

**Estrategias Que Se Pueden Implementar En Las Unidades De
Cuidado Intensivo Adulto Para Disminuir El Estrés De Los
Profesionales De Enfermería**

Isabel Cristina Soto Torres

Asesora

Constanza Forero Pulido

Universidad de Antioquia

Facultad de Enfermería

Especialización En Cuidado Al Adulto En Estado Crítico De Salud

Noviembre 2021

Agradecimientos

En primer lugar, quiero agradecer a Dios, por permitirme tener la oportunidad de iniciar y terminar este gran proyecto personal y así poder cumplir mi sueño de ser especialista en cuidado crítico al adulto

En segundo lugar, mi asesora la profesora Constanza Forero Pulido, quien con sus conocimientos, paciencia y colaboración me guió a través de cada una de las etapas de este proyecto monográfico para alcanzar los resultados que buscaba.

También quiero agradecer a la Universidad de Antioquia y su Facultad de Enfermería y su sección de postgrado y al programa de especialización liderado por la profesora Luz Estella Varela Londoño por brindarme las herramientas a través de los diferentes docentes las cuales fueron necesarios para llevar a cabo este proyecto.

Por último, quiero agradecer a todos mis compañeros de clase y de trabajo, por apoyarme aun cuando mis ánimos declinaban.

Y en especial, quiero hacer mención a dos personas muy especiales en mi vida la primera es mi madre la cual siempre ha estado ahí para darme palabras de apoyo, un abrazo reconfortante para renovar energías y sobre todo me ayudó y acompañó a sobrellevar las cargas más duras durante todo este proceso. La segunda persona a mi gran amiga Ana María, por siempre recordarme que puedo lograrlo y que no hay imposibles para cumplir las metas propuestas.

Muchas gracias a todos

Table de contenido

<u>Resumen</u>	6
<u>Introducción</u>	7
<u>Justificación</u>	9
<u>Marco teórico</u>	10
<u>Objetivos</u>	12
General:	12
Específicos:	12
<u>Metodología</u>	13
<u>Análisis de los datos</u>	14
Tabla de categorías:	21
Actividad Física:	24
Afrontamiento:	25
Masaje:	26
Yoga:	27
Inteligencia Emocional:	28
Resiliencia:	29
Condiciones Laborales:	30
Meditación:	31
Educación:	32
<u>Conclusiones:</u>	34
<u>Recomendaciones</u>	35
<u>Bibliografía</u>	36
<u>Anexos</u>	40
Matriz	40

Resumen

En esta monografía se describen las experiencias exitosas para disminuir el estrés en las enfermeras de UCI de tal manera que se puedan establecer programas para mejorar la salud mental. Se realizó una revisión exhaustiva para identificar las técnicas utilizadas y su efectividad. Con lo anterior se logró definir los aspectos más importantes de las actividades individuales e institucionales que favorecen la salud mental de las enfermeras en UCI

Tras la recolección y el análisis de los datos se concluye que la práctica de la enfermería en las unidades de cuidados intensivos se ve afectada por varios factores y debe ser acompañada por actividades que mejoren su salud mental siendo la meditación basada en la técnica mindfulness, las condiciones de trabajo adecuadas y el masaje las que logran mejores resultados

Palabras clave: Estrés Psicológico, Adaptación Psicológica, Unidad de Cuidados Intensivos, Enfermeras y Enfermeros

Introducción

Según lo manifiesta (Heras de Calle, 2017) a lo largo de la historia se ha identificado que el trabajo bajo condiciones altamente estresantes puede llegar a ser perjudicial para la salud, existen algunas características llamadas desencadenantes o determinantes que llevan a que la persona presente un agotamiento o comúnmente llamado síndrome de estar quemado o síndrome de burnout , el cual ha sido descubierto por Herbert Freudenberger , médico psiquiatra quien estudió en el personal que trabajaba con otras personas (personal sanitario, de educación, servicios asistenciales) el sentimiento de frustración por no obtener un resultado positivo esperado.

Se ha identificado que los profesionales de enfermería, sobre todo quienes laboran en unidades de cuidado intensivo son más propensos a padecer este cansancio laboral o síndrome de burnout, Según (Heras de Calle, 2017) es el estrés el causante por ser una respuesta del organismo hacia un estímulo que lleva a generar mecanismos de reactividad fisiológica, que al ser permanente lleva al agotamiento.

Se reconoce que la mayoría de los enfermeros han experimentado algún tipo de padecimiento relacionado con el estrés laboral porque, se encuentran con múltiples situaciones complejas, grupos de trabajo difíciles y pacientes crónicos y gravemente enfermos (Heras de Calle, 2017) además en las unidades de cuidado intensivo el personal se ve enfrentado con mayor intensidad al dolor, sufrimiento y la muerte. Otro factor de estrés son los jefes y directivos altamente demandantes, que requieren resultados medibles con pocos recursos, remuneración económica insuficiente, o como lo indica (Vidotti, Trevisan Martins, Quina Galdino, Perfeito Ribeiro, & Cruz Robazzi, 2019), los horarios de trabajo extensos, la sobrecarga laboral agregado a los conflictos y situaciones que debe resolver cada persona fuera del trabajo.

La intervención temprana de un individuo o grupo de trabajo que presente algún síntoma relacionado con el síndrome de burnout, o la respuesta al estrés es tan importante como la prevención de los factores de riesgo teniendo en cuenta que cada persona debe velar

por su seguridad emocional y mental; así como hay elementos de protección personal para evitar accidentes laborales.

El presente trabajo describe las experiencias que han sido exitosas y se realizan de manera individual y colectiva para intervenir efectivamente las problemáticas laborales generadas por el estrés y pretende reflexionar sobre los cambios que son posible introducir en el cuidado de las enfermeras que laboran en las unidades de cuidado intensivo

Justificación

Muchos de los estresores que tiene las enfermeras en las unidades de cuidado intensivo, sobre todo los laborales, se podrían intervenir y modificar, pero actualmente no hay o son poco accesibles esas herramientas para enfrentar dichas situaciones, que muchas veces llevan a las enfermeras a cuestionarse sobre la vocación y profesión que se desempeña. (Vidotti, Trevisan Martins, Quina Galdino, Perfeito Ribeiro, & Cruz Robazzi, 2019), llaman dicha respuesta como despersonalización y sentimientos de auto desvalorización.

Además académicamente no se está preparado para enfrentarse a estas situaciones estresantes, entre estas la muerte menciona (Vinasco, 2020) Enfermero profesional dedicado a los cuidados al final de la vida, menciona mucho la muerte como un elemento fundamental del ser humano y plantea que esta no debe ser vista como enemiga, por lo tanto el profesional de enfermería y los pacientes no deben temer; pero se evidencian quejas, somatizaciones y expresión de inconformidad, llevando a veces por el estrés que la muerte produce a que el cuidado sea cada vez deshumanizado.

Es por lo tanto necesario conocer experiencias que han sido exitosas y se realizan de manera individual y colectiva en el sitio que se identifica con más estresores en los hospitales que son las unidades de cuidado intensivo. Al poder sustentar el beneficio de las diferentes técnicas utilizadas se pueden plantear propuestas que beneficien no solamente a las enfermeras sino a los pacientes y sus familias.

Las técnicas encontradas responden a las preguntas ¿Qué intervenciones se han aplicado para la prevención del burnout en enfermeras y cuales han obtenido alta efectividad? ¿qué herramientas pueden proveer las empresas para proteger y conservar la salud mental de las enfermeras? ¿Qué apoyos se tienen de manera individual y colectiva para garantizar la integridad emocional?

Marco teórico

El estrés laboral según la OMS es la reacción del individuo ante exigencias y presiones laborales y demandas psicológicas que no se ajustan a sus conocimientos y recursos, poniendo a prueba su capacidad para afrontar la situación. Siendo normal un poco de estrés con el fin de tener al profesional alerta y motivado, se convierte en patológico cuando este estrés es demasiado y constante. (Ríos Rísquez, Carrillo García, Martínez Hurtado, & Martínez Hurtado, 2020)

Estrés de la enfermera en una unidad de cuidado intensivo El profesional de enfermería desempeña un papel muy importante en cualquier institución de salud, desde un servicio de maternidad hasta una unidad de cuidado intensivo, está tan capacitado para gerenciar un servicio como para cuidar el paciente, la familia y la comunidad. Debe responder por la calidad de la atención, por lo tanto, su compromiso es ser un profesional, que se encargue de procesos seguros para los pacientes, actuando según las políticas institucionales y nacionales.

La unidad de cuidado intensivo es un servicio en el que la enfermera debe cumplir con múltiples tareas. Sumado a esta demanda laboral, se identifican entre otros determinantes: poco apoyo profesional y administrativo, asignaciones de más tareas, control laboral, bajos salarios, y problemas personales, (Vidotti, Trevisan Martins, Quina Galdino, Perfeito Ribeiro, & Cruz Robazzi, 2019) lo anterior hace que la enfermera presente cansancio laboral y sea susceptible a presentar entre otros síntomas como dolores en el cuello, insomnio, taquicardias, cambios de humor, que a lo largo del tiempo se vuelven repetidos y llevar a una enfermedad crónica.

Además este cansancio laboral lleva a presentar síntomas de despersonalización, cuya consecuencia es tener bajo rendimiento laboral o peor aún a tratar mal al usuario; en el caso de los profesionales de enfermería que tienen tanto personal a cargo y además un paciente y su familia, es grave para la institución tener este tipo de personal estresado, ya que, la atención al paciente no será excelente, también el estrés puede llevar a

cometer un evento adverso grave alterando la calidad en la atención, un daño irreparable para el paciente y su familia que trae consigo demandas a la institución, con pérdidas económicas bastante importantes y de reconocimiento social. Por ende, las empresas prestadoras de salud pueden cancelar su contrato con dicha institución (Brito-Ortíz, Juárez-García, Nava-Gómez, Castillo-Pérez, & Brito-Nava, 2019)

Estrategias para minimizar el estrés. Se realizan para evitar el cansancio profesional y lograr un desarrollo social, individual y profesional. Estas estrategias deben ser implementadas en diferentes niveles: individual en el que cada persona se debe encargar de buscar el descanso, grupal cuando se involucran compañeros de trabajo con coaching y a nivel institucional en el que las empresas buscan incentivos y beneficios para el personal.

Entre las estrategias que se han utilizado para reducir el estrés laboral están: tener espacios de afrontamiento, programa de educación, yoga, actividad física, meditación, educación entre otros. Se tienen herramientas para intervenir y no solamente desde el autocuidado y la prevención, ya que depende de: los diversos factores desencadenantes, el tipo de población, cómo se desarrolla el problema y qué niveles de gravedad hay en estos. Aunque muchas de las intervenciones ayudarían en la prevención y manejo de signos y síntomas, se deben tener en cuenta las condiciones planteadas para el trabajo de las enfermeras en las unidades de cuidado intensivo y así poder, de acuerdo con la evidencia encontrada, proponer acciones acordes con la realidad.

Objetivos

General:

Realizar una revisión documental sobre estrategias efectivas para disminuir el estrés en los profesionales de enfermería en las unidades de cuidado intensivo adulto

Específicos:

1. Identificar estrategias que han implementado los autores en los últimos años 2011-2021, en las unidades de cuidado intensivo adulto para disminuir el estrés en los profesionales de enfermería
2. Enunciar las estrategias, resultados o experiencias institucionales registradas en la literatura científica, para disminuir el estrés del personal asistencial
3. Analizar las diferentes estrategias existentes y su eficacia para el manejo del estrés en los profesionales de enfermería en unidades de cuidado intensivo adulto, registradas en la literatura científica.

Metodología

La revisión se realizó enmarcado en un periodo de 10 años, se utilizó los tesauros “burnout, estrés, enfermería, cuidado crítico”, y los descriptores bajo la metodología PICO en donde se tuvo encuenta los DECS en español portugués e inglés. Para cada uno de los artículos escogidos se empleó una ficha bibliográfica con unos ítems específicos, los cuales ayudaron a que la interpretación y recolección de la información de cada documento fuera más fácil.

El análisis de datos se centró en la revisión minuciosa de cada uno de los artículos concernientes al tema, la búsqueda fue extensa y en esta se encontraron que la mayoría de textos explicaban ampliamente los problemas detectados en las unidades de cuidado intensivo y a la población que afectaba y cómo ese tipo de afectación impedida de alguna forma el proceso del ejercicio profesional, pero no hablaban directamente de las intervenciones o el resultado de estas y además algunos estudios que presentaban estrategias estas no fueron útiles para lograr soluciones al estrés

Se analizaron en total 57 publicaciones en los buscadores de Pubmed, Dialnet y Scielo y se elaboraron las fichas bibliográficas de cada una de las publicaciones de los cuales solo 22 de ellos cumplían con todos los requisitos

Los 35 artículos descartados no cumplían por:

- » No correspondían al año enmarcado: se salía del marco de años entre el 2011- 2021.
- » Algunos eran revisiones bibliográficas.
- » No era concluyente el estudio: no arrojaba ningún dato útil o fue confuso descifrar cuál era su beneficio.
- » Los resultados no arrojaban datos aplicables: no correspondían a un resultado favorable, si bien se desarrolló algún tipo de intervención esta no era del todo aplicable o no traía ningún beneficio positivo.

» La población estudiada no eran enfermeras: en varios escritos revisados solo involucraban la parte médica u otras áreas asistenciales fuera de la que se estaba analizando.

» El enfoque trataba acerca de enfermedades mentales y sus consecuencias: algunos escritos del material revisado tenían la particularidad de hablar generosamente de la problemática detectada en las unidades de cuidados intensivo y cómo esto afectaba al personal de enfermería y describían las repercusiones en la salud mental y física, pero no ahondaban en las soluciones.

Para cada uno de los temas se empleó una ficha bibliográfica que permitió realizar una depuración rápida y un desglose eficaz del texto, la ficha bibliográfica contaba con algunos ítems, lo que facilitó la ubicación y búsqueda rápida del tema, estos ítems fueron: referencia, localización URL, año, idioma, país, palabras claves, tema y subtemas, ideas principales, resumen, metodología, conclusiones entre otros. Esta información ayudó a que la interpretación del texto fuera más amigable y comprensible, por consiguiente y ya con las fichas bibliográficas diligenciadas, se llegó a la conclusión que algunos temas de intervención se repetían o eran una constante en los artículos, por eso se decidió agrupar los 22 temas en 9 categorías de intervención que ayudaron a localizar los artículos más fácilmente, según el tipo de actividad desarrollada y el resultado esperado.

:

Análisis de los datos

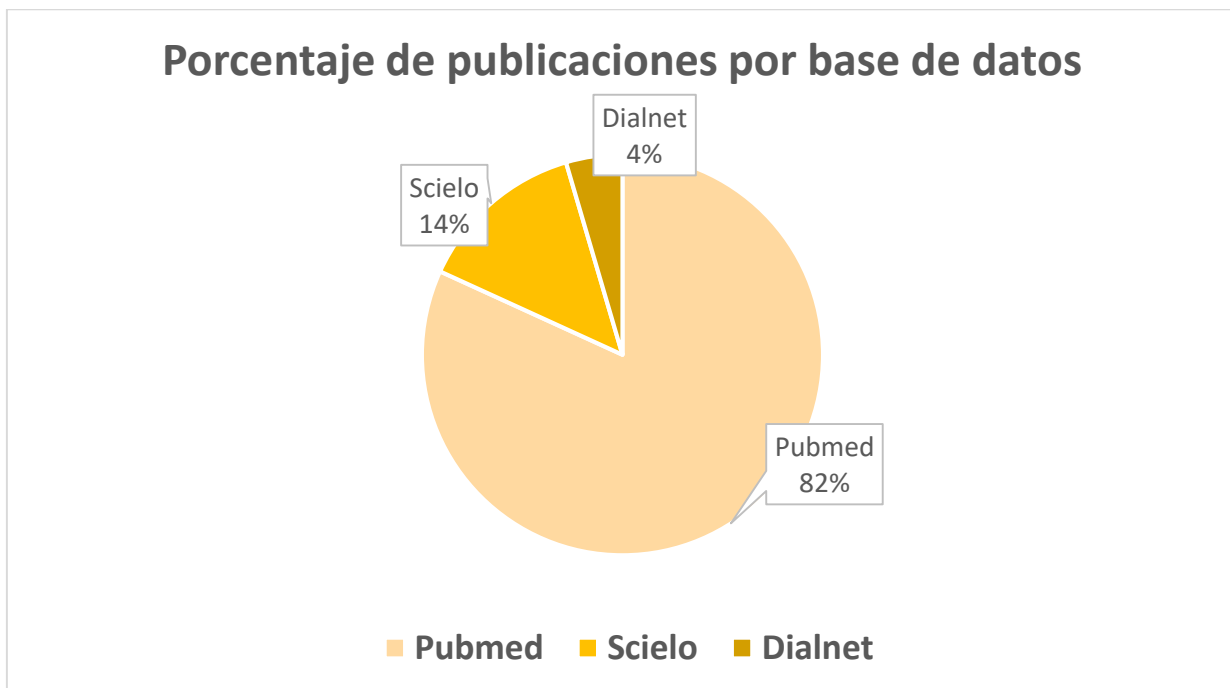
Se analizaron de forma gráfica los siguientes factores relevantes

Año: Se encuentra en este aspecto que los años de más publicaciones sobre el tema de interés están en el 2012 y 2015, no hay una relación sobre los temas escritos, es decir no hay un común denominador de un solo tema propuesto en estos dos años, ya que se encontraron temas muy diferentes. La particularidad encontrada fue que no hay publicaciones en el año 2020 y quizás esto se deba a la pandemia por el coronavirus, pero si bien hay dos publicaciones en el año 2021, no tiene relación con el tema del covid.



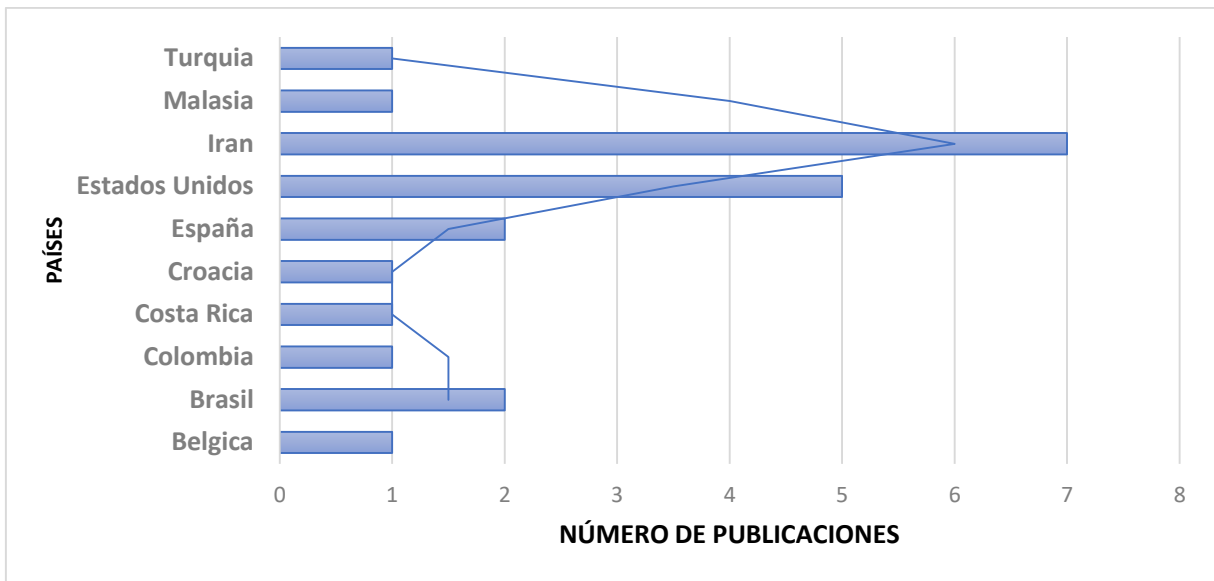
Fuente: Revisión de la literatura en desarrollo del trabajo monográfico "Estrategias que se pueden implementar en las ucis para disminuir el estrés de los profesionales de Enfermería" (Soto Torres, 2021)

Fuente: Pubmed fue la fuente bibliográfica que más nutrió el tema con un porcentaje por encima del 80%, las otras dos fuentes en donde se extrajeron textos fue Scielo y Dialnet.



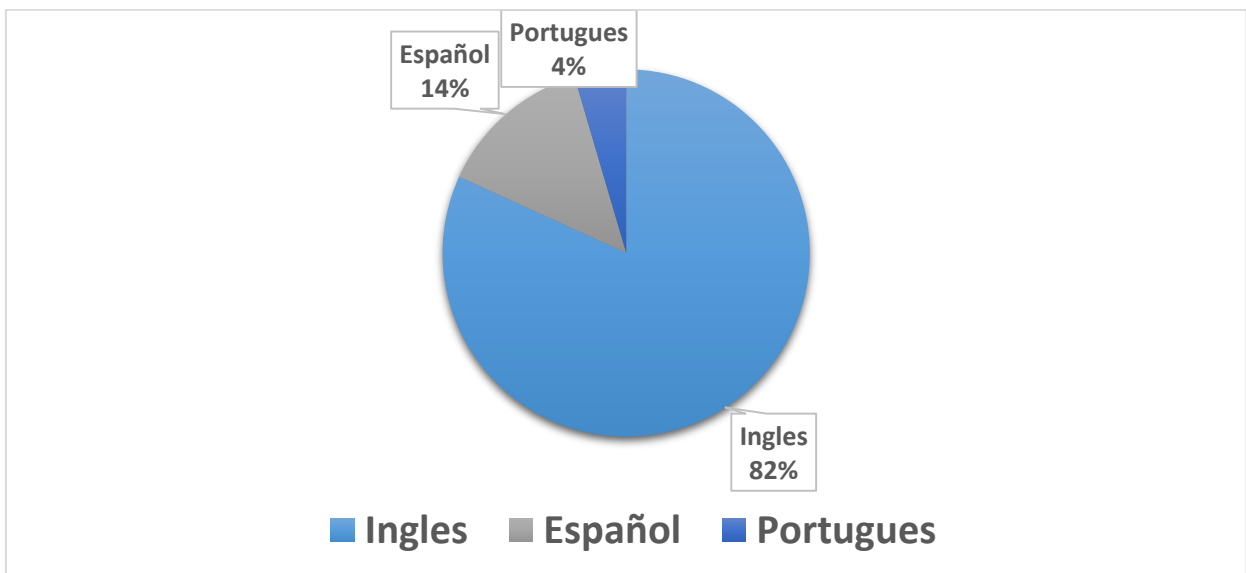
Fuente: Revisión de la literatura en desarrollo del trabajo monográfico “Estrategias que se pueden implementar en las ucis para disminuir el estrés de los profesionales de Enfermería” (Soto Torres, 2021)

Países: Fueron en total 10 países los involucrados en la búsqueda de las estrategias, y que se encuentra en diferentes lugares del mundo y con diversidad de culturas, llevándose la bandera a mas escritos el país de Irán con 7 publicaciones versus Colombia con 1 sola, la cual fue de la Universidad del Quindío. Cabe resaltar que Irán está haciendo un gran esfuerzo por proteger y hacer frente a los problemas relacionados con el estrés en las enfermeras, ya que por su problemática de orden público no debe ser fácil hacer ejercicio de la profesión.



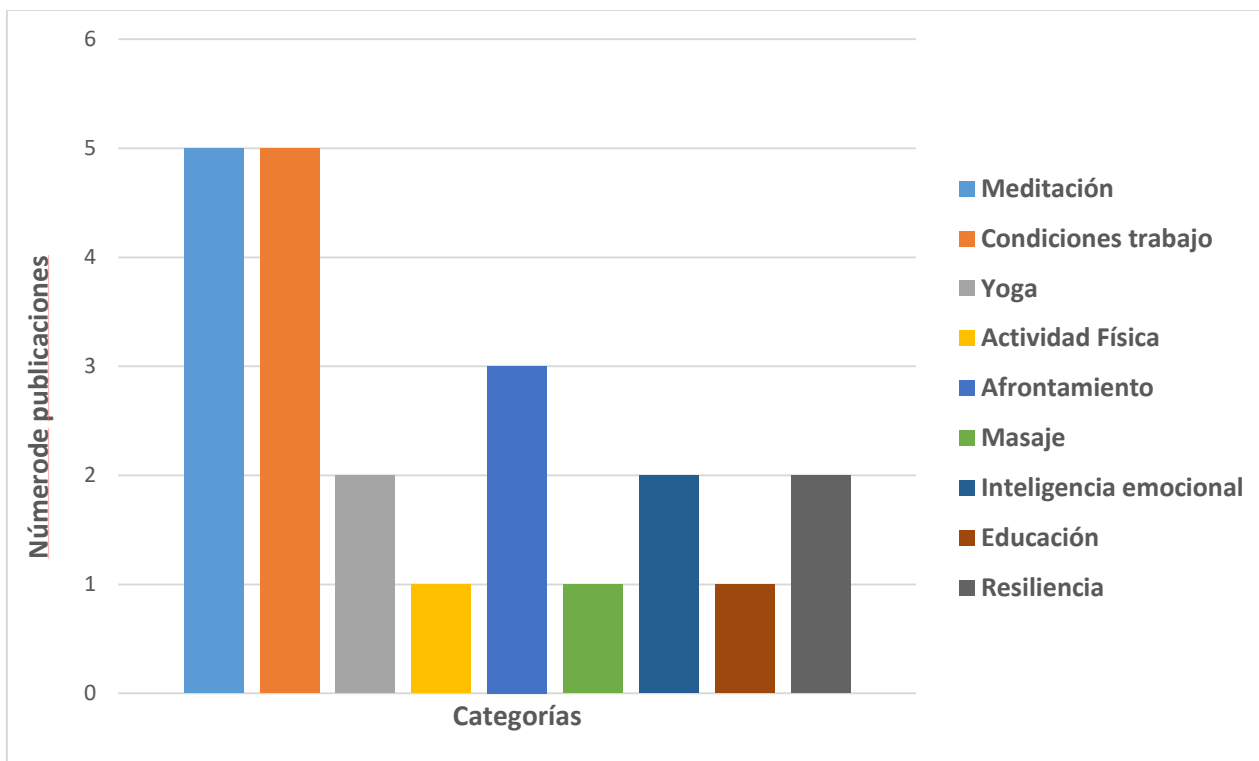
Fuente: Revisión de la literatura en desarrollo del trabajo monográfico “Estrategias que se pueden implementar en las ucis para disminuir el estrés de los profesionales de Enfermería” (Soto Torres, 2021)

Idioma: El inglés fue el que abarcó un 82% de los textos, seguido por el español y finalizando por el portugués, no se tuvieron en cuenta otros idiomas ya que según la metodología pico que se empleó los DECS están estructurados en esos idiomas.



Fuente: Revisión de la literatura en desarrollo del trabajo monográfico “Estrategias que se pueden implementar en las ucis para disminuir el estrés de los profesionales de Enfermería” (Soto Torres, 2021)

Categorías: Las categorías tiene relevancia en la revisión de datos ya que arrojan unos datos importantes para que la comprensión sea mucho más esquemática, los temas que más se encontraron como estrategias efectivas para disminuir el estrés en las enfermeras de cuidados intensivos fueron: Meditación y Condiciones de trabajo, ya que cada uno aportó 5 investigaciones desarrolladas en estas modalidades.



Fuente: Revisión de la literatura en desarrollo del trabajo monográfico "Estrategias que se pueden implementar en las ucis para disminuir el estrés de los profesionales de Enfermería" (Soto Torres, 2021)

Tabla de categorías:

La tabla de categorías ésta se presenta con los títulos de los artículos que se incluyeron en cada una, estos títulos están en la traducción propia al español para su fácil comprensión. La distribución de la tabla no determina la importancia o el impacto de la categoría, Si se quiere ver el título de forma original se encuentra en la matriz de vaciado al final del documento.

Tabla 1.

TABLA DE CATEGORÍAS

#	CATEGORIA	ARTICULO
1	Actividad Física	Calidad de vida y actividad física en cuidados intensivos, profesionales de central san Francisco. (Freire, y otros, 2015)
2	Afrontamiento	¿Dónde buscar un remedio? El síndrome de Burnout y sus asociaciones con el afrontamiento y la satisfacción laboral en enfermeras de cuidados intensivos: un estudio transversal. (Friganović & Selič, 2021)
		Estrategias de afrontamiento ante el estrés laboral en personal de enfermería de una unidad de cuidados intensivos de la ciudad de Armenia, Quindío en el año 2016 (Aguirre Galvis, 2016)
		Modelo Innovador: "Cuidado a las enfermeras en el afrontamiento al estrés en una unidad de cuidados intensivos" (Irasema Robles & Armendáriz Ortega, 2012)

3	Condiciones Laborales	Predictores de agotamiento, compromiso laboral y enfermeras informaron los resultados laborales y la calidad de la atención: un estudio de método mixto (Van Bogaert, y otros, 2017)
		Empowerment, vulnerabilidad al estrés y burnout en enfermeros portugueses. (Orgambídez Ramos, Borrego Alés, & Ruiz Frutos, 2018)
		Efecto del reconocimiento significativo sobre la fatiga por compasión de las enfermeras de cuidados intensivos. (Kelly & Lefton, 2017)
		Efectos del programa de desarrollo de la identidad profesional sobre la identidad profesional, la satisfacción laboral y los niveles de desgaste de las enfermeras: un estudio piloto (Sabanciogullari & Dogan, 2015)
4	Educación	Efecto de un programa educativo de múltiples etapas basado en habilidades sobre el estrés y la ansiedad de las enfermeras en el entorno de cuidados intensivos: un ensayo controlado aleatorio (Saffari, y otros, 2021)
		El efecto de la capacitación en regulación de las emociones sobre el estrés laboral de las enfermeras de cuidados intensivo (Saedpanah, Salehi, & Moghaddam, 2016)
5	Resiliencia	Viabilidad y aceptabilidad de un programa de capacitación en resiliencia para enfermeras de unidades de cuidados intensivos. (Mealer, y otros, 2014)
		Un estudio cualitativo de la resiliencia y el trastorno por estrés postraumático en enfermeras de la UCI de Estados Unidos (Mealer, Jones, & M., 2012)

6	Meditación	El autocuidado de las enfermeras líderes en el entorno de cuidados intensivos reduce el estrés percibido: un estudio piloto de métodos mixtos merece una mayor investigación (Dyess, Prestia, Marquit, & Newman, 2018)
		Vivencia holística del estrés en profesionales de enfermería. (Espinoza G, Valverde H, & Vindas S, 2011)
		Aplicación de un programa de Mindfulness en profesionales de un servicio de medicina intensiva. Efecto sobre el burnout, la empatía y la autocompasión. (Gracia Gozalo, y otros, 2019)
		Viabilidad del Mindfulness basado en la atención plena para el personal de la unidad de cuidados intensivos. (Steinberg, Klatt, & Duchemin, 2016)
		Los efectos del programa de entrenamiento de mindfulness en la reducción del estrés y la promoción del bienestar de las enfermeras en las unidades de cuidados intensivos. (Lan, Rahmat, Subramanian, & Kar, 2014)
7	Yoga	Efecto del yoga en la calidad de vida de los enfermeros que trabajan en unidades de cuidados intensivos. Ensayo clínico controlado aleatorizado. (Rostami & Ghodsbin, 2019)
		El efecto del yoga en las estrategias de afrontamiento entre enfermeras de unidades de cuidados intensivos. (Mehrabi, Azadi, Pahlavanzadeh, & Meghdadi, 2012)
8	Inteligencia Emocional	Enseñar inteligencia emocional a enfermeras de unidades de cuidados intensivos y su salud general: un ensayo clínico aleatorizado. (Sharif, Rezaie, Keshavarzi, Mansoori, & Ghadakpoor, 2013)

		Controlar la ansiedad en médicos y enfermeras que trabajan en unidades de cuidados intensivos utilizando elementos de inteligencia emocional como herramienta de manejo de la ansiedad. (Nooryan, Gasparyan, Sharif, & Zoladl, 2012)
9	Masaje	El efecto de la terapia de masaje sobre el estrés ocupacional de las enfermeras de la unidad de cuidados intensivo (Nazari, Mirzamohamadi, & Yousefi, 2015)

Fuente: Revisión de la literatura en desarrollo del trabajo monográfico “Estrategias que se pueden implementar en las ucis para disminuir el estrés de los profesionales de Enfermería” (Soto Torres, 2021)

Se presenta cada una de las categorías y según los resultados de las investigaciones las estrategias efectivas para disminuir el estrés en los profesionales de enfermería en las unidades de cuidado intensivo adulto

Actividad Física:

La actividad física según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es considerada como cualquier movimiento corporal producido por el sistema músculo esquelético, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa mejora la salud, la OMS recomienda que en los adultos de 18 a 64 años esta actividad de debe realizar entre 75 a 300 minutos según el grado de intensidad de la misma y 2 o más días a la semana para que aporte beneficios importantes a la salud.

Freire CB, et al. en su artículo “*Calidad de vida y actividad física en cuidados intensivos, profesionales de central san Francisco*”. muestra al aplicar el cuestionario Internacional de actividad física y evaluar el nivel de actividad física (PAL) y la calidad de vida (CV) de

los profesionales que trabajan en la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) que el desarrollo de la actividad física mínimo 3 días a la semana por parte de los trabajadores de la salud y más específicamente del área de enfermería disminuye el estrés frente a los que no practican ningún tipo actividad física.

Esta práctica tiene una marca considerable para mejorar la calidad de vida y en especial lo relacionado con la salud mental en los profesionales de enfermería quienes laboran en la UCI, además porque esta puede ser de forma independiente o dirigida, en escenarios al aire libre o centros deportivos, es de fácil acceso y el grado de complejidad puede ser determinado por el practicante.

Afrontamiento:

El afrontamiento tiene a lo largo de la historia muchas definiciones, pero la que más se acerca al análisis que se está desarrollando es la del sociólogo *David Mechanic* que en 1978 consideró “*que el afrontamiento comprende la capacidad y todas las conductas instrumentales, técnicas y los conocimientos que la persona ha adquirido para la resolución de problemas*”, por ende se podría pensar que todas las personas de alguna u otra forma tienen alguna herramienta o conocimiento para afrontar o sobrellevar los problemas y que este puede ser considerado de una forma positiva o negativa. Dentro de la revisión documental para buscar estrategias que ayuden a bajar el estrés en las enfermeras de unidades de cuidados intensivos, se hallaron 3 artículos que hablan ampliamente de como el afrontamiento es una herramienta útil a la hora de desarrollar esos mecanismos necesarios para lidiar con las jornadas laborales y todo lo que esto implica.

En el artículo *Modelo Innovador: "Cuidado a las enfermeras en el afrontamiento al estrés en una unidad de cuidados intensivos"* de las autoras (Irasema Robles & Armendáriz Ortega, 2012)., quienes construyen un modelo que se centra en el cuidado propio del equipo de trabajo con base en la identificación de estresores, por medio de diferentes técnicas psicoterapéuticas que ayudan a que el afrontamiento de esos precursores de

estrés sean cada vez más fáciles de manejar dentro de la jornada laboral. Se construyó un nuevo paradigma centrado en el cuidado de sí que se representa en los esfuerzos que realiza la enfermera de la UCI para cambiar situaciones que considera estresantes. En este trabajo se concluye que tener claridad en cuáles son los factores estresantes dentro de las UCIs, ayuda a orientar las necesidades de los enfermeros para buscar técnicas de afrontamiento que se fundamentan en la educación para la salud,

En el artículo *“¿Dónde buscar un remedio? El síndrome de Burnout y sus asociaciones con el afrontamiento y la satisfacción laboral en enfermeras de cuidados intensivos: un estudio transversal”* (Friganović & Selič, 2021) las autoras exponen la importancia de tener un paralelo entre las estrategias de afrontamiento con la satisfacción laboral mostrada en los grupos analizados en una unidad de cuidados intensivos, ya que esto refleja que el afrontamiento pasivo puede incrementar el burnout por eso recomiendan también los programas de formación de enfermeras fortaleciendo el afrontamiento activo como un elemento esencial en el desarrollo de estrategias y capacidades para reducir la incidencia del burnout en el grupo de enfermería.

En la tesis *“Estrategias de afrontamiento ante el estrés laboral en personal de enfermería de una unidad de cuidados intensivos de la ciudad de Armenia. De (Aguirre Galvis, 2016)* Representa la utilización sistemática de la escala de valoración de estrés para enfermeras como una herramienta útil a la hora de hacer un diagnóstico más asertivo porque arroja un porcentaje real de nivel de estrés dentro la UCI donde es aplicada. La autora correlaciona estos resultados con el uso de la terapia cognitivo conductuales para hacer un puente de ayuda en la resolución de problemas inherentes a los factores estresantes de una UCI, teniendo como estrategia principal el fortalecimiento del afrontamiento para llevar a cabo las labores de enfermería mucho más amenas, sin que afecten la salud mental y física y garantice a largo plazo el estilo de vida saludable.

Los estudios presentan como opción para las enfermeras de la UCI tener estrategias de afrontamiento como una herramienta efectiva para la resolución de los problemas hallados en el síndrome de burnout y estrés presente en los profesionales de enfermería

Masaje:

Los primeros escritos encontrados que hacen referencia a la utilización del masaje de forma terapéutica están situados en China en siglo VIII a.C en los libros de Nai-Ching, como tratamiento empleado por el departamento médico imperial, este realizaba esta técnica para aliviar algunos problemas de salud como fiebre, parálisis y escalofríos. Y de esta técnica se deriva la utilización del masaje en India, Egipto, Grecia y Roma. Por eso el describir esta técnica milenaria, todas sus variantes y beneficios a través del paso de los años, tiene mucho peso no solo por ser tan antigua, sino porque desde finales del siglo XIX en Europa se establecen los fundamentos fisiológicos del masaje y Zabludovsky demostró la importancia del masaje en personas sanas porque devuelve a los músculos la capacidad de contracción cuando están agotados, esto es muy consecuente con el estudio encontrado para el caso. El desarrollo del masaje fue promovido por el trabajo del especialista sueco P. Ling, el creador del "Masaje sueco que es mundialmente reconocido y que la OMS también lo tiene establecido como una terapia que ayuda para algunas afecciones de salud.

El estudio analizado dentro de esta categoría fue *"El efecto de la terapia de masaje sobre el estrés ocupacional de las enfermeras de la unidad de cuidados intensivos"* por (Nazari, Mirzamohamadi, & Yousefi, 2015) quien demuestra la efectividad que tiene la implementación del masaje sueco general como táctica para disminuir el estrés en las enfermeras que laboran en cuidados intensivos, este estudio arrojó resultados importantes y destacó que es un método no farmacéutico de fácil accesibilidad, de bajo costo en comparación con otros métodos y que no tiene ninguna contraindicación en su aplicación, además es una terapia que trae múltiples beneficios corporales como espirituales ya que hay un alto grado de confort que tiene la capacidad de reducir significativamente los niveles de ansiedad, aliviar el dolor y así mismo disminuir el estrés, es un terapia efectiva que no discrimina las características poblacionales como la edad, el género, o las labores desempeñadas dentro de la Uci

Yoga:

El yoga es una de las 6 doctrinas (dárshanas) ortodoxas del hinduismo, enfatiza en la meditación y la liberación y su primer texto es el Yoga Sutra remontado en el 400 a.C, viene del sanscrito "Unión" y es una disciplina espiritual, física y emocional que se originó en la India. Según los textos clásicos del yoga de Pantajali "Yoga es el cese de las fluctuaciones de la mente". Que tiene involucrado el cuerpo, el espíritu y las emociones para llevar a las 3 a un equilibrio y armonía total realizando ejercicios específicos, pero a la vez combinados para llegar a ese estado de relajación.

El estudio acerca del *"Efecto del yoga en la calidad de vida de los enfermeros que trabajan en unidades de cuidados intensivos."* De (Rostami & Ghodsbin, 2019) predica que la práctica de yoga en las enfermeras de una unidad de cuidados intensivos logra aumentar la calidad de vida de estas, también mencionan que esta práctica es segura, de fácil a mediano acceso, y que no tiene contraindicaciones para quienes lo practiquen, pero que si bien requiere un tiempo mínimo de practica este lo merece frente a los abundantes beneficios que trae a largo plazo. Los enfermeros realizaron prácticas de yoga durante dos meses y dos veces por semana. En cada sesión de clases de yoga, se trabajaron tres aspectos: el control mental, el control de la respiración y los movimientos corporales lentos, lo que mostró mejoras en la salud, las relaciones sociales y la seguridad del medio ambiente.

El otro artículo analizado del autor (Mehrabi, Azadi, Pahlavanzadeh, & Meghdadi, 2012) *"El efecto del yoga en las estrategias de afrontamiento entre enfermeras de unidades de cuidados intensivos"* trae los conceptos anteriores, pero se enfocó principalmente en investigar cuál es el efecto del yoga como estrategia de afrontamiento para liberar el estrés que experimentan las enfermeras en cuidados intensivos, esta investigación demostró que es bastante útil el desarrollo del yoga como estrategia y que se identifica en el impacto en la satisfacción laboral y en la calidad de los servicios prestados, es efectivo y tiene resultados reproducibles a largo tiempo pero los beneficios son directamente proporcional al tiempo y a la intensidad en que se le practica

Inteligencia Emocional:

Daniel Goleman, Psicólogo, periodista y escritor estadounidense se destaca por su teoría de la inteligencia emocional plasmado es su libro “Emocional Intelligence” publicado en el año 1995 y que allí la describe como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones” (Goleman, 1995) por eso es tan reconocida e importante enseñar la IE al cuerpo de salud y en este caso a las enfermeras que trabajan en las unidades de cuidado intensivos.

En los artículos *“Enseñar inteligencia emocional a enfermeras de unidades de cuidados intensivos y su salud general”* de (Sharif, Rezaie, Keshavarzi, Mansoori, & Ghadakpoor, 2013) y *“Controlar la ansiedad en médicos y enfermeras que trabajan en unidades de cuidados intensivos utilizando elementos de inteligencia emocional como herramienta de manejo de la ansiedad “* (Nooryan, Gasparyan, Sharif, & Zoladl, 2012), se demuestra como el aprendizaje sobre inteligencia emocional es importante para el desarrollo diario de las actividades laborales y al tener este conocimiento se genera impacto positivo en la salud física y mental. Los autores destacan como la oportunidad de educarse influye significativamente en reducir los niveles de estrés y ansiedad que padecen las enfermera y enfermeros de las ucis.

Resiliencia:

La resiliencia se describe como la capacidad de un persona de superar eventos o circunstancias traumáticas o de adaptarse a situaciones adversas con resultados positivos, este término lo adoptó las ciencias en psicología para describir a una persona que a pesar de sufrir un evento estresante, tienen la capacidad de salir de este sin ninguna secuela psicológica negativa, (Suniya, 2005) la describe como una adaptación positiva pese a la adversidad, pero el término es tan amplio que en algunas disciplinas como la química o la física la han descrito como la capacidad de cualquier material para recuperar su forma inicial después de que se ejerce una fuerza que lo deforma.

Meredith Mealer, Marc Moss y David Conrad se consideran pioneros en la investigación sobre la resiliencia en el personal de enfermería. En el estudio sobre la capacitación en resiliencia para las enfermeras de UCI (Mealer, Jones, & M., 2012) utilizaron la escala de la resiliencia (Wagnild & Young, 1993) para valorar las conductas y las respuestas de manera temprana y demuestran cómo esta, está involucrada en las habilidades de afrontamiento positivo para el manejo del estrés postraumático en las enfermeras de cuidado intensivo y la importancia de fomentar la resiliencia como mecanismo psicológico para la superación de obstáculos en la vida diaria

Marc Moss y David Conrad realizó una intervención multimodal con las enfermeras de UCI quienes fueron positivas para síntomas de ansiedad (Mealer, y otros, 2014). En la investigación se hizo capacitación en resiliencia en la que se incluyó taller educativo con sesiones de asesoramiento, ejercicios de reducción del estrés y ejercicios aeróbicos protocolizado cuyos resultados permitieron fortalecer y fomentar la resiliencia como mecanismo que ayuda a la superación de obstáculos en la vida diaria del cuerpo de enfermería de una unidad de cuidados intensivos

Meredith Mealer identificó que las enfermeras altamente resilientes tenían habilidades de afrontamiento positivas y características psicológicas que les permitía continuar trabajando en el estresante entorno de la UCI, estas enfermeras respaldan su capacidad de superación en la espiritualidad, en tener una red social, en ser optimistas y ser un modelo resiliente.

En conclusión, es importante ampliar y fortalecer el tema de la resiliencia en las unidades de cuidados intensivos como una estrategia de afrontamiento valiosísima que el cuerpo de enfermería utiliza para sobrellevar las cargas emocionales y mentales que se encuentran día a día en las UCIs la resiliencia en enfermería es un factor fundamental para hacerle frente a los problemas de salud mental inherentes al trabajo en una UCI, tener un apoyo educativo, un modelo de resiliencia es tan importante como los factores espirituales y la red de apoyo, por eso la importancia de estudiar este tema y hacerlo expansivo para que esté al alcance de todo el cuerpo de enfermería

Condiciones Laborales:

Las condiciones laborales según la OIT son el conjunto de factores que constituyen el ambiente del trabajador, así como el contenido del trabajo que comprende: el proceso, la organización y la división interna del mismo que incluye: la infraestructura, el ritmo, la carga física, psíquica y mental.

Una de las condiciones laborales, está enmarcada en la investigación de (Orgambídez Ramos, Borrego Alés, & Ruiz Frutos, 2018), en la que se presenta el Empowerment como las características de un buen ambiente de trabajo, independientemente de las predisposiciones personales o rasgos de personalidad y cuando el entorno laboral facilita el crecimiento y la autonomía de los profesionales lo que empodera la toma de decisiones y el liderazgo de los servicios en este caso los servicios sanitarios.

Las condiciones laborales fueron medidas por el acceso a: las oportunidades, la información, el apoyo, los recursos, al poder formal. Los autores encontraron que la identidad laboral, la satisfacción, el conocimiento significativo de la labor de enfermería y por ende el empoderamiento (Empowerment) genera un impacto positivo en la regulación de emociones como la frustración, la vulnerabilidad al estrés y mejoran a su vez el compromiso laboral y la calidad en la atención, así mismo predice tempranamente los factores de agotamiento laboral. (Van Bogaert, y otros, 2017)

(Kelly & Lefton, 2017) demuestran que el reconocimiento de la labor de enfermería y valorar las contribuciones de su ejercicio profesional en las unidades de cuidados intensivos, es de suma importancia ya que le da un compromiso con el cuidado de los pacientes críticamente enfermos, esta técnica demuestra que es eficaz a la hora de reducir la fatiga por compasión que lleva a los enfermeros a aislarse e de los pacientes para disminuir la carga emocional.

Son temas de los que no se hablan abiertamente en los entornos laborales. En los trabajos encontrados se presentan directamente relacionados con el empleador, enfocados en el bienestar emocional y psicológico de los trabajadores en salud y más específicamente en las enfermeras de cuidados intensivos.

Potencializar el Empowerment en forma global es una manera de invertir en el crecimiento del ser con competencias de afrontamientos efectivas que lleven a la regulación y al manejo de los factores estresantes. Se ha demostrado que es esta estrategia mucho más eficaz a la hora de medir resultados en la calidad de atención en salud.

Meditación:

Desde el punto de vista psicológico la meditación es una práctica de relajación en la que el individuo entrena la mente realizando una desconexión del entorno para hacer una conexión con su ser interior y así regular la mente o pensamiento. esta práctica toma diferentes significados según el contexto de donde se aplique, pero su esencia siempre será la de regular los pensamientos para encontrar un bienestar emocional, entonces se puede comprender que la medicación hace parte de las herramientas para disminuir el estrés, según los estudios encontrados e incluidos en este proyecto la práctica de la meditación guiada y por un lapso de tiempo considerable sirvió a la reducción del estrés y la ansiedad en las enfermeras de cuidados intensivos y es un guía valiosa de autocuidado que solo implica la inversión de tiempo, su aplicación puede ser auto dirigible utilizando las herramientas como aplicaciones o videos ilustrativos de la web, es de bajo costo y los efectos adversos son casi nulos desde que la práctica sea guiada y con un propósito específico, se plantea la medicación sin hablar del mindfulness que es un aspecto mucho más avanzado y estructurado que la simple meditación, según (Edgar, 2016). La meditación que consiste en observar la realidad en el momento presente sin juzgar con plena apertura y aceptación ha sido traducida instintivamente como la “atención o conciencia plenas”, la aplicación de esta técnica es tan amplia que se puede emplear desde la terapia conductual, cognitiva, hasta el manejo del estrés basado en Mindfulness.

La práctica de ejercicios que devienen del Zen, pueden ser individuales y grupales para tratar las enfermedades crónicas con alto nivel de estrés, las primeras publicaciones comenzaron en la década de los 70 y desde entonces su número no ha dejado de

augmentar, los artículos incluidos en este escrito hablan de la meditación y cómo la práctica del mindfulness ha logrado promover bienestar disminuyendo el estrés de las enfermeras de cuidados intensivos. Se resalta que dentro de esta categoría se encuentra el mayor número de artículos encontrados como estrategia para disminuir el estrés de los profesionales de enfermería en las unidades de cuidado intensivo adulto

La investigación sobre la terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT) de (Lan, Rahmat, Subramanian, & Kar, 2014) demostró que esta técnica es efectiva a la hora de reducir el estrés en las enfermeras consiguiendo así promover el bienestar en ellas, este estudio se desarrolló de forma grupal en un lapso de cinco semanas con dos horas a la semana de forma presencial, haciendo un seguimiento por medio de una serie de escalas que median varios aspectos como el estrés, la felicidad, la ansiedad entre otros, al ser una práctica que es llevada de forma grupal se podría decir que es muy efectiva porque tiene la capacidad de abarcar grupos asistenciales en donde es difícil desarrollar estrategias individuales, sea por lo costos o por la accesibilidad a ellos, pero sin embargo al ser grupal no hay diferencia en la valoración de los resultados positivos.

En este apartado es importante hablar de la vivencia holística del estrés y para eso se encontró un artículo escrito por (Espinoza G, Valverde H, & Vindas S, 2011) quienes diseñaron un programa en el que las enfermeras tenían espacios de dialogo para la reexaminación de pensamientos, emociones y situaciones que facilitaban el autoconocimiento y así podían encontrar herramientas de afrontamiento a los eventos estresantes que viven día a día; con este programa se logró no solo cambios conductuales en ellas, sino realizar modificación de estrategias frente al afrontamiento centradas tanto en el problema como en las emociones, y darse cuenta que desde la ejercicio de estas pueden mejorar su salud mental y tener un mejor relacionamiento con ellas mismas y con los otros.

Al realizar una práctica guiada a un grupo de personas no necesariamente debe ser de forma presencial, la metodología de este estudio es innovadora y se acerca más a las herramientas tecnológicas con las que estamos expuestos día a día como es el uso del WhatsApp, medio por el cual se hizo llegar la información sobre un programa formativo

de prácticas breves guiadas de texto y audio con una duración de 8 semanas a un grupo de 32 personas, y logro demostrar que es efectivo para disminuir el agotamiento emocional y aumentar la autocompasión, factores claves en el síndrome de burnout. (Gracia Gozalo, y otros, 2019)

Educación:

Para mejorar la salud mental y el desempeño de las enfermeras de la unidad de cuidados intensivos, los programas de formación basados en conocimientos y habilidades parecen ser útiles. La formación continua puede ayudar a mantener la eficacia de estos programas a lo largo del tiempo

En el ensayo controlado desarrollado por (Saffari, y otros, 2021) se logró demostrar que las intervenciones en grupo desarrolladas en el marco de un programa educativo fueron efectivas al reducir el estrés y la ansiedad en las enfermeras de cuidado intensivos, Los autores también comentan que esta técnica debe incluir los conocimientos y las habilidades; el primero paso siempre será re direccionar la educación como el mecanismo de entrada a nuevas oportunidades de aprendizaje, esto quiere decir que el enseñar nuevas técnicas para desarrollar o potencializar habilidades en el ser humano, ayuda a que este mismo pueda ampliar sus destrezas en conocimientos y aptitudes personales. También en el marco de la educación está el efecto que tiene la capacitación en la regulación de emociones por medio de intervenciones en donde enseñan sobrellevar el estrés ocupacional de las unidades de cuidados intensivos y este mostró eficacia a la hora de comparar resultados con las personas que no fueron expuestas a la intervención, en un estudio escrito por (Saedpanah, Salehi, & Moghaddam, 2016), se concluyó que enseñar al personal de enfermería como regular sus emociones es un mecanismo efectivo para disminuir el estrés y los problemas que este trae consigo.

Conclusiones:

El material encontrado es limitado, sabiendo que es una problemática de todo el mundo en los servicios de salud a nivel mundial y en especial en las unidades de salud complejos como las unidades de cuidados intensivos; aunque los modelos de atención pueden llegar a variar de acuerdo con las políticas de cada país, los problemas relacionados con el estrés siguen por la misma línea del síndrome de burnout.

Muchos de los artículos no ofrecen una medida o estrategia de afrontamiento, solo se menciona los factores contribuyentes y las consecuencias de estos.

En el año 2020, se encontraron muchos trabajos enfocados al estrés manejados por la enfermera de UCI en el marco del Covid, pero no se investiga sobre cómo intervenirlo, ni las estrategias para mitigarlo o tratarlo cuando ya está presente.

En el análisis general se puede decir que no hay una diferencia marcada en cuanto a los resultados favorecedores entre desarrollar prácticas individuales o grupales, se identifican independientemente de cómo haya sido la metodología estrategias que pueden ayudar a los profesionales de enfermería que laboran en las unidades de cuidados intensivos para disminuir el estrés.

La práctica de la meditación guiada y la técnica de mindfulness es de las prácticas más estudiadas y con mayores resultados positivos para las enfermeras de UCI.

Recomendaciones

Es necesario fomentar la investigación relacionada con las estrategias que mejoran la salud mental, de manera que se logre que las organizaciones planteen mecanismos para mejorar la calidad de vida de sus trabajadores, en especial del grupo vulnerable de enfermería, porque al mejorar la salud mental se mejora la calidad del cuidado a los pacientes y para lograrlo se requiere pensar en el cuidado de los clientes internos (trabajadores)

Se sugiere tener en cuenta el concepto de “Hospitales Magnéticos” planteado por (Alemán Rivera, López Cruz, Torres Santiago, García Galindo, & Zárata Grajales, 2011) quienes los describen como las instituciones que atraen y retienen a los profesionales de enfermería, están fundamentados en los criterios de La Asociación Americana de Enfermeras (ANA). Para que las instituciones sean certificadas como magnéticas se requiere: 1. Ser un hospital con bajo índice de rotación de enfermeras hacia otras instituciones. 2. Tener una plantilla de personal completa. 3. Ser un hospital posicionado en un mercado laboral competitivo. es la mejor iniciativa basada en la evidencia para mejorar el entorno de la práctica de enfermería, posicionando a las instituciones de salud como organizaciones excelentes. Con esto se garantiza la descentralización en la toma de decisiones, que haya una alta satisfacción laboral y personal en el rol de la enfermera y en la calidad del cuidado

Se recomienda ampliar estudios enmarcados en las estrategias de reducción del estrés en el cuerpo de enfermería en Colombia, que permitan hacer propuestas según las problemáticas institucionales que desencadenan el síndrome de burnout, además si se habla de prevención temprana, el impacto a la salud mental de forma negativa se puede mitigar efectivamente y los problemas que resulten posteriores a este serían más específicos de manejar.

Bibliografía

- Aguirre Galvis, V. A. (2016). Estrategias de afrontamiento ante el estrés laboral en personal de enfermería de una unidad de cuidados intensivos de la ciudad de Armenia, Quindío en el año 2016. *Universidad Autónoma de Bucaramanga*. Obtenido de <https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/7362?show=full>
- Alemán Rivera, I., López Cruz, R., Torres Santiago, M., García Galindo, J., & Zárate Grajales, R. (2011). Hospitales Magnéticos para la Mejora de la Calidad del Cuidado. *Revista de enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 19(2), 99-103. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=31759>
- Brito-Ortíz, J., Juárez-García, A., Nava-Gómez, M., Castillo-Pérez, J., & Brito-Nava, E. (2019). Psychosocial factors, psychological stress, and burnout in nursing: a model of trajectories. *Enfermería Universitaria*, 138-148. doi:10.22201/eneo.23958421e.2019.2.634
- Carrillo-García, C., Ríos-Rísquez, B., Martínez-Hurtado, C., & Noguera-Villaescusa, D. (17 de Mayo de 2017). Nivel de estrés del personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos. *ELSERVIER*. Obtenido de <https://www.elsevier.com/es-es/connect/enfermeria/nivel-de-estres-del-personal-de-enfermeria-de-la-unidad-de-cuidados-intensivos>
- Dyess, S., Prestia, A., Marquit, D., & Newman, D. (Marzo de 2018). Self-Care for Nurse Leaders in Acute Care Environment Reduces Perceived Stress: A Mixed-Methods Pilot Study Merits Further Investigation. *Journal of Holistic Nursing*. doi:10.1177/0898010116685655
- Edgar, R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>

- Espinoza G, M., Valverde H, S., & Vindas S, H. (2011). Vivencia holística del estrés en profesionales de Enfermería. *Enfermería Actual en Costa Rica*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44821178001>
- Freire, C. B., Dias , R. F., Schwingel, P. A., de França, E. E., Dias de Andrade, F. M., Chagas Costa, E., & de Valois Correia Junior, M. A. (2015). Quality of life and physical activity in intensive care professionals from middle São Francisco. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 26-31. doi:10.1590/0034-7167.2015680104p
- Friganović , A., & Selič, P. (Mayo de 2021). Where to Look for a Remedy? Burnout Syndrome and its Associations with Coping and Job Satisfaction in Critical Care Nurses A Cross Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. doi:10.3390/ijerph18084390.
- Goleman, D. (1995). *Emocional Intelligence*. Bantam Books.
- Gracia Gozalo, R., Ferrer Tarrés, J., Ayora Ayora, A., Alonso Herrero, M., Amutio Kareaga, A., & Ferrer Roca, R. (Mayo de 2019). Application of a mindfulness program among healthcare professionals in an intensive care unit: Effect on burnout, empathy and self-compassion. *Elsevier*, 43(4), 207 - 216. doi:10.1016/j.medin.2018.02.005
- Heras de Calle, G. (2017). *Humanizando Los Cuidados Intensivos*. España: Distribuna. Recuperado el Agosto de 2020
- Irasema Robles, V., & Armendáriz Ortega, A. M. (2012). Modelo Innovador: "Cuidado a las enfermeras en el afrontamiento al estrés en una unidad de cuidados intensivos". *ENE Revista de Enfermería*. Obtenido de <http://ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/viewFile/204/181>
- Kelly, L., & Lefton, C. (2017). Effect of Meaningful Recognition on Critical Care Nurses' Compassion Fatigue. *American Journal of Critical Care*, 26(6), 438–444. doi:10.4037/ajcc2017471
- Lan, H., Rahmat, N., Subramanian, P., & Kar, P. (2014). The effects of mindfulness training program on reducing stress and promoting well - being among nurses in

critical care units. *Australian Journal of Advance Nursing*, 31(3), 22 - 31. Obtenido de <https://www.voced.edu.au/content/ngv%3A64306>

Mealer, M., Conrad, D., Evans, J., Jooste, K., Solyntjes, J., Rothbaum, B., & Moss, M. (Noviembre de 2014). Feasibility and acceptability of a resilience training program for intensive care unit nurses. *American Journal of Critical Care*. doi:10.4037/ajcc2014747

Mealer, M., Jones, J., & M., M. (2012). A qualitative study of resilience and posttraumatic stress disorder in United States ICU nurses. *Intensive Care Medicine*, 1445 –1451. doi:10.1007/s00134-012-2600-6

Mehrabi, T., Azadi, F., Pahlavanzadeh, S., & Meghdadi, N. (2012). The effect of yoga on coping strategies among intensive care unit nurses. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3733286/>

Nazari, F., Mirzamohamadi, M., & Yousefi, H. (Julio de 2015). The effect of massage therapy on occupational stress of Intensive Care Unit nurses. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 508 - 515. doi:10.4103/1735-9066.161001

Nooryan, K., Gasparyan, K., Sharif, F., & Zoladl, M. (2012). Controlling anxiety in physicians and nurses working in intensive care units using emotional intelligence items as an anxiety management tool in Iran. *International Journal of General Medicine*, 5, 5 - 10. doi:10.2147/IJGM.S25850

Orgambídez Ramos, A., Borrego Alés, Y., & Ruiz Frutos, C. (Enero de 2018). Empowerment, stress vulnerability and burnout among Portuguese nursing staff. *ABRASCO - Associação Brasileira de Saúde Coletiva*, 23(1), 259 - 266. doi:10.1590/1413-81232018231.15522015

Rostami, K., & Ghodsbin, F. (2019). Effect of Yoga on the Quality of Life of Nurses Working in Intensive Care Units. Randomized Controlled Clinical Trial. *Research and Education in Nursing*, 37(3). doi:10.17533/udea.iee.v37n3e06

- Sabanciogullari, S., & Dogan, S. (2015). Effects of the professional identity development programme on the professional identity, job satisfaction and burnout levels of nurses: A pilot study. *International Journal of Nursing Practice*, 21(6), 847- 857. doi:10.1111/ijn.12330
- Saedpanah, D., Salehi, S., & Moghaddam, L. F. (2016). The Effect of Emotion Regulation Training on Occupational Stress of Critical Care Nurses. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 10(12). doi:10.7860/JCDR/2016/23693.9042
- Saffari, M., Farshid Rahimi , B., Vahedian-Azimi, A., Pourhoseingholi, M., Karimi, L., Gohari-moghadam, K., & Sahebkar, A. (Abril de 2021). Effect of a Multistage Educational Skill-Based Program on Nurse's Stress and Anxiety in the Intensive Care Setting: A Randomized Controlled Trial. *Behavioural Neurology*. doi:10.1155/2021/8811347
- Sharif, F., Rezaie, S., Keshavarzi, S., Mansoori, P., & Ghadakpoor, S. (julio de 2013). Teaching emotional intelligence to intensive care unit nurses and their general health: a randomized clinical trial. *International Journal of Occupational and Environmental Medicine*. Obtenido de <https://www.theijoem.com/ijoem/index.php/ijoem/article/viewArticle/208/380>Farkh ondeh
- Steinberg, B. A., Klatt, M., & Duchemin, A.-M. (26 de Diciembre de 2016). Feasibility of a Mindfulness-Based Intervention for Surgical Intensive Care Unit Personnel. *American Journal of Critical Care*. doi:10.4037/ajcc2017444
- Suniya, L. (2005). Definicion de Resiliencia. 7 . Obtenido de <https://www.encyclopedia-infantes.com/pdf/complet/resiliencia>
- Van Bogaert, P., Peremans, L., Van Heusden, D., Verspuy, M., Kureckova, V., Van de Cruys, Z., & Franck, E. (18 de Enero de 2017). Predictors of burnout, work engagement and nurse reported job outcomes and quality of care: a mixed method study. *Enfermería BMC*. doi:10.1186/s12912-016-0200-4

Vidotti, V., Trevisan Martins, J., Quina Galdino, M. J., Perfeito Ribeiro, R., & Cruz Robazzi, M. L. (2019). Síndrome de burnout, estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de enfermería. *Enfermería Global*, 18(55). doi:10.6018/eglobal.18.3.325961

Vinasco, J. A. (2020). Psychedelics and dignified death. Use of psychedelic substances at the end of life. *Avances en Enfermería*, 369-379. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-45002020000300369&script=sci_abstract&tIng=en

Wagnild, & Young. (1993). Escala de Resiliencia (ER).

Anexos

Matriz

MATRIZ DE VACIADO											
#	Categoría / Tema	Título Traducido	Título Original	Autores	Año	País	Idioma	Fuente de búsquedas	Metodología	Revista / Libro / Tesis	DOI / URL
1	Actividad Física	Calidad de vida y actividad física en cuidados intensivos, profesionales de central san Francisco.	Quality of life and physical activity in intensive care professionals from middle São Francisco	Freire, C. B., Dias, R. F., Schwingel, P. A., de França, E. E., Das de Andrade, F. M., Chagas Costa, E.	2015	Brasil	Portugues	SciELO	Estudio Transversal	Revista Brasileira de Enfermagem	10.1590/0034-7167.2015680104p
2	Afrontamiento	¿Dónde buscar un remedio? El síndrome de Burnout y sus asociaciones con el afrontamiento y la satisfacción laboral en enfermeras de cuidados intensivos: un estudio transversal.	Where to Look for a Remedy? Burnout Syndrome and its Associations with Coping and Job Satisfaction in Critical Care Nurses: A Cross-Sectional Study	Friğanović, A., & Selč, P.	2021	Croacia	Ingles	Pubmed	Investigación Multicéntrica	International Journal of Environmental Research and Public Health	10.3390/ijerph18084390.
		Estrategias de afrontamiento ante el estrés laboral en personal de enfermería de una unidad de cuidados intensivos de la ciudad de Armenia, Quindío en el año 2016	Estrategias de afrontamiento ante el estrés laboral en personal de enfermería de una unidad de cuidados intensivos de la ciudad de Armenia, Quindío en el año 2016	Aguirre Galvis, V. A.	2016	Colombia	Español	Pubmed	Tesis	Universidad Autónoma de Bucaramanga	https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/7362?show=full
3	Condiciones Laborales	Predictores de agotamiento, compromiso laboral y enfermeras informaron los resultados laborales y la calidad de la atención: un estudio de método mixto	Predictors of burnout, work engagement and nurse reported job outcomes and quality of care: a mixed method study	Van Bogaert, P., Peremans, L., Van Heusden, D., Verspuy, M., Kureckova, V., Van de Cruys, Z., & Franck, E.	2017	Belgica	Ingles	Pubmed	Encuesta Transversal	Enfermería BMC.	10.6018/eglobal.18.3.325961
		Empowerment, vulnerabilidad al estrés y burnout en enfermeras portuguesas	Empowerment, stress vulnerability and burnout among Portuguese nursing staff	Orgambidez Ramos, A., Borrego Alías, Y., & Ruiz Fritos, C.	2018	Brasil	Ingles	SciELO	Estudio Transversal	ABRASCO - Associação Brasileira de Saúde Coletiva	10.1590/1413-81232018231.15522015
		Efecto del reconocimiento significativo sobre la fatiga por compasión de las enfermeras de cuidados intensivos.	Effect of Meaningful Recognition on Critical Care Nurses' Compassion Fatigue.	Kelly, L., & Lefton, C.	2017	Estados Unidos	Ingles	Pubmed	Encuesta Cuantitativa	American Journal of Critical Care	10.4037/ajcc.2017471
		Efectos del programa de desarrollo de la identidad profesional sobre la identidad profesional, la satisfacción laboral y los niveles de desgaste de las enfermeras: un estudio piloto	Effects of the professional identity development programme on the professional identity, job satisfaction and burnout levels of nurses: A pilot study.	Sabancıoğlu, S., & Dogan, S.	2015	Turquia	Ingles	Pubmed	Estudio Cuasiexperimental	International Journal of Nursing Practice	10.1111/inj.12330
4	Educación	Efecto de un programa educativo de múltiples etapas basado en habilidades sobre el estrés y la ansiedad de las enfermeras en el entorno de cuidados intensivos: un ensayo controlado aleatorio	Effect of a Multistage Educational Skill-Based Program on Nurse's Stress and Anxiety in the Intensive	Saffari, M., Farshid Rahimi, B., Vahedian-Azimi, A., Rounfousheingholi, M., Karimi, L., Gohari-moghadam, K., & Sahabzadeh, A.	2021	Iran	Ingles	Pubmed	Estudio Prospectivo	Behavioural Neurology	10.1155/2021/8611347
		El efecto de la capacitación en regulación de las emociones sobre el estrés laboral de las enfermeras de cuidados intensivos	The Effect of Emotion Regulation Training on Occupational Stress of Critical Care Nurses.	Saadpanah, D., Salehi, S., & Moghadam, L. F.	2016	Iran	Ingles	Pubmed	Estudio de Intervención	Journal of Clinical and Diagnostic Research	10.7860/JCDR/2016/23693.9042
5	Resiliencia	Viabilidad y aceptabilidad de un programa de capacitación en resiliencia para enfermeras de unidades de cuidados intensivos	Feasibility and acceptability of a resilience training program for intensive care unit nurses.	Mealer, M., Conrad, D., Evans, J., Jooste, K., Solyntjes, J., Rothbaum, B., & Moss, M.	2014	Estados Unidos	Ingles	Pubmed	Estudio de Intervención	American Journal of Critical Care.	10.4037/ajcc.2014747
		Un estudio cualitativo de la resiliencia y el trastorno por estrés posttraumático en enfermeras de la UCI de Estados Unidos	A qualitative study of resilience and posttraumatic stress disorder in United States ICU nurses.	Mealer, M., Jones, J., & M., M.	2012	Estados Unidos	Ingles	Pubmed	Encuesta	Intensive Care Medicine	10.1007/s00134-012-2600-6
6	Meditación	El autocuidado de las enfermeras líderes en el entorno de cuidados intensivos reduce el estrés percibido: un estudio piloto de métodos mixtos merece una mayor investigación	Self-Care for Nurse Leaders in Acute Care Environment Reduces Perceived Stress: A Mixed-Methods Pilot Study Merits Further Investigation.	Dyess, S., Preslia, A., Marquit, D., & Newman, D.	2017	Estados Unidos	Ingles	Pubmed	Diseño de intervención	Journal of Holistic Nursing	10.1177/0898010116685655
		Vivencia holística del estrés en profesionales de enfermería.	Vivencia holística del estrés en profesionales de Enfermería	Espinoza G, M., Valverde H, S., & Vindas S, H.	2011	Costa Rica	Español	SciELO	Enfoque Metodológico Cuantitativo	Enfermería Actual en Costa Rica	https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44821178001
		Aplicación de un programa de Mindfulness en profesionales de un servicio de medicina intensiva. Efecto sobre el burnout, la empatía y la autocompasión.	Application of a mindfulness program among healthcare professionals in an intensive care unit: Effect on burnout, empathy and self-compassion	Gracia Gozalo, R., Ferrer Tarrés, J., Ayora Ayora, A., Alonso Herrero, M., Arnulfo Kareaga, A., & Ferrer Roca, R.	2018	España	Ingles	Pubmed	Estudio de Intervención	Elsevier	10.1016/j.medn.2018.02.005
		Viabilidad del Mindfulness basado en la atención plena para el personal de la unidad de cuidados intensivos.	Feasibility of a Mindfulness-Based Intervention for Surgical Intensive Care Unit Personnel.	Steinberg, B. A., Klatt, M., & Duchemin, A.-M.	2015	Estados Unidos	Ingles	Pubmed	Estudio de Intervención	American Journal of Critical Care	10.4037/ajcc.2017444
7	Yoga	Efecto del yoga en la calidad de vida de los enfermeros que trabajan en unidades de cuidados intensivos. Ensayo clínico controlado aleatorizado	Effect of Yoga on the Quality of Life of Nurses Working in Intensive Care Units. Randomized Controlled Clinical Trial.	Rostami, K., & Ghodsbin, F.	2019	Iran	Ingles	Pubmed	Ensayo Clínico	Research and Education in Nursing	10.17533/udea.lee.v37n3e06
		El efecto del yoga en las estrategias de afrontamiento entre enfermeras de unidades de cuidados intensivos.	The effect of yoga on coping strategies among intensive care unit nurses	Mehrabi, T., Azadi, F., Pahlavanzadeh, S., & Meghdadi, N.	2012	Iran	Ingles	Pubmed	Estudio Cuasiexperimental	Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research.	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3733296/
8	Inteligencia Emocional	Enseñar inteligencia emocional a enfermeras de unidades de cuidados intensivos y su salud general: un ensayo clínico aleatorizado	Teaching emotional intelligence to intensive care unit nurses and their general health: a randomized clinical trial.	Sharif, F., Rzaie, S., Keshavarzi, S., Mansoori, P., & Ghadipoor, S.	2013	Iran	Ingles	Pubmed	Ensayo Clínico	International Journal of Occupational and Environmental Medicine.	https://www.thegem.com/journal/index.php/ijp/article/view/Article/208380/Farkhondeh
		Controlar la ansiedad en médicos y enfermeras que trabajan en unidades de cuidados intensivos utilizando elementos de inteligencia emocional como herramienta de manejo de la ansiedad	Controlling anxiety in physicians and nurses working in intensive care units using emotional intelligence items as an anxiety management tool in Iran	Nboryan, K., Gasparyan, K., Sharif, F., & Zoladi, M.	2012	Iran	Ingles	Pubmed	Diseño de Estudio Inferencial	International Journal of General Medicine	10.2147/IJGM.S25850
9	Masaje	El efecto de la terapia de masaje sobre el estrés ocupacional de las enfermeras de la unidad de cuidados intensivos	The effect of massage therapy on occupational stress of Intensive Care Unit nurses.	Nazari, F., Mirzomahadi, M., & Yousefi, H.	2015	Iran	Ingles	Pubmed	Ensayo Clínico	Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research	10.4103/1735-9066.161001

