

## Primeros auxilios emocionales: manejo patológico de situaciones estresantes para enfermería.

**MSc. Naila Herrera Espinosa.**

**PALABRAS CLAVES:** Factores Estresores, Enfermería, Estrés, Ambiente laboral.

### RESUMEN

Los factores estresantes son un conjunto de situaciones que desencadenan consecuencias físicas y emocionales en el personal de salud, se generan de una circunstancia mínima y llegan a convertirse en un gran problema que va a afectar tanto a la salud de los enfermeros como a su rendimiento profesional.

Los profesionales de enfermería se encuentran en el primer nivel de atención dentro de los hospitales y más aún en las áreas críticas lo que muchas veces hace una situación estresante como: alta prevalencia de trastornos psicológicos relacionados con el estrés, insatisfacción laboral, absentismo, frecuentes cambios de puesto de trabajo, hasta el abandono de la profesión, lo que en muchas ocasiones interfiere en la atención y cuidados directos a pacientes hospitalizados hasta participar activamente en otras intervenciones a gran escala.





## ABSTRACT

Stressors are a set of situations that trigger physical and emotional consequences in health personnel, they are generated from a minimal circumstance and become a major problem that will affect both the health of nurses and their professional performance.

Nursing professionals are at the first level of care within hospitals and even more so in critical areas, which often makes a stressful situation such as: high prevalence of psychological disorders related to stress, job dissatisfaction, absenteeism, frequent changes job, to the abandonment of the profession, which on many occasions interferes with the care and direct care of hospitalized patients to the point of actively participating in other large-scale interventions.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la población está siendo afectada por un fenómeno llamado estrés y ocurre en el momento que se enfrenta a las exigencias del medio ya sea la vida familiar y/o la vida profesional; por lo que requiere cierto grado de adaptación y al mismo tiempo ajustar las actividades al tiempo disponible (Soles, 2019). Las condiciones de trabajo en el profesional de enfermería implican la exposición al dolor y la muerte, conflictos interpersonales, falta de autonomía y autoridad en la toma de decisiones e indefinición del papel profesional que generan un estado de estrés crónico. La Organización Mundial de la Salud (OMS), define al estrés como un conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción ante cualquier estresor o situación estresante; pero cuando esta situación es constante y sobrepasa las capacidades del individuo llega a representar un problema de salud (Olea, 2019).

Las situaciones estresantes que no se solucionan eficazmente producen amenaza de pérdida de control personal (angustia-señal de alarma) y la aparición de alteraciones de conductas tales como las repetitivas como estrategias de afrontamiento.

Entendiendo que la salud mental es un estado de bienestar por medio del cual los individuos reco-





reconocen sus habilidades y son capaces de hacer frente al estrés normal de la vida, el estrés podría ser cualquier cosa que exija una respuesta no específica del cuerpo frente a cualquier demanda (Muñoz et al., 2015). Entre estas respuestas puedo mencionar comportamientos muchas veces equivocados de las enfermeras tales como agresividad, intolerancia, apatía, irritabilidad, los cuales son percibidos por usuarios, familiares de los pacientes, compañeros de trabajo y que los mismos se evidencian en el cambio de actitud que asumen muchas veces ante una situación estresante.

## PROPUESTA

En miras a promover y fortalecer la salud mental de los profesionales de enfermería, se plantean las siguientes estrategias de afrontamiento que pueden poner en práctica ante situaciones estresantes en su práctica habitual.

- Búsqueda de apoyo social (entre sus propios compañeros de trabajo y/o amigos)
- Regulación emocional (a través del autocontrol de las propias emociones)
- La reestructuración cognitiva (mediante la reevaluación positiva de la situación estresante)
- Talleres o programas específicos de entrenamiento de estrategias de afrontamiento adaptativas.

- Fortalecimiento de las fuentes y relaciones de apoyo social.
- Técnicas de relajación del estrés: Meditación, Respiración profunda, Yoga, Taichi.



## CONCLUSIONES

Los factores estresantes que más influyen en el estrés del personal de enfermería son: la sobrecarga laboral como principal, también agotamiento, insomnio, espacio insuficiente, insatisfacción laboral, todos estos factores en conjunto ocasionan que la salud de los pro -

fesionales de enfermería se deteriora con el pasar del tiempo, y por ende afecta su desempeño laboral con la consecuente insatisfacción del personal de enfermería.



Otro factor estresante que afecta al personal de enfermería es la relación laboral, debido a que existen conflictos entre compañeras que impide el trabajo en equipo, convirtiéndose en un ambiente tenso provocando malestar general que desencadena en la deficiente atención.

La implementación de un adecuado programa de afrontamiento y manejo de situaciones estresantes permitirá encontrar ese equilibrio y tranquilidad mental necesarios en el ámbito personal y laboral para así poder elaborar las funciones diarias de una manera óptima.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Muñoz-Torres TJ, Casique-Casique L. Estrés laboral y su efecto biopsicosocial en el cuidado de enfermería. Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc. 2016; 24(2):141- 4. [Citado 07 agosto 2018]

Sarmiento N. Enfermería es una profesión apetecida pero deficitaria. Edición médica. 11 de mayo de 2016.