

EL ESTRÉS PERCIBIDO EN LOS PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL

Sonia. la Torre Moyano¹, Lorena Morote Sinsáez¹, Mar Zájara Mellado¹, Beatriz González González¹ y María Esperilla Belinchón¹.
1. Residente Enfermería de Salud Mental del Hospital Regional de Málaga

INTRODUCCIÓN

El estrés percibido constituye uno de los principales riesgos psicosociales en los profesionales de la salud mental, quienes están expuestos de forma continua a exigencias emocionales y cognitivas derivadas de su labor asistencial (1) lo que puede repercutir significativamente en la calidad de la atención (2).



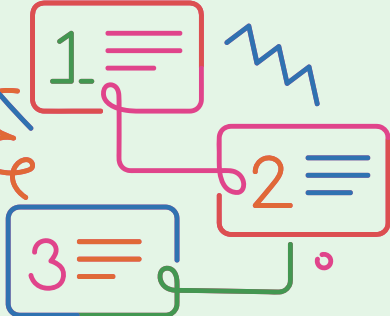
OBJETIVOS

Analizar la evidencia reciente sobre el estrés percibido en profesionales de salud mental, identificar factores de riesgo y qué factores protectores son útiles en la prevención del burnout.



METODOLOGÍA

Revisión narrativa de la literatura científica. La estrategia de búsqueda se llevó a cabo usando el tesauro MeSH para los términos controlados "Occupational Stress", "Burnout", "Health Personnel" y "Mental Health" en las bases de datos: Pubmed, Embase y Scopus en los 10 últimos años.



RESULTADOS

Se extrajeron 368 artículos. Tras retirar los duplicados, se examinaron para valorar su elegibilidad según título y resumen, aplicando los criterios de inclusión y exclusión quedando un total de 16 estudios potencialmente relevantes. Tras el análisis completo de los documentos se seleccionaron 11 trabajos. Se realizó un análisis narrativo de los estudios elegidos.

DISCUSIÓN

Existen estudios que han demostrado que los profesionales de salud mental sufren altos niveles de estrés laboral. Además, dada la naturaleza del trabajo, que a menudo implica la exposición a situaciones emocionalmente intensas, se pueden activar respuestas fisiológicas de estrés, como el aumento de cortisol, tanto en los pacientes como en los terapeutas (2).



Una evaluación cognitiva primaria positiva puede modular la motivación y reducir el impacto negativo del estrés. Además, otros autores apuntan a que la satisfacción laboral puede actuar como un moderador importante en el control de estrés y burnout (4). Asimismo, la adaptación española de la Escala de Autocuidado para Psicólogos (SCAP) señala que el autocuidado es un factor protector clave contra el agotamiento profesional (5).

Sin embargo, la falta de recursos, la alta rotación laboral y la insatisfacción en el trabajo siguen siendo barreras importantes para mantener un equilibrio psicológico saludable en este ámbito (2).

Después de la pandemia se observó un aumento de los niveles de estrés del personal sanitario, sin embargo, las tasas de burnout encontradas en los profesionales de salud mental son superiores a las reportadas por otros colectivos. Esto puede derivar en agotamiento emocional, despersonalización y una reducida sensación de logro personal (2).

Por otra parte factores como la búsqueda de significado en la vida, las estrategias de afrontamiento adaptativas y la autocompasión han sido identificados como protectores contra el estrés y el agotamiento en profesionales de la salud mental (3).



CONCLUSIÓN

- El estrés percibido afecta de forma significativa el bienestar del personal de salud mental y tiene múltiples determinantes tanto individuales como institucionales.
- La promoción de entornos laborales saludables, supervisión de calidad y autonomía profesional son elementos esenciales para la prevención.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

