



UNIVERSIDAD DEL PAIS VASCO / EUSKAL HERRIKO UNIBERTSITATEA

ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LEIOA / LEIOAKO ERIZAINZAKO ESKOLA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

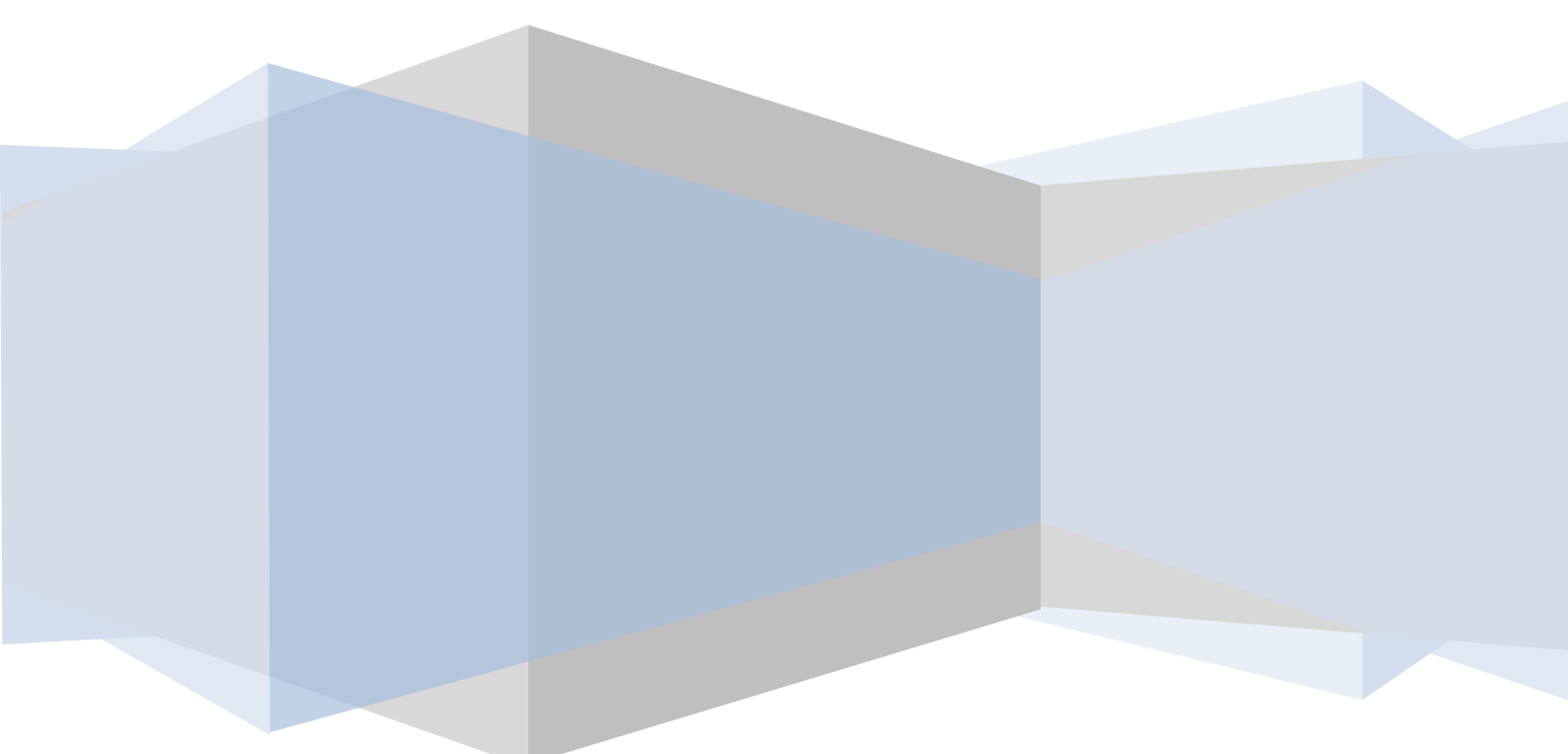
ESTRÉS Y ANSIEDAD EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA

NEREA GONZÁLEZ LÓPEZ

Trabajo Fin de Grado

Mayo 2013

DIRECTOR: JOSE IGNACIO CEA UGARTE



ÍNDICE

1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	2-6
2.MARCO TEÓRICO	6-21
3.ESTRATEGIAS DE INVESTIGACIÓN.....	21
4.HIPÓTESIS	22
5.METODOLOGÍA	22-24
6.CRONOGRAMA	25-26
7.RECURSOS	26
8.BIBLIOGRAFÍA.....	26-30

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

a) Descripción del problema

La organización sanitaria constituye un sistema abierto que establece una continua relación entre la estructura de la organización, los objetivos, las personas, el medio y los recursos, adaptándose a las necesidades sociales que demandan bienestar y calidad de vida. En enfermería esta apertura a su entorno requiere de una atención al factor humano, destinado a la prestación de cuidados de salud al individuo, familia y comunidad.

El estrés se encuentra entre los distintos factores desencadenantes de diferentes problemas de salud. Para eliminar al máximo los problemas de salud laboral se implantó la Ley de Prevención de Riesgos Laborales en 1995.

Los sectores más afectados por el estrés laboral son los trabajos manuales especializados, el transporte, la restauración y la metalurgia. Así lo afirma un estudio elaborado por la Comisión Europea a través de la Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y Trabajo creada en 1999, en la que se concluye que un tercio de los trabajadores europeos padece estrés y una cuarta parte burnout (se sienten “quemados” en el trabajo).

Los altos costes personales y sociales generados por el estrés laboral, han dado lugar a que organizaciones internacionales como la Unión Europea y la OMS insistan cada vez más en la importancia que tienen la prevención y el control del estrés en el ámbito laboral. (1)

Desde hace un tiempo, el personal de enfermería ha ido sufriendo numerosas circunstancias que han llevado a que los profesionales trabajen en unas condiciones en las que no se debería. Sabemos que la profesión de la enfermería es sufrida, bien sea por turnos, conciliación familiar, etc.; pero a su vez es muy agradecida. A pesar de todo, y con la situación económica que vive el país desde hace unos cuantos años, los recortes en el ámbito de la sanidad no les han ayudado mucho a este colectivo. El resumen que podemos hacer de todo esto es que, el personal de enfermería se ha visto reducido en sus plantillas; y esto se traduce en mayor carga laboral, menor número de días libres, y en definitiva un estrés continuo en la profesión.

Desde siempre se ha demostrado que la tensión en el trabajo, en su justa medida, era una herramienta para poner a prueba al profesional, de modo que actuase correctamente en su práctica profesional. El problema surge cuando esa tensión se convierte en un malestar que comienza a perjudicarte en tu trabajo, y acaba por padecer una situación de estrés y ansiedad que muchas veces nos lleva a no realizar nuestro trabajo como debíamos, y a mala praxis en su caso más grave. (2)

El objetivo de este trabajo es ofrecer un análisis y una reflexión sobre el trabajo que desempeña el personal de enfermería: clarificar cuál es su rol, saber por qué motivo padecen ansiedad y estrés en el trabajo, poder identificar esas situaciones estresantes, saber detectarlas como problemáticas en su trabajo y poder abordarlas. Así mismo, si se considerase necesario, facilitar criterios y estrategias que ayuden a mejorar tanto su actividad como su satisfacción profesional y como consecuencia lograr la mejora de la calidad asistencial que se ofrece al paciente/cliente.

Para situarnos en el momento actual de la situación de ansiedad y estrés del personal de enfermería y valorarla con objetividad es necesario revisar los acontecimientos de los últimos cinco años. La enfermería ha sido desde siempre una profesión en la que las situaciones estresantes han estado presentes. La situación estresante ha aumentado en los últimos años, por el azote de la crisis económica, ya que el sector sanitario ha sufrido numerosos recortes, y esto se ha traducido en menor número de profesionales, en este caso de enfermeros/as, para atender a las necesidades de los pacientes/clientes. (3)

La Organización Internacional del Trabajo presenta como factores psicosociales de riesgo para el trabajador, las interacciones entre el sujeto y las condiciones ambientales laborales, el contenido de la organización y la gestión del trabajo. Interacciones que pueden desencadenar procesos psicosociales con pérdida de salud, de satisfacción y de bienestar en el trabajador, traducéndose en una disminución de su rendimiento y repercutiendo en la consecución de objetivos que deben alcanzar en el desempeño de sus funciones.

Como fuente de estrés el burnout es uno de los síndromes que aparecen en el profesional de enfermería como consecuencia de la presencia de estrés generado por la baja ratio enfermera-paciente y la elevada presión asistencial. Esto disminuye sus rendimientos y llega a constituir un riesgo para el paciente. El exceso de cargas de trabajo, en relación con la demanda del paciente y los

recursos humanos existentes, constituye un factor psicosocial importante de riesgo laboral, preferentemente en el ámbito hospitalario. Encontramos en la bibliografía consultada evidencias de esta situación, y es en la enfermería hospitalaria donde se presenta con más frecuencia. (4)

Entendemos que es necesario que el trabajador de enfermería pueda identificar los factores desencadenantes y situaciones estresantes que condicionan su pérdida de salud en el desarrollo cotidiano de sus funciones profesionales, y las posibles estrategias de afrontamiento a las diferentes manifestaciones de estrés, así como el conocer la asociación que se establece entre estos factores y las características psicológicas del sujeto. (4)

Este estrés viene desencadenado por el control excesivo por parte de la institución, dificultades en las relaciones interpersonales, actividades rutinarias y repetitivas, ambiente de sufrimiento y muerte, sueldos insuficientes y falta de apoyo y reconocimiento por parte de la institución, entre otros. Ante esta situación se observa la necesidad de estrategias para reducir el estrés en el ambiente de trabajo, promoviendo la salud y la calidad de vida del trabajador. (5)

El profesional de enfermería vive en el cotidiano desarrollo de su actividad profesional un considerable estrés laboral motivado por numerosos factores externos e internos que alteran sus niveles de salud y provocan, en ocasiones, trastornos en todas sus dimensiones: físicas, psicológicas y de relación social, llegando a la enfermedad. De igual modo, no todos alcanzan esa situación dentro de este colectivo sanitario, al contar con recursos que les permiten adaptarse y superar situaciones difíciles, impidiendo el desarrollo de procesos de morbilidad y manejando adecuadamente su salud. Es pues necesario identificar la etiología del estrés desde los dos importantes enfoques o perspectivas que nos presentan los diferentes autores estudiosos del tema. (5)

En primer lugar, podemos encontrar el estrés como respuesta orgánica del individuo a estímulos estresores y situaciones de riesgo psicosocial, con la posible pérdida de salud, bienestar laboral y disminución de su rendimiento profesional. Una segunda aportación nos expone que el estrés puede tener su etiología a partir de los estímulos externos que rodean al individuo, generando en el sujeto procesos psicosociales asociados a esos factores externos que afectan a su vida cotidiana y a su salud, llegando a modificar sus comportamientos ante determinados estímulos.

b) Definición de objetivos

-Analizar cuáles son los motivos por los que el personal de enfermería está sometido a niveles de estrés y ansiedad en su puesto de trabajo.

-Conocer las diferentes técnicas y estrategias de afrontamiento ante el estrés.

c) Construcción de interrogantes

-¿Qué es lo que lleva a una enfermera con una amplia experiencia profesional a padecer una situación de ansiedad y estrés en su trabajo?

-¿Qué supone trabajar bajo la presión del estrés?

-¿Son las bajas laborales consecuencia del estrés sufrido en tu puesto de trabajo?

-¿Qué condiciones de trabajo serían las ideales de modo que el estrés y la ansiedad no estuvieran presentes?

d) Justificación del problema

El trabajo no es nunca neutro frente a la salud, o es patógeno o es un promotor privilegiado de salud. Por su parte, el trabajo aparece como un integrador social importante, y toda insatisfacción en el trabajo salpica al conjunto de las condiciones que hacen posible la construcción de la salud. (6)

Este problema es de suma importancia para comprender la situación laboral a la que se enfrenta el personal de enfermería cuando trabaja bajo condiciones de estrés laboral. Esto viene sucediendo ya que podemos catalogar al personal de enfermería como un grupo de riesgo al realizar un trabajo de vital importancia para el buen funcionamiento de los centros hospitalarios. Suelen estar en contacto con los pacientes, lo que se traduce en un contacto directo con el dolor, la tristeza y la muerte. Soportan duras condiciones de organización del trabajo como son los turnos horarios. Atraviesan en este momento una falta de reconocimiento social y de autonomía en su trabajo asistencial. Sufren una perspectiva sombría a largo plazo. Existe en la actualidad una tendencia descendente de la oferta de estos profesionales. Ello coincide con el aumento de la demanda de los cuidados de enfermería debido al envejecimiento progresivo de la población y los adelantos tecnológicos que permiten alargar la vida de los pacientes pero con mayores cuidados. (7)

Alrededor de este estilo de vida se encuentran consecuencias que perjudican gravemente a la salud de los trabajadores, y de aquí que el número de bajas laborales aumente cada año en el sector sanitario.

El personal de enfermería que trabaja bajo condiciones estresantes no cuenta con una perspectiva real de lo que una persona en estado de ansiedad y estrés es capaz de hacer y de no hacer y no conocen la magnitud de las consecuencias que ello podría acarrear para su práctica laboral. (7)

2. MARCO TEÓRICO

a) Definición de conceptos o variables:

Afectividad se define como todos aquellos fenómenos de naturaleza subjetiva que producen un cambio interno y que se mueven siempre en una dialéctica que se establece entre aproximación-rechazo y tensión-relajación. (8)

Angustia es un temor difuso, vago e inconcreto que se percibe como disolución de la propia personalidad. Para muchos autores, detrás de ella se esconde la nada o el vacío. Los síntomas más importantes son de naturaleza física. (8)

Ansiedad es el estado subjetivo de temor que se caracteriza por un sentimiento de alerta, de estar en guardia, que se vive como anticipación de lo peor. Aquí, la vivencia es especialmente psicológica e intelectual. (8)

Asertividad es la capacidad para tener un comportamiento social adecuado, sin agresividad y sin bloqueos de conducta. El término quiere decir <<habilidad social>>. (8)

Personalidad es aquella estructura individual en la que se resumen los aspectos físicos (morfología corporal, altura, peso) biológicos, psicológicos, sociales, espirituales y culturales que van a tener una unidad actual y biográfica. En la personalidad hay que distinguir esencialmente dos geografías: carácter y temperamento. (8)

Enfermera es la persona que ha terminado los estudios básicos de enfermería y está capacitada y autorizada para sumir en su país la responsabilidad de los servicios de enfermería que exigen el fomento de la salud, la prevención de la enfermedad y la prestación de asistencia a los enfermos. (9)

Estrés. Según Hans Selye el estrés es una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que se le imponga. Dicha respuesta puede ser de tipo psicológica (mental) o fisiológica (física/orgánica). La demanda se refiere a la causa del estrés (el estresor).

Cannon denominó el estrés como todo estímulo susceptible de provocar una reacción de lucha o huida, sirvió posteriormente para designar también a aquellos factores del medio cuya influencia exige un esfuerzo inhabitual de los mecanismos homeostáticos. (10)

Estresor se utiliza técnicamente para referirse a los estímulos que provocan tensión y que pueden emanar del entorno o del interior del individuo, es decir, pueden ser objetivos y/o subjetivos.

Podemos definir como estresores cualquier suceso, situación, persona u objeto, que se percibe como estímulo o situación que provoca una respuesta de estrés en la persona evaluada. Cualquier evento que cause impacto o impresión en el organismo humano. (11)

Burnout significa en su traducción literal estar agotado o quemado, como característico de las profesiones de ayuda o de <<servicios humanos>>, es decir, de aquellas profesiones que consisten principalmente en ofrecer servicios humanos directos y de gran relevancia para el usuario. Según esto, son profesiones de alto riesgo las relacionadas con la salud, enseñanza y seguridad pública, en definitiva, todas aquellas que consisten en <<trabajar con personas>>. (11)

Tensión se utiliza para señalar diferentes clases de respuestas individuales a los estresores ambientales; tensión describe el estado de sentirse con estrés. (11)

Afrontamiento se define como esfuerzos, tanto intrapsíquicos como orientados hacia la acción, para manejar las demandas ambientales e internas que ponen a prueba o exceden los recursos personales, al ser valorados como excesivos por el individuo en relación con los recursos que dispone o cree disponer. (12)

Salud laboral. Aplicando la definición acordada por la OMS al campo del trabajo, la salud laboral se preocupa de la búsqueda del máximo bienestar posible en el trabajo, tanto en la realización del trabajo como en las consecuencias de éste, en todos los planos, físico, mental y social. (12)

Bienestar Se refiere a las actitudes y comportamientos que mejoran la calidad de vida y nos ayuda a llegar a un estado de salud óptima. Es aquel proceso activo dirigido a mejorar nuestro estilo de vida en todas sus dimensiones. (13)

Calidad de vida nos referimos al óptimo bienestar entre las cinco dimensiones de la salud (física, mental, emocional, social y espiritual) que caracteriza a ciertos grupos sociales o comunidades. Incluye, también, la integración familiar, participación comunitaria activa y el lograr establecer estilos adecuados de vida, tales como la actividad física regular, buena alimentación, entre otras y la calidad ambiental. (13)

Estrés laboral se puede definir en general como un estado de tensión personal o displacer. (14)

Satisfacción laboral es el grado de bienestar que experimenta el trabajador con motivo de su trabajo. (15)

Educación para la salud la O.M.S. definió el término como cualquier combinación de actividades de información y educación que conduzca a una situación en la que las personas deseen estar sanas, sepan cómo alcanzar la salud, hagan lo que puedan individual y colectivamente para mantenerla y busquen ayuda cuando la necesiten. (16)

Salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un completo estado de bienestar en los aspectos físicos, mentales y sociales” y no solamente la ausencia de enfermedad. Esta definición forma parte de la Declaración de Principios de la OMS desde su fundación en 1948. En la misma declaración se reconoce que la salud es uno de los derechos fundamentales de los seres humanos, y que lograr el más alto grado de bienestar depende de la cooperación de individuos y naciones y de la aplicación de medidas sociales y sanitarias. (17)

Rendimiento profesional es el valor total esperado por la organización respecto a los episodios conductuales discretos que un individuo lleva a cabo en un periodo de tiempo determinado. (18)

b) Introducción:

El estrés profesional o síndrome de burnout es un trastorno de frecuente incidencia entre los profesionales de enfermería, que conlleva unos costes considerables en el ámbito personal, laboral y social.

Factores como el bajo nivel de satisfacción laboral, una actitud disfuncional de excesiva necesidad de aprobación y una insuficiente valoración social percibida por el enfermero/a se relacionan con mayores niveles de estrés profesional.

El síndrome de agotamiento profesional, definido por primera vez en 1974 por el psicoanalista Freudenberg, es un conjunto de síntomas biológicos, psicológicos y sociales inespecíficos que se desarrollan en la actividad laboral como resultado de una demanda excesiva de energía, y sus causas son atribuidas a la desproporción entre los esfuerzos realizados y los resultados obtenidos, que no compensan las expectativas del profesional.

El término anglosajón Burnout hace referencia a una forma de estrés laboral específica de profesionales asistenciales: médicos, enfermeras, policías, etc y en general, en profesiones que utilizan en su trabajo la "relación de ayuda". El cansancio emocional, la despersonalización y el sentimiento de inadecuación profesional y personal al puesto de trabajo son los tres rasgos del citado síndrome. El cansancio emocional se caracteriza por una sensación de agotamiento físico y psicológico con fatiga crónica y la sensación de no poder dar más de sí mismo a los demás. La despersonalización se caracteriza por una actitud de frialdad y distanciamiento ante los pacientes como mecanismo defensivo ante el agotamiento. El sentimiento de inadecuación profesional y personal al puesto de trabajo se caracteriza por un sentimiento de incapacidad para responder adecuadamente a las demandas laborales, que suele derivar en comportamientos de aislamiento social, bajo rendimiento laboral y estado de ánimo disfórico. (19)

Actualmente es cada vez más común escuchar que el estrés está asociado al desarrollo de diversas enfermedades, sin embargo no siempre ha quedado claro cómo puede alterar el funcionamiento de los sistemas del organismo y conducir a estados de enfermedad.

Muchos profesionales de salud (enfermeros/as) están expuestos a un alto nivel de estrés, debido a factores institucionales en su afán de atender las necesidades de los pacientes. Se sienten completamente responsables de todo lo que pasa durante la estancia hospitalaria, aún de cosas totalmente fuera de su control. Algunos se involucran tanto que su autoimagen está basada en lo que hacen durante su trabajo. (20)

El estrés laboral es un problema que cada vez afecta a un mayor número de profesionales de enfermería, ya que la actividad de cuidar precisa de una gran implicación y responsabilidad por parte de las enfermeras. Tanto es así que a veces descuidan su propia salud por proteger la de los demás. Diversos estudios indican que entre una cuarta y una tercera parte de los sanitarios que forman parte de los equipos hospitalarios presentan alguno de los tres indicadores de burnout; en el caso del personal de enfermería, el cansancio emocional puede estar presente casi en la mitad de los trabajadores.

La profesión de enfermería exige una dedicación plena hacia el cuidado del paciente, y muchas veces tal implicación puede traspasar las barreras hospitalarias y "llevarse el trabajo a casa". Las turnicidades junto con las dificultades de conciliación laboral están ligados a la situación estresante que padecen las enfermeras veteranas; comparadas con las recién tituladas (normalmente jóvenes) que no tienen tales preocupaciones.

Trabajar bajo la presión del estrés laboral puede provocar diferentes alteraciones, desde ligeros trastornos físicos como una elevada tensión muscular, dolores de cabeza o espalda, taquicardia e hipertensión arterial; emocionales como sentimiento de impotencia, fracaso y desvalorización personal; o de comportamiento, como aumento del consumo de tabaco y alcohol, aislamiento social, absentismo del trabajo incluso resistencia al cambio.

A menudo el soportar durante un periodo largo de tiempo situaciones estresantes hace que nuestro cuerpo reaccione pidiendo tregua, y eso se traduce en que la mitad de los trabajadores que soportan estrés laboral acaban por recibir la baja laboral por parte de los médicos. Hoy en día, a raíz de la situación de recortes que sufre el país, las bajas laborales se han visto reducidas, y esto repercute en que gran parte de los trabajadores que padecen estrés laboral siguen trabajando bajo unas condiciones que no son óptimas.

Las condiciones ideales del desarrollo profesional tienen que venir acompañadas, en cierta parte, de una situación óptima del trabajador. Esto quiere decir que lo primero que hay que atajar es la detección del problema, con la participación de las partes implicadas. La determinación de las causas y las consecuencias del estrés laboral mediante los instrumentos adecuados para la definición del problema, la selección de las medidas más eficaces para el control del problema, la puesta en práctica de las soluciones decididas y la evaluación

de los resultados. De este modo el trabajador sabrá identificar las situaciones y poder ponerles solución.

c) Análisis de investigaciones hechas sobre el problema:

Encontramos las siguientes:

-Libros:

1. Libro: Rojas, Enrique, “La ansiedad: cómo diagnosticar y superar el estrés, las fobias y las obsesiones”, 8ª ed. Temas de hoy, 1998

Temática del libro:

Hoy, más que nunca, el tema de la ansiedad nos preocupa y nos afecta a todos; no en vano se habla de la era del estrés. La ansiedad es una emoción de alarma que se experimenta como inquietud, desasosiego, temor indefinido, preocupación desbordante y miedo a perder el control.

De este modo se darán a conocer las principales características de la ansiedad y nos brindará una importante explicación acerca del mundo de las fobias y las obsesiones. Nos aporta información sobre como reconocerlos, cuáles son sus síntomas, cómo podemos tratarlo y hace una amplia reflexión acerca del cómo evitar situaciones del estilo. Nos guiará sobre el plano afectivo de la psicopatología, área muy estudiada hoy en día.

Citas textuales:

“Las partes más expresivas del cuerpo son la cara y las manos. Las zonas descubiertas nos dejan al descubierto, anuncian nuestra intimidad. Cada cuerpo de otra persona es un semáforo de señales, un abundante campo de signos que nos dicen muchas cosas”.

“El cuerpo externo es la puerta por la que nos hacemos presentes en el mundo. Nuestro cuerpo nos abre camino por el mundo. Y de él, la cara es lo más esencial. Dice el pueblo llano que la cara es el espejo del alma, y es cierto. A ella vienen los paisajes íntimos del ser humano. Allí se va a reflejar la ansiedad, la inquietud, la tensión emocional, la tristeza, la paz, la serenidad y la esperanza. La cara es programática: anuncia la vida como proyecto”.

“El estrés es la respuesta del organismo a un estado de tensión excesiva y permanente que se prolonga más allá de las propias fuerzas. Se va a manifestar a través de tres planos específicos: físico, psicológico y de conducta. Dicho de otra forma, lo que le ocurre al sujeto con estrés es que se sitúa en unas condiciones de vida que le llevan continuamente al borde del agotamiento. Lleva acumuladas un sobreesfuerzo constante, una tensión emocional y lo intelectual fuerte, un ritmo vertiginoso de vida, sin tiempo para nada. Aquí lo fundamental es el tipo de vida. Siempre abrumado, sobrepasado en las propias posibilidades, permanentemente desbordado, agobiado, sin un minuto libre, arrastrando un cansancio crónico. No hay tregua posible para su trabajo, ya que intenta atender simultáneamente a demasiadas exigencias inaplazables. La consecuencia es una hiperactividad incontenible, imparabile, que pretende llegar a demasiadas cosas y que acaba por no estar lo suficientemente atenta a todas y cada una de ellas”.

Utilidad del libro:

Este libro es fundamental ya que habla de la ansiedad en todas sus formas. El estrés y la ansiedad están más ligados a nuestras jornadas laborales más de lo que pensamos, y por tanto es de mucha utilidad conocer hasta los detalles más minuciosos acerca del tema.

2. Libro: Valdés Tomás de Flores, Manuel, “Psicobiología del estrés (Conceptos y estrategias de investigación)”, E. Martínez Roca 1990

Temática del libro:

Definir los términos relacionados con el estrés y la ansiedad no es tarea fácil, y mediante la lectura de este libro podemos descubrir las diferentes definiciones hechas por diferentes autores acerca de los términos anteriormente citados. Del mismo modo que se ofrecen técnicas, cuestionarios e incluso reflexiones para poder afrontar situaciones estresantes de la mejor forma, no dejando que nos afecte a nuestra vida y así poder continuar el camino sin obstáculos. Previamente, el autor hace un resumen de las patologías relacionadas; como pueden ser los trastornos de ansiedad, las fobias, los trastornos obsesivos-compulsivos...

Este libro cuenta con 7 capítulos, de los cuales nos serán útiles los siguientes:

Capítulo 1: Marco conceptual

Capítulo 2: Activación máxima y mínima

Capítulo 3: Consecuencias biológicas de la activación

Capítulo 7: Conclusiones

Citas textuales:

“Al margen de los acontecimientos vitales, otro modo posible de sobrecargar el organismo sería el de la tensión crónica, entendida más como situación en la que se desenvuelve el sujeto que como acontecimiento ante el que se ve obligado a reaccionar”.

“La tensión crónica implica estilos de vida que también incluyen acontecimientos estresantes, estrategias de afrontamiento malsanas o fallidas, cogniciones anómalas y dificultad para que el organismo vuelva a sus valores basales. Supondría una acción permanente de agentes psicosociales generadores de estrés que, pueden situar al organismo al borde del fracaso adaptativo”.

“Puede oponerse a la situación o al agente estresante, bien a través de mecanismos de defensa o bien procediendo a la acción para modificar el contexto objetivo”.

Utilidad del libro:

El libro es muy útil a la hora de poder documentarnos en la esfera de la ansiedad y todo lo que ello conlleva. De una manera muy esquematizada nos ofrece la explicación de los trastornos más frecuentes; así como sus síntomas, tratamientos y maneras de afrontarlos.

3. Libro: Echeburua Odriozola, Enrique, “Evaluación y tratamiento psicológico de los trastornos de ansiedad”, Fundación universidad-empresa, 1993

Temática del libro:

Este libro va dirigido a personas con problemas de ansiedad y estrés y les enseña a los pacientes a comprender su problema (psicoeducación), a identificar y diagnosticar el tipo de trastorno de ansiedad. Así mismo, nos ofrece las pautas para aplicar el tratamiento psicológico más apropiado para cada trastorno con el objetivo de disminuir los niveles de ansiedad (de acuerdo a la naturaleza del

problema) y a su vez a contribuir a mejorar la calidad de vida de los pacientes: vida social, ocio, relaciones laborales y familiares.

Este libro consta de 11 capítulos, de los cuales nos serán útiles los siguientes:

Capítulo 2: Epidemiología de los Trastornos de Ansiedad

Capítulo 3: Clasificación de los Trastornos de Ansiedad

Capítulo 4: Entrevistas estructuradas

Capítulo 5: Inventarios y cuestionarios

Capítulo 7: Consideraciones generales

Capítulo 8: Trastornos fóbicos

Capítulo 9: Otros Trastornos de Ansiedad

Capítulo 10: Trastorno de Estrés Postraumático

Capítulo 11: Conclusiones

Citas textuales:

“La activación prepara al organismo para el afrontamiento de las situaciones evaluadas cognitivamente como nuevas o amenazadoras en función de experiencias actuales o antecedentes”.

“Esta preparación implica atención selectiva, detenorable si la activación es tan intensa como para generar <<ruidos>> distractores (ansiedad)”.

“Si la atención selectiva se mantiene como correlato de un aurosal óptimo, se mejoran la eficacia cognitiva y los rendimientos, se suprimen <<ruidos>> internos (a destacar la deceleración cardíaca) y se excretan catecolaminas que colaboran al ajuste emocional y cognitivo”.

“Todas estas funciones emotivo-cognitivo-conductuales varían en dependencia del grado de activación, mantenimiento con él relaciones representables en forma de U invertida”.

Utilidad del libro:

Este libro permite a la persona que padece situaciones de ansiedad salir airoso del momento tenso que vive cada vez que le acecha una crisis. Asimismo, el

autor ofrece técnicas de cara a que la persona que se encuentra sumida en una crisis sepa reconocer la situación de la misma forma que sepa buscar alternativas para poder acabar con ellas.

4. Libro: Buendía, Vidal, “Estrés y Psicopatología”, E. Piramide, 1993

Temática del libro:

El interés actual por los efectos del estrés en los contextos laborales responde a varias razones, especialmente a los enormes costes económicos derivados tanto para los individuos como para las organizaciones.

El interés en este trabajo se centra en algunas de las nuevas situaciones laborales que en la última década se han considerado estresantes y que posiblemente causan alteraciones psicológicas en los trabajadores.

Este libro cuenta con 15 capítulos, de los cuales nos serán útiles los siguientes:

Capítulo 2: El estrés en contextos laborales: efectos psicológicos de los nuevos estresores

Capítulo 3: Estrés, desarrollo y adaptación

Capítulo 9: Estrés y salud: factores que intervienen en la relación entre el estrés y la enfermedad física.

Citas textuales:

“Cuando algún empleado presenta cualquier problema físico o psíquico atribuido al estrés es muy probable que requiera cuidado sanitario”.

“Las organizaciones soportan un <<costo de enfermedad>>, pues los trabajadores con <<estrés>> posiblemente son menos productivos, tienen más accidentes, faltan más al trabajo, llegan tarde más a menudo y con frecuencia tienden a abandonar la organización y tienen que ser reemplazados”.

“Las relaciones con otras personas en el ámbito laboral son fuente de estrés”.

“Los principales efectos psicológicos en relación con la salud/enfermedad se establecen a través de los mecanismos del estrés”.

“El estrés puede influir en la salud porque modifica el funcionamiento fisiológico general del organismo”.

Utilidad del libro:

Este libro es útil para saber las repercusiones que el estrés laboral tiene, así como para identificar los posibles estresores y cómo hacerles frente.

5. Libro: Buendía, Vidal, “Estrés laboral y salud”, Colección Psicología Universidad, Ed. Biblioteca nueva, 1998

Temática del libro:

Este libro aborda los distintos aspectos relacionados con el estrés ocupacional y los problemas de la salud, incorporando los planteamientos teóricos más relevantes de la actualidad. Por ello, este libro constituye una importante contribución al análisis y la reflexión colectiva sobre algo que tanto preocupa a todos como es la salud laboral y la calidad de vida en el trabajo.

Este libro cuenta con 10 capítulos de los cuales nos serán de utilidad los siguientes:

Capítulo 1: El estrés diario desde el marco del modelo transaccional: cuestiones conceptuales y metodológicas.

Capítulo 2: El estrés en sus vías de desarrollo en la institución laboral. Alternativas para su prevención e intervención.

Capítulo 3: El estrés laboral como factor determinante de la salud.

Capítulo 4: Estrés, trabajo y salud: características laborales, contexto ocupacional y diferencias individuales.

Capítulo 5: Estrés laboral, agotamiento y enfermedad.

Capítulo 10: Estrés laboral y educación para la salud.

Citas textuales:

“El estrés es un proceso multivariado, que incluye estímulos, respuestas, y actividades mediadoras de evaluación y afrontamiento; hay una constante retroalimentación entre la sucesión de eventos, cambios en las relaciones persona-ambiente, estrategias de afrontamiento y evaluaciones”.

“La realización de la actividad laboral no tiene un sentido sólo profesional, sino que en ella se implica el individuo como totalidad, produciéndose vivencias e ideas muy diversas, que afectan su autoestima, su seguridad emocional, así como otras necesidades humanas, como la de logro, prestigio social, comunicación, etc.”

“El sujeto, cuando actúa en su medio laboral, no se separa de su condición subjetiva actual. Las contradicciones y tensiones de sus distintos sistemas de relaciones afectan al sentido de la propia actividad laboral, proceso que influye en la aparición de nuevos conflictos laborales que no pueden ser analizados separadamente de la condición subjetiva actual del sujeto”.

“Muchas investigaciones de diferentes países indican que los cambios en las estructuras laborales en los últimos años, están produciendo aumento en la insatisfacción laboral y sentimientos de estrés”.

“Las teorías de afrontamiento tales como la relajación o la meditación y quizá la ayuda del *biofeedback* tienen una utilidad, pero es probable que sean ineficaces si la fuente constata de estrés no se cambia o se reduce”.

“El estrés laboral parece que está en aumento y, consiguientemente, hay un descenso en la salud física y mental de los trabajadores en los países industrializados”.

“El estrés que surge en el dominio laboral tiene implicaciones para el estrés en el dominio no laboral, particularmente la familia, y viceversa”.

Utilidad del libro:

Resulta muy enriquecedor conocer el ámbito del estrés laboral, ya que no sabes en qué momento te puede tocar pasar a ti por una situación así. Este libro nos ofrece la posibilidad de saber las consecuencias que el estrés puede tener en nuestra salud, cómo prevenirlo y abordarlo, hasta qué punto el estrés forma parte de nuestras vidas, el agotamiento que nos produce y las distintas técnicas que se ofrecen desde la educación para la salud. Nos abre un abanico muy extenso en el que poder profundizar en el tema.

6. Libro: González de Rivera, Jose Luis, “Crisis emocionales, cómo salir airoso y reforzados de nuestras crisis”, Ed. Espasa-Calve, 2005

Temática del libro:

En contra de lo que parece, las crisis ofrecen una oportunidad única para mejorar, no sólo nuestras condiciones externas, sino también nuestras habilidades y nuestro carácter. Las crisis emocionales nos afectan a todos, porque son inherentes a nuestro crecimiento e inevitables en un mundo que no es siempre acogedor. De hecho, vamos construyendo nuestras vidas a partir de decisiones críticas, casi siempre tomamos de repente ante situaciones que nos pillan desprevenidos. Por eso, aprender a enfrentarse al cambio es una muy necesaria para nuestro desarrollo y bienestar. La vida se va construyendo a partir de decisiones críticas que, a pesar de su importancia y frecuencia, casi siempre nos pillan desprevenidos. En este libro se estudian las claves, desde un punto de vista social y psicológica, del desarrollo de esos momentos de cambio que pueden llegar a producir trastornos en nuestra conducta y salud mental, con resultados como el estrés, la baja autoestima, el miedo a la vida o la depresión.

Citas textuales:

“Cada persona tiene una serie de reacciones características ante el estrés, y algunas de las más frecuentes se enuncian en la lista que incluye el test del índice de reactividad al estrés”.

“Mide un factor interno del estrés, es decir, una variable propia del individuo que condiciona los efectos de los factores externos de estrés”.

“El índice de reactividad al estrés (IRE) ha sido definido como «El conjunto de pautas habituales de respuesta cognitiva, emocional, vegetativa y conductual ante situaciones percibidas como potencialmente nocivas, peligrosas o desagradables»”.

Utilidad del libro:

El autor, explica en este libro, con su estilo claro y sencillo y su profundo conocimiento del ser humano, cómo vencer esos momentos imposibles que nos arrastran al estrés, al miedo a la vida y a la depresión. He aquí las claves para superar nuestras limitaciones, aprovechando las circunstancias en lucha contra las dificultades de la vida.

7. Libro: Mingote Adán, Jose Carlos; Pérez Gracia, Santiago “Estrés en la enfermería. El cuidado del cuidador”, Ed. Díaz de Santos, 2003

Temática del libro:

Este libro trata del estrés laboral en el ámbito de la enfermería más concretamente. Nos ayuda al personal de gremio a identificarnos con las diferentes situaciones que se dan en nuestro trabajo todos los días, y del mismo modo a saber cómo abordar esas situaciones estresantes. Nos ofrece una visión global de lo estresante que llega a ser la profesión.

Este libro cuenta con 8 capítulos de los cuales nos serán de utilidad los siguientes:

Capítulo 1: El estrés

Capítulo 2: El estrés en el mundo laboral

Capítulo 3: Estrés laboral en enfermería

Capítulo 4: Medición del estrés

Capítulo 5: Síndrome Burnout (SB) o síndrome de desgaste profesional (SDP)

Capítulo 6: Prevención

Capítulo 7: Técnicas de tratamiento

Citas textuales:

“Las demandas percibidas del rol profesional dependen de las tareas específicas a realizar que deben estar claramente definidas, aunque siempre existe un sesgo individual que depende de las características de la propia personalidad”.

“Una enfermera perfeccionista puede acumular mucha mayor tensión emocional por su propia inseguridad y falta de asertividad personal”.

“Es necesario reconocer que no existen estrategias de afrontamiento eficaces para cualquier persona en toda situación y ante cualquier problema, pero salvo algunas excepciones conocidas, es adaptativo hacer frente a los problemas en vez de negarlos”.

“Con frecuencia las personas no somos conscientes de los fenómenos de estrés crónico que estamos experimentando y necesitamos de un objeto-espejo reflector eficaz que nos ayude a tomar conciencia de ellos, y a veces sólo llega a la salud a través del duro camino de la enfermedad y de su tratamiento eficaz”.

“Son tantos los estresores diarios que sufre la enfermería, todos ellos inherentes al desarrollo de su actividad, que no sólo es una de las profesiones con mayor estrés laboral, sino la profesión con un mayor índice de deserción y abandono profesional”.

Utilidad del libro:

A diferencia de otras lecturas realizadas, este libro al centrarse plenamente en el área que queremos investigar nos ofrece concreciones y experiencias vividas dentro del ámbito hospitalario que se podrían catalogar de satisfactorias. En cuanto a lo personal podríamos utilizar la lectura de este libro como terapia ante una situación estresante y agotadora en nuestra práctica enfermera diaria.

-Revistas y publicaciones:

8. Jaafarpour M, Khani A. Evaluation of the Nurses' Job Satisfaction, and Its Association with Their Moral Sensitivities and Well-being. Nursing & Midwifery faculty, Ilam University of Medical Science, Ilam, IR-Iran. [Internet] 2012 [consulta el 26/02/2013] Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23373046>

“Several researchers have described the nurses' work as stressful and that the incidence of the occupational stress-related burnout in the profession was high”.

“These findings proved that the nurses perceived their Psychosocial Work Environment (PWE) as stressful”.

9. Moreira DP, Furegato AR. Stress and depression among students of the last semester in two nursing courses. Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Brazil. [Internet] 2013 [consulta el 04/03/2013] Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23459903>

“Students with higher levels of stress are more prone to present depression, deserving educators' attention”.

10. Gandi JC, Wai PS, Karick H, Dagona ZK. The role of stress and level of burnout in job performance among nurses. Psychiatric-Mental Health Nurse, Clinical Psychologist and Faculty Member. [Internet] 2011 [consulta el

06/03/2013] Ment Health Fam Med. 2011 Sep; 8(3):181-94. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22942900>

“Nurses' empathy for and connection with patients demonstrates core professional values which are essential but, consequently, attract certain factors capable of inducing stress”.

11. Lee I, Wang HH. Perceived occupational stress and related factors in public health nurses. School of Nursing, Chang-Gung University. [Internet] 2002 [consulta el 08/03/2013] J Nurs Res. 2002 Dec; 10(4):253-60. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12522738>

“Findings showed that the major sources of occupational stress in public health nurses (PHNs) were personal responsibility and workloads, and public health nurses (PHNs) with younger age, shorter length of current working experience, longer past clinical experience, higher level of education, and less pre-job or on-job continuous education perceived more occupational stress”.

3. ESTRATEGIAS DE INVESTIGACIÓN

El estudio lo definiríamos como observacional en el que se compararán dos grupos. La investigación se basará en observar a lo largo de un mes la conducta del personal de enfermería durante la jornada laboral. Cómo actuarán ante situaciones de tensión elevada, cómo resolverán los problemas surgidos, qué circunstancias les llevarán a padecer estrés... Tras el periodo de observación se procederá a la entrega de varios cuestionarios que medirán la escala de estrés, y el cual lo tendrán que rellenar durante la jornada laboral en un momento que ellos/as considerasen de tranquilidad y descanso. Una vez cumplimentado el cuestionario iremos al centro hospitalario para recogerlos y para consultar con el personal de enfermería que percepción tendrán acerca del cuestionario y cuáles serán los ítems más fáciles y difíciles de contestar.

Tras la recogida de los datos se procederá al análisis de los mismos y se enunciarán las conclusiones sobre el estudio realizado.

4. HIPÓTESIS

a) General:

La actividad de enfermería en su ámbito general genera estrés y ansiedad en enfermeras/os; cuantificado mediante los cuestionarios TAI, MBI, IRE y Escala de Hamilton.

b) Específica:

- El estrés percibido en las enfermeras de la UCI es mayor que el estrés percibido en la planta de hospitalización general.
- Las enfermeras de pediatría padecen más ansiedad que las enfermeras de diálisis.
- El estrés de las enfermeras que trabajan en el servicio de urgencias es mayor que el estrés que padecen las enfermeras con puesto en consultas externas.

5. METODOLOGÍA

a) Teórica

Basada en la información recopilada mediante la bibliografía consultada, así como de libros de texto, revistas sanitarias y artículos relacionados con el tema tratado.

b) Cuestionarios

Emplearemos una serie de cuestionarios que describiremos a continuación:

STAI

STAI denominado como la escala de ansiedad estado/rasgo. Los autores del mismo fueron Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene RE, y se trata de un cuestionario que evalúa el nivel actual de ansiedad y la predisposición de la persona a responder al estrés. Consta de 40 ítems los cuales la mitad pertenecen a la subescala Estado, formada por frases que describen cómo se siente la persona en ese momento. La otra mitad, a la subescala Rasgo, que identifican como se siente la persona habitualmente. El paciente contesta a los ítems teniendo en cuenta que 0= nada, 1= algo, 2= bastante y 3= mucho. La puntuación para cada escala puede oscilar de 0-30, indicando las puntuaciones

más altas, mayores niveles de ansiedad. Existen baremos en puntuaciones centiles para adultos y adolescentes. Momento de aplicación: evaluación pre-tratamiento, evaluación durante el tratamiento, evaluación post-tratamiento. (21)

MBI

MBI es el cuestionario de Maslach Burnout Inventory, y se mide por medio del cuestionario Maslach del 1986 que es el instrumento más utilizado en todo el mundo. Esta escala tiene una alta consistencia interna y una fiabilidad cercana al 90%, está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los pacientes, y su función es medir el desgaste profesional.

El cuestionario Maslach se realiza en 10-15 minutos y mide los tres aspectos del síndrome: cansancio/agotamiento emocional, despersonalización, realización personal. Con respecto a las puntuaciones se consideran bajas por debajo de 34, altas puntuaciones en las dos primeras subescalas y bajas en la tercera, y la finalidad del test es medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el

burnout. (22)

IRE

El índice de reactividad al estrés (IRE) ha sido definido como el conjunto de pautas habituales de respuesta cognitiva, emocional, vegetativa y conductual ante situaciones percibidas como potencialmente nocivas, peligrosas o desagradables (González de Rivera, 1981). Conceptualmente, por lo tanto, el IRE se considera como un rasgo relativamente estable (pautas habituales de respuesta), que forma parte del grupo de factores internos de estrés, o variables propias del individuo que condicionan su respuesta ante los acontecimientos estresantes o factores externos de estrés. (González de Rivera, 1989).

ESCALA DE HAMILTON

La escala de ansiedad de Hamilton (Hamilton Anxiety Scale, HAS) fue diseñada en 1.959. Consta de 14 ítems y su objetivo era valorar el grado de ansiedad en pacientes previamente diagnosticados y, según el autor, no debe emplearse para cuantificar la ansiedad cuando coexisten otros trastornos mentales

(específicamente desaconsejada en situaciones de agitación, depresión, obsesiones, demencia, histeria y esquizofrenia).

Cada ítem se valora en una escala de 0 a 4 puntos. Hamilton reconoce que el valor máximo de 4 es principalmente un punto de referencia y que raramente debería alcanzarse en pacientes no hospitalizados. Sólo algunas cuestiones hacen referencia a signos que pueden observarse durante la entrevista, por lo que el paciente debe ser interrogado sobre su estado en los últimos días. Se aconseja un mínimo de 3 días y un máximo de 3 semanas. (8)

c) Diseño: observacional, el en que se compararán seis grupos (hospitalización general, pediatría, diálisis, urgencias, UCI y consultas externas).

d) Análisis estadístico: se utilizarán la Anova, para comparar la diferencia de medias entre los grupos (intergrupar) y dentro de los grupos (intragrupar).

e) Técnica:

i. Cuestionarios: Se solicitará la cumplimentación a 300 enfermeras, cincuenta corresponderán al grupo de enfermería de la UCI, cincuenta a enfermeras pediátricas, cincuenta al equipo de personal de enfermería de urgencias, cincuenta corresponden a diálisis, cincuenta a enfermeras de hospitalización general y las cincuenta restantes serán del personal de consultas externas.

ii. Entrevistas: Se realizarán entrevistas a informantes clave, a individuos que pasarán más tiempo dentro del centro hospitalario, trabajando, que descansando durante sus momentos de tiempo libre. Ellos nos orientarán y nos servirán como orientadores para saber cómo es la vida de este tipo de trabajadores, e intentaremos conocer algunos testimonios.

iii. Observación directa y/o participante: Se irá a centros hospitalarios, desde el punto de vista de la investigación antropológica, para observar los comportamientos durante sus actividades asistenciales

6. CRONOGRAMA

26-31 de Diciembre:

Leo la información contenida en el libro:

“Crisis emocionales: cómo salir airosos y reforzados de nuestras crisis”.

7-14 de Enero:

Leo la información contenida en el libro:

“La ansiedad: cómo diagnosticar y superar el estrés, las fobias y las obsesiones”.

15-21 de Enero:

Leo la información contenida en el libro:

“Psicobiología del estrés”

22-28 de Enero:

Leo la información contenida en el libro:

“Evaluación y tratamiento psicológico de los trastornos de ansiedad”

29-4 de Febrero:

Leo la información contenida en el libro:

“Estrés y psicopatología”

5-26 de Febrero:

Leo la información contenida en el libro:

“Estrés y salud laboral”

27-7 de Marzo:

Recopilo toda la información necesaria para citar en el trabajo y realizo un pequeño esquema para empezar a desarrollar las ideas.

11-15 de Marzo:

Entrevisto al personal de enfermería sobre su nivel de ansiedad y estrés en su cometido profesional

18-22 de Marzo:

Entrego varias encuestas con el objetivo de que el personal de enfermería las realice

25-29 de Marzo

Reviso y saco toda la información sobre las entrevistas realizadas.

1-6 de Abril

Leo la información contenida en el libro:

“Estrés en la enfermería: el cuidado del cuidador”

1 de Marzo – 2 de Abril:

Redacto el contenido del trabajo propiamente dicho.

7. RECURSOS

Se realizará la investigación contando con el apoyo financiero por parte del hospital y por parte de una asociación externa. Como recursos humanos, la investigación la realizarán enfermeras de la Unidad de UCI, pediatría, hospitalización general, urgencias, diálisis y consultas externas.

8. BIBLIOGRAFÍA

1.- Cano Vindel, A. La naturaleza del estrés. Sociedad española para el estudio de la ansiedad y el estrés (SEAS). Facultad de psicología. Universidad complutense de Madrid. [Internet] [Consulta el 11/03/2013]. Disponible en : http://pendientedemigracion.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm

2.- Sierra JC, Ortega V, Zubeidat I. Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Rev. Mal-Estar Subj. V. 3. N.1 Fortaleza Mar [Internet] 2003 [Consulta el 17/03/2013]; Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1518-61482003000100002&script=sci_arttext

- 3.- Aranguren Garayalde, MK. Análisis del perfil del profesor de Educación Especial en la Comunidad Autónoma del País Vasco. 2012.
- 4.- López Montesinos, MJ. Consecuencias psicosociales del trabajo en personal de enfermería como indicadores subjetivos de rendimiento desde el enfoque de la gestión de los recursos humanos. Universidad de Murcia. Departamento de Enfermería. [Internet] 2009 [Consultado el 05/03/2013] Disponible en: <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10782/LopezMontesinos.pdf;jsessionid=3BD1703C6B61D935A8D074CAF6AD9006.tdx2?sequence=1>
5. - Jaafarpour M, Khani A. Evaluation of the Nurses' Job Satisfaction, and Its Association with Their Moral Sensitivities and Well-being. Nursing & Midwifery faculty, Ilam University of Medical Science, Ilam, IR-Iran. [Internet] 2012 [consulta el 26/02/2013] Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23373046>
- 6.- Ministerio de Sanidad, Servicios sociales e Igualdad. Gobierno de España. La Salud Pública y la salud de los trabajadores. [Internet] 2013 [Consultado el 13/03/2013]. Disponible en: <http://www.msc.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/saludLaboral/saludTrab/home.htm>
- 7.- García Blanco M, Azpiroz Imaz J, De la Fuente Rodríguez Y, García Laso M, González Calvete B. La ansiedad en el personal sanitario. Premio al mejor Póster Forum en el XXVIII Congreso Nacional de Enfermería en Cardiología. Salamanca, 2007. Rev. Enfermería en Cardiología. Nº 42-43/3ª-1º Cuatrimestre 2007-2008
- 8.- Rojas, Enrique, "La ansiedad: cómo diagnosticar y superar el estrés, las fobias y las obsesiones", 8ª ed. Temas de hoy, 1998.
- 9.- Organización Mundial de la Salud. Serie de informes técnicos. Comité de expertos de la OMS de enfermería. Consejo Internacional de Enfermeras. Informe especial e informe de las comisiones (documentos presentados al Consejo de Administración y al Gran consejo del C.I.E en sus reuniones de Fráncfort en junio de 1965) [Internet] 1965 [Consultado el 30/03/2013] Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_347_spa.pdf
- 10.- Buendía, Vidal, "Estrés laboral y salud", Colección Psicología Universidad, Ed. Biblioteca nueva, 1998
- 11.- Buendía, Vidal, "Estrés y Psicopatología", E. Pirámide, 1993

12.- Buendía, Vidal, "Estrés y Psicopatología", E. Pirámide, 1993. Descrito por Lazarus y Launier en 1978.

13.- Lopategui Corsino, Edgar. Salud y Bienestar. [Internet] 2001[Consulta el 02/03/2013] Disponible en: <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap1/Sal-Bien.html>

14.- Pedro Alberto. ¿Puede ser considerado el estrés laboral como accidente laboral o accidente de trabajo? Globedia. [Internet] 2012 [Consulta el 01/04/2013]. Disponible en: <http://es.globedia.com/considerado-estres-laboral-accidente-trabajo>

15.- Caballero Rodríguez, Katia. Becaria de investigación, Universidad de Granada. Profesorado, revista de currículum y formación de profesorado [Internet] 2002. [Consulta el 10/03/2013]; 6 (1-2). Disponible en: <http://www.ugr.es/~recfpro/rev61COL5.pdf>

16.- Espinosa Gracia, Jacinto. Educación para la salud. Rev. Asterisco [Internet] 1998 [Consulta el 05/03/2013] Disponible en: <http://platea.pntic.mec.es/~jrui2/ast98/art40.htm>

17.- Parra, Manuel. Conceptos básicos en salud laboral, Santiago, Oficina Internacional del Trabajo. [Internet] 2003 [Consulta el 16/03/2013] Disponible en: <http://www.oitchile.cl/pdf/publicaciones/ser/ser009.pdf>

18.- Alcover CM, Cols. Introducción a la Psicología del trabajo. Capítulo 9. La actividad laboral: motivación y rendimiento. [Internet] 2004 [Consulta el 10/03/2013] Disponible en: http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/14092/1/guiaTEMA%204_MOTIVACI%20Y%20RENDIMIENTO.pdf

19.- De la Peña E, Sanz JC, Garrido J, Carvajal J, Galán R, Herrero A. Factores relacionados con el estrés profesional en personal de enfermería del área de salud de Badajoz. Publicado en Enf Clinic [Internet] 2002 [Consulta el 20/03/2013] 12:59-64-vol 12 núm. 02. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es/revistas/enfermeria-clinica-35/factores-relacionados-estres-profesional-personal-enfermeria-area-13029871-originales-2002>

20.- Ahumada Quintero EP. Estrés en el personal de enfermería. [Internet] 2011 [Consulta el 14/03/2013] Disponible en:

<http://www.buenastareas.com/ensayos/Investigacion-Del-Estres-En-EI-Personal/2504420.html>

21. - Spielberger C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. (1982). Cuestionario de Ansiedad Estado/Rasgo. Madrid: TEA. [Internet] 2012 [consulta el 25/03/2013]. Disponible en: <http://www.elpsicoasesor.com/2012/09/stai-escala-de-ansiedad.html>

22.- Miraballes, J. Cuestionario de Maslach Burnout Inventory. [Internet] 2011 [consulta el 26/03/2013. Disponible en: <http://www.javiermiravalles.es/sindrome%20burnout/Cuestionario%20de%20Maslach%20Burnout%20Inventory.pdf>

23.- Souza, Norma Valéria Dantas de Oliveira; Santos, Déborah Machado dos; Ramos, Érica Lima; Anunciação, Caroline Tavares da; Thiengo, Priscila Cristina da Silva; Fernandes, Marcela Costa. Repercussões psicofísicas na saúde dos enfermeiros da adaptação e improvisação de materiais hospitalares. Esc. Anna Nery Rev. Enferm [Internet] 2010 [Consulta el 05/03/2013] 14(2): 236-243, abr.-jun. Disponible en: <http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/lil-550438>

24. - Frances A, B. First Michael, Alan Pincus Harold. DSM IV TR. Ed. Masson 2009.

25.- Mingote Adán, José Carlos; Pérez Gracia, Santiago “Estrés en la enfermería. El cuidado del cuidador”, Ed. Díaz de Santos, 2003

26.- Valdés Tomás de Flores, Manuel, “Psicobiología del estrés (Conceptos y estrategias de investigación)”, E. Martínez Roca 1990

27.- Echeburua Odriozola, Enrique, “Evaluación y tratamiento psicológico de los trastornos de ansiedad”, Fundación universidad-empresa, 1993

28.- González de Rivera, Jose Luis, “Crisis emocionales, cómo salir airoso y reforzados de nuestras crisis”, Ed. Espasa-Calve, 2005

29. - Moreira DP, Furegato AR. Stress and depression among students of the last semester in two nursing courses. Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Brazil. [Internet] 2013 [consulta el 04/03/2013] Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23459903>

30. - Gandi JC, Wai PS, Karick H, Dagona ZK. The role of stress and level of burnout in job performance among nurses. Psychiatric-Mental Health Nurse,

Clinical Psychologist and Faculty Member. [Internet] 2011 [consulta el 06/03/2013] Ment Health Fam Med. 2011 Sep; 8(3):181-94. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22942900>

31. - Lee I, Wang HH. Perceived occupational stress and related factors in public health nurses. School of Nursing, Chang-Gung University. [Internet] 2002 [consulta el 08/03/2013] J Nurs Res. 2002 Dec; 10(4):253-60. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12522738>

32.- Artazcoz Lazcano L, Cruz i Cubells J.L, Moncada i Lluís S, Sánchez Miguel A. Estrés y tensión laboral en enfermeras y auxiliares de clínica de hospital. Publicado en Arch. Prev. Riesgos. Labor [Internet] 1998 [Consulta el 28/02/2013] 4: 151-160. Disponible en: http://www.scsmt.cat/pdf/1998_n.4.originales.2.pdf

33.- Martín-Crespo Blanco MC, Caravantes Marín MI, García Mas JM, Gómez González B. Efecto de la intervención enfermera durante el intraoperatorio en el grado de ansiedad del paciente quirúrgico en el hospital comarcal Virgen de Altagracia de Manzanares (Ciudad Real). Publicado en Nure Investigación [Internet] 2006 [Consulta el 01/03/2013]. Disponible en: http://www.nureinvestigacion.es/FICHEROS_ADMINISTRADOR/INV_NURE/pdf_proyecto_30_ansiedad1172007113628.pdf

34.- Flores-Villavicencio MA, Troyo-Sanromán R, Valle Barbosa MA, Vega-López MG. Ansiedad y estrés en la práctica del personal de enfermería en un hospital de tercer nivel de Guadalajara. Publicado en Revista Electrónica de Psicología Iztacala. [Internet] 2010. [Consulta el 03/03/2013]. Vol. 13 Nº1. Disponible en: <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol13num1/Art1Vol13No1.pdf>

35.- Belancieri, Maria de Fátima, Bianco, Borgato Cappo, Maria Helena. Estresse e repercussões psicossomáticas em trabalhadores da área da enfermagem de um hospital universitário. Texto & contexto enferm [Internet] 2004 [Consulta el 27/02/2013] 13(1): 124-131, jan.-mar. Disponible en: <http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/lil-458714>

36.- Código Deontológico de la Enfermería Española.