

## ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE SALUD: REVISIÓN DE ALCANCE 2018-2022

### STRATEGIES FOR PREVENTING OCCUPATIONAL STRESS IN HEALTHCARE PERSONNEL: A SCOPING REVIEW 2018-2022

Juan Luis Avila Vera<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Doctor en Medicina y Cirugía, Máster en Prevención de Riesgos Laborales, Especialista Psicosociología Laboral, Investigador Independiente. Manabí, Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-6170-3574>. Correo: [juanavilavera2012@hotmail.com](mailto:juanavilavera2012@hotmail.com)

\*Autor para correspondencia: [juanavilavera2012@hotmail.com](mailto:juanavilavera2012@hotmail.com)

#### Resumen

El artículo presenta una revisión sistemática de las estrategias de prevención del estrés laboral en el personal de salud. El personal de salud se enfrenta a diversos factores estresantes en su trabajo que pueden afectar negativamente su salud física y mental. Se llevó a cabo una búsqueda sistemática en bases de datos electrónicas y se incluyeron estudios que abordaron intervenciones de prevención del estrés laboral en el personal de salud. Los resultados de la revisión mostraron que varias estrategias son efectivas, incluyendo programas de entrenamiento en habilidades de afrontamiento y resiliencia, intervenciones para mejorar el ambiente laboral y programas de apoyo psicológico. Además, se destaca la importancia de la implementación de políticas y estrategias a nivel organizacional para prevenir el estrés laboral en el personal de salud. En conclusión, el artículo proporciona una visión general de las estrategias de prevención del estrés laboral en el personal de salud y destaca la importancia de implementar medidas efectivas para prevenir el estrés laboral y mejorar la salud y bienestar del personal de salud.

**Palabras clave:** Estrategias de prevención; bienestar; estrés laboral; personal de salud.

#### Abstract:

*This article presents a systematic review of strategies for preventing work-related stress in healthcare professionals. Healthcare workers face various stressors in their jobs that can negatively impact their physical and mental health. A systematic search was conducted in electronic databases, and studies addressing interventions for preventing work-related stress in healthcare professionals were included. Results of the review showed that several strategies were effective, including coping skills and resilience training programs, interventions to improve the work environment, and psychological support programs. The importance of implementing policies and strategies at the organizational level to prevent work-related stress in healthcare professionals is also emphasized. In conclusion, the article provides an overview of strategies for preventing work-related stress in healthcare professionals and highlights the importance of implementing effective measures to prevent work-related stress and improve the health and well-being of healthcare professionals.*

**Keywords:** Prevention strategies; well-being; work-related stress; healthcare professionals.

**Fecha de recibido: 07/02/2023**

**Fecha de aceptado: 08/04/2023**

**Fecha de publicado: 09/04/2023**

## Introducción

El estrés es un desequilibrio sustancial percibido entre la demanda y la capacidad de respuesta, que repercute significativamente en la calidad de vida de las personas, a pesar de ser una respuesta adaptativa que se presenta a lo largo del ciclo vital en las diferentes situaciones cotidianas (ámbito personal, familiar, laboral, académico, situaciones de crisis y conflicto, etc.), se puede tornar patológico y peligroso para la homeostasis de los seres humanos (Bairero, 2017).

El estrés laboral es un fenómeno que se da muy frecuentemente en los entornos de trabajo, se trata de la consecuencia psicológica y física que sufre la persona ante una serie de problemáticas en el trabajo que sobrepasan la capacidad de afrontamiento del individuo, y causan consecuencias en el funcionamiento individual. Esta tipología de estrés puede influenciar negativamente en las relaciones tanto laborales como en los distintos ámbitos de la vida de las personas debido a un declive de la capacidad de desempeño que afecta de forma directa al individuo que lo padece, a su entorno, a las empresas o instituciones en las que laboran y a los usuarios de los servicios que presta.

El estrés en el personal de salud hace referencia a estados de presión excesiva en el personal tanto los médicos, enfermeras, y demás profesionales del área, incluido el personal administrativo, operativo e incluso de limpieza. Cada eslabón en el sistema sanitario es de vital importancia, por tanto, el padecimiento de estrés a niveles que sobrepasan la capacidad de actuación genera un declive en el servicio y por ende afecta a la salud de la ciudadanía.

El estrés se caracteriza por mermar el desempeño integral de quienes lo padecen debido a sus síntomas, los que comprenden síntomas intrusivos, negatividad en el estado de ánimo, síntomas disociativos, evitativos y de alerta según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Desórdenes Mentales, quinta edición DSM-V (Barnhill, 2020).

El estrés laboral afecta al personal de salud alrededor del mundo, en el estudio de Sarsosa y Charria (2018), en Colombia arroja como resultados altos niveles de estrés en el personal con cargos asistenciales en cuatro instituciones sanitarias. Este resultado se repite también en la investigación de Lucero et al. (2020) en Riobamba, Ecuador.

De otra parte, la Organización Internacional del Trabajo, en un estudio realizado en el Ecuador sobre las condiciones laborales del personal de salud identificó problemáticas como “sobrecarga laboral, la falta de incentivos para ejercer la profesión y la escasa disponibilidad de materiales e insumos para brindar atención de forma adecuada (Organización Internacional del Trabajo, 2020, prf.4), siendo el síndrome de burnout (un trastorno extremo de estrés laboral), la fatiga crónica, la depresión y la ansiedad, las patologías más comunes en este grupo poblacional.

El efectivo desempeño laboral del personal de salud es imprescindible para garantizar el oportuno acceso a este derecho y la satisfacción de una necesidad fundamental de los usuarios, por lo cual resulta de suma importancia prevenir y controlar los problemas de estrés laboral en este grupo, en función de cuidar su desempeño y su salud para favorecer su desempeño óptimo.

Las manifestaciones más representativas del estrés laboral son los cambios de ánimo y sus manifestaciones hostiles, el enlentecimiento del procesamiento de información, los trastornos atencionales, la falta de empatía, el comportamiento errático, etc. En el ámbito laboral, las situaciones de estrés se presentan por conflictos, sobrecarga de trabajo, entre otras, que por su gran incidencia y consecuencias constituye un problema de salud ocupacional (Patlán, 2019).

El padecimiento de estrés laboral en el personal de la salud imposibilita el adecuado desempeño del profesional en un ámbito tan importante como el de la salud. En este sentido, diversas investigaciones relacionadas a la temática se han llevado a cabo, tal es el caso de Sarsosa y Charria (2018), que investigaron cuatro instituciones de salud en Cali, Colombia, identificando altos índices de estrés laboral y consecuencias disruptivas en la propia salud de los profesionales, estableciendo la necesidad de abarcar la problemática desde las perspectivas individual, grupal y organizacional, considerando al estrés como una enfermedad laboral de gran incidencia, otorgándole la importancia que se merece la salud mental del personal como parte sustancial del bienestar organizacional.

Portero (2019), en su tesis doctoral sobre estrés laboral, síndrome de burnout, satisfacción, afrontamiento y salud general en personal sanitario de urgencias, halló una interrelación estrecha entre estas patologías de la salud mental como causa de deterioro de la salud de los profesionales, que se traduce en un pobre desempeño laboral, arriesgando a su vez la adecuada atención sanitaria y la salud de los usuarios del servicio.

Por su parte, Mero et al. (2021), evidenciaron que el estrés laboral afecta significativamente al personal de salud en su propio bienestar físico y psicológico, repercutiendo en un incremento de la incidencia de accidentes laborales, aumento del padecimiento de arritmias cardíacas, enfermedades diversas e incluso suicidios; mientras que además disminuye el rendimiento laboral de quienes lo padecen, aparecen malestares psicológicos como la depresión, fatiga, frustración, ansiedad, disminución de la empatía, baja autoestima, tensión constante, alteración de la actividad cognitiva, problemas de concentración, disminución del autocontrol y nerviosismo, que pone en riesgo tanto la salud del profesional como de los pacientes a los que asiste, constituyendo un riesgo multidireccional.

En razón de lo expuesto anteriormente, surge el siguiente interrogante para el desarrollo de una investigación documental: ¿Qué estrategias previenen el estrés laboral en el personal de salud?

La importancia de esta investigación deriva de la necesidad de prevenir problemas psicosociales que pueden afectar de forma negativa al personal encargado del mantenimiento de la salud y el bienestar de la ciudadanía, con la finalidad de garantizar su efectivo desempeño en el campo laboral y en la atención de un derecho y necesidad fundamental de todas y cada una de las personas, como lo es la salud.

De otra parte, la importancia social de esta investigación deriva de que el estrés que afecta al personal sanitario se refleja en la atención de la ciudadanía en general, pues todos los seres humanos en algún momento del ciclo vital, e incluso en varios instantes requieren de la ayuda del personal sanitario, por lo que la población directamente beneficiada con este estudio serán los trabajadores del sector salud, para quienes la información que se recolecte servirá plantear estrategias de intervención psicosocial documentadas por la literatura científica. Como beneficios adicionales de los resultados de esta investigación se encuentran la mejora del clima laboral en las instituciones sanitarias, y la calidad y calidez de la atención a los usuarios.

Los hallazgos de esta investigación darán luces para construcción de un modelo de prevención aplicable a realidades diversas, y han de servir como referente para futuras investigaciones en otras áreas de interés. Además, han de aportar a diversas áreas del conocimiento científico, mediante la generación de resultados veraces y a la solución de esta problemática, sirviendo como punto de partida para investigaciones orientadas a la acción.

### **Materiales y métodos**

La presente investigación es de tipo documental, ya que parte de fuentes de información teórica plasmadas en documentos ya publicados, Para Alan y Cortez (2018) “consiste en explorar, revisar y analizar libros, revistas científicas, publicaciones y demás textos escritos por la comunidad científica en formato impreso o material en línea” (p.31).

La metodología sigue los principios de una revisión de alcance que pretende recopilar información de estudios relevantes sobre intervención del estrés en personal sanitario publicados en los últimos 5 años, en español, estructurándose como una investigación documental que permita poseer una visión clara sobre la problemática y las alternativas de intervención que se han puesto en marcha.

Se utilizará el método de 6 pasos de Arskey y O'Malley, el cual consiste en:

1. Identificar la pregunta de investigación
2. Identificar los estudios relevantes
  - a. Búsqueda preliminar realizada en al menos dos bases de datos.
  - b. Preparación de una lista de términos de búsqueda y palabras utilizadas en la ejecución posterior de la búsqueda en un mayor número de bases de datos.
3. Selección de estudios que contengan información relacionada con la intervención del estrés en trabajadores de la salud.
4. Gráficos de datos.
  - a. Se harán tablas con datos de cada estudio para compararlos entre sí.
5. Cotejar, resumir y reportar los resultados.
6. Análisis de los hallazgos en relación con el objetivo del estudio.

Términos clave y búsquedas sistematizadas: Estrés, trabajadores de la salud, intervención.

### **Instrumentos**

El instrumento de recopilación de información constituye la te da de literatura relevante a la pregunta de investigación en diversas bases de datos tales como: PubMed, LILACS, EBSCOhost Medline, Taylor & Francis online, SAGE journals, SCOPUS, Google académico, Dialnet, Scielo.

Las palabras clave de búsqueda serán las variables: estrategias de prevención y estrés laboral, trabajadores de la salud, procurando analizar estudios de campo y aportes teóricos, para consolidar los resultados obtenidos.

**Tipos de estudios a consultar: criterios de selección inclusión y exclusión.**

Los estudios para consultar se han de elegir por los siguientes criterios de selección y exclusión:

**Tabla 1** Criterios de selección y exclusión de los documentos a consultar.

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Documentos e índole científico	Documentos no científicos
Documentos en español	Documentos en otros idiomas
Documentos en plataformas digitales	Documentos físicos
Investigaciones de los últimos 5 años	Investigaciones de hace más de 5 años
Investigaciones relacionadas con intervención del estrés en trabajadores de la salud	Investigaciones relacionadas con el estrés en otros grupos de trabajadores.

**Resultados**

Para el desarrollo de la presente investigación, se tomaron como referencia 25 artículos, cuyas categorías e indicadores analizados se describen en la tabla 2.

**Tabla 2** Categorías e indicadores analizados en los artículos referenciales.

Categorías	Indicadores
<b>Variables sociodemográficas</b>	Sexo y género
	Edad
	Estado civil
<b>Variables laborales</b>	Ejercicio de la profesión y el puesto
	Carga laboral
	Ambiente Laboral y condiciones de trabajo
	Riesgos Laborales
<b>Variables extralaborales</b>	Ambiente familiar y relaciones interpersonales
	Personalidad y trastornos mentales
	Uso de sustancias
	Calidad de vida

**Nota.** En la presente table se enlistan los aspectos de los cuales se parte para la realización del análisis documental.

**Variables sociodemográficas**

**Sexo y género**

En su investigación Mero et al. (2021) encontró que las mujeres son más propensas a sufrir de estrés, debido a la dedicación a la par de tareas laborales y del hogar. Explica Barreiro (2018) que el estrés femenino es totalmente propio y diferente al estrés masculino, debido a su aparato reproductor, pues cuando las mujeres padecen estrés durante largos periodos corren un alto riesgo de comorbilidad con otros trastornos como la infertilidad, trastornos premenstruales y neurosis ansiosa; cuya sintomatología está muy ligada a los trastornos

menstruales y mentales, no obstante, el estrés masculino únicamente produce disfunciones e inhibición sexual temporal.

Para Portero (2019) el sexo no es un predictor firme para la aparición de estrés y síndrome de burnout, pues algunos de los estudios analizados arrojan que son las mujeres las que padecen más estrés, pero otros aseguran que son los hombres, así también una de las investigaciones concluye que no existe relación sólida alguna entre ambas variables.

### **Edad**

Molina (2020) asegura que mientras más joven es la persona, es más propensa a sufrir estrés laboral y síndrome de burnout. Lo anterior coincide también con lo expuesto por Mero et al. (2021), quienes aseguran que mientras más joven es el trabajador de la salud, es más propenso a sufrir estrés, no obstante, son más calmados.

No obstante, en la investigación de Portero (2019) los resultados son ambiguos, pues en unos casos existe una relación directa (a más edad, más estrés y mayor riesgo de síndrome de Bournot y viceversa), mientras que, en otros casos, la relación es inversa (a mayor edad menor riesgo y a menor edad, mayor riesgo).

### **Estado civil**

Para Molina (2020) los más propensos a sufrir de estrés y síndrome de burnout son las personas solteras. Mientras que Portero (2019), en su investigación documental encontró recursos que afirman que las personas solteras y divorciadas son quienes presentan mayores niveles de estrés y síndrome de burnout, considerando uno de ellos incluso como factor protector el estar casado/a, mientras que otro estudio no encontró relación alguna entre las variables de estado civil y síndrome de burnout.

### **Variables laborales**

#### **Ejercicio de la profesión y el puesto**

El desempeño de las profesiones, y de los determinados puestos de trabajo poseen riesgos intrínsecos al estrés, debido a las expectativas, la exigencia, las responsabilidades que conlleva y el tiempo de ejercicio de la profesión y del puesto, con una relación directa, pues a mayores expectativas, exigencias, responsabilidades y tiempo de ejercicio, existen mayores probabilidades de que el empleado o empleada padezca estrés (Portero, 2019). La investigación de Lauracio (2020) demuestra que los empleados profesionales son los que más padecen estrés, frente a quienes no son profesionales; lo cual se debe a la exigencia de responsabilidades más predominantes.

Mendoza (2019) mediante una investigación bibliográfica concluyó que el precario e inadecuado sistema de reconocimiento, la baja compensación salarial, la indiferencia de los superiores, las condiciones del área de trabajo y las pocas posibilidades de hacer carrera y obtener ascensos por el personal de la salud constituyen causas frecuentes de estrés laboral, además de los requerimientos de desempeño propios de sus profesiones y puestos. Sáenz (2019) afirma que el personal de emergencia es el más propenso a sufrir de estrés debido al ritmo agitado que les exige su labor de atención inmediata a pacientes en estado de riesgo.

Magaña et al. (2023) contrasta el nivel de estrés que sufren los profesionales según su rama, concluyendo que los profesionales de enfermería son los que más padecen de niveles intermedios y estrés como tal, seguidos



por quienes ejercen servicios generales y por último el personal de radiología, siendo los médicos y el personal de laboratorio clínico quienes padecen bajo nivel de estrés en su totalidad. Mientras que, Pacovilca et al. (2022) hace referencia al tiempo transcurrido desde la titulación hasta el momento de la encuesta, resultando que cuanto este lapso era menor a 6 años, mayor es el riesgo.

### **Carga laboral**

Uno de los factores de riesgo al que están sometidos constantemente los profesionales de salud es el hecho de que en el ejercicio de sus profesiones se someten a tensiones psicológicas intensas, pues tienen turnos bastante pesados, en los que además se acercan a las pérdidas personales, alta demanda de pacientes, conviven con el sufrimiento y la desvalorización o bajo reconocimiento profesional (Meto et al., 2021). Algunos profesionales de la salud laboran durante jornadas que van desde las 8 a las 14 horas seguidas, existiendo una relación entre a más horas de trabajo, mayor riesgo de desarrollar estrés laboral (Chanaluisa, 2021).

La exigencia de trabajo, las pesadas jornadas laborales, el salario deficiente, el sistema inequitativo y las responsabilidades excesivas que el área de la salud sienta sobre los hombros de su personal son los factores laborales que más causan estrés (Onofre, 2021). Buitrago et al. (2021) asegura que las largas jornadas laborales, la sobre exigencia laboral, la falta de tiempo para realizar los quehaceres, y otras son generadoras de malestares como cansancio, fatiga, estrés laboral y trastornos debidos a las circunstancias de trabajo.

### **Ambiente Laboral y condiciones de trabajo**

Según Molina (2020) un factor de riesgo del estrés laboral y síndrome de burnout constituye las relaciones laborales conflictivas, autocráticas y la presencia de violencia sistemática. Buitrago et al. (2021) apoyan la premisa de que los ambientes laborales insanos, llenos de conflictos laborales, falta de comunicación, falta de confianza, violencia, acoso laboral, condiciones precarias, entre otros como factores de riesgo de estrés laboral.

Las malas condiciones de trabajo como la contaminación auditiva, odorífera, la rutina, y los horarios de trabajo pesados son factores de riesgo para el estrés laboral y síndrome de burnout (Molina, 2020). Enfatiza Bareiro (2018) en que el exceso de contaminación auditiva hace propensos a los trabajadores de padecer estrés. El ambiente en que se desempeñan los trabajadores incluye aspectos del entorno, la convivencia y de la infraestructura, que cuando no son suficientes o adecuadas, generan riesgos de estrés en el personal (Onofre, 2021 & Portero, 2019).

Cabay et al. (2022) encontraron relaciones estrechas entre las malas condiciones de trabajo como un inadecuado clima, mala estructura, inadecuado territorio organizacional, mala influencia del líder, falta de cohesión y de respaldo del equipo con el padecimiento de estrés. Diaz et al (2020) además, encontraron que el clima organizacional es un determinante en el estado de presencia o ausencia de estrés laboral, siendo las culturas adhocracia y de mercado las más positivas para la satisfacción y el bienestar de la organización, no obstante, una cultura jerarquizada genera estabilidad. Adicional a esto, Mamani y Mamani (2021) establecieron una relación entre los bajos niveles de estrés y la satisfacción laboral del personal de salud.

Por el contrario, la investigación de Suárez et al. (2020) arrojó como resultados que las condiciones de trabajo como iluminación, limpieza del área y el ruido no son factores causantes de estrés; no obstante, la jornada de trabajo, los horarios y la exigencia sí lo son. Añade Lecca (2020) que es la inadecuada comunicación intraorganizacional, el principal factor estresor y causante de estrés laboral. Pacovilca et al. (2022) aseguran que además las personas que han sufrido de enfermedades provocadas por el trabajo y quienes han sido víctimas de amenazas en el entorno laboral tienen mayor riesgo de sufrir estrés.

### **Riesgos Laborales**

Los trabajadores de la salud están expuestos constantemente a los riesgos de contraer enfermedades contagiosas, lo cual genera una tensión constante en ellos que constituye a su vez un riesgo de estrés laboral (Mero et al., 2021). Otro de los riesgos laborales al que están expuestos es el cansancio físico, mental y emocional al que están expuestos, lo cual afecta a una considerable proporción de un 11% de los profesionales de la salud, según el estudio de Chanaluisa (2021).

La situación que más constituyó riesgo para el personal sanitario fue la pandemia de COVID-19, al respecto Campos y Alves (2022) tanto este suceso como los factores intrínsecos que se suscitaron, constituyen aspectos de riesgo como:

Falta de claridad en la información inicial sobre la enfermedad, miedo a contaminarse o de familiares, uso de equipo de protección personal (EPI), pruebas, baja y sobrecarga de profesionales, riesgo de falta de medicación y estigmatización de los profesionales de la salud. Por otro lado, la disponibilidad de EPP, la disminución del número de consultas, la orientación y la formación fueron factores protectores frente al estrés (p.1).

### **VARIABLES EXTRALABORALES**

#### **Ambiente familiar y relaciones interpersonales**

Los estímulos estresores provenientes del ambiente familiar, pueden afectar negativamente el desempeño laboral de los trabajadores del sector de la salud; de tal forma que los profesionales que padecen problemas familiares, económicos, crisis vitales, disfuncionalidad familiar, entre otros poseen un mayor riesgo de sufrir de estrés laboral y síndrome de burnout (Portero, 2019).

Afirman Pacovilca et al (2022) que las personas que, debido al trabajo, carecen de tiempo para su vida personal y familiar tienen un alto riesgo de padecer estrés. Por su parte, Abarca et al. (2021), en su investigación encontraron que, en los casos de elevados niveles de estrés, se detectó relaciones intrafamiliares insatisfactorias, pero, esta correlación no fue significativa.

#### **Personalidad y trastornos mentales**

Para Amador (2022) el estrés es causado principalmente por factores mentales y de la personalidad como: la vulnerabilidad psicológica, ya que incrementa el riesgo de la expresión conductual, que condiciona la presentación psicopatológica del trastorno. Para Molina (2020) las personas que tienen a ser perfeccionistas, vocacionales y competentes, con baja tolerancia a la frustración, con poca motivación de trabajo y con carencia de valores son los más propensos a padecer estrés laboral y síndrome de burnout. Las personas más



activas y a quienes se les dificulta desconectarse de los problemas, las tareas por hacer y demás, impiden que el cerebro descanse y, por tanto, lo mantienen en una tensión constante, causando estrés (Barreiro, 2018).

En relación a lo anterior, Onofre (2021) añade que las personalidades más propensas al estrés son los “preocupados-ansiosos que tienen un cierto tinte entre neurosis y estabilidad; los de influencia-fatalistas y los de personalidad frenética” (p.24). Mientras que, afirma Portero (2019) que una personalidad resistente, adecuadas estrategias de afrontamiento y alta autoestima son elementos protectores.

La comorbilidad de trastornos mentales, afectivos y del comportamiento es un riesgo no solo de padecer estrés, sino que también de que este escale en intensidad, es así como el padecer de depresión, ansiedad, alteraciones cognitivas, baja autoestima, apatía, irritabilidad, frustración, fatiga, entre otros (Mero et al., 2021). Según el estudio de Chanaluisa (2021) y Rodríguez et al (2022), existe altos índices de despersonalización en el personal de salud, relacionada con la sobrecarga laboral, endurecimiento afectivo, insensibilidad, entre otros; también exponen porcentajes considerables de psicopatología y de desgaste profesional.

Lucero et al. (2020) que el estrés laboral aparece frente a la falta de cohesión, lo cual afecta significativamente a la autopercepción de la salud. Magaña et al. (2023) encontró la coexistencia de estrés laboral, junto a trastornos de la esfera psíquica, predominando la ansiedad principalmente, así como de la depresión en menor medida; teniendo una relación positiva entre estrés laboral y la aparición de enfermedades mentales.

### **Consumo de sustancias**

Buitrago et al. (2021) afirman que el consumo de tabaco, alcohol y drogas es un factor de riesgo para la presencia de estrés en los trabajadores

### **Calidad de vida**

Estándares bajos o deficientes en la calidad de vida constituyen un factor de riesgo para el estrés y el síndrome de Burnout, debido a la falta de satisfacción de las necesidades fundamentales tanto psicológicas como físicas (Mero et al., 2021). Chanaluisa (2021) asegura que los bajos niveles de realización personal son factores que aumentan las posibilidades de estrés laboral. León et al. (2021) evidenciaron una relación estrecha entre el estilo de vida no saludable con los medios y altos niveles de estrés en el personal de enfermería en tiempos de covid-19.

Entre las variables de calidad de vida y estrés laboral existe un efecto bilateral, pues como añade Barreiro (2018) el padecimiento de estrés laboral afecta de forma negativa en la calidad de vida y en la salud general de los trabajadores, por lo que, el estrés laboral constituye una problemática de gran interés en el ámbito de la salud, siendo necesario prevenirlo y atenderlo oportunamente en los diferentes ámbitos de la cotidianidad, como lo es el laboral.

Vásquez y Parco (2018) en su investigación exponen la relación entre los bajos niveles de satisfacción asistencial, altos niveles de agotamiento emocional y bajos niveles de realización personal con altos niveles de estrés.

### **Estrategias de prevención del estrés**

Buitrago et al. (2021) y Mamani y Mamani (2021) coinciden en que es imprescindible para las organizaciones ejecutar programas de detección, prevención e intervención en los riesgos que conllevan al desarrollo de estrés en los trabajadores, centradas en el problema, el ámbito emocional, la sensibilización de la cognición, el afrontamiento y la reacción al estrés mediante capacitaciones, programas de apoyo, procurar aumentar la satisfacción laboral de los empleados, la mejoría en las relaciones interpersonales del personal, el fomento del trabajo en equipo, programas de reconocimientos y recompensas, y la promoción de no consumo de sustancias.

Para Barreiro (2018), las medidas para prevenir el estrés deben partir de las causas que lo producen, enfocándose en los grupos más vulnerables, tomando en cuenta los factores de riesgo intrínsecos a la persona, los factores de riesgo ambientales y principalmente los factores de riesgo relacionados a la actividad laboral.

### **Discusión**

Los resultados obtenidos evidencian factores de riesgo intra y extralaborales, que coinciden con la clasificación de Diaz et al. (2020), que los agrupa en: Factores de riesgo psicosocial intralaborales, factores de riesgo psicosocial extralaborales. Entre los factores de riesgo psicosocial intralaboral que más destacan se encuentran las condiciones de trabajo que incluyen la jornada laboral, la carga y responsabilidad en los cargos, la infraestructura, la contaminación del entorno y el clima organizacional; mientras que los factores extralaborales incluyen variables intrínsecas a la persona como la personalidad, el sexo y la salud integral principalmente, así como el entorno en los ámbitos personal, social y familiar.

Existen resultados ambiguos en cuanto a la edad como factor de riesgo y o protección del estrés laboral, autores como Barreiro (2018) y Mero et al. (2021) ser mujer es un factor riesgoso y el estrés en ambos sexos se vive de formas diferentes, siendo el femenino el de mayor incidencia e intensidad, no obstante, Portero (2019) asegura que este no es un factor determinante. Lo mismo sucede en cuanto a la edad, pues Mero et al. (2021) y Molina (2020) aseguran que ser joven es un factor de riesgo del estrés, mientras que Portero (2019) encuentra evidencias tanto que confirman esta teoría como contrarias que evidencian que, a mayor edad, mayor riesgo de estrés. No se encontraron evidencias de la influencia de la raza, etnia y cultura como factor interviniente. Finalmente, los resultados coinciden en que el estado civil casado es un factor protector al estrés, mientras que los estados civiles soltero y divorciado tienen mayor propensión (Molina, 2020 & Portero, 2019).

Así también, está estrechamente relacionado con los resultados de la investigación de Suarez et al. (2020), quienes analizaron los factores causantes del estrés, identificando como riesgosos al volumen de trabajo, el ritmo de trabajo y el horario de trabajo en jornadas muy duraderas o poco usuales (nocturnas, turnos rotativos etc.), no obstante, esta investigación no concuerda con las variables medio ambientales como iluminación, ruido, temperatura y otras físicas. Esto concuerda con investigaciones como las de Bareiro (2018), Buitrago et al. (2021), Cabay et al. (2022), Chanaluisa (2021), Mendoza (2019), Mero et al. (2021), Onofre (2021), Portero (2019), y Suárez et al. (2020).

En cuanto a las variables extralaborales, en concordancia con Abarca et al. (2021) y Portero (2019) que las inadecuadas, disfuncionales o insuficientes relaciones interpersonales y laborales son factores de riesgo de estrés laboral; mientras que la comorbilidad con otros trastornos mentales, autores como Barreiro (2018), Chanaluisa (2021), Lucero et al. (2020), Mero et al. (2021), Molina (2020), Onofre (2021), y Portero (2019) coinciden con los resultados encontrados de que existe una relación bilateral con los trastornos y sintomatología patológica mental como causantes y consecuentes del estrés laboral.

Si bien no existen muchos estudios acerca de la correlación entre el consumo de sustancias y el estrés laboral, se considera a estos como factores de riesgo no solo del estrés, sino de otros trastornos mentales y del comportamiento. En relación a los resultados de Buitrago et al. (2021), el consumo de sustancias psicoactivas como tabaco, alcohol y drogas ilícitas aumenta el riesgo de padecimiento de estrés laboral. Mientras que, la calidad de vida y realización personal son factores determinantes en el padecimiento de estrés laboral, siendo la baja calidad de vida un factor de riesgo y la adecuada calidad de vida un factor protector; en concordancia con los estudios de Barreiro (2018), Chanauisa (2021), León et al. (2021), Mero et al., (2021) y Vásquez y Parco (2018).

## Conclusiones

El estrés laboral es un problema común en el mundo laboral que afecta a un gran número de trabajadores en diferentes sectores. Se ha demostrado que el estrés laboral puede tener un impacto significativo en la salud mental y física de los trabajadores, lo que puede afectar su bienestar general y la calidad de su trabajo.

Se han identificado varias técnicas y estrategias para manejar y reducir el estrés laboral, como la relajación, la meditación, la planificación y organización del tiempo y tareas, y el trabajo en equipo y la comunicación efectiva. Estas técnicas pueden ayudar a los trabajadores a manejar su estrés de manera efectiva y mejorar su bienestar general.

Los empleadores tienen un papel importante que desempeñar en el manejo del estrés laboral en el lugar de trabajo. Se deben implementar medidas preventivas y de intervención, como la promoción de un ambiente laboral positivo, la reducción de la carga laboral y la implementación de programas de bienestar, para ayudar a los trabajadores a manejar su estrés.

Es importante que los trabajadores también asuman la responsabilidad de manejar su propio estrés. Esto puede lograrse a través de una combinación de técnicas de manejo del estrés y una mayor conciencia de los factores que pueden causar estrés en su vida laboral y personal.

En resumen, el manejo efectivo del estrés laboral es crucial para mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores y aumentar la productividad y la calidad del trabajo en el lugar de trabajo. Tanto los empleadores como los empleados deben trabajar juntos para identificar y manejar el estrés laboral de manera efectiva.

## Referencias

- Abarca Arias, Y. M., Soto Hilario, J. D., & Espinoza Moreno, T. M. (2021). Estrés laboral y dinámica familiar en el personal de enfermería. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3), e1435. <https://bit.ly/3Kvs3oN>
- Alan Neil, D., y Cortez Suárez, L. (2018). Procesos y fundamentos de la investigación científica. UTMACH.
- Amador, J. (2022). Reacción al estrés agudo y el síndrome burn out en el personal del centro de salud de Santa Ana. Panamá. *Rev. méd. Panamá*, 42(3), 32-38. DOI: 10.37980/im.journal.rmdp.20221949
- Bairero Aguilar, M. (2018). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *MULTIMED*, 21(6). <https://bit.ly/3Yx6tEv>
- Buitrago Orjuela, L.A., Barrera Verdugo, M.A., Plazas Serrano, L.Y., y Chaparro Penagos, 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://doi.org/10.24267/23897325.553>
- Cabay-Huebla, K.E., Noroña-Salcedo, D.R., y Vega-Falcón, V. (2022). Relación del estrés laboral con la satisfacción del personal administrativo del Hospital General Riobamba. *Rev. Med. Electrón*, 44(1), 69-83. <https://bit.ly/3kkIiKJ>
- Campos, I.C.M., y Alves, M. (2022). Estresse Ocupacional Relacionado À Pandemia De Covid-19: O Cotidiano De Uma Unidade De Pronto Atendimento. Reme: *Revista Mineira de Enfermagem*, 26, e-1430. <https://dx.doi.org/10.35699/2316-9389.2022.38796>
- Chanaluiza Muilema, S.Y. (2021). *Estrés laboral y salud mental en el personal de salud relacionado con el Covid-19 del Hospital Divina Providencia 2021* [Tesis de maestría, Universidad Técnica del Norte]. <https://bit.ly/3XBGDhA>
- Diaz Cordero, G.D., Plaza Gómez, M.T., y Hernández Riaño, H.E. (2020). Relación entre estrés laboral y cultura organizacional en empleados del sector salud. *Revista Espacios*, 41(27), 109-122. <https://bit.ly/3II9HnX>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la Investigación. McGraw Hill.
- Lauracio, C., y Lauracio, T. (2020). Síndrome de Burnout y desempeño laboral en el personal de salud. *Revista Innova Educación*, 2(4), 543-554. <https://bit.ly/3IhCv0p>
- Lecca Flores, J.P. (2020). *COVID-19: Relación entre comunicación y estrés laboral en el personal asistencial de los Centros de Salud-MINSA Llacuabamba y Parcoy* [Tesis de posgrado, Universidad César Vallejo]. <https://bit.ly/3YUhb3t>

- Mendoza León, N. M. (2019). *Estrés laboral y calidad de vida laboral del profesional de enfermería del Hospital de Especialidades Teodoro Maldonado Carbo* [Tesis de posgrado, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil]. <https://bit.ly/41jOJ1l>
- Muñoz Rocha, C.I. (2016). *Metodología de la investigación*. Oxford.
- Patlán Pérez, J. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *Salud, Barranquilla*, 35(1), 156-184. <https://bit.ly/3Dyob2e>
- Portero de la Cruz, S. (2019). *Estrés laboral, burnout, satisfacción, afrontamiento y salud general del personal sanitario de urgencias* [Tesis de doctorado, Universidad de Córdoba]. <https://bit.ly/3HhVWpy>
- León Reyna, P.L., Lora Loza, M.G., y Rodríguez Vera, J. (2021). Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19. *Revista Cubana de Enfermería*, 37(1), 1-15. <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4043/682>
- Lucero Tapia, J.L., Lucero Tapia, M.P., Erazo Rey, M.A., y Noroña Vargas, G.A. (2020). Estrés laboral y autopercepción de la salud en médicos y enfermeras del área de emergencia en Riobamba, Ecuador. *Revista Cubana de Reumatología*, 23(1): e225.
- Magaña Salazar, M.Y., Méndez de Robles, S.J., y Martínez Díaz, S. (2023). Estrés laboral y salud mental del personal de primera línea en la atención de la COVID-19. *Alerta (San Salvador)*, 6(1), 25-33. <https://bit.ly/3ExYdMy>
- Mamani Ramos, C.J., y Mamani Limachi, R.E. (2021). Estrés laboral y actitudes durante la pandemia COVID-19 del personal de enfermería a nivel de la micro-red de salud Cono Norte de Tacna, 2021. *Muro de la Investigación*, (1). <https://bit.ly/3Zax0rv>
- Mero Quijije, E. M., Salas Tomalá, Y. G., Acuña Cedeño, L. M., y Bernal Gutiérrez, G. V. (2021). Estrés laboral en el personal de salud en tiempos de CO-VID-19. *RECIMUNDO*, 5(3), 368-377. [https://doi.org/10.26820/recimundo/5.\(3\).sep.2021.368-377](https://doi.org/10.26820/recimundo/5.(3).sep.2021.368-377)
- Molina Rodríguez, D. (2020). Consecuencias del síndrome de burnout en el trabajo y estrategias de prevención de riesgos para la seguridad y salud laboral. *Revista cielo*, 1(1), 1-3. <https://bit.ly/3S7zmFh>
- Onofre Pérez, L.M. (2021). Influencia del estrés laboral en el desempeño laboral del personal de la Dirección de Talento Humano del Hospital de Especialidades Fuerzas Armadas n. ° 1, Quito, en el año 2019 [Tesis de posgrado, Universidad Andina Simón Bolívar]. <https://bit.ly/3kgVj8f>
- Organización Internacional del Trabajo. (2020). Trabajadores de la salud en Ecuador: quiénes son y qué proponen para mejorar sus condiciones laborales. <https://bit.ly/3ElqLcr>



- Pacovilca-Alejo, O.V., Zea-Montesinos, C.C., Reginaldo-Huamani, R., Lacho-Gutiérrez, P., Quispe-Rojas, R., Pacovilca-Alejo, G.S.; Quispe-Ilanzo, M.P., y Oyola-García, A. (2022). Factores de riesgo del síndrome del trabajador quemado en médicos residentes peruanos: Análisis de la ENSUSALUD 2016. *CES med*, 36(1), 3-16. <https://bit.ly/41oBFHW>
- Rodríguez González, Z., Ferrer Castro, J.E., y Torre Vega, G. (2022). Estrés laboral en profesionales de enfermería de una unidad quirúrgica en tiempos de la COVID-19. *MEDISAN*, 26(5): e4306. <https://bit.ly/3IjTAXy>
- Sarsosa-Prowesk K, y Charria-Ortiz VH. (2018). Estrés laboral en personal asistencial de cuatro instituciones de salud nivel III de Cali, Colombia. *Univ. Salud*, 20(1):44-52. DOI: <http://dx.doi.org/10.22267/rus.182001.108>
- Sáenz Farfán, M.E. (2019). Estrés laboral en el personal del servicio de emergencia Hospital Santa Rosa, Lima -2019 [Tesis de, posgrado, Universidad César Vallejo]. <https://bit.ly/3KvIYbW>
- Suárez Duarte, R. J., Campos Sequeira, L. Y., Villanueva, J. del S., & Mendoza Castro, C. (2020). Estrés laboral y su relación con las condiciones de trabajo. *Revista Electrónica De Conocimientos, Saberes Y Prácticas*, 3(1), 104–119. <https://doi.org/10.5377/recsp.v3i1.9794>
- Vásquez Gómez, B., y Parco Carhuapoma, N. (2018). *Estrés laboral y satisfacción del personal asistencial del Centro de Salud Tambo-Ayacucho, 2018* [Tesis de posgrado, Universidad Cesar Vallejo]. <https://bit.ly/3Z3Gkgt>