

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO

FACULTAD DE MEDICINA

ESCUELA DE ENFERMERÍA



Estrategias para el manejo del estrés en enfermeros de áreas críticas en un hospital de Lambayeque, 2024

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

AUTOR

Lorena Yarel Arroyo Aguilar

ASESOR

Socorro Martina Guzman Tello

<https://orcid.org/0000-0001-7981-6018>

Chiclayo, 2025

**Estrategias para el manejo del estrés en enfermeros de áreas
críticas en un hospital de Lambayeque, 2024**

PRESENTADA POR

Lorena Yarel Arroyo Aguilar

A la Facultad de Medicina de la
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
para optar el título de

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

APROBADA POR

Elaine Lázaro Alcántara

PRESIDENTE

Aurora Violeta Zapata Rueda

SECRETARIO

Socorro Martina Guzman Tello

VOCAL

Dedicatoria

A la persona más importante de mi vida, aquella cuyo amor incondicional y apoyo constante han sido los pilares sobre los cuales construyo mi camino hacia el éxito. A mi madre, Elva, le dedico este logro, pues sin su guía y aliento, no sería la persona ni la profesional que soy ahora. Su sacrificio y dedicación han sido mi mayor inspiración, y por ello, este logro lleva su nombre.

Agradecimientos

Agradezco a Dios por brindarme la fortaleza y la sabiduría necesarias para superar los desafíos y alcanzar esta meta. Su gracia ha sido mi guía en cada paso del camino.

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, por proporcionarme las herramientas académicas y el entorno propicio para mi crecimiento intelectual y personal. A mi asesora, por su dedicación y conocimiento impartido a lo largo de todo este proceso.

También extiendo mi gratitud al hospital y a las enfermeras, por brindarme sus instalaciones y su tiempo, permitiéndome llevar a cabo este trabajo.

Finalmente, agradezco a Renato, por su apoyo, cariño y confianza en mí durante todo este proceso.

Estrategias para el manejo del estrés en enfermeros de áreas críticas en un hospital de Lambayeque, 2024

ÍNDICE DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	docplayer.es Fuente de Internet	2%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
3	www.coursehero.com Fuente de Internet	1%
4	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1%
5	ibdigital.uib.es Fuente de Internet	<1%
6	issuu.com Fuente de Internet	<1%
7	pesquisa.teste.bvsalud.org Fuente de Internet	<1%
8	Submitted to Universidad Peruana Cayetano Heredia Trabajo del estudiante	<1%
9	www.grafiati.com Fuente de Internet	<1%
10	madridsalud.es Fuente de Internet	<1%
11	revistas.usat.edu.pe Fuente de Internet	<1%

Índice

Resumen	6
Abstract.....	7
Introducción.....	8
Revisión de literatura.....	10
Materiales y métodos.....	14
Resultados y discusión.....	17
Conclusiones.....	23
Recomendaciones	24
Referencias	25
Anexos.....	29

Resumen

Las estrategias para el manejo del estrés son un proceso mediante el cual una persona trata de equilibrar las demandas laborales y los recursos disponibles. El principal objetivo de esta investigación fue describir las estrategias para el manejo del estrés en enfermeros de áreas críticas en un hospital de Lambayeque en 2024. Se utilizó un diseño de investigación cualitativa con enfoque descriptivo; la muestra estuvo conformada por 13 enfermeros de áreas críticas, seleccionados mediante muestreo por conveniencia. En la recolección de datos se empleó la entrevista semiestructurada y se aplicó el análisis de contenido. Se han seguido minuciosamente los criterios éticos para la investigación cualitativa a lo largo de todo el proceso. Los principales resultados obtenidos se agruparon en dos categorías: estrategias para el manejo del estrés basadas en la gestión de los cuidados y estrategias para el manejo del estrés basadas en la gestión de emociones, esta última categoría presenta dos subcategorías la comunicación como medio de apoyo para gestionar las emociones y técnicas de relajación como medio de apoyo para gestionar. Como conclusión tenemos que, las estrategias para el manejo del estrés son herramientas indispensables para los enfermeros de áreas críticas, ya que mejora su bienestar emocional, optimiza su desempeño laboral y su vez repercutiría positivamente en la atención brindada a los pacientes en situaciones críticas, logrando construir entornos laborales más saludables y productivos.

Palabras clave: Estrategias en salud (DDCS029653), enfermeros (D009727), áreas críticas, salud laboral (D016272).

Abstract

Stress management strategies are a process by which a person tries to balance work demands and available resources. The main objective of this research was to describe stress management strategies among nurses in critical care areas at a hospital in Lambayeque in 2024. A qualitative research design with a descriptive approach was used; the sample consisted of 13 nurses from critical care areas, selected through convenience sampling. Data collection was carried out using semi-structured interviews and content analysis. Ethical criteria for qualitative research were meticulously followed throughout the entire process. The main results obtained were grouped into two categories: stress management strategies based on care management and stress management strategies based on emotion management. The latter category presents two subcategories: communication as a means of support for managing emotions and relaxation techniques as a means of support for managing. In conclusion, stress management strategies are indispensable tools for nurses in critical care settings, as they improve their emotional well-being, optimize their work performance, and, in turn, positively impact the care provided to patients in critical situations, helping to build healthier and more productive work environments.

Keywords: Health Strategies (DDCS029653), nurses (D009727), critical areas, occupationalhealth (D016272).

Introducción

El estrés es un grupo de reacciones emocionales y fisiológicas que aparecen al experimentar situaciones que requieren esfuerzo y adaptación a ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, el lugar o la corporación del trabajo, que cuando este se intensifica, afecta gravemente la salud mental y física¹⁻².

La Organización Mundial de la Salud (OMS)¹, refiere que los trabajadores se encuentran en constante adaptación dinámica, lo cual se relaciona directamente con el estrés. A medida que mayor sea la presión por lograr los objetivos propuestos, mayor es el estrés que estos experimentan, afectando de esta manera su desempeño, y a su vez contribuyendo a la aparición de trastornos a nivel físico y psicológico.

Así, el profesional de enfermería, no es ajeno a esta problemática, puesto que se observa prevalencias muy elevadas en los últimos años, especialmente en las áreas de atención al paciente crítico, ya que generan mayor responsabilidad, debido a factores como la carga excesiva de trabajo, las extensas jornadas laborales, la necesidad de facilitar cuidados altamente especializados y el cumplimiento de protocolos cada vez más exigentes³.

Sin embargo, esa gran exigencia que demanda las áreas críticas, expone a las enfermeras a desarrollar estados mentales negativos como depresión, ansiedad y estrés³.

En última instancia, estas condiciones no solo generan desgaste emocional y físico en los profesionales de la salud, sino que también pueden dar lugar a deficiencias en la calidad de servicio proporcionado a sus pacientes³. Esto incluye errores en los procesos, reducción en la calidad del cuidado, atrasos en la atención o incluso la impericia de responder adecuadamente a situaciones críticas, afectando tanto la recuperación del paciente como su seguridad. A futuro, estas situaciones pueden aumentar los índices de rotación laboral y la falta del personal de enfermería, aumentando aún más las dificultades en los servicios de salud, es así que las estrategias de para el manejo del estrés, desempeñarán un papel fundamental como factores intermedios entre la percepción del estrés y sus consecuencias, por ello múltiples estudios han evidenciado la importancia de abordar y comprender este fenómeno desde múltiples perspectivas, seleccionando aquellas tácticas que resultan mejores según los contextos y las experiencias de los profesionales de la salud^{4,5,6}.

Por esta razón, las estrategias para manejar el estrés representan los esfuerzos, tanto

cognitivos como conductuales, que lleva a cabo la persona para controlar o reducir las exigencias estresantes que demandan las áreas críticas. Pueden ser adaptativas, reduciendo el estrés y favoreciendo su estado de salud a largo plazo; o desadaptativas, que reducen el estrés a corto plazo, pero pueden presentarse consecuencias a largo plazo⁷.

Las estrategias para manejar el estrés, se centran en la resolución del problema, estas incluyen acciones como afrontar el problema de manera directa y planificar etapas concretas para mitigarlos. Por otra parte, están las estrategias que tienen como finalidad manejar las emociones, entre estas se encuentran el autocontrol emocional, el distanciamiento, la reevaluación positiva y la aceptación de responsabilidades⁶.

Como ejemplo tenemos que, una investigación realizada en Chile evidenció que las estrategias más empleadas por las enfermeras incluyeron el desarrollo de problemas, la paciencia, el distanciamiento emocional y la búsqueda de autonomía⁸. En el ámbito nacional, un estudio realizado en Lima reveló que las estrategias más utilizadas del personal de enfermería fueron la reevaluación positiva, la gestión emocional, el autocontrol y la evitación⁹. De manera similar, a nivel local, en Chiclayo mostraron que un 56% de las enfermeras seguía un enfoque orientado a las emociones, mientras que un 52% empleaba la evitación como táctica para manejar el estrés¹⁰.

Mediante esta problemática, nos hacemos la siguiente pregunta: ¿Cuáles son las estrategias para el manejo del estrés en enfermeros de áreas críticas en un hospital de Lambayeque en 2024? Teniendo como objetivo: describir las estrategias para el manejo del estrés en enfermeros de áreas críticas en un hospital de Lambayeque en 2024.

De esta manera, se espera que los hallazgos de esta investigación sirvan como referencia para proporcionar herramientas a los responsables del hospital que les permitan tomar decisiones informadas ante situaciones de estrés que pueda experimentar su personal de salud. Se toma en cuenta la posibilidad de que, considerando estos resultados, puedan implementar programas, como pausas activas, técnicas de relajación u otras estrategias, que disminuyan el estrés de quienes laboran en áreas críticas y ayuden a mejorar el desempeño de sus trabajadores. Asimismo, la investigación no solo tiene fin teórico, al aportar a las bases de conocimiento existentes, sino también un fin práctico, al proporcionar soluciones que beneficien tanto al personal como a los pacientes^{3,6}.

Revisión de literatura

Antecedentes

Internacional

En el año 2021 se realizó una investigación en Santiago, Chile, por Canales S., Pardo M. y Solís C.⁸ donde se focalizó en entender y comprender como es que las enfermeras afrontaron las adversidades en tiempo de pandemia, debido a que por las medidas que se tomaron, fue más riguroso y complicado el trabajo. La investigación con diseño transversal y no experimental y un enfoque descriptivo permitió recolectar datos puntualmente en una línea de tiempo. Los resultados mostraron que las enfermeras utilizaron múltiples estrategias para hacer frente al estrés durante la pandemia de COVID 19. Las tácticas más utilizadas engloban el desarrollo de problemas, la paciencia, el distanciamiento emocional, la respuesta agresiva y la búsqueda de autonomía.

En 2022, Ondrejková N. y Halamová J.¹¹ realizaron una investigación en Europa sobre las estrategias utilizadas por las enfermeras para enfrentar el estrés. Se centraron en explorar los factores desencadenantes de la fatiga por compasión en enfermeras y cómo enfrentar esta fatiga. La investigación incluyó a 86 enfermeras de Europa Central reclutadas durante la pandemia. Las estrategias para afrontar el estrés en enfermeras variaron, pero se observaron manifestaciones cognitivas, emocionales, conductuales y somáticas. Las enfermeras utilizaron diversas tácticas para lidiar con la fatiga por compasión, y estas medidas pueden tener similitudes con las experiencias de enfermeras en otras regiones geográficas, según el modelo conceptual de la fatiga por compasión desarrollado por Figley.

Nacional:

En el ámbito nacional, en el año 2021, un estudio realizado en Lima por Figueroa N.⁹, de carácter cuantitativo centrado en describir la evidencia científica preocupante a tácticas de afrontamiento destinadas a la mitigación de la ansiedad experimentada por el personal de enfermería desempeñándose en el servicio de emergencia. Los procedimientos se llevaron a cabo a través de la exploración minuciosa en distintas bases de datos electrónicos, tales como Pubmed, Scielo, Redalyc, Cochrane, Biblioteca Virtual de Salud y Google Scholar. De un total de 35 documentos inicialmente escogidos, solamente 20 estaban dentro de los criterios de inclusión. La investigación mostró múltiples tácticas utilizadas para mitigar el estrés en

profesionales de enfermería en el servicio de emergencia, tanto a nivel grupal como individual. Entre las tácticas más utilizadas destacan la gestión emocional, la reevaluación positiva, el compromiso y apoyo, la resolución de problemas, el enfoque positivo, el autocontrol y la evitación.

Por otro lado, en el año 2023 se hizo público un estudio hecho en Ica, por Roncal D.¹². El objetivo primordial de este estudio fue evidenciar las estrategias de afrontamiento utilizadas por estos profesionales de salud. La investigación se conmemora en un diseño cuantitativo, de carácter descriptivo, transversal y prospectivo. La población comprendió de 43 enfermeros que desarrollan sus actividades en la UCI. La investigación se centró en exponer las estrategias para el afrontamiento ante la tensión que se tenía en el ambiente laboral, donde para esto se empleó la encuesta como técnica de recolección de datos, empleando la escala validada tanto a nivel nacional como internacional, conocida como “Escala de Estrategias de Afrontamiento-modificada (EEA-M)”, la cual estuvo dividida en 69 ítems que abarcaban tres dimensiones distintas: Emocionales, estrategias cognitivas y comportamentales.

En el año 2023 el investigador Canta C.¹³ realizó un estudio que abordaba la relación entre el estrés laboral en un hospital de Utcubamba y las medidas de afrontamiento. Teniendo un enfoque descriptivo y cuantitativo, y una muestra de 189 enfermeros del centro de salud, se logró mostrar que gran parte de la población (53%) tenía un nivel regular de estrategias de afrontamiento, mientras que solo el 23,8% tenían buenas estrategias, así mismo se vio que el 13.2% no ejecutaban ninguna estrategia para el manejo del estrés. Se evidencio también que el nivel del estrés percibido en el hospital era alto, con un 90.5% de trabajadores que percibían estos niveles, mientras que el restante solo percibía un nivel medio.

Local:

A nivel local en una investigación realizada por Delgado N. y Morales L.¹⁰ y publicada en el año 2021 se centró en comparar las medidas de afrontamiento que las enfermeras empleaban en la unidad de cuidados intensivos en un hospital durante el año 2018. Esta investigación de enfoque correlacional y cuantitativo, empleo una muestra de 25 enfermeras de la unidad de cuidados intensivos, como técnica de recolección de datos se empleó la entrevista, además se aplicaron dos instrumentos: Inventario de Burnout de Maslach (MBI) y el Inventario de Respuestas de Afrontamiento de Rudolf H. Moos, modificado por Mikulic IM. Los resultados mostraron que un porcentaje notable de enfermeras padecían niveles medios y

altos de estrés laboral. En concreto, un porcentaje del 44% de las enfermeras mostraban niveles medios, mientras que un porcentaje de 36% experimentaban niveles altos de estrés laboral. A cerca de las medidas de afrontamiento utilizadas, se visualizó que, el enfoque en las emociones era alto, con un porcentaje de 56% de las enfermeras empleándolo, mientras que el enfoque en la evitación se situó en un 52%. Estos descubrimientos brindan información valiosa sobre la experiencia de estrés laboral y las medidas de afrontamiento de las enfermeras en este entorno hospitalario específico.

Bases teóricas

Para el sustento de la presente investigación se realizó una exhaustiva búsqueda de información que permita comprender mejor el objeto de estudio.

Es así, que la OMS define al estrés como un sentimiento de preocupación o tensión mental provocado por una situación complicada, que cuando este pasa a ser excesivo tiene consecuencias tanto psíquicas como físicas¹⁴. Asimismo, el National Institute of Occupational Safety and Health, define el estrés laboral como un grupo de reacciones emocionales, fisiológicas, cognitivas de la conducta del empleador a ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, el lugar o la corporación del trabajo². Gil¹⁵, hace referencia a factores estresantes que incluyen la insuficiencia de personal, una carga laboral excesiva, la rotación de turnos, la atención de pacientes complicados, la limitación en la toma de decisiones, la exposición directa a enfermedades, sufrimiento y fallas, conflictos con la estructura de autoridad, y una falta de claridad en las responsabilidades laborales, entre otras.

Por ello, siendo la enfermería una profesión de alta exigencia en sus responsabilidades, por el cumplimiento de protocolos estrictos, la carga de trabajo, y la carga emocional en el cuidado de pacientes críticos, está directamente relacionado al bienestar físico-mental del personal de salud y por ende a la calidad del servicio brindado³. Por esta razón es importante que el personal incluya estrategias para manejar el estrés, permitiéndoles realizar sus actividades de manera más tranquila, efectiva y eficiente.

Estas dificultades y la consecuente falta de motivación impactan directamente en la salud y el bienestar de estos profesionales de la salud. Para mitigar estos desafíos, es obligatorio implementar estrategias para el manejo del estrés; por ello, es importante mencionar que, en el ambiente laboral, el desarrollo de estas estrategias ejerce un papel crucial para mitigar los efectos negativos del estrés y para crear un ambiente de trabajo saludable y productivo⁵.

Por lo que, Lazarus y Folkman⁶ definen el manejo del estrés como un proceso cognitivo y conductual que se enfoca en disminuir el impacto de situaciones que pueden provocar fatiga o ansiedad. Por un lado, están las estrategias fijadas en resolver dificultades, útiles cuando el ambiente permite cambios, estas incluyen acciones como afrontar el problema de manera directa y planificar etapas concretas para mitigarlos. Por otra parte, están las estrategias que tienen como finalidad manejar las emociones, eficientes cuando cambiar la situación no es posible, entre estas se encuentran el autocontrol emocional, el distanciamiento, la reevaluación positiva y la aceptación de responsabilidades, que permite descubrir aspectos valiosos aun inclusive en circunstancias complicadas. Una estrategia típica de ambos enfoques es la búsqueda de apoyo social, debido a que compartir las preocupaciones con otros individuos puede ser de gran alivio en momentos difíciles.

Otros autores¹⁵⁻¹⁸, lo definen como técnicas para reducir las respuestas físicas al estrés, entre estas mencionan a los ejercicios de relajación y respiración, con enfoques que ayudan a la reevaluación positiva, reinterpretar las situaciones difíciles, mejorar la resolución de problemas y fortificar la comunicación asertiva. Además, métodos como la aromaterapia, con el uso de esencias naturales como la de rosa, han mostrado ser un complemento no farmacológico que ayuda en el confort emocional de los enfermeros en sus ambientes de trabajo.

Las estrategias para manejar el estrés representan los esfuerzos, tanto cognitivos como conductuales, que lleva a cabo la persona para controlar o reducir las exigencias estresantes que demandan las áreas críticas. Pueden ser adaptativas, reduciendo el estrés y favoreciendo su estado de salud a largo plazo; o desadaptativas, que reducen el estrés a corto plazo, pero pueden presentarse consecuencias a largo plazo⁷.

Ante una situación de urgencia crítica en el ámbito de la salud; Casas, Repullo y Lorenzo⁷, recomiendan realizar la relajación para controlar un nivel apropiado de activación fisiológica para afrontar el estrés, por ejemplo, con la llegada de pacientes críticos, que requieren de la agilidad física, intelectual y emocional del personal de enfermería para sobrellevar la situación.

Por otro lado, como estrategia se tiene a la meditación, que es el método de concentración que ayuda al entendimiento del funcionamiento mental. Se practica durante 15 a 20 en la mañana y en la tarde, sentado, con los ojos cerrados y produciendo un estado profundo de descanso y relajación. De esta manera permite a las enfermeras iniciar un turno con un mejor semblante y tranquilidad²⁰. Asimismo, la comunicación asertiva es otra estrategia importante para manejar el estrés, siendo necesario para poder iniciar, mantener y culminar una conversación con las

personas del entorno en cualquier contexto. En enfermería de áreas críticas como son; las unidades de cuidados intensivos, urgencias, quirófano, etc.; es de suma importancia para poder establecer una comunicación directa, concisa y clara sobre un procedimiento de urgencia para algún paciente y brindarle un cuidado holístico²¹.

En conclusión, el estrés laboral es una preocupación significativa en la profesión de enfermería, y las estrategias de afrontamiento juega un papel esencial en la gestión de este desafío. La literatura científica respalda la necesidad fundamental de gestionar el estrés de las enfermeras de manera eficaz, ya que su impacto se extiende en el bienestar y la salud de estos expertos, repercutiendo directamente en la calidad de la atención que proporcionan a los pacientes¹⁵.

Materiales y métodos

Las etapas de esta investigación se realizaron utilizando un enfoque cualitativo¹⁹, elegido debido a la naturaleza del objeto de estudio y el objetivo planteado. Este tipo de investigación se caracteriza por guiarse de las experiencias individuales, las percepciones y los significados que los participantes atribuyen a sus acciones y decisiones.

En esta investigación el diseño fue de tipo descriptivo²⁰, este diseño favoreció un análisis profundo y contextualizado de las percepciones, experiencias, y significados que los profesionales de enfermería y salud en general atribuyen a su gestión del estrés en el ámbito laboral.

Esta investigación se realizó en el Hospital Belén, una institución de salud en la Región Lambayeque, clasificada como nivel y categoría II-1. La investigación apuntó a las áreas críticas del hospital, donde el trabajo realizado por los profesionales de enfermería es de vital importancia para atender a los pacientes en situaciones críticas. Entre las áreas críticas que se escogieron para finalidades de esta investigación tenemos, el servicio de emergencia, con una plantilla de 13 enfermeros; la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (UCIN), con 17 enfermeros; y la sala de operaciones (SOP), que cuenta con otros 17 profesionales.

La población para esta investigación estuvo conformada por 47 enfermeros que trabajan en las áreas críticas del Hospital Belén de Lambayeque. Para una adecuada selección de los participantes, se establecieron criterios. Se incluyó a los enfermeros que laboran mayor a seis meses en las áreas críticas del Hospital mencionado, mientras que se excluyó a aquellos que se encontraban cubriendo licencia y a los tres enfermeros que habían participado en la prueba piloto del estudio, quedando como muestra, 13 enfermeros, los cuales fueron seleccionados

mediante la técnica de saturación y redundancia. Se tomó en cuenta, que cuando se diera repetición de las respuestas por parte de los participantes, las entrevistas culminarían.

Tabla N°01: Datos generales de los participantes de la investigación

DATOS GENERALES				
Pseudónimo	Sexo	Condición laboral	Edad	Tiempo laborando en áreas críticas
E1Verde	Femenino	Nombrada	39 años	6 años
E2Rosado	Femenino	Nombrada	64 años	15 años
E3Morado	Femenino	Nombrada	48 años	13 años
E4Celeste	Femenino	Nombrada	35 años	4 años
E5Rojo	Femenino	Contratada	35 años	5 años
E6Lila	Femenino	Nombrada	35 años	13 años
E7Gris	Femenino	Nombrada	40 años	4 años
E8Marrón	Femenino	Nombrada	53 años	6 años
E9Azul	Femenino	Contratada	35 años	10 años
E10Ámbar	Femenino	Nombrada	65 años	6 años
E11Granate	Femenino	Contratada	34 años	7 años
E12Melón	Femenino	Nombrada	60 años	26 años
E13Coral	Femenino	Nombrada	38 años	13 años

Fuente: Elaboración propia

Como forma de selección de los participantes, se utilizó el muestreo por conveniencia, donde se tomó en cuenta la disponibilidad del participante, y fueron seleccionados en base a los enfoques del estudio.

El proyecto de tesis inició con la aprobación por el comité metodológico de la Escuela de Enfermería de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo (USAT), posteriormente fue inscrito y registrado en el Sistema de Gestión de Investigación (SGI) de la misma universidad. Una vez aprobado, se buscó y se logró la aprobación del Comité de Ética de la universidad, cumpliendo con todos los requisitos y protocolos establecidos con resolución N°104-2024- USAT-FMED (Anexo 07). A continuación, se solicitó y se obtuvo la aprobación y autorización del Hospital Belén de Lambayeque para llevar a cabo la investigación con Constancia Certificación N°000129-2024-GR. (Anexo 08).

Habiendo obtenido todas las aprobaciones requeridas, se siguió con la validación del instrumento, se optó por la entrevista semiestructurada. Ésta fue validada por tres expertos del rubro salud, los cuales cuentan con estudios en posgrado y una amplia experiencia en la investigación cualitativa, cada uno de ellos evaluaron la guía de entrevista compuesta por datos informativos y el cuestionario de 6 preguntas (Anexo 01), quienes lo aprobaron de

manera unánime, dando sugerencias constructivas y mejora del resultado.

Una vez validada la guía de entrevista, se aplicó la prueba piloto a tres profesionales de enfermería que laboran en las áreas críticas en el mismo hospital de estudio, esto con el fin de realizar modificaciones a la guía para posteriormente realizarlas con la muestra de estudio.

Para la selección de los participantes, se tomó en cuenta los criterios de inclusión y la ayuda de los facilitadores del hospital para la elección e identificación del personal que iba a ser parte de los entrevistados, se pidió que los participantes den su consentimiento para realizar la entrevista, la cual se grabó y transcribió para analizar los datos posteriormente, razón por la que, se le tuvo que explicar en nivel de confidencialidad y resguardo de la información obtenida en dicha entrevista, así mismo se garantizó la no vinculación de las respuesta con el nombre de la persona entrevistada, para ellos se le asignó un seudónimo de colores. También se les dio la facilidad de abandonar el ejercicio si es que ya no querían seguir.

El entorno donde se llevó a cabo las entrevistas fue un espacio libre de distracciones, el cual fue asignado por el Hospital Belén de Lambayeque, asegurando la autenticidad y sinceridad de las respuestas por parte del participante. Se coordinó de manera anticipada con cada participante para cumplir con el criterio de credibilidad. La herramienta de trabajo o la mencionada guía de entrevista se adjuntó en el Anexo 03.

Para cumplir con el criterio de transferibilidad se plasmaron los datos obtenidos en las entrevistas mediante el análisis de contenido y la interpretación del mismo, esto con la finalidad de brindar a otros investigadores la base para poder aplicar los resultados en ambientes similares.

Se optó por el análisis de contenido, según Bardin²¹, que constó de tres fases para facilitar la interpretación de los resultados. En la primera fase, pre análisis, se organizó los datos a través de la sistematización de las ideas, seleccionando la información brindada por los sujetos de estudio, en este caso las enfermeras de áreas críticas, obtenidos mediante la entrevista semiestructurada. En la segunda fase denominada análisis, se empleó la codificación, donde se agruparon patrones similares en los datos obtenidos y se les asignó etiquetas con un código común, asegurando de esta manera una sistematización y organización eficiente de los datos obtenidos en las entrevistas, utilizando el programa Microsoft Excel. Finalmente, en la tercera fase, los resultados se agrupan de manera que adquieren significado, obteniendo de esta manera las categorías y subcategorías.

Las consideraciones éticas de esta investigación se rigen a los expuesto por Sgreccia²².

El principio del valor fundamental de la vida física, el cual se cumplió al poner como prioridad la integridad de los participantes y evitar cualquier amenaza (física, mental o psicológica) Asimismo se aplicó el principio de totalidad, asegurándome que todas las acciones realizadas durante la entrevista estuviesen orientadas hacia el bienestar global del participante²³.

Finalmente se reconoce el compromiso de los participantes que no solo aportaron ideas para el manejo del estrés en la enfermería, sino también al mejoramiento del ambiente laboral y condiciones de trabajo para los futuros profesionales, honrándose así el principio de sociabilidad y subsidiaridad, fomentando el diálogo y la colaboración, donde sus relatos acerca de sus experiencias fueran valorados.

Resultados y discusión

Después de obtener la información para abordar el objeto de estudio sobre estrategias para el manejo del estrés en enfermeros de áreas críticas de un hospital de Lambayeque, se identificaron dos categorías:

I. CATEGORIA: ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS BASADAS EN LA GESTIÓN DE LOS CUIDADOS

Los resultados dieron como base a esta categoría, donde los participantes resaltan como la gestión de los cuidados, que incluye la planificación, implementación y evaluación de cuidados dirigidos a los pacientes²⁴, les permite una mejor estructuración de los recursos y empeño para obtener los objetivos planteados. Dichas estrategias se ven reflejadas en los siguientes discursos:

"Una de las estrategias es la toma de decisiones, la priorización de los cuidados. De repente el bebito que más necesita ahí priorizamos. Los cuidados de enfermería enfocados hacia la recuperación del paciente más crítico." E9 Azul

"En emergencias, es esencial actuar rápidamente para evitar la acumulación de estrés, por lo que la toma de decisiones y la planificación me han permitido manejar las situaciones de manera eficiente, reduciendo el impacto que causa el

estrés, tanto emocional como físico." E5 Rojo

"Las estrategias que utilicé fueron, la organización de los tiempos, para poder avanzar una y otra cirugía y con los compañeros de trabajo siempre se trata de buscar un buen clima laboral." E6 Lila

"Al inicio, la organización puede parecer abstracta, pero a medida que recibo a los pacientes, voy estructurando las atenciones, esto permite que el trabajo se aligere y se vuelva más manejable (...) establecer y organizar mis tareas diarias me es importante para mantener un flujo de trabajo eficiente." E13 Coral

"(...) es fundamental respetar los protocolos establecidos y seguir las guías y procedimientos actualizados, ya que al establecer metas claras y tomar decisiones informadas basadas en estos estándares, garantizamos una respuesta más efectiva y coordinada." E12 Melón

Aquí se evidencia la importancia de la gestión de los cuidados, permitiéndoles que puedan conseguir un equilibrio entre el cuidado integral que brindan hacia su paciente y el autocontrol de emociones negativas, por lo que de esta manera surge la segunda categoría.

II. CATEGORIA: ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS BASADAS EN LA GESTIÓN DE EMOCIONES

Esta segunda categoría nace a partir de los relatos recopilados por los profesionales de enfermería, donde resaltan la importancia de la gestión emocional y cómo un manejo adecuado de sus emociones les permitió afrontar situaciones de alto estrés con mayor resiliencia, identificándose dos subcategorías:

2.1 La comunicación como medio de apoyo para gestionar las emociones

En esta subcategoría, la comunicación asertiva se destacó como una estrategia empleada por los participantes, donde manifiestan que la comunicación no solo es un apoyo emocional, sino que también ayuda a la integración, unión y resiliencia entre el equipo de trabajo, creando un clima laboral más sano y colaborativo, donde el conversar con sus pacientes y colegas, les permite expresar lo que sienten ayudando a desahogarse y liberar el estrés. Además, el entablar una comunicación positiva les ayudó a comprender y poder ser comprendidos, siendo ésta una competencia indispensable en enfermería, ya que no sólo favorece el bienestar del profesional, sino que también les permite conocer y empatizar con el paciente. Evidenciándose esto en los

siguientes discursos:

"La buena comunicación con mis compañeros es esencial. Cuando existe un diálogo abierto, se crea un clima laboral saludable, donde el apoyo emocional mutuo es parte integral del día a día." E6 Lila

"Cuando un paciente llega muy angustiado, trato de tranquilizarlo hablándole con calma y explicándole lo que voy a hacer, al escucharme, el paciente se calma y, al mismo tiempo, yo también me siento más tranquila, aquí la comunicación es importante en esos momentos, porque al explicar y mostrar empatía, consigo reducir el estrés de ambos, y eso hace que la situación sea más fácil de llevar." E8 Marrón

"Otra estrategia es la comunicación. Conversar con colegas y expresar cómo me siento me ayuda a desahogarme." E10 Ámbar

"Conversar después de una situación estresante, incluso llamar a la persona involucrada para discutir lo sucedido, me ayuda a manejar mejor las emociones y fortalecer las relaciones." E11 Granate

"Coordinar con el jefe de servicio y establecer un diálogo abierto con el personal, organizando reuniones para llegar a acuerdos, ayuda a resolver problemas y mejora la eficiencia del equipo." E12 Melón

"Cuando hablo con los pacientes, busco transmitirles tranquilidad, empatía, comprensión y apoyo en sus momentos más difíciles, como es la enfermedad (...) esto permite conectarme mejor con los pacientes, donde no solo los beneficia a ellos, sino que también ayuda a mi propio bienestar" E10 Ámbar

2.2 Técnicas de relajación como medio de apoyo para gestionar las emociones

Con respecto a esta subcategoría, los participantes resaltan que estrategias simples, como respirar profundamente, tomar breves descansos, escuchar música o caminar, son vitales para aliviar la tensión acumulada y recuperar la calma en medio de jornadas laborales exigentes, estas prácticas no solo les permiten desconectarse momentáneamente del estrés, sino también retomar sus actividades con una actitud más positiva, claridad mental y energía renovada. Dichas estrategias resultan de gran importancia para el manejo del estrés, como se evidencia en los siguientes discursos: *"Escuchar música y tomar una bebida agradable durante cinco minutos me ayuda a desconectarme, reducir el estrés y recargar energías antes de volver a mis tareas."*

E1 Verde

"Pienso mucho y me concentro profundamente para hacer las cosas bien (...) caminar un rato y reflexionar me ayuda a despejarme y a seguir adelante con mayor claridad." E2 Rosado

" (...) esa pequeña pausa me ayuda a recargar energías, tomar un respiro y seguir adelante con las tareas. Siempre es importante, aunque sea un espacio pequeño, para poder continuar con la atención de manera más calmada y enfocada." E3 Morado

"Respiro profundamente y utilizo técnicas de relajación. Esto me ayuda a reducir la tensión y a enfrentar el día con una actitud más tranquila y centrada." E4 Celeste

"He aprendido a reconocer el estrés cuando aparece, pero en lugar de dejar que me abrume, lo acepto y lo manejo rápidamente (...) me doy cuenta de que es una emoción pasajera, así que respiro profundo y continúo con mis actividades, entonces hago las cosas lo más rápido que puedo y si se me pasa, es un ratito, son 5 segundos, 10 segundos, no más" E5 Rojo

"La estrategia que uso es respirar profundo porque no puedes abandonar el campo. A veces hago pausas pasivas cuando lo permite el turno, pero incluso una breve pausa ayuda a aliviar la tensión." E7 Gris

"En la UCIN, respiro, tomo cinco minutos de descanso y me relajo. Esto me permite manejar el estrés de manera más efectiva." E9 Azul

Discusión

En la categoría, ***estrategias para el manejo del estrés basadas en la gestión de los cuidados***, siendo este un proceso completo que incluye la planificación, implementación y evaluación de cuidados dirigidos a los pacientes, que se basa en priorizar las situaciones complejas, organizándolas de manera que favorezcan la atención al paciente y reduzcan el impacto emocional que sufre el personal de salud al estar sometido a condiciones de alta presión laboral²⁴. Se identificó como una práctica ideal en los participantes, la capacidad que tienen éstos para priorizar los cuidados hacia los pacientes con estado más críticos, evitando la escasez de recursos para quienes más lo necesitan, y el abrumo de tareas que podrían conllevarlos al estrés. Esto coincide con Molina²⁵, destacando que establecer metas bien

definidas y controladas permiten minimizar el estrés y mejorar la capacidad de concentración, aspectos que se vuelven de vital importancia en situaciones laborales exigentes como los de las áreas críticas.

Por otra parte, la organización del tiempo fue descrita como un aspecto importante para sobrellevar la carga laboral diaria, donde ordenar las actividades y estructurar el flujo de trabajo no solo les facilita el manejo de múltiples responsabilidades, sino que también contribuye a un entorno laboral más equilibrado. Este enfoque coincide con lo descrito por Dulko y Kohal²⁶, quienes mencionan que para reducir los niveles de estrés del personal de salud es importante el trabajo en ambientes con objetivos claros y bien organizados promoviendo una mayor eficiencia en las tareas realizadas. Además, los resultados nos dicen que, apoyándonos en el personal técnico, asignándoles tareas no clínicas, sería una estrategia eficaz en la reducción del estrés por fatiga laboral de parte del enfermero, lo cual permitiría que se centre en las actividades esenciales relacionadas al cuidado del paciente. Por otro lado, Park y Kim²⁷ también mencionan que enfocarse en las actividades prioritarias ayuda a bajar los niveles de estrés y favorece de esta manera un mejor desempeño por parte del trabajador. Asimismo, Scott²⁸ manifiesta que la estructuración y planificación de las labores asignadas, contribuye a minimizar la carga de trabajo y el estrés que perciben, permitiéndoles manejar mejor sus tareas en su entorno laboral.

Estas estrategias basadas en la gestión de los cuidados ayudan a reducir el estrés y a optimizar el rendimiento laboral, respondiendo de manera más efectiva y eficiente a lo que requiere el paciente.

En lo que respecta a la segunda categoría, *estrategias de afrontamiento basadas en la gestión de emociones*, se desprenden dos subcategorías denominadas la comunicación como medio de apoyo para gestionar las emociones y técnicas de relajación como medio de apoyo para gestionar las emociones, respectivamente.

En la primera subcategoría, la comunicación como medio de apoyo para gestionar las emociones, hace referencia a la expresión de emociones, resolución de conflictos, unión y apoyo del equipo de trabajo. Los participantes destacaron que un diálogo abierto con colegas y superiores facilita el desahogo emocional y fomenta la colaboración. Esto coincide con Romani, Ferrer, Zuta²⁹, quienes afirman que un clima laboral positivo mejora tanto el bienestar emocional del personal como la calidad de la atención. Además, Dulko y Kohal²⁶ enfatizan que el apoyo organizacional juega un papel crucial para ayudar al personal de enfermería a

enfrentar las demandas emocionales del trabajo, reduciendo el agotamiento y mejorando la satisfacción laboral. Asimismo, los sujetos de estudio mencionan que la coordinación y comunicación con sus colegas y el transmitirles tranquilidad a sus pacientes ayuda a que mejore tanto su rendimiento laboral como su estabilidad emocional, donde de igual forma lo mencionan autores como Illusanguil, Morales, García, Valenzuela, Herrera³⁰, que, al brindar apoyo emocional y empatía a los pacientes, no solo los tranquiliza, sino que también reducen sus propios niveles de estrés. Esto coincide de igual forma con lo que mencionan Yao, Shao, Wang, Zhang, Zhang, Lin³¹ quienes destacan las habilidades como la comunicación y empatía para manejar el estrés en situaciones de alto estrés.

Por otro lado, la segunda subcategoría denominada técnicas de relajación como medio de apoyo para gestionar las emociones, hace referencia a las herramientas utilizadas por el profesional de enfermería para reducir los niveles de estrés, contribuyendo de esta manera su eficiencia y rendimiento laboral y a su vez su estado emocional. Entre estas estrategias tenemos la respiración profunda, las pausas activas, escuchar música o realizar actividades satisfactorias en sus momentos libres. Se evidencia que las técnicas de respiración son una de las estrategias más utilizadas por los participantes, ya que les permite reducir el estrés y brindarles una claridad mental durante situaciones de exigencia laboral. Esto se asocia con lo que menciona los autores Ozgundodu y Metin³², quienes demostraron a través de su estudio que la relajación muscular progresiva y la respiración controlada ayudan a reducir el estrés y la fatiga en los enfermeros que laboran en cuidados intensivos.

Asimismo, los participantes mencionan cómo el realizar las pausas tanto activas como pasivas, les ayudan a recuperar el control tanto físico como emocional y a mejorar la capacidad de concentración y por consiguiente la calidad de servicio que proporcionan a sus pacientes. Este resultado se asemeja con lo que mencionan autores como Jacques, Ribeiro, Scholze, Galdino, Martins, Ribeiro³³ que también mencionaron y destacaron la importancia de crear espacios que les permita al personal desconectarse temporalmente de la faena laboral, reduciéndoles de esta manera la percepción de carga laboral.

Los participantes también mencionaron que las pausas activas, como caminar o realizar ejercicios de estiramiento, son estrategias útiles para aliviar el estrés físico y mental asociado al trabajo, favoreciendo la liberación de endorfinas y previniendo trastornos musculoesqueléticos derivados de las largas jornadas laborales. Por lo que autores como, Santana, Servo, Sousa, Fontoura, Góis, Mercedes³⁴ respaldan esta observación, destacando que las pausas activas y el ejercicio ligero son herramientas efectivas para promover el bienestar

físico y emocional en el personal de salud, especialmente en entornos hospitalarios exigentes.

De igual manera, otra técnica de relajación identificada y mencionada por los participantes fue el escuchar música, y cómo esto les ayudaba a desconectarse, liberar el estrés y recargar energías antes de volver a sus actividades laborales. Esto coincide con los estudios de Finnerty, Zhang, Tabuchi, Zhang³⁵ quienes resaltaron que la música ayuda a reducir el estrés en enfermeros tanto por sesiones guiadas por profesionales como a través de la autoselección de música. De igual forma Calamassi, Li Vigni, Fumagalli, Gheri, Pomponi, Bambi³⁶ mencionaron en su estudio que escuchar música afinada a 432 Hz durante pausas laborales ayuda a reducir la ansiedad y estrés en enfermeros de emergencias, en comparación con música afinada a 440 Hz o realizar pausas sin música. Además, el estudio de Vajpeyee, Tiwari, Jain, Modi, Bhandari, Monga, et al.³⁷ refuerza dichos resultados al demostrar que la combinación de yoga y música redujo los niveles de ansiedad, estrés y depresión en trabajadores de la salud. De tal manera, que se destacan la efectividad de intervenciones no farmacológicas, accesibles y seguras, que pueden integrarse en programas de bienestar laboral para proporcionar beneficios emocionales y psicológicos.

Por otro lado, Kim AJ, Na S, Kim JY, Kim SJ, Kim J³⁸, mencionaron que incluso una sesión de música combinada con imágenes de apoyo reduce el estrés y promueve estados emocionales positivos, lo que resalta lo beneficioso que llega a ser estas estrategias en entornos de alto estrés como es la Unidad de Cuidados Intensivos.

Estas estrategias basadas en técnicas de relajación, respaldadas tanto por este estudio como por otros, son de mucha ayuda para los enfermeros que laboran en áreas críticas, ya que tienen un impacto en la disminución del estrés, la mejora en el bienestar emocional y un desempeño eficiente.

Conclusiones

- Los profesionales de enfermería del Hospital Belén de Lambayeque resaltaron la importancia de la priorización, planificación y organización de sus actividades para gestionar de manera eficiente su tiempo y recursos ante una emergencia. Estas estrategias les permiten manejar la presión de forma efectiva, logrando un equilibrio entre su bienestar emocional y la atención a los pacientes, lo que se traduce en una mejor calidad de cuidado.

- Los participantes identificaron la comunicación y las técnicas de relajación como herramientas clave para gestionar sus emociones. En cuanto a la comunicación, señalaron que expresar abiertamente sus emociones, en lugar de reprimirlas, les ayuda a resolver conflictos de manera más rápida y eficaz, mejorando el ambiente laboral. Además, el intercambio de experiencias fortalece al equipo, permitiéndoles aprender de los errores ajenos y evitar repetirlos en situaciones similares. Este proceso contribuye a crear un vínculo que facilita la adaptación y la gestión emocional en el entorno de trabajo.
- Dentro de las estrategias de relajación, se destacaron la respiración profunda y los breves descansos como herramientas no farmacológicas para aliviar la tensión acumulada. Varios participantes mencionaron que tomar unos minutos para respirar o caminar les ayuda a recuperar energía, mientras que otros indicaron que escuchar música les permite desconectarse momentáneamente del estrés, facilitando su regreso a las labores con mayor claridad y tranquilidad.

Recomendaciones

- Al Hospital Belén de Lambayeque, se sugiere priorizar y promover estrategias enfocadas en el manejo del estrés, implementando terapias y programas de apoyo psicológico, además de crear espacios de apoyo para los trabajadores del hospital, lo que les permitirá afrontar de manera más segura las demandas emocionales del trabajo y contribuyendo a la mejora de su bienestar emocional.
- A las universidades especializadas en la formación de profesionales de la salud, se sugiere incluir la enseñanza de técnicas de autocuidado y manejo emocional en el entorno laboral, lo que les permitirá estar mejor preparados para enfrentar los retos emocionales del trabajo en el sector sanitario.
- Para futuras investigaciones, se sugiere agrupar por categorías los diferentes tipos de estrategias para el manejo del estrés según el tipo de problemática, tomando en cuenta factores como la edad, la temporalidad del trabajo, el clima laboral y el tipo de tareas realizadas y cómo éste repercute significativamente en el cuidado integral brindado hacia el paciente.

Referencias

1. Griffiths A, Leka S, Cox T. La organización del trabajo y el estrés: estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales [Internet]. Organización Mundial de la Salud; 2004 [citado el 10 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://iris.who.int/handle/10665/42756>
2. National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). Publicaciones de NIOSH en español [Internet]. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention (CDC); 2025 [citado el 10 de febrero de 2025]. Recuperado de: <https://www.cdc.gov/spanish/niosh/pubsnum-sp.html>
3. Cobos López, Gonzalo; Soriano Torres, Álvaro; Seijo López, María Luisa. Estrés laboral en Enfermería de Cuidados Críticos. SANUM: revista científico-sanitaria. 2021; 5(4): p. 74-85.
4. Arrogante, Óscar. Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en Enfermería. Metas de Enfermería. 2016; 19(10): p. 71-76.
5. Nuñez JC. Estrés percibido y estrategias de afrontamiento en el equipo de enfermería: implicaciones para su formación. Revista de Psicología y Educación. 2019; 14(2): p. 157-166.
6. Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992–1003. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>
7. Casas J, Repullo JR, Lorenzo S. Estrés laboral en el medio sanitario y estrategias adaptativas de afrontamiento. *Ansiedad Estrés* [Internet]. 2002 [citado 2025 Mar 12];17(4):237-246. DOI: [https://doi.org/10.1016/S1134-282X\(02\)77511-8](https://doi.org/10.1016/S1134-282X(02)77511-8)
8. Canales Romero, Scarlett Isidora; Pardo Ortiz, Margarita del Carmen; Solís Labrín, Claudia Francisca. Afrontamiento del estrés en Enfermeras que Trabajan en el Servicio Público de Salud, en contexto COVID-19. 2021; Seminario de Tesis para optar al Grado de Licenciada en Psicología. Santiago: Universidad Gabriela Mistral.
9. Figueroa Cirineo, Nataly. Estrategias De Afrontamiento Para La Reducción Del Estrés En El Profesional De Enfermería Del Servicio De Emergencia. 2021; Trabajo Académico Para Optar Por El Título De Especialista En Enfermería En Emergencias Y Desastres. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia.

10. Delgado Baca, Nancy Flor; Morales Delgado, Lucero Ysaela. Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en enfermeras de cuidados intensivos del Hospital Almanzor Aguinaga Asenjo - Chiclayo, 2018. Para obtener el título de Segunda Especialidad Profesional “Área del Cuidado de Enfermería – Especialista en Cuidados Intensivos Adulto”. 2021; Chiclayo: Universidad Nacional “Pedro Ruiz Gallo”.
11. Ondrejková , Halamová. Qualitative analysis of compassion fatigue and coping strategies among nurses. *International Journal of Nursing Sciences*. 2022; 9(4): p. 467-480.
12. Roncal Flores, Doris Luz Del Carmen. Estrategias De Afrontamiento Sobre El Estrés Del Personal De Enfermería En La Unidad De Cuidados Intensivos De Un Hospital Del Minsa, Ica 2022. 2023; Trabajo Académico Para Optar Por El Título De Segunda Especialidad Profesional En Enfermería En Cuidados Intensivos. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia.
13. Canta Poquioma, Carlos Eduardo. Estrategias de afrontamiento ante el estrés laboral de trabajadores de salud en contexto COVID-19 en un Hospital Nacional de Utcubamba 2022. 2023; Tesis para optar el grado académico de maestro en enfermería. Chiclayo: Universidad Católica Santo Toribio De Mogrovejo.
14. World Health Organization (WHO). Stress [Internet]. Geneva: WHO; 2023 [citado 2025 Febrero 28]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
15. García Moran MdC, Gil Lacruz. El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. Artículo de revisión. 2016; Zaragoza: Universidad de Zaragoza.
16. Huanhuan Li; Minghui Zhao; Ying Shi; Zhuangjie Xing; Yuanli; shouqi wang; Jie Ying; Meiling Zhang; Jiao Sol. La efectividad de la aromaterapia y el masaje en el manejo del estrés en enfermeras: una revisión sistemática. *Journal of Clinical Nursing*. 2018; 283(3-4): p. 372-385.
17. Mohsen Emadikhalaf; Ali Asghar Ghods; Nemat Sotodeh-Asl; Majid Mirmohamadkhani ; Mojtaba Vaismoradi. Effects of rose and lavender scents on nurses' job stress: A randomized controlled trial. *Explore (NY)*. 2023; 19(3): p. 371-375.
18. Hernández-Mendoza E, Cerezo-Reséndiz S, López-Sandoval MG. Estrategias de afrontamiento ante el estrés laboral en enfermeras. *Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc* [Internet]. 2007 [citado 2025 Mar 12];15(3):161-166. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2007/eim073h.pdf>

19. Hernández Sampieri, Fernández Collado, Baptista Lucio MdP. METODOLOGÍA de la investigación. Quinta ed. Mares Chacón , editor.; 2010.
20. Berenguera Ossó , Fernández de Sanmamed Santos , Pons Vigués , Pujol Ribera , Rodríguez Arjona , Saura Sanjaume. Escuchar, observar y comprender. Recuperando la narrativa en las Ciencias de la Salud. Aportaciones de la investigación cualitativa. Primera ed. Barcelona: Institut Universitari d'Investigació en Atenció Primària JordiGol; 2014.
21. Laurence, Bardin. Análisis De Contenido. En. Madrid: Ediciones Akal; 2002.
22. Sgreccia E. Manual de Bioética México: Diana; 1996.
23. Viorato Romero NS, Reyes García. La Ética en la Investigación Cualitativa. CuidArte. 2019; 8(16): p. 35-43.
24. Rivera FJU, Artmann E. Planificación y gestión en salud: flexibilidad metodológica y acción comunicativa. En: Rivera FJU, editor. Análisis estratégico en salud y gestión a través de la escucha [Internet]. Martinovich V, traductor. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ; 2006. p. 17-35. Disponible en: <https://books.scielo.org/id/gzqf6/pdf/rivera-9788575415429-02.pdf>
25. Molina, Henry. Establecimiento De Metas, Comportamiento Y Desempeño. Estudios Gerenciales.16(75), 2000.
26. Dulko D, Kohal BJ. How Do We Reduce Burnout In Nursing? Nurs Clin North Am. 2022 Mar;57(1):101-114. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cnur.2021.11.007>
27. Park JY, Kim KJ. Influence of work environment, missed nursing care, and non-nursing tasks of hospital nurses on job stress. J Korean Acad Nurs Adm. 2024;30(3):246-258. Disponible en: <https://jkana.or.kr/DOIX.php?id=10.11111/jkana.2024.30.3.246>
28. Scott, H. M., & Havercamp, S. M. Mental Health for People With Intellectual Disability: The Impact of Stress and Social Support. Journal of Intellectual Disability Research.2014,119(6),552–564. DOI: <https://doi.org/10.1352/1944-7558-119.6.552>
29. Romani Larrea SA, Ferrer Mejía ML, Zuta Arriola N. Trabajo en equipo y satisfacción laboral en profesionales de Enfermería del Hospital de Ventanilla. Rev Investig Valdizana. 2018;12(3):152. DOI: <https://doi.org/10.33554/riv.12.3.152>
30. Illusanguil K, Morales D, García G, Valenzuela J, Herrera M. Estrategias para mejorar la retención y el bienestar del personal de enfermería: Revisión de la literatura. Reincisol. 2024;3(6):1304-1326. DOI: [http://dx.doi.org/10.59282/reincisol.V3\(6\)1304-1326](http://dx.doi.org/10.59282/reincisol.V3(6)1304-1326)
31. Yao X, Shao J, Wang L, Zhang J, Zhang C, Lin Y. Does workplace violence, empathy,

- and communication influence occupational stress among mental health nurses? *Int J Ment Health Nurs* [Internet]. 2020 Dec;29(6):1035-1043. DOI: <https://doi.org/10.1111/inm.12770>
32. Ozgundodu B, Metin ZG. Effects of progressive muscle relaxation combined with music on stress, fatigue, and coping styles among intensive care nurses. *Intensive Crit Care Nurs*. 2019 Oct;54:54-63. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2019.07.007>
33. Jacques JPB, Ribeiro RP, Scholze AR, Galdino MJQ, Martins JT, Ribeiro BG de A. Wellness room as a strategy to reduce occupational stress: quasi-experimental study. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2018;71:483–9. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0572>
34. Santana T da S, Servo MLS, Sousa AR de, Fontoura EG, Góis RMO de, Mercedes MC das. COPING STRATEGIES USED BY HOSPITAL EMERGENCY NURSES. *Texto contexto - enferm* [Internet]. 2021;30:e20200435. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-265x-tce-2020-0435>
35. Finnerty R, Zhang K, Tabuchi RA, Zhang K. The Use of Music to Manage Burnout in Nurses: A Systematic Review. *Am J Health Promot*. 2022 Nov;36(8):1386-1398. DOI: <https://doi.org/10.1177/08901171221105862>
36. Calamassi D, Li Vigni ML, Fumagalli C, Gheri F, Pomponi GP, Bambi S. The Listening to music tuned to 440 Hz versus 432 Hz to reduce anxiety and stress in emergency nurses during the COVID-19 pandemic: a double-blind, randomized controlled pilot study. *Acta Biomed*. 2022 May 12;93(S2):e2022149. DOI: <https://doi.org/10.23750/abm.v93is2.12915>
37. Vajpeyee M, Tiwari S, Jain K, Modi P, Bhandari P, Monga G, et al. Yoga and music intervention to reduce depression, anxiety, and stress during COVID-19 outbreak on healthcare workers. *Int J Soc Psychiatry*. 2022 Jun;68(4):798-807. DOI: <https://doi.org/10.1177/00207640211006742>
38. Kim AJ, Na S, Kim JY, Kim SJ, Kim J. An online supportive music and imagery intervention to promote ICU nurses' stress management: Preliminary study. *Heliyon*. 2024 Jul 23;10(15):e35117. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35117>

Anexos

Anexo 01 INSTRUMENT O

GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA DIRIGIDA AL PERSONAL DE ENFERMERÍA

Título de la investigación: “Estrategias para el manejo del estrés en enfermeros de áreas críticas en un hospital de Lambayeque, 2024”.

INFORMACION: Soy estudiante de Enfermería de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo y estoy realizando un estudio de investigación con el objetivo de, describir las estrategias para el manejo del estrés en enfermeros de áreas críticas. Por lo que se pide su autorización y se agradece su colaboración para la siguiente entrevista, la cual será grabada solo con fines de investigación. Toda la información que brinde será de carácter reservado.

DATOS PERSONALES

Seudónimo: _____ Edad: _____

Condición laboral: _____

_____ Años de experiencia

profesional: _____

Tiempo de trabajo en áreas críticas: _____

Estudios de Segunda especialidad: _____

Trabaja en otro lugar: _____

DATOS ESPECIFICOS

1. ¿Cómo describiría el estrés en su escenario de trabajo?
2. ¿Puede describir alguna situación de estrés dentro en su entorno laboral?
3. ¿Puede describir las estrategias que utilizó usted para hacer frente a esta situación de estrés?
4. Tomando en cuenta esas estrategias utilizadas ¿Cómo le ayudaron a manejar esta situación de estrés?
5. ¿La institución le apoya brindando estrategias para enfrentar el estrés? Comente
6. ¿Desea agregar algo más?

Anexo 02**CONSENTIMIENTO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE
INVESTIGACIÓN
- ADULTOS -**

Datos informativos:

Institución: Universidad Católica Santo Toribio de
Mogrovejo Investigadora: Lorena Yarel Arroyo Aguilar
Título: Estrategias para el manejo del estrés en enfermeros de áreas
críticas en un hospital de Lambayeque, 2024

Propósito del Estudio:

Estamos invitando a participar en este estudio, que tiene como objetivo describir las estrategias para el manejo del estrés en enfermeros de áreas críticas en un hospital de Lambayeque. Si decide participar, le pediremos su consentimiento informado y responderemos a cualquier pregunta que pueda tener. Su contribución será de gran importancia para avanzar en el conocimiento sobre el manejo del estrés en el ámbito de la enfermería.

Procedimientos:

En caso de aceptar participar en este estudio, seguirán los siguientes pasos: inicialmente, se le solicitará su consentimiento informado, que detalla el propósito de la investigación, centrado en describir las estrategias para el manejo del estrés en enfermeros de áreas críticas, asegurando la confidencialidad de sus respuestas. Posteriormente, se llevarán a cabo entrevistas individuales para recopilar información sobre las estrategias que emplea como enfermero en áreas críticas para gestionar el estrés. Estas entrevistas se grabarán y transcribirán para su análisis. Su participación se considerará completa tras la entrevista. Luego, toda la información obtenida se procesará de manera confidencial y se presentará un informe general de los resultados a la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Es importante destacar que los resultados de esta investigación se utilizarán exclusivamente con fines académicos y no se compartirán con terceros sin su consentimiento.

Riesgos:

Los riesgos asociados a su participación en este estudio son mínimos. Puede sentirse incómodo al hablar sobre sus experiencias relacionadas con el estrés laboral, pero las entrevistas se realizarán en un entorno confidencial y cómodo. Se le anima a compartir solo lo que se sienta cómodo compartir, y puede retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias.

Beneficios:

Participar en este estudio no generará beneficios económicos ni tangibles. Sin embargo, su contribución ayudará a comprender mejor las estrategias para el manejo del estrés en el ámbito de la enfermería y puede contribuir a mejorar las condiciones laborales y la calidad de vida de los profesionales en el futuro.

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. No se proporcionarán incentivos económicos ni de otra índole para su participación. Su contribución será voluntaria y se considerará valiosa para avanzar en la comprensión de este tema.

Confidencialidad:

Sus respuestas y la información recopilada durante las entrevistas serán tratadas con la máxima confidencialidad. Los datos se guardarán de manera segura y solo se utilizarán con fines académicos. Se tomarán medidas para asegurar que sus respuestas no puedan vincularse directamente con su identidad. Su nombre y otros datos personales se mantendrán en privado, utilizando seudónimos y los informes de resultados solo contendrán datos agregados para proteger su anonimato.

Uso futuro de la información obtenida:

Deseamos conservar la información de sus entrevistas guardadas en archivos por un período de 2 años, con la finalidad de que sirva como fuente de verificación de nuestra investigación, luego del cual será eliminada.

Autorizo guardar la base de datos:

SI ()

NO ()

Derechos del participante:

Si usted decide participar en el estudio, y si por algún motivo desiste, puede retirarse

de éste en cualquier momento, sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio.

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité de Ética en investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, al correo: comiteetica.medicina@usat.edu.pe

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo en qué consiste mi participación en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento, sin perjuicio alguno hacia mi persona.

_____	_____
<i>Participante</i>	<i>Fecha</i>
Nombre:	
DNI:	
_____	_____
<i>Investigadora</i>	<i>Fecha</i>
Nombre: Lorena Yarel Arroyo Aguilar	
DNI: 74085073	

Anexo 03:
EVALUACIÓN DE INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS
(Experto 01)

3. INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTO

1. DATOS GENERALES

Apellidos y Nombres del Juez: Mtro. Guzmán Tello Socorro Martina

Cargo de la Institución donde labora:

Años de servicio:

Estudios de postgrado:

2. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Valoración: 0 = Debe mejorarse, 1 = Poco adecuado, 2 = Adecuado

CRITERIOS	INDICADORES	VALORACIÓN
CLARIDAD	Es formulado con lenguaje claro y coherente para los sujetos. El vocabulario es apropiado al nivel educativo del sujeto de estudio	1
OBJETIVIDAD	Esta expresado en indicadores o preguntas precisos y claros.	1
ORGANIZACIÓN	Presentan los items/preguntas una organización lógica y clara.	2
CONSISTENCIA	Responde a los objetivos, a las variables/objeto de estudio, marco teórico	2
COHERENCIA	Coherencia entre la (variable /objeto) de estudio e indicadores/marco teórico. Los items corresponden a las dimensiones u objeto de estudio que se evaluarán.	2
RESULTADO DE VALIDACIÓN		8

Calificación: **Aceptado** (7-10 puntos), **Debe mejorarse** (4-6 puntos), **Rechazado** (< 3 puntos)

3. SUGERENCIAS (realizar todas las anotaciones, críticas o recomendaciones que considerarán oportunas para la mejora del cuestionario)

Mejorar redacción

LUGAR Y FECHA: Chiclayo, 02 de 11 del 2023



Firma del revisor

Anexo 04:
EVALUACIÓN DE INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS
(Experto 02)

3. INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTO

1. DATOS GENERALES

Apellidos y Nombres del Juez: ELAINE LAZARO ALCANTARA

Cargo de la Institución donde labora: |

Años de servicio:

Estudios de postgrado:

2. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Valoración: 0 = Debe mejorarse, 1 = Poco adecuado, 2 = Adecuado

CRITERIOS	INDICADORES	VALORACION
CLARIDAD	Es formulado con lenguaje claro y coherente para los sujetos. El vocabulario es apropiado al nivel educativo del sujeto de estudio	2
OBJETIVIDAD	Esta expresado en indicadores o preguntas precisos y claros.	2
ORGANIZACION	Presentan los items/preguntas una organizacion logica y clara	2
CONSISTENCIA	Responde a los objetivos, a las variables/objeto de estudio, marco teorico	2
COHERENCIA	Coherencia entre la (variable /objeto) de estudio e indicadores/marco teorico. Los items corresponden a las dimensiones u objeto de estudio que se evaluarán	2
RESULTADO DE VALIDACION		10

Calificación: **Aceptado** (7-10 puntos), **Debe mejorarse** (4-6 puntos), **Rechazado** (< 3 puntos)

3. SUGERENCIAS (realizar todas las anotaciones, críticas o recomendaciones que considerarán oportunas para la mejora del cuestionario)

Probar mediante piloto cuando sea el momento

LUGAR Y FECHA: Chiclayo, 3 de noviembre del 2023.



ELAINE LAZARO ALCANTARA

Anexo 05:
EVALUACIÓN DE INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS
(Experto 03)

3. INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTO

1. DATOS GENERALES

Apellidos y Nombres del Juez: Dra. Mirian Elena Saavedra Covarrubia

Cargo de la Institución donde labora: Enfermera asistencial en Hospital Belén de Lambayeque

Años de servicio: 30 años

Estudios de postgrado: Doctorado en Enfermería

2. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Valoración: 0 = Debe mejorarse, 1 = Poco adecuado, 2 = Adecuado

CRITERIOS	INDICADORES	VALORACIÓN
CLARIDAD	Es formulado con lenguaje claro y coherente para los sujetos. El vocabulario es apropiado al nivel educativo del sujeto de estudio	2
OBJETIVIDAD	Esta expresado en indicadores o preguntas precisos y claros.	1
ORGANIZACION	Presentan los items/preguntas una organizacion logica y clara.	1
CONSISTENCIA	Responde a los objetivos, a las variables/objeto de estudio, marco teórico	2
COHERENCIA	Coherencia entre la (variable /objeto) de estudio e indicadores/marco teórico. Los items corresponden a las dimensiones u objeto de estudio que se evaluarán	2
RESULTADO DE VALIDACIÓN		8

Calificación: Aceptado (7-10 puntos), Debe mejorarse (4-6 puntos), Rechazado (< 3 puntos)

3. SUGERENCIAS (realizar todas las anotaciones, críticas o recomendaciones que considerarán oportunas para la mejora del cuestionario)

- Se sugiere revisar los comentarios realizados en la validación del instrumento

LUGAR Y FECHA: Chiclayo, 02 de noviembre del 2023

FIRMADO

 Dra. Mirian Elena Saavedra Covarrubia

DNI. 16471329

Anexo 06:**ACTA DE SUSTENTACIÓN
DEPROYECTO DE TESIS**

En la ciudad de Chiclayo, a las 15.30 horas del día 30 de noviembre del 2023, los miembros del jurado designados por la escuela profesional de ENFERMERÍA, jurado 1: LAZARO ALCANTARA ELAINE, jurado 2: GUZMAN TELLO SOCORRO MARTINA, jurado 3: ZAPATA RUEDA AURORA VIOLETA, se reunieron en el aula Virtual Decana 02, para recibir la sustentación del proyecto de Tesis titulado: **Estrategias para el manejo del estrés en enfermeros de áreas críticas en un hospital de Lambayeque, 2024**, del estudiante **ARROYO AGUILAR LORENA YAREL**.

Siendo las 15.50 horas habiéndose concluido la exposición y absueltas las preguntas del jurado, se acordó otorgar al estudiante la calificación de 17 (DIECISIETE), recibiendo la categoría de APROBADO.

Chiclayo, 30 de noviembre del 2023

LAZARO ALCANTARA ELAINE

JURADO 1

GUZMAN TELLO SOCORRO

JURADO 2

ZAPATA RUEDA AURORA

JURADO 3

Anexo 07:
**RESOLUCION DE APROBACION DE COMITÉ DE ETICA DE LA FACULTAD
DE MEDICINA**



CONSEJO DE FACULTAD
RESOLUCIÓN N° 104-2024-USAT-FMED

Chiclayo, 04 de marzo de 2024

Vista la solicitud virtual N° TRI-2023-21965 en virtud de la aprobación con fecha 28 de febrero de 2024 por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina del Proyecto de Investigación de la estudiante **ARRCIVO AGUIAR LORENA YAREL**, de la Escuela de Enfermería. Asesor: Mgtr. Aurora Violeta Zapata Rueda.

CONSIDERANDO:

Que esta investigación forma parte de las áreas y líneas de investigación de la Escuela de Enfermería.

Que el proyecto de investigación denominado: **ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS EN ENFERMEROS DE AREAS CRÍTICAS EN UN HOSPITAL DE LAMBAYEQUE, 2024**, fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina.

En uso de las atribuciones conferidas por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo;


SE RESUELVE:

Artículo 1º.- Declarar aprobado el Proyecto de Investigación para continuar con el proceso de recolección de datos y finalización del mismo.


Artículo 2º.- Dar a conocer la presente resolución a la interesada.

Regístrese, comuníquese y archívese.




Mtro. Jorge Luis Limo Liza
Secretario Académico (e)
Facultad de Medicina




Mtro. Sorey Garles Gayoso Dianderas
Decano (e)
Facultad de Medicina

Anexo 08:

CONSTANCIA DE APROBACION DEL HOSPITAL




GOBIERNO REGIONAL LAMBAYEQUE
HOSPITAL BELÉN
1.ª DIRECCIÓN EJECUTIVA

Proyecto digitalizado por ESCOBAR NUÑEZ Danilo Salvador PE
 0000172 DIRECCIÓN EJECUTIVA
 Cargo: DIRECTOR DEL HOSPITAL BELÉN LAMBAYEQUE
 Fecha y hora de proceso: 22/03/2024 - 11:53:35

Ingresado: 11/03/2024 Año del Bicentenario, de la cons. de nuestra indep., y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho
 Cnel. 20 marzo 2024

CONSTANCIA CERTIFICACION N° 000129-2024-GR.LAMB/GERESA/HB.L/DE (515292588 - 3)

CONSTANCIA**EL DIRECTOR DEL HOSPITAL "BELÉN" DE LAMBAYEQUE HACE CONSTAR:**

Que, **LORENA YAREL ARROYO AGUILAR**, estudiante de la Escuela de Enfermería de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo ha sido autorizada para realizar en ésta institución su proyecto de investigación denominado: **ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS EN ENFERMERIA DE AREAS CRITICAS EN UN HOSPITAL DE LAMBAYEQUE, 2024.**

Se expide la presente, para los fines que la interesada considere conveniente.

Atentamente,

Firmado digitalmente
DANILO SALVADOR ESCOBAR NUÑEZ
 DIRECTOR DEL HOSPITAL BELÉN LAMBAYEQUE
 Fecha y hora de proceso: 22/03/2024 - 11:53:35

Este es una copia autenticada impresa de un documento electrónico archivado por Gobierno Regional Lambayeque, aplicando lo dispuesto por el Art. 38 de D.S. 010-2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final de D.S. 026-2018-PCM. Si autenticidad e integridad pueden ser cuestionadas a través de la siguiente dirección web: <https://sigepecd.gob.lambayeque.gub.pe/verifor>

Wife. electronico de:

1.0 UNIDAD DE APOYO A LA DOCENCIA E INVESTIGACION
 ESTACION VASQUEZ RAMAZONA
 JEFE DE LA UNIDAD DE APOYO A LA DOCENCIA
 22-03-2024 / 11:13:02