudio, año, idioma y accesibilidad. De los 170 registros que quedaron cribados, 117 se eliminaron por estar duplicados o no guardar relación directa con el tema tras la revisión del título y autoría de la publicación. Finalmente, las 53 fuentes bibliográficas preseleccionadas fueron leídas (resumen/Abstract) para asegurar su pertinencia y aporte, en este proceso se descartaron 23 artículos quedando un total de 30 documentos con los cuales se realizó la presente revisión. Del total de fuentes recolectadas 15 se enfocaron en los estresores y 15 sobre las estrategias utilizadas por los profesionales de la salud para disminuir el estrés.

Las fuentes bibliográficas incluidas en el estudio se detallan a continuación y se presentan conforme a las dos temáticas principales: (1) estresores que afectan la salud de los profesionales de la salud y (2) estrategias utilizadas por los profesionales de la salud para disminuir el estrés.

Tabla 1. Estresores que afectan la salud de los profesionales de la salud

Autor y año	Titulo	Método	Hallazgos
Odonkor y Adams (2021)	"Predictors of stress and associated factors among healthcare workers in Western Ghana"	Descriptivo, trasversal	Existe asociación significativa entre la edad, estado civil, la carga de trabajo y los antecedentes educativos con el estrés en profesionales de la salud.
Vásquez y González (2020)	"El estrés y el trabajo de enfermería: factores influyentes"	Estudio de campo de alcance descriptivo	Sobrecarga laboral (83,33%), agotamiento (73,33%), insatisfacción laboral (70%), espacio insuficiente para realizar las actividades (70%) e insomnio (66,66%)
Lucero y Ramírez (2022)	"Prevalencia del estrés laboral en el personal de enfermería del área de UCI en neonatos y adultos: revisión bibliográfica"	Revisión sistemática	El estrés estuvo relacionado con el grado de responsabilidad del profesional de la salud, sobrecarga de trabajo, el contacto con la muerte, el sufrimiento, el conflicto y la ambigüedad de roles.
Belizario (2021)	"Factores estresores en profesionales de enfermería que laboran en áreas criticas hospitalarias	Descriptivo, comparativo, transversal	En áreas críticas, los estresores más comunes tienen que ver con el ambiente físico inadecuado 28,9%

Jiménez et al (2022)	"Estimación del estrés laboral en personal de enfermería de cuidados críticos del Hospital Quito N.1 de la Policía, abril 2022"	Descriptivo, transversal, prospectivo, no experimental	En unidades críticas, los estresores reportados son: Ambiente físico (carga de trabajo): 70,58% falta de personal, 64,70% demasiadas tareas Ambiente psicológico (muerte y sufrimiento): ver al paciente sufrir (70,58%), cuidados que resultan dolorosos y la muerte del paciente 58,82%. Ambiente psicológico (preparación insuficiente): sentirse insuficiente preparado para ayudar emocionalmente a la familia del paciente 41,17%, miedo a cometer errores 35,29%. Ambiente psicológico (falta de apoyo): personal y turno imprevisible 35,9%, interrupciones en la realización de sus tareas 17,64%. Ambiente psicológico (incertidumbre): impotencia 64,70%, tomar decisiones cuando el médico no está 52,94% Ambiente social (problemas con otros médicos): el médico no está presente cuando el paciente está muriendo 35,29% Ambiente social (problemas con otros profesionales): dificultad para trabajar con uno o varios compañeros 29,41%, problemas con supervisor 23,52%.
Rink et al (2023)	"Stressors Among Healthcare Workers: A Summative Content Analysis"	Cualitativo, descriptivo	Los trabajadores de la salud describieron tres tipos de factores estresantes: laborales 49% (demanda de pacientes, problemas generales del trabajo, relaciones de trabajo), de la vida personal 32% (salud personal, familia) y factores que afectan el trabajo 19% (finanza-dinero, tiempo).
Yohannes et al. (2020)	"Nurses' work-related stress and associated factors in governmental hospitals in Harar, Eastern Ethiopia: A cross-sectional study"	Cuantitativo, descriptivo	La crianza de hijos (2 veces más probabilidades). La unidad de trabajo: trabajar en UCI representa 4,5 veces más probabilidad de experimentar estrés. Turno de trabajo: turno rotativo representa 2,5 veces más probabilidad. Enfermedades crónicas: representa 2,6 veces más probabilidad
Gordillo (2023)	"Estrés laboral en profesionales de la salud que brindan atención a	Revisión bibliográfica	Como principales factores de estrés se reconocen a los siguientes: Demográficos: género femenino mayor prevalencia. Edad mínima de 22 y máxima de 53.

	pacientes oncológicos”		Condición laboral: profesión de enfermería 36,6% y tiempo de servicio de 1 a 5 años.
Pruna et al (2022)	“Nivel de estrés y factores relacionados en el personal médico en la unidad de cuidados intensivos”	Revisión bibliográfica	En áreas críticas los principales estresores son: estado de los pacientes, realización de un número elevado de actividades vinculadas con prácticas invasivas, rotación de turnos y relación con el equipo. Además, de tomar decisiones de gran responsabilidad en situaciones críticas, enfrentar el sufrimiento y la muerte
Carrasco et al (2022)	“Estresores laborales y satisfacción en enfermeras peruanas durante la pandemia de COVID-19”	Transversal, correlacional y analítico	Estresores ambientales (63,33%), laborales (83,33%) y personales (51,67%). Factor ambiental: asignación presupuestal para infraestructura y equipamiento. Laboral: sobrecarga laboral, poca experiencia profesional, adiestramiento. Personal: interacción con los compañeros de trabajo, reconocimiento, preparación, liderazgo de directivos y jefes.
Mero et al (2021)	“Estrés laboral en el personal de salud en tiempos de COVID-19”	Bibliográfico	Ambiente de trabajo: convivencia con el sufrimiento y la muerte, alta demanda de pacientes, trabajo en turnos, conflicto en las relaciones interpersonales bajo reconocimiento y desvalorización profesional
Gebeyehu y Zeleke (2019)	“Workplace stress and associated factors among healthcare professionals working in public health care facilities in Bahir Dar City, Northwest Ethiopia, 2017.”	Transversal	El estrés laboral está relacionado con el nivel educativo (tener una maestría supuso tres veces más probabilidad de experimentar estrés) y una experiencia laboral mayor a 5 años (2 veces más probabilidad de estrés)
Costa et al (2022)	“COVID-19 and the occupational stress experienced by health professionals in the hospital context: integrative review”	Revisión integrativa	Los principales estresores fueron: sobrecarga de los servicios hospitalarios, alejamiento de profesionales, insuficiencia de equipos de protección, destino de recursos disponibles y riesgo de contaminación de COVID-19
Yesuf et al. (2022)	“Work-related stress and	Estudio transversal	El sexo, la falta de apoyo y asistencia en el lugar de trabajo, carga de trabajo, satisfacción

	associated factors among health professionals in zone 1, Afar region, Ethiopia"		laboral y temperatura incómoda fueron los principales estresantes tanto en instalaciones gubernamentales como privadas.
Girma et al. (2021)	"Occupational stress and associated factors among health care professionals in Ethiopia: a systematic review and meta-analysis."	Metaanálisis	Existen factores generadores de estrés tales como: sexo, estado civil, experiencia laboral y la unidad de trabajo, pero el género femenino se ha identificado como el principal (3,7 veces más).

Tabla 2. Estrategias utilizadas por los profesionales de la salud para disminuir el estrés.

Autor y año	Titulo	Método	Hallazgos
Sasidharan y Dhillon (2021)	"Intensive care unit stress and burnout among health-care workers: The wake-up call is blaring!"	Revisión bibliográfica	En este artículo se exponen las siguientes medidas: 1. Satisfacer las necesidades básicas: mantener horarios de comida, bebida y sueño ajustado a turnos de trabajo. 2. Tomar descansos (pausas, hablar con amigos, respiración profunda, escuchar música, baño relajante). 3. Estilos de afrontamiento "centrado en el problema", aplicado a través de: priorizar lo importante y delegar cuando sea posible. 4. Mantener conexión con amigos y familiares 5. Hablar con colegas para extender y recibir apoyo mutuo. 6. Llevar un control de episodios de estrés para la búsqueda de ayuda profesional. 7. Formar profesionales ante situaciones de estrés (plan de estudios) 8. Cambios organizacionales: condiciones laborales, apoyo, cambios en los horarios.
Wade et al. (2021)	Delivery of a psychological intervention to assess and reduce	Estudio de intervención	Las siguientes recomendaciones mejoraron el estrés laboral: 1. Identificación de signos y fuentes de estrés en el trabajo.

	workplace stress among intensive care staff		2. Habilidades de comunicación para apoyar el trabajo en equipos y manejar la ansiedad de los pacientes/familiares 3. Lidiar con emociones difíciles erelajaci+onn torno a enfermedades graves y final de vida 4. Estrategias de afrontamiento: imágenes guiadas, ejercicios de relajación, técnicas cognitivas y atención plena
Behzadi et al. (2021)	Effect of stress management on job stress of intensive care unit nurses in hospitals affiliated to the University of Medical Sciences	Ensayo clínico	La estrategia utilizada para reducción del estrés fue un programa de gestión del estrés basado en dos ejes: 1. Incremento de conocimientos en torno al estrés (físico, mental, social) 2. Habilidades formativas: uso de técnicas de relajación, actitud positiva, visualización, manejo de respiración, formas de conservar la energía. Después de la aplicación de estas estrategias, el estrés disminuyó significativamente (p= 0,0001)
Ávila Vera (2023)	Estrategias de prevención del estrés laboral en el personal de salud: revisión de alcance 2018-2022	Revisión sistemática	En esta publicación se menciona que para prevenir el estrés es necesario partir de las causas que lo producen, tomando en cuenta factores de riesgo propios (intrínsecos) y ambientales. Además, se expone la necesidad de que las organizaciones ejecuten programas de detección, prevención e intervención como: afrontamiento centrado en el problema, ámbito emocional, sensibilización de la cognición, programas de apoyo, aumentar la satisfacción laboral, mejorar las relaciones interpersonales, fomento del trabajo en equipo, reconocimiento y recompensas.
Barrios y Escudero (2022)	Estrategias de afrontamiento utilizadas por las enfermeras durante la pandemia COVID-19: revisión integrativa	Revisión integrativa de estudios originales	En esta investigación se aborda a las estrategias de afrontamiento como medida para enfrentar situaciones estresantes. La autoeficacia (capacidad para hacer frente eficazmente a un evento estresante) como estrategia de afrontamiento proporciona beneficios al personal de más años de servicio. Estrategias de afrontamiento como: centradas en el problema (resolver problema), centradas en la emoción (regular emociones) y resiliencia permitieron adaptarse al estrés y favorecer la salud mental
Correa Cruzado (2023)	Factores de estrés y estrategias de afrontamiento en enfermeros	Cuantitativo, aplicativo, descriptivo	El abordaje del estrés se realizó con la aplicación de la “Escala de estrés de enfermería”. Las estrategias de afrontamiento como las centradas en el problema y la emoción han demostrado ser buenas técnicas para el manejo

	del servicio de emergencia		de escenarios estresantes como el área de emergencia donde existe presión y altas demandas laborales.
Ortiz y Fuentes (2023)	Estrés laboral y estrategias de afrontamiento del personal de enfermería en el servicio de Hospitalización de una Clínica Privada, Lima-Perú	Cuantitativo, aplicado, no experimental, descriptivo, correlacional	El abordaje del estrés se realizó con la aplicación de la "Escala de estrés de enfermería". Como medida para disminuir el estrés se plantean Valoran estrategias de afrontamiento las cuales permiten establecer mecanismos de ayuda para equilibrar la presión y la carga de actividades individuales, organizacionales y ambientales a nivel laboral, además se requiere el apoyo de familiares y amigos, actitud optimista, valorar las oportunidades de mejora y tener motivación para sobresalir y superar obstáculos.
Callus et al. (2020)	Stress Reduction Techniques for Health Care Providers Dealing With Severe Coronavirus Infections (SARS, MERS, and COVID-19): A Rapid Review	Revisión bibliográfica	Las estrategias propuestas fueron: 1. Mejorar conciencia del personal sobre el riesgo de estrés profesional 2. Intervenciones de autocuidado: entrenamiento en mindfulness 3. Servicios de salud mental: crear grupos multidisciplinarios en salud mental y derivar recursos apropiados 4. Tecnologías digitales: registros electrónicos y telemedicina para reducir sobrecarga 5. Enfoques organizacionales: mejorar la gestión del flujo de trabajo, organizar servicios, mejorar la interoperabilidad, mejorar habilidades de comunicación, proporcionar descanso y ejercicios adecuados, fomentar habilidades de afrontamiento.
Tamminga et al. (2023)	Individual- level interventions for reducing occupational stress in healthcare workers	Revisión bibliográfica	En este artículo se hace referencia a que el estrés es multicausal, pero en virtud que no se pueden modificar ciertos factores, las estrategias para abordar al estrés relacionados con el trabajo a nivel individual son: 1. Centrar la atención en la modificación de pensamientos, sentimientos, comportamientos relacionados con la experiencia de estrés 2. Alejar la atención de la experiencia de estrés mediante técnicas como desconexión psicológica. 3. Alterar los factores de riesgo relacionados con el trabajo individual. 4. Combinar dos o más de los anteriores.
Buch et al. (2022)	Coping strategies used by health-care workers during the SARS-	Observacional, descriptivo, transversal	En este articulo se describen estrategias de afrontamiento como medidas para reducir el estrés y refieren que las más utilizadas son: Resolución de problemas: procesos conductuales y cognitivos para descubrir,

	COV2 crisis. A real-world analysis		analizar y resolver problemas, y así eliminar el estrés modificando la situación que lo provoca. Pensamiento desiderativo: estrategias cognitivas que encarnan el deseo de que la realidad no sea estresante. Apoyo social: enfocadas a buscar apoyo emocional y refugio en otros para afrontar la situación estresante.
Masatoshi et al. (2021)	Coping Mechanisms: Exploring Strategies Utilized by Japanese Healthcare Workers to Reduce Stress and Improve Mental Health during the COVID-19 Pandemic	Estudio transversal	La mayor parte de los profesionales optan por estrategias de afrontamiento como la evitación de escape es la más utilizada para evitar el estrés (76,9%) pero cuando existe afectación se opta por la búsqueda de apoyo social como estrategia de afrontamiento.
Cohen et al. (2023)	Workplace interventions to improve well-being and reduce burnout for nurses, physicians and allied healthcare professionals: a systematic review	Revisión bibliográfica	Las estrategias utilizadas para reducir el estrés se dividieron en 2 categorías: Organizacionales: reducción de la carga de trabajo, trabajoen equipo, comunicación terapéutica. Individuales: técnicas de relajación, promover una mentalidad positiva, elaboración de trabajos individuales
Elsevier Connect (2023)	Manejo del estrés y su afrontamiento en pacientes y personal clínico	Descriptivo	Las técnicas utilizadas fueron: 1. Técnicas de relajación 2. Promoción de estilos de vida saludables 3. Técnicas cognitivo-conductuales -Terapia de inoculación de estrés: reemplazo de conductas no adaptativas por formas de reacción al estrés más adaptativas. -Técnica de reestructuración cognitiva o mindfulness: intervenciones basadas en obtener sentido o un significado, intervención centrada en el afecto, intervención basada en la interpretación de estrategias defensivas
Zhang et al. (2020)	Interventions to reduce burnout of physicians and	Revisión bibliográfica	Se propusieron tres tipos de intervenciones: 1.Centradas en el individuo: talleres de autocuidado, habilidades de manejo del estrés,

	nurses: An overview of systematic reviews and meta-analyses.		capacitación sobre habilidades de comunicación, yoga, masajes, meditación. 2. Estructurales: rotación de horarios, entrega grupal cara a cara, trabajo en equipo 3. Intervenciones combinadas Rediseño de la atención primaria: asesoramiento sobre salud, entrevistas motivacionales, telesalud, tiempo protegido para coordinación de atención, atención interdisciplinaria en situ, capacitación en resiliencia, talleres de manejo del estrés, interactividad con colegas, seguimiento.
Wei et al. (2019)	Nurse leaders' strategies to foster nurse resilience	Cualitativo, descriptivo	Las estrategias utilizadas para afrontar el estrés estuvieron basadas en la resiliencia y estas fueron: 1. Facilitar las conexiones sociales 2. Promover positividad 3.Aprovechar las fortalezas 4. Fomentar el crecimiento 5. Fomentar autocuidado 6. Fomentar la práctica de atención plena 7. Transmitir altruismo

DISCUSIÓN

Estresores que afectan la salud de los profesionales de la salud

Los profesionales de la salud constituyen un grupo vulnerable al estrés profesional debido a la convergencia de factores intrínsecos y extrínsecos. De manera general se asume que los factores extrínsecos (entorno laboral) son los principales. Rink et al. (2023) a través de su estudio en el cual se analizaron actores estresantes en profesionales de la salud reportaron que el 49% del estrés laboral surge del medio de trabajo tales como la demanda de pacientes, problemas y relaciones de trabajo, mientras que el 32% debido a factores intrínsecos. Este argumento es asentido por Yohannes et al. (2020) quien tras comparar elementos personales y laborales encontraron una mayor afectación en la unidad de trabajo debido a entornos complejos (UCI) que representa 4,5 veces más probabilidad de experimentar estrés, turnos rotativos (2,5 veces) y atención a enfermedades crónicas (2,6 veces), en comparación con factores personales como la crianza de hijos que representa 2 veces más de posibilidad.

Dentro de esta línea de argumentación Lucero y Ramírez (2022) añaden que el estrés de los profesionales de la salud tiene que ver con el entorno laboral y más allá de la carga laboral asumen que el contacto con la muerte y el sufrimiento

figuran como importantes estresores. Tesis que también se apoya en lo dicho por Mero et al. (2021) quienes refieren que la convivencia o exposición prolongada con el sufrimiento de pacientes y familiares, así como la probabilidad y enfrentamiento a la muerte son estresores inevitables en el diario desarrollo de funciones de este grupo de profesionales.

De ahí que gran parte de la evidencia recolectada también demuestra que laborar en entornos asistenciales críticos constituye un factor de estrés de consideración porque es donde se exacerban las experiencias negativas por la condición grave de los pacientes. Belizario (2021) concuerda con esto y expresa que entre los estresores más comunes está el ambiente físico inadecuado propio de las áreas críticas, entorno que en palabras de Pruna et al. (2022) se caracteriza por un elevado número de actividades vinculadas con prácticas invasivas, situación de los pacientes (riesgo de muerte) y la gran responsabilidad en la toma de decisiones.

Jiménez et al. (2022) ratifican lo expuesto y afirman que las unidades críticas suponen un factor de estrés relevante porque en ella no solo se ven inmersos elementos físicos como la elevada carga laboral (70,58%) y demasía de tareas (64,70%) sino también de tipo psicológico como ver al paciente sufrir (70,58%), brindar asistencia dolorosa (58,82%), sentirse insuficiente preparado para ayudar al paciente (41,17%), miedo a cometer errores (35,29%), impotencia (64,70%), tomar decisiones bajo presión (52,94%) y entre otras que suponen un riesgo para la salud mental de los profesionales de la salud.

Otros de los factores de estrés laboral reportados en el presente estudio y notificados por autores como Velásquez y González (2020) es la insatisfacción laboral que alcanza el 70%. Yesuf et al. (2022) concuerdan con este estresor y añaden otros como la falta de apoyo y asistencia en el lugar de trabajo y las condiciones del lugar de trabajo como la temperatura.

Para Carrasco et al. (2022) los estresores en los profesionales de la salud son variados y muchos de ellos tienen que ver con elementos que salen de su alcance como, por ejemplo: la interacción con compañeros de trabajo, reconocimiento, preparación, liderazgo de directivos y jefes, así como con otros factores como la asignación presupuestal para infraestructura e insumos los cuales guardan estrecha relación con el estrés en el personal y no dependen de sí mismos sino del entorno que los rodea. Costa et al. (2022) apoyan este último argumento pues exponen que, en el contexto de la pandemia por COVID, estos estresores fueron evidentes puesto que la insuficiencia de equipos y destino de los recursos disponibles eran inciertos e infirieron en que el personal asistencial presente cuadros de estrés.

En este punto se puede decir que los estresores que afectan la salud de los profesionales de la salud son principalmente extrínsecos y en muchos de los casos al salir de las manos de los profesionales generan mayor carga de estrés.

Sin embargo, de acuerdo a la evidencia recolectada existen factores intrínsecos que también infieren en que el personal de salud presente estrés. Girma et al. (2021) afirmaron que el sexo, estado civil, experiencia laboral y la unidad de trabajo figuran como estresores, pero el género femenino demostró ser uno de los más importantes (3,7 veces más probabilidad). Gordillo (2023) también concuerdan con que el género femenino supone un factor de riesgo para estrés laboral pero también añade otro factor como el tiempo de servicio entre 1-5 años. Gebeyehu y Zeleke (2019) refutan este último argumento pues tras su investigación demostraron que tener una experiencia laboral mayor a 5 años representa 2 veces más la probabilidad de estrés.

Dentro de este marco, autores como Odonkor y Adams (2021) han sugerido que los antecedentes educativos guardan relación con el estrés. Gebeyehu y Zeleke (2019) concuerdan con ello, pero exponen que tener una maestría supone 3 veces mayor probabilidad de experimentar estrés en comparación con otros debido a la complejidad de sus funciones.

Estrategias utilizadas por los profesionales de la salud para disminuir el estrés.

Las estrategias utilizadas por los profesionales de la salud para disminuir el estrés de acuerdo a la investigación de Ávila Vera (2023) deben partir de las causas que lo producen razón por la cual enfatiza la necesidad de que las organizaciones ejecuten programas de detección para la posterior intervención. Correa (2023) y Ortiz y Fuentes (2023) concuerdan con lo dicho refiriendo que es necesario evaluar los estresores en los profesionales de la salud a través del uso de escalas específicas que permiten categorizar el nivel de estrés.

A más de ello, estos autores aluden que entre las prácticas para reducir el estrés más utilizadas por el personal de salud están las estrategias de afrontamiento que de acuerdo a Ortiz y Fuentes (2023) permiten establecer mecanismos de ayuda para equilibrar la carga de actividades individuales, organizacionales y ambientales. Correa (2023) concuerdan con que las estrategias de afrontamiento son las principales y de ellas, las centradas en el problema y las enfocadas en la emoción son las más utilizadas. Barrios y Escudero (2022) concuerdan asumiendo que ambas estrategias de afrontamiento son efectivas porque permiten buscar alternativas de resolución de conflictos y la regulación de las emociones con lo cual se puede hacer frente a las adversidades.

Buch et al. (2022) asienten lo dicho en torno a las estrategias de afrontamiento centradas en el problema como medida para reducir el estrés, asumiendo que estas al involucrar procesos cognitivos y conductuales permiten analizar, descubrir y resolver problemas, eliminando así las situaciones que provocan estrés. Pero a más de estas estrategias sugieren el “pensamiento desiderativo” que es una estrategia cognitiva que representa el deseo que la realidad no sea estresante como forma de sentir mayor seguridad, además se sugiere la búsqueda de apoyo social como medida de soporte o refugio para afrontar estrés.

Para Masatoshi et al. (2021) muchos profesionales optan por estrategias como la evitaciónescape para evadir situaciones agobiantes y sobrellevar las demandas laborales y organizacionales que se consideran como excesivas para la persona, pero concuerdan con que cuando no se disponen de estas medidas de afrontamiento es necesaria la búsqueda de apoyo social concordando con lo antes expuesto.

En este punto se puede decir que las estrategias de afrontamiento son los principales medios utilizados en el contexto asistencial para evitar o paliar el estrés. Sin embargo, para Sasidharan y Dhillon (2021) las estrategias de afrontamiento no son suficientes y en su estudio recomiendan combinarlas con otro tipo de prácticas como: satisfacción adecuada de necesidades básicas (alimentación, sueño, etc.), toma de descansos o pausas (hablar con amigos, respiración profunda, música), mantener conexión con amigos, familiares, colegas para extender y recibir apoyo, llevar el control de episodios de estrés para la búsqueda de apoyo y formación profesional (plan de estudios) ante situaciones de estrés.

Este último argumento llama la atención porque da a notar que la formación de los profesionales para enfrentar y lidiar con el estrés es importante porque así se podrán desarrollar habilidades que permitan un mejor desempeño profesional. Behzadi et al. (2021) concuerdan con esto pues a través de su investigación en la que desarrollaron un programa de gestión de estrés y cuya efectividad fue significativa ($p= 0,0001$) incluyó el desarrollo de habilidades formativas para reducción de estrés (relajación, actitud positiva, visualización, respiración) y el incremento de conocimiento en torno al estrés, lo cual deja clara la necesidad de incrementar conocimiento en los profesionales asistenciales para evitar estrés.

Callus et al. (2020) coinciden en que el conocimiento permitirá un manejo efectivo del estrés, por este motivo en la estrategia que propusieron en su estudio priorizaron este punto para generar conciencia sobre el riesgo que este supone el estrés a nivel personal, profesional y a partir de ahí generar conductas de

autocuidado, asistencia a servicios de salud mental y búsqueda de apoyo tanto en el aspecto digital (telemedicina, registros electrónicos y otras herramientas para reducir sobrecarga) como en el organizacional.

Dentro de este campo, Wade et al. (2022) también expresan que el conocimiento permitirá la pronta identificación de signos y fuentes de estrés para la toma de medidas pertinentes entre las cuales se destacan: lidiar con emociones difíciles, desarrollo de habilidades de comunicación y estrategias de afrontamiento como las antes presentadas.

Otra de las estrategias propuestas para el manejo del estrés y reportada por Wei et al. (2019) fue la resiliencia aplicada a través de: facilitación de conexiones sociales, positividad, aprovechamiento de fortalezas, fomento de crecimiento, autocuidado, práctica de atención plena y transmisión de altruismo que son igualmente utilizadas por los profesionales de la salud en este campo.

A más de lo expuesto, investigaciones han sugerido que el estrés debe abordarse de manera integral es decir que, a más de las estrategias antes sugeridas, también se requieren cambios organizacionales que incluyen: la reducción de carga de trabajo, fomento del trabajo en equipo y comunicación terapéutica. Zhang et al. (2020) coinciden en la necesidad de aplicar estrategias a nivel estructural como: rediseño y rotación de turnos y el trabajo en equipo, a más de las de tipo individual (autocuidado, habilidades de manejo de estrés, comunicación, yoga, meditación, etc.), pero además se sugiere la necesidad de aplicar estrategias combinadas para mayor impacto y entre ellas sugieren el rediseño de la atención primaria: asesoramiento sobre salud, entrevistas motivacionales, telesalud, tiempo protegido para coordinación de atención, atención interdisciplinaria en situ, talleres de manejo del estrés, interactividad con colegas, etc.

Según Tamminga et al. (2023) existen varios factores sobre los cuales no se pueden intervenir para solucionar el estrés por ello resaltan la necesidad de utilizar estrategias individuales como la modificación de pensamientos, sentimientos y comportamientos negativos relacionados con el estrés, desconexión psicológica, modificación de factores de riesgo. Además, de la adopción de estilos de vida saludables y la aplicación de técnicas cognitivoconductuales como la inoculación de estrés: (reemplazo de conductas no adaptativas por formas de reacción al estrés más adaptativas) y reestructuración cognitiva o mindfulness para manejo particular y específico del estrés porque no en todos los profesionales se presenta y soluciona de la misma forma.

CONCLUSIÓN

A través de la revisión bibliográfica se puede concluir que:

- Los principales estresores que afectan la salud de los profesionales de la salud son extrínsecos y entre ellos sobresalen: entornos asistenciales críticos, turnos rotativos, carga laboral, contacto con el sufrimiento y la muerte, procedimientos invasivos o que involucran dolor para el paciente, toma de decisiones, insatisfacción laboral producida por las condiciones laborales, equipo de trabajo, jefes, directivos y disponibilidad de recursos. Entre los factores intrínsecos figuran: el género femenino, experiencia laboral y preparación académica.

- Las principales estrategias utilizadas por los profesionales de la salud para disminuir el estrés son: afrontamiento centrado en el problema, en la emoción, evitación-escape, pensamiento desiderativo, además de prácticas diagnósticas, satisfacción de necesidades básicas, pausas para descanso, conexión social, búsqueda de apoyo profesional, formación profesional para manejo de situaciones de estrés, resiliencia y transformaciones organizacionales - estructurales.

- Los profesionales de la salud de enfrentan diariamente con estresores durante el cumplimiento de sus funciones es por ello que aplican estrategias para sobrellevar estas situaciones y así evitar una afectación en la salud física y mental. De ahí que a futuro se recomienda desarrollar futuras líneas de investigación enmarcadas en los efectos de estrés en los profesionales de la salud pues esto dará la pauta para el desarrollo de intervenciones eficientes en pro de la salud, bienestar y productividad del área de la salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ageel, M., & Shbeer, A. (2022). Exploring Occupational Stress Among Intensive Care Units Nurses in Saudi Arabia Using the Health and Safety Executive Management Standards Indicator Tool. Nursing: Research and Reviews, 12, 247-258. https://doi.org/10.2147/NRR.S386670.

2. Alomoto, J., & Mena, M. (2022). El Estrés laboral y su relación con la impulsividad en el personal sanitario de un hospital. Revista Ciencia Latina Revista Multidisciplinar, 6(6), 9017-9034. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4055.

3. Ashqui, I., Velasco, E., Herrera, J., Martínez, D., Analuisa, E., & Cobo, V. (2023). Asociación del nivel de estrés con el desarrollo del síndrome metabólico en el personal de salud. Salud, Ciencia y Tecnología, 3, 386. https://revista.saludcyt.ar/ojs/index.php/sct/article/view/386.

4. Ávila Vera, J. (2023). Estrategias de prevención del estrés laboral en el personal de salud: revisión de alcance 2018-2022. Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS, 5(3), 719-732. https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/605/820.

5. Barrios, D., & Escudero, I. (2022). Estrategias de afrontamiento utilizadas por las enfermeras durante la pandemia COVID-19: revisión integrativa. Visión Antataura, 6(2), http://portal.amelica.org/ameli/journal/225/2254099005/.

6. Baye, Y., Demeke, T., Birhan, N., Semahegn, A., & Birhanu, S. (2020). Nurses' work-related stress and associated factors in governmental hospitals in Harar, Eastern Ethiopia: A cross-sectional study. Plos One, 15(8), e0236782. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236782.

7. Behzadi, S., Alizadeh, Z., Khalili, N., Ghasemi, A., Fereidouni, Z., Kargar, L., & Rostami, K. (2021). Effect of stress management on job stress of intensive care unit nurses in hospitals affiliated to the University of Medical Sciences. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 40(8), 824-827. https://doi.org/10.5281/zenodo.5791329.

8. Belizario, J. (2021). Factores estresores en profesionales de enfermería que laboran en áreas críticas hospitalarias. Revista Innova Educación, 3(3), 97-108. https://doi.org/10.35622/j.rie.2021.03.006.
9. Bernal, G., Ramírez, G., Hernández, S., & Herrera, M. (2021). El estrés laboral de los internos de enfermería durante la pandemia del COVID-19.

Revista UNESUMCiencias, 6(4), 42-47. https://revistas.unesum.edu.ec/index.php/unesumciencias/article/view/477/614.

10. Buch, B., Acosta, J., Sánchez, M., González, N., García, L., De la Iglesia, J., . . . Roncero, C. (2022). Coping strategies used by health-care workers during the SARS-COV2 crisis. A real-world analysis. Psychiatry Research, 317, 114915. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178122005066.

11. Buitrago, L., Barrera, M., Plazas, L., & Chaparro, C. (2021). Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención. Rev Investig Salud Univ Boyacá, 8(2), 131-146. https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/rs/article/view/553/628.

12. Callus, E., Bassola, B., Fiolo, V., Bertoldo, E., Pagliuca, S., & Lusignani, M. (2020). Stress Reduction Techniques for Health Care Providers Dealing With Severe Coronavirus Infections (SARS, MERS, and COVID-19): A Rapid Review. Front Psychol, 11, 589698. doi: 10.3389/fpsyg.2020.589698.

13. Cando, V., Escobar, S., Tonato, J., & Fiallos, S. (2021). Evaluación del síndrome metabólico en pacientes con enfermedades crónicas no degenerativas. Dom. Cien, 7(4), 429-443. DOI: http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i6.2340.

14. Carrasco, O., Castillo, E., Reyes, C., & Salas, R. (2022). Estresores laborales y satisfacción en enfermeras peruanas durante la pandemia de COVID-19. Revista Cubana de Enfermería, 38, e4398. https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4398.

15. Cohen, C., Pignata, S., Bezak, E., Tie, M., & Childs, J. (2023). Workplace interventions to improve well-being and reduce burnout for nurses, physicians and allied healthcare professionals: a systematic review. BMJ Open, 13, e071203. doi:10.1136/bmjopen2022-071203.

16. Correa Cruzado, W. (2023). Factores de estrés y estrategias de afrontamiento en enfermeros del servicio de emergencia. Revista

Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 4(2), 3358. DOI: https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.840.

17. Elsevier Connect. (2023). Manejo del estrés y su afrontamiento en pacientes y personal clínico. 1-10. https://www.elsevier.com/es-es/connect/enfermeria/manejo-del-estresy-su-afrontamiento-en-pacientes-y-personal-clinico.

18. Gordillo, J. (2023). Estrés laboral en profesionales de la salud que brindan atención a pacientes oncológicos. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 4(2), 4590.https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/921/1221.

19. Jiménez, M., Albornoz, E., Vega, V., Jiménez, L., & Hermida, X. (2022). Estimación del estrés laboral en personal de enfermería de cuidados críticos del Hospital Quito N.1 de la Policía, abril 2022. Revista Multidisciplinar Ciencia Latina, 6(6), 12300-12316. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4252.

20. Lucas, A., González, V., López, A., Kammar, A., Mancilla, J., Vera, O., & Jiménez, J. P. (2022). Estrés, ansiedad y depresión en trabajadores de salud durante la pandemia por COVID-19. Rev Med Inst Mex Seguro Soc, 60(5), 556-562. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10395996/.

21. Masatoshi, M., Yuki, M., & Kayoko, T. (2021). Coping Mechanisms: Exploring Strategies Utilized by Japanese Healthcare Workers to Reduce Stress and Improve Mental Health during the COVID-19 Pandemic. Int. J. Environ. Res. Public Health, 18(1), 131. https://doi.org/10.3390/ijerph18010131.

22. Mero, E., Slas, Y., Acuña, L., & Bernal, G. (2021). Estrés laboral en el personal de salud en tiempos de COVID-19. Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento, 5(3), 368-377. DOI: 10.26820/recimundo/5.(3).sep.2021.368-377.

23. Organización Mundial de la Salud. (28 de Septiembre de 2022). La OMS y la OIT piden nuevas medidas para abordar los problemas de salud mental en el trabajo. Organización Mundial de la Salud. (21 de Febrero de 2023). Estrés. Obtenido de https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress

24. Ortíz, O., & Fuentes, M. (2023). Estrés laboral y estrategias de afrontamiento del personal de enfermería en el servicio de Hospitalización de una Clínica Privada, Lima-Perú. Ciencia Latina, 7(2), 3879-3895. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5616.

25. Pacheco, C., & Altamirano, D. (2023). Factores de riesgo relacionados con síndrome metabólico en trabajadores del cuerpo de Bomberos de la ciudad de Ibarra. La U investiga, 9(1), 93-107.https://doi.org/10.53358/lauinvestiga.v9i1.716.

26. Ramírez, L., Aguilera, M., Rubio, C., & Aguilar, A. (2021). Síndrome metabólico: una revisión de criterios internacionales. Revista Colombiana de Cardiología, 28(1), 60- 66. http://www.scielo.org.co/pdf/rcca/v28n1/0120-5633-rcca-28-1-60.pdf.

27. Rink, L., Oyesanya, T., Adair, K., Humphereys, J., Silva, S., & Sexton, J. (2023). Stressors Among Healthcare Workers: A Summative Content Analysis. Glob Qual Nurs Res, 10, 10:23333936231161127. doi: 10.1177/23333936231161127.

28. Sasidharan, S., & Dhillon, H. (2021). Intensive care unit stress and burnout among healthcare workers: The wake-up call is blaring! Indian J Psychiatry, 63(6), 606-609. doi: 10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_464_21.

29. Tamminga, S., Emal, L., Boschman, J., Levasseur, A., Thota, A., Ruotsalainen, J., . . . Nieuwenhuijsen, K. (2023). Individual-level interventions for reducing occupational stress in healthcare workers. Cochrane Database, 12(5), :CD002892. doi: 10.1002/14651858.CD002892.pub6.

30. Vásquez, S., & González, Y. (2020). El estrés y el trabajo de enfermería: factores influyentes. Más Vita. Rev. Cienc. Salud, 2(2), 51-59. https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/08/1284113/85-texto-del-articulo-267-1-10- 20200829.pdf.

31. Veneros, G. (2023). Estrés laboral en el personal de salud de un hospital público del Callao durante la pandemia del COVID-19. REPSI - Revista

Ecuatoriana de Psicología, 6(14), 19–29. https://doi.org/10.33996/repsi.v6i14.86.

32. Wade, D., Georgieva, M., MacCallum, N., Gunnewicht, H., & Finnigan, J. (2021). Delivery of a psychological intervention to assess and reduce workplace stress among intensive care staff. Journal of the Intensive Care Society, 22(1), 52-59. https://doi.org/10.1177/1751143719884855.

33. Wei, H., Roberts, P., Strickler, J., & Corbett, R. (2019). Nurse leaders' strategies to foster nurse resilience. J Nurs Manag, 27(4), 681-687. doi: 10.1111/jonm.12736. Zhang, X., Song, Y., Jiang, T., Ding, N., & Shi, T. (2020). Interventions to reduce burnout of physicians and nurses: An overview of systematic reviews and meta-analyses. Medicine (Baltimore), 99(26), e20992. doi: 10.1097/MD.0000000000020992.

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento:

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Agradecimiento:

N/A

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior