



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), julio-agosto 2024,
Volumen 8, Número 4.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS LABORAL UTILIZADAS POR PROFESIONALES DE ENFERMERÍA

**COPING STRATEGIES TO WORKPLACE STRESS USED
BY NURSING PROFESSIONALS**

Christian Alex Velepucha Gualan
Universidad Técnica de Machala, Ecuador

Emily Arelin Garcia Guajala
Universidad Técnica de Machala, Ecuador

Daniela Yolanda Torres Celi
Universidad Técnica de Machala, Ecuador

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12186

Estrategias de Afrontamiento al Estrés Laboral Utilizadas por Profesionales de Enfermería

Christian Alex Velepucha Gualan¹

cvelepuch3@utmachala.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0006-9032-0199>

Universidad Técnica de Machala
Ecuador

Emily Arelin Garcia Guajala

egarcia3@utmachala.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0001-2716-2371>

Universidad Técnica de Machala
Ecuador

Daniela Yolanda Torres Celi

dyltorres@utmachala.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-3838-2131>

Universidad Técnica de Machala
Ecuador

RESUMEN

Introducción: El estrés es uno de los principales problemas que afectan a las personas, es considerada la segunda enfermedad presente disminuyendo la producción laboral en un 50-60%. **Objetivo:** Determinar las estrategias de afrontamiento al estrés laboral utilizadas por el personal de enfermería de un Hospital de Machala que laboran en las áreas de clínico-quirúrgico. **Materiales y métodos:** El presente estudio es cuantitativo, no experimental, analítico, correlacional, descriptivo, de corte transversal, observacional. El universo lo formaron 67 profesionales, de los cuales 17 cumplieron con los criterios de exclusión; siendo la muestra 50 profesionales. Para recopilar la información se utilizaron revistas como Scielo, Redalyc, Elsevier. La base de datos fue creada en IBM SPSS Statistics 26.0, evaluando la consistencia de la encuesta teniendo un alfa de Cronbach de 0,90. **Resultados:** Del total de 50 encuestados, el 13,05% manifiestan presentar agotamiento emocional, despersonalización y realización personal; demostrando que es necesario tener programas de apoyo social dentro de las instituciones sanitarias para reducir este impacto. **Conclusiones:** Las estrategias más utilizadas son evitación del problema, revaloración positiva y focalización en solución de problemas, mientras que algunas veces usan la religión y casi nunca la búsqueda de apoyo social, auto focalización negativa y expresión emocional abierta.

Palabras clave: estrés laboral, rol de la enfermera, enfermería, personal de enfermería en hospital, personal de enfermería

¹ Autor principal.

Correspondencia: cvelepuch3@utmachala.edu.ec

Coping Strategies to Workplace Stress Used by Nursing Professionals

ABSTRACT

Introduction: Stress is one of the main problems that affect people, it is considered the second illness present, decreasing work production by 50-60%. **Objective:** Determine the strategies for coping with work stress used by the nursing staff of a Hospital in Machala who work in the clinical-surgical areas. **Materials and methods:** The present study is quantitative, non-experimental, analytical, correlational, descriptive, cross-sectional, observational. The universe was made up of 67 professionals, of which 17 met the exclusion criteria; The sample being 50 professionals. To collect the information, magazines such as Scielo, Redalyc, and Elsevier were used. The database was created in IBM SPSS Statistics 26.0, evaluating the consistency of the survey having a Cronbach's alpha of 0.90. **Results:** Of the total of 50 respondents, 13.05% reported emotional exhaustion, depersonalization and personal fulfillment; demonstrating that it is necessary to have social support programs within health institutions to reduce this impact. **Conclusions:** The most used strategies are problem avoidance, positive reappraisal and focus on problem solving, while sometimes they use religion and almost never the search for social support, negative self-focus and open emotional expression.

Keywords: work stress, role of the nurse, nursing, hospital nursing staff, nursing staff

Artículo recibido 10 junio 2024

Aceptado para publicación: 12 julio 2024



INTRODUCCIÓN

El estrés laboral se considera la causa principal del agotamiento físico, mental y emocional, por ello se considera importante que los profesionales de salud desarrollen estrategias de afrontamiento las cuales les permita adaptarse a las demandas laborales y eviten la deficiencia en la atención al usuario/paciente (Córdova et al., 2022). Dentro de estas estrategias se recomiendan mantener contacto con amigos y familia, descansar, hacer ejercicio, tomar pausas activas durante el trabajo y comer saludable (Ortiz & Fuentes, 2023) (Medina et al., 2022).

En el personal de enfermería el estrés laboral permanece latente debido a la actividad profesional que es altamente demandante tanto física como psicológicamente por lo cual se puede llegar a sentir una sobrecarga laboral, teniendo en cuenta que los factores que influyen en presentar el síndrome de burnout son la carga de trabajo, falta de recursos, ambiente laboral, interacciones emocionales y la falta de apoyo y reconocimiento; lo cual produce un deterioro en la energía física del personal manifestándose en el rendimiento y causando su deficiencia laboral (Correa Cruzado, 2023) (Rosales & Vargas, 2023) (Cortez et al., 2022).

A nivel mundial, el estrés es uno de los principales problemas que afectan a las personas indistintamente de su edad, en el campo de salud se considera que la carga laboral genera estrés, estableciéndose como un problema relevante en esta área, involucrando tanto esfuerzo físico como mental, además, se considerada la segunda enfermedad presente disminuyendo la producción laboral en un 50 y 60% (Periñán et al., 2022) (Ortiz & Fuentes, 2023).

Es importante destacar el rol que cumple el profesional de enfermería dentro de las instituciones de salud, un claro ejemplo es la crisis de la pandemia COVID-19 que el mundo entero tuvo que enfrentarla, donde fueron aquellos profesionales quienes estuvieron expuestos la gran mayoría del tiempo a la enfermedad brindando cuidado directo al paciente y centrándose principalmente en su protección personal y medidas de bioseguridad, sin considerar el impacto ni precedentes en su salud mental, donde se generaron enfermedades y pérdidas de vidas, desencadenando emociones como duelo, miedo, desesperación, desesperanza, problemas de sueño y estrés postraumático, afectando gravemente la vida social, laboral y las relaciones interpersonales; por ello la Organización Mundial de la Salud (OMS) manifiesta la importancia del departamento de Recursos Humanos el cual se encarga de promover el



bienestar del personal e invertir en herramientas para abordar este problema (Zamora et al., 2022) (Ahmad et al., 2022).

La pandemia del COVID 19 marco un antecedente con un alto índice de muertes causando un gran impacto emocional y físico en los profesionales de enfermería. En Europa, específicamente en España se evidencio un aumento de síntomas de ansiedad y agotamiento, en el continente Americano específicamente en Estados Unidos el Consejo Internacional de Enfermeras (CIE) reconoce que más del 50% experimentaron estrés, mientras que en ciertos países de Latinoamérica como en Colombia según la Encuesta Nacional de Condiciones de Salud y Trabajo, reveló que el 20% y el 33% del personal de enfermería mantiene altos niveles de estrés, en Brasil el 49% de los enfermeros tuvieron ansiedad y un 25% enfrentó depresión debido a la oleada del Coronavirus (Franco & Leví, 2020) (Mamani & Mamani, 2022) (Sierakowska & Doroszkiewicz, 2022).

En México encuestas internacionales han arrojado resultados de un 75% de población afectada por estrés laboral, se ha presentado debido a la falta de conocimiento ante ciertas situaciones, miedo a poner en riesgo la vida o causarle daño al paciente, riesgo a sufrir contagios, lesiones o daños, por exceso o sobrecarga de trabajo y el manejo de nuevas tecnologías médicas (Martín et al., 2020).

En Ecuador por cada 10.000 habitantes al menos 5.5 personas que son del área de la salud presentan estrés la cual es notable a través de la atención que les brindan a sus pacientes; este estrés en el personal de enfermería aparece por el sobreesfuerzo en el trabajo, la falta de personal, dificultad para dormir, entre otras, y debido a estos factores causales el 50% del personal renuncia a su puesto de trabajo (Ortiz & Fuentes, 2023).

En ciertos países del continente asiático como en China, el 60% de las enfermeras se sentían exhaustas y el 90% experimentó ansiedad, en cambio en Israel el 40% de las profesionales que se encargan del cuidado directo al paciente tuvieron temor de proporcionar atención a pacientes con COVID-19 (Sierakowska & Doroszkiewicz, 2022).

A nivel local, en el Hospital General Teófilo Dávila de la ciudad de Machala, se puede observar una gran cantidad de personal de enfermería que regularmente atienden a personas con deterioro en su salud, esta atención genera un estrés inminente debido a la carga elevada de trabajo, presión por brindar atención médica de calidad, escases de personal e insumos médicos, exposición constante a situaciones



de crisis y emergencias, y las demandas emocionales de cuidar a pacientes en condiciones difíciles pueden contribuir a que se presente estrés crónico sanitario.

Por tal motivo, este estudio aborda la problemática enmarcada en el estrés laboral y describir las estrategias de afrontamiento que utiliza el personal de enfermería de un hospital de la ciudad de Machala que laboran en las áreas de clínico quirúrgico para mitigar este problema; los resultados obtenidos en dicha investigación servirán como base para que se puedan seguir implementando nuevas estrategias que ayuden a disminuir la incidencia de estrés laboral y a su vez se pueda contribuir en mejorar la calidad de vida del profesional y brindar atención de calidad y oportuna al paciente.

MATERIALES Y METODOS

El presente estudio tuvo enfoque cuantitativo, no experimental, analítico, correlacional, de tipo descriptivo de cohorte transversal observacional. La unidad de estudio fue el Hospital General Teófilo Dávila ubicado en la ciudad de Machala, perteneciente a la provincia de El Oro, Ecuador. El universo lo formaron 67 profesionales de enfermería, pero 50 cumplieron con los criterios de inclusión y 17 con los criterios de exclusión; por lo que la muestra es de 50 personas que laboran en las áreas de Unidad de Cuidados Intensivos (UCI), Medicina Interna, Cirugía y Emergencia.

Los criterios de inclusión fueron profesionales de enfermería que de forma voluntaria accedieron a participar en las encuestas y que se encuentra laborando en las áreas de Unidad de Cuidados Intensivos (UCI), Medicina Interna, Cirugía y Emergencia; por otro lado, los criterios de exclusión fueron personal auxiliar de enfermería, estudiantes de la carrera de enfermería, personal ausente ya sea por permiso médico o por vacaciones y aquellos que no desean participar.

Los instrumentos mediante los cuales se evaluó incluyeron: Maslach Burnout Inventory (MBI-HSS) desarrollado por Maslach y Jackson (1997) en su versión española traducido al castellano anteriormente por Seisdedos y adaptado por Reig et al. en personal de enfermería, fue validado en México por Jiménez et al. y está constituida por tres componentes: agotamiento emocional con 9 ítems, despersonalización con 5 ítems y realización personal con 8 ítems, las subescalas se califican individualmente bajo los siguientes puntos de corte: Agotamiento emocional: 0-18, bajo; 19-26, medio, y 27-54, alto; para Despersonalización: 0-5, bajo; 6-9, medio, y 10-30 alto; para Ineficacia/Realización personal: 40-56 alto; 34-39 medio y 0-33 bajo, cada pregunta tiene opción de respuesta tipo Likert de cero a seis, donde



0 significa “Nunca o ninguna vez”, 1 significa “Casi nunca o pocas veces al año”, 2 significa “Algunas veces o una vez al mes o menos”, 3 significa “Regularmente o pocas veces al mes”, 4 significa “Bastantes veces o una vez por semana”, 5 significa “Casi siempre o pocas veces por semana” y 6 significa “Siempre o todos los días” (Jiménez et al., 2023).

Otro de los instrumentos utilizados está el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) en su versión para enfermería del SERVQHOS original, validado en España por Sandín y Chorot (2003), categorizado en 7 dimensiones: estrategias centradas en la solución del problema, autofocalización negativa, revaloración positiva, expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de apoyo y religión; cada dimensión se conforma por 6 preguntas las cuales según la escala valorativa los rangos obtenidos serán: alto (69-102), medio (35-68) y bajo (0-34) de forma que, a mayor puntuación, mayor será el nivel de afrontamiento, cada reactivo tiene opción de respuesta tipo Likert de cero a cuatro, donde 0 significa “Nunca”, 1 significa “Pocas veces”, 2 significa “A veces”, 3 significa “Frecuentemente” y 4 significa “Muy frecuentemente” (Ortiz & Fuentes, 2023).

Para el análisis de los datos obtenidos a través de las encuestas, se utilizó una base de datos creada en el software estadístico de IBM SPSS Statistics 26.0, llegando a evaluar la consistencia de la encuesta a través de una validación de confiabilidad con un alfa de Cronbach de 0,90.

Los resultados obtenidos se han mostrado en tablas adecuadas para cada tipo de variable y categoría en análisis. Considerándose los principios bioéticos de autonomía, beneficencia, no maleficencia, confiabilidad y justicia, y contando con la respectiva autorización del director del hospital para acceder a la aplicación de las encuestas de los profesionales de enfermería.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Determinar las estrategias de afrontamiento al estrés laboral utilizadas por el personal de enfermería es importante para poder identificar las necesidades y desafíos que enfrentan estos profesionales en su entorno de trabajo y del mismo modo implementar mejoras que contribuyan a su bienestar y satisfacción laboral. Dentro de esto se puede incluir evaluar la carga laboral, las demandas emocionales, la comunicación interprofesional, el apoyo organizacional, el manejo de situaciones críticas y el impacto que el estrés laboral puede tener en la calidad del cuidado brindado a los pacientes.

Tabla 1. Datos sociodemográficos

Datos sociodemográficos		Porcentaje	Total	Total
Sexo	Masculino	24.0%	12	50
	Femenino	76.0%	38	
Edad	26-32	36.0%	18	50
	33-39	50.0%	25	
	42-55	14.0%	7	
Área de trabajo	Emergencia	36.0%	18	50
	Medicina interna	18.0%	9	
	Cirugía	14.0%	7	
	UCI	32.0%	16	
Antigüedad laboral en HTD	1-6 años	38.0%	19	50
	7-11 años	48.0%	24	
	12-25 años	14.0%	7	

En el estudio sobre estrategias de afrontamiento al estrés laboral, participaron 50 profesionales de enfermería. De estos, 38 eran mujeres representando el 76.0% del total, y 12 hombres, constituyendo el 24.0%.

En cuanto a las edades, se observa una concentración notable en ciertos grupos, las edades más frecuentes son 33 a 39 años, representando el 50.0% del total de la muestra, lo que indica una tendencia marcada hacia este grupo demográfico específico.

El estudio también analizó la distribución del personal de enfermería por áreas de trabajo, encontrando resultados de mayor significancia en el área de emergencia, con un total de 18 profesionales, lo que representa el 36.0% del total. Por otro lado, la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) también tiene una representación considerable con 16 profesionales, lo que constituye el 32.0% del total. En contraste, las áreas de medicina interna y cirugía tienen menor representación, con 9 profesionales (18.0%) y 7 profesionales (14.0%) respectivamente.

En la distribución de la antigüedad laboral en el Hospital Teófilo Dávila, se destacan una alta tendencia en valores de 7 a 11 años, con un porcentaje del 48.0%, encontrando significancia en estas cantidades de años de trabajo.

Tabla 2. Agotamiento Emocional

Agotamiento Emocional	0	1	2	3	4	5	6	Total
Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	3	4	14	10	16	2	1	50
Me siento cansado al final de la jornada de trabajo	1	2	8	16	12	7	4	50
Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo	7	16	11	12	4	0	0	50
Trabajar todo el día con personas es realmente estresante para mí	24	13	8	3	1	1	0	50
Siento que mi trabajo me está desgastando	5	10	11	9	13	1	1	50
Me siento frustrado por mi trabajo	12	12	8	9	9	0	0	50
Siento que estoy trabajando demasiado	4	7	10	10	13	4	2	50
Trabajar directamente con personas me produce estrés	20	20	8	1	1	0	0	50
Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades	15	8	10	11	3	2	1	50
Total	91	92	88	81	72	17	9	450
Porcentaje	20.22%	20.44%	19.56%	18%	16%	3.78%	2%	100%

De los datos obtenidos se puede observar que el 40,66% de los profesionales encuestados nunca o casi nunca presentan agotamiento emocional, sin embargo, el 57.34 % lo presentan casi siempre y el 2% lo presentan siempre, datos que coinciden con en el estudio realizado por Cerón (2023) donde el 6,6% de los enfermeros/as que trabajan en el sector público presentan un alto nivel de agotamiento emocional (Vinueza et al., 2020). Así mismo se reflejan en el estudio de Vinueza et al. (2020) que durante la pandemia por el COVID 19 el 78.15% del personal tanto médico como el de enfermería presentaron agotamiento emocional severo y en el 63.02% es moderado. Lo que refleja que el personal de

enfermería, en todo momento que brinda cuidado al paciente, se siente agotado emocionalmente lo cual puede afectar en su desempeño laboral (Cerón López, 2020).

Tabla 3. Despersonalización

Despersonalización	0	1	2	3	4	5	6	Total
Creo que trato a algunas personas como si fueran objetos impersonales	35	12	2	1	0	0	0	50
Me he vuelto insensible con la gente desde que ejerzo esta ocupación	24	8	18	0	0	0	0	50
Me preocupa el hecho de que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.	17	16	11	5	0	1	0	50
No me preocupa realmente lo que ocurre a algunas personas a las que doy servicio	26	13	10	0	0	0	1	50
Creo que las personas a quienes atiendo me culpan de sus problemas	26	8	12	2	0	1	1	50
Total	128	57	53	8	0	2	2	250
Porcentaje	51.2%	22.8%	21.2%	3.2%	0%	0.8%	0.8%	100%

Según los resultados que fueron adquiridos mediante las encuestas, se puede conocer que el 74% de esta población nunca o casi nunca manifiestan haber presentado despersonalización; por otra parte, el 25,2% manifiestan esto casi siempre y el 0,8% lo manifiestan siempre, lo cual se relaciona hasta cierto punto con el estudio de Cerón (2023) que indica que el 5,2% de los encuestados tienen un alto nivel de despersonalización reflejado en aquellos que trabajan en el sector de salud pública (Vinueza et al., 2020); de igual manera en el estudio de Vinueza, et al. (2020) indica que el 72.61% de sus participantes refirieron tener despersonalización severa y el 65.63% moderada durante la pandemia por COVID 19 (Cerón López, 2020). Esto indica que la mayoría de los encuestados informan que nunca o raramente tratan a las personas como objetos impersonales o se vuelven insensibles hacia ellos en el contexto laboral.

Tabla 4. Realización Personal

Realización Personal	0	1	2	3	4	5	6
Fácilmente comprendo cómo se sienten las personas que tengo que atender	1	2	9	7	15	8	8
Trato con mucha efectividad los problemas de las personas	0	4	7	12	15	6	6
Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de los demás con mi trabajo	3	2	5	16	14	6	4
Me siento muy energético	3	5	18	10	6	5	3
Fácilmente puedo crear un clima agradable en mi trabajo	0	1	4	19	12	11	3
Me siento estimulado después de trabajar en contacto con personas	1	4	20	8	7	6	4
He conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo	1	1	1	7	19	14	7
En mi trabajo, trato los problemas emocionales con mucha calma	3	1	9	10	10	11	6
Total	12	20	73	89	98	67	41
Porcentaje	3%	5%	18.25%	22.25%	24.5%	16.75%	10.25%

Según las encuestas tabuladas nos refleja que el 8% nunca y casi nunca pudieron sentir realización personal, en cambio el “casi siempre” se ve reflejado en el 81.75% y el 10,25% siempre sienten realización personal; a diferencia del estudio de Cerón (2023) que tuvo como resultado que el 14,6% presento un bajo nivel en aquellos que laboran en hospitales públicos (Vinueza et al., 2020), mientras que el personal que laboró durante el COVID 19 se manifestó con un 85.41% de acuerdo al estudio realizado por Vinueza, et al. (2020) presentan una baja frecuencia de personalización y moderada en el 78.09% (Cerón López, 2020). Estos resultados sugieren que una parte significativa de los encuestados reportan sentirse muy a menudo o con frecuencia satisfechos con sus roles laborales, lo que indica una conexión positiva con sus responsabilidades y funciones en el trabajo.

Tabla 5. Búsqueda De Apoyo Social como estrategia de afrontamiento al estrés

Búsqueda De Apoyo Social	0	1	2	3	4
Le conté a familiares o amigos cómo me sentía	2	12	14	18	4
Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	4	14	13	17	2
Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	6	16	15	12	1
Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	6	16	14	10	4
Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir	4	17	15	11	3
Procuré que algún familiar o amigo me escuchara cuando necesité manifestar mis sentimientos	4	12	16	14	4
Total	26	87	87	82	18
Porcentaje	8.67%	29%	29%	27.33%	6%

En la tabla se observa que, tanto en la escala "Pocas veces" como en la escala "A veces", las respuestas representan un porcentaje del 29%, seguido de la escala de "frecuentemente" y "muy frecuentemente" con el 27% y 6% respectivamente.

En contraste con la escala de "nunca" que representa el 8.67%. De acuerdo a los resultados se puede hacer una comparación con el estudio de Martínez, et al. (2021) el cual indica que el 3.4% del personal de enfermería recibió atención, todo esto durante la pandemia (Martínez et al., 2021); a diferencia del estudio de Barrios y Escudero (2022) que evidencia haber ofrecido apoyo al personal que también participó en la atención durante la pandemia, manifestando una alta tasa de ayuda con un 22.58% (Barrios & Escudero, 2022).

Esto significa que la mayoría de los encuestados indican haber buscado o recibido apoyo social en algún grado durante situaciones de estrés, reflejando la relevancia de este recurso en la gestión efectiva del estrés.

Tabla 6. Expresión Emocional Abierta como estrategia de afrontamiento al estrés

Expresión Emocional Abierta	0	1	2	3	4
Descargué mi mal humor con los demás	29	11	10	0	0
Insulté a ciertas personas	36	12	1	0	1
Me comporté de forma hostil con los demás	23	16	5	5	1
Agredí a algunas personas	45	4	0	1	0
Me irrité con alguna gente	16	20	6	6	2
Luché y me desahogué expresando mis sentimientos	11	16	13	6	4
Total	160	79	53	18	8
Porcentaje	50.31%	24.84%	16.67%	5.66%	2.52%

El análisis de estos porcentajes muestra que la opción más seleccionada por los participantes es "Nunca", representando aproximadamente la mitad (50.31%) de las respuestas. Por otro lado, la opción "Pocas veces" también cuenta con un porcentaje significativo de respuestas, representando alrededor del 24.84% del total.

En contraste, las opciones de "A veces", "Frecuentemente" y "Muy frecuentemente" tienen porcentajes más bajos, lo que indica que son menos comunes entre los participantes. Por lo cual podemos hacer una relación con la investigación de Gálvez y Mesta (2020) la cual indica que el 47.3% del personal se comunica de manera abierta con los familiares de los pacientes que se encuentran en un estado crítico (Gálvez & Mesta, 2020), situación que en el estudio de Trujillo y Quispe (2021) refleja con un 76% que el personal no se siente bien para brindar apoyo emocional a familiares y pacientes con patologías crónicas (Papiol et al., 2020).

Esto sugiere que la expresión emocional abierta no es una estrategia muy utilizada por la mayoría de los encuestados para enfrentar situaciones estresantes.

Tabla 7. Religión como estrategia de afrontamiento al estrés

Religión	0	1	2	3	4
Asistí a la Iglesia	1	19	17	9	4
Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote u otro)	19	17	7	4	3
Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema	14	10	12	12	2
Tuve fe en que Dios remediaría la situación		11	10	19	10
Recé	4	12	20	8	6
Acudí a la Iglesia a poner velas o rezar	11	25	4	6	4
Total	49	94	70	58	29
Porcentaje	16.33%	31.33%	23.33%	19.33%	9.67%

Al realizar un análisis se puede observar que las prácticas religiosas y espirituales un 29% de profesionales las utilizan frecuentemente y muy frecuentemente para enfrentar situaciones de estrés, por otro lado, el 54.66% las utilizan pocas veces y a veces, siendo solo un 16.33% que nunca recurre a este tipo de prácticas como método para afrontar el estrés laboral, estos datos coinciden con el estudio realizado por Marín et al. (2020) donde el 43.3% de enfermeros que trabajan en diferentes instituciones del sector salud de Michoacán consideran a la religión como fuente de apoyo para mejorar el estrés (Martín et al., 2020). Del mismo modo, en el estudio realizado por Franco y Leví (2020) a 127 profesionales en el Hospital General Guasmo Sur, Guayaquil, se destaca que un 71% emplean la religión como estrategia de afrontamiento (Franco & Leví, 2020).

Finalmente, en la investigación de revisión literaria de Ortiz y Fuentes (2023) en el servicio de Hospitalización de una Clínica Privada, Lima-Perú, donde pese a que no se establecen porcentajes se enfatiza que la religión es una de las estrategias más utilizadas por profesionales de enfermería para equilibrar la presión y la carga de las actividades laborales, dando como resultado una mejora en las relaciones interpersonales lo que repercute en la eficiente atención a los pacientes (Ortiz & Fuentes, 2023). Esto da a conocer que a pesar de que las prácticas religiosas son empleadas en cierta medida por la mayoría de los participantes, su uso tiende a ser esporádico en lugar de ser una respuesta común y frecuente ante situaciones estresantes.

Tabla 8. Focalizado en la solución de problemas como estrategia de afrontamiento al estrés

Focalizado en la solución de problemas	0	1	2	3	4
Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente	1	3	5	24	17
Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	1	12	14	17	6
Establecí un plan de acción y procuré llevarlo a cabo	2	15	17	13	3
Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema	4	6	13	16	11
Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	1	8	17	15	9
Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	3	11	14	17	5
Total	12	55	80	102	51
Porcentaje	4%	18.33%	26.67%	34%	17%

En relación a la información se puede observar que un 77.67% de los profesionales de enfermería a veces, frecuentemente y muy frecuentemente emplean activamente estrategias de solución de problemas con cierta regularidad en situaciones de estrés, mientras que el 18.33% recurre a ellas pocas veces, siendo solo un 4% que nunca usa este tipo de prácticas como método para afrontar al estrés, datos que mantienen relación con la investigación realizada por Correa Cruzado (2023) en el servicio de emergencia en un Hospital de Lima, Perú encontró que 45.0% de los enfermeros alcanzaron un nivel bueno del uso de estrategias basadas en la solución de problemas, 43.3% un nivel regular, y el 11.7% un nivel malo (Correa Cruzado, 2023). Por otro lado, Atta et al. (2020) encontró que, en el municipio de Sunyani, Ghana, en 480 enfermeros de distintas especialidades hubo un alto uso de estrategias como considerar alternativas y minimizar la gravedad de los problemas (Atta et al., 2020).

Mientras que Valdez et al. (2022) en un estudio realizado en la Ciudad Obregón, Sonora, halló que 37.2% de 250 estudiantes de enfermería emplean afrontamiento activo, planeación, apoyo con instrumentos y religión (Valdez et al., 2022). Por último, Rosales y Vargas (2023) identificaron que en la Unidad de Cuidados Intensivos de Neonatología del Hospital Belén de Trujillo y del Hospital Regional Docente de Trujillo 69.4% de 36 enfermeras utilizaban estas estrategias en un nivel alto

(Rosales et al., 2023). Esto sugiere que, aunque las prácticas religiosas pueden considerarse una estrategia ocasional de afrontamiento del estrés para algunos individuos, no es la principal estrategia utilizada con regularidad, además, subrayan la relevancia de promover el desarrollo de habilidades efectivas de afrontamiento en el campo de la enfermería para garantizar una atención de calidad y un ambiente laboral saludable.

Tabla 9. Evitación al problema como estrategia de afrontamiento al estrés

Evitación	0	1	2	3	4
Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas	5	10	12	15	8
Me concentré en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema	6	12	10	12	10
Salí al cine, a cenar, a «dar la vuelta», etc., para olvidarme del problema	4	13	8	11	14
Procuré no pensar en el problema	12	10	7	11	10
Practiqué algún deporte para olvidarme del problema	5	13	9	11	12
Intenté olvidarme de todo	13	10	7	11	9
Total	45	68	53	71	63
Porcentaje	15%	22.67%	17.67%	23.67%	21%

De los datos obtenidos se evidencia que frecuentemente y muy frecuentemente con el 44.67% de los enfermeros encuestados recurren a estrategias de evitación durante situaciones estresantes, el 46.34% las utilizan pocas veces y a veces, y un 15% nunca evita enfrentarse directamente a problemas o situaciones estresantes, resultados contrarios a los descritos en el estudio de revisión literaria realizado por González et al. (2024) donde menciona que más del 75% de los enfermeros presentan niveles bajos o muy bajos de evitación en el afrontamiento a la fatiga crónica (González et al., 2024). Así mismo, Ortiz y Fuentes (2023) dentro de su investigación mencionan a Troncos (2022) que en una de sus investigaciones demostró que los enfermeros con estrés laboral leve a moderado emplean diversas estrategias, incluyendo la evitación (Ortiz & Fuentes, 2023).

Mientras que Franco y Leví (2020) en Guayaquil, en el “Hospital General Guasmo Sur” evidenciaron el uso del 100% de la evitación como medida preventiva durante emergencias (Franco & Leví, 2020), contrario a la investigación realizada por Erquicia et al. (2020) en el Hospital de Igualada, España, donde se observó que 14.6% de los profesionales sanitarios con estrés agudo utilizan la evitación (Erquicia et al., 2020), resultados con estrecha relación a los encontrados por Valdez et al. (2022) en la ciudad de Obregón, en estudiantes de enfermería donde solo el 2.4% recurren a la evitación emocional (Valdez et al., 2022). Finalmente, Rosales y Vargas (2023) destacan que el 77.77% de profesionales en una Unidad de Cuidados Intensivos en Colombia emplean estrategias de evitación, especialmente en situaciones de alta presión (Rosales & Vargas, 2023).

Este análisis refleja una variabilidad significativa en el uso de estrategias de evitación entre los profesionales de enfermería, sugiere la necesidad de abordar de manera integral y contextualizada el tema del afrontamiento al estrés en el entorno de la enfermería, considerando la influencia de factores individuales, organizacionales y culturales en la elección de estrategias de afrontamiento.

Tabla 10. Auto-focalización Negativa como estrategia de afrontamiento al estrés

Auto-focalización Negativa	0	1	2	3	4
Me convencí de que hiciera lo que hiciera las cosas siempre me saldrían mal	28	15	5	1	1
No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas	27	12	9	1	1
Comprendí que yo fui el principal causante del problema	30	14	4	1	1
Me sentí indefenso(a) e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación	18	16	8	5	3
Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema	27	11	7	3	2
Me resigné a aceptar las cosas como eran	20	16	9	3	2
Total	150	84	42	14	10
Porcentaje	50%	28%	14%	4.67%	3.33%

Al examinar los resultados sobre autofocalización negativa en la presente investigación se evidencia que “nunca” representa el 50% de las elecciones de los participantes lo que sugiere que una parte significativa de ellos no se ve afectada por pensamientos negativos sobre sí mismos durante situaciones estresantes. Sin embargo, el 28% admitió que a veces se encuentran en esta situación. Estos hallazgos sugieren que una parte considerable de los encuestados tiende a evitar adoptar una perspectiva negativa sobre sí mismos, pero, aun así, una proporción significativa reconoce experimentar esta tendencia en ocasiones.

Estos resultados tienen similitud con el estudio realizado en distintas Instituciones de Educación Superior en la Ciudad Obregón, Sonora, por Valdez et al. (2022), donde de 250 estudiantes de enfermería se encontró que sólo el 2.4% utiliza el afrontamiento emocional por evitación caracterizado por: autodistracción, negación, renuncia, auto culpa y uso de sustancias (Valdez et al., 2022), estos hallazgos resaltan que si bien una parte de los encuestados tiende a evitar adoptar una perspectiva optimista y buscar el crecimiento personal y emocional incluso en medio de desafíos y adversidades, existe una proporción notable que sí experimenta esta tendencia en ocasiones.

Tabla 11. Revaloración Positiva como estrategia de afrontamiento al estrés

Revaloración Positiva	0	1	2	3	4
Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	2	3	19	14	12
Intenté sacar algo positivo del problema	1	6	10	25	8
Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás	3	3	10	24	10
Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes	3	3	7	25	12
Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga»	3	7	13	19	8
Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	3	4	11	22	10
Total	15	26	70	129	60
Porcentaje	5%	8.67%	23.33%	43%	20%

De los resultados obtenidos se puede observar que la mayoría de los participantes indican que a veces, frecuentemente y muy frecuentemente recurren a reinterpretar o encontrar aspectos positivos en situaciones estresantes representando el 23.33%, 43% y 20%, respectivamente. Hallazgos que sugieren que una proporción considerable de los encuestados busca activamente aspectos positivos en situaciones estresantes y trata de reinterpretarlas de manera constructiva. Además, solo un pequeño porcentaje de participantes indican que nunca intentaron revalorar positivamente la situación (5%), lo que muestra que esta estrategia es bastante común entre los encuestados.

Estos datos se relacionan con el estudio realizado en distintas Instituciones de Educación Superior en la Ciudad Obregón, Sonora, por Valdez et al. (2022), donde encontró que 60.4% de estudiantes de enfermería utilizan mayormente el afrontamiento activo emocional, en el cual incluyen acciones como: descarga emocional, humor, aceptación, búsqueda de apoyo emocional y reformulación positiva (Valdez et al., 2022). Por otro lado, en un estudio realizado por Cedeño et al. (2023) en 48 profesionales del sector público que trabajan en primera línea con víctimas de violencia en el cantón Portoviejo hay diferencias significativas ya que, los solteros reflejan mayor capacidad de encontrar aspectos positivos en situaciones estresantes representando el 39.7%, en comparación a los casados con un 16.5% (Cedeño et al., 2023).

Mediante estos resultados se puede concluir que esto podría surgir a causa de que las personas que permanecen más tiempo solteras tienen mayor tiempo para conocerse e invertir en su autoconocimiento, desarrollar conexiones emocionales más profundas, reales y auténticas, lo que los lleva a poder focalizarse en la solución y generar una reevaluación positiva de una manera más natural.

CONCLUSIONES

La investigación realizada tiene como objetivo determinar las estrategias de afrontamiento al estrés laboral por el personal de enfermería de un hospital de la ciudad de Machala que laboran en las áreas de clínico quirúrgico, en el cual se demuestra que las estrategias utilizadas por profesionales de enfermería son diferentes para cada uno recurriendo así a diferentes métodos para aliviar la carga que ocasiona el trabajar en el ámbito hospitalario o en el sector salud; teniendo en cuenta que las tres estrategias más utilizadas son la evitación del problema, la revaloración positiva y la focalización en la solución de problemas, además, la estrategia de la religión es la que usan algunas veces y la que pocas

veces aplican es la búsqueda de apoyo social, la auto focalización negativa y la expresión emocional abierta.

La técnica más utilizada en estos últimos años es el apoyo social, considerando que puede venir de un profesional en psicología y de los mismos familiares, amigos, compañeros de trabajo, entre otros, lo cual puede ayudar mucho y facilitar el manejo del estrés laboral, la capacidad de adaptación en el ambiente laboral y el aumento en la calidad de la atención y cuidado al usuario. Otros métodos que podrían ser implementados para manejar el estrés son las habilidades de comunicación y las técnicas para resolver problemas ayudando así a que el personal tenga los recursos necesarios para conservar la salud mental y el rendimiento laboral en una categoría ideal para cumplir sus funciones dentro de las instituciones de salud.

Para finalizar, de acuerdo a otros estudios y a la bibliografía de apoyo se dice que las estrategias de afrontamiento al estrés son personalizadas, debido a que cada persona que forma parte del equipo de enfermería sabe cómo manejar el estrés laboral de manera diferente, por ende estos métodos van a ser diferentes dependiendo de las circunstancias por las que esté atravesando el personal; debido a esto las estrategias deben ser adaptadas a las necesidades de cada enfermero teniendo beneficios no solo a nivel personal sino también a nivel asistencial.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Periñán Sotelo, N., Pérez Fernández, M., & Troya Fernández, J. C. (2022). ESTRÉS Y BURNOUT EN PERSONAL SANITARIO. MINDFULNESS COMO ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO. *SANUM Revista Científico-Sanitaria* , 6(4), 98–104. Obtenido de <https://revistacientificasanum.com/vol-6-num-4-octubre-2022-estres-y-burnout/>
- Ahmad, S., Yaqoob, S., Safdar, S., Ahmad Cheema, H., Islam, Z., Iqbal, N., . . . Yasir Essar, M. (2022). Burnout in health care workers during the fourth wave of COVID-19: A cross sectional study from Pakistan. *Annals of Medicine and Surgery* , 80. doi: <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.104326>
- Atta Poku, C., Donkor, E., & Naab, F. (2020). Determinants of emotional exhaustion among nursing workforce in urban Ghana: a cross-sectional study. *BMC Nursing*, 19(116). doi: <https://doi.org/10.1186/s12912-020-00512-z>



- Barrios Barrios, D., & Escudero Vaca, I. (2022). Estrategias de afrontamiento utilizadas por las enfermeras durante la pandemia COVID-19: revisión integrativa. *Visión Antataura*, 6(2), 80-102. Obtenido de <http://portal.amelica.org/ameli/journal/225/2254099005/>
- Cedeño-Cedeño, V. S., Andrade-Jijón, C., & Elizalde, J. (2023). Burnout y estrategias de afrontamiento en profesionales que atienden a víctimas de violencia basada en género. *MQRInvestigar*, 7(2), 260-282. doi: <https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.2.2023.260-282>
- Cerón López, E. M. (2020). SÍNDROME DE BURNOUT EN ENFERMEROS DE HOSPITALES PÚBLICOS Y PRIVADOS EN GUAYAQUIL, ECUADOR. *Revista Medicina e Investigación Clínica Guayaquil*, 1(1), 33 - 40. doi: <https://doi.org/10.51597/rmicg.v1i1.55>
- Córdova Cárdenas, G. M., Espinoza Valencia, D. M., & Escobar Fuentes, B. A. (2022). Estrés laboral, síndrome de burnout y enfermedades psicosomáticas en estudiantes de enfermería. *KNOW AND SHARE PSYCHOLOGY*, 3(3), 46–83. doi: <https://doi.org/10.25115/kasp.v3i3.7016>
- Correa Cruzado, W. M. (2023). Factores de estrés y estrategias de afrontamiento en enfermeros del servicio de emergencia. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(2), 3358-3370. doi: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.840>
- Cortez-González, L. C., Pantoja-Herrera, M., Cortes-Montelongo, D. B., Tello-García, M. A., & Nuncio-Domínguez, J. L. (2022). Estrés laboral del personal de enfermería en una institución de tercer nivel de atención de la ciudad de México. *Investigación Y Pensamiento Crítico*, 10(2), 04–22. doi: <https://doi.org/10.37387/ipc.v10i2.288>
- Erquicia, J., Valls, L., Barja, A., Gil, S., Miquel, J., Leal-Blanquet, J., . . . Vega, D. (2020). Emotional impact of the Covid-19 pandemic on healthcare workers in one of the most important infection outbreaks in Europe. *Medicina Clínica*, 155(10), 434-440. doi: <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2020.07.006>
- Franco Coffré, J. A., & Leví Aguirre, P. d. (2020). Feelings, Stress, and Adaptation Strategies of Nurses against COVID-19 in Guayaquil. *Investigación Y Educación En Enfermería*, 38(3). doi: <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v38n3e07>
- Gálvez Cerdán, S. R., & Mesta Delgado, R. d. (2020). La comunicación y apoyo emocional en enfermería desde la perspectiva del familiar del paciente crítico en un hospital público,



- Chiclayo 2019. *ACC CIETNA: PARA EL CUIDADO DE LA SALUD*, 7(1), 65-74. doi: <https://doi.org/10.35383/cietna.v7i1.358>
- González Esgueda, A. L., Panzano Pérez, A. M., Baeza Lobarte, B., Marco Borderas, M., Alepuz Hervás, S., & Lacambra Orgillés, E. (2024). Fatiga por compasión entre el personal de enfermería: revisión de las estrategias de afrontamiento. *Revista Sanitaria de Investigación*. Obtenido de <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/fatiga-por-compasion-entre-el-personal-de-enfermeria-revision-de-las-estrategias-de-afrontamiento/>
- Jiménez-Padilla, E. A., Ramírez-Orozco, M., Jiménez-Flores, J., Decat-Bergerot, C., Meneses-García, A., & Galindo-Vázquez, Ó. (2023). Validación del Inventario de Burnout de Maslach en personal mexicano de enfermería. *Psicología y Salud*, 33(2), 291-298. doi: <https://doi.org/10.25009/pys.v33i2.2811>
- Jose Zamora, R., Badano, S., Aufiero, M., Martinez, P., & Marconi, A. (2022). Burnout in healthcare workers. A comparison between physicians, nurses, administrative positions and technicians. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 12(1). doi: <https://doi.org/10.18041/2322-634X/rcso.1.2022.7597>
- Mamani Ramos, C. J., & Mamani Limachi, R. E. (2022). Estrés laboral y actitudes durante la pandemia COVID-19 del personal de enfermería a nivel de la micro-red de salud Cono Norte de Tacna, 2021. *Revista Muro de la Investigación*, 7(1). doi: <https://doi.org/10.17162/rmi.v7i1.1690>
- Martín Laredo, M., Valenzuela Gandarilla, J., Lizalde Hernández, A., Escobedo Colorado, C. A., & Delgado Ávalos, M. A. (2020). Estrés laboral en prestadores de servicio social de enfermería en hospitales de Michoacán. *Praxis Investigativa ReDIE*, 12(22), 46-57. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7378870>
- Martínez Arriaga, R. J., González Ramírez, L. P., Navarro Ruiz, N. E., de la Roca Chiapas, J. M., & Reynoso González, O. U. (2021). Resiliencia asociada a factores de salud mental y sociodemográficos en enfermeros mexicanos durante COVID-19. *Enfermería Global*, 20(63), 1-32. doi: <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.452781>
- Medina Almeyda, R. M., Chávez Huaynate, E. V., Mejía Pachas, S. A., Quispe Alarte, Y., Vilcapoma Sedano, R. G., & Zavaleta Grados, O. R. (2022). Coping Strategies used by nursing

- professionals to avoid Burnout Syndrome [Estrategias de Afrontamiento que usan los profesionales de enfermería para evitar el Síndrome de Burnout]. *Journal of Global Health and Medicine*, 6(2), 95–102. doi: <https://doi.org/10.32829/ghmj.v6i2.175>
- Ortiz Cieza, O., & Fuentes Siles, M. A. (2023). Estrés laboral y estrategias de afrontamiento del personal de enfermería en el servicio de Hospitalización de una Clínica Privada, Lima – Perú. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 3879-3895. doi: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5616
- Papiol Espinosa, G., Norell Pejner, M., & Abades Porcel, M. (2020). Análisis del concepto de serenidad en relación con el apoyo psicológico y emocional del paciente crónico. *Gerokomos*, 31(2), 86-91. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1134-928X2020000200006&script=sci_arttext
- Rosales Velásquez, M. J., & Vargas Castañeda, N. I. (2023). Estrategias de afrontamiento y nivel de estrés de las enfermeras en la Unidad de Cuidados Intensivos de Neonatología. *SCIÉND0*, 26(3), 243-248. doi: <https://doi.org/10.17268/sciendo.2023.034>
- Sierakowska, M., & Doroszkiewicz, H. (2022). Stress coping strategies used by nurses during the COVID-19 pandemic. *PeerJ*, 10. doi: <https://doi.org/10.7717/peerj.13288>
- Valdez López, Y. C., Marentes Patrón, R. A., Correa Valenzuela, S. E., Hernández Pedroza, R. I., Enríquez Quintero, I. D., & Quintana Zavala, M. O. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*, 21(65), 248-270. doi: <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.441711>
- Vinueza Veloz, A. F., Aldaz Pachacama, N. R., Mera Segovia, C. M., Pino Vaca, D. P., Tapia Veloz, E. C., & Vinueza Veloz, M. F. (2020). Burnout syndrome among Ecuadorian medical doctors and nurses during COVID-19 pandemic. *SciELO Preprints*. doi: <https://doi.org/10.1590/scielopreprints.708>