



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA**



**ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA**

**Especialidad en Enfermería Clínica Avanzada con Énfasis en Cuidado
Crítico**

TESINA

Título:

**Guía para el manejo del estrés laboral en enfermería crítica:
00379 Deterioro del bienestar psicológico.**

P R E S E N T A:

L.E. Damaris Guadalupe Soriano Reyes

**Para obtener el nivel de Especialista en Enfermería Clínica Avanzada
con Énfasis en cuidado Crítico**

**DIRECTORA DE TESINA
E.E.C.C. Griselda Nohemí Vázquez
Hernández**

San Luis Potosí, S.L.P; marzo 2026



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

Título:

Guía para el manejo del estrés laboral en
enfermería crítica: 00379 Deterioro del
bienestar psicológico.

Tesina

Para obtener el nivel de Especialista
en Cuidado Crítico

Presenta:

L.E. Damaris Guadalupe Soriano Reyes

Directora

E.E Griselda Nohemí Vázquez Hernández

San Luis Potosí, S.L.P Marzo, 2026



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

Título:

**Guía para el manejo del estrés laboral en enfermería crítica:
00379 Deterioro del bienestar psicológico.**

Tesina

Para obtener el nivel de Especialista
en Cuidado Crítico

Presenta:

L.E. Damaris Guadalupe Soriano Reyes

Sinodales

EECC. Diana Ludivina Villalón
presidente

Firma

Dr. Jesús Ramón Castillo
Hernández

Firma

Secretario

EECC Griselda Nohemí Vázquez
Hernández

Firma

Vocal

San Luis Potosí, S.L.P

Marzo, 2026



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA



Guía para el manejo del estrés laboral en enfermería crítica: 00379
Deterioro del bienestar psicológico. © 2026 by Damaris Guadalupe
Soriano Reyes is licensed under CC BY-NC-ND 4.0.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

DEDICATORIA

A mi familia, gracias por darme todas las armas para llegar a donde estoy, esto es solo un poco de todo su esfuerzo invertido en mi.

AGRADECIMIENTOS

Agradecimiento a la Maestra Griselda Vázquez Hernández, por su guía y apoyo durante este proceso. A mis docentes, quienes con su dedicación y enseñanza contribuyeron de manera significativa a mi formación. Finalmente, a la institución SECIHTI, por brindarme las herramientas y el espacio académico que hicieron posible la realización de este trabajo.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

INDICE

I. INTRODUCCIÓN	9
II. OBJETIVOS	11
1. Objetivo general	11
2. Objetivos específicos.....	11
III. JUSTIFICACIÓN	12
IV. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
V. METODOLOGÍA	17
VI. MARCO TEÓRICO	17
CAPITULO I.....	17
Tabla 1. Estresores	19
CAPÍTULO 2.....	28
CAPITULO 3.....	38
VII. RESULTADOS	39
3. Guía para el manejo del estrés laboral en enfermería crítica: 00379 deterioro del bienestar psicológico.....	39
VIII. CONCLUSIONES	60
IX. REFERENCIAS	60
X. APÉNDICES Y ANEXOS	66

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estertores	19
---------------------------	----



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Elementos que favorecen el estrés.....	22
Figura 2. Estertores laborales en el ámbito hospitalario	23
Figura 3. Etapas del estrés	27
Figura 4. Tipos de ansiedad.....	32



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

RESUMEN

Introducción: El estrés laboral se ha identificado como una patología grave que modifica una de las esferas humanas, todo debido a las múltiples reacciones y respuestas que pueden ser de tipo cognitivo, emocional, físicas y de comportamiento relacionadas con la situación a enfrentar en un tiempo determinado, como lo es en un área laboral. En el personal de enfermería los daños físicos, psicológicos culturales y sociales afectan directamente en el ámbito familiar, institucional y social. La organización estructural, la naturaleza y el ambiente laboral son algunas de las causas que lo predisponen a un constante estrés laboral, Objetivo: por tal motivo el enfoque del presente estudio fue desarrollar una guía de intervenciones para el diagnóstico y tratamiento de estrés laboral en el personal de enfermería en el área de cuidado crítico.

Métodos: Esta investigación fue de tipo documental siguiendo las etapas marcadas por Hernández Muñoz y colaboradores 2022. Como primer punto la selección del tema de interés cuestionando ¿Qué elementos son requeridos para realizar una guía de intervenciones enfocada en el diagnóstico y prevención del estrés laboral en el personal de enfermería que labora en el área de cuidado crítico? Posteriormente se hizo consulta de artículos científicos publicados en bases de datos de libre acceso como Elsevier, Medline, Google Académico, ScIELO, así mismo solo se tomaron en cuenta aquellos artículos publicados en un tiempo no mayor a 5 años en idiomas como español, inglés y portugués con un enfoque dirigido a aquellos con revisiones bibliográficas excluyendo a todos aquellos que no contaron con estas características o cuyo contenido no fuera de relevancia para la presente investigación. El fin principal del presente trabajo fue desarrollar una guía de intervenciones para el manejo del bienestar psicológico teniendo como base el diagnóstico de enfermería “Deterioro del bienestar psicológico” seleccionado de la taxonomía NANDA. Dentro de esta búsqueda se hizo uso de los operadores booleanos “AND”, “OR” y “NOT” como método para enlazar las palabras clave enfermería AND estrés laboral, cuidado crítico AND bienestar psicológico, estrés OR estrés laboral, enfermería NOT profesionales de la salud.

Implicaciones para la práctica: El uso de la presente guía tiene como fin fortalecer el manejo del estrés laboral en el personal de enfermería que se encuentra en áreas críticas para optimizar la realización de intervenciones en el paciente. **Conclusión:** Con esta guía se pretende aplicar las intervenciones en el personal de enfermería que labora en un área crítica como herramientas para el manejo de estrés laboral basados en el



diagnóstico de enfermería: Deterioro del bienestar psicológico y de esta manera mejorar el desempeño del personal de salud.

Palabras clave: estrés, enfermería, cuidados críticos, bienestar psicológico, estrés laboral.

I. INTRODUCCIÓN

El estrés laboral se ha identificado como una patología grave que modifica una de las esferas humanas, todo debido a las múltiples reacciones y respuestas que pueden ser de tipo cognitivo, emocional, físicas y de comportamiento relacionadas con la situación a enfrentar en un tiempo determinado, como lo es en un área laboral donde el acumulo de actividades sobrepasa el recurso humano y material. Se ha catalogado como un problema de tipo social que se asocia a factores de riesgo psicosociales y laborales. Su detección oportuna es fundamental para la prevención del desarrollo de alguna patología asociada y promover el manejo de afrontamiento a diversas situaciones de alto nivel de estrés.

Esta patología se remonta desde el año 1926 cuando Hans Selye, un joven estudiante de la escuela de medicina logró identificar a aquellos pacientes con una sintomatología similar, todos ellos presentaban astenia, agotamiento, anorexia y por ende bajo peso. Esta serie de sintomatología similar lo llevo a profundizar sobre este trastorno, el cual nombra como “síndrome de estar enfermo”. Con el paso del tiempo procede a seguir investigando sobre el tema encontrando un aumento hormonal al presentarse una situación en el paciente que lo llevara a desencadenar una serie de respuestas ante dicha situación llevándolo a renombrar este problema como “estrés biológico”. Después, lleva su propuesta a la OMS, pero ahora definiéndolo como “aquella respuesta del organismo ante cualquier situación estresante o estímulo estresor”. Posterior



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA**



**ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA**

a definir tal concepto es que se empieza a manejar el estrés laboral debido a las grandes cargas de trabajo de las organizaciones que colocaban al trabajador en un ambiente de malestar.(1) Llevando esta serie de definiciones al contexto de enfermería obtenemos que se manifiesta como reacciones emocionales, conductuales, psicológicas y cognitivas debido a la alta demanda laboral, responsabilidad y deficiencias en la realización de actividades y algunas de ellas no corresponden al personal o sobrepasan su nivel de conocimientos, destrezas y habilidades. (2)



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

II. OBJETIVOS

1. Objetivo general

Desarrollar una guía para el manejo de estrés laboral en el personal de enfermería especialista en cuidado crítico fundamentada en herramientas prácticas basadas en evidencia científica teniendo como base el diagnóstico Deterioro del bienestar psicológico, para la identificación oportuna de las respuestas al estrés y facilitar la implementación de intervenciones tempranas orientadas a la prevención patologías asociadas.

2. Objetivos específicos

- Investigar a cerca del estrés laboral de lo macro a lo micro como un problema de salud mundial en el personal de enfermería.
- Analizar la evidencia científica disponible sobre estrategias de prevención, diagnóstico y manejo del estrés laboral en enfermería.
- Diseñar una guía práctica basada en evidencia para el manejo del estrés laboral en el personal de enfermería que incluya un instrumento autoaplicable para la identificación y valoración del nivel de estrés.
- Proponer intervenciones tempranas orientadas a la valoración del estrés laboral, adaptadas al contexto institucional del personal de enfermería.



III. JUSTIFICACIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como aquel estado donde existe preocupación o tensión mental a causa de situaciones complejas. Aquello que diferencia la reacción personal hacia el estrés son los estímulos y amenazas que generan una respuesta natural; los signos y síntomas del estrés pueden variar en función de las personas, así como las estrategias conocidas para afrontarlos(3)

El estrés es un complejo fenómeno del cual se conocen tres principales enfoques, el biológico dependiente de actividades que requieren una fuerte exigencia, el enfoque psicosocial que hace referencia a situaciones externas que requieren una fuerte demanda al individuo y el enfoque transaccional, que estudia a este complejo como un proceso entre el medio ambiente y la persona como estímulo y respuesta.

La OMS confirma que, el 75% de la población mexicana padece estrés laboral, ocupando el primer lugar a nivel mundial. (4)De acuerdo con datos obtenidos por esta misma organización, el personal de enfermería ha ido en aumento. Se sabe que para el año 2018 se contaba con un total de 27,9 millones de enfermeros, a comparación con el año 2023 donde se cuantifico un total de 29.8 millones.(5) En México para el año 2024 se llegó a estimar 130,861,008 enfermeros donde el 85% son del sexo femenino y el 15% del sexo masculino, de estos el 97% trabajaba en el ámbito público.(6)

De acuerdo con datos generados por el sistema de información administrativa de recursos humanos en enfermería (SIARHE) para el año 2025 se contó con un total de 20,881 de enfermeros con especialidad, número que ha ido aumentando de manera gradual al paso de los años. (7)



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

A pesar de la gran demanda de personal de enfermería el manejo del bienestar y de la salud mental del gremio sigue siendo un tema de preocupación debido a que solo el 42% de los países que respondieron a este informe generado por la OMS, cuentan con disponibilidad de apoyo hacia la salud mental del personal de enfermería, tomando en cuenta el aumento de la carga laboral, así como los diferentes traumas emergentes posteriores a los tiempos de pandemia. El abordaje de la salud mental en esta población garantiza a profesionales calificados para brindar atención de calidad.(5)

Algunos autores hacen mención que, el personal de enfermería es el encargado de brindar atención a diferentes pacientes basados en conocimientos prácticos y teóricos adquiridos mediante su formación académica con el fin de implementar cada una de sus actividades de manera efectiva y eficiente, siendo éstos dos algunos de los motivos por los cuales son sometidas a estrés laboral excesivo, el número de pacientes, la infraestructura inadecuada así como los recursos deficientes, proporcionan un ambiente sobrestimulante de situaciones de estrés, principalmente en áreas como la unidad de cuidados intensivos o urgencias.(8)

Cabe destacar que, se le es solicitado al personal de enfermería ser un número suficiente de empleados además de estar ampliamente calificado, pero ante la presencia de la pandemia por COVID-19 se logró identificar que, todo el personal a cargo de hospitales mantuvo un nivel de estrés que los llevó a presentar riesgos psicosociales pudiéndose dirigir a la presencia de enfermedades laborales como estrés, ansiedad, Burnout, por mencionar algunos. (4)

Viendo la situación desde el ámbito económico y su impacto en el cuidado, en estados unidos se pierden entre 3600 dólares por año por cada empleado que



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA**



**ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA**

decide no presentarse a laborar, si esto se analiza de una manera más profunda, el ausentismo afecta de manera directa tanto a las organizaciones como a los empleadores dificultando el trabajo que específicamente va dirigido hacia el cuidado(9); por ello, el fin del presente trabajo dirigido al cuidador hospitalario, buscando brindar herramientas para identificar signos y síntomas de sobre estrés laboral, prevenir el desarrollo de patologías asociadas a estrés y garantizar un mejor desempeño profesional.



IV. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Se define al estrés laboral como aquellas reacciones emocionales y físicas que suceden cuando se presenta una alta exigencia laboral que sobrepasa las capacidades del individuo para llevarlas a cabo. Cuando se presenta este fenómeno se pueden derivar consecuencias graves tales como el desgaste de la salud, pobre actuar laboral profesional, mayor vulnerabilidad en el cuidado del paciente, así como en el bienestar familiar. Algunas de las enfermedades psíquico- emocionales son el suicidio, la depresión, el estrés, la ansiedad, angustia, dependencia a sustancias psicoactivas, agresividad, dependencia a fármacos por mencionar algunas.(10)

De acuerdo con la literatura, se menciona que, el personal de enfermería está expuesto a altos niveles de estrés, desde la atención primaria, hasta la atención especializada. Estos estresores son los que determinan la salud y el bienestar de los profesionales, definiendo la salud como el completo estado de bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad, pero las condiciones de alto estrés que se maneja en las unidades deterioran una de estas esferas impidiendo su actuar de la mejor manera

Enfocándonos en el contexto internacional Mesa Castro N. refiere que, enfermería es uno de los gremios considerablemente expuesto a la predisposición situaciones de altos niveles de estrés que conllevan a generar ansiedad refiriendo a la inteligencia emocional como mediador para la canalización de las diferentes emociones. En su estudio se encontró que hay una alta relación de manera directa y significativa entre el estrés laboral y la ansiedad, el sexo femenino fue el que presentó una mayor puntuación para el desarrollo de las patologías ya mencionadas, además de mencionar que, a mayor edad y experiencia, menor estrés. (8)



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

El personal de enfermería se predispone a padecer estrés relacionado con el trabajo, generando problemas en el ámbito laboral y del hogar, nunca está exento a presentar esta situación, por ello la salud del trabajador es una situación indispensable para llevar a cabo los cuidados al paciente. El artículo “Estrés laboral del personal de enfermería en una institución de tercer nivel de atención de la ciudad de México” llevó a cabo un estudio donde sus variables fueron, determinar el nivel de estrés laboral en el personal de enfermería que fue asociado con diferentes variables sociodemográficas de un hospital de tercer nivel encontrándose que, el 53.9% presentan un nivel de estrés sugiriendo una serie de estrategias para la mejora de la salud de sus trabajadores.(11)

Se desconocen estudios recientes a nivel estatal y local asociados al estrés laboral en el personal de enfermería o a cerca de la salud mental de los trabajadores en el área de la salud, pero ante la alta demanda de pacientes en los nosocomios, no se descarta que el personal de enfermería presente una carga laboral fuerte desencadenante de estrés laboral además de enfrentarse a deficiencias en infraestructura y la falta de personal para llevar a cabo los cuidados de pacientes. Enfermería es aquella profesión especializada en el cuidado de las funciones del individuo sano o enfermo, pero existen escasos estudios donde se evidencié que presentan un buen autocuidado personal en situación de estrés laboral.(12)

De acuerdo con la búsqueda realizada en diferentes plataformas, no se encontraron documentos que se enfoquen en el autocuidado psicológico en enfermería, sin embargo, es una situación presente en el gremio que requiere de estrategias para el personal de enfermería que suele encontrarse en situaciones de alto estrés, además esta guía pretende ser autoaplicable para facilitar al personal en su aplicación.



V. METODOLOGÍA

La presente investigación se llevó a cabo con un enfoque documental en base a las etapas descritas por Hernández Muñoz y colaboradores en el año 2022. En un primer momento en las etapas descritas por el autor se hace énfasis haciendo uso de las 5 etapas establecidas por el autor, se hizo la selección del tema de interés a partir de la siguiente pregunta: ¿Qué elementos son requeridos para realizar una guía de intervenciones enfocada en el diagnóstico y tratamiento del estrés laboral en el personal de enfermería que labora en el área de cuidado crítico? La segunda etapa se efectuó mediante la consulta bibliográfica de artículos científicos publicados en bases de datos de libre acceso como Elsevier, Medline, Google Académico, ScIELO. Así mismo y como desarrollo de la tercera etapa metodológica se tomaron en cuenta artículos publicados en un tiempo no mayor a 6 años en idiomas como el español, inglés y portugués con un enfoque dirigido a aquellos con revisiones bibliográficas, excluyendo a todos los que contaron con una antigüedad igual o mayor a 6 años, se llevó a cabo mediante el sistema GRADE. No se tomaron en cuenta aquellos artículos cuyo contenido no estuviese relacionado a la presente investigación. Finalmente, este trabajo tuvo como objetivo el desarrollo de una guía de intervención para el manejo del bienestar psicológico teniendo como base el diagnóstico “Deterioro del bienestar psicológico” seleccionado de la taxonomía NANDA. Dentro de esta búsqueda se hizo uso de los operadores booleanos “AND”, “OR” y “NOT” enlazando las palabras clave: estrés, enfermería, cuidado crítico, bienestar psicológico, estrés laboral.

VI. MARCO TEÓRICO

CAPITULO I

1. Deterioro del bienestar psicológico



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

De acuerdo con la definición de la NANDA 2021 – 2023 el deterioro del bienestar psicológico es una condición donde se refiere la falta de satisfacción, tranquilidad y bienestar mental y se puede asociar como sintomatología la ansiedad, dificultad para relajarse, estado de ánimo irritable debido a recursos inadecuados de salud, apoyo social inadecuado, necesidad desatendida, malestar físico desatendido, estímulos ambientales desagradables desatendidos, etc.(13) Cada una de estas situaciones anteriormente descritas son un claro justificante de la importancia por la cual es necesario hacer un realce de la atención hacia el personal de salud que se ve afectado principalmente en la unidad de cuidados intensivo y promueve el desarrollo de diferentes patologías del estado mental.

2. Estrés

El estrés se puede considerar como aquella reacción ante situaciones que amenacen o provoquen una excesiva demanda con el propósito de establecer una reacción en el sujeto. La respuesta se puede desencadenar por diferentes escenarios, resultados de procesos, horas de sueño disminuidas, exigencias laborales, desintegración y fragmentación, desempleo, etc. El papel emocional interviene en como estímulo para generar una respuesta de estrés, generalmente de la zona subcortical y cortical, que amplía el eje hipotálamo – hipófisis – adrenal.

Se resalta que el estrés es actualmente reconocido como una "enfermedad silenciosa" que comienza con síntomas sutiles y afecta de manera progresiva tanto la salud física como mental del individuo. Asimismo, la prevalencia de esta condición impacta de forma continua en el ámbito laboral, convirtiéndose en un problema de salud pública, no solo por la cantidad de personas



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

afectadas, sino también por las complicaciones que ocasiona para el bienestar general.(14)

El estrés presenta múltiples significados dependiendo de su aplicación práctica, Han Selye denomina “mal estrés” a la respuesta de una situación traumática. Otros lo definen como una respuesta biológica a ocasionada por psicotraumas específicos que se manifiestan por el sistema nervioso, endócrino, inmunitario, con manifestaciones clínicas específicas como la taquicardia, diaforesis, así como la secreción de ciertas hormonas como adrenalina y cortisol, además de presentarse una disminución de anticuerpos.

Este término también denomina la respuesta en el área psíquica identificando una serie de pensamientos, emociones y acciones ante el factor estresor o de amenaza expresados en ansiedad, perplejidad o agresión. También se puede denominar estrés como aquellas enfermedades mentales desencadenadas por estertores como depresión, fatiga patológica, arritmias cardíacas, cefalea etc. (15)

Para entender a cerca del estrés, es necesario conocer los tipos de estertores que generan esta respuesta, definiendo estertor como aquel estímulo que provoca la respuesta biológica y psicológica del estrés o estrés patológico. Los factores patológicos se pueden clasificar en trece grupos

TABLA 1. ESTRESORES

Según el actual	- Remotos - Recientes - Actuales - Futuros
Periodicidad	- Muy breves - Breves



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

	<ul style="list-style-type: none">- Prolongados- Crónicos
Según la repetición del tema traumático	<ul style="list-style-type: none">- Único- Reiterado
De acuerdo a la cantidad con que se presentan	<ul style="list-style-type: none">- Únicos- Múltiples
Intensidad del impacto	<ul style="list-style-type: none">- Microestresores y estrés cotidiano- Estresores moderados- Estresores intensos- Estresores de gran intensidad
El agente	<ul style="list-style-type: none">- Químicos- Físicos- Fisiológicos- Intelectuales- Psicosociales
Magnitud social	<ul style="list-style-type: none">- Microsociales- Macrosociales
Tema traumático	<ul style="list-style-type: none">- Sexual- Marital- Familiar- Ocupacional, etc
Realidad del estímulo	<ul style="list-style-type: none">- Real- Representado- Imaginario
Según la localización de la demanda	<ul style="list-style-type: none">- Exógena- Endógena- intrapsíquica
Intrapsíquica	<ul style="list-style-type: none">- Sinergia positiva- Sinergia negativa- Antagonismo- Ambivalencia
Efecto	<ul style="list-style-type: none">- Positivo o eustres



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

	- Negativo o distrés
En dependencia de la fórmula	- Causal - Mixto - Desencadenante

Fuente: Extraído de Torres X, Baillés (16)

2.1 Estrés laboral

La salud mental y el ámbito laboral están profundamente interconectados en una considerable parte de la población global. La salud mental va más allá de simplemente no tener trastornos; representa un estado de bienestar psicológico que capacita a las personas para enfrentar los desafíos cotidianos, desarrollar sus habilidades, aprender eficazmente y contribuir al progreso de su comunidad. Los trastornos mentales pueden surgir sin que necesariamente el trabajo sea un factor causante. Un deterioro en la salud mental influye negativamente en el bienestar general de una persona, afectando su funcionamiento cognitivo, emocional, social y relacional, así como su salud física y su identidad personal, además del bienestar relacionado con el trabajo. Esto puede repercutir en la capacidad laboral del individuo, provocando una disminución en la productividad y el rendimiento, dificultades para trabajar de manera segura o problemas para mantener o conseguir empleo. El presentismo laboral definido como la pérdida de productividad que genera junto con el ausentismo y la rotación del personal impactan tanto a los empleados como a los empleadores, afectando también a la economía social en general.(17)

El estrés relacionado con el trabajo (ERT) se puede definir como el conjunto de reacciones cognitivas, conductuales, emocionales y fisiológicas que puede experimentar un trabajador en respuesta a ciertos estímulos o perjudiciales directamente relacionados con el contenido, el entorno o la organización del



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA

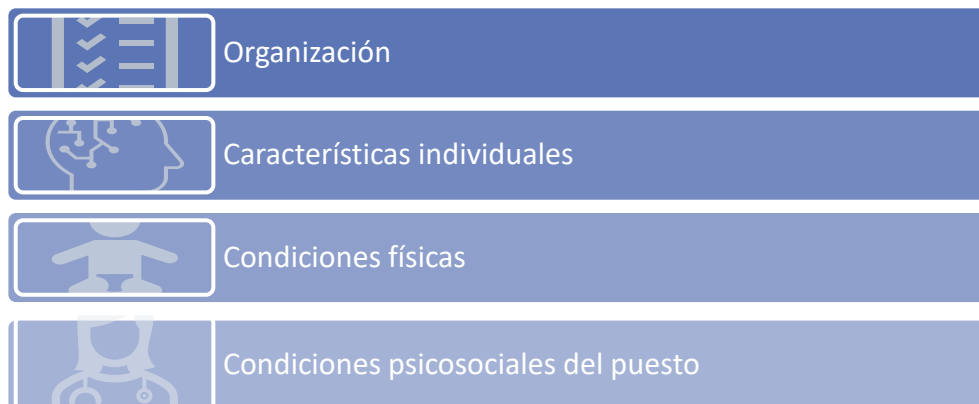


ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

trabajo. Es un fenómeno cada vez más común que afecta el bienestar físico y psicológico del trabajador y puede llevar a un deterioro del clima organizacional dentro de una empresa. Los primeros informes sobre el estrés laboral se realizaron a mediados del siglo XX, después del final de la Segunda Guerra Mundial. Su origen data debido a observaciones realizadas respecto a la aparición de diversas manifestaciones clínicas en trabajadores sometidos a alta presión laboral. Posteriormente, en 1965, se comenzaron a realizar diversos estudios con el objetivo de investigar los efectos del estrés relacionado con el trabajo en la salud humana. A finales del siglo XX, la relación entre el estrés relacionado con el trabajo, el impacto en la salud de las personas y la disminución de la capacidad productiva de las empresas estaba claramente definida. Durante los primeros años de este siglo, se consolidó la hipótesis de que el estrés relacionado con el trabajo está condicionado por la presencia de demandas relacionadas con el entorno laboral.

El estrés laboral se puede evaluar tomando en cuenta la aparición de elementos que promueven el estrés.

Figura1. Elementos que favorecen el estrés.



Fuente: Extraído de Lucero Tapia (18)



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

Se muestran métodos para determinar el estado de salud de una persona. La salud comprobada se asegura mediante exámenes complementarios, pruebas de laboratorio y pruebas funcionales. La salud observada, en contraste, es la evaluación realizada por un profesional utilizando el método clínico. Por último, pero no menos importante, la autopercepción de la salud es reportada por los propios individuos y está influenciada por su conocimiento, creencias y expectativas personales. La autopercepción de la salud (APS) se define como una noción subjetiva e individual que surge de la interacción entre factores sociales, psicológicos y biológicos. Abordar estos factores combinados proporciona una forma única y precisa de evaluar el estado de salud general desde la perspectiva del individuo.(18)

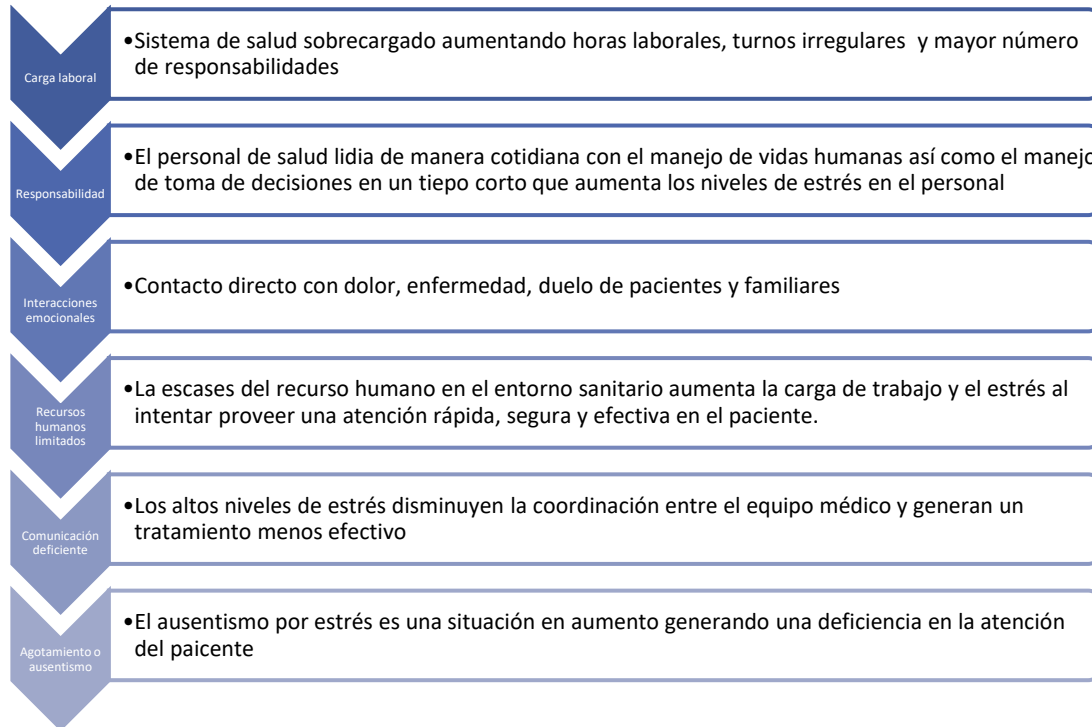
2.2 Estrés laboral en el área de la salud

El estrés en el entorno laboral del sector salud puede afectar de manera considerable la calidad del servicio médico. Los trabajadores del ámbito sanitario, incluidos médicos, enfermeras, técnicos y personal de apoyo, frecuentemente enfrentan altos niveles de estrés (19).

Figura 2. Estresores laborales en el ámbito hospitalario



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA



Fuente: extraído de Cano-García M (20)

Esta situación no solo impacta al profesional, sino que también repercute en la institución, dado su efecto inmediato sobre la productividad y la calidad del servicio ofrecido. Se manifiesta a través de síntomas como una fatiga intensa, pérdida de motivación, agotamiento tanto físico como mental, además de provocar sentimientos de desesperanza e impotencia, fatiga emocional y un autoconcepto negativo. Esto se traduce en una actitud negativa hacia el trabajo y hacia la vida en general, así como en una desconexión con los demás. La incidencia es mayor entre aquellos profesionales que interactúan directamente con el público, como educadores, trabajadores de la salud, cuidadores y personal de atención social. Este fenómeno es especialmente frecuente en personas perfeccionistas o altamente responsables y comprometidas con su labor.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

La carga laboral excesiva, las tensiones emocionales y los retos inherentes a sus funciones como horarios demandantes, atención a pacientes críticos, cercanía a situaciones de muerte y las exigencias de individuos insatisfechos con los servicios hacen que el personal sanitario sea particularmente vulnerable al agotamiento. Este grupo trabaja en entornos laborales saturados que afectan negativamente su bienestar debido a la alta exposición a estresores reconocidos actualmente como graves problemas para la salud mental. Esto se traduce en un desgaste significativo; por ejemplo, en algunos países se reporta que hasta un 38.7% del personal presenta estrés laboral elevado, alcanzando niveles moderados a severos del síndrome. El personal sanitario incluyendo médicos, enfermeras, técnicos médicos y administrativos enfrenta altos niveles de estrés ocupacional debido a cargas laborales intensas, jornadas prolongadas y presión relacionada con el tiempo.(20)

2.3 Estrés laboral en enfermería

La Organización Mundial de la Salud (OMS) caracteriza el estrés laboral como un conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para actuar, constituyendo una respuesta biológica esencial para la supervivencia. Este fenómeno provoca alteraciones en el bienestar físico y mental de los individuos. La carga de trabajo y el entorno laboral afectan a los empleados al incrementar los niveles de tensión, lo cual repercute negativamente en la salud mental del personal enfermero. Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el estrés laboral se describe como un conjunto de respuestas emocionales, psicológicas, cognitivas y conductuales frente a exigencias profesionales que superan las capacidades y conocimientos del trabajador, impidiendo un desempeño óptimo. Esto puede manifestarse mediante síntomas como tensión muscular, elevación de la presión arterial y frecuencia cardíaca; así como emociones como miedo, enojo e irritabilidad; además de



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA**



**ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA**

problemas como disminución en la atención y dificultades para resolver ciertos problemas.

El estrés en el personal de enfermería está relacionado con características específicas del trabajo, tales como: manejo del dolor y la muerte, demandas laborales intensas y conflictos con pacientes y sus familias. Estas situaciones impactan el sistema autónomo y los órganos internos. Los trabajadores suelen experimentar agotamiento físico y emocional, fatiga, tensión muscular, cefaleas, trastornos del sueño y ansiedad. Diariamente, los profesionales de enfermería enfrentan riesgos ocupacionales significativos, especialmente psicosociales debido a su contacto constante con el sufrimiento humano. Diversos estudios han demostrado que una alta carga de pacientes, así como conflictos interpersonales y falta de reconocimiento profesional pueden conducir a problemas de salud mental entre los enfermeros. Esto se traduce principalmente en absentismo e incapacidad laboral. El estrés no solo afecta la satisfacción laboral del individuo, sino que también tiene implicaciones directas sobre su calidad de vida.(21)

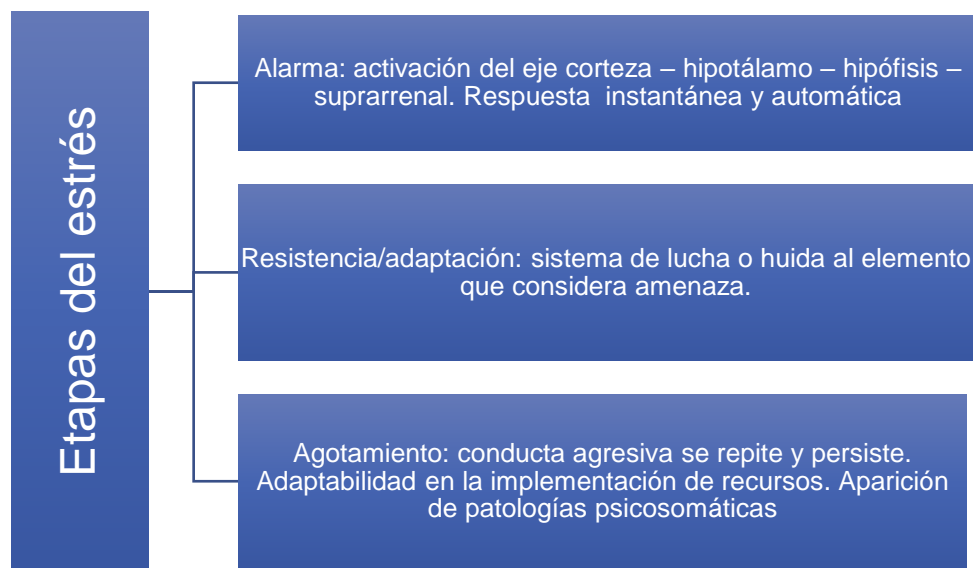
El estrés representa un estado crítico que puede impactar negativamente la salud de las enfermeras que laboran en el área de terapia intensiva, donde asumen la significativa responsabilidad de atender a pacientes en condiciones críticas o con múltiples traumas. Esta situación exige que el personal actúe con rapidez y agilidad para maximizar la eficiencia, lo que resulta en una presión constante. En consecuencia, el estrés laboral ha sido identificado como un problema de salud ocupacional, especialmente prevalente entre los profesionales de la salud, incluidos enfermeras y médicos en contextos de emergencia. La naturaleza intrínseca de sus roles los somete a tensiones continuas, lo que podría comprometer su bienestar físico y mental. Para que se produzca un episodio de estrés, el organismo atraviesa diversas etapas



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

previas, activando múltiples mecanismos biológicos, químicos y psicológicos como respuesta ante situaciones amenazantes, buscando adaptarse o preservar el equilibrio homeostático.(22)

Figura 3. Etapas del estrés



Fuente: Extraído de López Malacatus.(22)

El personal de enfermería enfrenta una variedad de factores estresantes debido a la naturaleza intrínseca de su profesión. Entre estos se encuentran las interacciones prolongadas y constantes con pacientes en estado crítico y terminal, así como la percepción de una responsabilidad elevada. Estos acontecimientos, junto con sus efectos psicológicos y fisiológicos perjudiciales, pueden dar lugar a consecuencias más graves, tales como diversas enfermedades, ausentismo laboral, disminución del rendimiento, deterioro de



la función emocional, reducción en la productividad y un aumento en el riesgo de ansiedad, lo que pone en riesgo la vida humana.

CAPÍTULO 2

3. Salud mental en el personal de enfermería

Los desajustes entre los profesionales de la salud y su entorno laboral están vinculados a enfermedades que afectan gravemente su salud mental, lo que genera insatisfacción en el trabajo que puede resultar perjudicial. La salud mental desempeña un papel crucial en el desempeño adecuado de los profesionales sanitarios; un estado óptimo de bienestar, tanto físico como mental, es esencial para llevar a cabo actividades de manera efectiva, garantizando así una atención sanitaria de calidad y calidez para los pacientes, lo cual contribuye a su recuperación. Actualmente, uno de los factores psicosociales más significativos que impacta negativamente la salud mental del personal médico es la elevada carga laboral derivada de la emergencia sanitaria. Esto crea una presión constante sobre los profesionales, llevándolos a experimentar frustración, temor e insomnio, entre otros efectos adversos que pueden desencadenar trastornos mentales. A nivel global, las enfermedades mentales más comunes incluyen la ansiedad, depresión y esquizofrenia. Además, existen síndromes específicos que afectan predominantemente al personal sanitario, como el síndrome de burnout o agotamiento profesional, que surge como consecuencia de estos factores psicosociales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que los trastornos mentales representan el 12% de la carga global de morbilidad y el 30.8% de los años vividos con discapacidad. Un estudio realizado en Canadá



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

reveló que el 47% del personal sanitario requería apoyo psicológico debido al contexto actual; en China, un 50% enfrentó episodios de depresión y crisis de ansiedad, mientras que un 34% sufrió insomnio. A nivel mundial, los trastornos mentales son responsables del 31% de la discapacidad en quienes los padecen. Sin embargo, esta cifra varía según las regiones; África presenta la tasa más baja con un 18%, mientras que Europa y América muestran cifras significativamente más altas con un 43%. Por otro lado, México se sitúa en primer lugar a nivel mundial en estrés laboral con un 75%, seguido por China con un 73% y Estados Unidos con un 59%.

En el entorno hospitalario, es fundamental prestar especial atención a la salud mental debido a diversos factores que limitan tanto el desarrollo personal como profesional del personal médico. Algunos de estos factores incluyen horarios laborales extensos, atención a pacientes enfermos en crisis emocionalmente difíciles, el impacto emocional asociado con muertes y las crecientes demandas insatisfechas por parte del público hacia los servicios médicos. Estos elementos influyen directamente sobre individuos y equipos laborales provocando malestar manifestado en cargas negativas intensas; esto genera estrés e insatisfacción entre otros problemas que pueden comprometer seriamente la calidad del cuidado brindado al paciente y generar agotamiento por estrés en aquellos que trabajan en el sector salud.(23)

4. Patologías asociadas a estrés laboral en enfermería

El estrés en el ámbito laboral constituye una preocupación significativa para los profesionales de la salud, ya que se ha vinculado con la aparición de ansiedad y depresión. Esta situación es especialmente alarmante ante la



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

coexistencia de múltiples muertes, largas jornadas laborales, diversas inquietudes y exigencias en el manejo de pacientes, junto con la falta de conocimiento sobre ciertas enfermedades, lo que puede señalar un proceso de agotamiento mental. Este agotamiento entre los profesionales también puede resultar en altas tasas de ausentismo, que a menudo requieren certificados médicos psiquiátricos, así como en la necesidad de medicamentos psicotrópicos, dificultades para dormir o relajarse, además del riesgo potencial de suicidio. La mayoría de los estudios indican que el personal de enfermería experimenta niveles más elevados de estrés y ansiedad. Esto se observa especialmente entre los médicos que laboran en servicios de emergencias y unidades de cuidados intensivos. Asimismo, se ha concluido que el síndrome de Burnout se manifiesta con mayor frecuencia a través del agotamiento emocional, siendo este fenómeno más prevalente entre las enfermeras comparado con los médicos, quienes también enfrentan problemas significativos relacionados con el cansancio físico y mental. Esta situación puede llevar a una fatiga extrema e incluso a la depresión, generando una falta de compromiso y desmotivación en su entorno laboral.(23,24)

4.1 Ansiedad

La ansiedad es un trastorno predisponente a complicaciones en el desarrollo, psicosocial y psicopatológico. Es una respuesta al nivel de estrés que se manifiesta con preocupación, nerviosismo, tensión que puede generar dificultades en el desempeño tanto laboral, así como social afectando directamente el bienestar emocional.

Los síntomas asociados a la ansiedad en el ámbito laboral pueden ser diversos, incluyendo dificultades de concentración, cansancio, irritabilidad, problemas para dormir y trastornos gastrointestinales. Asimismo, la ansiedad



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA**



**ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA**

puede afectar negativamente la productividad, el rendimiento profesional y las relaciones interpersonales en el entorno laboral.

El estrés crónico en el trabajo junto con la ansiedad puede desencadenar un agotamiento emocional conocido como «burnout», que se caracteriza por un estado de fatiga física y mental que puede tener consecuencias severas para la salud tanto mental como física de los empleados. Además, experimentar ansiedad en el trabajo puede aumentar el riesgo de desarrollar trastornos de ansiedad más graves, tales como el trastorno de ansiedad generalizada o el trastorno de pánico.(25)



Figura 4. Tipos de ansiedad



Fuente: Extraído de **Ortín Clavería (25)**

La patología como tal puede generar consecuencias tanto en la salud física como en la salud mental del empleado, algunas de las principales complicaciones son las siguientes:

Salud física: La ansiedad crónica puede tener un efecto perjudicial en el sistema cardiovascular, elevando la probabilidad de hipertensión, enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares. Asimismo, esta condición puede comprometer el sistema inmunológico, aumentando la



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

vulnerabilidad del individuo a infecciones y otras patologías. Los síntomas físicos asociados con la ansiedad pueden incluir cefaleas, dolores musculares, trastornos digestivos y problemas respiratorios.

Salud mental: La ansiedad persistente en el entorno laboral puede provocar trastornos de ansiedad más severos, como el trastorno de ansiedad generalizada o los ataques de pánico. También incrementa la posibilidad de desarrollar depresión y otros desórdenes del estado emocional. Las repercusiones emocionales de la ansiedad pueden generar irritabilidad, aislamiento social y disminución del interés en actividades que antes resultaban placenteras.

Agotamiento laboral: La presencia de ansiedad en el trabajo puede contribuir al agotamiento emocional conocido como "burnout". Los empleados pueden experimentar una sensación abrumadora de agotamiento y desmotivación para continuar con sus tareas laborales. Este tipo de agotamiento puede impactar profundamente tanto en el rendimiento como en la satisfacción laboral.

Dificultades en las relaciones interpersonales: La ansiedad puede influir negativamente en las interacciones entre empleados y sus compañeros o superiores. Esto puede dar lugar a comportamientos más irritables, sensibles o reservados, afectando adversamente la dinámica grupal y la colaboración dentro del equipo.

Baja productividad y rendimiento laboral: La ansiedad en el ámbito laboral puede obstaculizar la concentración y dificultar la toma de decisiones, lo que repercute negativamente en la productividad y desempeño general. Los empleados podrían cometer errores con mayor frecuencia o encontrar



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

dificultades para cumplir con los plazos establecidos y las responsabilidades laborales.

Ausentismo laboral: La ansiedad también puede resultar en ausentismo debido a la incapacidad para manejar las exigencias laborales o por el deseo de evitar situaciones estresantes. Esta situación tiene un impacto desfavorable tanto para la organización como para la carga de trabajo que recae sobre otros empleados(25)

La consecuencia más significativa de la ansiedad es el aumento en la probabilidad de cometer errores laborales, lo que puede llevar al desarrollo de un cuadro depresivo como resultado.(26)

4.2 Renuncia silenciosa

El término de renuncia silenciosa fue introducido por el economista Mark Boldger para referirse al nivel mínimo de compromiso que los empleados tienen hacia sus labores. Este término define una práctica en la que los trabajadores se limitan a cumplir con las horas estipuladas en su contrato. Al optar por la renuncia silenciosa, un empleado no deja su puesto de trabajo, sino que se atiene a lo que se espera de su rol sin asumir responsabilidades adicionales, realizar horas extra o participar en actividades organizacionales fuera de su horario laboral. La renuncia silenciosa puede considerarse como una forma de realizar únicamente lo estrictamente necesario en función del puesto y el horario, apoyándose en la noción de que no es preciso comprometerse emocionalmente con el trabajo. Como concepto teórico, se integra dentro del marco nomológico de la desvinculación laboral, lo que implica que puede presentar similitudes con otras conductas evasivas y actitudes que reflejan desinterés, apatía y bajo compromiso. Entre estas



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

conductas destacan las intenciones de abandonar el empleo, la evasión de responsabilidades laborales y comportamientos contraproducentes(27)

Aunque México es ampliamente reconocido por su rica cultura, tradiciones y hospitalidad, también ha sido objeto de críticas debido a su tendencia hacia la sobrecarga laboral. Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), el país se posiciona como uno de los miembros que más horas trabaja anualmente por empleado. Esta inclinación a realizar jornadas prolongadas, con frecuencia sin una compensación adecuada en términos salariales o de bienestar, no solo propicia la aparición del burnout, sino que también pone de manifiesto una estructura laboral que demanda ajustes urgentes para salvaguardar la salud mental y física de sus trabajadores. Las estadísticas proporcionadas por la OCDE destacan la necesidad apremiante de revisar y modificar las prácticas laborales en México, con el objetivo de alinearlas con estándares que fomenten el bienestar integral de los empleados. Esta carga laboral excesiva, sumada a un desequilibrio entre trabajo y vida personal, puede llevar a un aumento significativo del burnout y, en consecuencia, a mayores tasas de renuncia silenciosa(28)

4.3 Depresión

La depresión constituye un desafío significativo para la salud pública a nivel mundial, dado su elevado índice de prevalencia. Su origen es multifacético, involucrando una combinación de factores psicosociales, genéticos y biológicos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), este trastorno mental afectivo es común y tratable, manifestándose a través de alteraciones en el estado de ánimo junto con síntomas cognitivos y físicos. Estos pueden ser primarios o surgir como consecuencia de otras enfermedades subyacentes, tales como cáncer, accidentes cerebrovasculares, infartos



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

agudos al miocardio, diabetes, VIH, enfermedad de Parkinson, trastornos alimenticios y abuso de sustancias.

De acuerdo con la quinta edición del Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5), la depresión se clasifica como un trastorno del estado de ánimo caracterizado principalmente por cambios en el humor. Esta clasificación depende tanto de su temporalidad como del origen sintomático e incluye el trastorno depresivo mayor, trastorno distímico y los trastornos bipolares entre los más destacados. La enfermedad depresiva resulta de interacciones complejas entre diversos factores sociales, psicológicos y biológicos. Aquellos que han enfrentado situaciones adversas en sus vidas son más propensos a desarrollar depresión. A su vez, esta condición puede inducir mayor estrés y disfunción en la vida del individuo afectado, deteriorando aún más su situación vital y perpetuando así el ciclo depresivo.

En México, la depresión ocupa el primer lugar en discapacidad entre las mujeres y el noveno entre los hombres. Datos provenientes de la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica (ENEP) revelan que el 9.2% de los mexicanos ha experimentado un trastorno afectivo a lo largo de su vida, mientras que un 4.8% lo ha padecido en los doce meses previos al estudio. Situaciones similares se observan en países como Colombia y Chile. El impacto que tiene la depresión sobre el funcionamiento social y laboral supera incluso al provocado por diversas enfermedades crónico-degenerativas incapacitantes tales como diabetes mellitus, hipertensión arterial, artritis reumatoide, pérdida auditiva asociada al envejecimiento y enfermedades pulmonares obstructivas crónicas; únicamente es superada por lumbalgias y cefaleas(29)

4.4 Síndrome de burnout



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

El personal de enfermería representa uno de los sectores más expuestos dentro del ámbito sanitario, ya que se enfrenta a circunstancias altamente estresantes que demandan un fuerte compromiso personal para asistir a los pacientes en su lucha contra la enfermedad. El síndrome de burnout en el personal de enfermería ha sido vinculado a la presión laboral, particularmente en entornos de cuidados críticos. Factores como la escasa autonomía, la interacción con los familiares, el contacto con el sufrimiento y la muerte, la adopción de nuevas tecnologías, así como las relaciones conflictivas dentro del equipo son considerados desencadenantes significativos de este síndrome(14)

El síndrome de burnout o estrés crónico se presenta como uno de los problemas más comunes entre los profesionales de la salud. Este fenómeno tiene un impacto significativo a nivel organizacional, afectando tanto la salud de los trabajadores como provocando serios conflictos laborales y dificultades en el ámbito familiar. Esta situación se agrava especialmente en entornos hospitalarios, donde los profesionales de enfermería mantienen un contacto constante y directo con los pacientes, ofreciendo atención continua. La enfermería es reconocida como una profesión que implica altos niveles de estrés y es propensa al desarrollo del síndrome de burnout. Debido a su frecuente interacción con otras personas, estos profesionales se encuentran en una posición de mayor vulnerabilidad y riesgo. Las personas que sufren este síndrome suelen manifestar síntomas tales como desilusión, irritabilidad, enojo, frustración, actitudes suspicaces, rigidez mental e inflexibilidad.(30)

El personal de enfermería representa uno de los sectores más expuestos dentro del ámbito sanitario, ya que se enfrenta a circunstancias altamente estresantes que demandan un fuerte compromiso personal para asistir a los pacientes en su lucha contra la enfermedad. El síndrome de burnout en el



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

personal de enfermería ha sido vinculado a la presión laboral, particularmente en entornos de cuidados críticos.(31)

CAPITULO 3

5. Estrategias de afrontamiento

Los profesionales que laboran en las instituciones de salud de América Latina se enfrentan a circunstancias que superan los límites de su formación. Las crisis en la región se manifiestan de manera aguda en el sector sanitario, evidenciándose problemas significativos en la accesibilidad y cobertura de los servicios médicos, así como un deterioro progresivo en la calidad de vida de gran parte de la población.

La acumulación del estrés puede comprometer tanto el equilibrio físico como psicológico de las personas, forzándolas a desarrollar esfuerzos cognitivos y conductuales para hacer frente a demandas percibidas como abrumadoras.
(32)

Dentro del ámbito de las estrategias de afrontamiento, se puede afirmar que estas han sido diseñadas con el propósito de alcanzar dos metas principales: en primer lugar, se pretende crear métodos para su clasificación; y en segundo lugar, entender la conexión entre estas estrategias, las emociones y el comportamiento. Se ha logrado definir un conjunto de estrategias enfocadas en alterar directamente la situación estresante o el factor estresor.



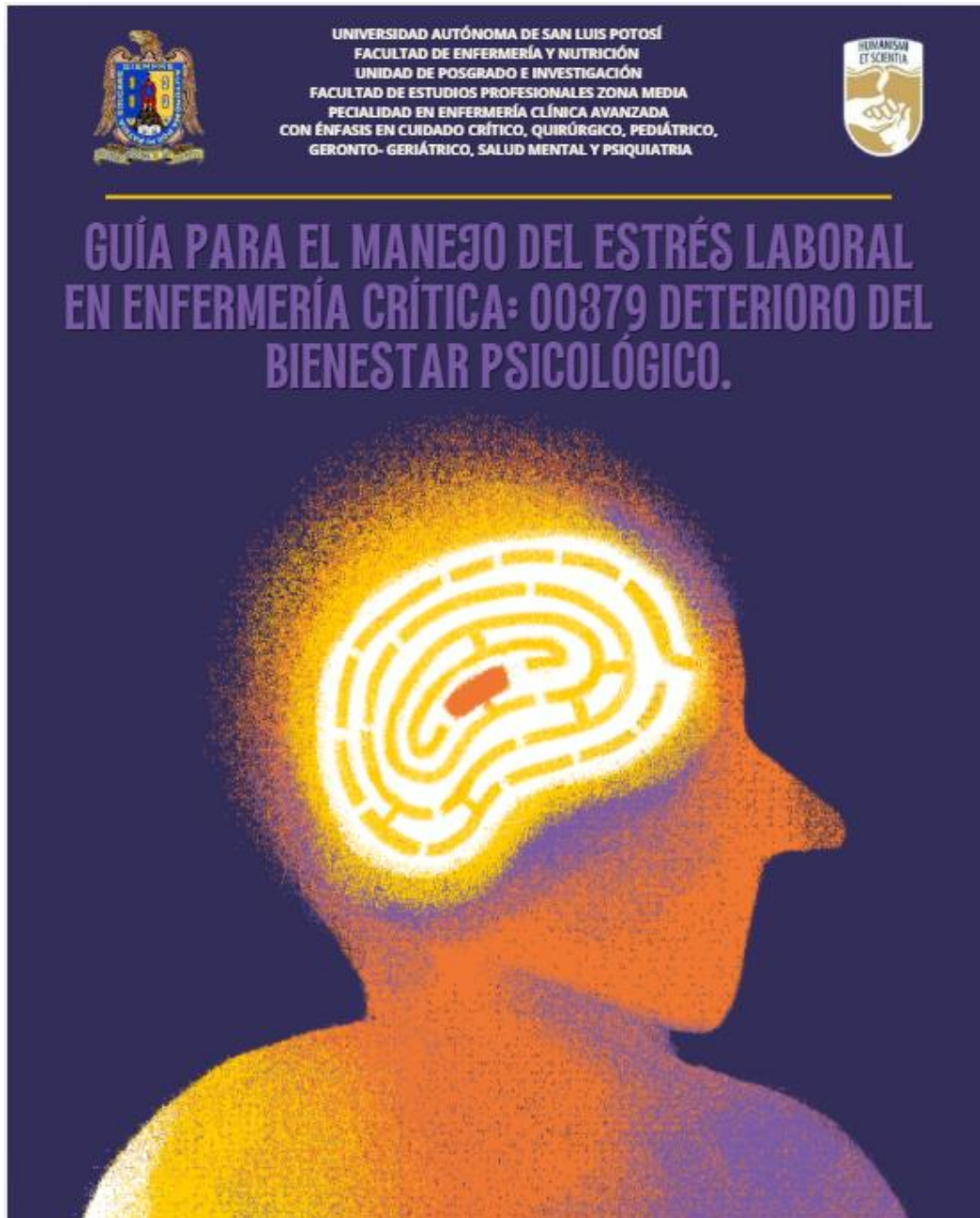
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

VII. RESULTADOS

3. Guía para el manejo del estrés laboral en enfermería crítica: 00379 deterioro del bienestar psicológico.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA



**GUÍA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL EN
ENFERMERÍA CRÍTICA: 00379 DETERIORO DEL
BIENESTAR PSICOLÓGICO.**



INDICE

INTRODUCCIÓN.....	4
OBETIVOS.....	6
Objetivo general.....	6
Objetivos específicos.....	6
Población blanco.....	7
Limitantes de la guía.....	7
Oportunidad que ofrece.....	7
ESTRÉS.....	8
VALORACIÓN.....	9
DUAGNÓSTICO.....	10
Test de estrés laboral.....	10
Gestión del estrés.....	12
ESTRATEGIAS.....	15
Estrategia 1. SUELTATE.....	15
Estrategia 2. RESPIRA.....	16
Estrategia 3 . ESPACIO.....	18
RECOMENDACIONES.....	19
CONCLUSIONES.....	20
REFERENCIAS.....	21



INTRODUCCIÓN

El estrés ha captado la atención de investigadores en el ámbito de la salud, siendo considerado como la "enfermedad del siglo XX". Este fenómeno continúa vigente en el siglo XXI y se reconoce en la legislación colombiana como una enfermedad laboral, asociada a trabajos que implican sobrecarga cuantitativa, tareas repetitivas y efectos psicosociales, entre otros.

La conexión entre el estrés y los trabajos con efectos psicosociales hace referencia a los conceptos de factores psicosociales, factores de riesgo psicosocial y riesgos psicosociales. Según Sauter, Hurrell, Murphy y Levi (1998), los factores psicosociales son aquellas condiciones tanto dentro como fuera del entorno laboral que afectan la aparición de estrés cuando se convierten en factores de riesgo psicosocial.

En este contexto, el estrés laboral se define como el resultado de la presencia de factores psicosociales de riesgo o como un riesgo psicosocial que tiene una "alta probabilidad" de impactar significativamente tanto la salud de los trabajadores como el rendimiento empresarial a medio y largo plazo.(1)

El estrés representa en la actualidad un desafío significativo para la salud, una situación que ha sido reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS). De igual manera, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) ha señalado que "hasta el 60% de los días laborales perdidos se deben al estrés" (OIT, 2016). En el contexto de México, se estima que un 75% de su población experimenta fatiga relacionada con el estrés laboral, cifra que supera a la de países como China y Estados Unidos" (IMSS, 2022, p.1). Esto lo convierte en una enfermedad incapacitante que también ocasiona problemas dentro del ámbito empresarial. El concepto de estrés está estrechamente vinculado a factores como la fatiga, la depresión y la ansiedad, así como a otras condiciones que limitan al individuo en el desempeño de sus actividades cotidianas. (2)



¿Para quién es esta guía?

Esta guía está dirigida al personal de enfermería que labora en unidades de cuidados intensivos, con el propósito de prevenir y disminuir el deterioro del bienestar psicológico mediante la implementación de una herramienta integral para el manejo del estrés laboral. Como punto de partida, incorpora un instrumento autoaplicable que permite evaluar el nivel de estrés y ubicar al profesional en el área de oportunidad correspondiente. Asimismo, ofrece un conjunto de estrategias basadas en evidencia para el afrontamiento del estrés en personal de enfermería que se desempeña en áreas críticas, tanto del sector público como privado.

¿Para qué es esta guía?

Este documento se desarrolló con el fin de generar una guía para el y la implementación de estrategias que ayuden a tener un mejor manejo del estrés laboral en enfermería que labora la unidad de cuidados críticos como un problema de salud pública que requiere de un mayor enfoque.



OBJETIVOS

Objetivo general

Favorecer la implementación de estrategias para diagnóstico y tratamiento oportuno del estrés laboral en el personal de enfermería que labora en unidades de cuidados intensivos.

Objetivos específicos

- Facilitar la identificación temprana de signos y síntomas de estrés laboral en el personal de enfermería que se desempeña en áreas críticas, mediante el uso de herramientas de autoevaluación validadas y de fácil aplicación.
- Unificar los criterios para el autodiagnóstico del estrés laboral en el personal de enfermería, a fin de favorecer una valoración homogénea y confiable del nivel de riesgo psicosocial.
- Establecer estrategias prácticas, fundamentadas en evidencia científica, para el manejo individual del estrés laboral, que puedan ser implementadas de manera autónoma por el personal de enfermería.



Población blanco

Personal de enfermería especialista en cuidado crítico

Limitaciones de la guía

carga laboral del personal de enfermería para el análisis y la realización de la guía

Oportunidad que ofrece

Permite al profesional de enfermería especialista en cuidado crítico, detectar signos y síntomas, establecer un diagnóstico mediante un instrumento autoaplicable y poner en práctica las intervenciones para el manejo del estrés laboral



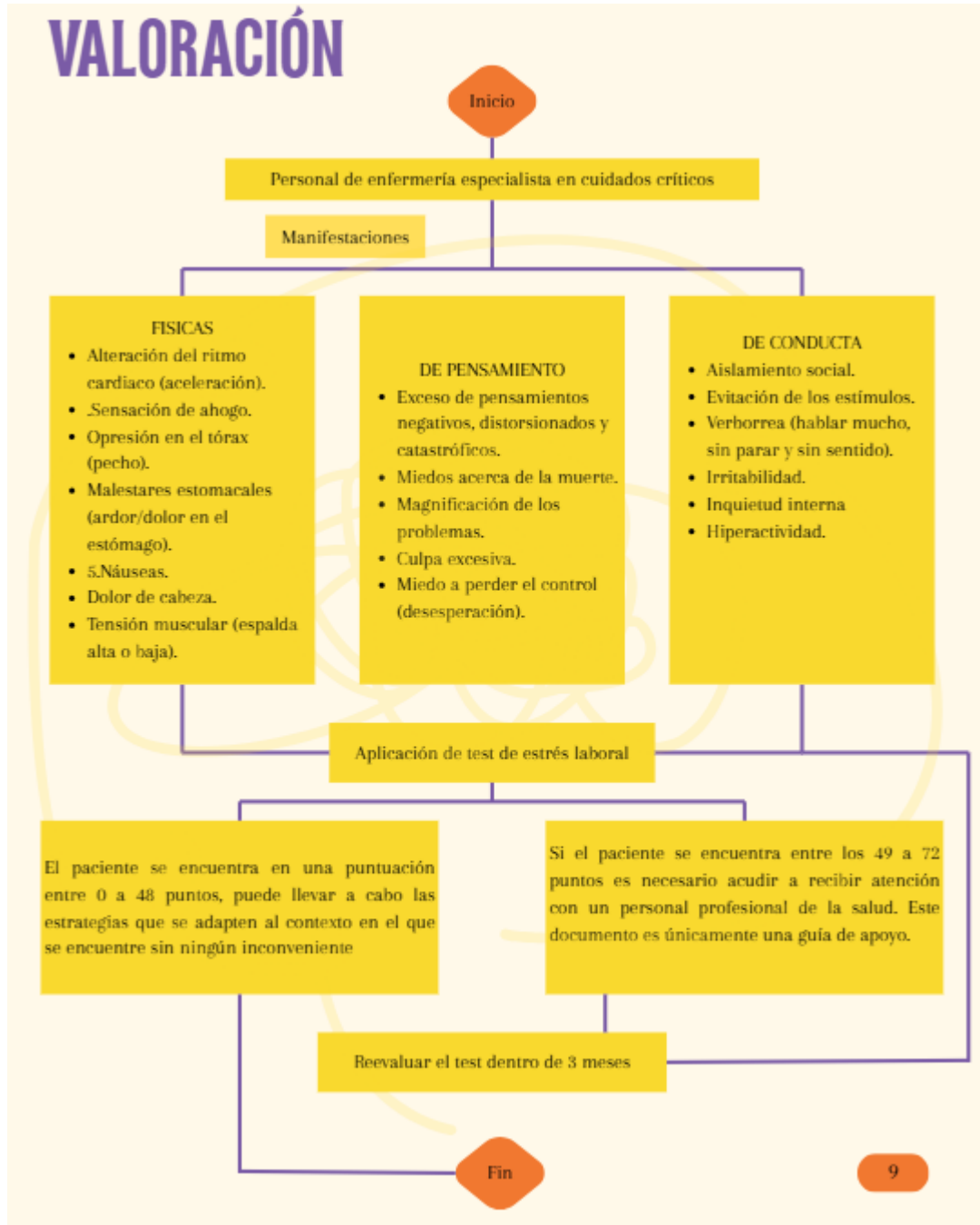
ESTRÉS

Según la OMS el estrés puede ser descrito como un estado de inquietud o tensión psicológica provocado por circunstancias desafiantes. Todos experimentamos un nivel de estrés, dado que representa una reacción natural ante amenazas y diversos estímulos. La manera en que manejamos el estrés determina su impacto en nuestro bienestar(3)





ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA





DIAGNÓSTICO

Test de estrés laboral

Test de estrés laboral

Instrucciones: Evalúa los síntomas experimentados en los últimos 3 meses y selecciona el grado presentado de acuerdo con la semaforización colocando una X.

1 nunca	2 Casi nunca	3 Pocas veces	4 Algunas veces	5 Relativamente frecuente	6 Muy frecuente
------------	-----------------	------------------	--------------------	---------------------------------	--------------------

Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
Cefalea	1	2	3	4	5	6
Indigestión o molestias gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento	1	2	3	4	5	6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo	1	2	3	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

Resultados: de acuerdo con el color que más se repite o la suma de cada número seleccionado ubica tu resultado en la siguiente tabla.

Sin estrés (12)	No existe síntoma alguno de estrés. Tienes un buen equilibrio, continua así
Sin estrés (24)	Te encuentras en una fase de alarma, trata de identificar los factores que te causan estrés para prevenirlos
Estrés leve (36)	Haz conciencia de la situación en la que te encuentras y trata de ubicar que puedes modificar, ya que, si la situación estresante se prolonga, puedes romper el equilibrio entre lo laboral y lo personal
Estrés medio (48)	
Estrés alto (60)	Te encuentras en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental. Esto puede tener más consecuencias para tu salud
Estrés grave (72)	Busca ayuda profesional de inmediato

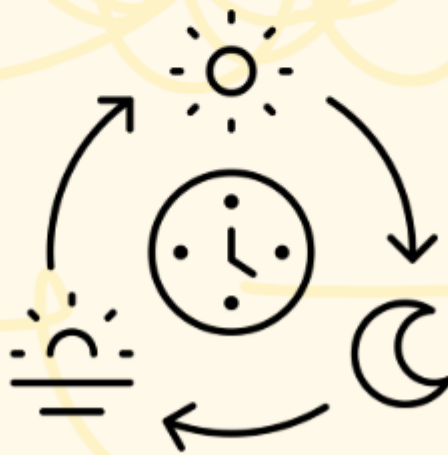
NOTA: Cuando el puntaje obtenido se sitúe entre 60 y 72 puntos, será necesario acudir con un profesional de la salud para recibir una valoración especializada. Este documento constituye únicamente una guía de apoyo; sin embargo, en dichos niveles se requiere una atención más profunda y personalizada. (4)



Gestión del estrés

1. Sigue una rutina

Realizar una serie de actividades diarias puede contribuir a que sintamos un mayor control sobre nuestra vida y a mejorar nuestra eficacia. Por lo tanto, es recomendable establecer momentos específicos para alimentarnos, compartir con nuestros seres queridos, cumplir con las tareas cotidianas y dedicar tiempo al ejercicio físico o a actividades recreativas.





2. Duerme mucho.

Es fundamental asegurarse de dormir lo necesario para preservar la salud del cuerpo y la mente. El descanso nocturno repara, relaja y revitaliza nuestro organismo, además de ayudarnos a gestionar los efectos del estrés.

La higiene del sueño, o buenos hábitos relacionados con el mismo, incluye:

- **Consistencia:** Acostarse cada noche a la misma hora y levantarse también a la misma hora cada mañana, incluso durante los fines de semana.
- **Ambiente adecuado:** Siempre que sea posible, el lugar destinado al sueño debe ser tranquilo, oscuro y propicio para la relajación, manteniendo una temperatura agradable.
- **Limitación de dispositivos electrónicos:** Reducir el uso de aparatos como televisores, computadoras y teléfonos inteligentes antes de dormir.
- **Cuidado con la alimentación:** Evitar comidas copiosas y el consumo de alcohol o cafeína cerca de la hora de acostarse.
- **Ejercicio regular:** La actividad física durante el día facilita un mejor descanso nocturno.



3. Mantente en contacto con las demás personas

Habla con familia, amigos y explica tus preocupaciones y sentimientos a personas de confianza



4. Lleva hábitos saludables

Una dieta saludable además de la realización de actividad física diaria ayuda a reducir el estrés





ESTRATEGIAS

Estrategia 1. SUELTATE

Para la realización de esta actividad es necesario seguir una serie de pasos

Paso 1	ENFÓCATE e identifica ese sentimiento que te mantiene atrapado y no permite liberarte. Un pensamiento o sentimiento difícil provoca en ti distracción. ¿qué es lo que observas ahí
Paso 2	NOMBRA a ese pensamiento o sentimiento complicado que no te permite soltarte Por ejemplo: Aquí hay ira Aquí tengo un peso en el pecho Aquí hay temor por lo incierto
Paso 3	La última acción es, centrarte en tu actividad y en lo que estás haciendo. Presta atención a tu alrededor y a quienes te acompañan.

NOTA: puedes apoyarte con el uso de música relajante



Estrategia 2. RESPIRA

El manejo de la respiración promueve la relajación muscular, mayor oxigenación y permite al cuerpo recuperar el equilibrio

Respiración diafragmática



Duración: Realizar este ejercicio por periodos de hasta 25 minutos durante la mañana y la tarde. Puedes comenzar con sesiones de 5 minutos.

Postura: Sentado y con los ojos ligeramente abiertos o cerrados.

Técnica: Inhala por la nariz durante 5 segundos, reten el aire durante 4 segundos y exhala por la boca durante 5 segundos.

Respiración STOP




Duración: Un minuto a dos.

Postura: Detente en un lugar seguro, corrobora que a tu alrededor no exista algún elemento que te distraiga o te interrumpa. Acomódate de tal manera que propicies tu relajación por un breve instante. De pie o sentado coloca una de tus manos en el pecho, la otra en zona media entre el estómago y el pecho.

Técnica: Comienza inhalando mientras realizas una cuenta regresiva de cinco segundos, después exhala mientras realizas la cuenta inversa (del uno al cinco). Repite las veces que sean necesarias hasta que tus pensamientos y sensaciones te hagan sentir bien



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

<p>Respiración del aquí y el ahora</p> 	<p>Postura: Indistinta.</p> <p>Duración: Inhalar y exhalar las veces que lo necesite y pensar: "este soy yo aquí y ahora".</p> <p>Técnica:</p> <ol style="list-style-type: none">1.- Detectar aquello que te genera estrés y ansiedad.2.- Quédate en el aquí y ahora.3.- Ante un pensamiento negativo o catastrófico cámbialo por uno positivo.4.- Respira despacio hasta que el aire empuje tu estómago durante cinco segundos. Repite las veces que sea necesario. Cuando estés lo suficientemente tranquilo coloca tu mano en el pecho y piensa que la situación estresante pasará.
--	--



Estrategia 3. espacio

En esta actividad se requiere de alejar todo aquel pensamiento o sentimiento complicado

Observa	 <p>Analiza detenidamente el sentimiento o pensamiento difícil y ahí enfoca tu atención. Dale forma, tamaño, color y temperatura</p>
Nombrame	 <p>Nombra al sentimiento o pensamiento difícil.</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pensamiento difícil del pasado• Pensamiento triste• Pensamiento que debilita
Sueltame	 <p>La última acción es, centrarte en tu actividad y en lo que estás haciendo. Presta atención a tu alrededor y a quienes te acompañan.</p>

NOTA: puedes apoyarte con el uso de música relajante



RECOMENDACIONES

Fomentar buenos hábitos para favorecer la salud personal y colectiva

Generar espacios de socialización para interactuar y crear vínculos

Impulsar la divulgación de servicios de apoyo psicológico

Realizar deporte o talleres recreativos

Hacer la respiración controlada como parte de un hábito

Realizar un plan de formación de hábitos saludables

Promover la educación a cerca del tema (5)



CONCLUSIONES

La implementación de una guía para el manejo del estrés en el personal de enfermería que se desempeña en unidades de cuidado crítico representa una estrategia de alto impacto en el ámbito laboral, tanto para las instituciones contratantes como para los profesionales que enfrentan este riesgo psicosocial. El fortalecimiento de competencias en autodiagnóstico y la aplicación sistemática de intervenciones orientadas a la prevención permiten no solo reducir la probabilidad de desarrollar patologías asociadas al estrés, sino también optimizar el desempeño y la eficiencia del personal en escenarios de elevada complejidad asistencial. En este sentido, la adopción de programas institucionales ya sea en el sector público o privado, constituye una medida indispensable para garantizar entornos organizacionales saludables, proteger la salud integral de la enfermería y asegurar la calidad de la atención brindada a los pacientes críticos.





REFERENCIAS

1. Osorio JE, Cárdenas Niño L, Osorio JE, Cárdenas Niño L. Estrés laboral: estudio de revisión. *Diversitas: Perspectivas en Psicología* [Internet]. el 27 de marzo de 2017 [citado el 19 de noviembre de 2025];13(1):81-90. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982017000100081&lng=en&nrm=iso&tlng=es
2. Ruiz ED, Fernando Salazar Gómez J, De Jesús M, Rivera V, Cárdenas MH, Rafael I, et al. Estrés laboral en relación con el desempeño laboral: un caso de estudio. *RAN: Revista Academia & Negocios*, ISSN-e 0719-6245, ISSN 0719-7713, Vol 9, N° 2, 2023, págs 169-182 [Internet]. 2023 [citado el 19 de noviembre de 2025];9(2):169-82. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9349468&info=resumen&idioma=ENG>
3. Estrés [Internet]. [citado el 19 de noviembre de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
4. Test de estrés laboral [Internet]. [citado el 02 de febrero de 2026]. Disponible en: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/estreslaboral/Test-Estres-Laboral.pdf>
5. Guía de gestión del estrés 2022 [Internet]. [citado el 07 de febrero de 2026]. Disponible en: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/816626/Guia_Gestion_Estres.pdf



VIII. CONCLUSIONES

La implementación de una guía para el manejo del estrés en el personal de enfermería que se desempeña en unidades de cuidado crítico representa una estrategia de alto impacto en el ámbito laboral, tanto para las instituciones contratantes como para los profesionales que enfrentan este riesgo psicosocial. El fortalecimiento de competencias en autodiagnóstico y la aplicación sistemática de intervenciones orientadas a la prevención permiten no solo reducir la probabilidad de desarrollar patologías asociadas al estrés, sino también optimizar el desempeño y la eficiencia del personal en escenarios de elevada complejidad asistencial. En este sentido, la adopción de programas institucionales ya sea en el sector público o privado, constituye una medida indispensable para garantizar entornos organizacionales saludables, proteger la salud integral de la enfermería y asegurar la calidad de la atención brindada a los pacientes críticos.

IX. REFERENCIAS

1. Estrés laboral. una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención.
2. Estrés laboral del Profesional de Enfermería en Unidades Críticas [Internet]. [citado el 16 de noviembre de 2025]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2019000300177
3. Estrés [Internet]. [citado el 16 de noviembre de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
4. Vista de Estrategias de Afrontamiento al Estrés Laboral Utilizadas por Profesionales de Enfermería [Internet]. [citado el 16 de noviembre de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

2025]. Disponible en:

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/12186/17709>

5. Aumenta el personal de enfermería, pero las desigualdades amenazan los objetivos mundiales en materia de salud [Internet]. [citado el 18 de noviembre de 2025]. Disponible en:

<https://www.who.int/es/news/item/12-05-2025-nursing-workforce-grows--but-inequities-threaten-global-health-goals>

6. nhwaportal - NHTWA Data Portal - NHTWA Data Portal - By Country [Internet]. [citado el 18 de noviembre de 2025]. Disponible en:

<https://worldhealthorg.sharepoint.com/sites/nhwaportal/NHTWA%20Data%20Portal/Forms/By%20Country.aspx?id=%2Fsites%2Fnhwaportal%2FNHTWA%20Data%20Portal%2FNHTWA%20Data%20Portal&FilterField1=Country%5Fx002f%5FRegion%5Fx0020%5Fof%5Fx0020%5Fpublication&FilterValue1=Mexico&FilterType1=Choice&FilterDisplay1=Mexico&viewid=f9347406%2D467c%2D4744%2Dacff%2Db50f562d4a24&ga=1>

7. SIARHE v. 2.0.1 [Internet]. [citado el 18 de noviembre de 2025].

Disponible en:

http://apps.salud.gob.mx/unidades/cie/siarhe/?Id_URL=numeralia&_Tipo=recurso&_Id=3

8. Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral de enfermería [Internet]. [citado el 16 de noviembre de 2025]. Disponible en:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2019000300010

9. Tipantuña Malte Paulina Raquel. Costo económico del ausentismo laboral en enfermeras de un hospital público en San Luis Potosí. 2021 sep.

10. Calabrese G. Impacto del estrés laboral en el anesestesiólogo INVESTIGACIÓN EN SALUD. Vol. 34, Estrés laboral Rev. Col. Anest. 2006.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

11. Estrés laboral del personal de enfermería en una institución de tercer nivel de atención de la ciudad de México | Investigación y Pensamiento Crítico [Internet]. [citado el 16 de noviembre de 2025]. Disponible en: <https://revistas.usma.ac.pa/ojs/index.php/ipc/article/view/288>
12. revistas-articulo - Enfermería21 [Internet]. [citado el 16 de noviembre de 2025]. Disponible en: <https://www.enfermeria21.com/revistas/metas/articulo/81011/estrategias-de-afrontamiento-al-estres-laboral-en-enfermeria>
13. Herdman T. Heather, Kamitsuru Shigemi, Takáo Lopes Camila. Diagnósticos enfermeros Definiciones y clasificación. 12a ed. 2021 - 2023; 692–693 p.
14. Vista de EL SÍNDROME DE BURNOUT EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA [Internet]. [citado el 19 de noviembre de 2025]. Disponible en: <https://magnasapientia.ritep.es/index.php/ms/article/view/23/26>
15. Torres X, Baillés E. El estrés. El estrés: que es y como evitarlo [Internet]. 2019 [citado el 16 de noviembre de 2025];10. Disponible en: https://books.google.com/books/about/El_estr%C3%A9s.html?hl=es&id=d8-KuiJAOXIC
16. Torres X, Baillés E. El estrés. El estrés: que es y como evitarlo [Internet]. 2019 [citado el 19 de noviembre de 2025];10. Disponible en: https://books.google.com/books/about/El_estr%C3%A9s.html?hl=es&id=d8-KuiJAOXIC
17. Directrices de la OMS Sobre Salud Mental en el Trabajo : Resumen Ejecutivo. World Health Organization; 2022. 14 p.
18. Lucero-Tapia JL, Noroña-Salcedo DR, Vega-Falcón V, Chiriboga-Larrea GA. Estrés laboral y autopercepción de la salud en médicos y enfermeras del área de emergencia. Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud Salud y Vida. el 15 de agosto de 2023;7(2):530–8.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

19. Estrés laboral en el área de la salud.
20. Cano-García M, Ruiz-Blandòn DA, Vergara-Velez I, Chaverra-Gil LC, Cano-García M, Ruiz-Blandòn DA, et al. IMPACTO DEL ESTRÉS LABORAL EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DEL PERSONAL DE UN HOSPITAL PÚBLICO DE MEDELLÍN, COLOMBIA. Ciencia y enfermería [Internet]. 2023 [citado el 19 de noviembre de 2025];29. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532023000100223&lng=es&nrm=iso&tlng=es
21. Fernández R, José A. Relación del estrés laboral con estilo de vida saludable en el personal de enfermería. 2023 [citado el 19 de noviembre de 2025]; Disponible en: <https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/15565>
22. Vista de Estrés laboral y satisfacción en el trabajo del personal de enfermería [Internet]. [citado el 19 de noviembre de 2025]. Disponible en: <https://soeici.org/index.php/biosana/article/view/172/310>
23. Vista de Factores de riesgo psicosocial y salud mental del personal de salud en ámbito hospitalario [Internet]. [citado el 19 de noviembre de 2025]. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/887/1219>
24. Vista de Principales patologías psíquicas que generó el estrés laboral durante la pandemia de COVID -19, en el personal de salud | Revista Medica Sinergia [Internet]. [citado el 19 de noviembre de 2025]. Disponible en: <https://www.revistamedicasinergia.com/index.php/rms/article/view/793/1497>
25. Definición de la ansiedad en el trabajo [Internet]. [citado el 19 de noviembre de 2025]. Disponible en: <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/definicion-de-la-ansiedad-en-el-trabajo/>



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

26. Quispe Condezo S, Viter Gerson CT, Orna Tiburcio LA, Condor Esteban DA, Valentín Bustamante DG, Ruiz Aquino M, et al. Análisis de la ansiedad en el personal de enfermería durante la pandemia de COVID-19. Revista Eugenio Espejo [Internet]. el 28 de abril de 2023 [citado el 19 de noviembre de 2025];17(2):7–21. Disponible en: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2661-67422023000200007&lng=es&nrm=iso&tlng=es
27. Renuncia silenciosa: consideraciones conceptuales sobre un fenómeno emergente [Internet]. [citado el 19 de noviembre de 2025]. Disponible en: <https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/175358>
28. Alfredo D, Rey D, Directora P, Tiburcio DC, Lectores G, Fabiola D, et al. El fenómeno de la renuncia silenciosa abordado desde el diseño estratégico : tácticas de neurociencia aplicadas al entorno laboral, estudio del burnout y renuncia silenciosa. el 26 de mayo de 2025 [citado el 19 de noviembre de 2025]; Disponible en: <https://ri.iberomx/handle/iberomx/6765>
29. Bibliográfica R, Corea MT, Cid D. La depresión y su impacto en la salud pública. Rev Med Hondur [Internet]. el 3 de mayo de 2021 [citado el 19 de noviembre de 2025];89(Supl.1):46–52. Disponible en: <https://camjol.info/index.php/RMH/article/view/12047>
30. Vista de Síndrome de burnout en el personal de enfermería de las unidades críticas de un hospital público de Huánuco, Perú [Internet]. [citado el 19 de noviembre de 2025]. Disponible en: <https://revistas.udh.edu.pe/RPCS/article/view/395e/564>
31. Llamuca-Guaman MM, Rodríguez-Plasencia A, Romero-Fernández AJ, Llamuca-Guaman MM, Rodríguez-Plasencia A, Romero-Fernández AJ. Síndrome de burnout en enfermería de cuidados críticos. Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud Salud y Vida [Internet]. el 1 de agosto de 2025 [citado el 19 de noviembre de 2025];9(ESP1):555–63. Disponible en:



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA



ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA

http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2610-80382025000300555&lng=es&nrm=iso&tlng=es

32. Ltda C, Paris L. Investigaciones y Análisis Coping resources of work stress and job-personal satisfaction in physicians and nurses.
33. Osorio JE, Cárdenas Niño L, Osorio JE, Cárdenas Niño L. Estrés laboral: estudio de revisión. *Diversitas: Perspectivas en Psicología* [Internet]. el 27 de marzo de 2017 [citado el 19 de noviembre de 2025];13(1):81–90. Disponible en:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982017000100081&lng=en&nrm=iso&tlng=es
34. Ruiz ED, Fernando Salazar Gómez J, De Jesús M, Rivera V, Cárdenas MH, Rafael I, et al. Estrés laboral en relación con el desempeño laboral: un caso de estudio. *RAN: Revista Academia & Negocios*, ISSN-e 0719-6245, ISSN 0719-7713, Vol 9, N° 2, 2023, págs 169-182 [Internet]. 2023 [citado el 19 de noviembre de 2025];9(2):169–82. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9349468&info=resumen&idioma=ENG>
35. Estrés [Internet]. [citado el 19 de noviembre de 2025]. Disponible en:
<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
36. Test de estrés laboral [Internet]. [citado el 02 de febrero de 2026]. Disponible en: chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/<https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/estreslaboral/Test-Estres-Laboral.pdf>
37. Guía de gestión del estrés 2022 [Internet]. [citado el 07 de febrero de 2026]. Disponible en: chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/816626/Guia_Gestion_Estres.pdf



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN
UNIDAD DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ESTUDIOS PROFESIONALES ZONA MEDIA**



**ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA CLÍNICA AVANZADA
CON ÉNFASIS EN CUIDADO CRÍTICO, QUIRÚRGICO, PEDIÁTRICO, GERONTO-
GERIÁTRICO, SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA**

X. APÉNDICES Y ANEXOS