

EL ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA



WORK STRESS IN NURSING STAFF

Brown Britton, Karen Argelis

Karen Argelis Brown Britton

karenina1285@yahoo.com

Stem Cell Institute, Panamá

SALUTA

Universidad Metropolitana de Educación, Ciencia y Tecnología,

Panamá

ISSN-e: 2644-4003

Periodicidad: Semestral

núm. 3, 2021

saluta@umecit.edu.pa

Recepción: 28 Febrero 2021

Aprobación: 14 Abril 2021

URL: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/327/3274543005/>

DOI: <https://doi.org/10.37594/saluta.v1i3.599>

El autor autoriza a la revista el derecho de reproducción, difusión y distribución bajo una licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) en diferentes formatos electrónicos.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Resumen: Para Raphael, Kelly (1991) “El personal de la salud trabaja frecuentemente con personas que experimentan graves traumas y crisis personales. Estos pueden variar desde enfermedades crónicas, incapacidades y traumas agudos, hasta enfermedades psiquiátricas mayores y enfermedades terminales”. El objetivo de este estudio documental fue Identificar los factores más comunes de estrés en el área de Enfermería y sugerir recomendaciones para el mejoramiento del manejo del estrés en Enfermería. Por otro lado, en cuanto a metodología este estudio documental se considera de tipo bibliográfico, y en el que se realizan búsquedas de informaciones de estudios realizados previamente sobre el estrés en Enfermería. Estas investigaciones y/o referencias consideradas, fueron extraídas de buscadores confiables como lo son: PubMed, Scielo, Google Académico. Se revisaron aproximadamente 65 artículos, sobre el estrés en Enfermería, en distintas áreas como lo son, sala de urgencias, Oncología, e inclusive en su etapa estudiantil, realizando posteriormente una selección final de 40 fuentes bibliográficas, considerando fecha de publicación de los últimos 20 años. No se consideraron como parte de este estudio, investigaciones sobre el estrés en otros personales de la Salud como Médicos, Auxiliares, Laboratoristas. Se concluye luego de revisado los artículos Enfermería es una carrera con alto nivel de estrés, debido a las asignaciones y riesgos que a diario se enfrentan. Sin embargo, a pesar de someterse a altos niveles de estrés, no se identifican planes de prevención o control para el cuidado del estrés en los Enfermeros, ni siquiera un plan de seguimiento a dicho personal, lo que acentúa el peligro en esta área de la Salud.

Palabras clave: estrés, enfermedades crónicas, incapacidades, traumas agudos, enfermedades psiquiátricas mayores y enfermedades terminales.

Abstract: For Raphael, Kelly (1991) “Health personnel frequently work with people who experience serious trauma and personal crisis. These can range from chronic illnesses, disabilities, and acute trauma, to major psychiatric illnesses and terminal illnesses”. The objective of this documentary study was to: Identify the most common stress factors in the Nursing area and suggest recommendations for the improvement of stress management in Nursing. On the other hand, in terms of methodology, this documentary study is of a bibliographic type, and in which searches are carried out for information

from studies previously carried out on stress in Nursing. These investigations and / or references considered, were extracted from reliable search engines such as: PubMed, Scielo, and Google Academic. Approximately 65 articles were reviewed, on stress in Nursing, in different areas such as, emergency room, Oncology, and even in their student stage, subsequently making a final selection of 40 bibliographic sources, considering the date of publication of the last 20 years. Research on stress in other health personnel such as Doctors, Assistants, and Laboratories was not considered as part of this study. It is concluded after reviewing the articles Nursing is a career with a high level of stress, due to the assignments and risks that are faced daily. However, despite being subjected to high levels of stress, no prevention or control plans are identified for the care of stress in Nurses, not even a plan for monitoring said personnel, which accentuates the danger in this area of the Health.

Keywords: stress, chronic illnesses, disabilities, acute trauma, major psychiatric illnesses and terminal illnesses.

INTRODUCCIÓN

De acuerdo con Selye, H. (1956) *“el estrés es la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores”*.

El personal de Enfermería está sometido a un nivel de estrés desde el momento que decide ingresar a la facultad hasta su jubilación, partiendo desde este punto, el propósito de este artículo documental, es el de determinar cómo afecta el estrés laboral al personal de Enfermería buscando clarificar algunas dudas en relación con este tema y traerle a usted una idea más clara de cómo, situaciones que tal vez consideramos como insignificantes pueden afectar a gran escala nuestras vidas; identificando los estresores que impactan a este personal.

La importancia de este estudio documental se basa en resaltar los hallazgos ofrecidos por investigaciones predecesoras a lo largo del tiempo; permitiéndonos obtener conocimientos sobre el tema en estudio y de fuentes de informaciones confiables y de esta manera concientizar al lector sobre el impacto del estrés en los enfermeros y si esta problemática está siendo atendida de forma adecuada.

Es sabiduría popular conocer que todo acto conlleva sus consecuencias y que no estamos sanos o enfermos sin que exista razón alguna para esto; que es un secreto para nosotros mismos saber que sucede a veces con el comportamiento de nuestro organismo y que muchos son los factores que ayudan a agudizar los síntomas del estrés y por consiguiente a alterar nuestro sistema.

Zambrano et al. (2015) *“La (el) Enfermera(o) tiene como principal característica la Gestión del Cuidado, es decir conservar la vida asegurando la satisfacción de las necesidades; y es reconocida como el único cuidador permanente en el proceso asistencial; pero su permanencia en el cuidado del usuario la(o) somete a situaciones estresantes y altamente vulnerable de padecer afecciones físicas y psicológicas. Al referirse al trabajo propiamente tal de la(del) Enfermera(o) se puede destacar el grado de responsabilidad que ésta tiene, ya sea por el contacto social y con los usuarios, el clima organizacional, la carga de trabajo o la necesidad de mantenimiento y desarrollo de una calificación profesional, los horarios irregulares, el ambiente físico en el que se realiza el trabajo y finalmente al hablar del género femenino se puede anexar la carga de las labores del hogar, esto tiene efectos negativos en la calidad de vida de las(los) Enfermeras(os) y aqueja su salud mental provocando estrés físico, mental y emocional e incluso puede conllevar a sufrir de depresión y ansiedad; el estrés puede provenir del cansancio y de los problemas continuos, siendo los cuerpos y mentes de las(los) Enfermeras(os) los que no tienen la oportunidad de recuperarse”*.

A pesar de encontrarse muchos estudios sobre el estrés en Enfermería y sus posibles factores y consecuencias; los mismos no plantean sugerencias o recomendaciones basados en los resultados obtenidos que ayuden a reducir o mejorar el ambiente en Enfermería, lo que pueda aportar en la reducción de estrés en esta área de la salud. Este es el principal aporte que este artículo investigativo propone.

Como objetivo de este estudio documental se pueden listar los siguientes puntos:

- Identificar los factores más comunes de estrés en el área de Enfermería.
- Sugerir recomendaciones para el mejoramiento del manejo del estrés en Enfermería.

En cuanto a la hipótesis de este estudio, puede resaltarse el hecho de que los estresores en Enfermería afectan de forma negativa el cuidado hacia el paciente debido al agotamiento e insatisfacción laboral.

López, R., Oliveira, R., Gomes, M., Santiago, J., Silva, R. & Souza, F. (2021) nos señalan que: *“Los ambientes de práctica desfavorables aumentan el nivel de estrés de los profesionales de enfermería en las unidades neonatales y pueden comprometer la seguridad del paciente”*.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para el desarrollo de este estudio documental de tipo bibliográfico, se enfocó en realizar búsquedas de informaciones de estudios realizados previamente sobre el estrés en Enfermería.

Estas investigaciones y/o referencias consideradas, fueron extraídas de buscadores confiables como lo son: PubMed, Scielo, Google Académico.

El tipo de revisión aplicada en este artículo es de tipo cualitativo / descriptivo debido a que se basó en la selección mediante la metodología bibliográfica, partiendo de fuentes documentales (artículos científicos, revistas, publicaciones en páginas web, entre otros).

La muestra de este artículo es de tipo teórico/empírico ya que, según Odón, F. (2019), se exploraron varias fuentes investigativas en relación con el estrés en el área de Enfermería, además analizando los resultados de dichas fuentes, se pudieron sugerir algunas acciones de mejoras basándonos en los ítems detectados como factores de riesgos de acuerdo con la herramienta de aplicación en dichas fuentes.

Posteriormente, se revisaron que las fuentes cumplieran con los siguientes puntos: título, datos bibliográficos, aspectos generales del documento consultado, resultados, herramienta de aplicación, conclusiones y discusión sobre los hallazgos, permitiéndonos comparar además los resultados de dichas fuentes aun a pesar de haberse utilizado diferentes herramientas de escalas.

Se revisaron aproximadamente 65 fuentes, sobre el estrés en Enfermería, en distintas áreas como lo son, sala de urgencias, Oncología, e inclusive en su etapa estudiantil, realizando posteriormente una selección final de 40 fuentes bibliográficas, considerando fecha de publicación de los últimos 20 años.

Los artículos seleccionados, se enfocaron en detectar el nivel de estrés en el área Laboral por lo que la herramienta que predominó en dichas investigaciones fue el Cuestionario MBI (Inventario de Burnout de Maslach): en el que ayudo a confirmar si las condiciones de trabajo son consideradas por las enfermeras como factores estresores en su profesión.

Con el Inventario de Burnout de Maslach el cual se compone por 22 ítems, mismo que fue construido por Christina Maslach y Susan Jackson en 1981 según Rodríguez, R. et al. (2021), y en el que se busca medir las condiciones laborales en las siguientes categorías: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal, permite medir el nivel de burnout y área donde más se enfoca la insatisfacción laboral en Enfermería de la siguiente manera:

1. Agotamiento emocional (0 - 18 rangos bajo); (19 - 26 rango medio) y (27 - 54 rango alto).
2. Despersonalización (0 - 5 rangos bajo); (6 - 9 rango medio) y (10 - 30 rango alto)
3. Realización personal (0 - 33 rangos bajo); (34 - 39 rango medio) y (40 - 56 rango alto)

Indicándonos que, a mayor rango, existe la presencia de burnout y por consiguiente mayor estrés.

Según los artículos seleccionados, las herramientas de medición se aplicaron a muestras de enfermeras en su etapa laboral y estudiantil.

Consideraciones Éticas

Por ser un artículo de revisión documental no se requirió un consentimiento informado.

Criterios de Inclusión y Exclusión

- Criterios de Inclusión: Debido a que el estudio documental está enfocado en un área de la salud específica; como criterio de inclusión se están considerando investigaciones sobre el estrés en Enfermeros.

- Criterios de Exclusión: Se excluirán del estudio investigaciones sobre el estrés en médicos, técnicos auxiliares, laboratoristas y cualquier otro personal de salud diferente a Enfermería.

Las referencias usadas para este estudio documental y los resultados que estos arrojaron, fueron publicados, luego de que la aplicación de su método científico certificara su veracidad.

Como ejemplos de varios resultados y afirmaciones se listan los siguientes:

- Según Rodríguez et al. (2021), se *“halló agotamiento físico en 75,0 % de los profesionales de enfermería, 56,2 % con nivel alto y un predominio del sexo femenino (84,3 %)”*.

- Garrosa et al. (2011) afirma que *“el estrés es un importante predictor del agotamiento y el compromiso en enfermería, incluso después de controlar los recursos personales y las variables sociodemográficas”*.

- De igual forma Zambrano et al. (2015) considera *“Enfermeras(os) que trabajan en Unidades críticas y bajo situaciones potencialmente estresantes presentan impacto en su salud mental básicamente en lo relacionado con el ámbito psicológico, por lo que necesitan emplear habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento efectivas para lograr una atención de calidad y un autocuidado también efectivo”*.

DESARROLLO Y DISCUSIÓN

De acuerdo con García et al. (2020): Definen el estrés como *“La reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y aptitudes, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación. Por tanto, es el resultado del desequilibrio entre las exigencias y presiones a las que se enfrenta el individuo, por un lado, y sus conocimientos y capacidades, por otro. Dentro de este contexto, se puede hablar de factores psicosociales del trabajo definiéndolos como aquellas características de las condiciones del trabajo y su organización que pueden constituir un riesgo para la salud de los trabajadores, cuando éstos experimentan estrés laboral de forma prolongada en el tiempo.*

Desde el punto de vista teórico, los diversos modelos sobre estrés laboral han intentado delimitar y explicar la compleja relación entre factores psicosociales y enfermedad.

Entre dichos modelos, el propuesto por Karasek, constituye uno de los más utilizados en salud pública para el estudio del estrés relacionado con el trabajo. Este modelo, en su versión original, proponía que las principales fuentes del estrés laboral provienen de dos características básicas del trabajo: las demandas laborales y el control que se tiene sobre las mismas. Las primeras son las exigencias psicológicas que el trabajo implica para la persona, mientras que el control (dimensión esencial del modelo) hace referencia al cómo se trabaja y tiene dos componentes: la autonomía y el desarrollo de habilidades.

En este modelo, el estrés se identifica con tensión psicológica (mental strain) de tal manera que la tensión laboral que experimenta el profesional es una medida compuesta procedente de las dos dimensiones comentadas anteriormente: el trabajador experimentará tensión psicológica cuando las demandas laborales sean altas y escaso el control que se tiene sobre las mismas. En posteriores formulaciones del modelo, a estas dos dimensiones se añadió una tercera, el apoyo social, que resulta un moderador o amortiguador del efecto del estrés en la salud.

Dicho factor hace referencia al clima social en el lugar de trabajo en relación tanto con los compañeros como con los superiores, incluyendo dos componentes: apoyo emocional y soporte instrumental”.

El estrés laboral es muy común en sociedades industrializadas, debido a que, por la vida tan acelerada y demandante en la actualidad, el individuo se ve forzado a llevar un ritmo avanzado, provocando que se exija

más de sus límites por su saturación física o mental y generando diversas consecuencias que no solo afectan a su salud, sino también a la de su entorno más próximo su FAMILIA. Por ello, aun cuando cualquier profesional puede manifestar estrés laboral existen carreras en las que se es más propenso a sufrirlo y sin lugar a duda Enfermería es una de ellas.

La propia palabra estrés surgió antes del inicio de la historia, relacionada con el concepto en el cual estamos interesados. Estrés se deriva del griego *stringere*, que significa provocar tensión. La palabra se usa por primera vez probablemente alrededor del siglo XIV, y a partir de entonces, durante muchos años, se emplearon en textos en ingleses numerosos variantes de la misma, como *stress*, *stresse*, *strest*, e inclusive *straisse*.

Hasta a mediados del siglo XIX el Fisiólogo francés Claude Bernard sugirió que los cambios externos en el ambiente pueden perturbar al organismo, y que era esencial que este, a fin de mantener el propio ajuste frente a tales cambios, alcanzara la estabilidad de *milieu interieur* (medio interior).

Este puede ser una de las primeras consecuencias potenciales de disfunción, provocadas por el rompimiento del equilibrio en el organismo, o de someterse al estrés.

En 1920 el fisiólogo estadounidense Walter Cannon enfocó su investigación hacia las reacciones específicas, esenciales para mantener el equilibrio interno en situaciones de emergencia, en realidad se enfrenta a lo que, previa evolución, se habría de convertir en el concepto actual de estrés.

El inicio del empleo actual del término no tiene su antecedente en Cannon, sino en el doctor Hans Selye, endocrinólogo de la Universidad de Montreal, a quien frecuentemente se le llama "*padre del concepto estrés*".

Sus investigaciones constituyeron las primeras aportaciones significativamente al estudio del ESTRÉS y sentaron las bases para llevar a cabo investigaciones, aun en la actualidad.

Quizá la contribución más significativa de Selye haya sido la publicación de vasta obra del *Stress*. En ella modificó su definición de estrés, para denotarse una condición interna del organismo, que se traduce en una respuesta a agentes evocadores.

Propuso inclusive un nombre para dichos agentes: estresores, sentando así las bases de gran parte de la terminología actual de este campo.

En la actualidad, los investigadores del comportamiento tienden a ocuparse más del estudio del estrés que los médicos, lo que ha dado lugar a diversas consecuencias importantes, la mayoría de las cuales ha hecho crecer la controversia en torno a lo que realmente significa estrés.

El hombre ha evolucionado y ordenado su vida en una sociedad cuya organización se ha vuelto compleja con el progreso, generando demandas, fenómenos adversos y diferentes formas de sistemas más exigentes; pero los mecanismos fisiológicos del ser humano para la adaptación no se han desarrollado acorde a esos eventos.

La realidad muestra que las respuestas fisiológicas a las presiones sociales, a las informaciones alarmantes, a los rápidos cambios para sobrevivir, son las mismas que tenía el hombre hace miles de años, cuando sólo debía cazar, alimentarse, abrigarse y reproducirse.

El fenómeno de estrés es muy importante en la biología y se desarrolla en diversos niveles de complejidad: celular, individual y social. Es un fenómeno complejo que integra los niveles enunciados con resultados importantes en el desarrollo de la vida de todos los organismos vivos, y es considerado un denominador común de los mecanismos de adaptación evolutiva.

Para poder comprender el estrés y su inserción en la biología se ha de abordar, por una parte, la evolución histórica de los conceptos fisiológicos, y por otra, la evolución del significado de la palabra en la biología. Finalmente se expondrán las definiciones de estrés.

Las nociones de homeostasis, estrés y equilibrio están presentes en los conceptos de salud y enfermedad desde hace más de 2000 años. Al comienzo de la era clásica fue Heráclitus el primero en señalar que un estado inmóvil o sin cambios no era la condición de los organismos vivos; por el contrario, éstos tenían capacidad de cambiar su estado¹.

Luego, Empédocles expresó que todos los problemas de los organismos vivos consistían en elementos y cualidades en una oposición o alianza dinámica entre unos y otros, y que se necesitaba una armonía para la sobrevivencia. Unos años después, Hipócrates definía la salud como un balance armónico de los elementos y las cualidades de la vida, y a la enfermedad como a una falta de armonía sistemática de esos elementos. Los romanos continuaron con estos análisis y lograron desarrollar más claramente el concepto de enfermedad como falta de armonía.

El término estrés aparece en escritos del siglo XIV para expresar dureza, tensión, adversidad o aplicación. Posteriormente, a fines del siglo XVIII y principios del XIX, es utilizado en el campo de la física para referirse a la fuerza generada en el interior de un cuerpo como consecuencia de la aplicación de una fuerza externa o local que tiende a distorsionarlo, y se menciona el término strain como la deformación o distorsión sufrida por el objeto.

Estos conceptos de estrés y strain persistieron en la física, y a fines del siglo XIX fueron tomados por la medicina como antecedentes de pérdida de salud.

Viviendo una vida intensa, absorbido por su trabajo, dedicado a sus placeres, apasionadamente dedicado a su casa, la energía nerviosa del judío se ve tensada al máximo y su sistema nervioso sujeto a ese estrés y strain que parece jugar un papel básico en tantos casos de angina de pecho.

Se puede apreciar que ésta es la primera utilización del término estrés como concepto médico. Se trata de una antigua versión del moderno patrón de conducta tipo A, con especial referencia a la relación entre el padecimiento de enfermedad cardiovascular y su tipo de conducta.

Unos años después, en 1932, Walter Cannon imprime vitalidad al concepto de estrés al considerarlo una perturbación de la homeostasis ante distintos estímulos, y aunque utiliza el término un poco por casualidad cuando se refiere a los sujetos que lo padecen, da a entender que el estrés tenía una gradación y que podría medirse.

Pero quien atribuyó a la expresión un sentido técnico muy especial fue Hans Selye en el año 1936 en una carta a la publicación Nature², donde describe una tríada patológica compuesta por un aumento del tamaño de las glándulas suprarrenales, úlceras gastrointestinales e involución del sistema timo linfático, pasando a definir al estrés como:

- Un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo (incluyendo las amenazas psicológicas).
- Selye apoyó su definición en una serie de respuestas no específicas originadas en estímulos muy variados expresando
 - El soldado que cae herido en la batalla, la madre que se angustia por su hijo soldado, el espectador que observa una carrera de caballos, el caballo y el jockey que lo castiga, todos están bajo la influencia del estrés. El mendigo que padece hambre y el glotón que engulle en demasía, el dueño de un pequeño negocio con su constante temor a la quiebra y el financiero luchando por lograr otro millón, están también bajo el estrés.

En 1953, contemporáneamente con Selye, aparece Wolf considerando al estrés como una reacción del organismo¹. Aunque nunca llega a definirlo de modo sistemático como Selye, Wolf expresa conceptos fisiológicos interesantes para describir el fenómeno

De acuerdo con García et al. (2005) listan las siguientes situaciones comunes como algunos de los causantes del estrés en Enfermería:

- *Falta de tiempo para completar las asignaciones:* Una jornada laboral, para cualquier trabajo se vuelve extenuante, sin embargo, es más acentuado el problema cuando el trabajo se enfoca en el área de Salud; por lo que muy pocas veces se logra cumplir a cabalidad con todo lo planificado.
- *Sobrecarga de trabajo:* En los hospitales de Panamá, se observa una falta en la relación enfermero-paciente, generando que no se respete una cantidad adecuada de pacientes por cada enfermero, y dando como resultado sobrecarga en el área laboral en los mismos y por consiguiente acentuando la existencia del estrés.

- *Realizar tareas que no son de mi competencia:* Debido a la falta de delimitación en los roles del personal de salud y adicionado a la falta de personal, es muy común ver Enfermeros ejecutando tareas que no son su responsabilidad.

- *Afrontar situaciones nuevas:* Al formar parte en el área de la salud, es muy frecuente que sucedan situaciones que no se haya presentado anteriormente, generando incertidumbre y estrés en todo el personal.

- *Pocas perspectivas de ascenso o promoción:* En el área de Enfermería, los requisitos para gozar de un ascenso o promoción requieren del cumplimiento de muchos años de servicios, títulos universitarios y someterse a concurso; lo que hace difícil que con un corto tiempo de ejecución podamos ver Enfermeros en puestos jerárquicos.

- *La muerte de un paciente:* Aun cuando a un Enfermero se le educa para no entablar vínculos sentimentales con el paciente, siguen siendo seres humanos, por lo que, en el momento de verse identificado con los mismos, convivir y ver a este morir, claramente genera un shock en el personal.

- *Ver morir a un paciente cercano:* En el momento en que mezclamos los vínculos familiares con lo profesional, se pierde la objetividad y prevalece lo sentimental.

- *Escasez de personal:* Debido a la falta de personal, es poco probable que se pueda brindar una atención de calidad ya que el enfoque en el enfermero se dirige más a sacar las tareas diarias que a la atención de su cliente.

- *Condiciones físicas de trabajo inadecuadas (ruido, polvo, poca luz, humedad):* No es un secreto que las malas condiciones de los hospitales en Panamá, en especial los hospitales públicos; no se encuentran en condiciones adecuadas, por ende, el trabajar en un área que no cumpla con parámetros aceptables de habitabilidad genera estrés en el Enfermero.

- *Falta de apoyo de los superiores.*

- *Exceso de papeles:* Esto tiende a ocurrir debido a que por la inminente necesidad de mantener registros de cada situación que ocurra con el paciente, el Enfermero se ve obligado a escribir manualmente lo que haya sucedido, provocando el incremento de papeleos y por consiguiente riesgos a cometer errores.

- *Turnos rotativos:* Si bien es cierto que los turnos rotativos presentan ciertas ventajas como, por ejemplo: realizar actividades diarias en un horario fijo, se pueden presentar desventajas como la afectación del ciclo circadiano del sueño.

- *Pacientes graves:* Debido a que la condición del paciente es de cuidado, la presión en el personal de Enfermería se ve impactado enormemente, ya que el cuidado que deben ejecutar es minucioso y de mayor precaución que el resto de los clientes, por lo que muchas de las tareas, que en ese turno se estén realizando puedan verse impactados o bien no logren completarse.

- *Pacientes que no cooperan:* No hay algo más difícil con la cual trabajar que el ser humano, ya que no solamente se batalla con el diagnóstico que se le identifique, sino también con el carácter y humor por la que estén pasando en el momento, generando una comunicación quebrantada en relación con el enfermero-paciente.

- *Tratar con los familiares del paciente:* El tener un familiar en situaciones complicadas de salud siempre crea incertidumbre, tristeza y falta de confiabilidad, por lo que resulta difícil manejar las expectativas y controlar la ansiedad en los familiares de los pacientes.

- *Consolar a la familia cuando muere el paciente o ante una enfermedad terminal:* El Enfermero, por ser el personal de salud que más batalla con los pacientes, logra entablar una relación cercana con los familiares de estos por lo que al momento de que los pacientes fallecen o son diagnosticados con enfermedades terminales, resulta complicado para los Enfermeros, lograr encontrar las palabras adecuadas de consuelo y peor aún no verse afectado por dicha situación.

- *Insatisfacción laboral:* Uno de los principales estresores identificados en los artículos investigativos, arroja la falta de comodidad en el área laboral, y la generación de burnout en el personal de salud en especial de Enfermería.

- *Llevarme los problemas del trabajo a casa:* La carrera de Enfermería es un área constante influenciada por estresores, por consiguiente, es muy frecuente ver, este personal de la salud trasladando sus problemas laborales a su hogar y viceversa, más aun cuando logra conectar de forma profunda con algún paciente.

- *Que me necesiten en varios sitios a la vez:* La falta de personal, falta de delimitación de roles, y constantes actividades, son generadores de esta situación en un Enfermero, lo que puede conllevar a que las tareas se realicen de forma incompleta.

- *No trabajar sobre la base de una planificación coherente (sin planificación):* Es indispensable que en Enfermería se logre elaborar un plan de jornada laboral, basado en las tareas pendientes y las asignaciones de los pacientes, para lograr minimizar, prevenir y corregir de forma más rápida algún problema que ocurra. Sin embargo, el no contar con una planificación o tenerlo mal elaborado, puede generar errores y desgastes en el personal.

- *Que decisiones y cambios que me afecten los tomen sin contar conmigo:* Los Enfermeros son eslabón primordial en el área de salud, y que las tomas de decisiones o cambios en el proceso sean confirmadas sin tomar en cuenta la opinión del personal.

- *Recibir salario no acorde con mi trabajo:* Los Enfermeros en Panamá en comparación con otros países, a pesar de ser uno de los mejores preparados, no cuenta con una retribución monetaria cónsona a la labor que se ejecute, lo que provoca que la mayoría de este personal de salud tenga que optar por conseguir más de un trabajo para cubrir sus necesidades más básicas.

- *Tratar con personas agresivas:* El Enfermero al ser el personal que más convive con el paciente y enfrentarse a la agresividad de estos, se enfrentan a inseguridad, por el temor de que las agresividades puedan afectar su integridad física y más aún cuando el riesgo se extiende hacia el mismo paciente y/o familiar.

- *Trabajo rutinario sin nuevos aprendizajes:* La mayoría de las veces los casos y su forma de tratamiento, son situaciones repetidas que con el tiempo puede provocar burnout en un personal de Enfermería, por lo que la rotación en diferentes posiciones, siempre debe ser un plan de entrenamientos cruzados.

- *Falta de tiempo para atender algunos pacientes que lo necesiten:* Debido a que no todos los pacientes padecen del mismo diagnóstico, y contar con un set de horario puntual, es muy frecuente que el Enfermero delegue asignaciones en el siguiente turno.

- *Ver sufrir a los pacientes:* Resulta difícil para un Enfermero no poder calmar el dolor con los pacientes, que se encuentra recluidos; por lo que la impotencia de poder asistirles se convierte en una descarga.

Otros artículos que se afirman que los estresores anteriormente listados son detonantes en la aparición del estrés en Enfermería serían los listados a continuación:

“Los hallazgos revelaron que existe una relación entre la escasez de enfermeras y la insatisfacción laboral, el estrés y el agotamiento de las enfermeras registradas en oncología (RN). El grado de insatisfacción laboral, estrés y agotamiento experimentado por los enfermeros registrados en oncología y su percepción de la insuficiencia de personal difería según su demografía y entorno laboral”. (Toh et al., 2012)

El estrés ocupacional y el agotamiento laboral son reconocidos como factores de riesgos para la calidad de vida, y la interacción entre altos niveles de estrés y agotamiento reduciendo la calidad de vida de los Enfermeros. (Li et al., 2021)

Igualmente, Wu et al. (2014) concluye que *“el estrés ocupacional estaba fuertemente relacionado con el agotamiento entre las enfermeras de hospitales en China”.*

Es el estrés el motivo por lo que muchos enfermeros deciden no continuar con la carrera e inclusive optar por estudiar algo diferente, siendo una de las grandes razones la cantidad descontrolada de pacientes que a diario atiende un solo enfermero, y si a eso le sumamos la falta de seguimiento psicológico y apoyo de organización el colapso del personal se vuelve inminente frente a la gran demanda.

Es evidente que existen investigaciones que preceden el estudio sobre el estrés como, por ejemplo:

Campero et al. (2012): en su artículo *“Estrés laboral en el personal de Enfermería de Alto Riesgo”* Concluye en que, *“la sobrecarga laboral produce desgaste físico y mental, e impide al profesional hacer frente y cumplir con “todas” las actividades laborales que se le presentan a diario”*.

El estrés en Enfermería es un grave problema debido a la dificultad para abordar sus causas de acuerdo con (Fdez-Ahuja, 2019)

Encalada, Zegarra (2007): en su artículo *“Factores que desencadenan el estrés y sus consecuencias en el desempeño laboral en emergencia”* concluye que *“los factores de riesgo que pueden causar estrés están relacionados con el grado de responsabilidad del profesional de la salud, sobrecarga de trabajo y la presión del tiempo, el contacto con la muerte, el sufrimiento, el conflicto y la ambigüedad de roles, el clima organizacional, los horarios irregulares, no tener oportunidad de exponer quejas, inestabilidad laboral, falta de apoyo por parte de los compañeros, problemas de interrelación con el equipo multidisciplinario”*.

Considerando que este estudio es de carácter documental, los hallazgos de investigaciones predecesores y el análisis de estos, confirman la existencia del estrés en el área laboral y muy enfáticamente en Enfermería, de una manera regular.

De acuerdo con Cervillos-Vázquez et al. (2015); afirman que *“La carga mental global está parcialmente explicada por los factores psicosociales Exigencias psicológicas, Compensaciones y Doble presencia”*.

Por otro lado, El estrés, la depresión y la ansiedad afectan el aprendizaje, el rendimiento académico durante la etapa universitaria de los enfermeros. (Chernomas, Shapiro, 2013)

Según Hans Selye (1975), el estrés se manifiesta en 3 fases:

- *“La fase de alarma: Las reacciones de alarma conforman la primera fase del proceso de estrés frente a la agresión. Durante esta etapa aparecen los síntomas: respiración entrecortada y acelerada, aumento del ritmo cardiaco, aumento de la presión arterial, sensación de tener un nudo en la garganta o en el estómago, ansiedad, angustia.*

- *La fase de resistencia - La adaptación: Cuando el estado de agresión se prolonga, las reacciones de adaptación provocan que se inicie un proceso de resistencia a dicho estado, esta etapa que es una continuación de la primera fase, permite compensar los gastos de energía ocasionados por el estado de estrés y de este modo, impedir el agotamiento del organismo.*

- *La fase de agotamiento: Durante esta fase, es probable que la persona afectada desarrolle algunas patologías que provoquen que el organismo pierda su capacidad de activación”*.

Al observar los resultados de los artículos revisados claramente observamos signos de burnout en el personal de enfermería y de acuerdo con Edelwich y Brodsky (1980) lo describen como *“una pérdida progresiva de idealismo, energía y propósito, mientras que otros estudiosos en el campo de la psicología organizacional lo ubican como un estado de desgaste emocional y físico”*.

Grace et al. (1992) Reconocen el burnout *“como un grave peligro para la salud mental en el lugar de trabajo”* Sin embargo, el burnout no solo es un riesgo o consecuencia en el estrés del personal de salud (Enfermería) ya que en muchas ocasiones y debido a la falta de seguimiento apropiado, empezamos a observar un desgaste igualmente en la salud mental de estos; quedando claramente evidenciado la veracidad de los resultados de los artículos seleccionados.

En el ambiente laboral los estresores están presentes continuamente y, debido a su relación con el trabajo, pueden generar sentimiento de ansiedad, miedo, tensión o amenaza que surgen durante el ejercicio de las actividades profesionales y requieren respuestas adaptativas por parte de los empleados.

Carreras como Enfermería y el estrés que en ella se acumula; ha provocado que traslademos a nuestras casas estos factores que van afectando al resto de la familia o evita que nos enfoquemos en nuestras vidas personales una vez nos retiramos del trabajo.

Durante el periodo de práctica se recibió uno de los casos más difíciles como Enfermera y era el de un hombre de más de 50 años cuya profesión de electricista y debido a un descuido sufrió una descarga de alto voltaje.

Dicho hombre presentaba el siguiente cuadro clínico:

- Glasgow 3/15; el cual en nuestro entorno se le conoce como muerte cerebral.
- Trauma craneoencefálico
- Hemorragia auditiva y en el que se podía ver parte de contenido cerebral saliendo por las orejas.
- Quemaduras de 3er grado en el miembro superior derecho.
- Fractura en el tórax.
- Fracturas de ambos miembros inferiores.
- Quemadura en el miembro inferior derecho. Con este cuadro clínico era inminente su muerte.

Dicho hombre tenía 5 hijos los cuales a diario me los encontraba fuera de la habitación tratando de sostenerse mutuamente en la fe y no dejar de pensar que un milagro pudiera salvarle la vida a su padre.

No mentiré diciendo que este caso no me afectó porque trato de ponerme en el lugar de los familiares, rompiéndome el corazón cada vez que los mismos se acercaban a preguntar si su pariente sobreviviría.

Somos seres humanos y estas experiencias tienden a afectarnos y a hacernos acumular estrés y otras emociones negativas, aun cuando durante el tiempo de estudio se nos recalca que debemos mantenernos al margen y no dejar que situaciones como esta nos altere.

A pesar de que estos casos son el día a día de un personal de la Salud, debido a la falta de un plan de seguimiento y tratamiento para el equipo de Enfermería, técnicos, etc. Muchos pueden canalizar el estrés de una forma incorrecta como fue el caso del médico Harold Shipman, médico británico que asesinó a más de 200 personas.

Luego tenemos otros sujetos, en su mayoría enfermeras, que desarrollan patologías criminales después de varios años de trabajo, tras haber sufrido el síndrome de burnout. Tanto unos, como otros, utilizan sus conocimientos profesionales para matar.

Algunas de estos “*ángeles de la muerte*” que debido a que llevaron al extremo sus síntomas de Síndrome de Burnout y no recibir tratamiento, se convirtieron en asesinas seriales

- *Herta Oberheuser*: enfermera nazi, experimentó con niños y mujeres en el campo de concentración de Ravensbrück. Inyectaba sustancias como aceite y evitan en niños y les infligía heridas a los prisioneros para simular las que tenían los soldados alemanes en el frente. Fue condenada a 20 años de cárcel en los Juicios de Núremberg, pero le rebajaron la pena. Cuando salió libre la descubrieron y no pudo volver a trabajar como enfermera.

- *Beverly Allitt*: Entre sus víctimas se encuentran a 13 niños, entre ellos 7 fallecidos. Les inyectaba grandes dosis de insulina. Está condenada a cadena perpetua desde 1991 y se cree que lo que hizo obedece a que tiene el Síndrome de Münchhausen por Poder, trastorno psiquiátrico donde el adulto que tiene poder sobre el niño le causa deliberadamente lesiones e incluso la muerte.

Administró grandes dosis de insulina al menos a dos víctimas y una burbuja de aire de gran tamaño fue encontrada en el cuerpo de otro, pero la policía era incapaz de establecer como se llevaron a cabo los ataques.

- *Kimberly Sáenz*: fue condenada en 2012 a cadena perpetua por asesinar a 5 pacientes de diálisis al inyectarles cloro o lejía. Otros cinco pacientes sobrevivieron a sus ataques. Sus abogados dijeron que ella era el chivo expiatorio de las malas prácticas médicas del Hospital.

Fue juzgada y condenada por matar a varios pacientes en un centro de diálisis de Texas inyectando lejía en sus líneas de diálisis.

De acuerdo con Davis, M. (2021); en su estudio de la Universidad de Michigan (UM), *“las enfermeras tienen el doble de probabilidades de suicidarse más que la población femenina en general, y un 70% más que los médicos. Además, cree que los datos son una alerta para que prestemos más atención al sector. Nos enfocamos tanto en el bienestar de los médicos que, históricamente, no hemos prestado suficiente atención a esta enorme fuerza laboral (personal de enfermería) que, según nuestros datos, corre un riesgo mucho la circunstancia actual expone aún más a estas mujeres al estrés, que se suma a las tareas domésticas diarias”*.

Pocas estructuras de la vida social tienen tanta influencia sobre la personalidad como la familia, sin embargo, nada tan difícil como construirla y modelarla; cómo hacer que fructifique positivamente lo que la familia puede dar a sus miembros y a la sociedad.

La integración de la pareja conyugal es el principio de la familia, que se inicia cuando dos individuos distintos que pertenecen a diferentes grupos sociales se separan de su núcleo original con la intención de formar una nueva familia.

Si analizamos el censo de Enfermeros que mantienen una relación estable y una vida conyugal, nos daremos cuenta de que las cantidades de divorcios en enfermeros y médicos son bastante elevada.

Mucho tienen que ver el hecho de que son carreras demandantes en tiempo y en esfuerzos físicos que en la mayoría de los casos el conyugue no está dispuesto a sacrificar y que por consiguiente trae como resultado una separación.

Durante mi época de estudios y como tal vez en todas las carreras universitarias, experimente un cúmulo de emociones desde el sentirme salvadora de todos los desamparados como la villana que hacía llorar a niños quinees no querían ser inyectados.

Sin embargo, con el pasar del tiempo y siendo ya elemento activo en esta rama, no he logrado acostumbrarme a ver personas morir delante mío y suplicando que los ayude.

La Enfermería en Panamá no es una de las carreras mejores pagadas sin embargo no deja de ser una de las más demandantes, debido a que para nadie es un secreto que la mayoría de los hospitales en Panamá no están correctamente acondicionadas, lo que dificulta el desarrollo normal del personal al momento de realizar su trabajo.

Considero que una de las causas que convierte esta área en uno de los más estresante es que los errores que se pudiesen cometer pueden costarle la vida a alguien a diferencia de otros campos en los que los errores en su mayoría van relacionados únicamente a lo material.

El individuo afectado por el burnout pasa a tener varios aspectos de su vida comprometidos, desde su salud física (fatiga crónica, cansancio, resfriados contantes, desmayos o pérdidas de conciencia momentánea, cefaleas frecuentes, dolor muscular, hipertensión arterial inmunodeficiencia, disturbios, cardiovasculares, gastrointestinales, respiratorios, sexuales y de sueño, cognitiva y emocional (falta de concentración y atención, alteraciones de memoria, pérdida de sentido, impaciencia, baja autoestima, ansiedad depresión, miedo, vulnerabilidad) conflictos familiares y conyugales, frustración, irritación, hostilidad, rigidez, duda del propio juicio, trabajo prolongado con poco rendimiento.

Al considerar salud mental, la relación con el burnout es más compleja.

El burnout está relacionado a la característica del ser neurótico, lo que lleva a creer que, de cierta forma, el burnout es una enfermedad mental en sí misma.

En cambio, y de acuerdo con Arrogante, O. (2017) en su artículo Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en Enfermería indica que *“La investigación enfermera sobre el afrontamiento del estrés de los profesionales de la Enfermería tiene una serie de implicaciones clínicas importantes, ya que las estrategias de afrontamiento adaptativas al estrés laboral constituyen un recurso personal relevante para la mejora de la práctica clínica habitual de los mismos. Las estrategias de afrontamiento se pueden intervenir clínicamente (tanto individual, como grupalmente), al tratarse de factores modificables, mediante intervenciones específicas para su mejora y desarrollo (17-33). Asimismo, el entrenamiento de dichas estrategias facilitaría a los profesionales enfermeros amortiguar y minimizar las consecuencias negativas del estrés laboral, siendo la más perjudicial para los mismos la aparición del síndrome de burnout.*

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. Dichos talleres o programas pueden basarse en técnicas de role-playing que, en la actualidad, se pueden entrenar mediante simulación clínica. Otro tipo de intervenciones que han demostrado su eficacia son los programas para el fortalecimiento del apoyo social y la promoción de las relaciones sociales, las técnicas de relajación (sobre todo

la relajación muscular progresiva de Jacobson), el cambio de cogniciones inadaptarías o erróneas y las sesiones o reuniones informativas (debriefing o briefings). Estas últimas no solamente se pueden utilizar tras situaciones estresantes reales, sino tras diferentes situaciones de la simulación clínica.

Por lo tanto, desde las universidades y las propias instituciones sanitarias se deberían promocionar este tipo de intervenciones y programas específicos para el desarrollo y mejora de estrategias de afrontamiento adaptativas empleadas por los profesionales enfermeros ante situaciones estresantes en su entorno laboral, con la finalidad de mejorar su práctica clínica enfermera habitual”

Sin embargo, la hipótesis más común es que el burnout causa disfunción mental, que desencadena síntomas de ansiedad, depresión, baja autoestima, entre otros.

En la actualidad se reconoce que las condiciones psico-sociales, económicas y políticas impactan de manera notable en el estado de salud de las personas, de la familia y de la comunidad, por ello la importancia de la participación de la enfermera con enfoque familiar que le permita revalorar a la salud en este entorno como forma de proporcionar el cuidado con sentido crítico, humano y holístico.

Las propuestas que se listarán a continuación son acciones que en base a las confirmaciones de los resultados sobre los estresores en Enfermería que se han resaltado en los estudios mencionados anteriormente, se pueden resaltar los siguientes:

1. Generar un plan de incentivo laboral por desempeño; en el que se califique al personal y se premie a 1 o varios enfermeros que hayan demostrado (en base a criterios previamente establecidos); la milla extra.

2. Crear un equipo de ergonomía o calidad por Departamento (considerando el total de personal de Enfermeros y las funciones de cada sección).

3. Realizar un DILO (Day in Life On) a una muestra de Enfermeros para evaluar las acciones por día en un lapso de 1 semana para poder establecer posteriormente una mejora y revisión al proceso.

4. Revisión de salarios vs al nivel de vida actual y considerar aumentos basados en esfuerzos y tareas vs cantidad de pacientes atendidos.

5. Generar actividades o talleres de equipos (TEAM BUILDING); 1 o 2 veces al año para estimular el convivio fuera del hospital.

6. Promover los seminarios y capacitaciones a todo el personal para permitir distribuir las tareas de forma equitativas.

7. Generar un plan de seguimiento psicológico al personal de Enfermería de forma periódica (1 seguimiento cada 3 meses o dependiendo de la situación del personal); para evaluar y apoyar a que dicho personal pueda canalizar con un profesional su crisis o identificar a temprana etapa cualquier tipo de estrés o síndrome de Burnout.

8. Crear un equipo de “FUN COMMITTE” encargado de realizar 1 o 2 actividades de esparcimiento por mes y con fondos destinados para dichas actividades.

9. Los supervisores deberán empezar a realizar 1 o 2 veces al mes para cada personal un 1:1; en el que se revise el desarrollo, crecimiento profesional, temas de preocupación o por escala y revisión de performance.

La implementación de estas actividades en el personal de Enfermería pudiera aportar al mejoramiento de la salud mental y desempeño del trabajador, ya que no solo se verá inmersa en situaciones de estrés, sino que podrá hacer un equilibrio en el área laboral entre las situaciones del día a día y momento de esparcimiento y desarrollo profesional.

Asimismo, la importancia de un trabajo preventivo enfocado en el estrés de los enfermeros; traerá grandes beneficios para la institución, ya que, a mejor la salud mental, mejora la calidad de vida y esto se verá reflejado en el desempeño laboral al igual que en sus propias áreas deficitarias.

Adicional, los estudios científicos sobre estrés en Enfermería no solamente se limitan a estudiar el estrés en Enfermeros activos, sino también durante su etapa estudiantil, y en el que podemos extraer los siguientes resultados de artículos predecesores como, por ejemplo:

Pérez et al. (2019) a través de su estudio aplicaron encuesta a 245 estudiantes afirmaron que *“El agente estresor más frecuente fue la forma de evaluación de los profesores, lo que generó sentimientos de depresión y tristeza y la estrategia mayormente utilizada fue el control sobre las emociones”*.

Timmins, Kaliszer (2002) en su estudio *“revelaron que surgieron cinco factores como fuentes de estrés. En primer lugar, los factores de estrés “académicos”. El segundo y tercer componentes se refieren a las relaciones, el primero involucra al personal docente y el segundo a la experiencia clínica”*.

Por otro lado, Pereira et al. (2014) afirmaron en su estudio que *“Los factores estresantes están presentes durante todo el programa, pero se intensifican cuando los estudiantes son introducidos a la práctica del cuidado con un énfasis en el dominio de la formación profesional; el estrés relacionado fue alto en todos los semestres”*.

De igual forma, Yáñez, J. & Muñoz, E. (2021) afirman que *“Las/os enfermeras/ os que trabajan en turnos rotativos presentan una disminución de la calidad de vida, mayores niveles de actividad física y estrés laboral que quienes trabajan de forma diurna”*.

El personal de Enfermería se ve impactada por alto nivel de estrés, sin embargo, y debido a los estresores ya mencionados, varios de las investigaciones revisadas, resaltan que el no contar con responsabilidades debidamente delimitados, puede incrementar este estrés, tal y como lo señalan Moran, M., & Lacruz, M. (2016), *“Cuanto mejor delimitadas están las competencias del rol de cada profesional sanitario, mayor es su independencia, realizan su trabajo con más seguridad, y esto repercute en la calidad de los cuidados que recibe el paciente”*.

Según señalaron, Freeburn, M., & Sinclair, M. (2009), *“Los puntos clave que surgen son que la experiencia de estrés sí impacta en el mundo interno y externo de los estudiantes, potencialmente disminuyendo el funcionamiento e inhibiendo el crecimiento y el desarrollo”*.

O de acuerdo con Gil-Monte, P. (2002) indica en su artículo *“Influencia del género sobre el proceso de desarrollo del síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout) en profesionales de enfermería”* que es importante que los gestores de personal en sanidad tengan presente la diferencia de género.

CONCLUSIONES

1. Luego de revisado los artículos usados como referencia para el desarrollo de este trabajo, se confirma que Enfermería es una carrera con alto nivel de estrés, debido a las asignaciones y riesgos que a diario se enfrentan.

2. Entre los estresores que aportan a la generación de estrés en Enfermería pudieran listarse algunos cuantos, como lo son:

- Condiciones físicas de trabajo inadecuadas (ruido, polvo, poca luz, humedad).
- Falta de apoyo de los superiores.
- Exceso de papeles.
- Turnos rotativos
- Pacientes graves
- Pacientes que no cooperan.

3. Sin embargo a pesar de someterse a altos niveles de estrés, no se identifican planes de prevención o control para el cuidado del estrés en los Enfermeros, ni siquiera un plan de seguimiento a dicho personal, lo que acentúa el peligro en esta área de la Salud.

Las exigencias de la vida moderna y del mercado de trabajo en las últimas décadas vienen consumiendo la energía física y mental del personal de Enfermería, minando su compromiso, su dedicación y tornándolos de creyentes con relación a sus conquistas y al suceso en el trabajo.

En las organizaciones laborales, en especial en el área de Salud (Enfermería); las condiciones bajo las cuales se desempeña un trabajo, debería ser cuestión de especial atención y dedicación ya que ello dificultaría que se den una serie de escenarios que pudiesen originar problemas en la salud física y psicológica de los enfermeros.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Benavente, S., Da Silva, R., Higashi, A., Guido, L., & Costa, A. (2014). Influence of stress factors and socio-demographic characteristics on the sleep quality of nursing students. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25076281/>
- Bosso, L., Da Silva, R. & Costa, A. (2017). Biosocial-academic profile and stress in first- and fourth-year nursing students. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29767932/>
- Campero, L., De Montis, J. & Gonzalez, R. (2012) Estrés laboral en el personal de Enfermería de Alto Riesgo [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Cuyo]. https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/5761/campero-lourdes.pdf
- Campuzano, T. & Campo, M. (2017). Emotional intelligence and stress management in nursing professionals in a hospital emergency Department. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28499753/>
- Cervallos, P., Gonzalez, G., Fermaud, E., Cabrera, D., Klijn, T. & Moreno, M. (2015). Factores psicosociales y Carga mental de trabajo: una realidad percibida por enfermeras/os en Unidades Críticas. Obtenido de <https://www.scielo.br/j/rlac/a/GGFxmvMhcF7XsM8sjFHNRFH/?format=pdf&lang=es>
- Chermonas, W., & Shapiro, C. (2013). Stress, depression, and anxiety among undergraduate nursing students. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24200536/>
- Cruz, S., Cebrino, J., Herruzo, J. & Abellan, M. (2020). A Multicenter Study into Burnout, Perceived Stress, Job Satisfaction, Coping Strategies, and General Health among Emergency Department Nursing Staff. Obtenido de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32252444/>
- Edelwich, J., & Brodsky, A. (1980). Burn-Out - Stages of Disillusionment in the Helping Professions. Obtenido de <https://www.ojp.gov/ncjrs/virtual-library/abstracts/burn-out-stages-disillusionment-helping-professions>
- Encalada, A., Zegarra, R., Malca, A. & Tello, M. (2007). Factores que desencadenan el estrés y sus consecuencias en el desempeño laboral en emergencia. Obtenido de <https://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/rpoe/article/view/543/4>
- Fdez-Ahuja, N., Seguin, V., Arias, N. & Garcia, A. (2019). El estrés laboral en la profesión de enfermería. Obtenido de <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/el-estres-laboral-en-la-profesion-de-enfermeria/>
- Fernandez, J., (2002). Validación de la Escala de Estrés de Enfermería@ (NSS), de Gray- Toft y Anderson. Obtenido de <http://www.cop.es/colegiados/T-00921/tesina.pdf>
- Freeburn, M., & Sinclair, M. (2009). Mental health nursing students' experience of stress: burdened by a heavy load. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19383012/>
- Garcia, C, Riquez, M., Fernandez, L., Martinez-Roche, M. (2020). Factores de estrés laboral en el personal de enfermería hospitalario del equipo volante según el modelo de demanda-control-apoyo. Obtenido en https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412018000200304
- Garcia, M., Malpica, A., Bernejo, C., Gutierrez, M. & Perez, C. (2005). Estresores laborales y satisfacción en la enfermería de una unidad de críticos. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-enfermeria-intensiva-142-articulo-estresores-laborales-satisfaccion-enfermeria-una-13072134>
- Garrosa, E., Rodríguez, A., & Rodríguez, R. (2011). Role stress and personal resources in nursing: A cross-sectional study of burnout and engagement. *Int J Nurs Stud*. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20828694/>
- Gil-Monte, P. (2002). Influencia del género sobre el proceso de desarrollo del síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout) en profesionales de enfermería. Obtenido de: <https://www.scielo.br/j/pe/a/XFNgcYBrKXKnNt9rmsXvxxw/?lang=es>
- Grace, M., McCarthy, P. & Catano, V. (1992). Psychological environments and burnout: Gender considerations within the corporation. Obtenido de <https://www.jstor.org/stable/2488390>
- Guerreiro, M., Dalmolin, G., Zanon, R., Schutz, T., & Andolhe, R. (2021). Estrés Laboral Cortisol Salival y Dolor Musculoesquelético en enfermeras de Hemato- oncología. Obtenido de: <https://www.scielo.br/j/cenf/a/MtBW4VJ3jnMKvyJtbV57w7v/?lang=pt>

- Hernandez, P., Melasio, D., Reyes, B., Fernandez, I., & Martinez, E. (2021). Asociación entre características sociodemográficas, síntomas depresivos, estrés y ansiedad en tiempos de la COVID-19. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412021000400001
- Lake, E. (2002). Desarrollo de la escala de ambiente de práctica del índice de trabajo de Enfermería. Obtenido de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/nur.10032>
- Li, X., Jiang, T., Sun, J., Shi, L., & Liu, J. (2021). The relationship between occupational stress, job burnout and quality of life among surgical nurses in Xinjiang, China. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34579710/>
- Lopes, R., Oliveira, R., Gomes, M., Santiago, J., Silva, R. & Souza, F. (2021). Ambiente de práctica profesional y estrés en el trabajo de enfermería en las unidades neonatales. Obtenido de <https://www.scielo.br/j/reusp/a/85JFzyzgByrHJNTBq7Y45KB/?lang=en>
- Lucena, A., Ferreira, T. (2021): Las enfermeras se suicidan más que la población femenina en general, según un estudio. Obtenido en [Las enfermeras se suicidan más que la población femenina en general, según un estudio \(olhardigital.com.br\)](http://olhardigital.com.br)
- Martin, A., Jurado, M., Fuentes, M., Marquez, M., Sisto, M., & Linares, J. (2020): Published Research on Burnout in Nursing in Spain in the Last Decade: Bibliometric Analysis. Obtenido de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33198176/>
- Mesa, M., Barbera, M., Alarcon, L., & Martin, J. (2021). Estrés en graduados y técnicos en cuidados auxiliares de enfermería en las áreas quirúrgicas hospitalarias. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412021000100008
- Morán, M., & Lacruz, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/1471/147149810001/html/>
- Pereira, F., Caldini, N., Miranda, M. & Afio, J. (2014). Investigación y Educación en Enfermería. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-53072014000300008&script=sci_abstract&tlng=es
- Pereira, F., Caldini, L., Miranda, M. & Caetano, J. (2014). Assessment of stress in the inclusion of nursing students in hospital practice. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25504409/>
- Perez, Y., Herrera, J., Galvis, D., Gomez, M. & Choperena, C. (2019). Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería – Montería 2019. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732020000300321&lang=es
- Raphael, B., Kelly, B. (1991). Estrés en los trabajadores de la Salud. *Revista Protección y Seguridad* No. 33 86-88
- Ribeiro, F., Mussi, F., Pires, C., Silva, R., De Macedo, T. & Santos, C. (2020). Stress level among undergraduate nursing students related to the training phase and sociodemographic factors. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32321037/>
- Rodriguez, R., Toirac, Y., Sanchez, K., Fuentes, J., & Terrero, D. (2021). Síndrome de burnout en enfermería intensiva y su influencia en la seguridad del paciente. Obtenido de: <http://www.medislan.sld.cu/index.php/san/article/view/2854>
- Simonetti, M., Aqueveque, A., & Galiano, M. (2021). Ambiente, carga laboral y burnout en enfermeras de hospitales públicos de Chile. Obtenido de <https://www.scielo.br/j/reusp/a/BGrfgw3jRTcvvRVhYwZC7fG/?lang=es>
- The American Institute of Stress (2021). What is Stress? It is how an individual accepts stress that determines ultimately whether the person can adapt successfully to change. <https://www.stress.org/daily-life>
- Timmins, F. & Kaliszer, M. (2002). Aspects of nurse education programmes that frequently cause stress to nursing students -- fact-finding sample survey. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12027601/>
- Toh, S., Ang, E. & Devi, M. (2012). Systematic review on the relationship between the nursing shortage and job satisfaction, stress, and burnout levels among nurses in oncology/haematology settings. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22672602/>
- Vasquez, P.; Gonzalez, G., Cabrera, D., Paravic-Klijn, T., Moreno, M., & Barriga, O. (2016). Validación de la Escala Subjetiva de Carga mental de trabajo (ESCAM) en profesionales de la salud de Chile. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672016000100020

- Villatoro, M. (21 de noviembre 2017) Herta Oberheuser, la sádica enfermera nazi que extirpaba y reimplantaba los miembros a niños vivos. https://www.abc.es/historia/abci-herta-oberheuser-sadica-enfermera-nazi-extirpaba-y-reimplantaba-miembros-ninos-vivos-201711210235_noticia.html
- Wang, Y., Chang, Y., Fu, J., & Wang, L. (2012). Work-family conflict and burnout among Chinese female nurses: the mediating effect of psychological capital. Obtenido de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23107113/>
- Wu, H., Liu, L., Sun, W., Zhao, X., Wang, J. & Wang, L. (2014). Factors related to burnout among Chinese female hospital nurses: cross-sectional survey in Liaoning Province of China. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25041802/>
- Yanez, J., & Munoz, E. (2021). Calidad de vida, Burnout e indicadores de salud en enfermeras/os que trabajan con turnos rotativos. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072021000300240&lang=es
- Zambrano, C., Diaz, H., Gomez, G. & Julio, K. (2015). Impacto en la Salud Mental de la (del) Enfermera (o) que otorga cuidados en situaciones estresantes. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532015000100005
- Zegarra, R., Ipanaque, J., Sanchez, R., & Zegarra, M. (2020). Ansiedad, estrés y depresión en enfermeros de emergencia Covid-19. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000300008