

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA JUAN MISAEL SARACHO  
DIVISIÓN DE POST GRADO  
MAESTRIA EN ENFERMERÍA MÉDICO QUIRÚRGICO**



**“CAUSAS Y EFECTOS QUE PRODUCE EL ESTRÉS AL  
PERSONAL DE ENFERMERIA DE QUIROFANO, CLÍNICA CRISTO  
REY CIUDAD DE ORURO GESTION 2015”**

**Tesis presentado consideración de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, como requisito para la obtención del Título de Maestría en Enfermería Medico Quirúrgica.**

**POSTULANTE : Lic. Nelly Condori Acapa**

**Oruro – Bolivia  
2020**

## DEDICATORIA

*El presente trabajo de investigación está  
dedicado a mi madre Antonia Acapa  
Álvarez por enseñarme a mirar de frente,  
a tener valor y nunca rendirme.*

## AGRADECIMIENTO

- *A Dios todopoderoso, por su bendición y la fortaleza que me brindo desde el primer día de mi existencia.*
- *A la Universidad “Juan Misael Saracho” y a los profesores por todas sus enseñanzas y reflexiones realizadas con una calidad científica y humana.*
- *A mí querida madre: Antonia, por su amor eterno, sus sabios consejos, a su apoyo incondicional... por la vida que me dio GRACIAS POR TODO.*
- *A una persona muy especial que me brindo su amor, cariño, y me ayudo y aguanto en este proyecto que es mi esposo Nelson Magne y mis queridos hijos que siempre me están apoyando*

# INDICE

## Contenido

RESUMEN .....	1
CAPITULO I .....	2
1.1. INTRODUCCIÓN.....	2
1.2. ANTECEDENTES.....	4
1.3. JUSTIFICACIÓN.....	5
1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	6
1.4.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	6
1.5. OBJETIVOS.....	7
1.5.1. OBJETIVO GENERAL.....	7
1.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	7
1.6. VARIABLES.....	7
1.6.1. VARIABLE INDEPENDIENTE.....	7
1.6.2. VARIABLES DEPENDIENTES.....	7
CAPITULO II .....	8
2. MARCO TEORICO.....	8
2.1. CONCEPTUALIZACIÓN DEL ESTRÉS.....	8
2.2. TIPOS DE ESTRÉS LABORAL.....	9
2.3. SÍNTOMAS DEL ESTRÉS LABORAL:.....	13
2.4. FACTORES RELACIONADOS CON EL ESTRÉS .....	16
2.5. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS LABORAL.....	17
2.6. FACTORES QUE GENERAN ESTRÉS .....	18
2.6.1. EL SÍNDROME DE BURNOUT (BO) .....	20
2.6.2. DIMENSIONES DEL BURNOUT (BO) .....	20
2.7. ETAPA DEL ESTRÉS.....	21
2.7.1. ETAPA DE REACCION DE ALARMA:.....	21
2.7.2. ETAPA DE RESISTENCIA: .....	21
2.7.3. ETAPA DE AGOTAMIENTO:.....	21
2.8. CAUSAS DEL ESTRÉS (LAS 7 CAUSAS PRINCIPALES DEL ESTRÉS) .....	22
2.8.1. MOTIVOS LABORALES: .....	22

2.8.2.	PERSONAS TÓXICAS:.....	22
2.8.3.	PENSAMIENTOS NEGATIVOS:.....	22
2.8.4.	PERDIDAS IMPORTANTES:.....	23
2.8.5.	AMORES Y DESAMORES: .....	23
2.8.6.	EL RUIDO TAMBIEN CAUSA ESTRÉS:.....	24
2.8.7.	LA SOLEDAD:.....	24
2.9.	TECNICAS DE REDUCCION DEL ESTRÉS:.....	25
2.10.	CLASIFICACIÓN DE RIESGO DEL PERSONAL QUE TRABAJA EN EL ÁREA QUIRÚRGICA ....	26
2.11.	QUIRÓFANOS.....	27
2.11.1.	DISEÑO Y CONSTRUCCIÓN .....	28
2.11.2.	CIRCULACIÓN EN EL ÁREA QUIRÚRGICA .....	28
2.11.3.	TEMPERATURA Y HUMEDAD.....	29
2.11.4.	VESTIMENTA QUIRÚRGICA.....	29
2.11.5.	VENTILACIÓN.....	30
2.11.6.	LAVADO DE MANOS .....	30
CAPITULO III .....		31
3.1.	DISEÑO METODOLOGICO:.....	31
3.1.1.	Tipo De Estudio: .....	31
3.1.2.	Universo .....	32
3.1.3.	Muestra.....	32
3.2.	Método de Investigacion.....	32
3.2.1.	Criterios de inclusión:.....	33
3.2.2.	Criterios de exclusión: .....	33
3.2.3.	Método empírico:.....	33
3.2.4.	Método teórico: .....	33
3.2.5.	Método analítico: .....	33
3.2.6.	Método Inductivo:.....	34
3.2.7.	Método deductivo:.....	34
3.2.8.	Técnicas o instrumentos de recolección de información: .....	34
CAPITULO IV .....		35
4.1.	ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS.....	35

CAPITULO V .....	50
5.1. CONCLUSIONES .....	50
5.2. RECOMENDACIONES .....	51
BIBLIOGRAFIA.....	53
ANEXOS .....	54

## RESUMEN

El estrés se entiende como un conjunto de reacciones fisiológicas que ocurren en el organismo. Puede presentarse de forma adaptativa, como respuesta breve a un estímulo, o de forma patológica y crónica, siendo esta última forma nociva para la vida de quien lo sufre, causando numerosos problemas de salud.

El presente trabajo de investigación cuantitativa, método descriptivo de corte transversal, de grupo focal, tuvo como objetivo determinar la relación entre el nivel de estrés y los tipos de estrategias de afrontamiento en enfermeras de la Clínica Cristo Rey de la Ciudad de Oruro gestión 2015. El universo muestral fue de 2 licenciadas de enfermería, 3 enfermeras auxiliares circulantes y una enfermera responsable de quirófano las cuales asisten a las cirugías programadas en dicha clínica.

La práctica del profesional en salud Enfermeras de Quirófano, instrumentistas, circulantes y responsable de quirófano, se ve continuamente enfrentada a la identificación de problemas, cuyo objetivo no es sólo combatir intervenciones quirúrgicas, enfermedades y otros, sino satisfacer un amplio repertorio de necesidades humanas cuya valoración y diagnóstico forma parte sustancial de la actividad en la actualidad.

Se percibe esta realidad surgiendo la necesidad de realizar un estudio sobre causas y efectos que produce "el estrés profesional" en el personal de quirófano causando efectos secundarios tanto al personal de enfermería (Instrumentadoras, circulantes y responsable de quirófano).

Los resultados que se obtuvieron respecto a los factores estresantes es que el 100% es de sexo femenino, el 83% tiene estrés debido a las cargas horarias de trabajo como también es debido al ingreso de veces de cirugías continuas.

## CAPITULO I

### 1.1. INTRODUCCIÓN.

El uso del término estrés se ha popularizado sin que la mayoría de las personas tengan claro en qué consiste el mismo. Al revisar la amplia literatura sobre el tema, se encuentran multitud de definiciones, algunas de las cuales lo abordan indistintamente desde la perspectiva del estrés como estímulo, como respuesta o como consecuencia (Hans Selye, 1936<sup>1</sup>).

El mundo del trabajo ha vivido transformaciones a lo largo del siglo pasado e inicios de este. Uno de estos cambios ha sido la incorporación progresiva y masiva de las mujeres al campo laboral. La participación de la mujer en actividades económicas, políticas y culturales es cada vez más notoria a nivel mundial

La adaptación a las circunstancias adversas del ambiente laboral puede generar trastornos psicológicos y orgánicos como el síndrome de agotamiento profesional. Cuando se percibe como satisfactorio, el trabajo es gratificante; cuando se percibe como insatisfactorio, ocasiona desilusión.

Se ha descrito que el personal de atención a la salud es particularmente propenso a desarrollar un deterioro progresivo, tanto emocional como físico, que repercute negativamente en el trato a los pacientes; a ese deterioro se ha denominado síndrome de agotamiento profesional.

Los síntomas y signos del síndrome de agotamiento profesional varían de una persona a otra, e involucran tres esferas determinantes:

- a) Agotamiento físico/emocional, derivado de la auto percepción de incapacidad.

---

<sup>1</sup>Hans Selye, 1936

- b) Despersonalización, causada por desmotivación y sensación de falta de realización personal.
- c) Deterioro del desempeño laboral.

El desarrollo de este síndrome es progresivo, en lo general inicia con un proceso de desgaste laboral que se acompaña de síntomas y signos, entre los que destacan las alteraciones cardiovasculares, fatiga, cefalea, problemas gastrointestinales, mialgias, insomnio y trastornos dermatológicos.

Se manifiestan alteraciones emocionales tales como irritabilidad, ansiedad, depresión, cinismo, y actitudes agresivas o defensivas. Finalmente, se incrementa el ausentismo y la falta de rendimiento laboral, que por lo general se acompaña de problemas en las relaciones interpersonales, tendencia al aislamiento, insatisfacción y desilusión hacia el trabajo, y la percepción de incumplimiento de las expectativas trazadas al inicio de la vida profesional.

Dado que el síndrome de agotamiento profesional se instala de manera progresiva y gradual, es posible identificar en forma temprana las manifestaciones que advierten sobre el deterioro progresivo del trabajador, circunstancia que permitiría establecer las estrategias adecuadas para su prevención o tratamiento oportuno.

El objetivo de este trabajo fue determinar causas y efectos que producen el estrés en las Enfermeras de Quirófano de la clínica Cristo Rey de la ciudad de Oruro. Ya que por su constante relación con pacientes se encuentran comprometidos a desempeñar su capacidad profesional y laboral llevada a una confrontación a diferentes estados de los pacientes por lo que lleva una recarga traumática llegando a los componentes del síndrome de agotamiento profesional en enfermeras de quirófano que se encuentran en cada cirugía o intervención médica de diferentes causas patológicas.

Por otra parte, cuando las enfermeras tienen responsabilidades familiares como, crianza de los hijos y administración del hogar, éstas pueden representar altas demandas que a su vez pueden influir en su condición de salud y en el nivel de bienestar en general

## **1.2. ANTECEDENTES.**

Siendo el trabajo una actividad humana, individual y colectiva requiere una serie de contribuciones (esfuerzos. Tiempo, aptitudes, habilidades, entre otras) de modo que los individuos desempeñan, esperando a cambio compensaciones económicas y materiales, además psicológicas y sociales, que contribuyan a satisfacer sus necesidades, en este marco de la profesión de especialidades en quirófano.

Estudios realizados a nivel nacional en diferentes departamentos de Bolivia, han dado cuenta de cómo la profesión en el área de salud presenta altos índices de estrés laboral o estrés de trabajo, en las que la creciente **presión en el entorno laboral** puede provocar la saturación física o mental del trabajador, generando diversas consecuencias que no sólo afectan a su salud, sino también a la de su entorno más próximo.

Sin embargo existe poca información en nuestras enfermeras de quirófano bolivianas, por lo que resulta importante aportar información al respecto de Bolivia

El estrés laboral normalmente aparece cuando las exigencias del entorno superan la capacidad del individuo para hacerlas frente o mantenerlas bajo control, y puede manifestarse de diversas formas, que van desde la irritabilidad a la depresión, y por lo general están acompañados de agotamiento físico y/o mental.

Dentro de la Clínica Cristo Rey existe estrés laboral debido al poco personal de quirófano que existe y este debe cumplir con las cirugías programadas diariamente.

### **1.3. JUSTIFICACIÓN.**

El estudiar el estrés laboral de los trabajadores sanitarios de quirófano, con la finalidad de implementar medidas correctivas y/o preventivas.

Para las instituciones se esperaría un decremento de los daños laborales y económicos derivados de la presencia de trastornos mentales en estos profesionales; para la sociedad, se reflejaría en una mejor calidad en el servicio y atención de las necesidades del paciente y su familia y, por supuesto, para los propios trabajadores representaría el contar con soluciones viables a su problemática, avaladas institucionalmente, lo que evitaría el sufrimiento silencioso de miles de personas.

Además, es preciso tomar conciencia de esta situación porque la mayor parte de los profesionales de enfermería de quirófano lo sufren en silencio, con las consiguientes repercusiones familiares y laborales, si la situación se cronifica.

Cuando se produce la enfermedad también se silencia, sobre todo, si es psíquica, porque la enfermedad mental de los enfermeros ha sido un tema tabú.

Los quirófanos de la Clínica Cristo Rey de la Ciudad de Oruro, es un lugar donde hay una elevada carga de trabajo la cual ha ido aumentando en los últimos años y aún más el año del 2015; en este servicio se toman decisiones de extrema importancia para el paciente y se han de hacer rápido, además los pacientes que ingresan a quirófano se encuentran en una situación donde su vida está

gravemente comprometida y requieren vigilancia muy estrecha y cualidades profesionales muy concretos que permitan desarrollar una labor asistencial óptima.

Es por ello, que se hace imprescindible contar con estudios como el presente que evidencien la existencia o no de estos problemas potenciales o reales, en el personal de enfermería de quirófano, no solo por la calidad asistencial que se esté dando al paciente sino también por la propia calidad de vida del personal asistencial

#### **1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La práctica del profesional en salud, se ve continuamente enfrentada a la identificación de problemas, cuyo objetivo no es sólo combatir intervenciones quirúrgicas, enfermedades y otros, sino satisfacer un amplio repertorio de necesidades humanas cuya valoración y diagnóstico forma parte sustancial de la actividad en la actualidad.

Se percibe esta realidad surgiendo la necesidad de realizar un estudio sobre las causas y efectos que produce "el estrés profesional" en el personal de enfermería de quirófano causando efectos secundarios tanto al personal de especialidad como en las distintas áreas de intervención y el cuidado de los pacientes.

¿Que conocimientos, actitudes se deben practicar para la reducción del estrés en los profesionales del personal de enfermería de quirófano para lograr una mejor atención y una adecuada relajación en las mujeres de la Clínica Cristo Rey de la ciudad de Oruro en la gestión 2015?

##### **1.4.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.**

Causas y efectos que produce el estrés al personal de enfermería de quirófano en el acto quirúrgico de la Clínica Cristo Rey de la Ciudad de Oruro en la gestión 2015.

## **1.5. OBJETIVOS.**

### **1.5.1. OBJETIVO GENERAL.**

- ✓ Determinar las causas y efectos que predisponen el estrés al personal de enfermería de quirófano, Clínica Cristo Rey Ciudad de Oruro.

### **1.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

- Describir las principales causas de estrés que afecta al personal de enfermería de quirófano.
- Identificar las características personales y familiares del personal de enfermería que trabaja en quirófano.
- Identificar el grado de estrés laboral de enfermería de quirófano.

## **1.6. VARIABLES**

### **1.6.1. VARIABLE INDEPENDIENTE**

El estrés

### **1.6.2. VARIABLES DEPENDIENTES**

- Las fuentes de estrés
- Los niveles de estrés
- Causas y efectos que produce el estrés
- El manejo de estrés

## CAPITULO II

### MARCO TEORICO

#### 2.1. CONCEPTUALIZACIÓN DEL ESTRÉS

##### ESTRÉS Y ESTRÉS LABORAL

Deriva del latín “Stringe” que significa “apretar” o “provocar tensión”. Posteriormente los físicos y los investigadores utilizaban esta palabra, pero le daban diferentes significados, los físicos la utilizaron para describir una fuerza aplicada a un objeto, de tal modo que los cambios resultantes en cuanto a volumen, forma y tamaño se conocieron como esfuerzos; mientras que los investigadores trataban de identificar los cambios de adaptación encargados de mantener una situación estable; a este equilibrio se denominó homeostasis, se creía que el estrés era una amenaza para la homeostasis.

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”

El **Estrés Laboral** se define como un conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento a ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, la organización o el entorno de trabajo. Es un estado que se caracteriza por altos niveles de excitación y de angustia, con la frecuente sensación de no poder hacer nada frente a la situación.

El estrés laboral es el resultado de la relación entre el individuo y el entorno. Evaluado por aquel como amenazante, que desborda sus recursos debido a la presencia de demandas, tareas, roles interpersonal y físico y pone en peligro su bienestar.

El estrés designa el peligro que amenaza al bienestar y como consecuencia, incluso la supervivencia. Como resultado del efecto del estrés, el ser vivo que se ve afectado intenta ajustarse a estas condiciones modificadas al servicio del medio ambiente y actuar contra esta influencia perniciosa (actividad) o huir de ella (pasividad)

El estrés de origen laboral, puede afectar la calidad de vida y la productividad, no solo porque compromete la salud de los trabajadores si no también el sistema económico de una Institución. La sobre carga crónica, los trabajadores excesivamente rutinarios y bajo presión pueden producir estados de fatiga crónica y actitudes de pasividad o alienación.

## **2.2. TIPOS DE ESTRÉS LABORAL**

Existen dos tipos de estrés el episódico (un despido por ejemplo) y el crónico que se puede presentar cuando la persona se encuentra sometida a las siguientes situaciones:

### **a) Ambiente laboral inadecuado:**

Son los llamados estresores del ambiente físico:

- Falta de luz o luz muy brillante
- Ruido excesivo o intermitente
- Vibraciones

- Aire acondicionado
- Aire contaminado
- Alta o baja de temperatura

**b) Sobre carga de trabajo:**

Es el estrés por sobre estimulación. Se presenta por exigencias psicosensoriales, violentas, simultáneas, numerosas, persistentes y variables. Exigen una adaptación fuera del límite normal.

**c) Alteración del ritmo biológico:**

Es el estrés que se produce al alternar las constantes biológicas determinadas por el ritmo circadiano determinado a su vez por las secreciones hormonales, los ciclos del sueño y el ritmo metabólico. Requiere un alto esfuerzo adaptativo, generando irritabilidad, disminución de la concentración, trastornos del sueño, fatiga, ansiedad de provocar modificaciones en la vida social, conyugal y sexual de presentan en:

- Personal de salud
- Trabajadores nocturnos
- Trabajadores de transporte.

**d) Responsabilidades y decisiones muy importantes:**

El estrés del personal jerárquico o con grados de responsabilidad se debe a:

- Responsabilidades numerosas y variables
- Trabajo intelectual excesivo
- Tensión psicológica continua

- Inseguridad laboral
- Competencia
- Marcha contra el reloj
- Adaptación a situaciones nuevas y datos inestables.

No obstante en la literatura se encuentran otras clasificaciones a continuación se amplía sobre las mismas.

- **Según sus efectos el estrés se puede clasificar:**

**a.) Eustrés (Estrés positivo):**

Es aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor pero mantiene su mente abierta y creativa, y prepara al cuerpo y mente para una función óptima. En este estado de estrés, el individuo deriva placer, alegría, bienestar y equilibrio, experiencias agradables y satisfactorias. La persona con estrés positivo se caracteriza por ser creativo y motivado, es lo que le mantiene viviendo y trabajando.

El individuo expresa y manifiesta sus talentos especiales y su imaginación e iniciativa en forma única. Se enfrentan y resuelven problemas. Los estresores positivos pueden ser una alegría, éxito profesional, el éxito en un examen, satisfacción sentimental, la satisfacción de un trabajo agradable, reunión de amigos, muestras de simpatía o de admiración, una cita amorosa, ir de paseo entre otros.

**b.) Distres (Estrés negativo):**

Es aquel estrés perjudicante o desagradable. Este tipo de estrés produce una sobrecarga de trabajo no asimilable, la cual eventualmente desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico que termina en una

reducción en la productividad del individuo, aparición de enfermedades psicosomáticas y en un envejecimiento acelerado. Es todo lo que produce una sensación desagradable. Son estresores negativos un mal ambiente de trabajo, el fracaso, la ruptura familiar, un duelo entre otros.

Cuando las demandas al individuo suelen estar por encima de sus dotes naturales y sus capacidades de enfrentamiento o de adecuación, dan como resultado un estrés negativo. El mal estrés puede llevar a bajo rendimiento laboral e incluso a la pérdida de trabajo

- **Según el tiempo de duración el estrés se puede clasificar:**

**a) Estrés agudo:** Es la forma de estrés más común. Proviene de las demandas y las presiones del pasado inmediato y se anticipa a las demandas y presiones del próximo futuro. El estrés agudo es estimulante y excitante a pequeñas dosis, pero demasiado es agotador.

**b) Estrés crónico:** Es un estrés creciente que aparece día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye el cuerpo, la mente y la vida. Es el estrés de la pobreza, de las familias disfuncionales, de estar atrapado en un matrimonio infeliz o en un trabajo no deseado. Es el estrés de los problemas interminables, económicos, políticos, de las tensiones religiosas, étnicas. Aparece cuando la persona no ve una salida a su situación. Es el estrés de demandas y presiones muy por encima de las posibilidades del individuo y durante interminables periodos de tiempo, sin esperanza, en donde el individuo renuncia a buscar soluciones. Se puede presentar en el trabajo cuando las actividades se realizan bajo condiciones estresantes.

- **Según el contexto en el que se presenta el estrés se puede clasificar:**

**a) Estrés laboral o del trabajo:** Se denomina estrés laboral al malestar y a las afecciones ocasionadas por las condiciones y tareas propias de la institución donde se trabaja afectando por norma general a trabajadores con gran presión psicológica: directivos y profesionales con un alto grado de actividad mental como los jueces, policías, militares, conductores, personal de salud, maestros; o pertenecientes a sectores innovadores como matemáticos, físicos, ingenieros, etc. Se presenta como consecuencia de la conjunción de los factores estresantes y de la personalidad del sujeto.

**b) Estrés no laboral o cotidiano:** El cual está relacionado con causas individuales, familiares y de relaciones interpersonales presentándose de diferentes formas, entre los principales se puede mencionar; aquel que se da en las relaciones entre padres, hijos y otros parientes representan el estrés familiar, el estrés de pareja el cual es provocado por conflictos amorosos y matrimoniales, el estrés provocado por la muerte de personas queridas designado como estrés por duelo, el estrés que se presenta en las personas desde los grados escolares hasta cuando termina sus estudios, se le denomina estrés académico, el malestar que provocan las entrevistas, exámenes médicos y el temor a diagnósticos graves, es considerado como estrés médico, además se pueden considerar también el estrés doméstico y el estrés económico.

### **2.3. SÍNTOMAS DEL ESTRÉS LABORAL:**

Ante una situación estresante aparecen síntomas de diversa índole; afectando al individuo a varios niveles:

- **A Nivel Cognitivo:** Encontramos inseguridad, preocupación, temor, dificultad para decidir, miedo, pensamientos negativos sobre uno mismo,

temor a la pérdida del control, temor a que se den cuenta de nuestras dificultades, dificultad para pensar, estudiar o concentrarse.

- **A Nivel Fisiológico:** Sudoración, tensión muscular, palpitaciones, molestias gástricas, temblor, dolor de cabeza, dificultades respiratorias, mareos, náuseas.
- **A Nivel Motor:** Evitación de situaciones temidas, intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse), fumar, comer o beber en exceso, ir de un lado para otro sin una finalidad concreta, quedarse paralizado; tartamudeo, lloros.

**Si las situaciones de estrés se presentan en forma frecuente e intensa en el ambiente del individuo, entonces la persona comenzará a experimentar los siguientes síntomas:**

**Físicos:** dolor en el pecho, dificultad para respirar, shock, fatiga, náuseas y/o vómitos, mareo, sudoración excesiva, aceleración del ritmo cardíaco, sed, dolor de cabeza, alteraciones visuales, espasmos de la mandíbula y dolores difusos.

**Cognoscitivos:** confusión, pesadillas, desorientación, aumento o disminución del estado de alerta, concentración deficiente, dificultad para resolver problemas, trastornos de la memoria, y dificultad para identificar personas u objetos conocidos.

**Emocionales:** ansiedad, culpa, aflicción, negación, pánico severo (raras veces), miedo, irritabilidad, pérdida del control emocional, depresión, sentimiento de fracaso, sentirse abrumado y culpar a los demás o a sí mismo;

**De conducta:** ira intensa, aislamiento, estallidos emocionales, pérdida o aumento temporal del apetito, consumo excesivo de alcohol, incapacidad de descansar, intranquilidad y cambios en la conducta sexual.

La práctica médica ha constatado por años las enfermedades producto del estrés, los estilos de vida actuales son cada día más demandantes, esto lleva a la persona moderna a incrementar notablemente en mucho sus cargas tensionales y produce la aparición de diversas patologías.

#### - **Enfermedad y Estrés Laboral**

El término enfermedades del trabajo hace referencia a dos concepciones:

**1. Enfermedades vinculadas o relacionadas con el trabajo:** Comprende aquellas en las cuales las condiciones de trabajo son un elemento entre otros en la etiopatogenia de una enfermedad multifactorial, entre ellas tenemos:

- Trastornos Respiratorios: Asma, hiperventilación, taquipnea.
- Trastornos Cardiovasculares: Hipertensión, enfermedad coronaria.
- Trastornos Inmunológicos: desarrollo de enfermedades infecciosas.
- Trastornos Endocrinos: hipertiroidismo, hipotiroidismo, diabetes.
- Trastornos Dermatológicos: prurito, sudoración excesiva, dermatitis atópica, caída del cabello.

**2. Enfermedades Profesionales:** son aquellas causadas directa y exclusivamente por un agente de riesgo propio del medio ambiente de trabajo, este nivel también comprende los accidentes laborales.

**Por otro lado se en la literatura se encuentra otra clarificación de las enfermedades:**

**a) Patologías por Estrés Agudo:**

Aparecen en los casos de exposición breve e intensa a los agentes lesivos, en situaciones de gran demanda que el individuo debe solucionar, aparece en forma súbita, evidente, fácil de identificar y generalmente es reversible. Las enfermedades que habitualmente se observan son: úlcera por estrés, estados de shock, neurosis post-traumática, neurosis obstétrica y estado posquirúrgico.

**b) Patologías por Estrés Crónico:**

La persistencia del individuo ante los agentes estresantes durante meses o aún años produce enfermedades de carácter más permanente con mayor importancia y también de mayor gravedad. El estrés genera inicialmente alteraciones fisiológicas, pero su persistencia crónica produce finalmente serias alteraciones de carácter psicológico y en ocasiones falla de órganos vitales. Algunas de las alteraciones más frecuentes: dispepsia, gastritis, ansiedad, accidentes, frustración, insomnio, colitis nerviosa, migraña, depresión, agresividad, disfunción familiar, neurosis de angustia, trastornos sexuales, disfunción laboral, hipertensión arterial, infarto al miocardio, adicciones, trombosis cerebral, conductas antisociales y psicosis severas

## **2.4. FACTORES RELACIONADOS CON EL ESTRÉS**

**a) Ambientales:**

Tipo de unidad-servicio y condiciones físicas, estado de las enfermedades y tipo de cuidados, sentimiento del personal peligros físicos.

**b) Relaciones:**

Malas relaciones con sus superiores, subordinados y compañeros, recibir órdenes contradictorias, falta de confianza y restricción de la autonomía personal, falta de información médica.

**c) Mala Organización y Distribución de Tareas:**

Excesivos papeleos, horario inflexible y sobrecargado, aumento de responsabilidad administrativa, falta de recompensa administrativa.

**d) Profesionales e Inherentes al Rol:**

Percepción de no estar preparado profesionalmente, miedo a la muerte, sometimiento constante al dolor o muerte.

**e) Relaciones con Presión y Exigencia:**

Escases de personal, ser requeridos en varios sitios a la vez, imposición de plazas por parte de otras personas, presiones o exigencias de los familiares.

Varios autores mencionan el peligro potencial para los pacientes ocasionado por la presión del tiempo sobre los profesionales, demostrando la asociación entre el estrés y la responsabilidad por otras personas, además de afectar considerablemente a la salud del personal de enfermería de quirófano.

## **2.5. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS LABORAL**

El estrés laboral individual una vez presente en el ambiente de las diferentes áreas de una organización, tendrá consecuencias que afectarán negativamente a la misma. Estas pueden ser de dos tipos: directas e indirectas.

**Directas:** Ausentismo laboral, tardanzas y retraso en el trabajo, rotación de personal, poca membresía y participación.

**Indirecta:** En la relación a la ejecución del trabajo los aspectos organizacionales más afectados son los siguientes: cantidad de la productividad, calidad de la productividad, accidentes, equipos, maquinarias averiadas y demoras en su reparación, desperdicio o sobre utilización de la iniciativa y la creatividad.

Con la información revisada sobre el estrés laboral y las principales causas identificadas que pueden llevar al personal a padecer múltiples problemas de salud y que tendrán un impacto en el trabajo que se desempeñe, sin importar cuál sea el trabajo que se realice sino la cantidad, la calidad y la producción; no está de más buscar y poner en práctica acciones de “autocuidado” que nos permitan sentirnos bien, como: realizar ejercicio físico, control del tiempo, cambio de hábitos, etc.; y al mismo tiempo acciones organizacionales que contribuyan a mejorar nuestro ambiente laboral.

## **2.6. FACTORES QUE GENERAN ESTRÉS**

Dentro de los factores que generan estrés se tienen:

- a) **Factores biológicos:** Son aquellos cambios o modificaciones orgánicas que se producen en el individuo y que contribuyen a generar estrés. Por ejemplo; embarazo, problemas de peso, enfermedad, lesiones, envejecimiento, accidentes, violación, cirugía, entre otros.

- b) **Factores psicológicos:** Se refieren a aquellas características de los diferentes tipos de personalidad, que al desencadenarse una situación de estrés van a ocasionar también daño psicológico, ello está dado por la sensación de no ser atractivo, dificultad para lograr objetivos, sentimientos de inferioridad, temor al error, sentimientos de inseguridad, entre otros.
- c) **Factores socioculturales:** Está dado por aquellos que inciden en las relaciones, fenómenos sociales y culturales que contribuyen a generar estrés. Así tenemos que dentro de los factores sociales están la responsabilidad con un grupo, el matrimonio, el divorcio, cambios de domicilio, nacimientos, problemas laborales, ascensos, conflictos interpersonales, etc. Dentro de los factores culturales tenemos, la preparación insuficiente, desconocimiento del panorama social y cultural, cambio de hábitos y costumbres entre otros.
- d) **Agotamiento emocional:** Se define como cansancio y fatiga física, psíquica o como una combinación de ambas. Es la sensación de no poder dar más de sí mismo a los demás, aparece una disminución y/o pérdida de los recursos emocionales.
- e) **Despersonalización:** es el desarrollo de sentimientos, actitudes y respuestas negativas, distantes y frías hacia otras personas, especialmente hacia clientes, usuarios, pacientes; se acompaña con aumento de la irritabilidad y pérdida de la motivación; el sujeto afectado tiende a distanciarse tanto de su equipo de trabajo como del resto de las personas, mostrándose cínico, irritable, irónico, usa palabras ofensivas al referirse a los usuarios o clientes tratando de culparlos por sus frustraciones y descenso de su rendimiento laboral.

- f) **Sentimiento de bajo logro o realización profesional:** Existen respuestas negativas hacia el mismo sujeto afectado y hacia su trabajo, evita las relaciones personales y profesionales, bajo rendimiento laboral, no soporta trabajar bajo presión, baja autoestima, experimentan sentimientos de fracaso personal, carencias de expectativas y metas en el trabajo y una insatisfacción generalizada; a consecuencia se da evitación laboral, ausentismo del trabajador y abandono profesional.

### **2.6.1. EL SÍNDROME DE BURNOUT (BO)**

Se considera burnout una enfermedad laboral que suele producirse en entornos de estrés laboral continuo, que afecta a los profesionales cuya labor exige implicación emocional con las personas objeto de su trabajo

Desde el aspecto psicosocial los estudios de Maslach y Jackson han definido que el Burnout es un síndrome tridimensional que se desarrolla en aquellos profesionales cuyo objeto de trabajo es con personas (usuarios), identificando tres características:

- 1) Agotamiento emocional
- 2) Despersonalización
- 3) Sentimiento de bajo logro o realización profesional.

### **2.6.2. DIMENSIONES DEL BURNOUT (BO)**

Para Maslach y Jackson este síndrome se caracteriza por la presencia de tres dimensiones que se presentan simultáneamente: cansancio emocional, cuando el profesional siente una gran reducción de su capital físico y emocional; despersonalización con respuestas frías e impersonales hacia sus pacientes y sentimientos de baja realización personal que representa una tendencia a

evaluarse negativamente, lo que supone la desaparición del idealismo e ilusión en la ejecución del trabajo. En estos casos, este profesional llega a sentirse infeliz y descontento, consigo mismo y con su trabajo profesional.

## **2.7. ETAPA DEL ESTRÉS**

### **2.7.1. ETAPA DE REACCION DE ALARMA:**

La reacción de alarma busca generar una respuesta rápida, intensa y limitada en el tiempo, con el objeto de resultar exitoso básicamente en el plano de lo físico.

El cuerpo moviliza recursos para hacer frente al estrés agregado. En esta etapa, el ritmo cardíaco se incrementa y se secretan las hormonas del estrés, como la adrenalina, noradrenalina, epinefrina y cortisona.

### **2.7.2. ETAPA DE RESISTENCIA:**

Los cambios que ocurrieron durante la etapa de alarma desaparecen durante esta etapa, los agentes productores de tensión pueden alterarse o alarmarse, pero pronto nos adaptamos a ellos con buenos resultados.

### **2.7.3. ETAPA DE AGOTAMIENTO:**

Los recursos del organismo disminuyen, lo que puede provocar consecuencias adversas como enfermedad severa e incluso la muerte, en caso de que el estrés no disminuya. Se desarrolla cuando la reacción general de alarma ha sido extremadamente grave o cuando se prolonga demasiado.

## **2.8. CAUSAS DEL ESTRÉS (LAS 7 CAUSAS PRINCIPALES DEL ESTRÉS)**

### **2.8.1. MOTIVOS LABORALES:**

El trabajo estresante al que nos tenemos que enfrentar en esta época hace que estemos más nerviosos de lo normal. Prisas, exceso de responsabilidades, malas relaciones con compañeros y jefes. En muchos casos hay menos gente en la plantilla de lo que sería recomendable, y eso hace que los trabajadores tengan más trabajo y carga mental

### **2.8.2. PERSONAS TÓXICAS:**

El ambiente en el que estamos la mayor parte del tiempo, influye mucho en el estrés. Las personas tóxicas nos quitan energía y positividad. Para saber si tienes en tu entorno a personas que te perjudican, sólo tienes que escuchar a tus emociones. Si sientes rabia, estrés, pena, en resumen, si tienes malas sensaciones es porque estás ante personas tóxicas.

Las personas sanas, son esas que cuando estamos en contacto con ellas, nos hacen sentir a gusto y las emociones están positivas, son como un rayo de luz que mejoran nuestras emociones. Lo ideal para que un mal ambiente no nos cause estrés, sería estar el mínimo tiempo posible con este tipo de personas.

### **2.8.3. PENSAMIENTOS NEGATIVOS:**

Uno mismo puede estresarse sin que haya motivos importantes. Si la mente está centrada en lo negativo que hay en nuestra vida, nos estresaremos rápido.

Es necesario centrar los pensamientos en cosas agradables y no dejar que el pesimismo nos inunde. Hay que cultivar la tolerancia, dejar de lado la perfección, las ansias de conseguir las metas, las prisas. Todo eso sólo sirve para caer en el estancamiento.

No hemos venido a esta vida a ser perfectos y eficientes, hemos venido a ser felices y como en infinidad de frases se ha dicho "Lo importante no es la meta sino el camino" y aunque parezca una utopía es totalmente cierto, en el camino hay cosas que disfrutar. Debemos estar atentos y mirar alrededor, en vez de mirar hacia el futuro. Sólo hay un lugar en el que puedes vivir y disfrutar, y es este momento presente, el que tienes aquí y ahora, si dejas que tu mente se vaya hacia el pasado o futuro, te estresarás y será un estrés no real, porque te lo creas tú con tus pensamientos.

#### **2.8.4. PERDIDAS IMPORTANTES:**

Los fallecimientos de seres queridos, amistades o personas a las que estábamos apegados, es una de las más difíciles situaciones que causa estrés. En la mayoría de casos se requiere ayuda profesional. Son cambios en nuestra vida irreversibles y muy dolorosos.

Es muy normal tener una fuerte reacción ante la pérdida. También ante la incertidumbre que seguro genera la pérdida: ¿Qué pasará ahora? Pasaremos por una serie de etapas de duelo en la que el dolor irá remitiendo y seremos capaces de seguir adelante con normalidad

#### **2.8.5. AMORES Y DESAMORES:**

El amor está demostrado que es una de las mayores causas que nos producen felicidad. Pero cuando no es llevado a cabo de una manera sana,

nos perjudica. Relaciones de pareja conflictivas producen muchísimo estrés. Casos de dependencia emocional, personas que tienen la autoestima baja y aguantan que no las traten bien, miedo a perder al otro, etc.

El dicho “Es mejor estar solo que mal acompañado” muchas personas no lo cumplen, y eso causa estrés. También las personas que no tienen pareja, pero se ilusionan con alguien que no les corresponde, pueden llegar a acostumbrarse al sufrimiento, a estar detrás de alguien que no puede ser. Con estas acciones erróneas, lo que conseguimos es eliminar el bienestar y se nos va acumulando el estrés.

#### **2.8.6. EL RUIDO TAMBIEN CAUSA ESTRÉS:**

Es un tema del que se habla poco, pero estar muchas horas expuesto a entornos de mucho bullicio estresa, sobretodo, si hay obligación de estar en esos ambientes de contaminación acústica habitualmente.

Lo que se puede hacer para contrarrestar eso, sería dedicar diariamente un tiempo exclusivo para nosotros mismos, a solas. Conviene escuchar música relajante a bajo volumen, hacer yoga, practicar relajación.

#### **2.8.7. LA SOLEDAD:**

Vivimos en la época de las telecomunicaciones y ahora hay más soledad que nunca. Las relaciones humanas han empeorado y eso causa estrés. Cada vez es más habitual disminuir el contacto real por el contacto con el ordenador y demás aparatos electrónicos. Años atrás la gente se

relacionaba más cara a cara. Debemos tratar de pasar más tiempo en el contacto humano, que usando máquinas.

## **2.9. TECNICAS DE REDUCCION DEL ESTRÉS:**

La comunicación profesional compartida puede reducir al mínimo la tensión ambiental. La enfermera debe mantener su compostura en todo momento y guardar una actitud profesional asertiva (No agresiva). Los conflictos personales entre los miembros del equipo deben resolverse en privado. El humor puede ser un método eficaz para reducir la ansiedad y, usado adecuadamente, puede eliminar la tensión

Al final del turno de trabajo, los profesionales de enfermería de quirófano deben evaluar los acontecimientos del día, las emociones que han surgido y como se han manejado. ¿Qué se hizo de forma eficaz? ¿Qué otras habilidades pueden ser necesarias para mejorar o estimular las actitudes positivas en el ambiente de trabajo y en las relaciones interpersonales? El trabajo en equipo es esencial en el quirófano, y cada miembro del equipo está obligado a contribuir positivamente a ello.

La enfermera puede aprender a afrontar las dificultades de la vida si entiende cómo puede afectar a la toma de decisiones, a su autoexpresión y a la subsistencia en el mundo real, la percepción del estrés.

Escuche a su cuerpo, desarrolle un sentido para captar como el cuerpo le avisa del agotamiento, el hambre, la enfermedad y/o el dolor físico. Ignorar esos signos físicos disminuye la capacidad orgánica para administrar el estrés. El cuerpo es un barómetro muy sensible a los efectos del ambiente.

Trabajar sin haber dormido o prescindir de comer crea un estrés físico que puede evitarse. El descanso y el sueño regular, el deporte y la práctica de la relajación física regular, las prácticas dietéticas adecuadas y los exámenes rutinarios de salud proporcionan una base sana para el cuidado corporal.

La práctica de la meditación y las imágenes mentales de forma regular interrumpe las rutinas productoras de estrés y permite a la mente fortificarse a sí misma frente a las percepciones negativas de una situación. Encontrar tiempo para aclarar los pensamientos confusos y razonar de forma productiva permite al cuerpo y a la mente adquirir equilibrio emocional y sensación de bienestar. Esta interacción positiva puede llegar a tener una gran influencia en una situación de estrés y servir de ejemplo para otras compañeras de trabajo

## **2.10. CLASIFICACIÓN DE RIESGO DEL PERSONAL QUE TRABAJA EN EL ÁREA QUIRÚRGICA**

Se dividen en cuatro grupos:

1. Riesgos ocasionados por la inhalación crónica de anestésicos volátiles residuales que existen en el ambiente de los quirófanos.
2. Riesgos ocasionados por infecciones transmitidas por los pacientes al personal que los atiende.
3. Riesgos ocasionados por agentes físicos, químicos y biológicos manejados en los quirófanos.
4. Riesgos ocasionados por la naturaleza del trabajo del anestesiólogo, principalmente, por el estrés y el cansancio.

## CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PARA REALIZAR TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN EL TRABAJO

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
08:00	HACER ESTIRAMIENTOS POR LO MENOS 1 MIN.						
10:00	TRABAJO						
12:00	RELAJACION CON MUSICA EN EL ALMUERZO						
14:00	TRABAJO						
16:00	HACER ESTIRAMIENTOS POR LO MENOS 1 MIN.						
18:00	TRABAJO						
20:00	TOMAR UNA INFUSIÓN PARA RELAJARSE						
22:00 a 08:00	TRABAJO						

SE RECOMIENDA QUE EL PERSONAL ADMINISTRATIVO TRATE DE REALIZAR ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y SOCIO CULTURALES (CAMPEONATOS Y CONVIVENCIAS) ,POR LO MENOS UNA CADA DOS O TRES MESES PARA TRATAR DE LIVIANAR LA CARGA E IMPEDIR LA CARGA LABORAL PARA EVITAR EL ESTRÉS.

### 2.11. QUIRÓFANOS

El área quirúrgica se divide en tres zona principales de restricción para eliminar fuentes de contaminación y son: Zona Negra, Gris y Blanca.

**A.- ZONA NEGRA.-** Es la primera zona de restricción, es el área de acceso, en ella se revisan las condiciones de operación y presentación de los pacientes, es decir se realiza todo el trabajo administrativo relacionado y el personal (cambiar de vestimenta por la especial del uso de quirófano).

**B.- ZONA GRIS.-** Es la llamada zona limpia. Todo el personal que ingresa a esta zona debe vestir pijama quirúrgico. La cabeza se cubre con un gorro de tela que oculte todo el pelo para impedir la caída de los cabellos en zonas estériles; la nariz y boca se cubre con una mascarilla o cubreboca.

**C.- ZONA BLANCA.-**El área de mayor restricción es el área estéril o zona blanca en la que se encuentra la sala de operaciones propiamente dicha.

#### **2.11.1. DISEÑO Y CONSTRUCCIÓN**

El tamaño mínimo recomendado para los quirófanos suele ser de 6 x 6 m., que debe ser de 7 x 7 cuando la sala se va a utilizar para cirugía cardiaca o neurocirugía, los cuales requieren equipo adicional. La altura del techo debe ser, por lo menos, de 3 m., que permite la colocación de lámparas, microscopios, y si se coloca aparato de rayos x precisa una altura adicional de 60cm. El piso debe ser liso, sólido y fácil de limpiar. Por otro lado, debe existir un área de preoperatorio para la preparación del paciente. Esta sala, la sala de despertar así como las salas de Reanimación y/o UCI deben estar próximas entre sí y bien comunicadas.

#### **2.11.2. CIRCULACIÓN EN EL ÁREA QUIRÚRGICA**

Debe existir una amplitud suficiente y en una misma dirección, evitando el paso de materiales limpios en áreas sucias.

La circulante debe de estar en una sola sala de intervención quirúrgica pero debido a la falta de personal que asiste cirugías es

que la circulante debe estar asistiendo 2 cirugías al mismo tiempo

El ingreso de personal de quirófano es por el vestuario y con la ropa quirúrgica de uso exclusivo. El ingreso del paciente se realizará en camilla especial. Las puertas del quirófano se mantendrán cerradas mientras dure el acto operatorio. Al terminar la cirugía, la ropa sucia y los residuos contaminados deben salir del quirófano en bolsa negra para los comunes y roja para los contaminados de acuerdo a la norma.

### **2.11.3. TEMPERATURA Y HUMEDAD**

La temperatura del quirófano debe ser de 18° a 21°, aunque se necesitan temperaturas mayores durante la cirugía pediátrica y en pacientes quemados. La humedad suele mantenerse entre 50 y 60%. La humedad superior produce condensación mientras que la humedad menor favorece la electricidad estática.

### **2.11.4. VESTIMENTA QUIRÚRGICA**

Deben utilizarse: Pijamas lavables o descartables. Camisolines lavables o descartables. Cofias y barbijos lavables o descartables.

Anteojos protectores. Cubrezapatos lavables o descartables. No deben portarse joyas y las uñas deben estar recortadas. La mascarilla se debe utilizar porque un porcentaje importante del personal de quirófano son portadores de gérmenes altamente patógenos en los orificios nasales o en la boca. La colocación de las botas quirúrgicas y alfombras adherentes a la entrada de los quirófanos no han demostrado utilidad en la disminución de las infecciones quirúrgicas.

Todas las formas de vestimenta quirúrgicas sirven para un solo propósito: constituirse en una barrera entre las fuentes de contaminación y el paciente o el personal. Los estándares de las asepsias nunca deben ceder a la comodidad individual o a las tendencias de la moda. La ropa debe ser: Resistente a la humedad, a la abrasión, libre de hebras y pelusas, porosas y no inflamables.

#### **2.11.5. VENTILACIÓN**

El objetivo que se pretende alcanzar con la ventilación de los quirófanos es la disminución en la concentración de partículas y bacterias. Estas concentraciones bajas se alcanzan cambiando el aire del quirófano de 20 a 25 veces hora y haciendo pasar el aire por filtros de alta eficacia para partículas en el aire, los cuales eliminan cerca del 100% de las partículas mayores 0.3  $\mu$  de diámetro.

#### **2.11.6. LAVADO DE MANOS**

El objetivo fundamental del lavado de manos del personal sanitario es reducir la flora residente y la flora contaminante de manos y antebrazos. En la actualidad, diversos estudios comparativos han demostrado que su duración debe estar comprendida entre los 3 y 5 minutos. Se recomienda que se realice en 2 ó 3 veces, enjuagándose cada vez, con el fin de retirar el jabón contaminado. Se suele realizar con cepillos que llevan incorporado yodo povidona o clorhexidina. se recomienda incidir sobre dedos, pliegues, uñas. Actualmente se ha suprimido el uso del cepillo para el lavado de manos.

## **CAPITULO III**

### **3.1. DISEÑO METODOLOGICO:**

#### **3.1.1. Tipo De Estudio:**

El tipo de estudio que se aplicara es el descriptivo, analítico y cualitativo

##### **Descriptivo:**

Porque permite caracterizar, describir y medir el estrés, relacionándola con las variables identificadas sobre el estrés del personal de enfermería.

##### **Cuantitativo o Técnicas:**

De la encuesta, entrevista abierta, técnicas de observación. Con el propósito de estudiar con métodos estadísticos posibles relacionados entre las variables, puede ser expresada en términos numéricos.

**Analítico:**

Buscará contestar porque suceden determinados fenómenos.Cuál sería la causa o efectos del mismo.

**Descripción del área de estudio**

La presente investigación se realiza en Bolivia Departamento de Oruro Provincia Cercado Zona Central en las Av. Velasco Galvarro esquina Arce, Clínica Privada Clínica Cristo Rey cuenta con cuatro quirófanos de especialidad: Quirófano 1 Que se realizan cirugías gineceo obstetricia Quirófano 2 cirugías generales, Quirófano 3 cirugías de trauma, Quirófano 4 cirugías sépticas. Quirófanos que se encuentran en la segunda planta con todas las implementaciones necesarias para una intervención quirúrgica, donde trabajan dos licenciadas en enfermería (Instrumentadoras), tres auxiliares de enfermería (Circulantes) y una responsable de enfermería de quirófano.

**3.1.2 Universo**

El universo está compuesto por 2 licenciadas de enfermería, 3 auxiliares de enfermería y 1 enfermera responsable de quirófano que desempeñan su trabajo en el servicio de quirófano Clínica Cristo Rey, que representa el 100%

**3.1.3. Muestra**

La muestra total es de 6 enfermeras entre licenciadas y auxiliares, del total de la población.

## **3.2. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN**

El método a usar en el presente estudio es de grupo focal, descriptivo.

### **3.2.1. Criterios de inclusión:**

En las que se encuentran las licenciadas de enfermería, auxiliares de enfermería del área de quirófano

### **3.2.2. Criterios de exclusión:**

Personal excluida de la institución, estudiantes, internas de enfermería, personal de limpieza.

### **3.2.3. Método empírico:**

Nos permite obtener datos sobre causas y efectos que induce al estrés en el personal de enfermería de quirófano.

### **3.2.4. Método teórico:**

Los cuales nos permiten interpretar los datos obtenidos de la encuesta.

### **3.2.5. Método analítico:**

Este método nos permite conocer más del objetivo de estudio mediante la observación de las causas y efectos.

### **3.2.6. Método Inductivo:**

Es un método de investigación científico y de pensamiento, en tanto, su característica más saliente y distintivas que llega a la obtención de conclusiones o teorías sobre diversos aspectos a través del análisis de casos particulares.

### **3.2.7. Método deductivo:**

La deducción nos permitió obtener conclusiones sobre diversas cuestiones.

### **3.2.8. Técnicas o instrumentos de recolección de información:**

Instrumentos de recolección de datos.

- Variable de estudio
- Causas y efectos que produce el estrés al personal de enfermería
- Estrés en el personal de enfermería
- Causas estresores
- Tipos de estrés
- Clasificación del estrés
- Signos y síntomas
- Tratamiento del estrés

## **CAPITULO IV**

### **4.1. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

Para el análisis e interpretación de resultados, se obtendrán los datos de la encuesta que se encuentra en anexos de la presente tesis, realizada al personal de enfermería de la sala de quirófano de la clínica Cristo Rey; obteniendo los siguientes resultados:

#### **DISTRIBUCION DE FRECUENCIA SEGÚN LA EDAD DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DE LA SALA DE QUIROFANO**

Tabla N° 1 Edad del personal de enfermería.

<b>Lic. en enfermería</b>	<b>Aux. en enfermería</b>	<b>Responsable de</b>
---------------------------	---------------------------	-----------------------

		<b>quirófano</b>
25	22	68
31	23	
	23	

Para una mejor interpretación se reconfigurara por grupos etarios en la siguiente tabla:

Tabla N° 2 Grupos etarios del personal.

Edad	Frecuencia	Porcentaje
<b>20-30</b>	4	66%
<b>31-50</b>	1	17%
<b>Más de 50</b>	1	17%
<b>Total</b>	6	100%

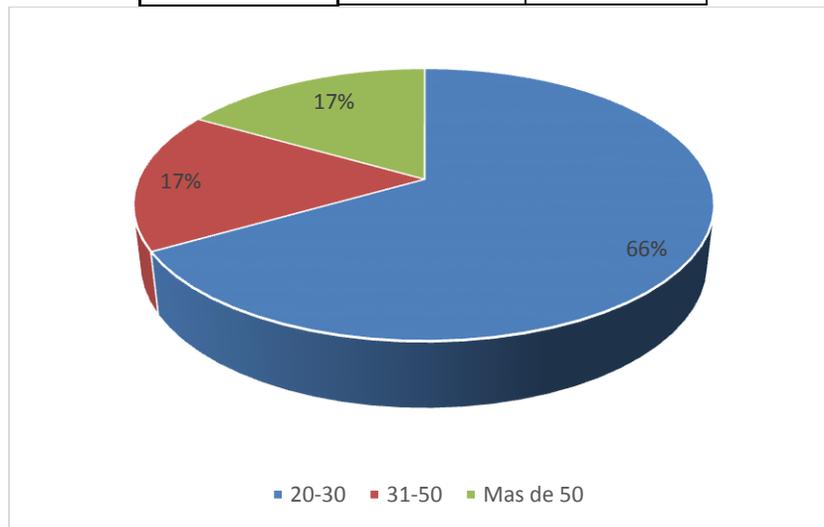


Gráfico N° 1 Grupo etario.

Fuente: Elaboración propia

**INTERPRETACION Y ANÁLISIS:** Del personal de enfermería encuestado 66% entre licenciadas y auxiliares están comprendidas en las edades de entre 20 a 30 años, 1 enfermera licenciada está comprendida en las edades de entre 31 a 50

años y 1 enfermera que es la encargada de quirófano está comprendida en la edades de más de 50 años.

Las edades comprendidas entre 20 a 30 años que tienen mayor presencia en el personal, son auxiliares de enfermería debido a su edad corta son más propensas a padecer estrés dependiendo de sus funciones.

### **DISTRIBUCION DE FRECUENCIA SEGÚN SEXO DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DE LA SALA DE QUIROFANO**

Tabla N° 3

<b>Sexo</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Masculino	0	0%
Femenino	6	100%
Total	6	100%

Fuente: Propia



Gráfico N° 2 Género del personal

Fuente: Elaboración propia

**INTERPRETACION Y ANÁLISIS:** 100% del personal pertenece al género femenino, las 6 enfermeras tanto licenciadas como auxiliares cumplen sus funciones además de sus obligaciones personales, lo que indica que están propensas a cierto grado de estrés.

La carrera de enfermería está compuesta mayormente por personal femenino, es por tal razón que en esta sala todo el personal es de ese género.

#### DISTRIBUCION DE FRECUENCIA SEGÚN ESTADO CIVIL DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DE LA SALA DE QUIROFANO

Tabla N°4 Estado Civil

Estado Civil	Frecuencia	Porcentaje
Soltera	2	33%

Casada	2	33%
Viuda	1	17%
Unión libre	1	17%
Total	6	100%

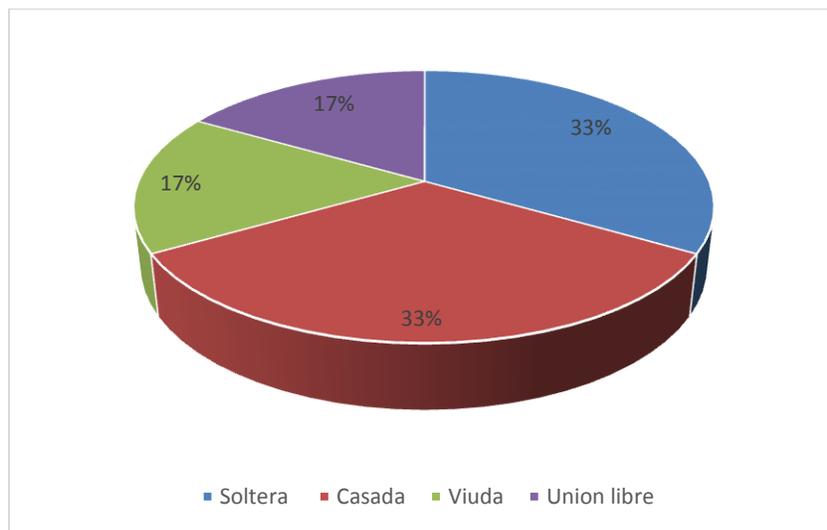


Gráfico N° 3 Estado civil

Fuente: Elaboración propia

**INTERPRETACION Y ANÁLISIS:** Del personal encuestado 2 enfermeras (33%) permanecen solteras, 2 (33%) están casadas, una (17%) es viuda, una (17%) está en una relación de unión libre.

El estado civil de cada enfermera repercute en sus funciones ya que indirectamente influye en sus estados de ánimo y además es propensa a padecer estrés.

#### **DISTRIBUCION DE FRECUENCIA SEGÚN NUMERO DE HIJOS DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DE LA SALA DE QUIROFANO**

Tabla N° 5 Número de hijos

Número de hijos	Frecuencia	Porcentaje
Cero	2	33%
Uno	2	33%
Dos	2	33%

Total	6	100%
-------	---	------

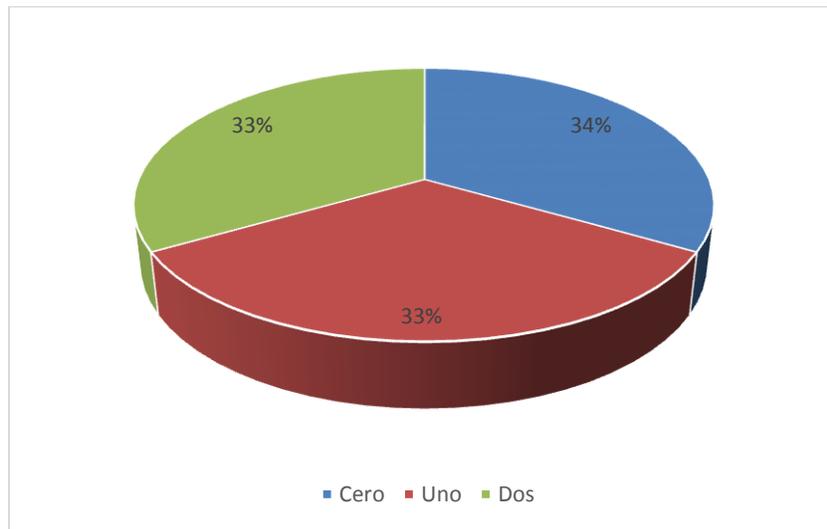


Gráfico N° 4 Número de hijos

Fuente: Elaboración propia

**INTERPRETACION Y ANÁLISIS** Dos enfermeras (34%) tienen 1 hijo, dos (34%) tienen 2 hijos y 2 no tienen hijos.

El tener hijos es una experiencia y una bendición pero a su vez trae cierta responsabilidad extra para cada madre esto podría traer consigo un grado de estrés.

### DISTRIBUCION DE FRECUENCIA SEGÚN EL TIPO DE PROFECIONAL EN ENFERMERIA QUE TRABAJA EN SALA

Tabla N° 6 Según el cargo

Cargo	Cantidad	Porcentaje
-------	----------	------------

Lic. en Enfermería	2	33%
Aux. en Enfermería	4	67%
Total	6	100%

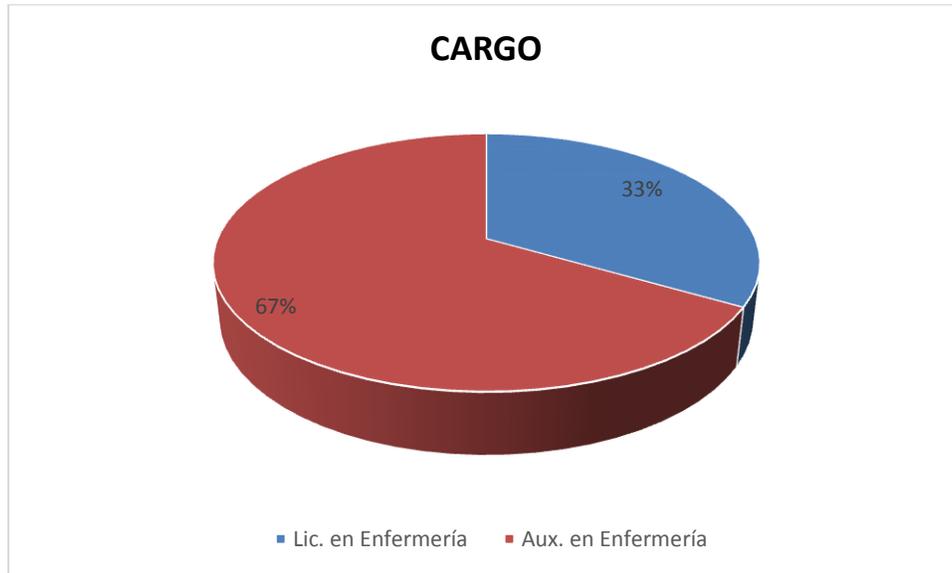


Gráfico N° 5 según el grado de profesional

Fuente: Elaboración propia

**INTERPRETACION Y ANÁLISIS:** Del total de personal de enfermería 67% (4 enfermeras) tienen grado de auxiliar y 33% (2 enfermeras) tienen grado de licenciatura en enfermería.

El grado de auxiliar de enfermería tiene mayor presencia en sala, ya que deben proporcionar todo el material instrumental en el momento requerido y además estar atentas a cada eventualidad que se pueda presentar, se debe trabajar de forma dinámica para tratar de evitar el estrés laboral.

**DISTRIBUCION DE FRECUENCIA SEGÚN EL TIEMPO QUE PERMANECEN EN EL CARGO DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DE LA SALA DE QUIROFANO**

Tabla N° 7 Según el tiempo que permanecen

Antigüedad	Frecuencia	Porcentaje
6 meses a 1 año	1	17%
1 a 3 años	3	50%

3 a 6 años	1	17%
+ 6 años	1	17%
Total	6	100%

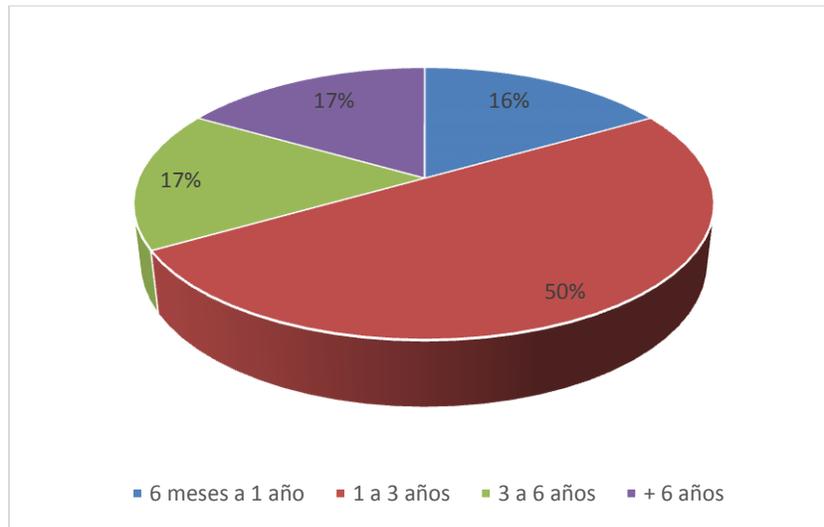


Gráfico N° 6 Según la antigüedad

Fuente: Elaboración propia

**INTERPRETACION Y ANÁLISIS:** 3 enfermeras (50%) permanecen en el cargo entre 1 a 3 años, una (17%) viene trabajando solo 6 meses, una (17%) permanece en el cargo entre 3 a 6 años y una (17%) tiene una antigüedad mayor a 6 años.

La mayor permanencia en el trabajo afianza su desempeño en el cargo que tienen, pero a la vez podría causar cierta rutina estresante que llegaría a perjudicar.

**DISTRIBUCION DE FRECUENCIA SEGÚN LA CANTIDAD DE INTERVENCIONES QUE TIENE EL PERSONAL DE ENFERMERIA DE LA SALA DE QUIROFANO**

Tabla N° 8 Número de intervenciones

Nº de intervenciones	Frecuencia	Porcentaje
<3	1	17%
3 - 5	5	83%
>5	0	0%
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

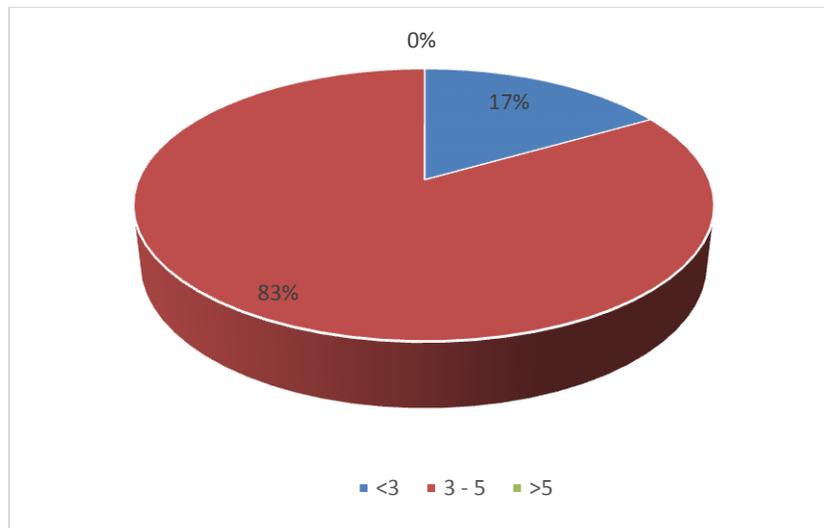


Gráfico N° 7 Número de intervenciones

Fuente: Elaboración propia

**INTERPRETACION Y ANÁLISIS:** 5 enfermeras (83%) entre licenciadas y auxiliares trabajan 3 a 5 intervenciones al día, como se puede observar en el grafico 1, y una 1 (17%) que es la encargada de quirófano trabaja menos de 3 intervenciones al día.

La cantidad de intervenciones que se tiene en sala cada día influye ya que a mayores intervenciones esto causa fatiga e inevitablemente estrés al personal, se debe tratar de equilibrar las cargas de trabajo y descanso.

#### **DISTRIBUCION DE FRECUENCIA SEGÚN LA CANTIDAD DE HORAS CONTINUAS QUE TRABAJA EL PERSONAL DE ENFERMERIA DE LA SALA DE QUIROFANO**

Tabla N° 9 Horarios continuos de trabajo.

Horarios de trabajo continuo	Frecuencia	Porcentaje
6 Hrs.	0	0%
8 Hrs.	0	0%
12 Hrs.	1	17%
24 Hrs.	5	83%
Total	6	100%

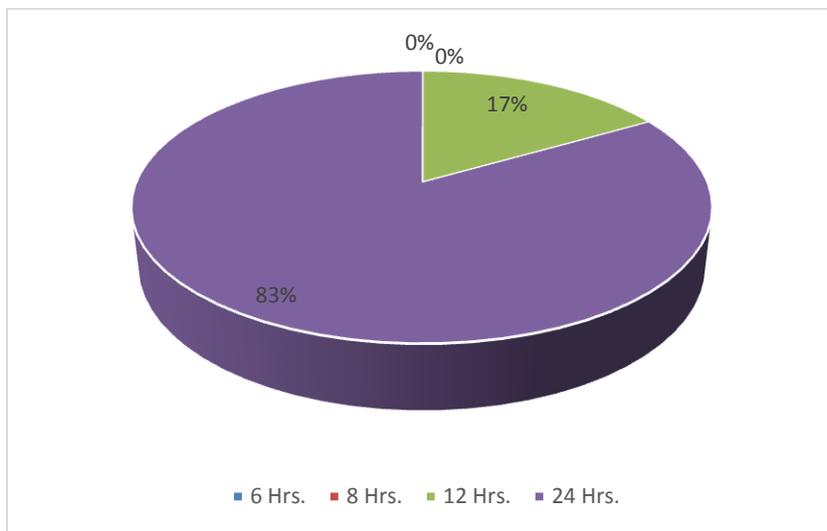


Gráfico N° 10 Horarios continuos de trabajo.

Fuente: Elaboración propia

**INTERPRETACION Y ANÁLISIS:** Según los resultados el 83% trabajan en horarios continuos en quirófano de 24 horas, y 17% trabaja en horario continuo de 12 horas.

De un total de 6 enfermeras, por lo tanto 5 enfermeras trabajan constantemente 24 horas en rotaciones principalmente las circulantes ya que deben auxiliar hasta dos quirófanos por turnos.

### **DISTRIBUCION DE FRECUENCIA SEGÚN EL TIPO DE ESTRÉS QUE AFECTA MAS AL PERSONAL DE ENFERMERIA DE LA SALA DE QUIROFANO**

Tabla N° 10 Tipos de estres

Tipo de estrés	Frecuencia	Porcentaje
Físico	1	17%
Psicológico	1	17%
Todos	4	67%
Ninguno	0	0%
Total	6	100%

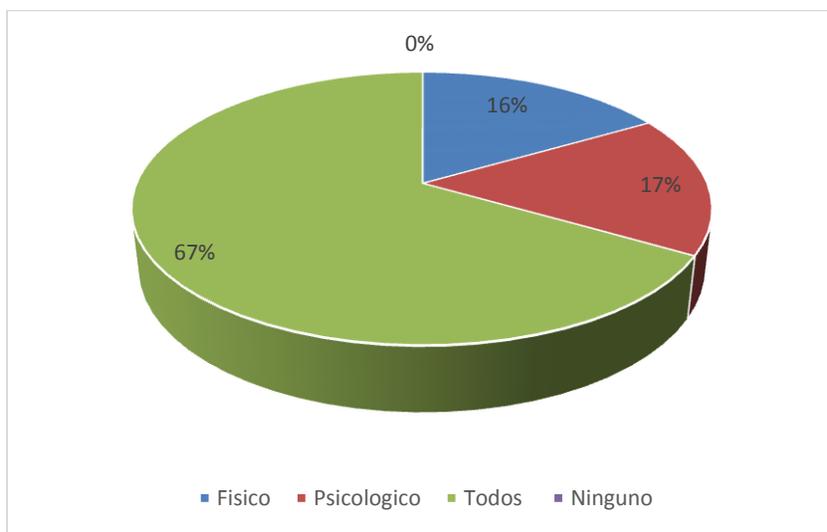


Gráfico N° 11 Tipos de estrés.

Fuente: Elaboración propia

**INTERPRETACION Y ANALISIS.-** Del personal 4 enfermeras (67%) opinan que le afecta tanto el estrés físico como psicológico, una (16%) opina que le afecta el estrés físico y una (17%) opina que le afecta el estrés psicológico.

El personal de enfermería está constantemente bajo presión es por ello que 4 opinan que sufren de todos los tipos de estrés mencionados.

## DISTRIBUCION Y FRECUENCIA DE ALGUNA ENFERMEDAD PATOLOGICA QUE PADECE EL PERSONAL DE ENFERMERIA

Tabla N° 11 Enfermedad que padece el personal.

Enfermedad	Frecuencia	Porcentaje
Migraña	3	50%
Gastritis	2	33%
Varices	1	17%
Total	6	100%

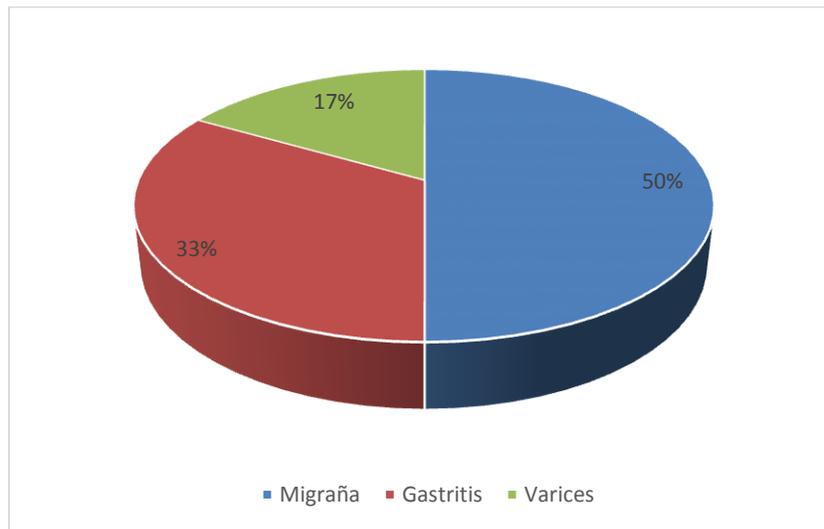


Gráfico N° 12 Enfermedad patológica

Fuente: Elaboración propia

**INTERPRETACION Y ANÁLISIS:** 3 (50%) de enfermeras sufren de migraña, 2 (33%) sufren de gastritis, y 1 (17%) tiene varices; las varices son una consecuencia de la mala circulación sanguínea por los pies que podría deberse a varios factores, la gastritis es otro mal causado por diferentes factores principalmente malos hábitos alimenticios y alimentación a destiempo, pero la migraña es padecido por la mayoría de las encuestadas ya es la consecuencia del estrés causado por los diferentes factores que tienen presente en el lugar de trabajo.

## DISTRIBUCION DE FRECUENCIA SEGÚN CAUSAS QUE PROVOCAN EL ESTRÉS EN SALA EN EL PERSONAL DE ENFERMERIA DE SALA DE QUIROFANO

Tabla Nº 12 Causas del estrés en sala.

Causas de estrés en sala	Frecuencia	Porcentaje
Rutina diaria	1	17%
Exceso laboral	3	50%
Demanda de pacientes	1	17%
Insuficiente personal de enfermería	1	17%
Total	6	100%



Gráfico Nº 13 Causas del estrés en sala

Fuente: Elaboración propia

**INTERPRETACION Y ANALISIS:** 3 (50%) de las enfermeras le atribuyen a las causas de estrés al exceso laboral y una (17%) a la rutina diaria, una (17%) a la demanda de pacientes, y una (17%) al insuficiente personal de enfermería.

El exceso laboral es en gran medida la principal causa de estrés se debe tratar de flexibilizar la carga laboral para tratar de disminuir el estrés laboral.

## DISTRIBUCION Y FRECUENCIA SEGUN EL TIPO DE PROBLEMA EXTRA LABORAL QUE LE AFECTA AL PERSONAL DE SALA DE QUIROFANO

Tabla N° 13 Causas extra laborales.

Extra laboral	Frecuencia	Porcentaje
Esposo	1	17%
Hijos	4	67%
Otros	1	17%
Total	6	100%



Gráfico N° 14 Causas extra laborales.

Fuente: Elaboración propia

**INTERPRETACION Y ANALISIS:** 4 enfermeras (67%) opinan que otras causas extra laborales para el estrés son los hijos, una (17%) le atribuye al esposo, y una (17%) le atribuye a otros.

Los hijos juegan un rol importante en el bien estar anímico y sentimental de las enfermeras que son madres, pero esto conlleva a que tengan más responsabilidades.

**DISTRIBUCION Y FRECUENCIA SEGÚN EL NIVEL DE ESTRÉS EN EL QUE SE ENCUENTRA EL PERSONAL DE ENFERMERIA DE SALA DE QUIROFANO**

Tabla N° 14 Nivel de estrés.

Nivel de estrés	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	1	17%
Medio	3	50%
Alto	2	33%
Total	6	100%

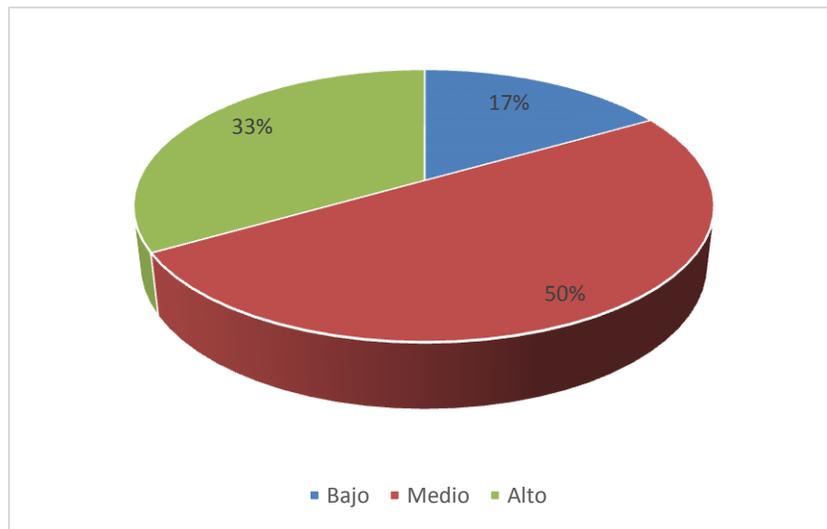


Gráfico N° 15 Nivel de estrés

Fuente: Elaboración propia

**INTERPRETACION Y ANÁLISIS:** Del grafico 7 se observa que todo el personal de enfermería sufre de algún grado de estrés: 50% (3) enfermeras sufren de estrés medio, 33% (2) enfermeras sufren de estrés alto, y 17 (1) enfermera sufre de estrés bajo; se puede decir que el estrés está presente siempre en el trabajo cotidiano de las enfermeras en diferentes grados pero siempre está presente. Se debe tratar de establecer un ambiente más tranquilo para aminorar el nivel de estrés en las enfermeras para que su trabajo sea más óptimo.

## CAPITULO V

### 5.1. CONCLUSIONES

Los hallazgos del presente estudio permiten establecer algunas consideraciones finales.

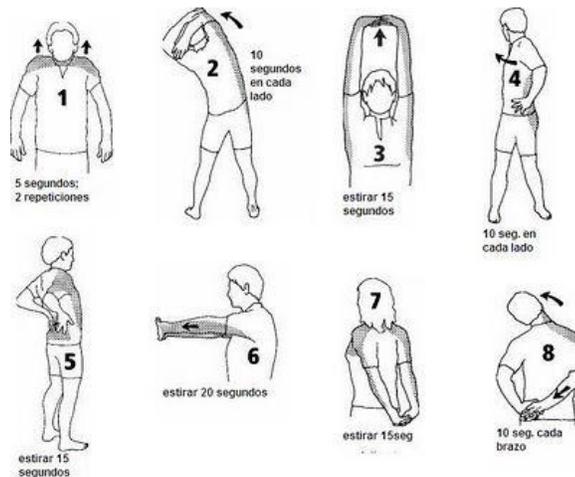
1. En el estudio participaron personas de diversas edades, con diferente grado académico, se encontró que existe personal que presenta estrés en la Clínica Cristo Rey, además el personal que actualmente trabaja asistiendo cirugías no es tan antiguo.
2. Las manifestaciones más comunes son: migraña por lo que tienden a estar de mal humor, irritabilidades, ansiedad, e intranquilidad. Estas manifestaciones son de carácter fisiológico, cognoscitivo, emocional y de conducta que se presentan en el personal de enfermería de quirófano que trabaja en la Clínica Cristo Rey.
3. Únicamente una persona mostro la prevalencia de estrés en niveles bajos, tres personas mostraron niveles moderados mientras que dos de ellas mostraron niveles altos.
4. En cuanto a la carga horaria observamos que el personal de enfermería de quirófano cumple turnos de 24 hrs siendo un 87% del personal de enfermería que trabaja dentro de quirófanos asistiendo cirugías programadas y de emergencia; este mismo porcentaje participa en 3 o 5 cirugías al día por lo que observamos que es una de las causas que le produce el estrés.

5. El personal de enfermería de quirófano tiene patologías como ser: el 50% padece de migraña, el 33% padece gastritis las circulantes o auxiliares y el 17% varices siendo ser la enfermera responsable de quirófano debido a la mala circulación sanguínea de los pies

## 5.2. RECOMENDACIONES

A las Autoridades de la Clínica Cristo Rey:

- Dado que la prevalencia del estrés laboral entre el personal de enfermería de quirófano es muy alta, es necesario adoptar medidas para evitar el desarrollo en ellas de esta patología. Una de éstas puede ser la intervención tanto individual como grupal dirigida a la prevención del síndrome, así como la promoción del tratamiento integral en todas sus dimensiones con el fin de que el personal del área de quirofano realice su trabajo en óptimas condiciones de calidad, eficiencia y satisfacción personal.
- Tomar medidas institucionales de protección al personal de enfermería; generar talleres que entrenen al personal en técnicas de auto cuidado que le propicien al trabajador realizar ejercicios de relajación y pausas activas dentro de los ambientes designados y así reducir los niveles de estrés laboral.



- Establecer una estrategia que permita un equilibrio en las cargas laborales que tienen actualmente el personal de la Clínica Cristo Rey de la Ciudad de Oruro
- Es necesario mantener el autoestima en el nivel más alto posible para que de esta manera obtener seguridad que permitirá desempeñarse óptimamente desplazando el estrés.
- Si bien es cierto que nadie está exento de tener problemas emocionales (con su pareja o por efecto de la soledad) también es cierto que debemos acudir a tiempo a personal calificado que nos ayude a sobrellevar esa carga de manera que no se constituya en problema mayor que nos estrese y bloquee nuestro desempeño profesional

## **BIBLIOGRAFIA**

- Bestuzhev L. Conceptos modernos del nivel de vida, la calidad de vida y el modo de vida. En: academia de ciencias de la URRS;1978
- Cooper, C Payne, R: (1988). Causes coping and consequences of estrés at work. Chinchester: Ed. J. Wiley and Sons.
- Gastón de Mézerville. Ejes de Salud Mental. Edición Preliminar, Universidad de Costa Rica. 2001 Gispert, Carlos. (1999). Enciclopedia de la psicología. Barcelona, España : Océano.
- García M, Caralps M. Área quirúrgica, enfermería polivalente o especialista: Satisfacción laboral y calidad asistencial. Rol de Enfermería. 2003; 26: 603-606
- García, M. (1991). Burnout en profesionales de enfermería de centros hospitalarios. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 7, 3-12.
- Gutiérrez Lanzas Ledia. Técnicas para el manejo del estrés. Miami 2001
- Huber K.M. Gunther (1980). Estrés Y Conflictos Editorial Paraninfo.
- Invancevich, J. y Matterson, M. (1987). "Mental technologists and laboratory technicians: sources of estrés and coping strategies': Estrés in health professionals, Chinchester. Ed. J. Wiley and Sons.
- López Roseífi Daniel. Estrés, como entenderlo, entenderse y vencerlo. Documento sin editorial. 2003
- Pulití Afilio Raúl. El Manejo del Estrés. Documento sin editorial. 2003
- Slipak E. Historia y concepto de estrés. Alcmeon. 1991; 3: 355-360, 1991
- URL. [http//.psicologiavirtual.tripod.com/estréslaboral.htm](http://.psicologiavirtual.tripod.com/estréslaboral.htm)

# ANEXOS

**ANEXO Nº 1**  
**CLINICA CRISTO REY DE LA CIUDAD DE ORURO**



## CUESTIONARIO

Estimadas colegas de trabajo, el presente formulario tiene como objetivo obtener información sobre las causas y efectos del estrés que genera en el servicio de quirófanos. En tal sentido se le solicita responder con veracidad a las siguientes preguntas.

Datos generales:

**1. Edad..... 2. Sexo..... 3. Estado Civil..... 4. N° de hijos.....**

**5. Qué tipo de profesional de enfermería es:**

- Licenciadas en enfermería
- Auxiliar en enfermería
- Enfermera Aux. responsable de quirófono

**6. Tiempo que trabaja en el servicio.....**

**7. Cuantas intervenciones quirúrgicas tiene al día**

>3                      < 3 – 5                      + 5

**8. Cuantas horas continuas trabaja el personal de quirófono**

6 Hrs.                      8 Hrs.                      12 Hrs.                      24 Hrs.

**9. Qué tipo de estrés cree que le afecta mas**

- Físico
- Psicológico
- Todos
- Ninguno

**10. Usted padece de alguna enfermedad patológica**

- Migraña
- Gastritis
- Varices

**11. Que le ocasiona estrés cuando usted está en la sala de quirófono**

- Rutina diaria
- Exceso laboral
- Demanda de pacientes
- Insuficiente personal de enfermería

**12. Qué tipo de problemas extra laboral le afecta**

- Esposo
- Hijos
- Familiares
- Otros

**13. En que nivel de estrés cree que usted se encuentra:**

Bajo                      Medio                      Alto

## EL ESTRÉS LABORAL EN SALUD

ANTE UNA SITUACIÓN DE ESTRÉS, REACCIONA TODO EL ORGANISMO

