

***La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales  
en el Personal de Enfermería como Principal  
Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura***

Trabajo Final de Grado – Grado en Enfermería

Castellano Cabrera, Andrea

Director/a: Dra. Meritxell Puyané

**2022**



Centre adscrit a:



## **Agradecimientos**

A la comunidad científica, por sus aportaciones. A todas las mujeres que forman parte de ella, por su incesante lucha y por enseñarnos tanto.

A todas las personas involucradas en el funcionamiento de la ESCS del Centro Universitario Tecnocampus; a los docentes que nos acompañaron en nuestra trayectoria y a aquellos que lograron inculcarnos algo más que conocimientos.

A mi honorable directora, la Dra. Meritxell Puyané, por guiarme y tenderme su mano dentro y fuera del proceso de creación del trabajo.

A toda mi red afectiva, que supo quedarse a mi lado cada vez que el camino resultó costoso.

A mi hermana pequeña, por retarme cada día a poder ser su ejemplo a seguir.

A mi madre, por hacerme sentir válida las veces que yo no supe. Por ser mi mayor inspiración y el haz de luz que me impulsó a llegar hasta aquí.

## Resumen

**Introducción:** El estrés se define como un sistema de alerta biológico que nos prepara para afrontar la incertidumbre de las situaciones desconocidas. El estrés laboral y el síndrome del *burnout* (SB) son procesos considerados como patológicos debido a las consecuencias psicológicas negativas que derivan y a lo que nos expone como profesionales de la salud. La frecuencia e intensidad con la que podría afectarnos depende de las características personales de cada individuo además del entorno que le rodea. Ciertas competencias psicológicas y emocionales como la Inteligencia Emocional (IE) son habilidades desarrollables que podrían abastecer parte de la solución a la problemática presentada. **Objetivo:** Examinar y sintetizar la literatura que tenga como objeto de estudio el estrés y el SB entre los profesionales de la enfermería, conocer los factores que lo desencadenan y cómo influye la dimensión emocional de los individuos en su protección. Este trabajo también pretende informar sobre las herramientas útiles y las estrategias de afrontamiento reconocidas como válidas. **Metodología:** Se ha llevado a cabo una revisión de carácter narrativo. No se ha contemplado la inclusión de literatura gris (búsqueda libre). La muestra analizada se trata de un total de 21 artículos indexados en los últimos diez años en las bases de datos Scielo y Pubmed, entre otras, y todos ellos cuentan con una base original. Se redactaron los resultados mediante el análisis de las variables que podían ser útiles de cada uno de los estudios seleccionados. **Discusión y conclusión:** El estrés y el SB son fenómenos que están presentes en el colectivo enfermero. Hay una gran variedad de factores que influyen directa o indirectamente en su aparición; las condiciones contractuales, institucionales y sociales tienen gran repercusión. La unidad o tipo de servicio en que se trabaja podría también relacionarse con los niveles de estrés y SB, pero carece la evidencia para poder afirmarlo. La IE obtiene un papel de mediador en el desarrollo de enfermedades de salud mental de los profesionales. La mayoría de las intervenciones dirigidas a prevenir o bien a paliar los efectos del estrés y desgaste cuentan con una base psicológica. Es necesario actuar desde un punto de vista intra e interpersonal. Las instituciones y centros deben velar por el cuidado de todas las esferas de los trabajadores para garantizar una asistencia óptima y de calidad.

**Palabras clave:** *Estrés; Síndrome del Burnout; UCI; Urgencias; Inteligencia Emocional; Herramientas; Estrategias de Afrontamiento; Manejo del Estrés.*

## **Abstract**

**Introduction:** Stress is defined as a biological alert system that prepares us to face up the fear of the unknown situations. Work stress and burnout syndrome (BS) are events considered pathological due to the negative psychological consequences and how they expose us to as healthcare professionals. The frequency and intensity with which it could affect us depends on the personal characteristics of each other as well as the surrounding environment. Some psychological and emotional skills such as Emotional Intelligence (EI) are developable skills that could provide part of the solution to the manifested problem. **Objective:** To examine and synthesize the literature that has stress and BS among nursing professionals as an object of study, to know the factors that trigger it and how the emotional dimension of individuals influences in their own protection. This work also aims to inform about useful tools and coping strategies recognized as valid by the scientific evidence. **Methodology:** A narrative review has been carried out. Gray literature (by free search) hasn't been included. The sample analyzed is formed by twenty-one articles available between the last ten years in Scielo and Pubmed databases, among others, and all of them have an original base. The results were written by the dynamic analysis of the variables that could be useful in each of the selected studies. **Discussion and conclusion:** Stress and BS are events present among healthcare professionals. There's a wide variety of factors that may influence its appearance. Contractual, institutional, and social conditions have a huge impact. The unit or type of service in which someone works on could also be related to stress and BS levels, but there's not enough evidence to confirm it. EI obtains a mediating role in the development of mental health illnesses of nurses. Most interventions aimed at preventing or alleviating the effects of stress and exhausted feeling have a psychological basis. It's necessary to act from many different points of view. Organizations must ensure the care of all workers dimensions to guarantee optimal and high-quality assistance.

**Key words:** *Stress; Burnout Syndrome; Intensive Care Unit (ICU), Urgency; Emotional Intelligence; Coping Strategies, Stress Management.*

## Índice

---

<b>Índice</b>	<b>5</b>
<b>Índice de Tablas</b>	<b>6</b>
<b>Índice de Gráficos</b>	<b>6</b>
<b>Índice de Figuras</b>	<b>7</b>
<b>Introducción</b>	<b>8</b>
<b>Objetivos del trabajo</b>	<b>11</b>
<b>Metodología del trabajo</b>	<b>11</b>
- Estrategia de búsqueda	12
- Criterios de rigor	15
- Gestor de referencias	16
- Variables del estudio y análisis	16
<b>Proceso de selección de la muestra</b>	<b>18</b>
<b>Resultados</b>	<b>19</b>
<b>Discusión</b>	<b>25</b>
<b>Limitaciones del estudio</b>	<b>29</b>
<b>Consideraciones éticas y legales</b>	<b>29</b>
<b>Conclusión</b>	<b>30</b>
<b>Implicación en la práctica clínica</b>	<b>31</b>
<b>Cronograma</b>	<b>32</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>33</b>

<b>Anexos</b>	<b>38</b>
- Anexo 1	38

### Índice de Tablas

---

<b>Tabla 1</b>	<b>12</b>
<b>Tabla 2</b>	<b>13</b>

### Índice de Gráficos

---

<b>Gráfico 1</b>	<b>19</b>
<b>Gráfico 2</b>	<b>20</b>
<b>Gráfico 3</b>	<b>20</b>
<b>Gráfico 4</b>	<b>21</b>
<b>Gráfico 5</b>	<b>21</b>
<b>Gráfico 6</b>	<b>22</b>
<b>Gráfico 7</b>	<b>23</b>

<b>Gráfico 8</b>	<b>23</b>
------------------	-----------

<b>Gráfico 9</b>	<b>24</b>
------------------	-----------

### Índice de Figuras

---

<b>Figura 1</b>	<b>18</b>
-----------------	-----------

## Introducción

El estrés es un término que se define, según la Organización Mundial de la Salud<sup>(1)</sup> (OMS), como aquel fenómeno conformado por un conjunto de reacciones fisiológicas que prepara a nuestro organismo para la acción. Se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia; pero a su vez, puede desencadenar consecuencias de carácter patológico hacia nuestra salud e integridad a razón de un mal manejo de este.

Con el paso de los años, nuestro día a día ha trascendido a una continua lucha con nosotros mismos con el mero fin de amoldarnos al ritmo de la sociedad y conseguir nuestros objetivos. Como predicó Darwin<sup>(2)</sup> con su teoría de la *Selección Natural*, aquellos seres vivos que sobrevivan serán los mismos que desarrollen una mejor adaptación al medio que nos rodea, lo que justificaría nuestra actitud teniendo en cuenta que cada vez son más los factores externos que amenazan nuestro utópico bienestar, y así sucede con los internos.

El ser humano es una especie inteligente y razonable que en su mayoría está dotada con la capacidad de afrontar cualquier circunstancia. Sin embargo, también somos ambiciosos y nos gusta ir deprisa para corresponder nuestros deseos cuanto antes, lo que termina pasándonos factura. Cuando no obtenemos lo que esperábamos, tratándose o no de algo material, nuestros pensamientos y emociones negativas nos superan y logran dominarnos, nos castigamos y nos sumergimos en un lamento del que a menudo nos resulta muy complicado salir.

Según el artículo de la bióloga Sandra Torrades<sup>(3)</sup> en el que define el estrés y el síndrome del *burnout* (SB), afirma, por un lado, que el primero se asocia a un gran número de razones muchas de las cuales suelen pertenecer a nuestra vida cotidiana. Por otro lado, remarca que el término *burnout* se vincula directamente a nuestra actividad profesional y se considera una forma de estrés laboral. Este último se caracteriza por ser un proceso acumulativo, que avanza e incrementa su intensidad de forma progresiva en el tiempo, dejando así al descubierto la mella de todas aquellas situaciones o circunstancias que no hemos sabido o bien no hemos podido solucionar en su momento<sup>(4)</sup>.

McGrath<sup>(5)</sup> definió el estrés laboral como el desequilibrio generado entre una demanda y la capacidad de un individuo para cumplirla en unas condiciones en que el hecho de no abastecerla conlleve a consecuencias negativas. El síndrome del *burnout*, según el psicoanalista

Freudenberger<sup>(5)</sup> y de acuerdo con la autora mencionada anteriormente, es el resultante patológico que somete a los individuos a un estado de frustración y agotamiento derivado de la dedicación a una causa concreta. Malasch<sup>(5)</sup> nos permitió observar el síndrome del *burnout* mediante la cosificación de sus tres esferas; el agotamiento emocional (AE), la despersonalización (DP) y la baja realización personal (RP) y diseñó su instrumento de medida, el cuestionario MBI (*Malasch Burnout Inventory*).

En los años ochenta, varias investigadoras estadounidenses evidenciaron que se trata de un síndrome de estrés crónico que se manifiesta en aquellas profesiones caracterizadas por una atención intensa y prolongada a personas que necesitan de nuestra ayuda<sup>(6) (7)</sup>, en este caso, podríamos asociarlo a labores dedicadas a cuidar del prójimo. Según Los investigadores A. Pines, E. Aronson y D. Kafry<sup>(8)</sup> el concepto de *burnout* se relaciona directamente con aquellos ámbitos que requieren una gran demanda psicológica.

Varios artículos – que serán expuestos a lo largo del texto – confirman la problemática actual del estrés entre los profesionales de esta comunidad, y aseguran que sus índices más altos se hallan entre los ámbitos que exigen de un mayor ejercicio psicológico. Zambrano realizó un estudio sobre los estresores presentes en las Unidades de Cuidados Intensivos (UCI)<sup>(9)</sup> que concluyó la elevada prevalencia de este fenómeno, más comúnmente padecido entre los enfermeros que se ven sumergidos en un estado de tensión continua. En su misma línea, varios autores<sup>(8)</sup> defienden que en las unidades de atención especializada (como las UCI y los servicios de Urgencias), las enfermeras suelen reflejar mayores indicios de desgaste, incluso remarcan la necesidad de invertir en su formación individualizada.

Muchos de nosotros estaríamos de acuerdo en que si tuviéramos que definir la práctica enfermera con una sola palabra sería la de cuidar. Cuidamos de seres humanos a los que identificamos como iguales; sean pacientes, familiares, compañeros, etc., y la enfermería es una ciencia que, además de lo anterior, nos incita continuamente a cuidar de nosotros mismos, siendo esta, probablemente, la competencia que más pasamos por alto. Dicho esto, no es inverosímil pensar que se trata de una profesión sumamente vulnerable a padecer estrés, convirtiéndose en una preocupación real y animándonos a emprender la búsqueda para materializar esta hipótesis y para descubrir cuáles son, según la evidencia, aquellos factores predisponentes, protectores y las estrategias que podrían ayudarnos a amortizar sus efectos.

Por un lado, según un estudio sobre la precariedad laboral en enfermería<sup>(10)</sup>, las consecuencias más comunes de los hándicaps institucionales y contractuales son el desgaste

profesional e incluso el abandono. Se observan estadísticas significativas sobre el impacto de los factores no modificables, conduciendo a los individuos a un sentimiento de insatisfacción que conlleva a una toma de decisiones negativas para la comunidad y el sistema. A principios de la década pasada, ya se evidenció la existencia del *burnout* como precursor del desistimiento de la profesión. Para otorgarle más peso a la finalidad de esta revisión y atendiendo a la situación pandémica actual, quisiera mencionar que sus índices estadísticos se encuentran extraordinariamente disparados en los últimos registros. El Sindicato de Enfermería (SATSE) afirma que el desgaste de la salud psicológica de las enfermeras está sacando a la luz la sobrecarga y la tensión asistencial a la que el colectivo se somete debido a la falta de refuerzo en los servicios, recursos y medios necesarios<sup>(11)</sup>.

Por otro lado, C. Miret y A. Martínez Larrea<sup>(10)</sup> afirman que se han detectado ciertos factores de la personalidad de los individuos que favorecen la aparición del SB, incluyendo entre estos la falta de control o manejo frente a situaciones adversas o desconocidas. Defienden que, si no somos capaces de reaccionar a tiempo poniendo en práctica los remedios adecuados, el profesional entra en un escenario de riesgo, distorsionando significativamente su manera de percibir las amenazas y, por consiguiente, empleando estrategias disfuncionales para defenderse.

El cuidado humanizado de la enfermería se relaciona con la adquisición de competencias emocionales especiales. La Inteligencia Emocional (IE) es una habilidad desarrollable<sup>(12)</sup> que contempla la dimensión personal, interpersonal, el estado anímico y el manejo de los distintos estresores. Esta cualidad nos permite ampliar nuestras capacidades y reforzar factores protectores como, por ejemplo, la gestión de las emociones, el optimismo y la autoestima. M. Rosa Girbau García<sup>(13)</sup> nos impulsó a cuidar del potencial de las enfermeras con subjetividad y cierta sensibilidad, atendiendo a sus particularidades laborales, pero también personales.

Llegamos a la conclusión preliminar de que no hay método más tangible y eficaz para combatir los estresores que aquel que se relaciona directamente con el trabajo con uno mismo. Es cierto que podríamos tratar de solucionar y acarrear con todo lo que a nuestro alrededor nos supone incómodo e injusto, pero, al fin y al cabo, seguiríamos sin estar preparados para el siguiente acontecimiento y de nuevo, nos veríamos amenazados por un problema. El presente estudio contempla la oportunidad de dar a conocer la realidad sobre cuán importante es

nuestra propia salud integral y sobre la responsabilidad que adquirimos para mejorarla a través del manejo de aquellos factores que sí son modificables; aprendiendo a gestionar nuestros pensamientos, emociones, sentimientos y actitudes en función de nuestras características y circunstancias, para así poder reflejarlo en nuestra labor y compromiso como enfermeras.

### **Objetivos del trabajo**

#### Objetivo general:

Realizar una revisión de la literatura sobre la existencia del estrés laboral y síndrome del *burnout* entre los profesionales de la enfermería y sobre las habilidades o estrategias útiles para prevenirlo.

#### Objetivos específicos:

- Investigar la existencia del fenómeno del estrés laboral y del síndrome del *burnout* en la profesión de la enfermería.
- Identificar si la prevalencia del síndrome del *burnout* es mayor en las enfermeras de servicios especiales (Unidades de Cuidados Intensivos y Urgencias).
- Conocer los efectos de la Inteligencia Emocional en el personal de enfermería.
- Descubrir herramientas y métodos para prevenir o combatir el estrés en el personal de enfermería.

### **Metodología del trabajo**

El trabajo se basa en la realización de un estudio descriptivo transversal de carácter narrativo, teniendo en cuenta que se trata de una revisión de la literatura. Se llevará cabo un análisis de la bibliografía a nivel nacional e internacional publicada en los últimos diez años, que englobe el marco de estudio del impacto del estrés y del síndrome de *burnout* en el personal de enfermería, evidenciando cuáles son los servicios que más lo sufren, la relevante implicación de ciertas habilidades psicoemocionales como la Inteligencia Emocional y mencionando los métodos que la ciencia considera útiles para prevenir o bien combatir dicho fenómeno.

### Estrategia de búsqueda

En la búsqueda preestablecida, se objetiva la utilización de las bases de datos (BBDD) Pubmed, Scielo y CUIDEN.

La propuesta metodológica nos facilitará la descripción de los conceptos anteriores, correspondiendo a las variables de cada objetivo planteado. Se tratarán de forma ordenada, esperando obtener una serie de resultados cuya finalidad sea ofrecer una respuesta estandarizada y, a su vez, cumplir con el objetivo general del trabajo. A continuación (*Tabla 1*), podemos observar los términos MESH juntamente con los Descriptores de Salud (DESC) recurridos en la planificación del proceso de búsqueda.

- *Tabla 1.* Elaboración propia. Términos MESH y DESC, que garantizan la precisión en la recogida de los datos e interpretación de los resultados. Los booleanos escogidos para la organización de estos son “AND” y “OR”.

<b>Términos MESH</b>
<i>Nursing, Nurses, Stress, Burnout Syndrome, ICU, Urgency Care, Emotional Intelligence, Prevention, Coping.</i>
<b>Términos DESC</b>
Enfermería, Agotamiento psicológico, UCI, Urgencias, Inteligencia Emocional, Atención, Terapéutica.

Por consiguiente, han sido diseñadas las estrategias de búsqueda que dirigen la selección de la muestra del trabajo, pudiendo ser visualizadas en la *Tabla 2*, con los consecuentes resultados obtenidos. No fue preciso el uso de literatura gris o búsqueda libre, dado que el perfil de los estudios seleccionados se consideró válido para la recolección de datos.

- *Tabla 2.* Elaboración propia. Registro de las combinaciones de los términos descritos para realizar la búsqueda. Resultados en valor absoluto de los artículos obtenidos en cada fase del proceso.

Base de datos	Sin filtro	Con filtro (10 años)	Artículos que cumplen los criterios establecidos y posiblemente útiles	Artículos útiles
<b>PUBMED</b>				
“Nursing” [MESH] AND “Stress” [MESH] OR “Burnout syndrome” [MESH]	1092	954	36	4
“Nursing” [MESH] AND “Stress” [MESH] AND “ICU”	52	47	4	1
“Nursing” [MESH] AND “Stress” [MESH] AND “Urgency care” [MESH]	6	6	1	0
“Nursing” [MESH] AND “Stress” [MESH] AND “Prevention” [MESH]	310	264	7	1

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

“Nursing” [MESH] AND “Burnout syndrome” [MESH] AND “Prevention” [MESH]	22	21	6	0
“Nursing” [MESH] AND “Stress” AND “Coping” [MESH]	328	247	4	0
“Nursing” [MESH] AND “Burnout syndrome” [MESH] AND “Coping” [MESH]	5	4	3	0
<b>SCIELO</b>				
“Enfermería” AND “Estrés”	1035	417	6	2
“Enfermería” AND “Síndrome del burnout”	176	132	30	4
“Enfermería” AND “Estrés” AND “UCI”	19	12	7	0

“Enfermería” AND “Estrés” AND “Urgencias”	17	15	13	1
“Enfermería” AND “Estrés” AND “Estrategias de afrentamiento”	42	33	9	1
“Enfermería” AND “Inteligencia Emocional”	49	45	19	3
<b>CUIDEN</b>				
“Enfermería” AND “Estrés” AND “Afrontamiento”	198	101	12	1
“Enfermería” AND “Inteligencia Emocional”	57	47	21	3

### Criterios de rigor

La búsqueda se llevará a cabo con una determinación temporal caracterizada por una franja limitada en diez años; se incluirán los artículos publicados entre el año 2012 y el año 2022. Estos deberán ser estudios científicos primarios, disponibles en inglés o español.

Como criterios de exclusión, se contempla rechazar la bibliografía que no relacione la problemática del estrés y las estrategias de afrontamiento con la profesión enfermera. También

serán excluidos aquellos artículos que relacionen el objeto de estudio con los estudiantes del grado en enfermería, con el fin de adecuar los resultados a la finalidad concreta de este estudio.

### Gestor de referencias

Se ha utilizado el gestor Mendeley®, cuya extensión ha sido instalada en el buscador. En este se almacenarán todos los enlaces de interés por orden de hallazgo, facilitando el proceso de registro y selección.

### Variables del estudio y análisis

Para llevar a cabo el estudio y análisis de las variables de un modo dinámico y organizado, es necesario distinguirlas en dos bloques. Por un lado, las variables descriptivas nos permitirán visualizar una imagen del tipo de artículo con el que estamos trabajando, por otro lado, las variables de contenido son aquellas determinadas como propias del trabajo y mediante las cuáles podremos consolidar los objetivos del trabajo.

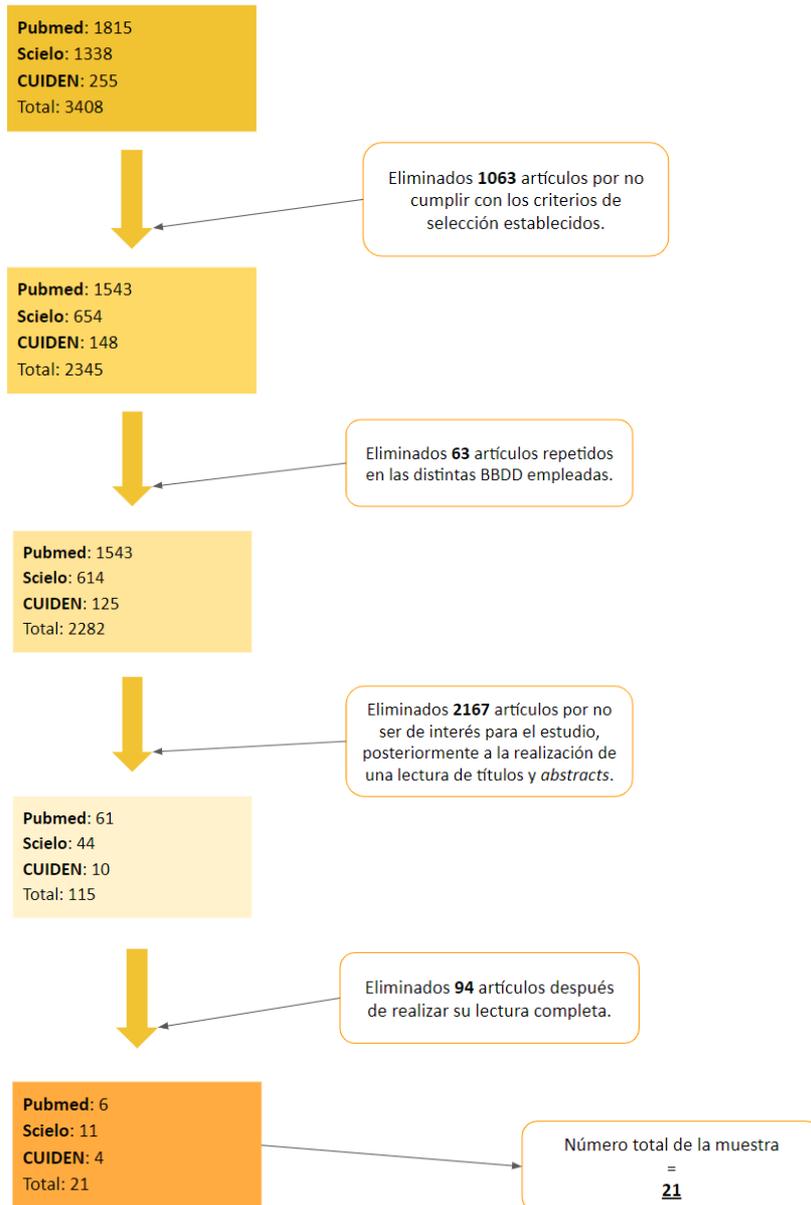
Se diseñado una tabla, a través del programa Microsoft Excel® (Ver *Anexo 1*), con el fin de clasificar el cómputo total de artículos recolectados según las variables definidas a continuación. Entre estas encontramos las descriptivas (I, II, III, IV y V) y las de contenido (VI, VII, VIII y IX).

- I. **Autor/es.** Se registrará esta variable para conocer autores que estudian este campo, así como para saber su nacionalidad y cargo.
- II. **Base de Datos.** Esta variable nos garantiza que las fuentes empleadas a lo largo del estudio son fiables y han sido revisadas anteriormente.
- III. Año de publicación. Esta variable constará en todo momento con el fin de desempeñar un trabajo controlado y actualizado.
- IV. El **idioma** de publicación de los artículos nos permite comprender y transcribir los mismos.
- V. **País** de publicación. Esta variable nos muestra la frecuencia geográfica de ejecución y/o redacción.
- VI. **Estrés y síndrome del *burnout*.** La primera variable de contenido nos permitirá conocer su existencia y qué dice la literatura sobre estos fenómenos.

- VII. **Ámbito de UCI y Urgencias.** Podremos analizar si el impacto del estrés laboral yace en mayor medida en las unidades que suponen un tipo de atención más específica.
- VIII. **Inteligencia Emocional.** Se contempla con el propósito de descubrir si se puede establecer una relación positiva entre el abordaje del estrés y esta habilidad.
- IX. **Herramientas y métodos para combatir el estrés.** Esta variable nos dará información sobre cuáles son aquellos factores que promueven y facilitan el bienestar de los profesionales.

## Proceso de selección de la muestra

- *Figura 1.* Diagrama de flujo de elaboración propia. Proceso de selección y recuento absoluto de los artículos que conforman la muestra.

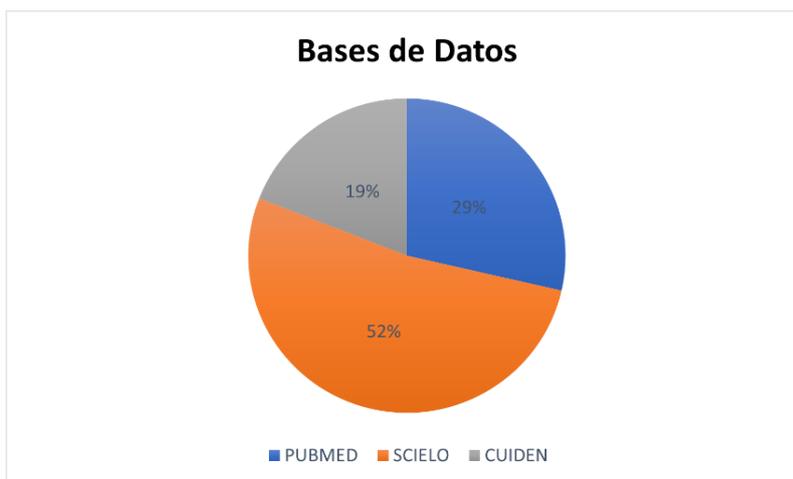


## Resultados

La muestra objeto de estudio en este trabajo se trata, finalmente, de una totalidad de 21 artículos ( $n=21$ ; ver *Figura 1*).

Para el desglose de los resultados obtenidos, se han llevado a cabo una serie de procesos analíticos – que serán descritos a lo largo de este apartado – con el fin de representar el origen de la información y de clasificarla para así poder sintetizarla y redactarla adecuadamente. Se utilizó el programa Microsoft Excel<sup>®</sup>.

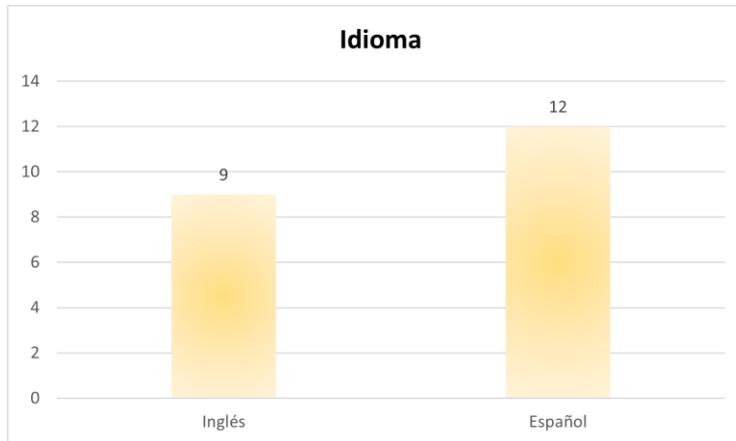
En referencia al análisis de las variables cuantitativas de este estudio, encontramos, en primer lugar, los porcentajes del total de artículos que conforman la muestra según la base de datos en que se hallaron. Como podemos observar en el *Gráfico 1*, su mayoría han sido extraídos de la base de datos Scielo, aunque el número de artículos útiles en Pubmed y CUIDEN también ha sido de relevancia.



▪ *Gráfico 1. Elaboración propia. Porcentaje de los artículos obtenidos en las distintas BBDD.*

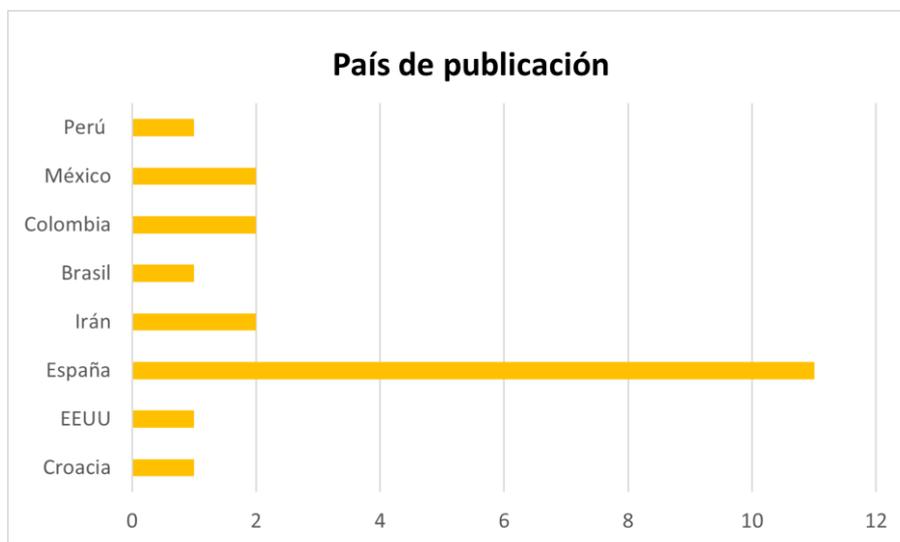
El idioma que obtiene mayor predominio es el inglés, aunque no difiere significativamente del número de artículos redactados y publicados en español (*Gráfico 2*). En nuestros criterios de rigor establecidos, únicamente se contempló la inclusión de ambos dado que, a nivel internacional, sus parlantes grandes terrenos.

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*



▪ *Gráfico 2. Elaboración propia. Número total de artículos redactados en inglés o español.*

Asimismo, en la búsqueda no se excluyó ninguna zona geográfica, por lo que se ha registrado una gran diversidad de países inherentes a la muestra (*Gráfico 3*). El mayor número de artículos fueron publicados en España; de un total de 21 artículos, 11 fueron reportados como originales en dicho país, concluyendo así que es el que realizó un mayor número de investigaciones fundadas con el tema de estudio.



▪ *Gráfico 3. Elaboración propia. Número de artículos de la muestra según el país en que fueron publicados.*

El año de publicación fue controlado con una limitación temporal de diez años, aunque, como podemos observar en el *Gráfico 4*, en los últimos cinco años se han contabilizado un mayor número de estudios acordes al objeto de esta revisión.



▪ *Gráfico 4. Elaboración propia. Número de artículos publicados en los últimos diez años.*

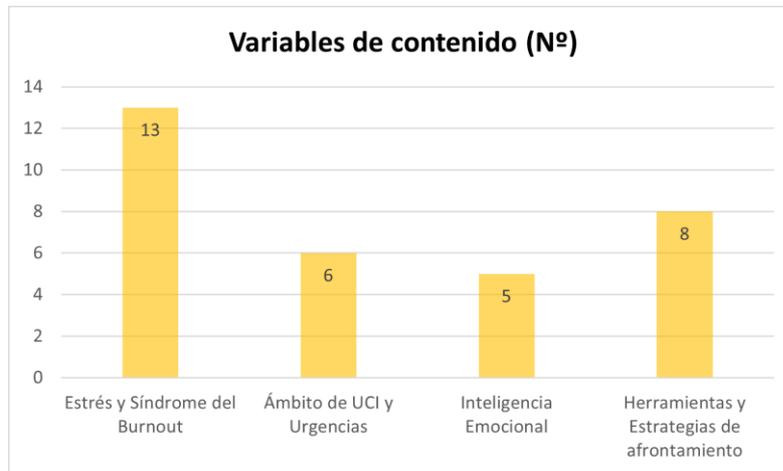
Todos los artículos pertenecientes a la muestra son investigaciones científicas que garantizan otorgar el atributo de calidad al trabajo (*Gráfico 5*). Fueron descartados todos aquellos que no contaban con una base original, dado que podrían interferir en la redacción de resultados del trabajo.



▪ *Gráfico 5. Elaboración propia. Tipos de estudios incluidos en la muestra.*

Las variables cualitativas o de contenido fueron registradas también mediante la aplicación Microsoft Excel<sup>®</sup>. Se extrajeron los datos convenientes para el estudio y se registraron en una tabla (*Anexo 1*). Después de clasificarlas, se hizo un recuento de los artículos que aportaban información de un carácter u otro, y se optó por generar una representación visual que nos permitiera ver la densidad total de la materia. Las estrategias de búsqueda han resultado ser convenientes y adecuadas al punto de inicio, ya que hemos podido observar e incluso contrastar resultados que nos permiten dar respuesta a nuestras preguntas.

En el *Gráfico 6* podemos observar los valores absolutos de los artículos de la muestra que responden a nuestros objetivos y a cada una de las variables que los componen.

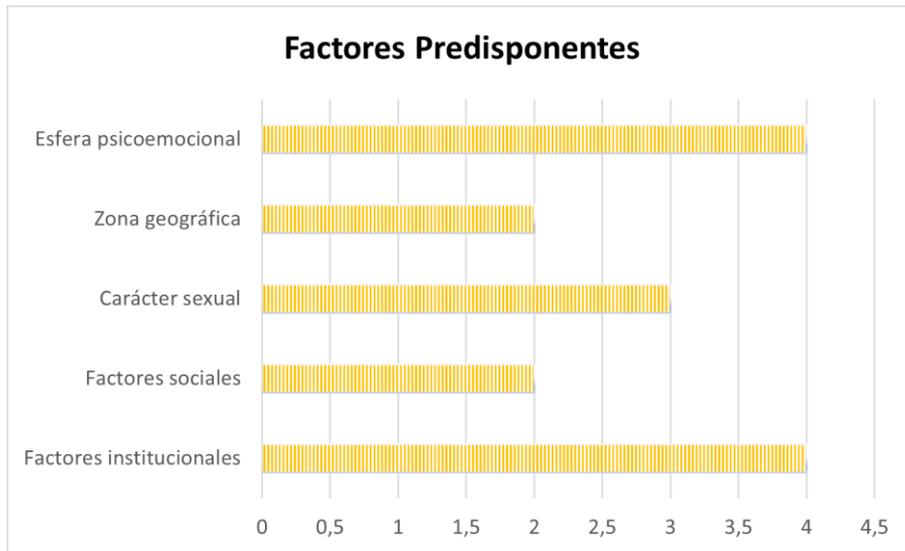


▪ *Gráfico 6. Elaboración propia. Variables de contenido extraídas de los artículos que conforman la muestra (n=21).*

La variable que se ha podido analizar más extensamente, dada la diversidad de sus fuentes, es el Estrés y Síndrome del Burnout; fue contemplada en un total de 13 artículos. Aun así, las demás han aparecido en un mínimo de 4 artículos de los 21 totales que conforman la muestra. Cabe destacar también que más del 50% de estos reflejan datos relacionados con más de una de las variables; por tanto, en varias ocasiones, de un único estudio se ha podido recopilar información relevante de distinta naturaleza.

Todos los artículos de la muestra coinciden en la existencia del fenómeno del estrés en el personal de enfermería. En menor o mayor medida, e independientemente de los factores que lo generan, la evidencia demuestra que, en términos generales, la profesión es vulnerable a padecerlo dadas las circunstancias y características que la definen.

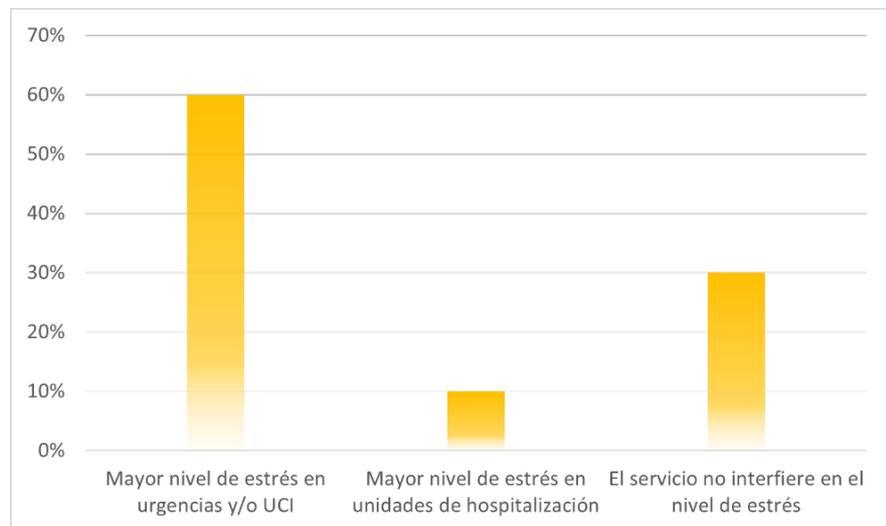
De los 11 artículos que tratan el estrés y el síndrome del *burnout* como objeto principal, el 35% afirma que estos derivan directamente de los factores organizacionales e institucionales (tipos de contrato, jornadas laborales, plantillas volantes, etc.). Ese porcentaje también corresponde a los estudios que avalan la sinergia de las competencias psicoemocionales en el desarrollo de estos fenómenos. Los estudios que además contemplan las variables biológicas como factores predisponentes, están de acuerdo en que el sexo masculino es más prevalente (*Gráfico 7*).



▪ *Gráfico 7. Elaboración propia. Número de artículos que nombran los factores que predisponen a padecer estrés y/o síndrome del burnout.*

En función al servicio o unidad en que se prestan los cuidados, se han podido observar resultados discordantes (*Gráfico 8*). El 60% de los estudios reflejó que los servicios de urgencias y cuidados intensivos contaban con profesionales más afectados psicológica y emocionalmente que el resto. El 40% restante denotó lo contrario o bien no interrelacionó los niveles de estrés con el desempeño profesional.

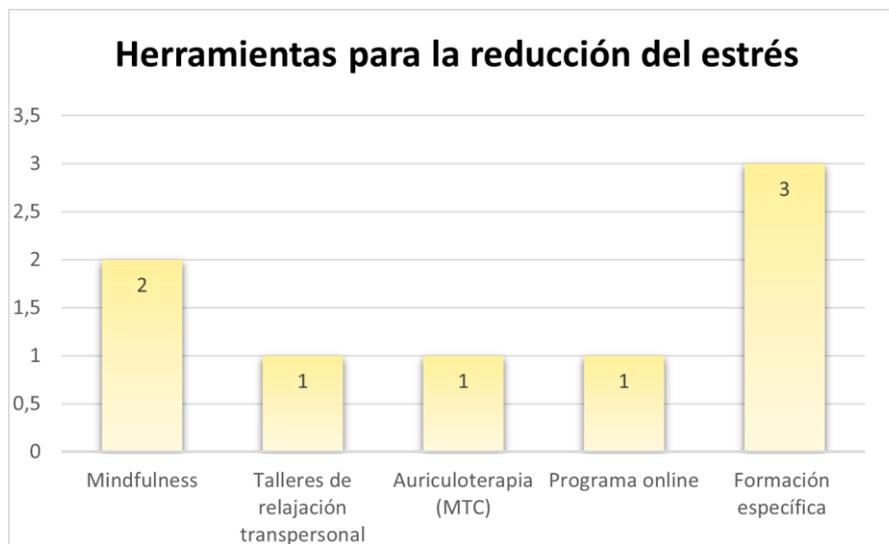
▪ *Gráfico 8. Elaboración propia. Porcentaje de artículos que relacionan el estrés con el servicio en que se trabaja.*



En relación con la dimensión emocional, la totalidad de los estudios que tienen como objeto la Inteligencia Emocional pudo evidenciar que los profesionales que cuentan con esta destreza y/u otras estrategias de afrontamiento manifiestan niveles más bajos de estrés y síndrome del burnout.

En cuanto al desarrollo e implementación de herramientas útiles para combatir los estresores y sus consecuencias, aproximadamente el 80% de los estudios inciden en la relevancia de que sean las mismas instituciones las que puedan ofrecer a sus trabajadores programas enfocados en la prevención y disminución de las tasas. Otros, comentan la personalidad de los individuos y el manejo emocional como el principal factor protector del estrés y el síndrome del burnout.

En el *Gráfico 9* se pueden observar los resultados de los estudios que promueven distintos los métodos de prevención y manejo del estrés y síndrome del burnout.



▪ *Gráfico 9. Elaboración propia. Herramientas y métodos útiles para combatir o reducir el estrés en el personal de enfermería.*

Un total de 3 artículos sugieren la necesidad de brindar formación de carácter específico a los trabajadores de unidades o servicios que así lo requieran. Comentan que es fundamental educar a los profesionales de la salud y demuestran la efectividad de ampliar sus conocimientos sobre el estrés y el síndrome del *burnout* para reforzar sus aptitudes.

## Discusión

Según M. Saffari<sup>(5)</sup> et al., entre el 20 y el 66% de la comunidad enfermera se ve afectada por el síndrome del *burnout* (SB). La evidencia connota que 6 de cada 10 personas manifiestan rasgos precedentes al mismo<sup>(14)</sup>. G. Silvia Sarmiento aproximó que, a nivel mundial, el SB se presenta en más del 50% de los profesionales de la salud<sup>(15)</sup>.

La enfermería es una profesión que asume competencias multifacéticas, siendo esto un factor de riesgo potencial a padecer estrés laboral<sup>(16)</sup>. De acuerdo con los estudios revisados, existe una gran variedad de factores que predispone al colectivo enfermero a verse amenazado por este fenómeno. Gil-Monte<sup>(17)</sup> consensuó el SB como una respuesta psicopatológica, añadiendo que los niveles de desgaste profesional vienen dados por una serie de estresores propios del entorno. Los factores institucionales y sociales se encuentran entre lo más nombrados; según José Vázquez Yáñez<sup>(18)</sup> et al., los turnos rotativos, los contratos temporales y las largas e intensas jornadas de trabajo, disminuyen la calidad de vida de los profesionales, viéndose afectados por una inestabilidad que, a nivel psicológico y emocional, refleja ciertas carencias<sup>(19)</sup>. A través del cuestionario *Malasch Burnout Inventory* (MBI), se pudo evidenciar que los sujetos con estas condiciones contractuales manifestaron un mayor agotamiento emocional y una percepción menor de realización personal que aquellos que contaban con contratos fijos<sup>(19)</sup>. Los datos recopilados en el estudio de G. Silvia Sarmiento<sup>(15)</sup>, no difieren de los anteriores, pues anunció que los trabajadores con contratos volantes y también con menos experiencia son aquellos que se muestran más afectados. Las características contractuales repercuten y tienen un impacto directo sobre el desarrollo del síndrome del burnout y sus distintas dimensiones<sup>(20)</sup>. La carga laboral, las condiciones precarias y la falta de apoyo social<sup>(21)</sup>, además de la incertidumbre relacionada con el tipo de contrato disminuyen significativamente la calidad de la atención prestada y, por tanto, la satisfacción de los usuarios<sup>(14)</sup>.

Un estudio publicado en México en el año 2015 registró, mediante el MBI, que más de un tercio de las enfermeras participantes presentó un estado de AE, el 17,9% manifestó DP y alrededor del 35% una baja realización personal<sup>(14)</sup>. En un hospital de Andalucía, 43 enfermeros participaron en un estudio analítico basado en la implementación del MBI y la *Nursing Stress Scale* (NSS). Aunque las autoras admiten las altas tasas genéricas registradas, los hombres resultaron presentar niveles más altos de DP y AE<sup>(17)</sup>. Esto concuerda con otros estudios<sup>(15) (19)</sup>, que destacan que el sexo masculino se muestra más vulnerable a padecer estrés y SB.

Dando pie a la posible interrelación entre el servicio en que se labora y los niveles de estrés y SB, M.S. Montoya<sup>(20)</sup> informa que en base a los resultados del MBI, no se observan diferencias en relación con las variables sociológicas, pero sí se reportan por lo que a las características laborales se refiere. La carga de trabajo muestra una clara dependencia con los niveles de DP. El nivel de estrés que supone un servicio en concreto podría dificultar los aspectos comunicativos y comprometer la cognición de los profesionales<sup>(21)</sup>.

El anterior estudio afirmó la existencia de la correlación entre el servicio o unidad y el AE que reportan los profesionales; los índices resultaron ser mayores en las unidades de hospitalización que en las Unidades de Cuidados Intensivos, lo que difiere con otros estudios realizados en España<sup>(20)</sup>. Investigaciones llevadas a cabo en México y Perú<sup>(15)</sup>, replican que el servicio de Urgencias se muestra como uno de los más vulnerables; según el MBI, el AE fue significativamente mayor al resto en este ámbito. T. Campuzano et al., también detectaron niveles más altos de SB entre los profesionales de Urgencias del hospital al que dirigió su intervención<sup>(22)</sup>. Varios estudios demuestran que los índices de estrés están notablemente elevados en las Unidades de Cuidados Intensivos debido a la exigencia de conocimientos y carga laboral y emocional que requieren<sup>(23)</sup>. Un estudio en Suecia evidenció que dos tercios de las enfermeras de Cuidados Intensivos informaron niveles más altos de angustia psicológica que sus contrapartes<sup>(5)</sup>. Verse constantemente sometidas en un entorno prolífico de emociones negativas genera un estado de tensión mantenido que predispone a la aparición del síndrome del *burnout*, afirman.

Por el contrario, en un hospital de Alicante se estudió la posible relación entre la autoeficacia percibida y el SB. En las Unidades de Cuidados Intensivos y Urgencias, se reflejó la presencia de esta cualidad enlazada con la transformación de emociones negativas. Las habilidades comunicativas de los profesionales de este servicio están relacionadas con un menor AE y DP, además de una mayor realización personal<sup>(24)</sup>. V. Prado-Gascó<sup>(19)</sup> nombró que la autoeficacia y el apoyo social adquieren el papel de factores protectores frente a la aparición del SB.

En Cataluña, P. Ordoñez Rufat et al., valoraron las esferas emocionales de un grupo de enfermeras de Cuidados Intensivos intrínsecas en la TMMS 24 y catalogó todas como adecuadas a excepción de la atención emocional<sup>(25)</sup>.

Desmontando dichos fundamentos, O. Arrogante realizó un estudio en un hospital universitario de Fuenlabrada en el que afirmó, mediante el MBI, que no se observan diferencias significativas en ninguna de las tres dimensiones con relación al servicio en el que laboran los participantes de la muestra<sup>(26)</sup>.

De acuerdo con los estudios revisados, la Inteligencia Emocional (IE) asume cierto protagonismo en el manejo del estrés y sus factores desencadenantes. N. Mesa Castro pone al descubierto la importancia del manejo emocional en los profesionales de la enfermería. Varias evidencias sugieren que algunos rasgos de la personalidad de los individuos influyen en los niveles de estrés laboral, actuando como mediadores de este<sup>(23)</sup>. Propuso establecer la coexistencia entre los atributos personales reflejados en el perfil profesional, y demostró mediante la TMMS 24 y la NSS que, a mayor ansiedad rasgo, mayor estrés laboral.

Según F. Sharif et al., el estado emocional de los humanos genera una gran repercusión en su estado de salud<sup>(12)</sup>. La IE está relacionada con la autoprotección frente a las consecuencias psicológicas que derivan de un mal manejo de las emociones. Se llevó a cabo un estudio en Irán que propuso entrenar al grupo intervención mediante técnicas propias de esta línea, los cuales mostraron mejores puntuaciones en la Escala Goldberg en comparación al grupo control; su salud mental se vio favorecida después de promover conocimientos sobre la IE<sup>(12)</sup>. L. Morales-Castillejos et al., afirman que para que la relación intersubjetiva enfermera-paciente se lleve cabo de manera óptima, es necesario el rasgo de la sensibilidad y la apertura espiritual de los profesionales; el componente emocional determina la calidad del cuidado en gran medida<sup>(24)</sup>.

La IE, juntamente con otras habilidades psicoemocionales como la resiliencia, facilitan el uso de estrategias de afrontamiento<sup>(23) (26)</sup>. La evidencia empírica denota que factores como los nombrados, aumentan la capacidad para afrontar el estrés y amortiguan los efectos del SB. En el estudio de Arrogante<sup>(26)</sup>, se midió el nivel de resiliencia mediante la 10 CD-RISC y la Brief-Cope para objetar las estrategias de afrontamiento. El personal de enfermería con más resiliencia resultó ser el mismo con una menor puntuación de DP en la MBI. Aquellos que mostraron niveles más bajos en la Brief-Cope, fueron también los que se mostraron más AE y DP. La Inteligencia Emocional se relaciona positivamente con la realización personal y profesional (RP); a mayor nivel de comprensión emocional, mayor nivel de estabilidad y firmeza profesional<sup>(22)</sup>.

El último objetivo establecido en este trabajo fue revisar cuáles son aquellas herramientas, estrategias y métodos validados por la ciencia que ayudan el proceso de prevención o manejo del estrés y el SB. Se dirigió un estudio a un grupo de enfermeros de varios hospitales de Croacia

en el que se les implementó una terapia de *Mindfulness*, denominado MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) que proyectó mejoras estadísticas en cuanto a la puntuación de las escalas SCL-90, SDS, SAS y NSS; los autores concluyeron que la atención plena en uno mismo sirvió para reducir el estrés laboral, la depresión y la ansiedad de los participantes<sup>(27)</sup>.

En el 2016, R. Hersch diseñó un programa virtual dirigido a la reducción del estrés del personal de enfermería. Los participantes de su estudio mostraron mejores resultados en la NSS posteriormente a su utilización. Contrastando sus fundamentos con estudios anteriores, pudo afirmar que el uso de programas online como herramientas dirigidas al manejo del estrés garantizan su accesibilidad y aplicabilidad, son más económicos y además reproducibles<sup>(28)</sup>.

T. Gómez-Gascón et al., llevaron a cabo un taller de relajación transpersonal que permitía a los participantes ampliar sus conocimientos sobre el fenómeno del estrés y el síndrome del burnout, ofreciéndoles sesiones de promoción de líneas preventivas y de afrontamiento de estos. Anotó mejores puntuaciones en la Escala Goldberg y en el cuestionario MBI<sup>(16)</sup>.

En el artículo de M. Saffari también se nombran las técnicas de relajación y *Mindfulness* como actividades altamente efectivas para intervenir en la psicofisiología del estrés. Afirma que la mayoría de los métodos evidenciados en los últimos años cuentan con una base psicológica, y añade que el conocimiento de los aspectos relevantes sobre un tema en concreto nos puede ayudar a paliar la incertidumbre y emociones negativas que nos genera; en su estudio pudo demostrar que ofrecer formación continuada en un grupo de enfermeras de cuidados críticos reforzó su seguridad y por consiguiente redujo sus niveles de estrés<sup>(5)</sup>. Siguiendo su misma línea, M.D. Ferreira presenta la aplicabilidad de un programa formativo que contemplaba el tópico de gestión y resolución de conflictos, lo que a nivel estadístico implicó una disminución de los niveles de estrés entre los participantes de la intervención<sup>(29)</sup>.

El ejercicio físico también está relacionado con la regulación de los niveles de cortisol en el organismo; el personal de enfermería que más dice practicarlo es también el que manifiesta menos indicios<sup>(17)</sup>. Otras evidencias remarcan la importancia de prácticas dedicadas a reducir la somatización de las patologías de salud mental. L. Sato et al., determinaron la Auriculoterapia (Medicina Tradicional China) como una estrategia de *coping* (afrontamiento) para prevenir y afrontar los niveles de estrés en el personal de enfermería, dando lugar a una expansión ideológica y expresando la importancia de atender y responder a nuestra vulnerabilidad<sup>(30)</sup>.

### **Limitaciones del estudio**

En el momento previo de enfocar los objetivos del trabajo, cabe mencionar el sesgo inicial de conocer y dar por supuesta de la existencia del fenómeno del estrés en el personal de enfermería. Se trata de un tópico habitual en la profesión, por lo que en el momento de redactar los mismos, se partió de la premisa de haber percibido el estado de salud actual, resultando ser algo subjetivos, aunque habiéndolos corregido posteriormente.

La conclusión del trabajo podría verse limitada por la calidad metodológica de los estudios primarios.

### **Consideraciones éticas y legales**

El presente estudio, en cuanto a aspectos éticos, salvaguarda los derechos de los autores propietarios de los artículos empleados para llevarse a cabo, citándolos de manera apropiada y haciendo referencia a su marco de investigación cuando fuere necesario mencionarlos.

No se declara la existencia de conflicto de intereses.

## Conclusiones

- En términos globales, el estrés y el síndrome del *burnout* son considerados como fenómenos presentes en la profesión de enfermería. En los últimos cinco años, se ha potenciado la publicación de estudios sobre los mismos, dando lugar a un aumento en la investigación de las patologías de salud mental que derivan.
- Carece la investigación para poder contrastar que el servicio o unidad en que se trabaja influye de manera directa en la dimensión psicoemocional de los trabajadores, y se contempla como una hipótesis debido a las limitaciones objetadas. La zona geográfica, las condiciones sociales y laborales y otros factores descritos a lo largo de esta revisión, podrían interferir en el análisis de estos resultados. Esta divergencia podría ser consecuencia del déficit de estudios implicados en el tema o bien de la gran diversidad de territorios sobre los cuáles se han llevado a cabo.
- La Inteligencia Emocional se cataloga como una habilidad que hoy en día tiene poca implicación en la parte clínica de la asistencia. Dada su veracidad, sería conveniente incluirla de forma más extensa en la formación de los profesionales, pudiendo así proteger nuestras funciones mediante un manejo emocional independiente al entorno. El autoconocimiento fomenta el desarrollo de habilidades personales e interpersonales, aumentando la seguridad a nivel personal y, por tanto, profesional. Se ha podido demostrar la importancia de contar con esta característica para llevar a cabo la misión de la enfermería en buenas y, sobre todo, saludables condiciones.
- La evidencia descrita en este trabajo afirma que la mayoría de las intervenciones para prevenir o combatir el estrés y el síndrome del *burnout* contemplan la necesidad de ser establecidas desde una base psicológica o bien cognitiva. Esto no trasciende a irrelevante que las instituciones sean altamente responsables de cuidar la salud de las enfermeras; es conveniente destacar la necesidad de extrapolar las mediciones a los centros y/o servicios de forma periódica con el fin de detectar los niveles de estrés en el personal y de poder incidir de manera precoz y eficaz. De este modo, se podría garantizar un entorno y unas condiciones óptimas, obteniendo como mero resultado una atención de calidad adecuada los recursos de cada microsistema.

### **Implicación en la parte clínica**

Debido a las altas tasas de estrés y síndrome del *burnout* con las que hoy en día convivimos en la comunidad enfermera, es necesario instaurar procesos metódicos que permitan observar el estado de salud mental de los profesionales, con el fin de diseñar intervenciones cuyo propósito sea mejorar su condición de un modo tangible.

Las organizaciones comparten un mismo objetivo; consolidar y mantener una estructura equilibrada, incluyendo en esta los recursos humanos, que sea capaz de brindar cuidados de calidad, pudiendo percibir la satisfacción de los usuarios. Todo esto requiere un grado de implicación que debería ir más allá de la planificación de plantillas y la firma de contratos. La enfermería ofrece sus servicios en la primera línea de actuación, siendo mayormente la disciplina que se expone al desacato de cualquier posible distorsión. La realidad exige prestar atención a su salud mental, de lo contrario, sus beneficiarios seguirán palpando sus carencias, los costes serán mayores y el personal yacerá insuficiente.

Existe una gran variedad de métodos puestos en presencia que pueden servir para mitigar los efectos de un recurrente estado de estrés que podría derivar a patológico; aun así, debemos adaptarlos a nuestras necesidades individuales. Es importante permanecer en la ideología de que un buen manejo de los estresores dependerá en gran medida del trabajo intrínseco que como personas y profesionales llevemos a cabo. El entorno no es un parámetro lineal y, por tanto, debemos formarnos para poder adaptarnos de manera adecuada y afrontar las circunstancias que puedan resultar amenazantes.

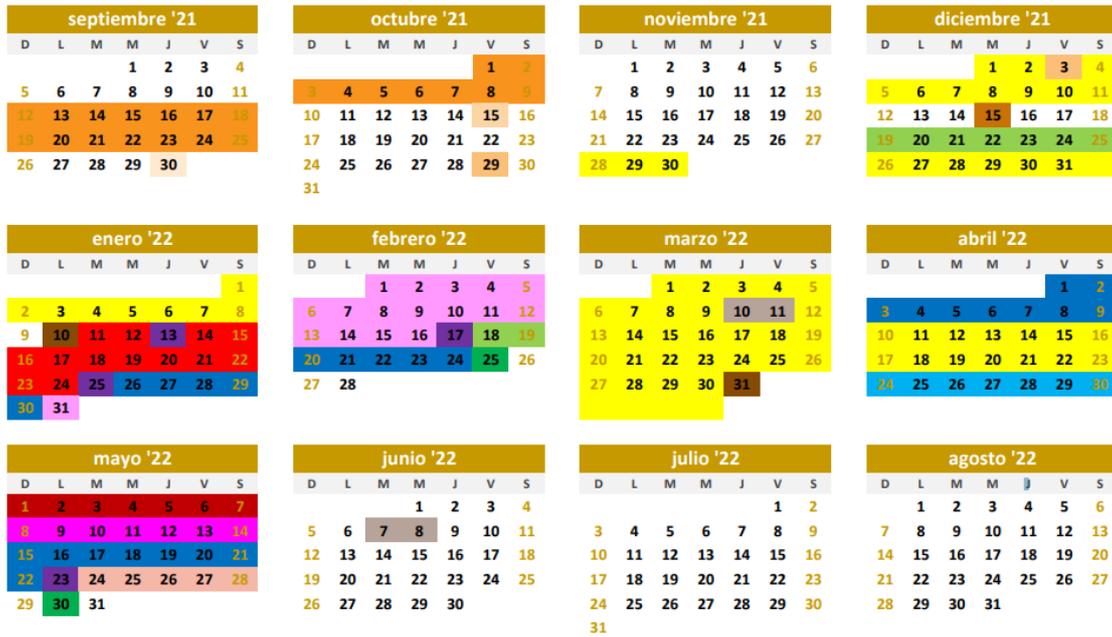
Por último, y como propuesta para futuras investigaciones, se considera la oportunidad de llevar a cabo estudios que tengan como objeto de interés las variables biológicas de los individuos como factor predisponente. Las patologías de salud mental, como son la ansiedad y la depresión, se presentan con una mayor frecuencia estadística en el género femenino. Sin embargo, varios estudios mencionados a lo largo de la redacción de este trabajo comentan que los enfermeros muestran índices mayores de estrés y SB. Sería interesante indagar en profundidad sobre la posible relación entre los factores de riesgo considerados no modificables y el desarrollo de estos eventos en los profesionales de la enfermería.

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

**Cronograma**

**2021-2022**

**Cronograma TFG**



- |  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #f9c79f; border: 1px solid black;"></span> Presentación Asignatura                | <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #4caf50; border: 1px solid black;"></span> Entrega memoria seguimiento/final          | <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #f44336; border: 1px solid black;"></span> Redacción de Introducción y Objetivos      | <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #e91e63; border: 1px solid black;"></span> Conclusión                 |
| <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #ffccbc; border: 1px solid black;"></span> Entrega solicitud TFG                  | <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #9e9e9e; border: 1px solid black;"></span> Publicación notas parciales/Tribunal Final | <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #bbdefb; border: 1px solid black;"></span> Planificación de la estrategia de búsqueda | <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #ffe0b2; border: 1px solid black;"></span> Preparación Tribunal Final |
| <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #ffab91; border: 1px solid black;"></span> Assignación provisional/definitiva TFG | <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #fff176; border: 1px solid black;"></span> Elección Tema TFG                          | <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #00bcd4; border: 1px solid black;"></span> Correcciones                               | <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #c8e6c9; border: 1px solid black;"></span> Elaboración Cronograma     |
| <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #ffb74d; border: 1px solid black;"></span> Registro TFG                           | <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #ffeb3b; border: 1px solid black;"></span> Búsqueda bibliográfica                     | <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #ff9800; border: 1px solid black;"></span> Resultados                                 |  |
| <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #a1887f; border: 1px solid black;"></span> Jornada TFG                            | <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #9c27b0; border: 1px solid black;"></span> Tutorías TFG                               | <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #d32f2f; border: 1px solid black;"></span> Discusión                                  |  |

## Bibliografía

---

1. WHO. La organización del trabajo y el estrés. 2004. Who.int. [Internet]. who.int. 2022. [Citado el 22 de febrero de 2022]. Disponible en: [https://www.who.int/occupational\\_health/publications/pwh3sp.pdf](https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf)
2. Charles Darwin - Descubriendo Galápagos. Teoría de la selección natural. Descubriendogalapagos.ec [Internet]. *Galapagos Conservation Trust* 2022. [Citado el 22 de febrero de 2022]. Disponible en: <http://descubriendogalapagos.ec/descubre/vida-en-las-islas/evolucion-genetica/charles-darwin-seleccion-natural/>
3. Torrades S. Estrés y burn out. Definición y prevención. Revista Offarm Vol.26 Núm.10, páginas 104-107 [Internet]. Elsevier.es 2007 - Offarm. [Citado el 22 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-burn-out-definicion-prevencion-13112896>
4. V. Vidotti et al. Síndrome del burnout, estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de enfermería. *Enferm. Glob.* Vol 18. Núm.55. [Internet] Scielo.isciii.es 2019. [Citado el 22 de febrero de 2022]. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412019000300011](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412019000300011)
5. Saffari, M., Rahimi Bashar, F., Vahedian-Azimi, A., Pourhoseingholi, M. A., Karimi, L., Shamsizadeh, M., Gohari-Moghadam, K., & Sahebkar, A. (2021). Effect of a Multistage Educational Skill-Based Program on Nurse’s Stress and Anxiety in the Intensive Care Setting: A Randomized Controlled Trial. *Research Article Hindawi Behavioural Neurology*, 2021. [Citado el 29 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33986878/>
6. L. Saborío Morales. Síndrome del burnout. *Med. Leg. Costa Rica* Vol.26 Núm.1. [Internet] Scielo.isciii.es 2015. [Citado el 22 de febrero de 2022]. Disponible en: [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-00152015000100014](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014)
7. C. Carrillo et al. Factores del estrés laboral en el personal de enfermería hospitalario del equipo volante según el modelo demanda-control-apoyo. *Enferm. Glob.* Vol. 17 Núm.50. [Internet] Scielo.isciii.es 2020. [Citado el 22 de febrero de 2022]. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412018000200304](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412018000200304)
8. B. moreno et al. El “burnout”, una forma específica de estrés laboral. *Manual de psicología clínica aplicada*, pp. 271-284. [Internet]. Infogerontologia.com 2015. [Citado

- el 22 de febrero de 2022]. Disponible en:  
[https://www.infogerontologia.com/documents/burnout/articulos\\_uam/burnout\\_for\\_ma\\_estreslab.pdf](https://www.infogerontologia.com/documents/burnout/articulos_uam/burnout_for_ma_estreslab.pdf)
9. G.E. Zambrano. Estresores en las unidades de cuidados intensivos. Aquichan. Vol.6 Núm.1. [Internet] scielo.isciii.es 2006. [Citado el 22 de febrero de 2022]. Disponible en:  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-59972006000100015&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972006000100015&lng=en&nrm=iso&tlng=es)
10. C. Miret et al. El profesional en urgencias y emergencias: agresividad y burnout. Anales Sis San Navarra Vol. 33 Supl. 1 [Internet] Scielo.isciii.es 2010. [Citado el 22 de febrero de 2022]. Disponible en:  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272010000200019](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272010000200019)
11. Sindicato de Enfermería (SATSE). Nota de prensa “Augmenta el desgaste emocional y los sanitarios siguen sin contar con gabinetes de atención psicológica”. 25 de febrero de 2022 [Internet]. Satse.es 2011. [Citado el 22 de febrero de 2022]. Disponible en:  
<https://www.satse.es/comunicacion/sala-de-prensa/notas-de-prensa/satse-aumenta-el-desgaste-emocional-y-los-sanitarios-siguen-sin-contar-con-gabinetes-de-atencion-psicologica>
12. F. Sharif, S Rezaie, S Keshavarzi, P Mansoori & S Ghadakpoor (2013). Teaching emotional Intelligence to intensive care unit nurses and their general health: A randomized clinical trial. Research article from Int J Occupation Environment Medical, July 4<sup>th</sup>. Vol. 141 Núm. 8. [Citado el 29 de mayo de 2022]. Disponible en:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23860544/>
13. M.R. Girbau et al. Desgaste profesional, estrés y síndrome del burnout de la profesión de enfermería. 60 Nursing, 2012, Vol. 30 Núm. 1 [Internet]. Disposit.ub.edu 2012. [Citado el 22 de febrero de 2022]. Disponible en:  
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/34006/1/603409.pdf>
14. María, D., Aldrete, G., Menhir, R., 1130, N., Altamira, C., Jalisco, Z., 45160, C. P., Guadalupe, M., Rodríguez, A., Navarro Meza, C., González Baltazar, R., Contreras Estrada, M. I., & Aldrete, J. P. Artículo Original. PSYCHOSOCIAL FACTORS AND BURNOUT SYNDROME IN NURSES OF A UNIT OF TERTIARY HEALTH CARE, 2015. [Citado el 29 de mayo de 2022]. Disponible en:

[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-24492015000100007&lng=en&nrm=iso&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492015000100007&lng=en&nrm=iso&tlng=en)

15. Sarmiento Valverde, G. S. (2019). Burnout en el servicio de emergencia de un hospital. *Horizonte Médico (Lima)*, 19(1), 67–72. 2019. [Citado el 29 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.horizontemedico.usmp.edu.pe/index.php/horizontemed/article/view/835>
16. Gómez-Gascón, T., Martín-Fernández, J., Gálvez-Herrer, M., Tapias-Merino, E., Beamud-Lagos, M., Mingote-Adán, C., & Edesproap-Madrid, G. (2013). *Effectiveness of an intervention for prevention and treatment of burnout in primary health care professionals*. 2013. [Citado el 29 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24237937/>
17. Gutiérrez, J. J. B., & Arias-Herrera, A. (2018). Síndrome de burnout en personal de enfermería: asociación con estresores del entorno hospitalario, Andalucía, España. *Enfermería Universitaria*, 15(1). 2018. [Citado el 29 de mayo de 2022]. Disponible en: <http://www.revista-enfermeria.unam.mx/ojs/index.php/enfermeriauniversitaria/article/view/479/471>
18. Vásquez-Yañez, J., & Guzmán-Muñoz, E. (2021). Calidad de vida, Burnout e indicadores de salud en enfermeras/os que trabajan con turnos rotativos. *Universidad y Salud*, 23(3), 240–247. 2021. [Citado el 29 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/5457>
19. Prado-Gascó, V. J., del Carmen Giménez-Espert, M., Valero-Moreno, S., & Valero, S. (n.d.). *Impacto de la formación educativa de los enfermeros sobre la comunicación, la inteligencia emocional y la empatía*. Artículo original. 2019. [Citado el 29 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/reesp/a/7k6PWpr5t77Knsjb3JFXtk/?format=pdf&lang=es>
20. Montoya, M. S. R., Peña, S. L. P., Villa, E. A. H., Hernández, R. I., Vargas, M. R., & Ocaño, M. A. F. (2020). Síndrome de burnout en el personal de enfermería de unidades de cuidado crítico y de hospitalización. *Enfermería Global*, 19(3), 479–506. 2020. [Citado el 29 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/398221/284351>
21. Giménez-Espert, M. D. C., Castellano-Rioja, E., & Prado-Gascó, V. J. (2020). Empathy, emotional intelligence, and communication in Nursing: The moderating effect of the organizational factors. *Revista Latinoamericana de Enfermagem*, 28, 1–8. 2020. [Citado

- el 29 de mayo de 2022]. Disponible en:  
<https://www.scielo.br/j/rlae/a/dPkjvNYxtzYk8KFfcNXQrxH/?lang=en>
22. Nespereira-Campuzano, T., & Vázquez-Campo, M. (2017). Inteligencia emocional y manejo del estrés en profesionales de Enfermería del Servicio de Urgencias hospitalarias. *Enfermería Clínica*, 27(3), 172–178. 2017. [Citado el 29 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-enfermeria-clinica-35-articulo-inteligencia-emocional-manejo-del-estres-S1130862117300244>
23. Núria Mesa Castro. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral de enfermería. Hospital Universitario de Canarias. *ENE*, Vol.13 núm.3. 2019. [Citado el 29 de mayo de 2022]. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988-348X2019000300010](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2019000300010)
24. Morales Castillejos, L., Gracia Verónica, Y., Landeros Olvera, E., & Lizbeth Morales Castillejos, C. (2020). Relación de la inteligencia emocional con el cuidado otorgado por enfermeras/os. *Revista Cuidarte*, 11(3), 989. 2020. [Citado el 29 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/989>
25. Ordoñez-Rufat, P., Polit-Martínez, M. v., Martínez-Estalella, G., & Videla-Ces, S. (2021). Inteligencia emocional de las enfermeras de cuidados intensivos en un hospital terciario. *Enfermería Intensiva*, 32(3), 125–132. 2021. [Citado el 29 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1130239920300870>
26. Óscar Arrogante Maroto (2017). Herramientas para hacer frente al burnout en el personal de enfermería. *Enfermería profesión, Rol enfermería* 40(3) -170. 2017. [Citado el 29 de mayo de 2022]. Disponible en: [https://www.sanrafaelnebrija.com/media/upload/pdf/file\\_oscararrogantepublicaenroldeenfermera\\_articulatorol\\_herramientasburnout.pdf](https://www.sanrafaelnebrija.com/media/upload/pdf/file_oscararrogantepublicaenroldeenfermera_articulatorol_herramientasburnout.pdf)
27. Yang, J., Tang, S., & Zhou, W. (2018). Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction Therapy on Work Stress and Mental Health of Psychiatric Nurses. *Psychiatria Danubina*, 30(2), 189–196. 2018. [Citado el 29 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29930229/>
28. Hersch, R. K., Cook, R. F., Deitz, D. K., Kaplan, S., Hughes, D., Friesen, M. A., & Vezina, M. (2016). Reducing nurses' stress: A randomized controlled trial of a web-based stress management program for nurses. *Applied Nursing Research : ANR*, 32, 18–25. 2016.

[Citado el 29 de mayo de 2022]. Disponible en:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27969025/>

29. da Silva, M. D. F., E Silva-Júnior, F. L., Robazzi, M. L. D. C. C., & Gouveia, M. T. de O. (2021). Reducción del estrés laboral en profesionales de enfermería: aplicación de una intervención. *Aquichan*, 21(3), e2134–e2134. 2021. [Citado el 29 de mayo de 2022]. Disponible en:

<https://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/14873>

30. Kurebayashi, L. F. S., Gnatta, J. R., Borges, T. P., & da Silva, M. J. P. (2012). Applicability of auriculotherapy in reducing stress and as a coping strategy in nursing professionals. *Revista Latinoamericana de Enfermagem*, 20(5), 980–987. 2012. [Citado el 29 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23174844/>

## Anexos

### Anexo 1

#### **Tabla Variables PUBMED**

<b>Autor/es</b>	<b>Año</b>	<b>Idioma</b>	<b>País</b>	<b>Estrés y SB</b>	<b>Ámbito UCI y/o Urgencias</b>	<b>Inteligencia Emocional</b>	<b>Herramientas y/o métodos</b>
Jiao Yang, Siyuan Tang, Wen Zhou	2018	Inglés	Croacia	-	-	-	La terapia de reducción del estrés basada en la atención plena (MBSR) usada como intervención psicológica muestra una mejoría en la puntuación de las escalas (SCL- 90, SDS, SAS y Nursing Stress Scale), empleadas en el estudio. La muestra (enfermeros psiquiátricos; 100), se somete a los efectos de este y el grupo de intervención obtiene una puntuación significativamente menor, mientras que en el grupo control no se observan diferencias.

								Esta terapia reduce el estrés laboral, la ansiedad y la depresión, mejorando la salud mental de los profesionales.
Rebekah K Hersch, Royer F Cook, Diane K Deitz, Seth Kaplan, Daniel Hughes, Mary Ann Friesen, Maria Vezina	2016	Inglés	EE. UU.	Enfermería como una ocupación estresante, emocionalmente exigente y físicamente agotadora. Altas tasas de agotamiento global.  El estrés no solamente interviene en la salud mental de los	-	-		El programa online basado en la web BREATHE: Stress Management for nurses demostró que los participantes de la muestra (104 enfermeras de Virginia y Nueva York), experimentaron reducciones mayores que el grupo control en la escala Nursing Stress Scale (NSS) [t = -2,95; p = 0,00).  El uso de programas virtuales que puedan beneficiar a los profesionales de la enfermería en el manejo del estrés y sus factores desencadenantes es óptimo para aquellas circunstancias que no permitan a los implicados llevar a cabo intervenciones de carácter presencial.

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

				profesionales, sino que contribuye al desgaste y la escasez de enfermeras.			
Tomás Gómez-Gascón, Jesús Martín Fernández, Macarena Gálvez, Ester Tapias Merino, Milagros Beamud-Lagos, José Carlos Mingote-Adán	2013	Inglés	España	-	-	-	Los programas de formación destinados a prevenir el síndrome de burnout deben incluir formación a nivel organizacional: capacitar a los trabajadores en desarrollo y cambio. A nivel interpersonal, se tiene en cuenta los grupos de trabajo y la interacción social, por lo que es necesario incluir programas de apoyo y habilidades sociales, autoeficiencia y liderazgo. A nivel individual, se deben proponer soluciones

							<p>acordes con las necesidades detectadas para poder hacer frente al estrés.</p> <p>Es una respuesta fisiológica inevitable, por lo que se debe educar desde un punto de vista de abordaje y manejo para ser eficientes.</p> <p>Las técnicas de afrontamiento pretenden modificar cualquier aspecto de triple respuesta (psicofisiológica, cognitiva y conductual) que genera el organismo.</p> <p>La realización de un taller de relajación transpersonal mejora las psicopatologías (test Goldberg) y el agotamiento emocional (MBI).</p> <p>El programa se basa en la realización de sesiones que sirvan para reconocer el riesgo y proceso del síndrome del burnout, además de promover líneas de prevención mediante la transmisión de</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

							<p>estrategias de manejo y control. Remarcan la necesidad de un trabajo autónomo independiente a las sesiones.</p> <p>El efecto de los factores estresantes no puede ser eliminado en su totalidad pero sí moderado empleando los recursos personales adecuados. El empoderamiento y desarrollo de los mismos será una medida preventiva para combatir el desgaste a través de la prevención secundaria.</p>
Leonice Fumiko Sato, Juliana Rizzo Gnatta, Talita Pavarini Borges, Maria Júlia Paes da Silva	2012	Inglés	Colombiana	-	-	-	<p>El grupo sometido a la intervención de la auriculoterapia presentó una disminución en los niveles de estrés. El equilibrio de los aspectos energéticos mediante la estimulación de puntos en el cuerpo o microsistemas favorecen el cambio en las calidades del</p>

							<p>comportamiento social, emocional, físico, mental y espiritual. Técnica usada en la MTC, se usa para fines de control de la ansiedad y problemas psíquicos, pues promueve la relajación. El presente estudio aproxima la veracidad de esta como estrategia de afrontamiento.</p> <p>El coping es el esfuerzo para regular el estado emocional, dirigido a un nivel somático y/o de emociones en situaciones en las que no hay posibilidad de cambio (problemas estructurales y externos a la acción personal). El uso de esta terapia puede provocar un impacto positivo para mejorar las estrategias de coping del equipo de enfermería implicado.</p>
Mohsen Saffari, Farshid Rahimi	2021	Inglés	Irán	La estructura multifacética de	Un estudio realizado en	-	En las últimas décadas se han propuesto varias intervenciones para

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

<p>Bashar, Amir Vahedian-Azimi, Leila Karimi</p>				<p>la carga de trabajo que asumen las enfermeras es un factor de estrés laboral. Las enfermeras corren un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental como estrés y ansiedad que otros profesionales de la salud y la población en general. Se</p>	<p>Suecia evidenció que más de dos tercios de las enfermeras dedicadas a las UCI informaron niveles más altos de angustia patológica que sus contrapartes en otras salas. Verse sometidos constantemente a situaciones emergentes y a jornadas de trabajo largas e</p>		<p>ayudar a las enfermeras a manejar su estrés y ansiedad. La mayoría de ellas tienen una base psicológica.</p> <p>Existe evidencia de que el uso de programas como el Mindfulness, el entrenamiento de técnicas de relajación y ciertas modificaciones cognitivas son ejemplos de intervenciones con diferente efectividad.</p> <p>Estudio de 3 meses realizado en 4 hospitales de Irán (n=160). Posteriormente a la evaluación del estado de estrés y ansiedad, se les ofreció, a los participantes de la muestra seleccionada, un contenido educativo entregado a través de varios métodos (informatización y folletos) que aumentó la efectividad de la educación y mejoró el conocimiento sobre los mismos aspectos.</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

				estima que la prevalencia de este fenómeno oscila entre el 20% y el 66% en esta comunidad.	intensas, e incluso el hecho de encontrarse en un entorno prolífico de emociones negativas genera una tensión que predispone a la aparición de dichos problemas.		El hecho de conocer los aspectos significativos sobre un tema en concreto puede ayudarnos a reducir el estrés y emociones negativas que este nos genera. Este programa se dirigió a las enfermeras con el fin de mejorar también conocimientos y habilidades técnicas relacionadas con la UCI; lo que influyó en su seguridad como profesionales y asimismo facilitó el abordaje de situaciones exigentes y/o desagradables, siendo considerado una protección ante los estresores.
F Sharif, S. Rezaie, S. Keshavarzi, P Mansoori, S Ghadakpoor	2013	Inglés	Irán	-	-	Las emociones y la forma en que las personas las manejan es un aspecto de la	Los ejercicios enfocados en el conocimiento y entrenamiento de la inteligencia emocional mejoran la salud mental de los trabajadores de una UCI.

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

						<p>personalidad del ser humano que puede repercutir inmensamente en su salud. La IE está altamente relacionada con la autoprotección frente las consecuencias somáticas y psicológicas de un mal manejo emocional.</p> <p>Este estudio se llevó a cabo en 52 enfermeras de la UCI de UCM de</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

						<p>Shiraz. Los miembros del grupo de intervención fueron entrenados con programas de IE. Se entregaron cuestionarios de IE de Bar-on y de Goldberg.</p> <p>Mientras que la puntuación media de salud general para el grupo de intervención disminuyó de 25,4 antes de la intervención, a</p>
--	--	--	--	--	--	--

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

						18,1 inmediatamente después de la intervención y a 14,6 un mes después, para el grupo control aumentó de 22,0, a 24,2 y a 26,5, respectivamente. ( $p < 0,001$ ).	
--	--	--	--	--	--	---	--

**Tabla Variables SCIELO**

Autor/es	Año	Idioma	País	Estrés y SB	Ámbito UCI y/o Urgencias	Inteligencia Emocional	Herramientas y/o métodos
José Vázquez-Yañez, Eduardo Guzmán-Muñoz	2020	Español	España	La enfermería se considera una ocupación estresante. Los largos turnos y los turnos nocturnos denotan un mayor índice de fatiga, estrés y ansiedad en aquellos	-	-	Uno de los factores protectores de la salud mental y física y de la calidad de vida más influyentes es la práctica regular de actividad física.

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

				<p>profesionales que los llevan a cabo. Se ve comprometida la calidad de vida de los trabajadores (definición OMS).</p> <p>Muestra n=24, estudio que pretende comparar la calidad de vida y estrés laboral en profesionales de enfermería</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--

				<p>que trabajan con turnos rotativos y diurnos.</p> <p>Se comprobó que solamente existen diferencias significativas entre ambos grupos en la dimensión emocional, donde el personal que trabaja en turnos rotativos se</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

				<p>muestra con una menor calidad de vida en este componente. Presentan un mayor cansancio emocional y un menor sentimiento de realización personal.</p> <p>El trabajo por turnos puede afectar a la vida social y</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--

				familiar, lo que puede conducir a la marginación social; los horarios de trabajo no convencional es interfieren en la utilización del tiempo libre personal.			
M. Daiane Ferreira da Silva, Fernando Lopes. Maria Lucia do Carmo Cruz Rovazzi	2021	Inglés	Colombia	En una muestra de n=30 enfermeras seleccionada	-	-	El autoconocimiento fomenta el desarrollo de habilidades personales e interpersonales. Ofrecer y llevar a cabo programas dirigidos a la persona y a su formación profesional, promueve la

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

				<p>s aleatoriament, se observó que mediante la aplicación de un programa educativo con enfoque en las esferas del trabajador (4 sesiones). El grupo de intervención (15 participantes ) , constató,</p>			<p>agilidad de resolución frente a situaciones amenazantes.</p>
--	--	--	--	---	--	--	---

				<p>mediante U de Mann-Whitney, una diferencia estadística del nivel de estrés en comparación con el grupo control.</p> <p>La intervención disminuye el nivel de estrés en los profesionales</p> <p>.</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

<p>Maria Guadalupe Aldrete, C. Navarro Meza, Raquel González Baltazar, Mónica I. Contreras Estrada y Jorge Pérez Aldrete</p>	<p>2015</p>	<p>Español</p>	<p>México</p>	<p>Según la OMS y la OIT, existen directrices macro como la destinada a combatir la violencia laboral que afecta a todos los sectores de trabajadores en salud, siendo uno de los sectores con más riesgo el</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>Se relacionan directamente los factores psicosociales laborales con el síndrome del burnout.</p> <p>Las acciones dedicadas a la disminución de la prevalencia del síndrome del burnout deben ir más allá del ámbito de actuación personal y se debe trabajar desde la organización con la modificación de ciertos factores que permitan una mayor interacción y apoyo social, además de desarrollo profesional.</p> <p>Implementación de programas de prevención y diseño de estrategias para el manejo del estrés y la detección precoz de problemas derivados del mismo.</p>
--	-------------	----------------	---------------	--	----------	----------	---

				<p>que atiende en salud.</p> <p>Existen consecuencias directas derivadas como el deterioro de la calidad de los servicios y el riesgo de abandono que desde hace décadas se contemplan, y confirman que la enfermería es una de las</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

				<p>profesiones con mayores fuentes de estrés, puesto que están expuestas constantemente.</p> <p>Flynn et al. El año 2019, demostraron que altas cargas de trabajo y la falta de apoyo en el ambiente de trabajo,</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>traen como consecuencia un deterioro de la calidad de atención y de la satisfacción del usuario, y esto se asociaba con un aumento significativo del síndrome de Burnout en las enfermeras.</p> <p>En el presente estudio (México) un</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

				<p>a de cada 3 personas presentó agotamiento emocional, esto podría derivar en una atención distante y fría con los usuarios, 17,9% presentaron despersonalización y 34,8% presentaron baja</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--

				<p>realización personal.</p> <p>6 de cada 10 personas dedicadas a la enfermería están afectadas por el síndrome del burnout.</p>			
J.J. Blanca Gutiérrez, A. Arias-Herrera	2017	Español	España	<p>3 esferas dentro de lo que se define como el síndrome del quemado (agotamiento emocional, despersonalización)</p>	-	-	-

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

				<p>zación y baja realización personal). Según Gil-Monte y Peiró es una respuesta al estrés laboral crónico. Hipótesis: los niveles de desgaste profesional podrían asociarse con una serie de estresores concretos</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>propios del entorno.</p> <p>Se utilizan NSS y MBI.</p> <p>Muestra de (n=43) trabajadores de un hospital de Andalucía.</p> <p>En el presente estudio, el sexo interfiere en los niveles de desgaste profesional; los hombres muestran</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

				<p>niveles más altos de despersonalización y desgaste emocional. Aunque no hay evidencia que contraste el mismo objeto con otros estudios que afirman lo contrario o bien que omiten el fenómeno</p>		
--	--	--	--	--	--	--

				<p>distinguido según el carácter sexual del profesional.</p> <p>Existe discordancia entre los resultados obtenidos en comparación con otros estudios similares realizados anteriormente en zonas geográficas cercanas.</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

				<p>Las autoras afirman que los factores que pueden desencadenar el síndrome y los estresores que se relacionan son relativos; por lo tanto, sería necesario implementar análisis</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>estadísticos sencillos (como el cruce de las escalas NSS y MBI) para poder detectar los déficits y carencias que juegan un papel importante en el desarrollo de enfermedades de salud mental en los trabajadores de las</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

				diversas instituciones o centros sanitarios, pudiendo así actuar en función de los rasgos más comprometidos.			
Georgina Silvia Sarmiento Valverde	2019	Español	Perú	Uso del cuestionario MBI entre el personal de un hospital de Perú en el	A nivel mundial, los estudios demuestran que el síndrome de burnout cursa con porcentajes	-	-

			<p>servicio de emergencias. n=110 (tabla 1). Entre las dimensiones del síndrome del burnout, el agotamiento emocional fue significativa mente mayor al resto.</p> <p>Los trabajadores con contratos temporales,</p>	<p>elevados, con cifras en promedio del 50 % o mayores. En médicos generales y especialistas la prevalencia llega a ser de 30 % a 69 % (9). En Quito, la prevalencia de burnout es de 39,7 %, y es mayor en los servicios de medicina interna y emergencias. Finalmente, en un estudio</p>		
--	--	--	---	--	--	--

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

				con menos tiempo en el servicio y siendo hombres, se muestran estadísticamente más afectados por este fenómeno.	realizado en México, el cuadro se presenta en el 52,9 % de los trabajadores del servicio de urgencias.		
M Sarai Rendón Montoya, Sandra Peralta Peña, Eva Angelina Hernández Villa	2019	Español	España	M=90 enfermeros. Se utilizó el cuestionario MBI. Se halló un nivel	El SB y la DP no presentan diferencias significativas de acuerdo con el servicio en que se labora, sin	-	-

				<p>medio de embargo, el AE sí</p> <p>síndrome de presenta</p> <p>Burnout: diferencias; se</p> <p>82%. encuentra</p> <p>No se aumentado en</p> <p>obtienen las unidades de</p> <p>diferencias hospitalización</p> <p>significativas en comparación</p> <p>entre las con las UCI, aun</p> <p>variables así, en las</p> <p>sociológicas mismas se</p> <p>estudiadas recogen datos</p> <p>en la de menor falta</p> <p>presente de realización</p> <p>investigación personal.</p> <p>, pero sí se Estudios</p> <p>objetivan en realizados en</p> <p>relación con España y México</p> <p>las denotan lo</p> <p>característica contrario,</p>	
--	--	--	--	--	--

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

				<p>s laborales (turnos, unidad, antigüedad, tipo contractual, etc.).</p> <p>Se muestra una clara relación entre la DP y la carga de trabajo.</p> <p>Las características laborales son las que tienen mayor influencia en</p>	<p>manifestando en las UCI un mayor agotamiento emocional.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

				el desarrollo del SB y sus dimensiones en el personal de enfermería.			
Jesús Llor Lozano, Ana Myriam Seva, José Luís Díaz Agea, Luís Llor Gutiérrez, César Leal Costa	2019	Español	España	Tres grandes grupos de FR: personales, interpersonal es y organizacion ales). Muestra n=90 profesionales de la salud (47	La autoeficacia percibida en el Hospital de Andalucía interfiere en la transformación de las emociones negativas, disminuyendo la posibilidad de		Una posible solución al problema del estrés entre los profesionales de la salud sería la incorporación sistemática de conocimientos, recursos y habilidades comunicativas con el fin de prevenir el síndrome.  La realización de programas dirigidos a la adquisición de habilidades; manejo de la autoestima y técnicas de relajación, podrían incidir positivamente en su desarrollo.

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

				<p>enfermeros/as) de un hospital de Alicante, España.</p> <p>Se utilizó MBI y EHC-PS.</p> <p>Se estudió la relación entre las habilidades de comunicación y el síndrome del burnout y la autoeficacia.</p>	<p>desarrollar trastornos relacionados con el desgaste laboral.</p> <p>Las habilidades comunicativas que muestran las unidades de UCC y SUH están relacionadas con un menor agotamiento emocional y DP, y una mayor realización personal.</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

				<p>En dos de los servicios donde se objetiva en mayor medida la prevalencia del síndrome del burnout fueron simultáneamente los mismos que requerían entrenar las habilidades comunicativas entre los pacientes y los</p>	<p>El aumento de la percepción de la autoeficacia incide directamente como protector de los factores predisponentes.</p>		
--	--	--	--	---	--	--	--

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

				profesionales . Se observa una relación negativa entre la comunicación y las dimensiones del SB de AE y DP y una relación positiva entre la comunicación y la realización personal en			
--	--	--	--	---	--	--	--

				el área laboral.			
Morales- Castillejos Lizbeth, Gracia-Verónica Yara, Landeros-Olivera Erick	2020	Español	México	Se encontró que la dimensión del manejo del estrés obtuvo una puntuación baja, lo que denota que la población estudiada cuenta con escasos métodos de canalización del estrés.	-	El cuidado humanizado forma parte la esencia de la profesión enfermera, para ello, es necesario adquirir habilidades emocionales especiales dirigidas a mejorar la calidad de la atención.	-

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

						<p>Muestra n=127 enfermeras/os de México.</p> <p>Se reportó que la mayoría de las enfermeras, de acuerdo con los puntos de corte y los instrumentos validados utilizados, presentó un nivel promedio de IE.</p> <p>El cuidado otorgado se</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

						<p>clasificó como muy bueno, y no se observan discordancias entre lo que el personal otorga con lo que el paciente recibe, de acuerdo con otros estudios realizados previamente.</p> <p>IE es una habilidad desarrollable y contempla varias dimensiones; personal, interpersonal,</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

						<p>estado de ánimo, manejo de estresores.</p> <p>Para que la relación intersubjetiva enfermera-paciente se realice de forma óptima, es necesario el rasgo de la sensibilidad y apertura de los profesionales; el componente espiritual, emocional y de ayuda adquiere</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

						<p>gran importancia para determinar la calidad del cuidado.</p> <p>El porcentaje de la varianza explicada fue demasiado alta, dado que una sola variable (Inteligencia Emocional), explica más del 70% de los comportamientos del cuidado otorgado por</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

						Enfermería. Esto puede interpretarse que, a mayor Inteligencia Emocional de las enfermeras/os, mayor cuidado humanizado.	
<p>María del Carmen Pérez-Fuentesa</p> <p>• María del Mar Molero-Juradoa</p> <p>• José J. Gázquez-Linaresb • María del Mar Simón</p>	2019	Inglés	España	Una experiencia laboral continuada, con mayor número de pacientes atendidos y			

				<p>pertenecer al sexo masculino son variables que se relacionan con mayores puntuaciones en burnout. Hay una implicación de determinada s variables sociodemográficas (sexo), laborales (situación laboral y número de</p>		
--	--	--	--	--	--	--

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

				usuarios atendidos), el apoyo social percibido y algunos de los elementos de la inteligencia emocional (interpersonal, estado de ánimo y manejo del estrés) en la presencia o no de burnout.			
--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>La autoeficacia y el apoyo social repercuten directamente sobre la protección del burnout.</p> <p>El estudio concluye una correlación entre las distintas variables que describe, además de catalogarlas como predictoras</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

				del burnout (y a su vez protectoras según su naturaleza).			
Vicente Javier Prado, Maria del Carmen Giménez-Espert, Selene Valero-Moreno	2019	Inglés	España			Se utilizan instrumentos para medir la comunicación, la empatía y la IE.  Muestra n=483 enfermeras de hospitales de Valencia.  Se observa una menor capacidad	

						empática y menor dominio de la IE en los recién graduados y en los profesionales con una formación menos específica.	
María del Carmen Giménez-Espert, Elena Castellano-Rioja, Vicente Javier Prado-Gascó	2020	Inglés	Brasil	La incertidumbre laboral relacionada con el tipo de contrato, así como el nivel de estrés que exige un	-	Uso de escalas JSPE y TMMS 24. Muestra n=286; se perciben diferencias ligeramente mejores entre	-

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

				servicio concreto, pueden dificultar los aspectos comunicativos, la empatía y el desarrollo de la IE.		los trabajadores con contratos permanentes en cuanto a la dimensión cognitiva de la escala ACO.  Las habilidades comunicativas, la empatía y la IE repercuten directamente en la calidad del cuidado, considerando que los factores externos (mayormente	
--	--	--	--	---	--	--	--

						organizacionales ; como el tipo de contrato y servicio) influyen sobre las mismas.	
--	--	--	--	--	--	--	--

**Tabla Variables CUIDEN**

<b>Autor/es</b>	<b>Año</b>	<b>Idioma</b>	<b>País</b>	<b>Estrés y SB</b>	<b>Ámbito UCI y/o Urgencias</b>	<b>Inteligencia Emocional</b>	<b>Herramientas y/o métodos</b>
P. Ordoñez Rufat, M.V. Polit-Martínez, G. Martínez-Estalella, S.Videla-Ces	2021	Español	España	-	-	Define la IE como la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones	-

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

						<p>propias y de los demás, promoviendo el crecimiento emocional e intelectual. Estudio realizado en enfermeras de la UCI de un hospital de Cataluña. Muestra n=75; cuestionario TMMS 24, que valora la atención emocional, la claridad de</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

						sentimientos y la reparación emocional. Todas las dimensiones resultaron de carácter “adecuado”, a excepción de la atención emocional.	
Núria Mesa Castro	2019	Español	España	El estrés nos abruma por varios factores; personales, sociales y organizacionales.	Varios estudios demuestran que los índices del estrés se muestran considerablemente elevados en	La IE juega un papel mediador en el ámbito de la enfermería, pues facilita el uso de estrategias de afrontamiento	Readaptación contractual (si eso repercute en el rendimiento del profesional), aumentar/ampliar conocimientos refuerza la seguridad en uno mismo, trabajar la situación emocional personal.

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

					<p>unidades de altamente terapias eficaces ante intensivas, como situaciones que urgencias, UCI, generan estrés. unidades Algunas coronarias, etc.), evidencias debido a la sugieren que exigencia de ciertos rasgos de conocimientos y la personalidad demanda de de los individuos carga de influyen en los trabajo. niveles globales del estrés laboral, actuando como mediadores de este. Muestra n=371</p>	
--	--	--	--	--	---	--

						<p>enfermeros de UTIs del Hospital Universitario de Canarias.</p> <p>Se usaron los instrumentos NSS, TMMS 24 y STAI.</p> <p>Resultados:</p> <p>A mayor ansiedad rasgo-estado, mayor estrés laboral.</p> <p>La atención emocional se relaciona directamente con la ansiedad rasgo-estado y el estrés laboral.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

						<p>Plantillas volantes (desequilibrios contractuales y otros factores institucionales) aumentan el estrés laboral. A menor experiencia, mayor estrés laboral y mayor ansiedad rasgo-estado.</p> <p>Se compara el presente estudio con otros anteriores, que evidencian</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

						que los hombres están capacitados con una mejor regulación emocional, dado que las mujeres tienden a adoptar más estrategias desadaptativas que limitan su potencial.	
Tatiana Nespereira-Campuzano, Miriam Vázquez Campo	2017	Español	España	Se realizó un estudio en 60 profesionales de la salud (36	Niveles estadísticamente altos de burnout en el servicio de Urgencias de un	La IE se correlaciona de manera positiva en la realización personal y profesional; a	-

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

				<p>enfermeras) en un Hospital de Ourense, con los instrumentos de TMMS 24 y un cuestionario sobre el estado de burnout.</p> <p>Los niveles de burnout obtienen una puntuación media de 22,11 en</p>	<p>Hospital de Ourense (España).</p>	<p>de mayor nivel de comprensión emocional, mayor estabilidad profesional.</p>	
--	--	--	--	---	--------------------------------------	--	--

				enfermeras, las cuales reflejaron una mayor alteración en la dimensión de DP (8,05), seguida por la realización profesional (7,50) y por el cansancio emocional (6,90).			
Óscar Arrogante Maroto	2017	Español	España	Dimensiones definidas por Maslach en el síndrome del	Los resultados del estudio muestran que el personal de	-	El apoyo social, la resiliencia y las estrategias de afrontamiento adaptativas al estrés laboral se constituyen como tres herramientas eficaces para hacer frente al síndrome de burnout en el personal de

*La Importancia de las Habilidades Psicoemocionales del personal de Enfermería como principal Factor Protector del Estrés: una Revisión de la Literatura*

				<p>burnout: AE, DP y RP.</p> <p>La evidencia empírica ha evidenciado la existencia de factores psicosociales que amortiguan sus efectos y lo previenen; apoyo social, resiliencia y afrontamiento ante el estrés.</p>	<p>enfermería que trabaja en unidades especiales no experimenta ni mayores niveles en ninguna de las tres dimensiones del síndrome de burnout ni mayores niveles de apoyo social, resiliencia o estrategias de afrontamiento más o menos adaptativas, en comparación</p>	<p>enfermería, pues amortiguan sus efectos negativos y evitan su aparición en un colectivo que posee un riesgo alto de padecerlo en algún momento de su vida laboral.</p> <p>El personal de enfermería con más resiliencia es el mismo que muestra una menor puntuación de DP.</p> <p>A su vez, aquellos que muestran unos niveles más bajos de estrategias de afrontamiento, son también los que se muestran más agotados emocionalmente y despersonalizados.</p>
--	--	--	--	---	--	--

				<p>Muestra n=133 de diversas unidades del Hospital Universitario de Fuenlabrada, se les entregó un cuestionario con la MBI, la Subescala de apoyo social, la escala de resiliencia 10 CD-RISC y la Brief-Cope. ñ</p>	<p>con el personal de enfermería que trabaja en unidades de hospitalización.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--