



TRABAJO FIN DE GRADO

**REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA:
CARACTERIZACIÓN DEL ESTRÉS LABORAL
EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA**

DE LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS



**AUTOR: ROBERTO ALEJANDRO PEREZ GIL
TUTOR: JORGE ANTONIO MARTÍN MARTÍN**

**UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD SECCIÓN
ENFERMERÍA. SEDE LA PALMA**

ÍNDICE

Índice.....	2
Resumen.....	3
Introducción.....	5
Revisión teórica.....	6
Antecedentes.....	10
Justificación.....	12
Objetivos.....	13
General.....	13
Específicos.....	13
Metodología.....	14
Tipos y diseño de la investigación.....	14
Criterios de inclusión.....	14
Criterios de exclusión.....	14
Técnicas de recolección de datos.....	14
Método de análisis de datos.....	15
Resultados.....	16
Discusión.....	29
Conclusiones.....	32
Bibliografía.....	33

RESUMEN

INTRODUCCIÓN: Se realiza revisión bibliográfica sobre el estrés en las enfermeras(os) de las Unidades de cuidados intensivo (UCI), para caracterizar los factores estresantes, manifestaciones clínicas y medidas de afrontamiento utilizados para evitar desgaste profesional. **OBJETIVO:** caracterizar del estrés laboral en el personal de enfermería de UCI **METODOLOGÍA:** investigación descriptiva, retrospectiva de corte transversal de revisión bibliográfica. **RESULTADO:** el personal de enfermería UCI, puede padecer estrés laboral al exponerse a grandes responsabilidades y sobrecarga de trabajo y por el enfrentamiento cotidiano con la enfermedad, el sufrimiento ajeno y la muerte. Para tratar el estrés se utilizan medidas de afrontamiento entre las que se encuentran: identificación de estresores, atención a necesidades afectivas, psicológicas, ambientales y tratar de mejorar las condiciones laborales y ambientales **DISCUSIÓN:** El desequilibrio mantenido entre las demandas que el ejercicio profesional exige y las capacidades de afrontamiento del Trabajador de enfermería, puede conducir al estrés laboral en este personal, caracterizado por altos niveles de excitación y angustia, y la sensación de no poder afrontar la situación. **CONCLUSIONES:** El diagnóstico a través de manifestaciones biopsicosociales del estrés y uso de estrategias para afrontar esta condición a tiempo, facilitaría el prevenir, amortiguar, minimizar o evitar las consecuencias del estrés laboral, siendo beneficiosas también para los enfermeros (as), los pacientes y las instituciones de salud.

PALABRAS CLAVES: Estrés, enfermeras, unidad de cuidados intensivo, manifestaciones psíquicas del estrés, síndrome de burnout, angustia y calidad de vida.

SUMMARY

INTRODUCTION: A bibliographic review of stress in nurses of intensive care units (ICU) is carried out to characterize the stressors, clinical manifestations and coping measures used to avoid professional burnout. **OBJECTIVE:** to characterize work stress in ICU nursing staff **METHODOLOGY:** descriptive, retrospective, cross-sectional research of bibliographic review. **RESULT:** ICU nursing staff can suffer work stress by exposing themselves to great responsibilities and work overload, and by daily coping with illness, other people's suffering and death. To deal with stress, coping measures are used, among which are: identification of stressors, attention to emotional, psychological, and environmental needs and trying to improve working and environmental conditions. **DISCUSSION:** The imbalance maintained between the demands that professional practice demands and coping abilities of the. Nursing worker, can lead to job stress in these staff, characterized by high levels of excitement and anxiety, and the feeling of not being able to cope with the situation. **CONCLUSIONS:** The diagnosis through biopsychosocial manifestations of stress and the use of strategies to cope with this condition in time, would facilitate preventing, cushioning, minimizing or avoiding the consequences of work stress, being beneficial also for nurses, patients and health institutions.

KEYWORDS: Stress, nurses, intensive care unit, psychic manifestations of stress, burnout syndrome, anxiety and quality of life.

INTRODUCCION

El estrés es una condición que se presenta en muchas actividades de la vida. Es por ello que es un tópico que mundialmente ha sido abordado, desde diferentes culturas y campos, incluyendo el laboral. Muchas han sido las definiciones pero todas parecen coincidir que es un conjunto de signos y síntomas biopsicosociales caracterizados por reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y conductuales a un estímulo dado.

El estrés se presenta en cualquier ambiente familiar, social, escolar, laboral. El proceso se inicia cuando un individuo recibe estímulos demandantes de ambientes a los cuales debe dar respuesta con sus recursos de afrontamiento. En estados fisiológicos normales la respuesta a la reacción debe ser adaptativa, lo que permite la supervivencia. Cuando los estímulos estresantes superan los recursos de afrontamientos, se presenta el estrés, que condiciona a la presentación de diferentes enfermedades por la respuesta de tensión exagerada y por fallar los recursos compensadores para contrarrestar el estrés.^{1,2.}

La Organización Mundial de la salud, introduce el termino Burnout al estrés laboral por cualquier actividad, presente en diversos contextos y capaz de producir desgaste profesional. El termino significa "síndrome de estar quemado".³ En la actualidad el síndrome Burnout representa una afección emocional, considerado síndrome porque causa diversas patologías psíquicas y biológicas caracterizadas por estrés prolongado en el tiempo, por no tener prevención ni control.⁴

Dentro de otros estudios que analizan y ayudan a conocer cómo se puede presentar el estrés, se encuentra la teoría transaccional de Lazarus y Folkman (1986), que explica que la respuesta de estrés puede ser positiva, si las medidas de afrontamiento hacen frente de manera saludable a los estresores, presentándose el eustrés. La respuesta puede ser negativa cuando la respuesta de afrontamiento es insuficiente, impidiendo el control por parte de la persona, presentándose en este caso el distrés.⁵

Dentro de las profesiones que ocasionan estrés laboral se encuentran los trabajadores sanitarios quienes tienen mayor riesgo a presentar enfermedades de índole mental por el ejercicio profesional.^{4,6} Dentro de estos, los profesionales de enfermería, son unos de los más vulnerables a padecer estrés laboral por el tipo de trabajo de servicio especializado que deben brindar al enfrentar con relativa frecuencia la muerte, sin contar con las responsabilidades administrativas que deben asumir.^{2,6,7,8} Estos profesionales también afrontan otras situaciones generadoras de estrés como son los problemas surgidos en las relaciones con el resto del equipo de trabajo, asumir más de un roles, tener la presión de los superiores, entre otros.⁹

En relación al ambiente, la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI), es un ambiente particularmente estresante porque los enfermos graves que allí permanecen requieren el servicio de enfermería permanente, y el uso a tiempo completo de equipos de sostén de vida y seguimiento de signos vitales.¹⁰ En este sentido, en las unidades de cuidados intensivos el personal de enfermería, es responsable no solo del paciente sino también de la funcionalidad de estos instrumentos.

Al realizar la **revisión teórica del tema** que nos ocupa encontramos que, el concepto de estrés se remonta a la década de 1930, cuando Hans Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad que padecían, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, bajada de peso, astenia, entre otros síntomas inespecíficos. Esto, llamó la atención a Selye, quien denominó al fenómeno “Síndrome de estar enfermo”.⁵ Posteriormente, Selye continúa sus investigaciones en Montreal, Canadá, en la Escuela de Medicina de la Universidad McGill. Allí desarrolló sus famosos experimentos del ejercicio físico extenuante con ratas de laboratorio que comprobaron la elevación de las hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras gástricas. Al conjunto de esta “tríada de la reacción de alarma” Selye lo denominó primeramente “estrés biológico” y luego simplemente “estrés”. Selye consideró entonces que varias enfermedades (cardíacas, hipertensión arterial y trastornos emocionales o mentales) resultaban de los cambios fisiológicos producidos por un prolongado estrés en los órganos y que estas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente.^{1,5}

Al continuar sus investigaciones integró a sus ideas que no solamente los agentes físicos nocivos son productores de estrés, sino que además, en el caso del hombre, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés. A partir de allí, el estrés ha involucrado en su estudio la participación de varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías diversas y avanzadas.

Al abordar el Estrés como entidad nosológica, este ha sido entendido:

- Como reacción o respuesta del individuo (cambios fisiológicos, reacciones emocionales, cambios conductuales, etc.).
- Como interacción entre las características del estímulo y los recursos del individuo.
- Como estímulo (capaz de provocar una reacción de estrés).⁵

En la actualidad, este último planteamiento, se acepta como el más completo. Así pues, se considera que el estrés se produce como consecuencia de un desequilibrio entre las demandas del ambiente (estresores internos o externos) y los recursos disponibles del sujeto. De tal modo, los elementos a considerar en la interacción potencialmente estresante son: variables situacionales (por ejemplo, del ámbito laboral), variables individuales del sujeto que se enfrenta a la situación y consecuencias del estrés.⁵

En lo que se refiere al estrés de tipo laboral, la Organización Mundial de la Salud (OMS), lo define como una serie de reacciones cognitivas, mentales y conductuales que se presentan cuando se enfrentan situaciones que se exigen en el trabajo y que se relacionan directamente a los conocimientos, destrezas y habilidades del trabajador.¹⁰

La profesión de enfermería, es una ocupación que por sus singulares características (escasez de personal que supone sobrecarga laboral, trabajo en turnos, relación con pacientes y familiares problemáticos, contacto directo con la enfermedad, el dolor y la muerte, falta de reconocimiento profesional, falta de autonomía y autoridad en el trabajo para poder tomar decisiones, genera estrés laboral crónico, y es una de las ocupaciones donde mayor incidencia tiene el síndrome de quemarse por el trabajo. Sus consecuencias más relevantes son el deterioro de la calidad de los servicios que ofrecen las instituciones sanitarias y el alto índice de ausentismo que existe entre los profesionales. La sobrecarga laboral tiene una incidencia especial como fuente de estrés crónico en enfermería.^{12,13,14,15}

La enfermería histórica y mundialmente es una profesión en la que predominan las mujeres, sin embargo cada vez más hombres se han volcado a esta actividad, lo que ha significado otro tipo de adaptación laboral para el sexo femenino. De acuerdo con las investigaciones realizadas, la percepción y el afrontamiento del estrés difiere según el sexo (mujeres y varones no lo experimentan de la misma manera).^{11,13} El estrés laboral en enfermería está relacionado con el trabajo; debido a que la enfermera invierte gran cantidad de tiempo en actividades propias de su trabajo; en horarios nocturnos, se tiene que adaptar a los ambientes de padecimiento, a la relación continua con personas diferentes. Por ello, el estrés afecta a su salud integral en el ámbito físico, psicológico y social, así como en su desempeño laboral.¹³

Dentro del ámbito hospitalario, es posible encontrar un gran número de situaciones que resultan estresantes para las enfermeras, y que de no afrontarse de manera adecuada pueden llegar a alterar su estado de salud, la adaptación hospitalaria, el rendimiento laboral, propiciar el ausentismo y enfermedades laborales; los cuales son algunos de los tantos problemas que están asociados con el estrés laboral y que tiene efectos negativos en la calidad de vida de las enfermeras que son reflejados en los servicios de enfermería. El trabajo en hospitales ha sido considerado como intrínsecamente estresante, porque implica estar continuamente en contacto con el dolor y a menudo con la muerte.^{18,10,21,22} La competitividad laboral, cargas de trabajo y las tensiones a las que se somete el profesional de enfermería desequilibran su sistema nervioso provocando un estado de ansiedad. Esto, a su vez, desencadena un descontrol de las emociones y se convierte en la causa de enfermedades psicosomáticas como úlceras gástricas, aumento de colesterol, hipertensión arterial, comportamientos agresivos, enfermedades de la piel, migrañas, depresión, disfunciones digestivas y coronarias, así como una disminución inmunológica entre otras.
25,27,28,29,30

Dentro del estrés laboral, el término "burnout" fue acuñado por primera vez en 1974 por Herbert Freudenberger, en su libro "Burnout: The High Cost of High Achievement" Por lo general, el trastorno es consecuencia de un estrés laboral crónico, y se caracteriza por un estado de agotamiento emocional, una actitud cínica o distante frente al trabajo (despersonalización), y una sensación de ineficacia y de no hacer adecuadamente las tareas. A ello se suma la pérdida de habilidades para la comunicación.^{35,36,40,43}

El Síndrome de burnout se incluye así entre los principales problemas de salud mental y en la antesala de muchas de las patologías psíquicas derivadas de un escaso control y de la carencia de una prevención primaria de este síndrome. Aunque esta no es una enfermedad en sí misma, se reconoce como el detonante de otros problemas de salud física y mental más graves. Cuando una persona presenta el síndrome de desgaste profesional, puede sentirse agotada todos los días, tener una actitud cínica, sentirse desmotivado e insatisfecho con su trabajo. El síndrome de desgaste puede estar acompañado por síntomas físicos tales como dolores de cabeza, náuseas y dificultades para dormir. Es importante reconocer y tratar tempranamente el síndrome de desgaste. Con orientación psicológica y apoyo, la mayoría de las personas comienzan a sentirse mejor y se recuperan rápidamente. ^{2,20,33,36}

Así mismo, muchos clínicos investigadores han reconocido los signos y síntomas más comunes del estrés por agotamiento, destacándose: ^{4,6,10}:

- Síntomas físicos: el estrés crónico puede provocar síntomas físicos, como dolores de cabeza y de estómago o problemas intestinales.
- Agotamiento emocional: las personas se sientan agotadas, incapaces de hacer frente y cansadas, cefalea.
- Rendimiento reducido: el agotamiento afecta principalmente las tareas en el trabajo. Tienen dificultad para concentrarse y, a menudo, carecen de creatividad.

El Diagnóstico de síndrome de desgaste profesional se hace en una consulta médica basándose en los síntomas, el estado emocional y los sentimientos de la persona hacia su trabajo y hacia otros compromisos personales. En relación al Tratamiento, recuperarse del desgaste profesional a menudo requiere tiempo y un buen apoyo. Una terapia psicológica puede ser útil para identificar las causas del estrés y encontrar estrategias para mejorarlas o evitarlas. Para recuperarse del agotamiento también es importante tomarse tiempo para descansar y energizarse fuera del trabajo haciendo actividades placenteras, buscando el apoyo de familiares y amigos, haciendo ejercicio, entre otros. ^{24,27,43}

En cuanto a la prevención del estrés laboral, dado que el síndrome de desgaste profesional se desarrolla a lo largo de un período largo de tiempo, es importante estar pendiente de los signos reveladores de un estrés cada vez mayor y reaccionar a estos

tempranamente. Las personas afectadas pueden notar que establecer límites claros en el trabajo, adoptar hábitos saludables (como tener horarios regulares de comidas y realizar ejercicio), y buscar estrategias para contrarrestar el estrés, pueden ayudar a prevenir episodios futuros. Prevenir el síndrome del desgaste profesional puede ser a veces un proceso continuo, por lo que es importante identificar fuentes confiables de apoyo emocional.

2,14,20

Entre los **antecedentes** de trabajos importantes encontrados que nutren con aportes significativos la investigación en curso, tenemos las siguientes:

- Lastre et al, realizaron la investigación descriptiva transversal titulada Estresores laborales en el personal de enfermería de Unidades de Cuidados Intensivo en la ciudad de Barranquilla teniendo como objetivo: determinar los estresores laborales que afectan al este personal en referencia. ¹¹

La investigación obtuvo como resultados: que el 66% de 212 participantes mostraron un nivel crítico de estrés, debido al el miedo a cometer un error en los cuidados de un paciente; no conversar con otras enfermeras/os y/o auxiliares de enfermería sobre problemas en el servicio; no saber bien el manejo y funcionamiento de un equipo especializado y falta de personal para cubrir adecuadamente el servicio .Concluyeron que los niveles de estrés crítico afectan la salud física y mental del personal de enfermería.

- Campero et al, investigaron el “Estrés laboral en el personal de Enfermería de Alto Riesgo”, en el Hospital Pediátrico “Dr. Humberto Notti”, Bandera de los Andes, Argentina, con la participación de 27 enfermeros de la UCI. Como resultado obtuvieron que 70% del personal incluidos en el estudio señalaran que han presentado estrés por sobrecarga de trabajo y el 93% expreso estar no conforme con la labor desempeñada.¹²

De igual manera el estudio apporto como conclusión que el personal de enfermería expreso que una administración de responsabilidades adecuada en el equipo de trabajo podría ser la medida de afrontamiento adecuada para solucionar el desequilibrio del estrés laboral en este tipo de personal.

- Rojas et al investigaron el estrés y factores relacionados en el personal de enfermería de hospitalización psiquiátrica del Complejo Hospitalario Universitario de Vigo.

El equipo de investigadores se planteó como objetivo de este estudio no solo identificar el nivel de estrés sino también los factores relacionados con éste (mecanismos de afrontamiento y satisfacción laboral). A través de los resultados encontrados pudieron determinar que entre los estresores más frecuentes estaban: Ver Tabla I

Tabla I: Principales estresores en personal de enfermería de UCI

PRINCIPALES ESTRESORES EN PERSONAL DE ENFERMERÍA DE UCI
Falta de tiempo para cumplir con las responsabilidades
Sobrecarga de trabajo
Afrontar situaciones nuevas
Pocas perspectivas de ascenso o promoción
La muerte de un paciente
Escasez de personal.
Condiciones físicas de trabajo inadecuadas (ruido, polvo, poca luz, humedad).
Falta de apoyo de los superiores.
Turnos rotativos.
Pacientes graves.
Recibir salario no acorde con el trabajo
Trabajo físicamente agotador
Falta de libertad y autonomía para el trabajo
No poder resolver problemas
Excesiva responsabilidad
Tener que dar malas noticias.
Conflicto con superiores

Nota: Tomado de Rojas et al (2017), El estrés y factores relacionados en el personal de enfermería de hospitalización psiquiátrica del Complejo Hospitalario Universitario de Vigo.

- Plata desarrolló un estudio descriptivo de corte transversal, en una muestra conformada por 22 enfermeras y 59 auxiliares de enfermería para un total de 81 sujetos.

Para obtener la información aplicó el cuestionario: “Estresores laborales para enfermería”, diseñado por Reig y Caruana, en el que se presentan 68 estresores, valorando en qué medida cada situación representa una fuente de estrés. Investigo sobre los Estresores en las unidades de cuidado intensivo en Cúcuta, Colombia, con el propósito de determinar el nivel de estrés e identificar los estresores que afectan al personal de enfermería en la unidad de cuidados intensivos (UCI) en el municipio de Cúcuta (Norte de Santander) durante el primer semestre de 2015. Se encontró que la mayor parte del personal de enfermería de UCI presento algún grado de estrés (94%); los niveles altos y máximos de estrés fueron producidos por situaciones relacionadas con “conflicto con los superiores” (52%), seguido de la “sobrecarga laboral” (40%) y el “contacto con el dolor y la muerte” (26%). Se observó un mayor grado de estrés en el personal de enfermería con el cargo de enfermeras, jóvenes, con estado civil casado, con menor experiencia laboral, que trabajaron en instituciones privadas y que tenían contratación a término indefinido.¹⁴

Como planteamiento del problema se tiene que el personal de salud puede estar expuesto a distintas situaciones de estrés. Los factores de riesgo que pueden causar esta afección están relacionados con el grado de responsabilidad del profesional de la salud. Si estos estresores prevalecen sobre las medidas de afrontarlo, el estrés se hace evidente. Todo ello, pudiera afectar la calidad de vida del personal de enfermería y su entorno, con repercusión en el desempeño laboral traducido a su vez en la disminución de la calidad de los servicios prestados a la Unidad de Cuidados Intensivos.^{17,18,19,21,35,44}

Es por lo antes mencionado que surge el interés de realizar esta investigación con la finalidad de dar respuesta a las siguientes interrogantes: ¿Cómo el personal de enfermería de UCI manifiestan el estrés laboral? ¿Cuáles son los factores estresores que prevalecen para esta condición? ¿Qué medidas de afrontamiento para el estrés aplican el personal de la UCI?

Como **justificación**, se considera importante realizar el trabajo de Investigación porque es una alteración biopsicosocial que puede estar directamente relacionado con el quehacer diario del profesional de enfermería en los diversos ámbito hospitalario incluyendo las diferentes unidades de cuidados intensivos repercutiendo no solo en la salud física y mental de este profesional sino también en la calidad de atención de los pacientes ingresados en los servicios especiales de las instituciones de salud.

OBJETIVOS

GENERAL

Revisar la información sobre la caracterización del estrés en enfermeros(as) de UCI, presente en las bases de datos bibliográficos disponibles.

ESPECÍFICOS

1. Determinar los factores de riesgo (estresores) presentes en enfermeros(as) de UCI.
2. Mencionar las manifestaciones clínicas del Estrés en enfermeros(as) de UCI.
3. Describir las medidas utilizadas para enfrentar el estrés utilizadas por enfermeros(as) de UCI.

METODOLOGÍA

El presente trabajo se realizó a través de una **Revisión Bibliográfica**. Siguiendo las directrices del grupo PRISMA⁴⁴ y del Manual de Revisiones Sistemáticas de Intervenciones,⁴⁵ se llevó a cabo la selección de la bibliografía a incluir.

Las bases de datos seleccionadas para esta investigación han sido tres; las cuales fueron: Google PubMed, Google Scholar y The Cochrane Library. El periodo de la búsqueda bibliográfica estuvo comprendido desde los meses de enero hasta el mes marzo de 2020. Las palabras claves (key words) empleadas, de acuerdo al DeCS fueron: Estrés, enfermeras, unidad de cuidados intensivo, manifestaciones psíquicas del estrés, síndrome de burnout, angustia y calidad de vida. Y al MeSH: Stress, nurses, intensive care unit, psychic manifestations of stress, burnout syndrome, anxiety and quality of life.

Las palabras claves fueron utilizadas todas en ese orden, separándolas por los operadores booleanos “Y”, “O”, “AND y OR, para hacer más específico el rango de búsqueda.

Los criterios de elegibilidad de la investigación fueron los siguientes:

Criterios de Inclusión

- ✓ Publicaciones de los últimos 10 años (desde 01/01/2010) hasta la actualidad.
- ✓ Relación de la publicación con los objetivos planteados.
- ✓ Publicaciones gratuitas completas.
- ✓ Revisiones bibliográficas.

Criterios de exclusión

- ✓ Relatos de un caso.
- ✓ Opiniones de expertos.
- ✓ Publicaciones con escaso nivel metodológico.
- ✓ Escaso respaldo bibliográfico.

Técnicas de recolección de datos

Para la extracción de los datos de los artículos de investigación encontrados, se analizaron independientemente los siguientes elementos:

- ✓ Características básicas de publicación (año, autor, diseño de investigación),
- ✓ Características de la muestra,
- ✓ Tipo de intervención.

Método de Análisis de datos

Los estudios incluidos (45 artículos) fueron analizados por lectura crítica, describiendo los resultados de las distintas investigaciones de manera sintetizada. Los resultados de búsqueda se representaron mediante el diagrama prisma; los datos cualitativos serán reportados por descripción simple.

RESULTADOS

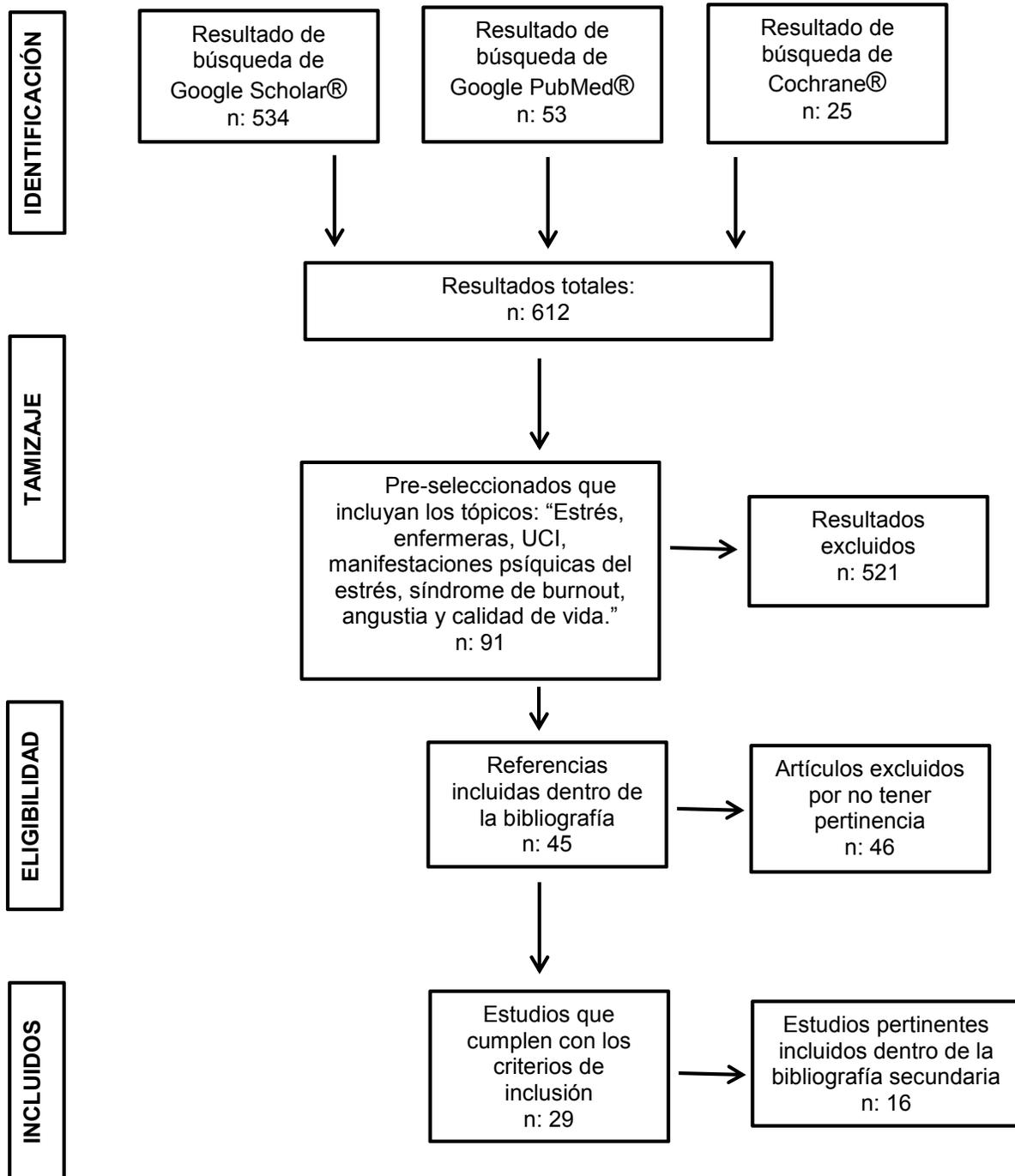
La búsqueda bibliográfica culminó con 534 resultados correspondientes a Google Scholar®, 53 a Pubmed®; y 25 a Cochrane®.

El total de resultados de búsqueda fue de 612. Se procedió a realizar lectura del título y resumen de los resultados de búsqueda de los artículos preseleccionados (91) ver figura 1, y de esta manera determinar el tipo de publicación, posterior a lectura crítica, se identificó los trabajos pertinentes con respecto a la temática planteada, a los objetivos de la publicación y a los criterios de inclusión de la misma; fueron elegidos un total de 45 resultados de búsqueda; de entre los cuales se emplearon 29 como bibliografía primaria y el resto como secundaria aunque no tenían relación directa con el tópico en estudio (el estrés en las enfermeras de las UCI) pero si con tópicos de la estructura del trabajo, verbigracia: con el método, con la metodología, con aspectos legales laborales, etc. Ver figura 1.

Los diseños de los estudios seleccionados fueron: de tipo de estudio tanto retrospectivo como prospectivo y de revisiones bibliográficas. En la **Figura 1**, se presenta el diagrama de flujo PRISMA de esta revisión bibliográfica.

FIGURA 1

DIAGRAMA DE FLUJO PRISMA DE LA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA



Nota: Fuente: Elaboración propia

TABLA II. Resumen de los artículos seleccionados

Autor/Año	Tipo de Estudio	Variable evaluada	Intervención	Resultados	Conclusiones
Sandín, B. 2013.	Descriptivo.	Factores sociales del estrés	Descripción de los factores sociales de estrés en los ambientes hospitalarios.	El autor describe la multi-causalidad del estrés en el personal médico y de enfermería en los ambientes de los centros hospitalarios y la influencia de los factores sociales para su aparición.	La importancia que tiene las características sociales del personal que trabaja en los hospitales y su influencia en el origen del estrés.
Pahlavanzadeh, S., Asgari, Z., et al. 2016.	Revisión Sistemática.	Efectos del estrés en el personal de enfermería de UCI.	Revisión de artículos de publicación sobre los efectos del estrés en el personal de enfermería de UCI.	Los autores realizan una revisión crítica de la literatura reciente sobre los efectos del estrés en la calidad del trabajo de las enfermeras y la utilización de programas para el manejo del estrés.	Se concluye que la aparición de estrés en las enfermeras de UCI origina efectos negativos en sus actividades laborales y sus posibles efectos positivos de los programas de manejo del estrés.
Enríquez, C. B., Colunga, C., et al. 2011.	Descriptivo.	Factores Psicosociales y Estrés en el personal de enfermería.	Caracterización de los factores psicosociales en el estrés en las enfermeras.	Las características personales y sociales de las enfermeras pueden ser uno de los factores estresantes importantes.	La idiosincrasia de las enfermeras juega un papel fundamental en la aparición de situaciones de estrés.
Escribà, V., Más, R., et al. 2010.	Revisión Sistemática.	Validación de la escala de estresores en enfermería: "The nursing stress scale.	Revisión de artículos de publicación sobre la validación de la escala de estresores en enfermería.	La escala de estresores en enfermería es ampliamente utilizada como herramienta de medición de esta condición.	La escala de estresores en enfermería es útil y fidedigna como método de medición del estrés en enfermeras.
Najimi, A., Goudarzi, A.M., et al. 2012.	Revisión Sistemática.	Causes of job stress in nurses: A crosssectional study.	Revisión de artículos de publicación sobre las causas del estrés.	Realizan una revisión crítica de la literatura reciente sobre las causas del estrés en las enfermeras.	Las causas son múltiples pero la más frecuente es el volumen de trabajo y la ansiedad del personal.
Castillo, I.Y., Torres, N., et al. 2014.	Descriptivo.	Estrés laboral en enfermería factores asociados.	Se describen los posibles factores asociados al origen del estrés.	El factor más común es la carga emotiva que genera los roles de enfermera.	Las emociones de cada persona condicionan los estados de ansiedad que originan el estrés.

Autor/Año	Tipo de Estudio	Variable evaluada	Intervención	Resultados	Conclusiones
Rodríguez, V., Ferreira, S. 2011.	Descriptivo.	Factores generadores de estrés en las enfermeras de UCI.	Descripción de los factores que tienen un rol en la génesis del estrés.	Al igual que otros autores, refieren que los factores son variados y en ocasiones difícil de evitar.	El origen del estrés en enfermeras de UCI engloba factores biopsicosociales que van a depender de las personas.
Lastre, G., Gaviria, G., et al. 2018.	Descriptivo.	Estresores laborales en el personal de enfermería de UCI.	Descripción de los estresores que tienen condicionan la aparición del estrés.	Las características intrínsecas de los ambientes laborales (horarios, carga emotiva, etc) condicionan la aparición del estrés.	Los ambientes laborales de máxima exigencia física y mental son los mas propicios para generar estrés.
Campero, L., De Montis, J., et al. 2017.	Revisión Sistemática.	Estrés laboral en el personal de Enfermería de alto riesgo.	Revisión de artículos de publicación sobre el estrés en enfermeras de alto riesgo.	Las enfermeras en los ambientes laborales con mayor exigencia: UCI, emergencia, son proclives al estrés.	Las características de los ambientes laborales son la principal causa del estrés laboral.
Plata, G. 2016.	Descriptivo.	Estresores en la UCI.	Caracterización de los estresores en enfermeras de UCI.	Realizan una descripción de los estresores en las enfermeras de UCI.	Los estresores son una condición sine qua non en las UCI.
Carrillo-García, C., Ríos-Rísquez M. I., et al. 2016	Revisión Sistemática	Nivel de estrés del personal de enfermería de la UCI de un hospital clínico universitario.	Revisión de artículos de publicación sobre el nivel de estrés en enfermeras de hospitales.	La revisión genera una gran cantidad de datos que los hacen inferir que los niveles de estrés en las enfermeras de UCI son variables.	Aunque son variables los niveles de estrés en este personal siempre será mas alto en comparación con otras enfermeras de otros servicios.
Santana. I., Cabrera, E., et al. 2009.	Descriptivo.	Síndrome de burnout entre el personal de enfermería y auxiliar de una UCI y el de las plantas de hospitalización.	Se describe el síndrome de burnout en el personal de enfermería.	Se describe esta entidad como muy frecuente en el personal de enfermería.	Los trabajadores expuestos a grandes cargas de trabajo físico y emocional tienen más riesgo de padecer esta entidad.

Autor/Año	Tipo de Estudio	Variable evaluada	Intervención	Resultados	Conclusiones
Espinoza M., Valverde S., et al. 2018.	Revisión Sistemática	Estresores laborales en el personal de enfermería de UCI:	Revisión de artículos de publicación sobre el estresores en enfermeras de UCI.	La revisión genera una lista de factores que originan estrés en el personal de UCI.	De los factores considerados como estresores el mas común es el tipo de paciente de las UCI.
Irasema Robles, V., Armendáriz Ortega, A. M. 2012.	Descriptivo.	Modelo innovador: Cuidado a las enfermeras en el estrés en una UCI.	Como afrontar el estrés laboral en las UCI.	La ayuda psicológica ha demostrado ser efectiva para afrontar el estrés laboral.	El apoyo psicológico como método de afrontar el estrés laboral es efectivo como cuidados para el personal de enfermería.
Irasema Robles, V., Armendáriz Ortega, A. M. 2012	Revisión Sistemática.	Afrontamiento al estrés en enfermeras de UCI.	Revisión de artículos de publicación sobre el comportamiento ante el estrés en enfermeras de UCI.	Los autores realizan una revisión crítica de la literatura reciente sobre como afrontar el estrés.	Cada persona reacciona diferente ante una condición estresante, cada quien debe aprender como poder mitigar los efectos negativos del estrés.
Jiménez, G., et al. 2010.	Revisión Sistemática	El estrés como resultado de la sobrecarga laboral en enfermería.	Revisión de artículos de publicación sobre el volumen de trabajo y el estrés en enfermeras de UCI.	A mayor cantidad de trabajo físico y exigencia mental el estrés podrá hacerse presente o no.	Las actividades laborales con mayor componente de exigencia tienen las posibilidades de ser actividades estresantes.
Ballester-Arnal, R., Gómez Martínez, S., et al. 2016.	Descriptivo.	Burnout y factores estresantes en profesionales sanitarios de las UCI.	Caracterización de los factores que generan burnout en las UCI.	El agotamiento físico y mental es muy frecuente en los profesionales de las UCI.	El agotamiento físico y mental genera pérdida de interés en sus labores y eventualmente pérdida del trabajo.
Ballester-Arnal, R. 2017.	Revisión Sistemática	Estrés en enfermeras de las UCI.	Revisión de artículos de publicación sobre el estrés en enfermeras de UCI.	La revisión genera una gran cantidad de factores que originan estrés en el personal de UCI.	El personal médico y de enfermería de las UCI eventualmente padecerán d estrés laboral.

Autor/Año	Tipo de Estudio	Variable evaluada	Intervención	Resultados	Conclusiones
Moran Huañap, Y. L., Ramírez Sandoval, S. M. 2017.	Descriptivo.	Nivel de estrés asociado al apoyo que brinda la enfermera al familiar cuidador en la UCI:	Descripción de los niveles de estrés en las enfermeras de UCI.	Además de los pacientes en estado crítico de estos ambientes laborales, los familiares representan un factor estresante.	El personal de UCI presenta una carga estresante mucho mayor que en otros servicios hospitalarios, esto origina niveles mayores de estrés.
Cervantes, M. 2018.	Descriptivo.	Factores de riesgo psicosocial que influyen en el estrés laboral del personal de enfermería.	Caracterización de los factores de riesgo que influyen en la aparición del estrés en las UCI.	No solo la carga emocional sino también la social influyen en la génesis del estrés en UCI.	La religión, la posición ante la vida y la muerte, las emociones son factores que condicionan el estrés en el personal de UCI.
Hurtado, C. 2013.	Descriptivo.	Percepción de riesgos psicosociales: estrés, ansiedad, variables de salud y conciliación de la vida laboral familiar en trabajadores.	Caracterización de los riesgos psicosociales en la vida de los trabajadores de salud.	Cada persona percibe las situaciones vivenciales de manera diferente y esto genera variabilidad en su comportamiento laboral y familiar.	La idiosincrasia es un factor importante en la manera como percibimos las emociones y con ello como nos puede afectar y generar estrés.
Mamani-Encalada, A., Obando-Zegarra, R. 2010.	Revisión Sistemática.	Factores que desencadenan el estrés y sus consecuencias en el desempeño laboral en emergencia.	Revisión de artículos de publicación sobre los factores que desencadenan el estrés en enfermeras de UCI y sus consecuencias.	Los factores desencadenantes del estrés son multifactoriales y en la mayoría de los casos el estrés desencadena un desempeño inadecuado.	Los factores son biológicos, psicológicos y sociales, la presencia de ellos genera el estrés y esto eventualmente un desempeño laboral ineficiente.
Costa Pereira, V.M., Rodrigues A., et al. 2011.	Descriptivo.	Estresores en enfermeras que trabajan en Unidades de Cuidados Intensivos.	Descripción de los factores estresantes en UCI.	Estos autores coinciden con otros en la multi-complejidad de los factores estresantes en la UCI.	Se corrobora lo expresado por otros investigadores en relación al origen multifactorial del estrés.
Fuentelsaz-Gallego, C., Moreno-Casbas, T., et al. 2013.	Descriptivo.	Entorno laboral, satisfacción y burnout de las enfermeras de UCI y unidades de hospitalización.	Caracterización del ambiente laboral en las UCI.	El cómo perciba su ambiente laboral y el cómo se sienta es su trabajo, está directamente relacionado con su permanencia laboral.	Mientras mejor se sienta y el ambiente laboral sea percibido como satisfactorio mejor será el desempeño laboral.

Autor/Año	Tipo de Estudio	Variable evaluada	Intervención	Resultados	Conclusiones
Mesa Castro, N. 2019.	Descriptivo.	Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral de enfermería.	Caracterización de las emociones y la inteligencia emocional y el estrés en las enfermeras de UCI.	La percepción positiva de sus labores tiene un rol fundamental en la aparición de ansiedad y estrés laboral.	Mientras mejor sea la percepción emocional de su entorno laboral mejor será su desempeño y mas tardía la aparición del estrés.
Más Pons, R., Escibá Agüir, V. 2010.	Descriptivo.	La versión castellana de la escala The Nursing Stress Scale. Proceso de adaptación transcultural.	Descripción de la escala de estrés en enfermeras como un proceso cultural.	Esta escala es ampliamente usada como método de cuantificar el estrés en el personal de enfermería.	Este método de medición depende de la visión cultural de las personas, así debe ser adecuada como tal.
Ribera Domene, D., Cartagena de la Peña, E., et al. 2010.	Descriptivo.	Estrés laboral y salud en profesionales de enfermería.	Caracterización del estrés y la salud en enfermeras.	Un factor que puede generar problemas conductuales es el estrés y eventualmente y trastornos de salud.	Los profesionales en enfermería, al igual que los médicos son mas susceptibles a trastornos de salud originado por el estrés.
Garza Hernández, R., Meléndez Méndez, C., et al. 2011.	Revisión Sistemática.	Nivel de estrés en enfermeras que laboran en áreas de hospitalización.	Revisión de artículos de publicación sobre el nivel de estrés en enfermeras.	Esta revisión corrobora lo que han mencionado otros trabajos relacionados con el tema, que los niveles de estrés en el personal de enfermería es elevado.	El personal de enfermería presenta niveles altos de estrés debido a su ambiente laboral.
Crespo de Hernández, O. B., Alvarado Porras, Y. 2015.	Revisión Sistemática.	Nivel de estrés laboral y su relación con las manifestaciones biológicas, del personal de enfermería de la UCI.	Revisión de artículos de publicación sobre niveles de estrés y su relación con manifestaciones biopsicosociales en enfermeras de UCI.	La revisión genera una relación directa entre el nivel de estrés y la presencia de manifestaciones físicas y psíquicas en el personal de UCI.	Cuando existe estrés esta condición origina manifestaciones biológicas y psíquicas en quien padece esta condición.

Fuente: Elaboración propia.

1. Sobre los estresores en enfermería de UCI

El enfermero de UCI realiza funciones complejas propias de su profesión de personal intensivista y se le agrega la sobrecarga de trabajo, el enfrentarse al sufrimiento del paciente con sus familiares y a la muerte misma; todo ello hace que el enfermero de UCI sea considerado como personal con mayor índice de estrés laboral. Con base en la revisión de numerosas investigaciones, se identificaron los siguientes estresores laborales específicos de la profesión de enfermería, estos son: ^{3,5,6,9,10,11,21,29}

a) Asumir el dolor y muerte de los pacientes: los enfermeros de UCI están adiestrados para la lucha por la vida, sin embargo debe hacer frente a situaciones no deseable como la muerte y el dolor de los familiares del paciente. ^{5,6,9}

b) Relación compleja con pacientes y sus familiares: temor de ser interpelados de manera legal por familiares, cuando para estos la atención dispensada al paciente no está a nivel de las exigencias. Tal situación resulta estresante al personal de enfermería. ^{5,10}

c) Mala relación con jefes de servicio: Poca o nula comunicación con personal de mayor jerarquía, afecta la salud emocional y social del personal de enfermería. ^{5,10,11}

d) Tomar decisiones urgentes de manera personal sin ningún otro apoyo: realizar acciones de manera rápida que puedan establecer la diferencia entre la vida y la muerte. Representa unas de las actividades de más estrés para la enfermería. ^{10,11}

e) Poca remuneración: Salarios insuficientes que le impide tener buena calidad de vida. Esta condición expresa poca valoración por el trabajo realizado, y permite se instale la insatisfacción con el trabajo. Es una situación que se presenta a menudo en el profesional de enfermería. Cuando esto ocurre, se considera que la situación de laboral es potencialmente nociva para el trabajador. ^{14,17,18}

f) Manejo de pacientes crítico: Produce en el enfermero pena, pesar e impotencia, adoptando conducta de huida para evitar enfrentar al mal pronóstico de sus pacientes o la no buena respuesta al tratamiento. ^{25,27,28}

g) Exceso de trabajo: representa unas de las primeras causas de estrés, el trabajo es visto como una actividad agotadora, con guardias muy largas y extenuantes. Esta situación se agrava cuando falta alguna compañera a la planificación de los horarios. Esta situación

genera malestar, queja, ansiedad, trastornos del sueño, alteración de vida familiar y marital.
5,6,9

h) Contaminantes del ambiente físico, da origen a estresores ambientales entre los que se encuentran: Iluminación: falta de luz natural, trabajar con alarmas continuas.^{30,31,32}

i) Exceso de trabajo mental: recordar continuamente tareas por realizar: preparar soluciones, cumplir tratamiento, anotar signos, entre otros.^{32,38,39}

j) Promoción y desarrollo profesional: la imposibilidad de realizar estudios de especialización y actividades de superación pueden producir una profunda frustración apareciendo el estrés.^{32,38,39}

k) Realizar labores administrativas anexa al ejercicio de la práctica de enfermería.^{38,39}

En atención a lo expuesto anteriormente, es importante referir que para el control de estresores en enfermeros es necesario aplicar instrumentos que permitan obtener indicadores constantes de su registro. Al respecto actualmente se está utilizando una escala que mide el estrés en enfermeras. "The Nursing Stress Scale" (NSS). Se trata de una escala realizada por Pamela Gray-Toft y James G. Anderson, que mide la frecuencia con la que ciertas situaciones son percibidas como estresantes por el personal de enfermería hospitalario. Escribà, Más, et al señalan que el cuestionario consta de 34 ítems que da a conocer las distintas situaciones de estrés en el trabajo desempeñado los enfermeros hospitalarios. Los ítems se agruparon en siete factores:

- 1.- Factor 1 el ambiente físico (carga de trabajo),
- 2.- Factores 2, 3, 4,5 con el ambiente psicológico (muerte y sufrimiento, preparación insuficiente, falta de apoyo e incertidumbre en el tratamiento) y
- 3.- Factor 6 y 7 relacionados con el ambiente social en el hospital (problemas con los médicos y problemas con otros miembros del equipo de enfermería).

Las posibles respuestas de los ítems son:

- 1.- Nunca (0),
- 2.- A veces (1),
- 3.-Frecuentemente (2) y
- 4.- Muy frecuentemente (3).

Se suman las puntuaciones obtenidas en cada uno de ellos se obtienen un índice global cuyo rango se encuentra entre 0 y 21, de forma que a mayor puntuación mayor nivel de estresores.^{4,9,15,37}

2. Manifestaciones clínicas del estrés en el personal de enfermería de UCI

El estrés en enfermeros(as), se caracteriza por presentar una gran gama de sintomatología clínicas entre las que se encuentra. Alteraciones de humor y de sueño, trastornos estomacales, dolor de cabeza y relaciones alteradas con familia y amigos.^{3,4,10,11,13.} Investigaciones recientes señalan que el estrés forma parte de los problemas crónicos de salud, en especial en las enfermedades cardiovasculares, afecciones musculoesqueléticas, psicológicas, hormonales (corticotropina, adrenalina, noradrenalina ACTH), depresión del sistema inmunitario, En el campo social, el estrés se manifiesta con el consumo de alcohol, ausentismo laboral, baja motivación en el trabajo, baja autoestima, tensión en el trabajo, percepción de amenaza, desconcierto, alto nivel de colesterol, incremento de la tasa cardíaca y aumento de consumo de cigarrillos.^{28,29,30 21,22,24}

Todas las manifestaciones clínicas del estrés mencionadas, se organizan en el síndrome de adaptación general de Selye, donde aparecen descritas tres fases: La primera, la fase de alarma, tiene lugar cuando el organismo detecta el estresor y trata de combatirlo. La respuesta generalizada en el cuerpo responde a factores de estrés y el objetivo es movilizar las defensas del cuerpo. En esta fase, la corteza suprarrenal produce hormonas y en ella tiene un papel muy importante el sistema nervioso autónomo. Las hormonas liberadas como adrenalina, noradrenalina y cortisol son un mecanismo para proporcionar energía y poder gestionar esa amenaza.^{34,43,44}

La segunda fase se denomina resistencia, durante esta fase el organismo puede conseguir adaptarse al factor de estrés. Comienza a restaurarse el equilibrio y las hormonas suelen volver a su origen pero las defensas quedan debilitadas y la energía se verá disminuida.^{43,44}

La fase final, tiene lugar cuando el estrés es prolongado y el cuerpo ya no puede afrontarlo con eficacia. Como resultado es el agotamiento. En esta fase el cuerpo puede enfermar. Las capacidades adaptativas del organismo se agotan y se pierde la capacidad de manejar el estrés.^{43,44}

3. Estrategias de afrontamiento

Son variadas las estrategias de afrontamiento que se utilizan en la actualidad. Al respecto es importante realizar actividades que se caractericen por ser de entretenimiento, distracción, aprendizaje-promoción y prevención; pues resulta ventajoso que los enfermeros tengan presente y lleven a la práctica la promoción y protección de salud mental, y que se instruya sobre el estrés, situación o condición que lo desencadena, la forma de manifestarse, y conocer las conductas preventivas que puedan aplicarse cuando se sospeche estrés.^{19,20,21}

La intervención de las actividades sociales y el acondicionamiento de los ambientes frecuentados resultan de gran utilidad. Esta actividad se nutre de aplicar programas de crecimiento personal, prestar atención a las necesidades afectivas, psicológicas, ambientales y tratar de mejorar las condiciones laborales y ambientales, implementar la rotación de turnos para la igualdad de personal en todo el plantel de enfermería y Organizar todas las actividades del profesional de la salud para evitar la duplicidad de roles que causan la sobrecarga laboral.^{25,27,28}

En lo que respecta específicamente a las medidas de afrontamiento empleadas por el personal de enfermería ante entornos estresantes en su práctica clínica habitual, las principales revisiones e investigaciones internacionales llevadas a cabo, han demostrado que las estrategias más empleadas por los mismos son:

- 1.- La solución de problemas (mediante la planificación de la solución de la realidad de estrés presentada),
- 2.- La búsqueda de soporte social (entre sus propios compañeros de trabajo y/o amigos), la regulación emocional (a través del autocontrol de las propias emociones) y
- 3.- La reestructuración cognitiva (mediante la reevaluación positiva de la situación estresante).^{2,17,25,27,28}

Aunque estas estrategias de afrontamiento se pueden considerar como adaptativas a cada caso en particular. Brown et al, sugieren que lo más importante de una estrategia es que esta resulte ser útil y beneficiosa para resolver con éxito una realidad estresante. Es así que, ante situaciones estresantes en la práctica clínica de enfermería que se puedan y deban resolver en un momento dado, se deberían poner en marcha estrategias activas de afrontamiento para resolver el problema, mientras que en aquellas situaciones en donde la resolución no es segura, y que dependen menos de la intervención de la enfermera (por

ejemplo: ante un paciente en situación de últimos días), las estrategias de controlar la emoción o situaciones pasivas se considerarían como adaptativas en dichos estados.^{6,34,35}

Partiendo de lo antes señalado, las estrategias de afrontamiento puede ser para el área de la emoción o dirigidas al área del problema. Najimi comenta que los enfermeros de cuidados especiales (para mantener la vida, pero no logran la cura), empleaban técnicas de afrontamiento centradas en el control de la emoción, teniendo como resultados menores niveles de burnout. De ello se desprende que la puesta en marcha de una estrategia de afrontamiento depende del tipo de situación estresante, de la institución sanitaria donde se trabaje y además, del paciente al que vayan dirigidos los cuidados de enfermería.^{8,16,22,31}

Intervenciones para el desarrollo y mejora de las estrategias de afrontamiento

Las revisiones e investigaciones que se han realizado para controlar el estrés, han propuesto como mecanismos de control la asistencia a talleres o programas específicos de entrenamiento de técnicas de afrontamiento adaptativas,^{17,28} las relaciones de apoyo social,^{18,19,26,27} las técnicas de relajación^{19,25,28} y las sesiones o reuniones informativas.¹⁹

En relación a los talleres o programas específicos de entrenamiento de estrategias de afrontamiento adaptativas, se busca no solamente evitar el empleo de estrategias de falta de compromiso con la situación estresante (mediante la auto-distracción, la auto-culpa o la negación y el abandono de dicha situación)²⁷ sino también promover el empleo de estrategias de afrontamiento de compromiso y de apoyo).^{18,19,26,27}

Respecto al fortalecimiento del apoyo social, se ha propuesto la instauración de programas donde se instruya: la promoción de la participación en actividades sociales, organizaciones, clubes, asociaciones compartiendo con amigos, vecinos, compañeros de trabajo, familia. Estas actividades mejoran el grado de bienestar, desarrollar una personalidad sociable y atractiva: favoreciendo una personalidad extravertida, y mejorar las relaciones íntimas: promocionando el desarrollo de vínculos sociales³². Mediante este programa de intervención específico o de otros derivados del mismo, los profesionales enfermeros pueden aprender a afrontar adaptativamente determinadas situaciones estresantes con la ayuda de los demás.^{19,25,28,32}

Uno de los programas que más difusión ha tenido internacionalmente ha sido el elaborado por Fordyce con sus 14 claves para ser feliz. Las técnicas de relajación que han demostrado más eficacia, es la técnica de relajación muscular progresiva. En menor medida, se han empleado otras técnicas de relajación como la meditación, el biofeedback e, incluso, la auto-hipnosis. ^{19,20,28}

Por último, mediante las sesiones o reuniones informativas (debriefing o briefings) se anima a los participantes tras haber vivido una experiencia. Actualmente el debriefing o briefings es un pilar fundamental en la simulación clínica, ya que los profesionales enfermeros mediante las sesiones o reuniones informativas tras cada situación clínica simulada pueden compartir su experiencia y aprender de sus errores, constituyendo de esta manera, la base de un aprendizaje posterior. ^{19,20,33}

DISCUSIÓN

Tras la consulta de la bibliografía se han identificado estudios que permiten establecer la siguiente discusión:

En relación con los factores que producen estrés percibidos por las enfermeras(os) en su trabajo en la UCI, en los diferentes trabajos de investigación consultados se evidencia que existe una constante interacción con el padecimiento y el fallecimiento de los pacientes^{25, 27,29}. Al respecto las enfermeros(as) suelen ser considerados como el mediador entre el personal de médico, otros profesionales y la asistencia al paciente / familia, representando un equilibrio entre las relaciones desarrolladas, lo que puede llegar a ser uno de los factores desencadenantes del estrés, por la responsabilidad que tal rol representa.

Al respecto, Carrillo G et al, informaron que en los profesionales que trabajan en esta unidad se describen a menudo altos niveles de estrés por la asistencia continua a los pacientes críticamente enfermos que requieren una supervisión constante y para evitar el agotamiento emocional, el individuo reduce su contacto con la gente, al menos distanciamiento a sí misma, evitando involucrarse emocionalmente, esquivando el trato individuo, manteniendo relaciones frías y distantes con los paciente.¹⁵

Otras investigaciones evidenciaron que el estrés de enfermería está preferentemente relacionado con la insatisfacción en el trabajo, como las crisis entre superiores y subordinados, dificultades en la toma de decisiones, las discrepancias entre las tareas, la incapacidad y las dificultades para hacer frente a situaciones que requieren una confrontación con los superiores, compañeros y subordinados, sobrecarga el trabajo, el conflicto de funciones, depreciación y las condiciones de trabajo.^{8,9,10,13,15,18,24, 30.}

Escribà, et al. narraron que en UCI, la necesidad de llevar a cabo simultáneamente actividades de alta complejidad y la misión de la atención al paciente, puede justificar las más altas puntuaciones de la Escala de Estrés entre las enfermeras, ya que realizar funciones mixtas (gestión y de apoyo) en comparación con aquellos que realizan el servicio solamente.⁴

Rodríguez, et al expresan que, además de lo expuesto por Escriba, se agrega las condiciones de trabajo caracterizado por el ruido generado por los aparatos de cuidados

intensivos origina molestia a los trabajadores de enfermería además de desgaste psicofísico debido a la necesidad de realizar revisiones periódicas del paciente y maquinaria. La ansiedad se agrava, hay una sobrecarga psíquica y el trabajador va a vivir con lo impredecible debido a la pérdida de control de la condición del paciente y el propio dispositivo.¹⁰

Asociado a los estresores, el cuerpo de enfermería que trabaja en la UCI, por naturaleza específica en su trabajo, está expuestos al riesgo de estrés laboral cuando empiezan a desarrollar síntomas físicos, tales como la falta de concentración, indecisión, falta de memoria, la sensibilidad a la crítica y las actitudes rígidas. También demuestran algunos trastornos emocionales como el miedo, la ansiedad, excitación, nerviosismo, tensión, irritabilidad, ira, hostilidad, tristeza, vergüenza, mal humor, la soledad, los celos, sentimientos de insatisfacción y falta de interés.^{32,44,39,40}

El efecto de todos estos síntomas se encuentra con el día a día de este profesional y la institución en la que trabaja, y como resultado el aumento del ausentismo, la creciente tasa de abandono, de baja calidad en el trabajo, el aumento de los conflictos interpersonales y la insatisfacción de los empleados, así como la disminución de la productividad y bajos ingresos.^{31,39,40,44}

Para tratar o prevenir el estrés se hace uso de las medidas de afrontamiento. El estrés relacionado con el trabajo aparece como resultado del desequilibrio mantenido entre las demandas que el ejercicio profesional exige y las capacidades de afrontamiento del trabajador. Una deficiente adecuación entre la persona y su trabajo, los conflictos de rol en el trabajo y fuera de él, y el no tener un nivel razonable de control sobre el propio trabajo y la propia vida, puede llevar a un estado de estrés caracterizado por altos niveles de excitación y angustia, y la sensación de no poder afrontar la situación.^{25,27,28,29,30,35}

Varios de los autores consultados están convencidos que el estrés en enfermeras(os) se puede controlar poniendo en práctica técnicas de afrontamiento y en el mejor de los casos previniéndolo. Al respecto se debe tener en cuenta que el estrés aparece cuando la demandas que el ejercicio profesional es mayor a las capacidades de afrontamiento del trabajador. El no tener un equilibrio en el trabajo, y control en aspectos de la vida diaria puede llevar a estado de angustia que luego tributan al estrés.^{25,27,28,29,30,35}

Cuando no se diagnostica a tiempo el estrés y no se ponen en marcha el sistema de afrontamiento indicado se presenta el desequilibrio biopsicosocial alterando el desempeño laboral familiar y social. De allí la importancia de una intervención a tiempo. En la actualidad se aplican medidas tanto preventivas como terapéuticas para ser frente al estrés. Entre las medidas preventivas se tiene: instruirse sobre el estrés, entender cuándo puede presentarse y afectar el estrés, identificar los tipos de factores de riesgo que predisponen al estrés laboral, organizar tiempo para la recreación y disfrute, asistir actividades de promoción y protección de salud mental, aplicar programas de entrenamiento para el manejo del estrés.^{25,27,28} Entre las medidas terapéuticas se encuentran estar atento y suplir a las necesidades afectivas, psicológicas, ambientales, organizarse en equipo para mejorar las condiciones laborales y ambientales, implementar de manera equitativa la rotación de turnos para el cumplimiento de guardias de enfermería y organizar todas las actividades laborales para evitar cumplir más de un rol, origen de la sobrecarga laboral.^{25,27,28}

De manera personal las enfermeras(os) de UCI, deben de practicar la asertividad, mantener su autoestima, realizar su trabajo con independencia, como ley de vida debe tratar de mantener su trabajo al día (llevar reporte de evolución del paciente, control de signos vitales, complicaciones presentadas), mantenerse actualizado (las decisiones certeras que deben tomar) dependerá de ello, es necesario que hagan reporte de los cuidados que se brindan al paciente a partir de una completa recolección de datos técnicos (signos vitales, exámenes de laboratorio, entre otras).^{19,20,21,22}

CONCLUSIÓN

Los servicios de UCI necesitan de personal médico y de enfermería, altamente entrenados y capacitados para cumplir el rol que les corresponde en la atención de pacientes en estado crítico. Estos ambientes son de gran exigencia física y mental para el personal. La revisión realizada genera las siguientes conclusiones:

- ✓ Existe una condición multifactorial en la génesis del estrés en el personal de enfermería de estos servicios, los factores más frecuentes son: el grado de responsabilidad del personal, volumen de trabajo, el contacto con la muerte, el sufrimiento, el conflicto, variedad de roles, problemas de interrelación con el equipo multidisciplinario, los salarios, la distribución del tiempo según las guardias entre otros. Todos ellos de una u otra manera pueden afectar la salud y el desempeño de las funciones de las enfermeras, generando disminución de la calidad de servicio en las UCI.
- ✓ La condición expuesta anteriormente la podemos conceptualizar como estrés laboral en las enfermeras, exteriorizándose con la siguiente sintomatología: falta de concentración, indecisión, falta de memoria, la sensibilidad a la crítica y las actitudes rígidas, hipertensión arterial, cefalea, insomnio. También algunos trastornos emocionales como el miedo, la ansiedad, excitación, nerviosismo, tensión, irritabilidad, ira, hostilidad, tristeza, mal humor, la soledad, sentimientos de insatisfacción y falta de interés.
- ✓ El estrés laboral puede ser afrontado de manera individual y de manera grupal, la estrategia se basa en modificar los factores estresores que sean susceptibles a ello. Con el fin de disminuir las consecuencias negativas del estrés laboral. Las intervenciones más documentadas y que han demostrado una mayor eficacia son los talleres o programas específicos de entrenamiento de estrategias de afrontamiento adaptativas al estrés laboral. Otro tipo de intervenciones que han demostrado su valor son los programas para el fortalecimiento del apoyo social y la promoción de las relaciones sociales, las técnicas de relajación y las sesiones o reuniones informativas. Sin embargo la aplicación de conductas preventivas en presencia de estresores ya reconocidos, la atención a las necesidades afectivas, psicológicas, ambientales y la colaboración para lograr las mejoras de las condiciones laborales y ambientales del sitio de trabajo siempre será la mejor forma de afrontar y evitar esta condición.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1.- Sandín, B. El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Rev. Int. psicol. clin. y salud.* [Internet] 2013 [Citado: 12 de marzo de 2020]; 3(1),141-157. Disponible en:http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-65.pdf.
- 2.- Pahlavanzadeh, S., Asgari, Z., et al. Effects of stress management program on the quality of nursing care and intensive care unit nurses. *Iranian J. Of Nursing & Midwifery Res.* [Internet] 2016 [Citado: 18 de marzo de 2020]; 21(3), 213-218. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4857653/>
- 3.- Enríquez, C. B., Colunga, C., et al. Factores Psicosociales y Estrés en el Trabajo Hospitalario de Enfermería en Guadalajara. *RCSO* [Internet] 2011 [Citado: 18 de febrero de 2020];1(1), 23-26. Disponible en: <http://revistasojs.unilibrecali.edu.co/index.php/rcso/article/view/37/43>
- 4.- Escribà, V., Más, R., et al. Validación de la escala de estresores laborales en personal de enfermería: "The nursing stress scale. *Gaceta Sanitaria*, [Internet] 2010 [Citado: 15 de marzo de 2020]; 13(3), 191-200. Disponible en: <http://www.gacetasanitaria.org/es/validacion-escala-estresoreslaborales-personal/articulo-resumen/S0213911199713506/>
- 5.- Lazarus, R.S., Folkman, S. *Estrés y procesos cognitivos*. España: Ediciones Martínez Roca; 2011.
- 6- Brown, P, Hudak, S., et al. Workforce Characteristics, Perceptions, Stress, and Satisfaction among Staff in Green House and Other Nursing Homes. *Health Services Research*, [Internet] 2016 [Citado: 22 de febrero de 2020]; 5(14), 418-432. Disponible en: doi:10.1111/1475-6773.12431
- 7.- Llapa Rodrigues, E. O., Marques, D. A., et al. Stressful situations and factors in students of nursing in clinical practice. *Investigación y Educación En Enfermería.* [Internet] 2016 [Citado: 19 de marzo de 2020]; 34(1), 211-220. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/1052/105244267021.pdf>
- 8.- Najimi, A., Goudarzi, A.M., et al. Causes of job stress in nurses: A crosssectional study. *Iranian J. Of Nursing & Midwifery Res.* [Internet] 2012 [Citado: 22 de marzo de 2020]; 17(4). 301–305. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3702151/>
- 9.- Castillo, I.Y., Torres, N., et al. Estrés laboral en enfermería factores asociados. *Revista Científica Salud Uninorte.* [Internet] 2014 [Citado: 29 de marzo de 2020]; 30(1). 34-43. Disponible en: <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/viewArticle/5333/5590>
- 10.- Rodrigues, V., Ferreira, S. Factores generadores de estrés en las enfermeras Unidad de Cuidados Intensivos. *Rev. Latino-Am. Enfermería.* 2011;1(4).
- 11.- Lastre, G., Gaviria, G., et al. Estresores laborales en el personal de enfermería de unidades de cuidados intensivo. *Revista Latinoamericana de Hipertensión.* 2018; 13(5).

- 12.- Campero, L., De Montis, J., et al. Estrés laboral en el personal de Enfermería de Alto Riesgo. TFG. Escuela de Enfermería, Universidad Nacional del El Cuyo, Argentina. 2017.
- 13.- Rojas, A., Tejada, P.R., et al. Influencia del estrés laboral en la relación enfermera – paciente en centro quirúrgico intensivo del hospital nacional, LIMA – 2017. Universidad Peruana Cayetano Heredia. [Internet] 2017 [Consultado el 16 de marzo de 2020] Disponible en la publicación: “Síndrome de burnout y rendimiento laboral en el personal de enfermería del área de emergencia del hospital provincial Dr. Verdi Cevallos-Portoviejo” autora: Castro Tejena Jessica Shirley.
- 14.- Plata, G. Estresores en la unidad de cuidados intensivos. Bogotá: Ediciones Aquichán; 2016.
- 15.- Carrillo-García, C., Ríos-Rísquez M. I., et al. Nivel de estrés del personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos de un hospital clínico universitario. Enfermería Intensiva. 2016; 27(3): 89-95.
- 16.- Santana. I., Cabrera, E., et al. Síndrome de burnout entre el personal de enfermería y auxiliar de una unidad de cuidados intensivos y el de las plantas de hospitalización. Enfermería clínica. 2009; 19(1): 31-34.
- 17.- Castillo Avila, I.Y., Torres Llanos, N., et al. Estrés laboral en enfermería y factores asociados. Uninorte. 2014; 30(1): 34-43.
- 18.- Espinoza M., Valverde S., et al. Estresores laborales en el personal de enfermería de unidades de cuidados intensivo. Revista Latinoamericana de Hipertensión. [Internet] 2018 [Citado el 10 de abril de 2020]; 13(5). Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/448/44821178001.pdf>
- 19.- Irasema Robles, V., Armendáriz Ortega, A, M. Modelo innovador: Cuidado a las enfermeras en el estrés en una unidad de cuidados intensivos. ENE. 2012; 6(3).
- 20.- Irasema Robles, V., Armendáriz Ortega, A. M. Afrontamiento al estrés en enfermeras de unidad de cuidados intensivos. Desarrollo Cientif. Enferm. 2012; 20(5).
- 21.- Jiménez, G., et al. El estrés como resultado de la sobrecarga laboral en enfermería. Rev. Latino-Am. Enfermería. [Internet] 2010 [Citado el 14 de marzo de 2020]; 1(8). Disponible en: <http://www.INDEX-F.com/para/N7/043d.php>
- 22.- Ballester-Arnal, R., Gómez Martínez, S., et al. Burnout y factores estresantes en profesionales sanitarios de las unidades de cuidados intensivos. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica. 2016; 2(2).
- 23.- Ballester-Arnal, R. Estrés en enfermeras de las unidades de cuidados intensivos. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica. 2017; 21(2):129-136.
- 24.- Moran Huañap, Y. L., Ramírez Sandoval, S. M. Nivel de estrés asociado al apoyo que brinda la enfermera al familiar cuidador en la unidad de cuidados intensivos Hospital Belén de Trujillo. [Internet] TFG. Repositorio.upao: 2017. [Citado el 5 de marzo de 2020] Disponible en: <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/upaorep/5292>

- 25.- Cervantes M. Factores de riesgo psicosocial que influyen en el estrés laboral del personal de enfermería. [Internet]. TFM. Ri.uaq: 2018. [Consultado el 18 de febrero del 2020] Disponible en: http://ri.uaq.mx/bitstream/123456789/1508/1/RI0_01029.
- 26.- Federación de Sanidad y Sectores socio-sanitarios de Castilla y León. La organización del trabajo y el estrés. Guía Básica de riesgos laborales específicos en el sector sanitario: 2018. [Citado el 2 de Mayo del 2020] Disponible en: <http://www.sanidad.ccoo.es/comunes/recursos/15617/doc142620>
- 27.- Hurtado, C. Percepción de riesgos psicosociales: estrés, ansiedad, variables de salud y conciliación de la vida laboral familiar en trabajadores y trabajadoras. [Internet] TD. Ucm: 2013. [Citado el 1 marzo del 2020] Disponible en: http://eprints.ucm.es/23439/1/T34_935.
- 28.- Machicado Huaycani, Y. Factores de riesgo psicosocial y estrés laboral del profesional de enfermería en los servicios de emergencia y unidad de cuidados intensivos del hospital regional Manuel Nuñez Butrón Puno.TFG. Repositorio.unap: 2016. [Citado el 7 de marzo de 2020] Disponible en: uri: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/unap/3472>
- 29.- Mamani-Encalada, A., Obando-Zegarra, R. Factores que desencadenan el estrés y sus consecuencias en el desempeño laboral en emergencia. Revista Peruana de Obstetricia y Enfermería. 2010; 18(16):77-83.
- 30.- Costa Pereira, V.M., Rodrigues A., et al. Estresores en enfermeras que trabajan en Unidades de Cuidados Intensivos. Rev. Latino-Am. Enfermagem. 2011;19(4).
- 31.- Fuentelsaz-Gallego, C., Moreno-Casbas, T., et al. Entorno laboral, satisfacción y burnout de las enfermeras de unidades de cuidados críticos y unidades de hospitalización. Enfermería Intensiva. 2013; 24(3): 104-112.
- 32.- Perdomo Cruz, R.G. Medicina Intensiva y las Unidades de Cuidados Intensivos. Rev Med Hondur. [Internet]. 2010 [Citado el 3 de marzo 2020]; 60(1). Disponible en: <http://www.bvs.hn/RMH/pdf/1992/pdf/>
- 33.- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Unidad de Cuidados Intensivos (Estándares y Recomendaciones). Madrid: Ministerio de Sanidad y Política Social. 2010. [Citado el 23 marzo 2020] Disponible en: <http://www.msc.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/docs/UCI.pdf>
- 34.- Sociedad Española de Medicina Intensiva, Crítica y Unidades Coronarias. Madrid: SEMICYUC. (2013) recuperado: 20 marzo 2020 en: <http://www.semicyuc.org/temas/gabinete-de-prensa/recorte-de-prensa/un-millar-de-pacientes-criticos-al-ano-en-la-uci-del-huns>
- 35.- Mesa Castro, N. Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral de enfermería. ENE. 2019; 13(3).
- 36.- Comisión Europea. Guía sobre el estrés relacionado con el trabajo ¿La sal de la vida o el beso de la muerte?. Luxemburgo: Dirección General de Empleo y Asuntos Sociales, Seguridad y Salud en el Trabajo. [Internet] 2010. [Citado el 16 marzo 2020] Disponible en: https://pendientedemigracion.ucm.es/info/seas/estres_lab/informes/Informe%20europeo%20Estres%20Laboral.pdf

- 37.- Más Pons, R., Escibá Agüir, V. La versión castellana de la escala The Nursing Stress Scale. Proceso de adaptación transcultural. Rev Esp Salud Pública. 2010; 72(6):529-538.
- 38.- Ribera Domene, D., Cartagena de la Peña, E., et al. Estrés laboral y salud en profesionales de enfermería. Estudio empírico en la provincia de Alicante. Alicante: Universidad de Alicante. 2010.
- 39.- Garza Hernández, R., Meléndez Méndez, C., et al. Nivel de estrés en enfermeras que laboran en áreas de hospitalización. Desarrollo Científ Enferm. 2011. [Citado el 8 de enero de 2020] Disponible en: <http://www.index-f.com/dce/19pdf/19-015.pdf>.
- 40.- Organización Internacional del Trabajo. Estrés en el trabajo: Un reto colectivo. 2012. [Citado el 5 de febrero de 2020] Disponible en: http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/ed_protect/protrav/safework/documents/publication/wcms_473270.pdf.
- 41.- Díaz Reátegui, I., Gaviria Torres, K. Estrés laboral y su relación con el desempeño profesional en el personal de enfermería del Hospital II- 2 Tarapoto. TFG. Unsm: 2013. [Citado el: 9 de enero de 2020] Disponible en: <http://tesis.unsm.edu.pe/jspui/handle/11458/517>. Fecha de consulta: 09 de enero de 2020.
- 42.- Organización Mundial de la Salud. Sensibilizando sobre el estrés laboral en los países en desarrollo, un riesgo moderno en un trabajo tradicional. Serie N°6. Protección de la salud de los trabajadores. 2010. Suiza. [Citado el: 9 de febrero de 2020] Disponible en: http://www.who.int/occupacional_heat.
- 43.- Crespo de Hernández, O. B., Alvarado Porras, Y. Nivel de estrés laboral y su relación con las manifestaciones biológicas, del personal de enfermería de la unidad de cuidados intensivos del centro médico Valle de San Diego. [Internet] TFM. Riuc: 2015. [Citado el 20 de febrero de 2020] Disponible en: <http://riuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/123456789/2495/1/yalvarado.pdf>.
- 44.- Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman D, The PRISMA Group. Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. PLoS Med. 2009 Jul; 6(7): 1-6.
- 45.- Centro Cochrane Iberoamericano. Manual Cochrane de Revisiones Sistemáticas de Intervenciones, versión 5.1.0 [actualizada en marzo de 2011]. [Online].; 2012 [Citado el 20 de Marzo de 2020]. Disponible en: <http://www.cochrane.es/?q=es/node/269>