“EL ESTRÉS EN LA ACTIVIDAD ENFERMERA, RESPUESTA Y AFRONTAMIENTO”

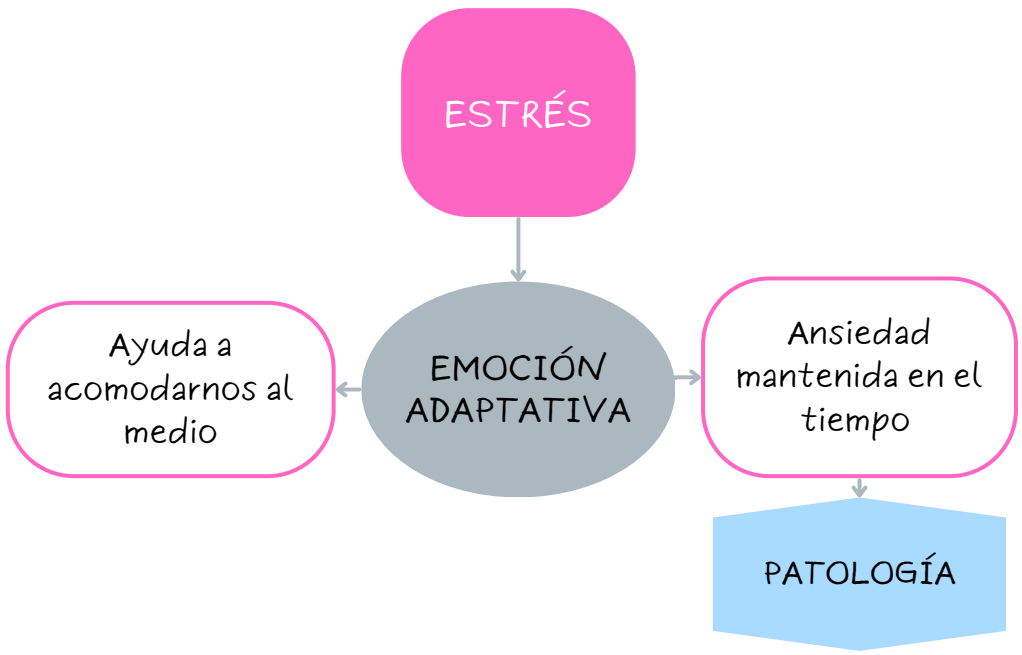
EI DELICADO MORO, PATRICIA; ROMO PORTILLO, JUAN MIGUEL; GÓMEZ ROMERO, CARMEN MEILING; MARTÍNEZ RODRÍGUEZ, ELENA; ÁVAREZ LAFUENTE, YÉSSICA

Hospital General de Segovia

01 Introducción

Desde la entrada en vigor de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (1995) se ha insistido principalmente en los aspectos relacionados con la salud laboral. El estrés es uno de los desencadenantes de determinados problemas de salud, deterioro en las relaciones interpersonales, absentismo y disminución de la productividad.

Los profesionales del ámbito sanitario, constituyen un colectivo especialmente afectado por altos niveles de estrés. Trabajar en continuo contacto con el sufrimiento y/o muerte de otras personas, vivenciar la incertidumbre sobre la aplicación de un tratamiento, la posibilidad de cometer errores que repercutan gravemente en la vida de otras personas, entre otros, puede afectar a la vida personal, profesional de la persona y a su entorno más próximo.



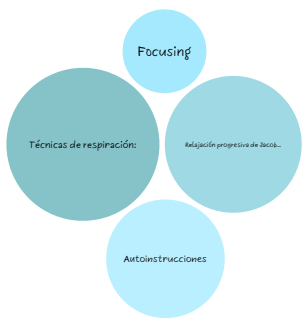
02 Objetivos

- Describir el problema del estrés en el ámbito profesional de enfermería
- Analizar el mecanismo de respuesta del estrés y el Síndrome de Burnout
- Indagar acerca de los tipos de respuesta que tiene el profesional de enfermería ante el estrés
- Estudiar las técnicas de relajación ante la presencia de estrés en el ámbito de la enfermería

03 Desarrollo

- Hans Selye (1926) define el estrés como “la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor o situación estresante”.
- Según el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (1997), el estrés se define como la “respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse a las presiones internas y externas.” El estrés laboral o alto estrés nace cuando existe un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización.

- El Síndrome del Burnout (Freudenberger 1974) se define como un síndrome que aparece en el entorno laboral, especialmente en puestos del ámbito de la salud. Una exposición crónica a los estresores laborales, puede llevar a los profesionales que trabajan en contacto directo con las personas, a sufrir este síndrome de desgaste.
- Existen técnicas de afrontamiento del estrés :



- Las técnicas de afrontamiento y de adaptación de la enfermera no pueden sustituir la buena organización, y disposición de medios y recursos adecuados, así como de condiciones laborales dignas.

04 Conclusiones

- El estrés es una emoción adaptativa que cuando deja de ser un factor controlable por la enfermera, pasa a ser un factor de riesgo para diversas patologías, afectando a su vida personal y profesional.
- El Sd. de Burnout es potencialmente evitable si se usan técnicas adecuadas de afrontamiento.

05 Bibliografía

1. Revistas-portada - Enfermería21 [Internet]. Enfermería21. [citado el 29 de octubre de 2024]. Disponible en: https://www.enfermeria21.com/revistas-articulo/
2. Medigraphic.com. [citado el 29 de octubre de 2024]. Disponible en: https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2007/eim073h.pdf
3. Elsevier.es. [citado el 29 de octubre de 2024]. Disponible en: https://www.elsevier.es/es-revista-enfermeria-clinica-35-articulo-estres-relacionado-con-el-trabajo-S1130862106711986#