

Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), noviembre-diciembre 2024,
Volumen 8, Número 6.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6

EFECTO DEL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL MÉDICO

**EFFECT OF ACTIVE BREAKS PROGRAM AND WORK
STRESS REDUCTION IN MEDICAL STAFF**

Damián Morales Areli

Unidad de Medicina Familiar número 22 Teziutlán - México

Héctor Javier Román Uc

Unidad de Medicina Familiar número 22 Teziutlán - México

Sergio Carlos Fernández Martínez

Unidad de Medicina Familiar número 22 Teziutlán - México

Mónica Robledo González

Medicina Familiar de la UMF22 IMSS Teziutlán - México

Imelda Palma Jiménez

Unidad de Medicina Familiar número 22 Teziutlán - México

Efecto del Programa de Pausas Activas y Reducción del Estrés Laboral en el Personal Médico

Damián Morales Areli¹

areli.damian.92@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-3825-4535>

Unidad de Medicina Familiar número 22
Teziutlán
Puebla - México

Héctor Javier Román Uc

ucmedicus@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4720-919X>

Unidad de Medicina Familiar número 22
Teziutlán
Puebla - México

Sergio Carlos Fernández Martínez

sergio.fernandezm@imss.gob.mx

<https://orcid.org/0000-0001-5651-8026>

Unidad de Medicina Familiar número 22
Teziutlán
Puebla - México

Mónica Robledo González

monicarobledo992257@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1997-4118>

Medicina Familiar de la UMF22 IMSS
Teziutlán
Puebla - México

Imelda Palma Jiménez

imelda.palma@imss.gob.mx

<https://orcid.org/0000-0002-5438-6602>

Unidad de Medicina Familiar número 22
Teziutlán
Puebla - México

RESUMEN

Introducción: El estrés laboral es una reacción emocional a nivel mundial que está causando efectos negativos como son problemas físicos, mentales y afectando en el entorno laboral y personal. México ocupando el primer lugar de estrés en el trabajo representa un 75%, 7 de cada 10 mexicanos presentan estrés laboral. Se crearon las pausas para la salud que consisten en actividades físicas que se realizan durante el horario de trabajo, en un tiempo no mayor a 15 minutos. Ayudan a reducir el estrés y mejorar el desempeño laboral. Por ello la importancia de evaluar el beneficio del programa de pausas para la salud y reducción del estrés. Aún no se ha evaluado el beneficio del programa en el personal de salud. Objetivo: Evaluar cuál es el efecto del programa de pausas activas y disminución del estrés laboral al personal médico. Material y métodos: Se realizó un estudio de tipo analítico, longitudinal, cuasiexperimental, prospectivo y unicéntrico. Con los siguientes criterios de inclusión: Personal de salud (PS) que estén adscritos a la UMF 22, que aceptaron participar en este proyecto y personal de ambos sexos. Se incluyeron a enfermeras, médicos residentes, personal de base. Los criterios de eliminación fueron los que decidieron abandonar el proyecto que se encontraban de incapacidad, vacaciones y permiso. Previa firma de consentimiento informados se realizó una intervención de 4 secciones de 20 min una vez por semana al PS, a los cuales se les aplicó un pre y post evaluación utilizando el instrumento Test de Estrés Laboral, Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicómaticos. Se excluyeron a PS que estén en tratamiento con psicología y/o psiquiatría, lesiones

¹ Autor Principal

Correspondencia: areli.damian.92@gmail.com

musculoesqueléticas, personal que tengan cambio de adscripción. Se calculó el tamaño de muestra usando la fórmula de diferencia de medias con lo que se requería 50 participantes. Debido a las características no paramétricas de las muestras seleccionadas se usó prueba de Wilcoxon para el análisis del antes y después de la intervención. Se consideró a un $p < 0.05$ como estadísticamente significativa. Para el análisis estadístico se utilizó el programa de Jamovi V 2.5.4.0. Registro del SIRELCIS: R-2022-2104-006 Resultados: El 60% de los sujetos de estudio fueron mujeres, la edad media fue de 34 años ± 9 , el 58% solteros con grado de estudios de licenciatura un 61 % y posgrado un 24%, categoría que presentó mayor estrés fue residentes en un 32%, médico familiar 27%, siendo el 64% del turno matutino, con una antigüedad de 1 a 5 años en un 57%. La mediana del test antes fue de 24.5 (RIC 20.5) y posterior a la maniobra la mediana de 19 (RIC 22), con una $p < 0.05$. Conclusión: La intervención del programa de pausas para la salud reduce el estrés en el área de trabajo al personal médico de forma independiente al grado escolar o la categoría.

Palabras clave: estrés ocupacional, pausas activas o pausas para la salud, personal médico



Effect of Active Breaks Program and Work Stress Reduction in Medical Staff

ABSTRACT

Introduction: Job stress is a worldwide emotional reaction that is causing negative effects such as physical, mental problems and affecting in the work and personal environment. Mexico occupies the first place of stress at work representing 75%, 7 out of 10 Mexicans have work stress. Health breaks were created, which consist of physical activities that are performed during working hours, in a time not exceeding 15 minutes. They help reduce stress and improve work performance. Therefore, it is important to evaluate the benefit of the health breaks and stress reduction program. The benefit of the program on health personnel has not yet been evaluated. **Objective:** To evaluate the effect of the program of active breaks and reduction of work stress on medical personnel. **Material and methods:** An analytical, longitudinal, quasi-experimental, prospective and single-center study was conducted. With the following inclusion criteria: Health personnel (HCW) attached to the UMF 22, who agreed to participate in this project and personnel of both sexes. Nurses, resident physicians, and basic personnel were included. The elimination criteria were those who decided to leave the project who were on disability, vacation and leave. After signing the informed consent form, an intervention of 4 sections of 20 min was carried out once a week to the HCW, to whom a pre and post evaluation was applied using the Work Stress Test, adapted from the Psychosomatic Problems Questionnaire. PS undergoing psychological and/or psychiatric treatment, musculoskeletal injuries, and personnel with a change of assignment were excluded. The sample size was calculated using the mean difference formula, which required 50 participants. Due to the non-parametric characteristics of the selected sample, Wilcoxon's test was used for the analysis of before and after the intervention. A $p < 0.05$ was considered statistically significant. The Jamovi V 2.5.4.0 program was used for the statistical analysis. SIRELCIS Registration: R-2022-2104-006. **Results:** Sixty percent of the study subjects were women, the mean age was 34 years ± 9 , 58% were single, 61% had a bachelor's degree and 24% had a postgraduate degree. The category that presented the greatest stress was residents (32%), family physician (27%), and 64% were on the morning shift, with 57% of them having been with the practice for between 1 and 5 years. The median of the test before was 24.5 (RIC 20.5) and after the maneuver the median was 19 (RIC 22), with a $p < 0.05$. **Conclusion:** The intervention of the health break program reduces stress in the work area for medical personnel Regardless of grade level or category.

Key words: occupational stress, active breaks or health breaks, medical personnel

Artículo recibido 20 octubre 2024

Aceptado para publicación: 29 noviembre 2024



INTRODUCCIÓN

El estrés laboral ha sido reconocido a nivel mundial en gran parte de la población activa está expuesta a estrés, puede desarrollar algún malestar o síntoma. A partir del siglo XIX el estrés fue conocido como un fenómeno que afecta y que envuelve a toda la comunidad. ¹

La Organización Mundial del Trabajo ha clasificado al estrés laboral como una epidemia mundial, estudiar y hablar de este tema es de mucha importancia a nivel mundial y nacional debido a los efectos negativos que se ha generado en la salud de las personas y organizaciones. ²

En México se han reportado un incremento de casos de estrés laboral debido a las largas jornadas laborales en cuanto a horas y las altas exigencias que los empleadores imponen a sus trabajadores. En estudios que se ha realizado reportan que la población en México que trabaja en un 75% dijo haber experimentado estrés laboral o estrés en alguna etapa de su vida. Estos estudios que se han hecho colocan a México en la cima de las clasificaciones mundiales de estrés laboral: por delante de China 73 % y Estados Unidos 59 %. ³

De todos los países del mundo, México lo consideran como el país que más horas trabaja al año, según el ranking 2019 de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. Los mexicanos trabajan aproximadamente 2,250 horas al año en promedio, mucho más que los estadounidenses 1,780 horas al año, los rusos 1.980 horas al año y costarricenses 2.121 horas al año. La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos OCDE informa que los mexicanos trabajan 500 horas más que el trabajador promedio en otros países. ³

El estrés laboral puede dar como resultado que “los trabajadores pueden sentirse deprimidos o ansiosos”, con disminución de su productividad y eficacia laboral. Se considera que las pérdidas de productividad mexicana asociadas con estos factores se estiman en 16 mil millones de pesos alrededor de \$833 millones por año. ³

Los trabajadores de la salud en las instituciones la mayoría trabaja más de un turno, rebasando el número de horas laborales normales. Laboral en un hospital o una clínica de medicina familiar es una fuente de estrés, porque implica una exposición constante al dolor y a la muerte, carga laboral, las largas horas dentro del área de trabajo, el ambiente todos estos son factores que contribuyen al estrés, estado de ánimo de los empleados, y también depende el puesto de trabajo que tengan. ⁴



El estrés laboral es una situación creada de patrones de repetición que obtienen una alta concentración de largas horas de jornada laboral y trabajar en el mismo lugar crean fatiga, alteraciones del ritmo circadiano del sueño, conlleva a factor de riesgo para desarrollar múltiples enfermedades como diabetes, hipertensión, depresión, ansiedad y en casos muy extremos infartos.¹

La fisiología del estrés consiste en la primera respuesta del cuerpo donde liberan hormonas como la (epinefrina y otras hormonas relacionadas como noradrenalina, hidrocortisona, testosterona y tiroxina) que incrementan la presión arterial y la frecuencia cardíaca. La respuesta al estrés dura de 24 a 48 horas. Tres sistemas se ven afectados siendo el sistema nervioso, endocrino y el inmunológico están directamente involucrados en eventos estresantes.⁵⁻⁶

Debido a que el personal médico trabaja jornadas laborales largas sufren de estrés laboral es por esto por lo que se proponen las denominadas pausas activas. En el transcurso de los años en el campo laboral el gobierno ha mostrado interés por los trabajadores pensando en su salud, en su capacidad productiva, bienestar integral. Surge la necesidad de crear estrategias. Con el fin de promover la salud previniendo de los trastornos musculoesqueléticos para aumentar y mantener el rendimiento laboral y altos estándares. Índice de sanidad en el trabajo.⁷

Surgen las pausas activas debido a la aparición de enfermedades laborales como las actividades muy repetitivas y de fuerza. Pueden ayudar a la salud de los trabajadores y a tener un buen ambiente, no substituyen como tal las actividades físicas, requiere de compromiso de los trabajadores.⁸⁻⁹

Las pausas activas son actividades físicas que se realizan en un breve espacio de tiempo máximo de 10 minutos dentro de la jornada de trabajo en diferentes turnos, mediante ejercicios suaves principalmente de estiramiento de algunos grupos musculares y articulares ayudándonos a mejorar el desempeño laboral y mayor eficacia dentro del trabajo.¹⁰

Ante de realizar estos ejercicios se debe de tener en cuenta una buena técnica de respiración ayudando a tener una adecuada oxigenación en el cerebro, las respiraciones deben de ser profundas y rítmicas. Las técnicas de respiración nos ayudan a controlar emociones, mejorando la capacidad de atención y a relajar.¹⁰⁻¹¹

Para el siguiente estudio se utilizó para medir el estrés laboral la escala Test de estrés laboral Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicossomáticos (CCP) elaboró por Hock en 1988 se validó al español



por García-Izquierdo et al en el año de 1993 tiene un alfa de Cronbach de 0.89, Está compuesta por 12 ítems donde 7 ítems miden la sobrecarga de trabajo y 5 ítems desgaste emocional, evalúa síntomas que en los 3 últimos meses han presentado. ¹²

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio de tipo analítico, longitudinal, cuasiexperimental, prospectivo y unicéntrico. Con los siguientes criterios de inclusión: Personal de salud (PS) que estén adscritos a la UMF 22, que aceptaron participar en este proyecto y personal de ambos sexos. Se incluyeron a enfermeras, médicos residentes, personal de base. Los criterios de eliminación fueron los que decidieron abandonar el proyecto que se encontraban de incapacidad, vacaciones y permiso. Previa firma de consentimiento informados se realizó una intervención de 4 secciones de 20 min una vez por semana al PS, a los cuales se les aplicó un pre y post evaluación utilizando el instrumento Test de Estrés Laboral, Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicómaticos. Se excluyeron a PS que estén en tratamiento con psicología y/o psiquiatría, lesiones musculoesqueléticas, personal que tengan cambio de adscripción.

Se calculó el tamaño de muestra usando la fórmula de diferencia de medias con lo que se requería 50 participantes. Debido a las características no paramétricas de la muestra seleccionada se uso prueba de Wilcoxon para el análisis del antes y después de la intervención. Se consideró a un $p < 0.05$ como estadísticamente significativa. Para el análisis estadístico se utilizó el programa de Jamovi V 2.5.4.0.

Tamaño de la muestra

Se estimo el tamaño de muestra usando la fórmula de diferencia de medias. Asumiendo que el estrés laboral fuera de 32 para considerarse estresados y se esperaba una diferencia de 6 puntos para considerarse que disminuyo el estrés. Por lo tanto, la fórmula incluyo un alfa del 95% y beta poder del 85%, para un solo grupo (relacionados antes y después). Asumiendo que el grupo de estrés laboral tuviera una media de 32 (DE 5) puntos y para demostrar diferencia con actividades física de ejercicios de elongación. Se espera una disminución a 28 (DE 5) puntos posteriores a esta maniobra. Con estos datos se requiere un total de 50 paciente sin embargo se incluirán 70 sujetos para incluir a todas las categorías. En el cuadro 1 se muestran los resultados del cálculo en Openepi 3.01.



Cuadro 1. Formula de diferencia de medias para el Tamaño de muestra para la intervención de pausas activas.

Información de entrada			
Intervalo de confianza (2 lados)	95%		
Potencia	80%		
Razón del tamaño de la muestra (Grupo2/ Grupo 1)	1		
	Grupo 1	Grupo 2	Diferencia *
Media	32	28	4
Desviación estándar	5	5	
Varianza	25	25	
Tamaño de muestra del grupo 1	25		
Tamaño de muestra del grupo 2	25		
Tamaño total de la muestra	50		

Diferencia entre medias

Nota. Estimo el tamaño de muestra usando la fórmula de diferencia de medias, se muestran los resultados de cálculo. Tomado de Calculadora de Openepi Versión 3.01. www.OpenEpi.com

Análisis de variables

Las variables se analizaron para corroborar el tipo de distribución. Las variables cuantitativas (edad, estrés laboral) se analizaron para comprobar los supuestos de normalidad: Media y mediana iguales y que la muestra fuera simétrica y asintótica. Las variables que fueron candidates se sometieron a la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Las variables cuantitativas continuas que tuvieron libre distribución fueron descritas con mediana y rangos intercuartiles (25-75). Las variables nominales (sexo, estado civil, grado de escolaridad, ocupación y turno) se resumieron como frecuencia y porcentajes.

El análisis de pausas activas se realizó con la prueba de un antes y un después y con la prueba de Wilcoxon. Se consideró a un valor de $p < 0.05$ como estadísticamente significativo.

Se uso el programa e Jamovi V 2.5.4.0. para hacer los análisis estadísticos.

RESULTADOS

Se incluyeron 70 sujetos. El 60% de los sujetos de estudio son mujeres, y el 40 % hombres, la mayoría son soltero representando 41% sujetos y el 59% casados, la edad media en casados es de 38 ± 5 , solteros de 32 ± 10 , unión libre ± 35.3 , nos quieries decir que quienes sufren mayor estrés laboral son mujeres en estado civil casado, generando diversas consecuencias que no sólo afectan la salud, sino también su entorno más próximo ya que genera un desequilibrio entre lo laboral y lo personal como se observa en el cuadro 2. Estos pueden conllevar a reducción de productividad, descenso en la calidad de vida, problemas de salud física o mentales, trastornos de depresión y ansiedad, problemas familiares y en el



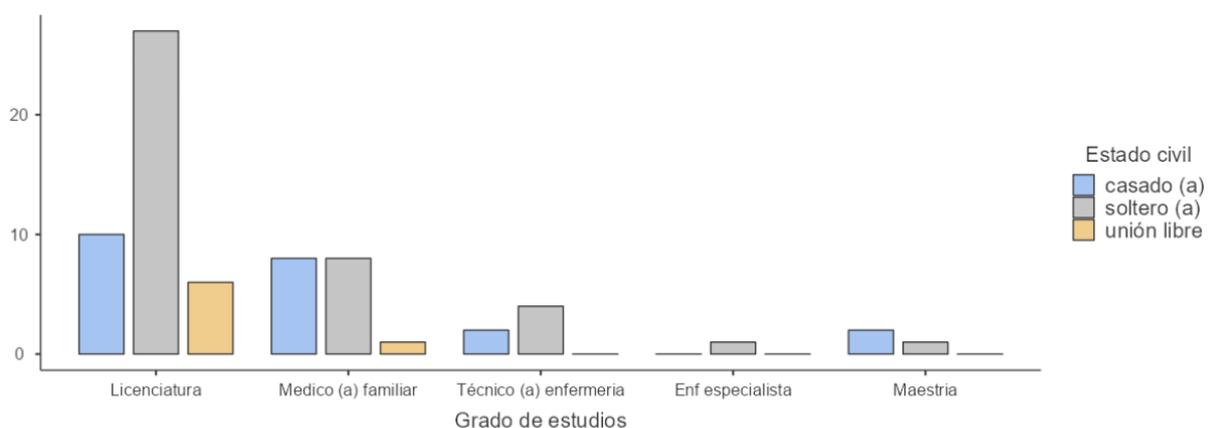
trabajo. La mayoría que presentan estrés laboral son los de grado de estudio de licenciatura en medicina general donde está incluida los médicos residentes de medicina familiar debido a que el residente elevada carga de trabajo laboral con exceso de horas de trabajo, guardias genera disminución de las horas de sueño, tareas, el ambiente laboral puede ser hostil, en segundo lugar, los que cuentan con la especialidad, ver la figura 6. Los médicos desempeñan múltiples tareas dentro de las jornadas laborales, asumen un elevado número de responsabilidades derivadas de la práctica médica, jornadas de trabajo que se alargan por un tiempo prolongado, descansos poco frecuentes. Los técnicos y licenciatura en enfermería son los que menos estrés presentan, siendo los de turno matutino donde se presentó mayor estrés con una antigüedad de 1 a 5 años. El exceso de trabajo puede conllevar a tener una separación con la familia y amistades es un causante de estrés. Estos factores de estrés pueden perjudicar la salud como se observan en la figura 1.

Cuadro 2. Estado civil de la intervención del Programa de Pausas para la salud y disminución del Estrés en el trabajo en el personal de la salud

Descriptivas		N	Perdidos	Media	Intervalo de Confianza al 95%		Mediana	DE	Mínimo	Máximo	Percentiles		
Estado civil	Inferior				Superior	25th					50th	75th	
Edad	casado (a)	22	0	38.2	35.6	40.8	38.0	5.81	28	49	34.5	38.0	42.0
	soltero (a)	41	0	32.7	29.4	36.0	31	10.43	19	65	24.0	31.0	38.0
	unión libre	7	0	35.3	31.3	39.3	34	4.31	31	43	32.0	34.0	37.5

Nota. Estado civil del personal de salud nos indica cuantos son solteros, casos y en union libre. Tomado de The jamovi project (2022). jamovi. (Version 2.3) [Computer Software]. Por A.D.M, Retrieved from <https://www.jamovi.org>

Figura 1. Estrés laboral de acuerdo con el grado de estudios del personal médico de la UMF 22, Teziutlán, Puebla



Nota: Representación gráfica del personal médico relacionado de acuerdo con ocupación y grado de estudio. Tomado de The jamovi project (2022). jamovi. (Version 2.3) [Computer Software]. Por A.D.M, Retrieved from <https://www.jamovi.org>

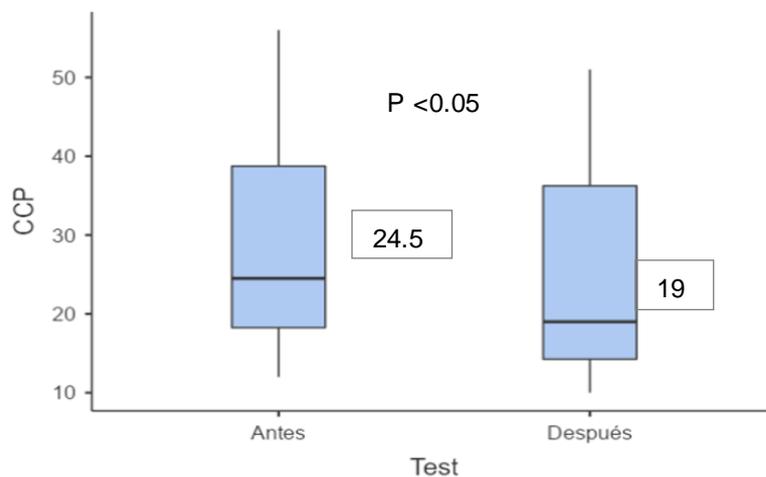
A la aplicación del instrumento de Test de Estrés Laboral, Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicomáticos, Hubo una reducción del estrés en el personal médico al realizar las pausas activas. En el cuadro 3 se muestran los exámenes pre y pos-intervención en las 4 secciones que se realizaron demostrando si hay una mejoría en el manejo del estrés en el trabajo. La mediana del test antes fue de 24.5 (RIC 20.5) y posterior a la maniobra la mediana de 19 (RIC 22) ver figura 2.

Cuadro 4. Examen pre y post antes y después de la intervención del Efecto del Programa de Pausas Activas y Reducción del Estrés

	Examen pre uno	Examen post uno	Examen pre dos	Examen post dos	Examen pre tres	Examen post tres	Examen pre cuatro	Examen post cuatro
N	70	70	70	70	70	70	70	70
Mediana	24.5	22.5	29.5	25.0	27.0	22.0	25.0	19.0
25percentil	18.3	17.0	22.3	19.0	20.3	17.0	18.0	14.3
75percentil	38.8	34.5	43.8	39.0	41.8	37.8	41.5	36.3

Nota. Exámenes pre y post intervención realizada en las 4 secciones evaluadas con el Test de estrés laboral, nos muestra el minio y máximo de acuerdo con la puntuación de la escala del estrés. Tomado de The jamovi project (2022). jamovi. (Version 2.3) [Computer Software]. Por A.D.M, Retrieved from <https://www.jamovi.org>

Figura 2. Tes CCP aplicado antes y después de la intervención al personal de la salud en la UMF 22, Teziutlán, Puebla



Nota. Aplicación del Test ante y después de cada intervención de pausas activas donde se observa disminución del estrés laboral. Tomado de The jamovi project (2022). jamovi. (Version 2.3) [Computer Software]. Por A.D.M, Retrieved from <https://www.jamovi.org>

Se determinó una curva de distribución libre con una prueba de Kolmogorov-Smirnov con un valor de $p < 0.05$. Con la Prueba de Wilcoxon se obtiene una $p < 0.05$ por lo que se rechaza la hipótesis nula, aceptando la alterna como se observa en el cuadro 4.

Cuadro 4. Examen pre y post antes y después de la intervención de pausas para la salud y disminución del Estrés en el trabajo del personal de la salud.

Prueba T para Muestras Apareadas

			Estadístico	p	Diferencia de medias	EE de la diferencia	Intervalo de Confianza al 95%	
							Inferior	Superior
Examen pre uno	Examen post uno	W de Wilcoxon	465*	< .001	4.50	0.529	3.00	7.00
Examen pre dos	Examen post dos	W de Wilcoxon	2415	< .001	4.00	0.322	4.00	4.50
Examen pre tres	Examen post tres	W de Wilcoxon	2485	< .001	4.00	0.165	3.50	4.00
Examen pre cuatro	Examen post cuatro	W de Wilcoxon	2485	< .001	4.50	0.156	4.50	5.00

Nota. Exámenes pre y post intervención realizada en las 4 secciones muestra que hubo mejoría al realizar pausas activas. Tomado de The jamovi project (2022). jamovi. (Version 2.3) [Computer Software]. Por A.D.M, Retrieved from <https://www.jamovi.org>

DISCUSIÓN

El objetivo que tenemos del estudio de pausas activas para prevenir, disminuir el estrés laboral en el personal médico, mejorar el desempeño laboral y causar un efecto positivo en el personal. Se midió con el instrumento de Test de Estrés Laboral, Adaptado al Cuestionario de Problemas Psicomáticos se validó al español por García-Izquierdo et al en el año de 1993 tiene un alfa de Cronbach de 0.89. Cuando se empezó a realizar el estudio se encontró un alto porcentaje del personal de salud con alto índice de estrés laboral.

Debido que en estos últimos tres años incremento estrés y ansiedad, derivado de la pandemia que atravesamos, se han aumentado sucesos de estrés laboral para el personal de salud, sin embargo, aún no hay un modelo de atención integral para los trabajadores que están sufriendo estrés laboral en la unidad y hospitales. Por lo que se propusieron las pausas activas ya que es un programa que fomento el IMSS en el 2012 en empresas, se decidió realizarlo en nuestra Unidad de Medicina Familiar.

Se pudo observar que hay varios factores que aumente el estrés laboral siendo el sexo en donde las mujeres presentan mayor estrés laboral debido a que la mayoría son mamás, trabajadoras, esposas o madres solteras, la categoría que mayor estrés presento fue en los médicos residente debido a las jornadas laborales largas, guardia, el dedicar el tiempo a diversas tareas asignadas, dejando poco tiempo para el autocuidado personal, convivencia familiar y laboral y el no contar con un espacio para poder realizar estrategias que mejoren el estrés.

En segundo lugar, los médicos familiares presentar estrés laboral debido a sus jornadas laborales extensas y en algunas ocasiones realizan horas extras y otros médicos tienen doble trabajo en otra institución. A todo esto, se unen más factores como es el clima laboral, a veces las relaciones



interpersonales no son muy buenas hacen que generen aumento del estrés, tensión. Algunos presentan desmotivación y falta de compromiso en el área laboral.

Pude identificar los factores que aumentan el estrés laboral, para analizarlo y poder disminuir se decidieron realizar las pausas activas, teniendo en cuenta que a pesar de la sobre carga de trabajo del personal de la salud decidieron colaborar dicho proyecto, manteniendo una actitud positiva, se pudo observar a través de las secciones realizadas hubo una disminución del estrés, aprendieron a realizar ejercicios de estiramiento, nos damos cuenta que hubo una relación significativa entre las pausas activas y la disminución del estrés laboral así como se implementó un programa de pausas activas y actualmente se lleva a cabo en el personal de salud, les permitirá a los trabajadores de la UMF No 22 controlar el estrés, presión y la sobrecarga de trabajo.

CONCLUSIÓN

Los trabajadores del personal de la salud presentan un mayor índice de estrés laboral debido a varios factores desencadenantes como la excesiva carga de trabajo, horas extras, falta de relación interpersonal, tiempo para el autocuidado.

Concluimos que, si existe una diferencia significativa entre los niveles que hay de estrés laboral y la realización de las pausas activas, con el valor obteniendo de $p < 0.05$, se decide rechaza la hipótesis nula y aceptamos la alterna el “Efecto del Programa de Pausas Activas y Reducción del Estrés Laboral en el Personal Médico si mejora”.

Alcanzando un resultado positivo favorable al programa presenta un nivel de estrés leve al término de las cuatro sesiones representando un 32 %, estrés medio 29 %, estrés alto en un 28 %, en comparación al resultado que se obtuvo en el pretest al inicio de la primera sesión con un estrés leve 15 %, estrés medio 38 %, estrés alto 40%.

Se pudo observar que depende mucho el tipo de categoría que presente estrés laboral, no es lo mismo un médico residente, personal adscrito a la unidad como médicos familiares y enfermería al estrés que maneja el médico pasante.

Considero muy importante que se sigan implementado el programa de pausas activas como una alternativa para disminuir el estrés laboral. También es muy importante que el personal de la salud realice una mejor planificación estratégica para realizar sus funciones y actividades de relación les



ayude a disminuir y trabajar el estrés y así tener un mejor control y aumentar de manera positiva el desempeño laboral, personal, emocional.

Al disminuir el estrés y realizar las pausas activas aumenta la autoestima mayor concentración, prevenir de enfermedades, lesiones osteomusculares y mejor desempeño en el trabajo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Morales M, Ronquillo J. Caracterización del estrés laboral y su impacto en la productividad en una industria maquiladora de Reynosa Tamaulipas. 593 Digital Publisher CEIT. 2021;6(2):183-192. Disponible en: <https://doi.org/10.33386/593dp.2021.2.498>
2. Cárdenas Niño, Lucila, Osorio, Julieth Estefanía, Estrés laboral: estudio de revisión. Diversitas: Perspectivas en Psicología [Internet]. 2017;13(1):81-90. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67952833006>
3. Tovar Vega, Alma Rosa, Luna Correa, José Enrique, Aguilar Camacho, Mario Jesús, Blancarte Fuentes, Enrique, Síndrome de burnout. Bidesarrollo y reversión de impactos en el sector de la salud del estado de Guanajuato, México. Región y Sociedad [Internet]. 2020;32():1-24. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10264844026>
4. Muñoz S, Molina D, Ochoa R, Sánchez O, Esquivel J. (2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. Acta Pediátrica de México, 41(4S1), S127-S136. Doi: <http://dx.doi.org/10.18233/APM41No4S1ppS127-S1362104>
5. Pausas para la salud. Manejo adecuado del estrés y programa personal de autocuidado para las y los trabajadores del Indesol. Secretaria de desarrollo social. 2012. [13._cuaderno_pausas_para_la_salud.pdf \(www.gob.mx\)](#)
6. Romero E, Young J, Salado-Castillo R. Fisiología del Estrés y su Integración al Sistema Nervioso y Endocrino. Rev Méd Cient. 2020; 32:61-70. DOI: <https://doi.org/10.37416/rmc.v32i1.535>
7. Rojas, I. A. S., Suárez, J. S. O., Peña, J. S. R., & Lara, J. A. L. (2020). Actividad física para la salud: Programa de gimnasia laboral (1st ed.). Ediciones USTA. <https://doi.org/10.2307/j.ctv15d821h>
8. Cartilla de Pausas activas “Tomate un descanso y renuévate de energía”. Bienestar Familiar. Gobierno de Colombia. 16.3 Hoja de Recolección de datos (Anexo 3)



9. Pausas activas en el trabajo. Y plan director de prevención de riesgos laborales de la comunidad de Madrid. 2017-2020. AFAMID. <https://www.afamid.com/wp-content/uploads/2020/12/PAUSAS-ACTIVAS-EN-EL-TRABAJO.pdf>
10. Pausas activas. AXA COLPATRIA. [cartilla pausas activas\(2\) \(julderc.com\)](http://julderc.com)
11. Pausas activas en las actividades escolares. Ministerio de educación del Ecuador, 1ra Edición 2020. https://13deabril.edu.ec/wp-content/uploads/2020/12/pausa_activa0155088001606400649-1.pdf
12. Facundo-Rivera J, Gómez-Salgado J, García Iglesias JJ, Allande-Cussó R, Ortega-Moreno M, Ruiz-Frutos C. Trabajo, familia y percepción de la propia salud en las enfermeras: relación con el cáncer de mama y el trabajo a turnos. Rev Esp Salud Pública. 2021; 95: 2. Do: [Dialnet-TrabajoFamilia Percepción La Propia Salud En Las Enfer-7957731.pdf](https://doi.org/10.1186/s13049-021-00773-1)
13. The jamovi project (2022). jamovi. (Version 2.3) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>

