

**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
SISTEMA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN GERENCIA EN SERVICIOS DE LA SALUD**

TEMA:

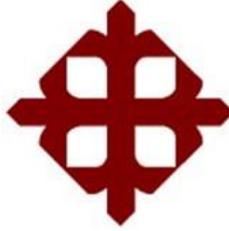
Prevención del estrés laboral en el personal de la salud

AUTORA:

Santana Guerra, Gisella Esther

**Previo a la obtención del Grado Académico de:
Magíster en Gerencia en Servicios de la Salud**

**Guayaquil, Ecuador
2024**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
SISTEMA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN GERENCIA EN SERVICIOS DE LA SALUD**

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo fue realizado en su totalidad por la **Licenciada en enfermería, Gisella Esther, Santana Guerra**, como requerimiento parcial para la obtención del Grado Académico de **Magíster en Gerencia en Servicios de la Salud**.

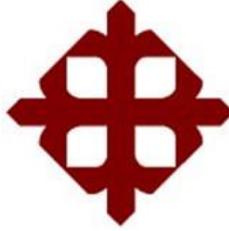
REVISORA

Ing. Elsie Zerda Barreno, PH.D

DIRECTORA DEL PROGRAMA

Econ. María de los Ángeles Núñez L, Mgs.

Guayaquil, a los 12 días del mes de junio del año 2024



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
SISTEMA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN GERENCIA EN SERVICIOS DE LA SALUD**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, **Gisella Esther, Santana Guerra**

DECLARO QUE:

El documento **Prevención del estrés laboral en el personal de la salud** previa a la obtención del **Grado Académico de Magíster en Gerencia en Servicios de la Salud**, ha sido desarrollada en base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan al pie de las páginas correspondientes, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del documento del Grado Académico en mención.

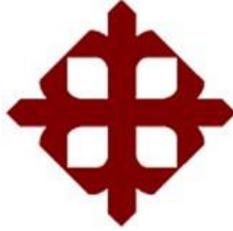
Guayaquil, a los 12 días del mes de junio del año 2024

LA AUTORA



firmado electrónicamente por:
**GISELLA ESTHER
SANTANA GUERRA**

Gisella Esther, Santana Guerra



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
SISTEMA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN GERENCIA EN SERVICIOS DE LA SALUD

AUTORIZACIÓN

Yo, **Gisella Esther, Santana Guerra**

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, la **publicación** en la biblioteca de la institución del **documento** previo a la obtención del grado de **Magíster en Gerencia en Servicios de la Salud** titulado: **Prevención del estrés laboral en el personal de la salud**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

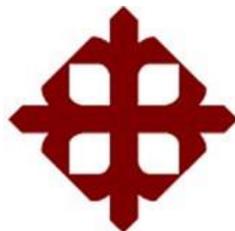
Guayaquil, a los 12 días del mes de junio del año 2024

LA AUTORA



Firmado electrónicamente por:
**GISELLA ESTHER
SANTANA GUERRA**

Gisella Esther, Santana Guerra



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
SISTEMA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN GERENCIA EN SERVICIOS DE LA SALUD**

REPORTE COMPILATIO



CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magister

Ensayo - Gissella Santana

2%
Textos sospechosos

< 1% Similitudes
0% similitudes entre comillas
< 1% entre las fuentes mencionadas

4% Idiomas no reconocidos (ignorado)

Nombre del documento: Ensayo - Gissella Santana.pdf
ID del documento: ee6bec1388b1f08c2b9989702941bb7626f28393
Tamaño del documento original: 517,28 kB

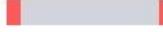
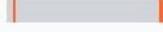
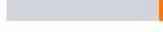
Depositante: María de los Angeles Núñez Lapo
Fecha de depósito: 25/4/2024
Tipo de carga: interface
fecha de fin de análisis: 25/4/2024

Número de palabras: 5338
Número de caracteres: 37.914

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 Ensayo - Franklin Satama.pdf Ensayo - Franklin Satama #6064d5 El documento proviene de mi biblioteca de referencias 22 fuentes similares	9%		Palabras idénticas: 9% (476 palabras)
2	 Ensayo - DANIELA SAAVEDRA.doc Ensayo - DANIELA SAAVEDRA #e61a65 El documento proviene de mi grupo 19 fuentes similares	8%		Palabras idénticas: 8% (461 palabras)
3	 Ensayo - Wendy Napa Rev ACP 1.docx Ensayo - Wendy Napa Rev ACP 1 #f055d4 El documento proviene de mi biblioteca de referencias 18 fuentes similares	8%		Palabras idénticas: 8% (456 palabras)
4	 repositorio.ucsg.edu.ec http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/15300/1/T-UCSG-PRE-MED-ENF-620.pdf 16 fuentes similares	4%		Palabras idénticas: 4% (197 palabras)
5	 repositorio.ucsg.edu.ec http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/6146/3/T-UCSG-POS-MDC-79.pdf.txt 7 fuentes similares	2%		Palabras idénticas: 2% (121 palabras)

AGRADECIMIENTO

A la universidad, por brindarme a través de sus docentes no solo conocimiento académico, sino también por ofrecerme un ambiente enriquecedor donde he crecido tanto personal como profesionalmente.

A mis amigos, por cada momento, cada risa compartida y cada desafío superado. A mis compañeros de clase, hemos compartido juntos largas horas de estudio, desafíos académicos y momentos de celebración.

A mi familia, ustedes son mi roca, mi inspiración y mi mayor apoyo. Desde el primer día, han estado a mi lado, brindándome amor incondicional, aliento y orientación.

A todos y cada uno de ustedes, les agradezco desde lo más profundo de mi corazón por ser parte de mi vida, su presencia ha hecho que los desafíos sean más llevaderos.

GISSELLA ESTHER, SANTANA GUERRA

DEDICATORIA

A Dios, por guiar cada uno de mis pasos, por darme fuerza en los momentos de debilidad y por bendecirme con tu amor incondicional. Tu presencia en mi vida es mi mayor consuelo y esperanza.

A mi esposo, eres el compañero de vida, tu apoyo y tu dedicación a nuestra familia son un regalo que nunca dejaré de valorar. Gracias por ser mi roca, mi confidente y mi mayor alegría.

A ustedes, mis queridos hijos, son la luz de mi vida y mi mayor orgullo. Cada día me inspiran con su amor incondicional y su capacidad para encontrar la felicidad en las pequeñas cosas. Ustedes son mi razón de ser, mi motivación para ser mejor cada día. Les dedico todo mi amor y sacrificio.

GISSELLA ESTHER, SANTANA GUERRA

Introducción

El estrés laboral, particularmente en el ámbito de la salud, ha emergido como un problema de salud pública en la sociedad contemporánea. Los profesionales de la salud, quienes desempeñan un papel vital en la atención y el bienestar de la población, se enfrentan a una carga laboral intensa que puede dar lugar a niveles alarmantes de estrés (Mero et al., 2021).

A nivel mundial existen estudios, que revelan que el estrés laboral tiene una alta prevalencia que va de intensidad moderada/severa, obteniendo resultados en un grupo de profesionales en un 75,8% y del 38,9% respectivamente, generando alteraciones físicas, psicológicas y emocionales inadecuadas, siendo justificado por las características del trabajo, nivel de dificultad y gravedad de los pacientes atendidos y/o en exceso y condiciones de trabajo desfavorables como el mal dimensionamiento de personal, carencia de equipamientos, remuneración inapropiada y falta de valorización profesional, entre otras (Pires et al., 2023).

En América Latina, aproximadamente del 12% al 15% de los trabajadores han experimentado tensión y estrés en sus lugares de trabajo. Según datos de la (Organización Panamericana de la Salud, 2020) se observan distintos niveles de estrés laboral en varios países de la región. Por ejemplo, en Argentina, la cifra es del 26,7%, en Brasil del 14%, y en Chile del 27,9%. En el caso de Ecuador, las enfermedades profesionales relacionadas con el entorno y la presión laborales han aumentado hasta alcanzar el 41% (Alomoto & Mena, 2022).

Existen diversos factores contribuyen al estrés en el personal de salud, las cuales pueden abarcar una amplia gama de síntomas, incluyendo la fatiga física y mental, la irritabilidad, la ansiedad, la disminución del rendimiento laboral y, en casos extremos, el agotamiento emocional conocido como el síndrome de burnout (Pires et al., 2023). La combinación de estos elementos puede crear un ambiente laboral tenso y desafiante, afectando negativamente la salud mental y física de los trabajadores de la salud (Magaña et al., 2023).

Con base en esta problemática, el estrés puede afectar negativamente la toma de decisiones, la atención al paciente y la comunicación efectiva, comprometiendo así la seguridad y eficacia de la atención médica. Al comprender la gravedad del problema y adoptar medidas preventivas, podemos no solo mejorar la calidad de vida de estos

profesionales sino también fortalecer la resiliencia del sistema de atención médica en su conjunto (Lema & Reinoso, 2023).

Para prevención del estrés laboral, es importante implementar estrategias de prevención efectivas (Ávila, 2023). Estas pueden incluir programas de apoyo emocional, acceso a servicios de salud mental, gestión eficiente de la carga laboral y capacitación en técnicas de afrontamiento, que fomenten un ambiente laboral de equilibrio entre las jornadas laborales y la vida personal como clave esencial para evitar el estrés (Chávez et al., 2020). Frente a lo expuesto, se plantea la siguiente interrogante ¿Cuáles son las medidas preventivas del estrés laboral en el personal de la salud?

Es así como el estudio tiene como objetivo analizar las medidas de prevención del estrés en el personal de salud, reconociendo que existen desafíos únicos que enfrentan los profesionales de la salud en entornos laborales exigentes, de manera que al reconocer la complejidad de estas tensiones, se pueda adoptar estrategias de prevención efectivas, que no solo ayude a mitigar las consecuencias individuales del estrés, sino que también fortalecerá la capacidad de la atención médica para enfrentar desafíos futuros.

En el desarrollo de este trabajo sobre la prevención del estrés laboral en el personal de salud, se compone de tres secciones principales: En la primera sección, se iniciará con la definición del concepto de estrés laboral, explorando en profundidad los factores que contribuyen a esta problemática. Se examinará detalladamente la importancia del tema, subrayando las consecuencias que el estrés laboral puede tener en la salud y el bienestar tanto individual como organizacional. La segunda sección destacará el papel esencial de las habilidades de liderazgo en la gestión efectiva del estrés laboral. Se delineará cómo un liderazgo adecuado puede crear un entorno de trabajo más saludable y ofrecer apoyo crucial en situaciones desafiantes. Se explorarán estrategias y enfoques de liderazgo que puedan contribuir a la reducción del estrés laboral y al fortalecimiento del equipo de salud.

En la tercera sección, se profundizará en modelos de prevención específicos, centrándose en las necesidades y características particulares del personal de salud. Se identificarán los desafíos específicos que enfrenta este sector en la prevención y gestión del estrés laboral, así como las posibles soluciones y enfoques adaptados a su

contexto laboral. Finalmente, el trabajo culminará con las implicaciones prácticas derivadas del análisis realizado y se presentarán las conclusiones obtenidas, destacando las principales recomendaciones para abordar y prevenir el estrés laboral en el personal de salud.

Estrés laboral

El estrés laboral o estrés organizacional se define como la respuesta física y emocional que experimentan los profesionales sanitarios como consecuencia de las exigencias y tensiones que prevalecen en su entorno de trabajo, este fenómeno se define por la percepción de un descontrol entre las demandas laborales y los recursos disponibles para enfrentarlas (Veneros, 2023).

Existen muchos desencadenantes que están ligados al estrés laboral y al desempeño de las actividades durante el cuidado directo hacia el paciente, es muy frecuente que en los hospitales o centros de salud existan estresores, que pueden implicar el inicio de alteraciones en la salud física y mental, como consecuencia del contacto hacia el dolor ajeno, muerte del paciente, cargas laborales extensas, entre otras que generan tensiones en el personal de la salud (Suárez et al., 2020).

En relación al entorno laboral, los profesionales de la salud a menudo tienen un ritmo constante de trabajo y si estos se encuentran en un entorno que no cuenta con las condiciones necesarias o con una infraestructura no adecuada hacen evidente a que sus actividades sean inseguras, ocasionando accidentes laborales, por ende al no brindar escenarios laborales estables y adecuados su estado de bienestar estará directamente afectado (Pinargote & Vera, 2021).

Factores que contribuyen al estrés

Diversos factores contribuyen al estrés en el personal de salud. Uno de los principales es la alta carga de trabajo, con jornadas extensas y la necesidad de tomar decisiones críticas en situaciones de alta presión. Además, la exposición constante a situaciones emocionales intensas, como la pérdida de pacientes o la gestión de emergencias médicas, puede generar tensiones significativas (Cirami et al., 2020).

La falta de recursos, tanto humanos como materiales, también contribuye a la experiencia de estrés laboral, ya que puede dificultar la capacidad del personal de salud para proporcionar la atención adecuada. La falta de apoyo organizacional y la escasa

autonomía en la toma de decisiones también son factores que aumentan el estrés laboral en el personal de salud (Cantos, 2019).

Tabla 1

Resumen de los factores que contribuyen en el estrés.

Categoría de Factores	Factores Específicos
Carga de Trabajo	Jornadas extensas. Toma de decisiones críticas bajo presión
Exposición Emocional	Pérdida de pacientes Gestión de emergencias médicas
Recursos laborales	Escasez de recursos humanos Escasez de recursos materiales
Apoyo Organizacional	Falta de apoyo organizacional Escasa autonomía en la toma de decisiones

Nota. Fuente: Círami et al., (2020) y Cantos (2019)

Consecuencias del estrés laboral

El impacto del estrés en la salud física es evidente en la aparición de enfermedades cardiovasculares, trastornos gastrointestinales y problemas inmunológicos. La exposición crónica al estrés laboral puede ser un factor contribuyente al desarrollo de condiciones médicas graves, afectando la calidad de vida de los individuos. Puede contribuir al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, trastornos musculoesqueléticos y problemas gastrointestinales (Espinoza et al., 2021).

A nivel mental, el estrés laboral se asocia con un mayor riesgo de depresión, ansiedad y síndrome de burnout. Además, el rendimiento laboral disminuido, la fatiga y la falta de concentración son consecuencias directas del estrés, lo que puede afectar negativamente la capacidad del personal de salud para brindar una atención de calidad. Puede afectar negativamente la función cognitiva, manifestándose en dificultades de concentración y problemas de memoria (Espinoza et al., 2021).

Así mismo, se refleja en las relaciones interpersonales, dando lugar a conflictos en el trabajo y aislamiento social. Además, el ausentismo y la disminución del rendimiento laboral son indicadores tangibles de la influencia perjudicial del estrés en la productividad y el ambiente de trabajo (Lucero et al., 2021).

Tabla 2

Resumen de las consecuencias del estrés laboral.

Impacto del Estrés	Manifestaciones Físicas	Manifestaciones Mentales	Impacto en la calidad de atención y ambiente laboral
Salud Física	Enfermedades cardiovasculares	Rendimiento laboral disminuido	Errores médicos debido a falta de concentración y toma de decisiones apresuradas.
	Trastornos gastrointestinales	Fatiga	Disminución de la empatía y la comunicación efectiva entre el personal y los pacientes.
	Problemas inmunológicos	Insomnio	Riesgo de conflictos interpersonales y aislamiento social.
Salud Mental	Dificultades de concentración y problemas de memoria	Riesgo aumentado de depresión, ansiedad y síndrome de burnout	Ausentismo y disminución del rendimiento laboral Agotamiento emocional e insatisfacción laboral.

Nota. Fuente: Espinoza et al., (2021); García et al., (2020) y Lucero et al., (2021).

Modelos de prevención de estrés y modelos que explican el estrés.

La prevención del estrés laboral en el personal de salud implica la aplicación de diversos modelos y enfoques eficaces.

Modelo de Prevención Primaria: La Prevención Primaria se enfoca en evitar la aparición del estrés mediante estrategias proactivas. Esto implica la promoción de prácticas saludables, el fomento de un equilibrio entre el trabajo y la vida personal, y la educación sobre técnicas de manejo del estrés. La implementación de estas medidas busca crear entornos laborales que favorezcan la salud mental y prevengan la manifestación de síntomas de estrés (Márques et al., 2023).

Modelo de prevención secundaria: La Prevención Secundaria interviene una vez que los primeros signos de estrés se manifiestan, pero antes de que se conviertan en problemas graves. Incluye estrategias como la identificación temprana de síntomas de estrés, programas de apoyo y asesoramiento (Peiró et al., 2021).

Modelo de prevención terciaria: Enfocándose en la gestión y tratamiento del estrés ya presente, la Prevención Terciaria se centra en ofrecer intervenciones terapéuticas, programas de rehabilitación y estrategias para evitar la recurrencia del estrés en el futuro. Este modelo reconoce la importancia de proporcionar apoyo continuo a aquellos que ya han experimentado estrés significativo, buscando minimizar las consecuencias a largo plazo (Cova et al., 2019).

Modelo transaccional de estrés y afrontamiento: Este modelo considera el estrés como una transacción entre el individuo y su entorno. Centrándose en la percepción de la situación estresante y las estrategias de afrontamiento utilizadas, busca modificar la percepción de la situación y mejorar las habilidades de afrontamiento. Este enfoque personalizado reconoce la subjetividad del estrés y la importancia de las estrategias individuales de afrontamiento (Linch & Cabrejo, 2021).

Estrategias efectivas para la prevención del estrés

La implementación de estrategias efectivas tiene importantes implicaciones prácticas que impactan directamente en el bienestar de los trabajadores, unos de los aspectos más importantes es adoptar medidas concretas para prevenir el estrés laboral, de manera que estas promuevan bienestar físico y mental, contribuyendo a la reducción del agotamiento, mayor satisfacción y un entorno laboral más positivo (Smith et al., 2020). Las estrategias para la prevención del estrés requieren de un enfoque integral:

A nivel individual, es crucial que los empleados desarrollen habilidades de manejo del estrés, tales como técnicas de relajación y establecimiento de límites. Además, fomentar un estilo de vida saludable, que incluya ejercicio regular y una alimentación balanceada, fortalece la resistencia al estrés. En el ámbito organizacional, es esencial cultivar una cultura que promueva el bienestar mental y emocional, reconociendo logros y brindando apoyo cuando sea necesario (Cortés et al., 2020).

En el ámbito organizacional, es imperativo equilibrar la carga laboral con los recursos disponibles. Evaluar y ajustar la distribución de tareas, así como proporcionar los recursos necesarios, previene la sobrecarga y reduce el riesgo de estrés laboral. La implementación de programas de bienestar en el trabajo, que aborden aspectos físicos, mentales y emocionales, contribuye a un entorno laboral más saludable (Cortés et al., 2020).

Habilidades de liderazgo en la gestión efectiva del estrés laboral: La gestión efectiva del estrés laboral está directamente relacionada con el rendimiento laboral, dado que impulsa un cambio positivo en la cultura organizacional, dando como resultado en una mayor colaboración, comunicación abierta y un sentido de comunidad en el lugar de trabajo, ya que una cultura organizacional positiva tiene efectos duraderos en la moral del equipo y en la percepción general de la institución de salud (Abad et al., 2021).

La reducción del estrés laboral tiene un impacto directo en la atención, ya que un personal más saludable y menos estresado está mejor preparado para ofrecer cuidados efectivos, seguros y centrados en el paciente, de manera que ayude a la innovación y la mejora continua en las prácticas asistenciales y políticas organizacionales, obteniendo un entorno laboral sostenible y saludable a largo plazo (Abad et al., 2021).

Dentro de estas prácticas, se incluye el mindfulness y meditación como estrategia de prevención de estrés, que ayuda a abordar el estrés laboral, estas técnicas no solo han demostrado ser efectivas, sino que también ofrecen beneficios a la salud, que permite a los individuos liberarse de las tensiones relacionadas con el entorno laboral, lo que promueve un ambiente más tranquilo y menos estresante, la cual mejora la concentración y la claridad mental, facilitando la toma de decisiones y la gestión de situaciones desafiantes, que contribuye a la resiliencia emocional y al fomento de relaciones laborales positivas (Moscoso, 2019).

Desafíos particulares que enfrenta el personal de salud.

En relación con el estrés, el personal de salud enfrenta desafíos únicos que pueden agravar aún más las consecuencias de esta condición:

En relación con el estrés, el personal de salud enfrenta desafíos únicos que pueden agravar aún más las consecuencias de esta condición: primeramente, se incluye la presencia de un alto riesgo de burnout, debido que la carga emocional y física del trabajo en el campo de la salud puede contribuir significativamente al burnout. El agotamiento emocional, la despersonalización y la falta de realización personal son características comunes del burnout, y el personal de salud está especialmente expuesto a estas condiciones debido a la naturaleza demandante de su trabajo (Vidotti et al., 2019).

Otro desafío importante es la exposición a traumas y eventos traumáticos, es decir que el personal de salud puede verse expuesto a situaciones traumáticas y/o emocionalmente impactantes, como accidentes graves, pérdida de vidas, y emergencias médicas. Esta exposición constante a eventos traumáticos puede aumentar el riesgo de trastornos de estrés postraumático entre los profesionales de la salud (Vidotti et al., 2019).

Así mismo se incluye la presión por la toma de decisiones críticas, ya que, en situaciones de emergencia y cuidado crítico, el personal de salud a menudo enfrenta decisiones difíciles y cruciales. La presión para tomar decisiones rápidas y precisas puede generar altos niveles de estrés, especialmente cuando las vidas de los pacientes están en riesgo (Escobar & Cid, 2018).

Se incluye también el cambio constante en las demandas laborales, debido que la dinámica del sistema de salud está sujeta a cambios rápidos, especialmente en situaciones de pandemia o crisis de salud pública. Lo que lleva a la adaptación a nuevas prácticas, protocolos y la gestión de la incertidumbre pueden contribuir al estrés laboral, aumentando así la carga administrativa, como una de las responsabilidades clínicas, que el personal de salud a menudo enfrenta lo que pueden afectar negativamente la eficiencia y aumentar la presión sobre los profesionales de la salud (Vásquez & González, 2020).

Implicaciones prácticas

La prevención del estrés en el personal de salud se manifiesta a través de un sólido fundamento conceptual que permite entender las complejidades subyacentes al fenómeno del estrés laboral. Al revisar la literatura, se identifican patrones empíricos específicos, permitiendo una comprensión más detallada de los desafíos que enfrenta el personal de salud en entornos clínicos. Este conocimiento sienta las bases para el desarrollo de estrategias efectivas, como programas de gestión del estrés y técnicas de afrontamiento, sino que también destaquen la importancia de abordar factores organizativos y culturales en el ámbito de la salud.

La prevención del estrés implica un cambio único hacia un enfoque preventivo, ya que esta perspectiva sugiere abordar todas las tensiones laborales antes de que se conviertan en un problema de salud, también es necesario mejorar la eficacia y eficiencia del sistema de atención médica, de manera que se reconozca todas las

limitaciones asociadas a la implementación de programas de prevención del estrés, de forma que no solo se presente como una necesidad de salud, sino como una oportunidad para mejorar la calidad de vida laboral de los profesionales de la salud y su repercusión en la atención asistencial que brindan..

En el contexto real, ante la prevención del estrés permite la comprensión teórica de los factores que contribuyen al estrés, para identificar y abordar los desafíos específicos que enfrenta el personal de salud en su entorno laboral diario y ofrecer herramientas prácticas y estrategias probadas que se pueden implementar en el mundo real. Estas estrategias pueden incluir programas de gestión del estrés, técnicas de afrontamiento, y cambios organizativos que han demostrado ser efectivos en entornos similares.

La idea central de este trabajo se extiende más allá de la mitigación de los efectos negativos del estrés laboral, ya que, al implementar estrategias efectivas, se mejora directamente el bienestar físico y mental de los profesionales de la salud, lo que contribuye a una mayor satisfacción laboral y a la reducción de problemas de salud mental, promoviendo un entorno laboral más saludable y reduciendo el ausentismo. En última instancia, la prevención del estrés no solo beneficia a los profesionales de la salud, sino que también contribuye a un cambio cultural y organizacional hacia entornos de trabajo más sostenibles y resistentes.

Dentro de los desafíos y limitaciones importantes son los recursos financieros, los cuales podrían obstaculizar la implementación y sostenibilidad de estrategias de prevención en los sistemas de salud debido al déficit económico de las instituciones. Otra consideración importante es la resistencia al cambio en las organizaciones de salud, ya que la implementación de estrategias de prevención del estrés a menudo implica ajustes culturales y organizativos significativos.

Dado esto, se sugiere que las futuras investigaciones deben centrarse en desarrollar intervenciones específicas en los diferentes entornos de atención médica, considerando las diferenciaciones culturales y estructurales. Además, se requiere una mayor atención en la creación de medidas de evaluación estandarizadas y fiables que permitan cuantificar el impacto de las estrategias de prevención del estrés. Desde la perspectiva académica, el ensayo subraya la importancia de integrar el conocimiento teórico en el desarrollo de estrategias de prevención. Esto podría inspirar a futuras

investigaciones interdisciplinarias que exploren la aplicación de teorías de gestión, psicología organizacional y ciencias de la salud.

Conclusiones

El estrés laboral, actualmente sigue teniendo una alta prevalencia y afecta significativamente a los profesionales sanitarios en todo el mundo. Este fenómeno no solo afecta la salud física y mental de los trabajadores de la salud, sino que también compromete la calidad de la atención médica y la relación médico-paciente. Por esta razón el objetivo fue analizar las medidas de prevención del estrés laboral en el personal de enfermería.

Para abordar este problema, se han propuesto diversos modelos de prevención del estrés, destacando la importancia de estrategias a nivel individual, organizacional y en el desarrollo de habilidades de manejo del estrés como un liderazgo efectivo fundamental para crear entornos laborales más saludables. Sin embargo, el personal de salud enfrenta desafíos particulares, como el riesgo de burnout, la exposición a traumas, la presión por decisiones críticas y la adaptación constante a cambios en las demandas laborales, además de la falta de apoyo emocional y de recursos también contribuye a la vulnerabilidad de estos profesionales.

Sin embargo, existen desafíos y limitaciones importantes, como la disponibilidad de recursos financieros y la resistencia al cambio en las organizaciones de salud. Estos obstáculos pueden dificultar la implementación y sostenibilidad de las medidas de prevención del estrés, lo que subraya la necesidad de futuras investigaciones centradas en desarrollar intervenciones específicas adaptadas a diferentes entornos de atención médica y en crear medidas de evaluación estandarizadas para cuantificar el impacto de estas estrategias.

Este trabajo resalta la importancia de integrar el conocimiento teórico en el desarrollo de estrategias de prevención, lo que puede inspirar futuras investigaciones interdisciplinarias que exploren la aplicación de teorías de gestión, psicología organizacional y ciencias de la salud en este campo crucial para la salud y el bienestar de los trabajadores de la salud. En última instancia, al comprender la complejidad del estrés laboral en el personal de salud se promueve a un enfoque integral que combine la atención individual y organizacional, que ayude a fortalecer la resiliencia del sistema de atención médica en conjunto, de manera que exista un beneficio directo tanto a los trabajadores de la salud como a la sociedad en general.

Bibliografía

- Abad, S., Camacuari, Y., & De La Cruz, A. (2021). Importancia del liderazgo directivo en la gestión del estrés ocupacional en un gobierno local. *Revista Ñeque*, 4(10), 183-199. <https://doi.org/10.33996/revistaneque.v4i10.54>
- Alomoto, J., & Mena, M. (2022). El Estrés laboral y su relación con la impulsividad en el personal sanitario de un hospital. *Ciencia Latina Rev. Cient. Multidisc*, 6(6), 9017-9034. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4055
- Ávila, J. (2023). Estrategias de prevención del estrés laboral en el personal de salud: Revisión de alcance 2018-2022. *Rev. Cient. Arbit. Multidiscipl. PENTACIENCIAS*, 5(3), 719-732. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v5i3.605>
- Cantos, G. (2019). Síndrome de fatiga crónica en el personal de la salud de hospitales. *RSAN*, 1(33), 136-146. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i33.928>
- Chávez, A., Sáenz, L., & Cámara, A. (2020). Asociación entre el estilo de vida saludable y estrés laboral en médicos de un distrito de Lima, Perú. *Rev. Peru. Med. Integr.*, 7(4), 5-11. <https://doi.org/10.26722/rpmi.2022.v7n4.693>
- Cirami, L., Córdoba, E., & Ferrari, L. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés laboral en trabajadores de la salud y reflexiones acerca de las transformaciones organizacionales a partir de la pandemia de COVID-19. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 24(2), 118-132. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7781473>
- Cordero, D., Gómez, P., & Riaño, H. (2020). Relación entre estrés laboral y cultura organizacional en empleados del sector salud. *Rev. ESPACIOS*, 41(27), 109-122. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n27/a20v41n27p11.pdf>

- Cortés, P., Bedolla, M., & Pecina, E. (2020). El estrés laboral y sus dimensiones a nivel individual y organizacional. *RILCO*, 7(8).
<https://www.eumed.net/rev/rilco/07/estres-laboral.html>
- Cova, F., Fernández, P. G., Saldivia, S., Inostroza, C., & Novoa, C. (2019). Promoción y prevención en salud mental: ¿esperanza fundada, vana ilusión o contrabando psicopatologizador? *Pap. Psicol.*, 40(2).
<https://doi.org/10.23923/pap.psicol2019.2894>
- Escobar, B., & Cid, P. (2018). El cuidado de enfermería y la ética derivados del avance tecnológico en salud. *Acta bioethica*, 24(1), 39-46.
<https://doi.org/10.4067/S1726-569X2018000100039>
- Espinoza, C., Mesa, I., Ramírez, A., & Martínez, P. (2021). Estrés laboral durante la emergencia sanitaria por covid-19 en los profesionales de enfermería y medicina: Revisión sistemática. *Pro Sci. Rev. Prod. Cienc. Invest.*, 5(40), 382-395.
<https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol5iss40.2021pp382-395>
- García, L., Ortiz, N., Noroña, D., Morillo, J., Contreras, F., García, G., & González, V. (2020). Riesgos psicosociales y estrés laboral en el personal de salud Hospital Básico “Asdrúbal De la Torre”- 2020: Psychosocial risk factors and work stress in health personnel Asdrúbal de la Torre Basic Hospital- 2020. *La U Investiga*, 7(2), 53-67. <https://revistasojs.utn.edu.ec/index.php/lauinvestiga/article/view/490>
- Gordillo, J. (2023). Estrés laboral en profesionales de la salud que brindan atención a pacientes oncológicos: Work stress in health professionals providing care to cancer patients. *LATAM Rev. Lat. Cienc. Soc. Hum.*, 4(2), Article 2.
<https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.921>
- Lema, N., & Reinoso, M. (2023). Estrés laboral y desempeño en el personal del hospital San Francisco, Latacunga. *Rev. Metrop. Cienc. Apl.*, 6(3), 109-122.
<https://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/716>

- Linch, E., & Cabrejo, J. (2021). Nivel de inteligencia emocional y estrés laboral en enfermeras de hospitales I - red asistencial La Libertad Essalud. *Revista CIENCIA Y TECNOLOGÍA*, 17(4), 243-250.
<https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/PGM/article/view/4086>
- Lucero, J., Noroña, D., & Vega, V. (2021). Estrés laboral y autopercepción de la salud en médicos y enfermeras del área de emergencia en Riobamba, Ecuador. *Rev. Cub. Reumatol.*, 23(1), 225.
<https://revreumatologia.sld.cu/index.php/reumatologia/article/view/945>
- Magaña, M., Méndez, S., & Martínez, 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://doi.org/10.5377/alerta.v6i1.15445>
- Márques, M., Flores, A., Eliane Nogueira, Alana Gisch, Fernandes, E., & Colet, C. (2023). Estrés laboral en profesionales de la atención primaria durante la pandemia de COVID-19: Estudio de métodos mixtos. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 31, e4040. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6797.4040>
- Mero, E., Salas, Y., Acuña, L., & Bernal, G. (2021). Estrés laboral en el personal de salud en tiempos de COVID-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)
- Moscoso, M. (2019). Mindfulness, autorregulación emocional y reducción de estrés: ¿ciencia o ficción? *Rev. Mex. de Invest. en Psicol.*, 10(2), 101-121.
<https://doi.org/10.32870/rmip.v10i2.459>
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades*. Pan American Health Organization / World Health Organization.
https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11

973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0

- Peiró, T., Vera, M., & Lorente, L. (2021). El trabajo de enfermería en la provincia de Madrid durante el confinamiento por la Covid-19: Contexto y experiencias. *Conocimiento Enfermero*, 4(12), 70-82. <https://doi.org/10.60108/ce.148>
- Pinargote, F. L., & Vera, B. (2021). Estrés y su incidencia en las actividades laborales del personal administrativo del Distrito de Educación 13D11 San Vicente – Sucre, durante la pandemia del SARS COV-2. *Rev. Cient. Arbit. Investig. Salud GESTAR*, 4(8), 229-236. <https://doi.org/10.46296/gt.v4i8edesp.0043>
- Pires, J., Dos Santos, J., Pedro Beserra, Cardoso, K., Veríssimo, L., Gomes, S., & Angela Geraldo. (2023). Prevalência e Fatores associados ao Estresse Relacionado ao Trabalho e à Síndrome de Burnout entre Profissionais de Enfermagem que Atuam em Oncologia. *Rev. Bras. Cancerol.*, 69(2). <https://doi.org/10.32635/2176-9745.RBC.2023v69n2.3644>
- Smith, T. D., Mullins, C., Dyal, M., & Deloy, D. (2020). Stress, burnout and diminished safety behaviors: An argument for Total Worker Health® approaches in the fire service. *Journal of Safety Research*, 75, 189-195. <https://doi.org/10.1016/j.jsr.2020.09.010>
- Suárez, R., Campos, L., Villanueva, J., & Mendoza, C. (2020). Estrés laboral y su relación con las condiciones de trabajo. *Rev. Elect. De Conocimientos, Saberes Y Prácticas*, 3(1), 104-119. <https://doi.org/10.5377/recsp.v3i1.9794>
- Tummers, L., & Bakker, A. (2021). Leadership and Job Demands-Resources Theory: A Systematic Review. *Frente. Psychol.*, 12(2). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.722080>
- Vásquez, S., & González, Y. (2020). El estrés y el trabajo de enfermería: Factores influyentes. *Más Vita*, 2(2), 51-59. <https://doi.org/10.47606/ACVEN/MV0010>

Veneros, G. (2023). Estrés laboral en el personal de salud de un hospital público del Callao durante la pandemia del COVID-19. *Rev. Ecuat. Psicol.*, 6(14), 19-29. <https://doi.org/10.33996/repsi.v6i14.86>

Vidotti, V., Trevisan, J., Quina, M., Perfeito, R., & Do Carmo, M. (2019). Burnout syndrome, occupational stress and quality of life among nursing workers. *Enf Global*, 18(3), 344-376. <https://doi.org/10.6018/eglobal.18.3.325961>



DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, Santana Guerra, Gisella Esther, con C.C: # 0914323472 autora del trabajo de titulación: *Prevención del estrés laboral en el personal de la salud* previo a la obtención del grado de **MAGÍSTER EN GERENCIA EN SERVICIOS DE LA SALUD** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de graduación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, 12 de junio de 2024



Firmado electrónicamente por:
GISELLA ESTHER
SANTANA GUERRA

f. _____

Nombre: Santana Guerra, Gisella Esther

C.C: 0914323472



REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE GRADUACIÓN

TÍTULO Y SUBTÍTULO:	Prevención del estrés laboral en el personal de la salud	
AUTOR(ES) (apellidos/nombres):	Santana Guerra, Gisella Esther	
REVISOR(ES)/TUTOR(ES) (apellidos/nombres):	Zerda Barreno, Elsie	
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil	
UNIDAD/FACULTAD:	Sistema de Posgrado	
MAESTRÍA/ESPECIALIDAD:	Maestría en Gerencia en Servicios de la Salud	
GRADO OBTENIDO:	Magíster en Gerencia en Servicios de la Salud	
FECHA DE PUBLICACIÓN:	12 de junio del 2024	No. DE PÁGINAS: 10
ÁREAS TEMÁTICAS:	Gerencia de la salud; Salud mental; Salud Pública	
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	Estrés laboral, Atención Médica, Riesgo de Burnout, Salud emocional.	
RESUMEN/ABSTRACT (150-250 palabras):		
<p>El estrés laboral, actualmente sigue teniendo una alta prevalencia y afecta significativamente a los profesionales sanitarios en todo el mundo. Este fenómeno no solo afecta la salud física y mental de los trabajadores de la salud, sino que también compromete la calidad de la atención médica y la relación médico-paciente. Por esta razón el objetivo fue analizar las medidas de prevención del estrés laboral en el personal de enfermería. <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Para abordar este problema, se han propuesto diversos modelos de prevención del estrés, destacando la importancia de estrategias a nivel individual, organizacional y en el desarrollo de habilidades de manejo del estrés como un liderazgo efectivo fundamental para crear entornos laborales más saludables. Sin embargo, el personal de salud enfrenta desafíos particulares, como el riesgo de burnout, la exposición a traumas, la presión por decisiones críticas y la adaptación constante a cambios en las demandas laborales, además de la falta de apoyo emocional y de recursos también contribuye a la vulnerabilidad de estos profesionales.</p>		
ADJUNTO PDF:	SI	NO
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: +593- 98 615 9782	E-mail: gisella.santana@cu.ucsg.edu.ec
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN:	Nombre: María de los Ángeles Núñez Lapo	
	Teléfono: +593-4-3804600	
	E-mail: maria.nunez@cu.ucsg.edu.ec	
SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA		
Nº. DE REGISTRO (en base a datos):		
Nº. DE CLASIFICACIÓN:		
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):		