

"EMOCIONES EN EL CAMPO DE LA ENFERMERÍA: NAVEGANDO POR LOS DESAFÍOS DE LA SALUD MENTAL" // *Ericka Tapia, Hilary Urbina, Tania Dominguez, Jessika Morales.*

RESUMEN

El estrés laboral y el bienestar psicológico son aspectos fundamentales que impactan la salud mental de los trabajadores del sector de la salud. La importancia de abordar este tema radica en el impacto significativo que tiene en la calidad de vida, la productividad laboral y la atención que brindan a los pacientes. La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce la salud mental como un estado de bienestar en el que la persona puede desarrollar sus capacidades, hacer frente al estrés normal de la vida y trabajar de forma productiva. Sin embargo, los entornos laborales deficientes, que incluyen discriminación, cargas de trabajo excesivas, control insuficiente del trabajo y la inseguridad laboral, representan un riesgo para la salud mental de los trabajadores del sector sanitario. El estrés laboral puede afectar negativamente la salud y el bienestar de los profesionales de la salud, generando problemas físicos, mentales y emocionales, así como un aumento en el ausentismo laboral debido a licencias médicas. Es fundamental que las empresas y organizaciones del sector de la salud implementen programas y políticas que promuevan y apoyen la salud y el bienestar de los trabajadores, así como brindar capacitación para supervisores en asuntos de salud mental. La resiliencia y la capacidad de manejar el estrés en el entorno laboral son aspectos clave que deben ser abordados para garantizar el bienestar psicológico de los trabajadores del sector de la salud. La promoción de entornos laborales seguros y saludables no solo es un derecho fundamental, sino que también contribuye a minimizar la tensión y los conflictos en el ámbito laboral, mejorando la fidelización del personal, el rendimiento y la productividad laborales.

PALABRAS CLAVE

Estrés laboral, bienestar psicológico, salud mental,

atención médica, exploración, factores de riesgo, síntomas, prevención, intervención, autocuidado, resiliencia, apoyo social, consecuencias, burnout, ansiedad, depresión, estrategias de afrontamiento, promoción de la salud mental, ambiente laboral.

SUMMARY

Work-related stress and psychological well-being are fundamental aspects that impact the mental health of healthcare workers. The importance of addressing this issue lies in its significant impact on quality of life, work productivity, and the care provided to patients. The World Health Organization (WHO) recognizes mental health as a state of well-being in which a person can develop their abilities, cope with normal life stress, and work productively. However, deficient work environments, including discrimination, excessive workloads, insufficient job control, and job insecurity, pose a risk to the mental health of healthcare workers. Work-related stress can negatively affect the health and well-being of healthcare professionals, leading to physical, mental, and emotional problems, as well as increased absenteeism due to medical leave. It is crucial for companies and organizations in the healthcare sector to implement programs and policies that promote and support the health and well-being of workers, as well as provide training for supervisors on mental health issues. Resilience and the ability to manage stress in the workplace are key aspects that need to be addressed to ensure the psychological well-being of healthcare workers. The promotion of safe and healthy work environments is not only a fundamental right but also contributes to minimizing tension and conflicts in the workplace, improving staff retention, performance, and work productivity.

KEYWORDS

Work-related stress, psychological well-being, mental health, healthcare, exploration, risk factors, symptoms, prevention, intervention, self-care, resilience, social support, consequences, burnout, anxiety, depression, coping strategies, promotion of mental health, work environment.



¿QUÉ ES EL ESTRÉS LABORAL Y CÓMO AFECTA EL RENDIMIENTO EN LA ATENCIÓN DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA?

El estrés laboral es una respuesta física y mental que experimenta una persona cuando se enfrenta a demandas laborales que superan sus capacidades o recursos disponibles. Puede afectar tanto la salud física como mental, así como el rendimiento en el trabajo. Puede manifestarse a través de síntomas como agotamiento físico y mental, irritabilidad, depresión y disminución del rendimiento. Además, puede generar un desequilibrio entre la vida laboral y personal. Existen diversas causas del estrés laboral, como la excesiva responsabilidad en el trabajo, la carga de trabajo, las relaciones laborales problemáticas y las condiciones laborales insatisfactorias. El estrés laboral puede provocar un aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, tensión muscular, alteraciones en el sueño y problemas digestivos, además puede afectar el clima organizacional, generar bajo rendimiento,

absentismo laboral y deteriorar las relaciones sociales y familiares. Esto también puede llevar al síndrome de burnout, que se caracteriza por el agotamiento físico y emocional, y puede tener un impacto significativo en la salud mental y el bienestar general. Es importante tomar medidas para prevenir y gestionar el estrés laboral. Algunas estrategias incluyen el autocuidado, la búsqueda de apoyo emocional, el desarrollo de habilidades de afrontamiento y la promoción de un ambiente de trabajo saludable. Los ajustes razonables en el trabajo, como horarios flexibles y asignaciones modificadas, también pueden ayudar a reducir el estrés laboral.

FACTORES ESPECÍFICOS DEL ENTORNO LABORAL QUE CONTRIBUYEN AL ESTRÉS

El estrés laboral puede ser desencadenado por diversos factores del entorno laboral. Algunos de estos factores son:

Exceso de trabajo: Una carga de trabajo excesiva y la falta de tiempo suficiente para completar las tareas pueden generar estrés laboral.

Relaciones laborales problemáticas: Un entorno laboral hostil, conflictos con compañeros de trabajo o jefes, y falta de apoyo social pueden contribuir al estrés laboral.

Condiciones laborales insatisfactorias: Factores como la falta de reconocimiento, la falta de control sobre el trabajo, la falta de autonomía y la falta de recursos pueden aumentar el estrés laboral.

Ambiente físico inadecuado: Un entorno de trabajo poco saludable.

Sobrecarga emocional: Trabajar en profesiones que implican lidiar con situaciones emocionalmente intensas puede aumentar el estrés laboral.



EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA

La salud mental es un tema que está recibiendo mucha atención estos días, por eso cada vez más gente habla de salud mental desde una perspectiva de bienestar. Debido al aislamiento que experimentamos durante la pandemia, las enfermedades mentales en personas de todo el mundo han aumentado significativamente. Los trabajadores de la salud son los que más han sufrido porque desempeñan un papel esencial en la solución del problema en primera línea. Con respecto a la carga laboral, el estrés emocional y los problemas directamente relacionados con su trabajo, como el horario de trabajo, la atención al paciente, la cercanía de la muerte y el amor. La demanda de aquellos que no están satisfechos recibe servicios, personal médico, especialmente fácilmente afectado por el grupo. En un entorno de trabajo sobrecargado, no es útil porque su salud se debe al alto contacto de factores de estrés y factores, que ahora se consideran problemas reales en la salud mental. Los trabajadores de la salud, incluidos médicos, enfermeras, técnicos médicos y personal administrativo están sujetos a altos niveles de estrés laboral debido a la gran carga de trabajo, las largas jornadas laborales y las presiones financieras.

TERAPIAS INNOVADORAS UTILIZADAS POR PERSONAL DE ENFERMERÍA PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS LABORAL

Además de los síntomas ocasionados del estrés en una situación puntual, el exceso de estrés puede derivar en lesiones o patologías más graves. Algunas de estas patologías pueden ser mareos, problemas digestivos y respiratorios, músculos entumecidos, contracturas, tensión y dolor muscular, incluso, ansiedad y depresión. Para poder recuperarnos y sentirnos bien, es necesario analizar la situación y reconocer que necesitamos ayuda profesional. En muchos casos, el estrés puede tratarse con psicología. Algunas técnicas innovadoras derivan de la fisioterapia para combatir patologías relacionadas con el estrés. Este tratamiento mejora la funcionalidad y calidad de vida del paciente, además de mejorar el estado de aquellas personas que tienen

problemas de salud mental con el trabajo de nuestros psicólogos.

Algunas de estas técnicas son:

Masaje terapéutico: Se utiliza para descomprimir y destensar los músculos.

Osteopatía: Se liberan las articulaciones y corrige la hipersensibilidad de los órganos.

Terapia muscular: Los músculos vuelven a su estado normal previo al estrés.

Tratamiento cráneo-sacral: Trata afecciones sensitivas, motoras y neurológicas.

Técnicas de relajación física: Se controlan los estados de tensión muscular de diferentes partes del cuerpo mediante ejercicios de contracción-relajación.

Técnicas de respiración: La respiración está íntimamente ligada con el estrés; por eso, la realización de ejercicios de respiración puede ayudar a reducir el estrés y provocar el efecto contrario: relajación.



IMPACTO DEL ESTRÉS LABORAL EN LA SATISFACCIÓN LABORAL DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA

La relación entre el estrés laboral y la satisfacción es un tema de mucha importancia en el ámbito laboral. En los resultados de búsqueda se afirma que el estrés laboral tiene un gran impacto negativo en la salud y la satisfacción laboral. Altos niveles de estrés pueden provocar insatisfacción, fatiga y pérdida de motivación en el trabajo. Esto puede tener consecuencias negativas tanto para el empleado como para la organización para la que trabaja.

El estrés laboral puede afectar la satisfacción laboral de los trabajadores de la salud de varias maneras:

Insatisfecho con el trabajo: Los altos niveles de estrés pueden provocar insatisfacción laboral, ya que los empleados pueden sentirse sobrecargados de trabajo, cansados y desmotivados en el trabajo.

Exhausto: El estrés crónico puede provocar agotamiento emocional y físico, lo que puede afectar negativamente la satisfacción laboral y la calidad de la atención brindada por los proveedores de atención médica.

La retención de empleados: El estrés laboral puede contribuir a una mayor rotación de empleados en el campo de la salud. Los trabajadores de la salud que experimentan altos niveles de estrés pueden buscar oportunidades laborales menos estresantes, lo que puede dificultar la retención de empleados en las organizaciones de atención médica. Para aumentar la retención de empleados en el sector de la salud, las organizaciones pueden implementar una variedad de estrategias. Incluyen el desarrollo de programas de mantenimiento específicos para satisfacer las necesidades de los trabajadores de la salud, priorizar el equilibrio entre la vida personal y la entrega, proporcionar programas de capacitación y desarrollo, garantizar niveles de beneficios competitivos, crear un entorno laboral, centrarse en el crecimiento y el reconocimiento profesional y remuneración de los empleados regularmente. El comportamiento de los empleados en el campo de la atención médica es muy importante para garantizar la calidad de la atención al paciente, aumentar la eficiencia de la cirugía, mantener la estabilidad financiera, promover la innovación, eliminar los empleos la falta de fuerza laboral, contribuyendo a la cultura de organizar y reducir activamente el agotamiento de los empleados. Al implementar estrategias efectivas de retención de empleados, las organizaciones de atención médica pueden crear un entorno sostenible y próspero que beneficie a todos los involucrados.

INTERVENCIONES Y PROGRAMAS DE BIENESTAR PSICOLÓGICO IMPLEMENTADOS EN ENTORNOS DE ATENCIÓN MÉDICA PARA MITIGAR EL ESTRÉS LABORAL

En los entornos sanitarios, es extremadamente importante implementar intervenciones y programas destinados a mejorar la salud mental para reducir el estrés relacionado con el trabajo. Estas iniciativas pueden ayudar a los proveedores a mantener el equilibrio emocional y prevenir el agotamiento, mejorando así la calidad de la atención brindada a los pacientes.

Éstos son algunos de los programas e intervenciones más populares:

Formación en gestión del estrés: Proporcionar a los trabajadores de la salud herramientas y técnicas para manejar el estrés de manera efectiva. Esto puede incluir técnicas de relajación, respiración consciente, meditación y atención plena.

Apoyo emocional y psicológico: Crear programas de apoyo emocional y psicológico para el personal sanitario.

Promover un ambiente de trabajo saludable: Se promueve una cultura de cuidado y apoyo mutuo entre los miembros del equipo.

Programa de autocuidado: Se ofrecen programas que fomentan la actividad física, como clases de yoga, ejercicios grupales y acceso a instalaciones deportivas.

Entrenamiento de resistencia: Se realizan talleres y formaciones de resiliencia para fortalecer la capacidad de los profesionales para afrontar situaciones de estrés y adaptarse a los cambios.

CONCLUSIÓN

El personal de atención médica a menudo enfrenta altos niveles de estrés debido a la naturaleza exigente de su trabajo, que incluye largas horas laborales, carga emocional y responsabilidad por la vida y la salud de los pacientes. El estrés laboral puede llevar a problemas de salud mental, como la depresión, la ansiedad y el agotamiento. Además, el estrés laboral también puede afectar negativamente la calidad del

cuidado que brinda el personal de atención médica, lo que puede tener consecuencias para los pacientes. Es importante que se tomen medidas para abordar el estrés laboral y promover el bienestar psicológico del personal de atención médica. Esto puede incluir la implementación de programas de apoyo y capacitación en manejo del estrés, la promoción de un ambiente laboral saludable y el fomento de la comunicación abierta y el apoyo entre los miembros del equipo.

BIBLIOGRAFÍA

[1] Gacto, P. M. (2020, 13 noviembre). Estrés laboral: qué es, causas, síntomas, fases y consejos | Nascia. Nascia.com. <https://www.nascia.com/estres-laboral-causas-sintomas/>

[2] IMSS. (s. f.-b). <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral>

[3] Prevecon. (2018, 7 mayo). El estrés laboral: definición, causas, consecuencias y cómo prevenirlo. PREVECON. <https://prevecon.org/es/el-estres-laboral-definicion-causas-consecuencias-y-como-prevenirlo/>

[4] Malvido, A. (2023, 13 noviembre). Consecuencias del estrés laboral. www.cursosfemxa.es. <https://www.cursosfemxa.es/blog/estres-laboral>

[5] World Health Organization: WHO. (2022, 28 September). La salud mental en el trabajo. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

[6] Navarro, F., & Navarro, F. (2016, 17 octubre). Factores generadores del estrés laboral. Canal Gestión Integrada. <https://www.inesem.es/revistadigital/gestionintegrada/actoresgeneradores-del-estres-laboral/>

[7] ¿Qué factores desencadenan un estrés laboral? | Hospital Universitario. Dr. José Eleuterio González. (2020, 21 enero). <https://www.medicina.uanl.mx/hu/2020/01/21/que-factores-desencadenan-un-estres-laboral/>

[8] García, M. C., Ruiz-Blandón, D. A., Vergara-Vélez, I., & Chaverra-Gil, L. C. (2023). IMPACTO DEL ESTRÉS LABORAL EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DEL PERSONAL DE UN HOSPITAL PÚBLICO DE MEDELLÍN, COLOMBIA. *Ciencia y Enfermería*, 29.

<https://doi.org/10.29393/ce29-31iemv50031>

[9] De Ycaza, D. (2020, 22 junio). Estrés laboral en el personal de salud. La Prensa Panamá. <https://www.prensa.com/imprensa/vivir/estres-laboral-en-el-personal-de-salud/1>. [programas y estrategias de promoción de la salud] (<https://repository.ces.edu.co/bitstream/10946/5442/1/Programas>)

[10] Santhosh. (2024, 21 de febrero). ¿Por qué es importante la retención de empleados en la atención médica: una guía completa? *Cultura Mono*. <https://www.culturemonkey.io/employee-engagement/employee-retention-in-healthcare/>

[11] (S/f). Amelica.org. Recuperado el 14 de marzo de 2024, de <http://portal.amelica.org/ameli/journal/367/3671560003/html/> El estrés laboral en la asistencia sanitaria. (<https://digitk.arandina.edu.co/bitstream/handle/arandina/5901/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>)

[12] Clínica Javier Navarro. (s. f.). Combate el estrés con Fisioterapia. <https://www.clinica-javiernavarro.com/blog/tratamiento-estres-fisioterapia.html>

