INFLUENCIA DEL ESTRÉS LABORAL EN EL AMBIENTE FAMILIAR DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA

AUTORES: José Carlos Velázquez Cedeño[1]

Eldis Román Cao[2]

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: jumbito22@hotmail.com

Fecha de recepción: 8-06-2019

Fecha de aceptación: 22-07-2019

RESUMEN

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en 1999, definió el concepto de estrés aplicado al trabajo como: "el desequilibrio percibido entre las demandas profesionales y la capacidad de la persona para llevarlas a cabo". La presente investigación tiene como objetivo analizar la influencia del estrés laboral en el ambiente familiar del personal de enfermería en el que la sobrecarga laboral se ha venido identificando como un factor de interés en la salud y seguridad del profesional y en el impacto que puede generar en la familia de cada profesional. El estrés puede alterar de modo significativo la reacción emocional ante situaciones amenazantes, modificando el estado de ánimo y alterando el comportamiento del individuo. La metodología aplicada combina la investigación cuantitativa y cualitativa, a través de la cual se obtuvo datos y se realizaron valoraciones que evidencian las afectaciones que en el ámbito familiar se producen, así como aquellas causas que más inciden en el estrés del personal de enfermería. De manera general se identifica el estrés en el personal de enfermería como un problema presente en el sector de la salud que requiere de atención y solución con la mayor celeridad por el efecto negativo que tiene directamente en el entorno laboral y conflictos en el ambiente familiar.

PALABRAS CLAVES: ambiente familiar; estrés laboral; conflictos.

INFLUENCE OF JOB STRESS IN THE FAMILY ATMOSPHERE OF NURSES

ABSTRACT

The World Health Organization (WHO), in 1999 defined the concept of stress applied to work as "the perceived imbalance between professional demands and the person's ability to carry them out." This research aims to analyze the influence of stress work in the familiar environment of nurses in the work overload has been identified as a factor of interest in health and safety professional and the impact it can generate the family of each professional. Stress can significantly alter the emotional reaction to threatening situations, changing the mood and altering the behavior of the individual. The methodology combines quantitative and qualitative research, through which data were obtained and ratings that show the damages in the family occur and causes that most affect stress of nurses were conducted. Generally, stress is identified nurses as a problem present in the health sector that requires attention and solution as quickly by the negative effect directly in the workplace and conflicts in the family environment.

[1] Licenciado. Estudiante de la Especialización en Orientación Familiar integral. Instituto de Postgrado. Universidad Técnica de Manabí. Ecuador.

[2] Doctor en Ciencias Pedagógicas. Docente de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación. Universidad Técnica de Manabí. Provincia de Manabí, Ecuador. E-mail: eroman@utm.edu.ec

KEYWORD: family atmosphere; work stress; conflicts.

INTRODUCCIÓN

Las exigencias laborales y la carga de actividades en los puestos de trabajo han provocado en los últimos años que las personas modifiquen su ritmo de vida, según Leka et al. (2004), provocando un conjunto de estados emocionales que afectan la estabilidad psicológica del hombre, lo que dificulta en muchas ocasiones, la realización con eficiencia de estas tareas y que repercuta negativamente en las relaciones intrafamiliares.

Se ha convertido en uno de los síndromes más frecuentes en el mundo laboral, y provoca sensación de tensión tanto física como psicológica, que puede ocurrir en situaciones difíciles, por lo tanto las personas perciben diferentes situaciones como estresantes, dependiendo de factores como la edad, nivel sociocultural, entre otras, lo expresa Gonzales (2012).

Por lo que el equilibrio entre los roles familiares y laborales constituye un reto diario para muchos profesionales. Esto en sí no debe constituir una fuente de insatisfacción, al contrario, afrontar distintos roles y retos puede ser una fuente de compensaciones familiares, psicológicas, sociales y laborales con el correspondiente incremento del bienestar y la autoestima. Para algunos profesionales de la salud este reto supone una fuente de malestar y de estrés que pueden causar problemas personales y sociales, dice Pérez et al. (2019) y por ser un problema creciente con costos de personal, familiar, que puede generar agotamiento físico o psicosocial y provoque desfase en el ámbito familiar.

Este artículo tiene como objetivo analizar la influencia del estrés laboral en el ambiente familiar del personal de enfermería del hospital Verdi Cevallos Balda ya que se observa en esta organización la existencia del problema en estudio, puesto que en el área hospitalaria el personal de enfermería invierte gran cantidad de tiempo en actividades propias de su trabajo, en horarios nocturnos, se tiene que adaptar a otro ambiente que no es su hogar, trata con otras personas, atiende a las necesidades de los paciente, provocando que el personal se estrese con facilidad, afectando a su desempeño laboral, salud integral y familiar.

DESARROLLO

Estrés laboral

El termino estrés se originó en la física y la biología para caracterizar a la tensión, luego la psicología asignó para referirse a episodios de demanda y un rendimiento superior al normal en el individuo y en la actualidad es considerada como una enfermedad influyente en la población contemporánea porque el número de procedimientos que han ido en aumento en el ámbito del personal de enfermería, debido a la complejidad de las patologías, comprometiendo su estado físico, mental y humana porque al ser el paciente el objeto principal del cuidado el estrés afecta en forma directa a la relación que existe entre ambos y por ende a su entorno en el cual se incluye a la familia, sostiene Ander (2016).

Por ello la Organización Mundial de la Salud en el año 1999, definió el concepto de estrés aplicado al trabajo como, el desequilibrio percibido entre las demandas profesionales y la capacidad de la persona para llevarlas a cabo y lo identifica como una respuesta psicobiológica nociva, que aparece cuando los requisitos de un trabajo no igualan las exigencias y la necesidades del trabajador, expresa Nakao (2015).

En este contexto, el estrés puede estar relacionado con el ambiente laboral, sea en el ámbito organizativo, así como dificultades en la dinámica familiar que provocan el desequilibrio en el ámbito físico, psicológico y social, así como su desempeño laboral, debido a un gran número de situaciones que resultan estresantes para los enfermeros que pueden llegar a alterar su estado de salud y que tiene efectos negativos siendo reflejados en el entorno de la familiar. (Montero et al., 2014).

A raíz de la asignación de una nueva actividad laboral se puede generar estrés causando, cambio de roles, ausentismo, sanciones, despidos etc. Dice Orlandini (2012). Por ello es importante reconocer la labor de cada profesional de la salud y motivarlo para que tenga satisfacción y por ende brinde servicios de calidad y calidez. Donde la importancia creciente del estrés laboral está relacionada los cambios tecnológicos, demográficos y sociales tienen importantes repercusiones sobre las formas organizativas en el personal de salud, los sistemas de trabajo han mejorado en varios aspectos, pero han surgido así mismo nuevos riesgos, en su mayoría psicosociales, indica Peiró (2011).

Entre las reacciones relevantes de estrés se manifiestan en alarma de adaptación y de agotamiento, donde el organismo se prepara para la defensa, identifica señales para actuar rápidamente ante alguna situación externa, Mientras que en otra fase, el organismo se ve obligado a conservar el estado de activación durante un tiempo prolongado y posteriormente se manifiesta por un estado de agotamiento físico y psicológico que tiene graves consecuencias en la autoestima de la persona y su bienestar, detalla Rodríguez (2017).

Por ello Álvarez (2009), afirma que el estrés en el personal de enfermería, se encuentra relacionado con la sobrecarga laboral, debido a que el personal de salud invierte gran cantidad de tiempo en actividades propias de su trabajo, intervienen en horarios nocturnos, socializan con otras personas, y tiene que sobrellevar las exigencias laborales. Por ello, el estrés afecta a su salud integral en el ámbito físico, psicológico y social, así como el rendimiento laboral y deteriora sus relaciones en el ambiente familiar.

Esto, debido a que el personal de enfermería suele permanecer más tiempo en los cuidados directos del paciente, ocasionando que sean víctimas del estrés. Esto quizás se deba a que tienen más responsabilidad y mayor autonomía laboral. En relación a otros profesionales. Así mismo tienen que lidiar con el paciente y con la familia causando en muchas ocasiones desequilibrio emocional, debido a que de alguna manera restan tiempo, dedicación, atención y calidad al proceso de relación en su entorno nuclear familiar, indica, señala García et al. (2016).

En tales motivos, el profesional de enfermería que labora en un hospital sufre mayor agotamiento emocional, despersonalización y se siente menos realizado que sus colegas que laboran en el ámbito comunitario, expresa Mingote et al. (2013), debido a la sobrecarga laboral, conflictos entre compañeros y la ambigüedad de roles son factores fundamentales que influyen en la aparición del estrés laboral en los enfermeros, en este tipo de organizaciones se requieren de profesionales eficientes y comprometidos en el trabajo.

Existen dos tipos de estrés laboral, el episódico y el crónico, que se puede presentar cuando la persona se encuentra afectada por factores como el ambiente laboral inadecuado; sobrecarga laboral; cambio de roles; condiciones de infraestructura inadecuada, según Slipak (1996).

Por ello se han percibido algunas medidas de acción importantes para combatir el estrés en el ámbito laboral, algunas dependen del entorno social y otras dependen de la persona, pero se

reflejará un cambio significativo cuando en ambos ámbitos se logre el equilibrio necesario para satisfacer a las demandas que exigen tanto la familia como el trabajo, descrito por Balcarce (2008).

Las profesionales que practican algún deporte, se alimentan de manera saludable, mejoran su estilo de vida y se estresan con menor frecuencia. Es decir, que se debe invertir el tiempo no solo en el trabajo y familia sino también en sí mismo así el cuerpo libera energía y ayuda a la estabilidad emocional. De esta manera se podrán afrontar las demandas del entorno, solo se necesita la adquisición de hábitos saludables que nos ayuden físico y emocionalmente, manifiesta Bernaldo et al. (2017)

También se establece que el trabajo hospitalario es agotador en carga física y mental, especialmente en áreas como urgencias, unidad de cuidados intensivos, recuperación quirúrgica, salas de trabajo de parto, entre otras. En todas las áreas existe gran responsabilidad por la continuidad que requiere cada paciente acorde a las necesidades individuales, de sus familias y del personal de salud que en su conjunto pueden generar estrés emocional y fatiga, Malvárez et al. (2005).

Romero (2008) expresa que "la profesión de enfermería es potencialmente estresante, el acercamiento con pacientes enfermos, el sufrimiento, la muerte, las dificultades derivadas de las relaciones con la familia, los compañeros y los horarios de rotación laboral, constituyen factores de riesgo que afectan directa o indirectamente la calidad de vida de los enfermeros" (pág. 2).

Mientras que la calidad de vida profesional de los enfermeros parece ser la más afectada a mediano y largo plazo dentro del equipo multidisciplinar, provocando elevados índices de estrés, insatisfacción laboral, bajo rendimiento laboral y desmotivación que deteriora la salud física y psíquica provocando desequilibrio en ambos ámbitos de trabajo y familia, Pero cuando existe el equilibrio en ambas el profesional mejora su rendimiento y es comprometido con actividades que involucran al paciente, Guitart (2010).

Así mismo, el personal de enfermería en cada turno debe dirigir sus esfuerzos a establecer una relación de empatía y ganarse la confianza de los pacientes en busca de la satisfacción personal y restablecimiento de la salud, Valiente (2009). La buena comunicación entre enfermero y paciente ayuda a mejorar la estadía del paciente dentro de la institución y por ende incrementa la satisfacción del enfermero.

Estresores

En este contexto, existen múltiples estresores laborales que cada día son cada vez más preocupantes, según Díaz (2007), donde los principales estresores laborales son, el entorno laboral (temperatura, iluminación); organización del trabajo (jornadas de trabajo, comunicación); Características personales (formación, motivación); entorno familiar (conflictos, cambio de roles).

Los cuales pueden ser físicos o psicológicos, donde ambos provocan una serie de cambios somáticos generados por la aparición del estresor. Por eso es importante que el estresor no perdure durante largos periodos de tiempo, ya que se hace crónico, y los cambios fisiológicos que lo caracterizan llegan a causar daños para la salud del profesional y para la familia, expone, Botella (2010).

Consecuencias del estrés

Según Álvarez (2009), indica que las consecuencias del estrés son múltiples, pueden ser positivas dependiendo de cómo lo perciba la persona logrando en algunas ocasiones el incremento de automotivación. En otras ocasiones suelen ser negativas provocando desequilibrio y pueden agruparse en efectos cognitivos, efectos psicológicos, efectos conductuales, efectos fisiológicos, efectos organizacionales.

Aunque, también pueden convertirse en graves y notables por el constante agotamiento físico y mental. La relación entre enfermero-paciente no es sencillo y requiere de habilidades y actitudes por parte del personal sanitario para sobrellevar las diversas situaciones, sin perder la empatía y compromiso laboral, según Zabalegui et al. (2003).

Ambiente familiar-conflicto

La familia presenta una transformación sustancial y se contemplan otras formas de relaciones humanas donde los miembros que la integran se encuentran vinculados por lazos de afecto, de respeto, de convivencia y de solidaridad, sostiene Pérez et al. (2019).Algunas familias que enfrentan crisis y cambios ocasionados por el estrés de un miembro, deben reconstruir expectativas de vida diferentes, autonomía, y armonía individual y familiar para mejorar funcionalidad familiar, la comunicación asertiva entre los miembros de la familia juega un papel importante.

Cuando existe la acumulación de situaciones estresantes como la sobrecarga laboral, desmotivación, más la ausencia en dinámicas familiares pueden ocasionar conflictos, separaciones conyugales, violencia física o psicológica etc. Si algún miembro de la familia está estresado, eso influye en los demás provocando conflictos e incluso disgregación en la familia Zabalegui (2003).

También, el número de horas extra de trabajo cada semana, tendrán impacto en la familia, ya que no podrán cumplir con roles dentro del hogar y por ende aumenta la probabilidad de sufrir altos niveles de estrés. Por lo que es necesaria la previa planificación de actividades dentro del hogar y en el trabajo para evitar futuros problemas que involucren ambos ámbitos que sin duda alguna es indispensable para el hombre, expresa Cárdenas (2017).

Por ello, el trabajo y la familia son importantes para el desarrollo personal y social del individuo, es decir se debe conseguir equilibrio entre ambos para obtener satisfacción, estabilidad emocional y económica. Mientras se mantengan relaciones familiares deseables, se conseguirá un nivel de desarrollo profesional óptimo, así lo establece Marìn et al. (2002).

A ello, se ha identificado una relación directa entre conflicto, trabajo y familia causando ausentismo y estrés laboral, expresa Anderson et al. (2002). Es decir, cuánto más tiempo se dedica a un rol, menos queda para el otro por lo cual se genera fatiga, conflictos y frustración. Cuando se experimenta una presión negativa en el ambiente laboral, influyen negativamente en el matrimonio e hijos, ya que esa presión suele ser transmitida a los demás miembros de la familia, indica Hammer (2013).

Mientras que Dallimore et al. (2006), señala que “existe evidencia suficiente para que implementen políticas organizacionales integradoras de la vida personal y profesional, ya que ello produce beneficios tanto para el profesional, la familia y la institución, mitigando el ausentismo e incrementando la productividad, motivación etc.” (págs. 61-103).

Al ausentarse en el entorno familiar genera angustia por no estar presente en dinámicas familiares importantes como la celebración del cumpleaños de un miembro de la familia, reuniones de los hijos, etc. Existen medidas como la flexibilidad de horarios, permisos para calamidad doméstica, pausa activa que generan beneficios institucionales, y han demostrado un incremento en los niveles de bienestar y satisfacción en los profesionales, Lapierre (2006).

En este aspecto, las instituciones hospitalarias pueden verse favorecidas al tener un programa de prevención de estrés laboral, para incrementar la satisfacción laboral y mejorar las relaciones familiares, expresa Rivera (2013). Mientras se logre satisfacción en el ámbito laboral, las relaciones familiares también se verán influenciadas de una manera positiva ya que ambos se complementan lo señalan Clark & Farmer (1998).

Pero, actualmente existe conflictos familiares a los cuales siempre se le atribuye la culpa a uno de los integrantes, sin embargo, poco se tiene en cuenta lo que realmente está impactando a ese individuo que sufre. Por lo que es interesante analizar la relación entre estrés laboral y familia, generalmente los conflictos que se originan en estos dos ámbitos. Por lo tanto, el interés investigativo se dirige a las consecuencias negativas demostradas en la calidad de vida en ambos ámbitos, trabajo y familia, por eso ambas variables del estrés laboral y ambiente familiar tienen que analizarse, señala Carlson et al. (2000).

METODOLOGÍA

En enfoque metodológico, estuvo dirigido a un estudio descriptivo, con análisis cualitativo y cuantitativo de los datos, para ello se recopiló información a través de encuestas. Donde la población en esta investigación se obtuvo 135 licenciados en enfermería mediante la modalidad de campo ya que se efectuó en forma directa en el Hospital Verdi Cevallos Balda de la ciudad de Portoviejo.

RESULTADOS

La finalidad de esta investigación es analizar la influencia del estrés laboral en el ambiente familiar del personal de enfermería del Hospital Verdi Cevallos Balda. Se realizó una encuesta aplicada a los licenciados en enfermería objeto de la muestra, para ello se aplicaron cuadros y gráficos con un indicador de escala y se presentan a continuación los resultados:

Tabla 1 ¿Considera Ud. que el trabajo es la mayor fuente de estrés en su vida?

Alternativas	Frecuencia	%
Si	107	79,26
No	28	20,74
Total	135	100,00

Fuente: Encuestas directas

Análisis e interpretación

Las encuestas aplicadas a licenciados/as en enfermería en el Hospital Verdi Cevallos Balda de la ciudad de Portoviejo, mostró que el 79 % del personal de enfermería manifiesta que el trabajo es la mayor fuente de estrés en su vida, debido a los años de servicio, número de hijos estado civil, y que de no afrontarlas de manera adecuada pueden llegar a alterar a su familia. En relación al 21% que manifiesto lo contrario e indicaron la adaptación hospitalaria.

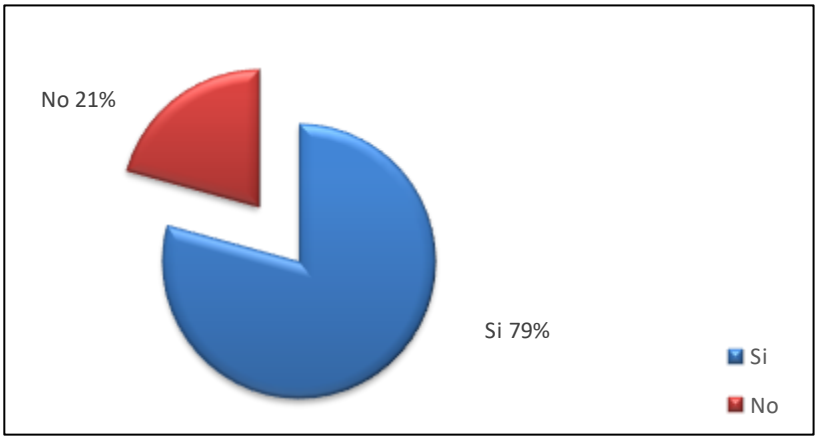
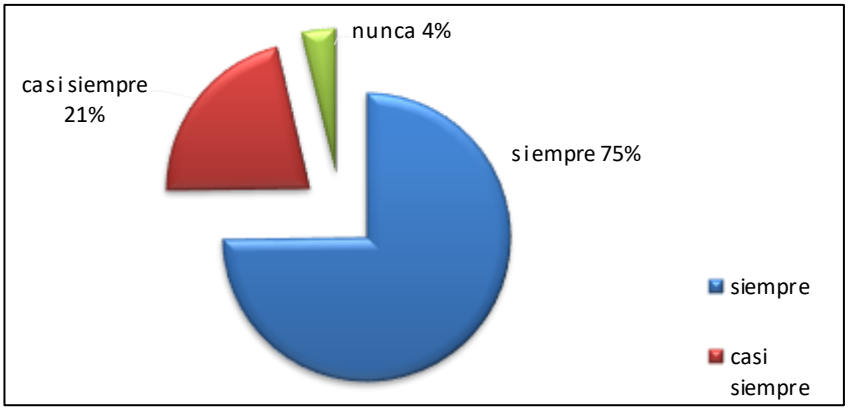


Tabla 2. En diferentes situaciones críticas, ¿Usted refleja actitudes de ansiedad o angustia?

Alternativas	Frecuencia	%
Siempre	101	74,81
Casi siempre	29	21,48
Nunca	5	3,70
Total	135	100,00

Fuente: Encuestas directas



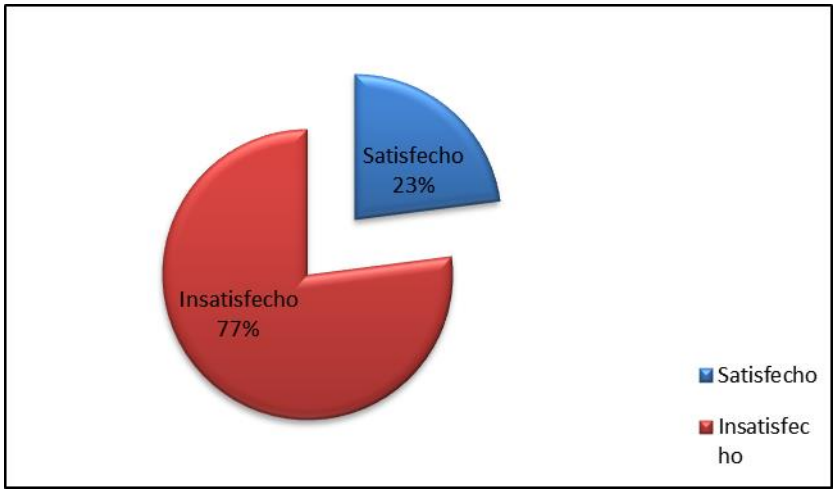
Análisis e interpretación

Los resultados de las encuestas al personal de enfermería de esta entidad hospitalaria, se pudo evidencia que el 75% de ellos indica que se encuentran relacionados con su trabajo que se reflejan actitudes de ansiedad, angustia y cansancio debido al estado de ánimo y a las circunstancias del momento. Mientras que el 21% casi siempre y el 4% nunca dada su actitud en saber enfrentar estas situaciones que se presentan y no afectan su estado emocional.

Tabla 3. ¿Está satisfecho con el sistema de turnos establecido?

Alternativas	Frecuencia	%
Satisfecho	31	22,96
Insatisfecho	104	77,04
Total	135	100,00

Fuente: Encuestas directas



Análisis e interpretación

Los resultados de las encuestas directas al personal de enfermería de esta entidad hospitalaria, se pudo establecer que se acerca de la satisfacción con los turnos establecidos con el 77% y sostiene que no se encuentran satisfechos con su actitud laboral y se exigen, siendo, la principal causa para que exista estrés laboral, por el ritmo trabajo con dificultad y actividades con responsabilidad, pero nadie está de acuerdo que sea por, influencia de su contorno familiar. En relación al 23% que manifestaron lo contrario, debido a las características de su actividad, que saben enfrentar que demandan una acción rápida y eficaz.

Tabla 4. ¿Al culminar su turno de trabajo se encuentra agotado físico o mentalmente?

Alternativas	Frecuencia	%
Siempre	99	73,33
Casi siempre	27	20
Nunca	9	6,67
Total	135	100,00

Fuente: Encuestas directas

Análisis e interpretación

Los resultados de las encuestas efectuadas al personal de enfermería acerca del agotamiento físico y mental, dio como resultado que el 73% de los profesionales, padecen un descontrol de las emociones y se convierte en la causa de enfermedades psicosomáticas como úlceras gástricas, aumento del colesterol, hipertensión arterial, comportamientos agresivos. Mientras que el 20%

casi siempre y 7% nunca, lo cual posiblemente se debe al tipo de trabajo y su actitud frente a situaciones propias de su actividad.

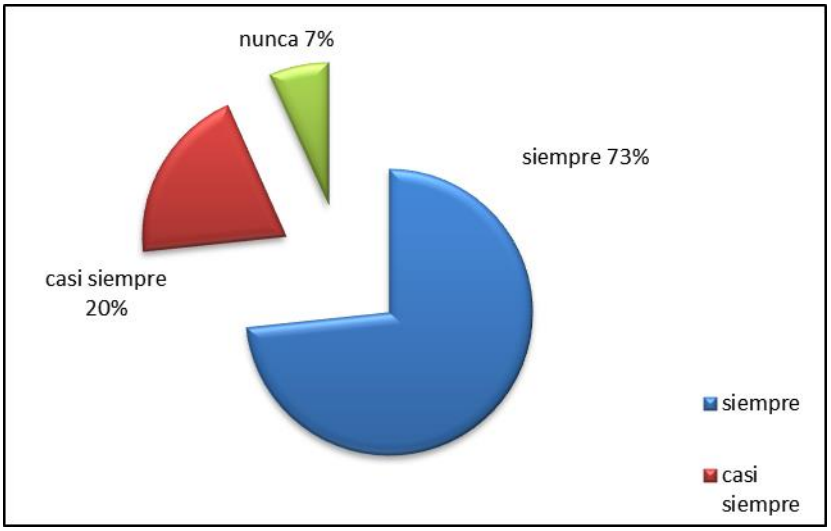
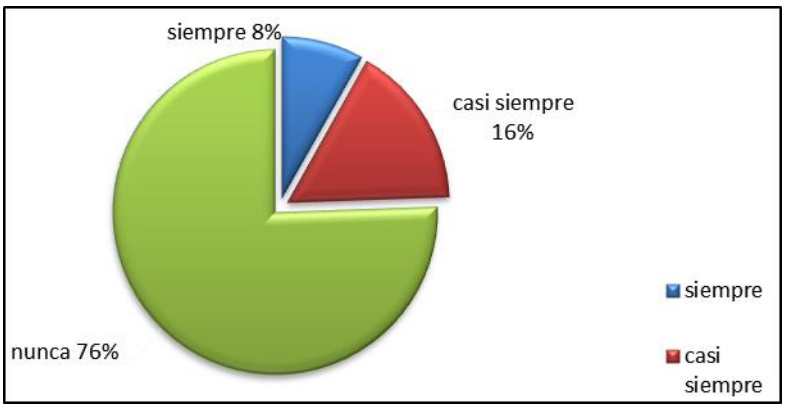


Tabla 5. ¿Realizan pausa activa en la institución?

Alternativas	Frecuencia	%
Siempre	11	8,15
Casi siempre	22	16,3
Nunca	102	75,55
Total	135	100,00

Fuente: Encuestas directas



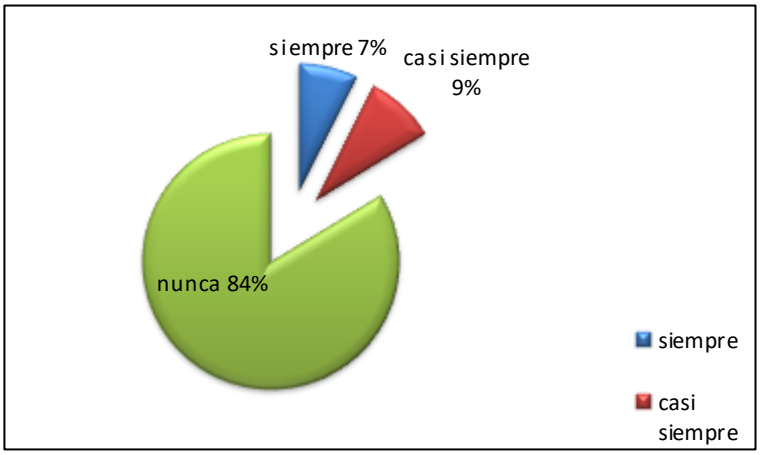
Análisis e interpretación

Los resultados mostraron, con respecto a esta pregunta, si ellos realizan una pausa activa en la entidad hospitalaria, confirmando que el 76% de los enfermeros indicaron que nunca se realiza pausa activa en el área que laboran mientras que el 16% dice que casi siempre lo hacen debido a las diferentes actividades que tiene que hacer en atención a los pacientes acorde a su patología y el 8 % señalaron que siempre, ya el trabajo en esta entidad hospitalaria ha sido considerado como una fuente estresante, porque implica estar continuamente en contacto con el dolencias varia y a menudo con la muerte.

Tabla 6. ¿Sus jefes o superiores reconocen su trabajo?

Alternativas	Frecuencia	%
Siempre	10	7,41
Casi siempre	12	8,89
Nunca	113	83,7
Total	135	100,00

Fuente: Encuestas directas



Análisis e interpretación

Las encuestas aplicadas al personal de enfermería en esta entidad hospitalaria, donde el 84% de profesionales de enfermería afirma que nunca reciben el respectivo reconocimiento por parte de los directivos de su trabajo, por el mismo ambiente estresante, por lo que causa desmotivación y falta de compromiso. En relación al 9% y 7% que lo hacen casi siempre y siempre, que influye en su actividad laboral.

Tabla 7. ¿Por motivos laborales está ausente en dinámicas familiares?

Alternativas	Frecuencia	%
Siempre	86	63,7
Casi siempre	35	25,93
Nunca	14	10,37
Total	135	100,00

Fuente: Encuestas directas

Análisis e interpretación

Se pudo evidenciar que el 64% de los profesionales de enfermería que laboran en esta entidad hospitalaria siempre están ausentes. Por ello, más allá de la estructura familiar, orienta a la familia a mantener una estabilidad, a través de promover y hacer consciente a los integrantes de ésta, de la importancia del cumplimiento de normas, reglas y roles definidos de su trabajo, así como una comunicación abierta, clara y permanente para mantener el equilibrio de la salud

familiar, en relación al 26 % que lo hace casi siempre y 10% nunca están presentes en ciertas actividades.

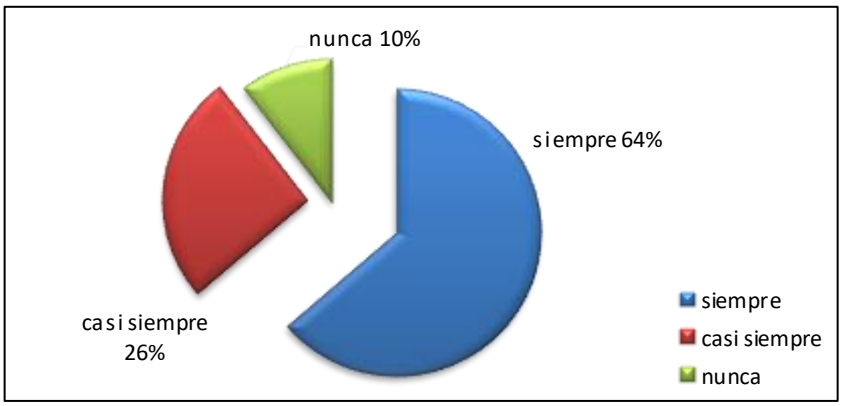
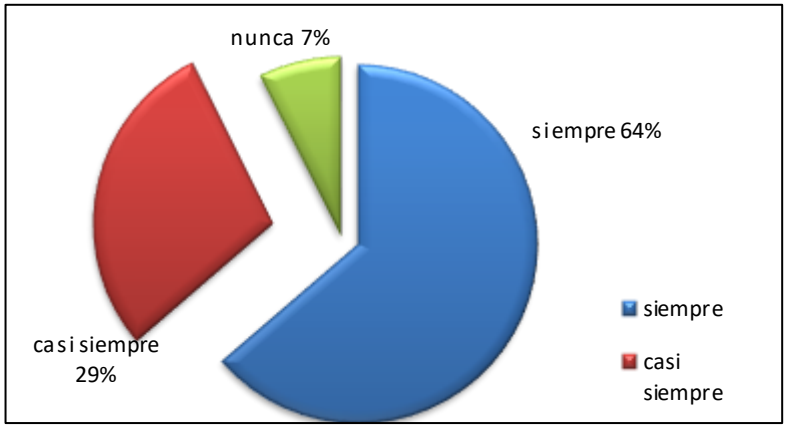


Tabla 8. ¿El estrés laboral influye negativamente en su entorno familiar?

Alternativas	Frecuencia	%
Siempre	86	63,7
Casi siempre	39	28,89
Nunca	10	7,41
Total	135	100,00

Fuente: Encuestas directas



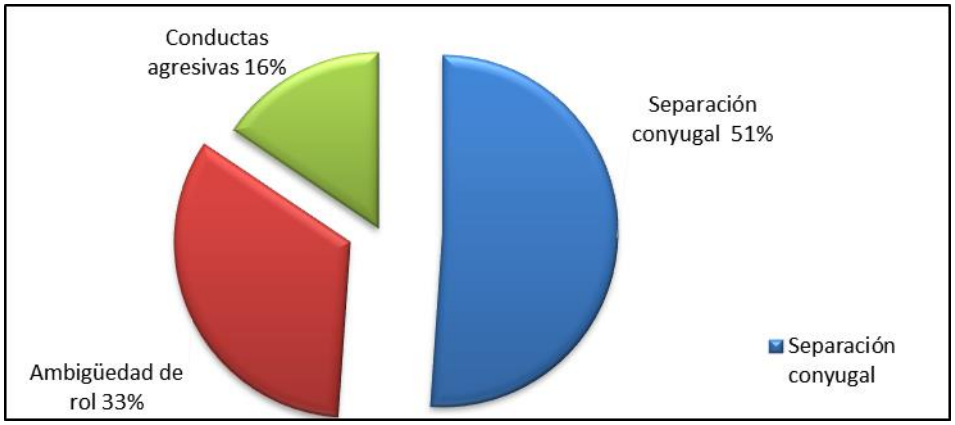
Análisis e interpretación

Los resultados de las encuestas reflejaron, que según el personal de enfermería que el 64% siempre influye el estrés, dada la competitividad laboral, cargas de trabajo y las tensiones a la que se somete que desequilibran su sistema nervioso provocando estado de ansiedad, a su vez, desencadena un descontrol de las emociones y se convierte en la causa de enfermedades psicosomáticas que influye en forma negativas en su entorno familia. También en el 29% con casi siempre y el 7 % nunca, dada su predisposición para enfrentar sus actividades y por estar en áreas de trabajo de menor actividad asistencial.

Tabla 9. ¿Cuáles son las principales consecuencias que ha provocado el estrés laboral en su ambiente familiar?

Alternativas	Frecuencia	%
Separación conyugal	69	55,11
Ambigüedad de rol	45	33,33
Conductas agresivas	21	15,56
Total	135	100,00

Fuente: Encuestas directas



Análisis e interpretación

Las encuestas mostraron que el 55% del personal de enfermería indica que han tenido separaciones conyugales mientras que el 33% han enfrentado ambigüedad de roles y el 16% han tenido conductas agresivas con algún miembro de la familia. Ello debido a que el estrés, dada las exigencias laborales en el campo de la enfermería, afecta al ámbito psicológico, fisiológico y conyugal, debido a las condiciones ambientales, sociales, personales y económicas a las que enfrentan cotidianamente.

CONCLUSIONES

La mayoría de los enfermeros del Hospital Verdi Cevallos balda consideran que el trabajo es el principal generador de estrés, es preocupante la elevada cifra de profesionales que afirman aquello, ya que el ambiente hospitalario ha sido considerado como el entorno más tenso debido a la responsabilidad que demanda el mismo al realizar actividades de cuidado directos con los pacientes.

Se estableció relación entre estrés laboral y ambiente familiar encontrando gran impacto causado por la sobrecarga laboral, nivel de responsabilidad que pone a prueba la capacidad del profesional teniendo que lograr equilibrio entre ambos ámbitos para la satisfacción y equilibrio emocional.

Las reacciones negativas provocadas por el estrés laboral suelen estar acompañadas de una gran frustración por parte del enfermero/a, al verse incapaz de controlar las situaciones que generan estrés, provocando conflictos y desfase en la vida familiar.

Los estados de estrés, afectan a la vida cotidiana del personal de enfermería y entre ellos se identificó a la falta de sueño, agotamiento, ansiedad, depresión, tristeza, dolor de cabeza, y cambios significativos en el humor, que pueden desencadenar en obesidad y sobrepeso.

Se evidenció que el estrés laboral en el personal de enfermería se debió a su actividad que realizan en su vida cotidianamente, a múltiples situaciones estresantes que demandan en ellas una acción rápida y eficaz, que propicie el menor riesgo para el paciente y equipo con el cual trabajan.

Se considera necesario un cambio cultural que valore en mayor medida el aporte familiar y profesional a la sociedad. Para ello, las señales de la autoridad pública son imprescindibles, pues tanto la función ejecutiva, como legislativa tienen un rol educador inherente.

REFERENCIAS BIBLIOFRÁFICAS

Álvarez. (2009). El estres laboral en el personal de salud de enfermerìa en las entidades hospitalarias. Revista Psicosocial Peruana de Salud Laboral. Pâg. 43.

Ander (2016). DISEÑO DE UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL. https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/6391/4/DISE%C3%91O%20DE%20UN%20PROGRAMA%20DE%20ESTR%C3%89S%20LABORA%20EN%20ASESORES%20COMERCIALES.pdf

Anderson, S., Coffey, B., & Byerly, R. (2002). Formal Organizational Initiatives and Informal Workplace Practices: Links to Work-Family Conflict and Job-Related Outcomes". Journal Management, 28(2), 787-810.

Balcarce, A. (26 de 03 de 2019). http://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/5761/campero-lourdes.pdf. Obtenido de http://www.slideshare.net/anambalcarce/estudio-sobre-el-estrspresentation

Bernaldo de Quirós, E. (17 de 05 de 2019). Mantener el estrés bajo control después de las vacaciones. Secretos de Salud. Obtenido de https://www.secretosdesalud.es/noticia/1908/salud/mantener-el-estres-bajo-control-despues-de-las-vacaciones.html

Botella. (2010). Reconstrucción relacional y narrativa en psicoterapia: Bases neurobiológicas. En Trillas (Ed.). Sinaloa, México D.F.: Editorial Trillas Hermanos.

Cardenas-Gonzalo, D. (2017). A study of work and family stress through bayesian networks. (D. Management, Ed.) Las jornadas laborales y los altos niveles de estres en hospitales de Chile, 5(1), Pàg. 34. Obtenido de http://dx.doi.org/10.6036/MN8293

Carlson, Kacmar, & Williams. (2000). El estrel laboral en las entidades de salud y el personal de enfermerìa. Editorial Epson. USA.

Clark, & Farmer. (1998). El estrel laboral en las entidades de salud. Editorial Alfaomega. Mèxico D.F.

Dallimore, E., & Mickel, A. (2006). Quality of life: Obstacles, advice, and employer assistance. Human Relations, 59 (1), 61-103.

Diaz. (2007). El estrés y su afectaciòn en las actividades de salud del personal de enfermerìa del Hospital Autònomo de Mèxico. Mèxico D.F.

García-Moran, M. d., & Gil-Lacruz, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. Persona(19, enero-diciembre), 11-30. Editorial Ministerio de Salud Pùblica del Ecuador. Quito, Ecuador.

González. (2012). Manejo del estrés. (1ª. ed.). Editorial Innovación y Cualificación. Málaga-España:

Guitart, D. (2010). Calidad de vida profesional de las enfermeras dentro del equipo multidisciplinar. Obtenido de http://www.agoradenfermeria.eu/CAST/num016/recerca.html

Lapierre, L., & Allen, T. (2006). "Work-supportive family, family.-supportive supervision, use of organizational benefits, and problem-focused coping: implications for work-family conflict and employee well-being". Journal of Occupational Health Psychology.

Leka-Griffiths-Cox. (2004). La Organizaciòn del Trabajo y el estrès. Estrategias sistemàticas de saluciòn de problema para empleadores, personal directivo y representantes sindicales. Ginebra, Suiza: https://www.who.int/occupational_health/publications/en/pwh3sp.pdf.

Malvárez, S., & Castrillón, M. (2005). Panorama de la fuerza de trabajo en enfermería en América Latina. Revista de salud laboral de la Organizaciòn Panamericana de la Salud, Pàg. 56.

Marín, M., Infante, E., & Rivero, M. (2002). Presiones internas del ámbito laboral y/o familiar como antecedente del conflicto trabajo-familia, de Psicología Social, Editorial Aedos Madrid, España. Pàg. 17(1), 103-112.

Mingote Adan, J. C., & Pérez García, S. (2013). Estrrés en la enfermería: El cuidado del cuidador (1ª. ed.). Editorial Díaz de Santos. Madrid-España:

Montero-Marin, J., Prado-Abril, J., Piva-Demarzo, Gascon, S., & García-Campayo, J. (2014). Coping with stress and types of burnout: Explanatory power of different coping strategies. PLoS One.

Nakao, M. (2015). Work-related stress and psychosomatic medicine. Biopsychosoc Med., 4(4).

Orlandini, A. (2012). El estrés: Qué es y cómo evitarlo (1ª. ed.). Buenos Aires, Argentina. Editorial Fondo de Cultura Economica.

Peiró Silla, J. M. (2011). Estrés laboral y riesgos psicosociales: Investigaciones recientes para su análisis y prevención (1ª. ed.). Editorial Universitat de València. Valencia, España.

Pérez, F., López, J., & De la Rosa, D. (2019). Familia, Estrés Laboral y Calidad de Vida: Resultados Preliminares de un Estudio Piloto en la Provincia de Santa Cruz de Tenerife. Obtenido de http://www.cop.es/colegiados/T-00921/poste-familia.pdf

Rivera, S. &. (23 de abril de 2019). El estrés en las organizaciones. Obtenido de http://www.eumed.net/ce/2013/estres-organizaciones.html

Rodríguez R, C. (2017). Apoyo psicológico en situaciones de emergencia (1ª. ed.). Madrid-España: Ediciones Paraninfo, S.A.

Romero, M. (2008). Calidad de vida de las enfermeras y sus consecuencias para el cuidado. Avances en Enfermería. Editorial Albatros. Buenos Aires, Argentina. Pàg. 34.

Slipak, O. E. (1996). Estrés Laboral. Editorial ALCMEONde Clínica Neuropsiquiátrica.Editorial Kepeluz. Buenos Aires, Argentina. Pág. 12.

Valiente, J. (2009). Factores Asociados al Síndrome de Burnout En. familia y estrés. Editorial Thompson. Santa Fe de Bogotá, Colombia. Pàg. 71.

Zabalegui Yárnoz, A. (2003a). El rol del profesional en enfermería. Scielo-Aquichán, 3(7 de mayo de 2019). Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972003000100004

Zabalegui Yárnoz, A. (2003b). Los conflictos de trabajo por el estrès y su influencia en el entorno familiar. Revista de salud Colombiana de salud. Editorial Emicet. Medellín Colombia. Pág. 72.