



**Universidad
Norbert Wiener**

UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN GESTIÓN DE
SERVICIOS DE SALUD Y ENFERMERÍA**

**EFFECTIVIDAD DE LAS INTERVENCIONES MIXTAS PARA DISMINUIR EL
ESTRÉS EN PROFESIONALES DE ENFERMERÍA**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR EL TÍTULO DE ESPECIALISTA
EN GESTIÓN DE SERVICIOS DE SALUD Y ENFERMERÍA**

Presentado por:

**AUTORES: Lic. MEDINA OROYA, VANESSA KATHERINE
Lic. ZORRILLA CARBAJAL, MARYCRUZ YULIANA**

ASESOR: Mg. MATTA SOLIS EDUARDO PERCY

LIMA - PERÚ

2019

DEDICATORIA

A nuestros padres y hermanos por el apoyo incondicional en cada paso que damos y a todas las personas que indirectamente formaron parte de este gran logro.

AGRADECIMIENTO

A nuestros docentes por el apoyo constante en la elaboración de este trabajo.

ASESOR:

Mg. MATTA SOLIS EDUARDO PERCY

JURADO

Presidente: Mg. Ruby Cecilia Palomino Carrion.

Secretario: Mg. Jaime Alberto Mori Castro.

Vocal: Mg. Maria Rosario Mocarro Aguilar.

ÍNDICE

CARÁTULA	i
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ASESOR	v
JURADO	vi
INDICE	vii
ÍNDICE TABLAS	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	12
1.2 Formulación del Problema	15
1.3 Objetivo	15
CAPITULO II: MATERIALES Y MÉTODOS	16
2.1 Diseño de estudio:Revisión sistemática.	16
2.2 Población y muestra.	16
2.3 Procedimiento de recolección de datos.	16
2.4 Técnica de análisis.	17
2.5 Aspectos éticos.	17
CAPÍTULO III: RESULTADOS	19
3.1. Tabla 1	19
3.2. Tabla 2	28
CAPITULO IV: DISCUSIÓN	31
4.1 Discusión	31
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	35
5.1.- Conclusiones	35
5.2.- Recomendaciones	35
REFERENCIA BIBLIOGRAFICAS	37
	viii

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla1: Revisión de estudios sobre la efectividad de las intervenciones mixtas para disminuir el estrés en los profesionales de enfermería.	18
Tabla2: Resumen de estudios sobre efectividad de las intervenciones mixtas para disminuir el estrés en los profesionales de enfermería.	28

RESUMEN

Objetivo: Sistematizar la evidencia sobre la efectividad de las intervenciones mixtas para disminuir el estrés en los profesionales de enfermería. **Materiales y método:** se realizó una revisión sistemática. La población se conformó por el acceso inicial a 23 artículos, a los cuales se les aplicó criterios de selección establecidos. Finalmente, fueron seleccionados 10 artículos, ubicados en bases de datos indexadas como PubMed, ScientDirect, EBSCO, Epistemonikos. **Resultados:** De la revisión se obtuvo que el 30% (3/10) proceden de los Estados Unidos, 20% (2/10) proceden de Irán, 20% (2/10) proceden de Australia, 10% (1/10) Canadá, 10% (1/10) Brunei, 10% (1/10) Irán. Según el tipo de diseño, 50% (5/10) utilizaron diseño revisión sistemática, solo un 30% (3/10) utilizó un diseño cuasiexperimental y 20%(2/10) diseño ensayo clínico aleatorizado. En cuanto a la evidencia, 100%(10/10) (13-22) encontró evidencia de la efectividad de las intervenciones mixtas para disminuir el estrés en los profesionales de enfermería. **Conclusiones:** existe evidencia de la efectividad de las intervenciones mixtas para disminuir el estrés en los profesionales de enfermería.

Palabras clave: Intervención estrés enfermería.

SUMMARY

Objective: Systematize the evidence on the difficulty of mixed complications to reduce stress in nursing professionals. **Materials and method:** a systematic review was carried out. The population is made up of the initial access to 23 articles, to which the established selection criteria are applied. Finally, 10 articles were selected, selected in indexed databases such as PubMed, ScientDirect, EBSCO, Epistemonikos. **Results:** The review showed that 30% (3/10) come from the United States, 20% (2/10) come from Iran, 20% (2/10) come from Australia, 10% (1/10) Canada, 10% (1/10) Brunei, 10% (1/10) Iran. Depending on the type of design, 50% (5/10) used systematic review design, only 30% (3/10) will use a quasi-experimental design and 20% (2/10) randomized clinical trial design. Regarding the evidence, 100% (10/10) (13-22) found evidence of the crisis of mixed complications to reduce stress in nursing professionals. **Conclusions:** there is evidence of the difficulty of mixed complications to reduce stress in nursing professionals.

Keywords: Intervention stress nursing

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del problema.

El estrés laboral es uno de los temas importantes estudiados en el comportamiento organizacional y es uno de los riesgos ocupacionales más importantes en la era moderna. Lazarus y Folkman definieron el estrés como una reacción a un entorno que, según las propias palabras de la persona, representa una amenaza para sus habilidades y recursos y es peligroso para su salud. Aunque el estrés existe en todas las ocupaciones, es más importante en las profesiones que se ocupan de la salud humana. Selye define el estrés como la "respuesta fisiológica de un organismo a cualquier demanda de cambio" y la consecuencia de la interacción entre un estímulo y una respuesta (1).

Los miembros del equipo médico, especialmente las enfermeras, son aquellos que reciben un alto nivel de estrés. La Asociación Nacional de Seguridad Ocupacional de Estados Unidos ha introducido la enfermería en la parte superior de las 40 principales carreras con alta carga laboral. Los estudios muestran que el 4.7% de las enfermeras han presentado ausentismo laboral debido al estrés o la discapacidad cada semana, que es 80% más que otras ocupaciones (2).

La tasa de incidencia del estrés entre las enfermeras varía notablemente alrededor del mundo. Los estudios de los Estados Unidos refieren que existe un aproximado de 19% de profesionales de enfermería expuestas al estrés.

Un promedio de 21% de enfermeras en Holanda 16, 23% de Israel17, 26% de Canadá18,19, 42% de Australia2,20,21, y 47% de India (3).

Un estudio de 82 enfermeras de emergencia en Singapur informó que sus niveles de estrés eran altos y que los niveles de IgA (inmunoglobulina A) y lisozima en sus glándulas salivales eran bajos, lo que indica un sistema inmunitario debilitado, en comparación con 50 enfermeras en la sala general. El estrés también aumenta el ausentismo, lo que da como resultado una mayor rotación de personal y afecta la calidad y la continuidad de la atención al paciente. Las pérdidas monetarias asociadas con el estrés ascienden a 9.2 mil millones de euros en Europa, 1-1.2 mil millones de euros en el Reino Unido y 6.6 mil millones de dólares en Estados Unidos (4).

Existe una distinción entre presión laboral, el cual puede ser positivo si se maneja adecuadamente a través una reacción normal a demandas razonables mientras que, el estrés laboral es producto de una exposición intensa, continua o prolongada a presiones excesivas y los cuales sobrepasan la capacidad de afrontamiento de las personas. El estrés laboral ha demostrado ser perjudicial para las enfermeras, afectando la salud física y psicológica, incluyendo enfermedades cardiovasculares y pulmonares, trastornos musculo esqueléticos, ansiedad, depresión y angustia psicológica, por nombrar algunos. Los impactos del trabajo estrés cuesta al sistema de salud millones de dólares anuales debido al absentismo y la rotación del personal (5).

El estrés y la fatiga de las enfermeras pueden afectar los aspectos vitales y críticos de su función, como la capacidad de resolver un problema, la capacidad de tomar decisiones, la creatividad, etc., y en última instancia, pueden conducir a una atención engañosa, debido a que la seguridad y el bienestar del paciente depende de las enfermeras (6).

Los investigadores han logrado grandes avances de diversas disciplinas para desarrollar la reducción del estrés e intervenciones preventivas. Sin embargo, el estrés según lo experimentado por enfermeras puede presentarse en diversas formas. A pesar del creciente número de estas estrategias Se han realizado escasas investigaciones sobre los efectos de las estrategias existentes para reducir el estrés o intervenciones en enfermeras, que han llevado a las enfermeras gestoras a enfrentarse a una situación desalentadora de elegir entre una gran cantidad de intervenciones atendidas para diferentes tipos de empleados (7).

Esto es un problema porque el afrontamiento desadaptativo, es decir, el uso estrategias de afrontamiento del estrés no probadas o ineficaces podrían conducir a la "enfermedad de la adaptación", donde la incapacidad para adaptarse o reducir el estrés crea efectos negativos emocionales y físicos que ejerce una presión adicional sobre las enfermeras que las practicaron (8).

Considerando el papel clave de las enfermeras en el cuidado y la reunión de las necesidades de los pacientes y teniendo en cuenta los efectos destructivos del estrés en el rendimiento y diversos aspectos de la vida de las enfermeras, es necesaria la intervención para reducir el estrés de las enfermeras y sus consecuencias (9).

Existen una diversidad de intervenciones denominadas mixtas debido a que utilizan diversos métodos muchos de ellos enfocados en aspectos psicosociales o cambios de comportamiento. Los factores psicosociales como el apoyo social, la cohesión grupal, la autoestima aplicados dentro de las estrategias de reducción del estrés también pueden desempeñar un papel determinante. Las revisiones sistemáticas de intervenciones mixtas de reducción del estrés en enfermeras pueden dirigirse a individuos (por ejemplo, terapia cognitiva conductual y relajación), organizaciones (por

ejemplo, prácticas de recursos humanos y apoyo entre colegas) o ambas (10).

Aunque la prevención del estrés ha recibido considerable atención en las últimas dos décadas, existe todavía una brecha entre el conocimiento teórico sobre la prevención del estrés laboral y las aplicaciones prácticas correspondientes. Los estudios científicamente bien realizados sobre el estrés laboral y las intervenciones de desempeño aún son escasos, y las intervenciones a nivel de organización a menudo no logran los resultados deseados(11).

En ese sentido la presente revisión tiene por objetivo sistematizar la evidencia respecto a las intervenciones para reducir el estrés en los profesionales de enfermería, el cual sirve de insumo para que los gestores de salud puedan implementar dichos programas.

Formulación del problema.

La formulación de la pregunta PICO fue la siguiente:

P = Paciente/ Problema	I = Intervención	C =Intervención de comparación	O = Outcomes Resultados
Profesionales de enfermería	Intervenciones mixtas	-----	Efectividad para disminuir el estrés

¿Cuál es la efectividad de las intervenciones mixtas para disminuir el estrés en los profesionales de enfermería?

1.2. Objetivo

Sistematizar la evidencia sobre la efectividad de las intervenciones mixtas para disminuir el estrés en los profesionales de enfermería.

CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS

2.1. Diseño de estudio

El diseño utilizado fue una revisión sistemática, es una evaluación y síntesis de trabajos de investigación primarios utilizando una metodología rigurosa y claramente documentada tanto en la estrategia de búsqueda como en la selección de estudios. Esto minimiza el sesgo en los resultados. La documentación clara del proceso y las decisiones tomadas permiten que la revisión sea reproducida y actualizada(12).

2.2. Población y muestra.

La población se conformó por el acceso inicial a 23 artículos, a los cuales se les aplicó criterios de selección establecidos. Finalmente, fueron seleccionados 10 artículos, ubicados en bases de datos indexadas como PubMed, ScientDirect, EBSCO, Epistemonikos.

2.3. Procedimiento de recolección de datos.

El proceso de recolección de datos, se inició con el planteamiento de la pregunta PICO, a partir de la cual se prosiguió a la búsqueda de información (artículos de investigación) en bases de datos científicas como PubMed, ScientDirect, EBSCO, Epistemonikos, etc. Aquellos artículos con calidad de evidencia alta y recomendación fuerte fueron los prioritarios. Se utilizaron las palabras clave y los operadores booleanos para mejorar la precisión de la búsqueda. De lo anterior, el algoritmo de búsqueda fue:

“Intervención” “estrés” “enfermería”

"Intervention" "stress" "Nursing"

2.4. Técnica de análisis.

El análisis de los artículos fue estructurado en 2 tablas que consolidan la información más relevante de cada artículo, permitiendo la realización del análisis sistemático de los mismos. En la tabla N°2, se evalúa la calidad de evidencia y fuerza de recomendación de los artículos basados en el sistema GRADE.

2.5. Aspectos éticos.

Se revisaron los aspectos éticos de cada uno de los artículos seleccionados, teniendo en cuenta los 4 principios bioéticos de la investigación en seres humanos.(13).

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1. Tablas 1: Efectividad de las intervenciones mixtas para disminuir el estrés en los profesionales de enfermería.

1. Autor	Año	Título del Artículo	Nombre de la Revista/ URL/DOI/PAÍS	Volumen Y Numero
Rahman H., Mumin K., Naing L.	2016	Consolidating job stress interventions for nurses: A literature review (14).	Brunei Darussalam Journal of Health https://www.researchgate.net/publication/309478690 Brunei	Volumen 6 Número 2
CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN				
DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	ASPECTO ÉTICO	RESULTADOS PRINCIPALES	CONCLUSIÓN
Revisión sistemática	población 1613 artículos muestra 19 artículos	No refiere	Un total de 19 intervenciones fueron extraídos y luego clasificados en tres intervenciones de nivel primario (Las intervenciones primarias están dirigidas hacia enfermeras ejecutivas con autoridad para implementar cambios organizacionales), nueve intervenciones de nivel secundario y nivel terciario (dirigido a profesionales en forma individual). Las intervenciones primarias fueron Vigilancia de la salud mental (EMH), carga de trabajo organizacional e intervención participativa. La intervención de la carga de trabajo organizacional se consideró la más efectiva entre los de nivel primario. Los programas psicoeducativos y cognitivo-conductuales fueron las intervenciones de nivel secundario más comunes, que fueron particularmente útiles para enfermeras que tienen estilos negativos de afrontamiento. En el Nivel terciario, las intervenciones mostraron efectos prometedores, sin embargo, la evidencia sobre su efectividad aún era escasa.	las intervenciones de carga de trabajo organizacional la vigilancia de la salud mental e intervenciones participativas evidenciaron efectividad en la disminución del estrés en los profesionales de enfermería. Cabe resaltar, que dichas intervenciones fueron dirigidas a las enfermeras con cargos gerenciales.

DATOS DE LA PUBLICACION

2. Autor	Año	Título del Artículo	Nombre de la Revista	
			URL/DOI	Volumen Y Número
			PAÍS	
Hersch R., Cook R., Deitz D., Kaplan S., Hughes D., Friesen M., et al.	2016	Reducing Nurses' Stress: A Randomized Controlled Trial of a Web-Based Stress Management Program for Nurses (15).	Appl Nurs Res https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5159423/pdf/nihms777035.pdf	Volumen 32 Número 2017
			Estados Unidos	

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	ASPECTO ÉTICO	RESULTADOS PRINCIPALES	CONCLUSIÓN
Ensayo clínico controlado aleatorizado	104 profesionales de enfermería de 5 Hospitales de New York	consentimiento informado en los participantes.	El programa utilizado fue BREATHE: Manejo del estrés para enfermeras fue diseñado para proporcionar a las enfermeras la información y las herramientas que necesitan para manejar la gran cantidad de estresores que puede afectar su vida laboral. El programa basado en la web proporciona un mecanismo para que las enfermeras accedan a la intervención en momentos y lugares convenientes para sus ocupados y a menudo estresantes horarios. Los participantes se clasificaron en edades de 22 a 65 años (media = 41), el 87.5% eran mujeres. Se encontraron diferencias significativas entre el experimental y el control grupos en la Escala de Estrés de Enfermería completa (t = -2.95; p = .00) y seis de las siete subescalas incluyendo el estrés relacionado con los problemas de muerte (t = -2.24, p = .03), conflicto con Médicos (t = -2.11, p = .04), preparación inadecuada (t = -1.95, p = .05), conflicto con otros enfermeras (t = -4.17, p = .00), Carga de trabajo (t = -2.30, p = .02) e Incertidumbre sobre Tratamiento (t = -2.14, p = .03).	El programa de intervención tuvo efectividad en la mejora de los niveles de estrés en los profesionales de enfermería. El programa BREATHE (respira), fue un programa basado en la web que consta de varios módulos que brindan herramientas a los profesionales para el manejo del estrés en diversas situaciones.

DATOS DE LA PUBLICACION

3. Autor	Año	Título del Artículo	Nombre de la Revista URL/DOI PAÍS	Volumen Y Numero
Niks I., De Jonge J., Gevers J., Houtman I.	2018	Work Stress Interventions in Hospital Care: Effectiveness of the DISCOVERY Method(16).	International Journal of Environmental Research and Public Health https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5858401/pdf/ijerph-15-00332.pdf Australia	Volumen 15 Número 332

CONTENIDO DE LA PUBLICACION

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACION Y MUESTRA	ASPECT O ETICO	RESULTADOS PRINCIPALES	CONCLUSIÓN
Diseño Cuasiexperimental	La muestra estuvo compuesta por 11 profesionales de enfermería dividido en 2 grupos (control y experimental)	consentimiento informado a los sujetos de investigación.	El método DISCOVERY ha sido desarrollado por De Jonge et al. y es un método para mejorar la salud, el bienestar y el rendimiento de los empleados mediante el desarrollo y la implementación de intervenciones de estrés laboral personalizadas que se basan en un diagnóstico adecuado de los factores de riesgo en el trabajo. Los modelos multinivel mostraron efectos significativos de interacción positiva para el grupo de intervención en lo que implica un cambio positivo en los recursos emocionales ($\beta = 0.18$; $p < 0.05$), recursos físicos ($\beta = 0.20$; $p < 0.05$) y desprendimiento cognitivo ($\beta = 0.24$; $p < 0.01$). Se encontró un efecto similar para las condiciones de descanso en el trabajo ($\beta = 0.23$; $p < 0,01$). Además, los modelos mostraron un efecto significativo de interacción negativa para los miembros del grupo de intervención para problemas de concentración ($\beta = -0.20$; $p < 0.05$).	El programa de intervención tuvo efectividad en la mejora de los niveles de estrés en los profesionales de enfermería. Las dimensiones del estrés mejoradas fueron manejo de recursos emocionales, recursos físicos, asimismo las condiciones de descanso en el trabajo.

DATOS DE LA PUBLICACION

4. Autor	Año	Título del Artículo	Nombre de la Revista	
			URL/DOI	Volumen Y Número
			PAÍS	
Nowrouzi B., Lightfoot N., Larivière M., Carter L., Rukholm E., Schinke R., et al	2015	Occupational Stress Management and Burnout Interventions in Nursing and Their Implications for Healthy Work Environments (17).	https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2165079915576931	Volumen 63 Número 7
			Canadá	

CONTENIDO DE LA PUBLICACION

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACION Y MUESTRA	ASPECTO ETICO	RESULTADOS PRINCIPALES	CONCLUSION
Revisión sistemática	Población 123 estudios muestra 4 estudios	no refiere	Todo el estudio de intervención incluido en esta revisión informó sobre las intervenciones en el lugar de trabajo, estrategias principalmente de manejo individual del estrés y agotamiento. Se proporcionan recomendaciones para mejorar la calidad de vida en el trabajo de las enfermeras en organizaciones de atención médica a través programas de promoción de la salud para que las enfermeras puedan ser reclutadas y retenido en las regiones rurales y del norte de Ontario. Estas regiones tienen necesidades únicas de recursos humanos debido a la escasez de enfermeras que trabajan en atención primaria. En los 4 estudios se describieron intervenciones como el Mindfulness basado en la reducción del estrés, manejo del Burnout, demostrando todas ellas efectividad en la mejora de los niveles de estrés en forma significativa (p<0.05).	Las intervenciones para la disminuir el estrés evidenciaron efectividad en los profesionales de enfermería. Dichas revisiones fueron realizadas en enfermeras que laboran en el área rural, alejados de las zonas urbanas, siendo ello un factor estresor.

DATOS DE LA PUBLICACION

5. Autor	Año	Título del Artículo	Nombre de la Revista	URL/DOI	Volumen Y Número
Smith S.	2014	Mindfulness-Based Stress Reduction: An Intervention to Enhance the Effectiveness of Nurses' Coping With Work-Related Stress (18).	International Journal of Nursing Knowledge	https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/2047-3095.12025	Volumen 25 Número 2
Estados Unidos					

CONTENIDO DE LA PUBLICACION

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACION Y MUESTRA	ASPECTO ETICO	RESULTADOS PRINCIPALES	CONCLUSION
Revisión sistemática	la muestra estuvo compuesta por 11 estudios cuantitativos y 2 estudios cualitativos.	No refiere	La implementación del curso Mindfulness basado en la reducción de estrés(MBSR) varió entre los estudios. Diez de los estudios incluyeron participantes que completaron un curso MBSR de duración tradicional con un mínimo de 8 semanas. Tres estudios tuvieron intervenciones abreviados de 4 semanas. Los estudios variaron en la longitud de las sesiones grupales semanales, con clases que van desde 30 min a dos horas y media. Los estudios encontraron mejoras significativas en las diversas dimensiones del estrés, como la autoeficacia, empatía, ansiedad, burnout.	las intervenciones Mindfulness basado en la reducción de estrés (MBSR) en los profesionales de enfermería evidenciaron efectividad en la mejora de diversas dimensiones.

DATOS DE LA PUBLICACION

6. Autor	Año	Título del Artículo	Nombre de la Revista URL/DOI PAÍS	Volumen Y Numero
Abbas H., Fayyazi M., Basiri K., Ali M..	2018	Effect of emotional Intelligence Training on Perceived Stress in Nurses (19).	International Journal of Medical Research & Health Sciences https://www.ijmrhs.com/medical-research/effect-of-spiritual-intelligence-training-on-perceived-stress-in-a-psychiatric-nurse.pdf Irán	Volumen 7 Número 11

CONTENIDO DE LA PUBLICACION

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACION Y MUESTRA	ASPECTO ETICO	RESULTADOS PRINCIPALES	CONCLUSION
Ensayo clínico aleatorizado	30 profesionales de enfermería en el grupo experimental y 30 en el grupo control.	consentimiento informado	El entrenamiento de inteligencia espiritual comenzó para el grupo de intervención como 7 sesiones semanales en 2 meses usando protocolo de entrenamiento de inteligencia espiritual basado en Zohar y Marshall, Emmons y Sisk et al., donde cada sesión tomó 90 minutos. Las enfermeras eran en su mayoría hombres y casados. La puntuación media del estrés percibido en el grupo experimental fue 34.4 ± 6.7 antes de la intervención a 38.1 ± 3.4 después de la intervención y 41.5 ± 9.4 en la fase de seguimiento del primer mes, siendo la diferencia significativa ($p < 0.005$). El entrenamiento de inteligencia espiritual es un método efectivo para disminuir el estrés, y como consecuencia de mejorar la calidad de la percepción cuidado de enfermera.	La intervención evidencia mejora significativa de los niveles de estrés en los profesionales de enfermería que labora en el campo psiquiátrico.

DATOS DE LA PUBLICACION

7. Autor	Año	Título del Artículo	Nombre de la Revista URL/DOI PAÍS	Volumen Numero	Y
Fong A., Chun J., Keung D., Yim W.	2014	The effectiveness of cognitive behavioral interventions in reducing stress among nurses working in hospitals: a systematic review (20).	<p> https://www.nursingcenter.com/pdfjournal?AID=3531152&an=01938924-201412070-00003&Journal_ID=3425880&Issue_ID=3531051 Hong Kong </p>	<p>Volumen 12</p> <p>Número 7</p>	

CONTENIDO DE LA PUBLICACION

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACION Y MUESTRA	ASPECTO ETICO	RESULTADOS PRINCIPALES	CONCLUSION
Revisión sistemática	<p>Población 134 artículos</p> <p>Muestra 13 estudios</p>	no refiere	<p>Los componentes de un programa de intervención cognitiva-conductual incluyen reestructuración cognitiva, problema, afrontamiento enfocado, afrontamiento enfocado en la emoción, el enfoque sistemático y cambios en el estilo de vida, mediante el cual los individuos entienden las distorsiones y creencias irracionales que aumentan su estrés. Los estudios han indicado que la terapia cognitiva conductual es efectiva para modificar cogniciones disfuncionales y mejorar la capacidad de un individuo para lidiar con eventos estresantes. La terapia cognitiva conductual es un tipo de psicoterapia que se enfoca en modificar disfuncionales cogniciones y promover la educación de comportamientos apropiados para hacer frente al estrés y emergente situaciones</p>	<p>Las intervenciones basadas en la terapia cognitiva –conductual son efectivas para disminuir los niveles de estrés en los profesionales de enfermería que laboran en los hospitales.</p>

DATOS DE LA PUBLICACION

8. Autor	Año	Título del Artículo	Nombre de la Revista URL/DOI PAÍS	Volumen Y Número
Rickard G., Lenthall S., Dollard M., Opie T., Knight S., Dunn S.	2012	Organizational intervention to reduce occupational stress and turnover in hospital nurses in the Northern Territory, Australia (21).	The Australian Journal of Nursing Practice Scholarship and Research https://www.collegianjournal.com/article/S1322-7696(12)00062-5/fulltext Australia	Volumen: 19 Número: 4

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACION Y MUESTRA	ASPECTO ETICO	RESULTADOS PRINCIPALES	CONCLUSION
Diseño cuasiexperimental	la muestra se conformó por 435 enfermeras de 2 hospitales.	consentimiento informado	La intervención incluyó estrategias como el desarrollo y la implementación de una herramienta de carga de trabajo de enfermería para evaluar las cargas de trabajo de enfermería, auditorías, un mayor número de personal de enfermería para abordar el déficit, un mayor acceso a la supervisión clínica y el apoyo a los graduados, un mayor acceso al desarrollo profesional, incluido el posgrado y cursos cortos. Los resultados demostraron una reducción significativa en la angustia psicológica y el agotamiento emocional y una mejora significativa en la satisfacción laboral, en ambos hospitales. La evidencia sugiere que la intervención condujo a mejoras significativas en la capacidad del sistema (adaptabilidad, comunicación) en combinación con una reducción en la demanda de trabajo en ambos hospitales y un aumento en los recursos (apoyo del supervisor y del compañero de trabajo, y control del trabajo).	La intervención evidencia efectividad de la mejora del estrés ocupacional de los profesionales de enfermería que laboran en 2 hospitales.

DATOS DE LA PUBLICACION

9. Autor	Año	Título del Artículo	Nombre de la Revista	
			URL/DOI	Volumen Y Numero
			PAÍS	
Shariatkhah J., Farajzadeh Z., Khazae K	2017	The Effects of Cognitive-Behavioral Stress Management on Nurses' Job Stress (22).	Iran J Nurs Midwifery Res. http://europepmc.org/articles/pmc5637151	Volumen22 Numero 5
			Irán	

CONTENIDO DE LA PUBLICACION

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACION Y MUESTRA	ASPECTO ETICO	RESULTADOS PRINCIPALES	CONCLUSION
Diseño cuasiexperimental	100 profesionales de enfermería que laboran en un hospital fueron divididos en 2 grupos de 50 cada uno (control y experimental)	Consentimiento informado	El grupo de intervención se sometió a ocho sesiones de 2 horas de capacitación sobre el manejo del estrés cognitivo-conductual (una sesión por semana), mientras que el grupo de control no recibió dicha capacitación. Dos meses después de la capacitación, los dos grupos completaron nuevamente el cuestionario de estrés laboral del hospital. La puntuación media de estrés y la desviación estándar antes y después de la intervención fueron 3.48 (0.22) y 2.8 (0.2) en el grupo de intervención y 3.48 (0.21) y 3.56 (0.2) en el grupo control, respectivamente. En el grupo de intervención, las puntuaciones medias generales de estrés y sus dimensiones disminuyeron significativamente después de la intervención (P <0.05).	La intervención evidencia efectividad para disminuir los niveles de estrés en los profesionales de enfermería.

DATOS DE LA PUBLICACION

10. Autor	Año	Título del Artículo	Nombre de la Revista URL/DOI PAÍS	Volumen Y Numero
Gilmartin H., Goyal A., Hamati M., Mann J., Saint S., Chopra V.	2017	Brief Mindfulness Practices for Healthcare Providers – A Systematic Literature Review(23).	The American Journal of Medicine https://www.amjmed.com/article/S0002-9343%2817%2930633-2/pdf Estados Unidos	Volumen 130 Numero 2017

CONTENIDO DE LA PUBLICACION

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACION Y MUESTRA	ASPECTO ETICO	RESULTADOS PRINCIPALES	CONCLUSION
Revisión sistemática	la población fueron 4181 estudios. la muestra fueron 14 estudios , dentro de los estudios se incluyeron profesionales de diversas áreas siendo en su ayoría enfermeras)	No refiere	la Intervención de Mindfulness, consiste en la que un individuo mantiene la apertura, la paciencia y la aceptación al tiempo que enfoca la atención en una situación sin prejuicios. La práctica es relevante para los proveedores de atención médica; Sin embargo, el compromiso de tiempo es una barrera para la práctica. Se realizó una intervención donde se introducen breves intervenciones de Mindfulness (p. Ej., ≤ 4 horas). Nueve de 14 estudios informaron cambios positivos en los niveles de estrés, ansiedad, atención plena, resistencia y síntomas de agotamiento. Ningún estudio encontró un efecto negativo en el comportamiento del proveedor. Las intervenciones breves de Mindfulness son efectivas para mejorar el bienestar del proveedor; sin embargo, se necesitan estudios más grandes para evaluar un impacto en la atención clínica.	La intervención de Mindfulness evidenció efectividad para la disminución del estrés y sus diversas dimensiones en los diversos profesionales de la salud, incluyendo la enfermera.

Tabla 2: Los artículos estudios realizados sobre la efectividad de las intervenciones mixtas para disminuir el estrés en los profesionales de enfermería

Diseño de estudio / Título	Conclusiones	Calidad de evidencias(s egún sistema Grade)	Fuerza de recomendación	País
Revisión sistemática Consolidación de intervenciones de estrés laboral para enfermeras: una revisión de la literatura	las intervenciones de carga de trabajo organizacional la vigilancia de la salud mental e intervenciones participativas evidenciaron efectividad en la disminución del estrés en los profesionales de enfermería	Alta	Fuerte	Brunei
Ensayo clínico aleatorizado Reducción del estrés de las enfermeras: un ensayo controlado aleatorio de un programa de manejo del estrés basado en la web para enfermeras	El programa de intervención tuvo efectividad en la mejora de los niveles de estrés en los profesionales de enfermería. El programa BREATHE (respira), fue un programa basado en la web que consta de varios módulos que brindan herramientas a los profesionales para el manejo del estrés en diversas situaciones	Alta	Fuerte	Estados Unidos
Diseño cuasiexperimental Intervenciones de estrés laboral en la atención hospitalaria: efectividad del método DIScovery	El programa de intervención tuvo efectividad en la mejora de los niveles de estrés en los profesionales de enfermería. Las dimensiones del estrés mejoradas fueron manejo de recursos emocionales, recursos físicos, asimismo las condiciones de descanso en el trabajo.	Moderada	Fuerte	Australia
Revisión sistemática Manejo del estrés ocupacional e intervenciones de agotamiento en enfermería y sus implicaciones para entornos laborales saludables	Las intervenciones para la disminuir el estrés evidenciaron efectividad en los profesionales de enfermería. Dichas revisiones fueron realizadas en enfermeras que laboran en el área rural, alejados de las zonas urbanas, siendo ello un factor estresor.	Alta	Fuerte	Canadá

Revisión sistemática	las intervenciones Mindfulness basado en la reducción de estrés (MBSR) en los profesionales de enfermería evidenciaron efectividad en la mejora de diversas dimensiones.	Alta	Fuerte	Estados Unidos
Reducción del estrés basada en Mindfulness: una intervención para mejorar la eficacia de las enfermeras frente al estrés relacionado con el trabajo				
Ensayo clínico aleatorizado	La intervención evidencia mejora significativa de los niveles de estrés en los profesionales de enfermería que labora en el campo psiquiátrico.	Alta	Fuerte	Irán
Efecto del entrenamiento de inteligencia emocional sobre el estrés percibido en enfermeras de psiquiatría				
Revisión sistemática	Las intervenciones basadas en la terapia cognitiva –conductual son efectivas para disminuir los niveles de estrés en los profesionales de enfermería que laboran en los hospitales.	Alta	Fuerte	Hong Kong
La efectividad de las intervenciones cognitivas conductuales para reducir el estrés entre las enfermeras que trabajan en hospitales: una revisión sistemática				
Diseño cuasiexperimental				
Intervención organizacional para reducir el estrés ocupacional y la rotación en enfermeras de hospitales en el Territorio del Norte, Australia	La intervención evidencia efectividad de la mejora del estrés ocupacional de los profesionales de enfermería que laboran en 2 hospitales.	Moderada	Fuerte	Australia
Cuasiexperimental	La intervención evidencia efectividad para disminuir los niveles de estrés en los profesionales de enfermería.	Moderada	Fuerte	Irán
Los efectos del manejo del estrés cognitivo-conductual en el estrés laboral de las enfermeras				

Revisión sistemática	La intervención de Mindfulness evidenció efectividad para la disminución del estrés y sus diversas dimensiones en los diversos profesionales de la salud, incluyendo la enfermera.	Alta	Fuerte	Estados Unidos
Prácticas de mindfulness para proveedores de atención médica: una revisión sistemática de la literatura				

CAPITULO IV: DISCUSIÓN

4.1 Discusión

Luego del análisis y sistematización de los 10 artículos seleccionados en bases de datos científicas internacionales se obtuvo que:

De la revisión se obtuvo que el 30% (3/10) proceden de los Estados Unidos, 30% (2/10) proceden de Irán, 20% (2/10) proceden de Australia, 10% (1/10) Canadá, 10% (1/10) Brunei, 10% (1/10) Irán.

Según el tipo de diseño, 50% (5/10) utilizaron diseño revisión sistemática, solo un 30% (3/10) utilizó un diseño cuasiexperimental y 20%(2/10) diseño ensayo clínico aleatorizado.

En cuanto a la evidencia, 100%(10/10) (13-22) encontró evidencia de la efectividad de las intervenciones mixtas para disminuir el estrés en los profesionales de enfermería.

Rahman et al. (13), refieren que el estrés relacionado con el trabajo tiene efectos perjudiciales en la salud física y psicológica de las enfermeras. Aunque los investigadores de varias disciplinas han logrado grandes avances para desarrollar la reducción del estrés y las intervenciones de afrontamiento, escasa investigación ha examinado sus efectos y resultados en las enfermeras. Concluye que las intervenciones a nivel primario son medidas preventivas y proactivas dirigidas a nivel organizacional para reducir los posibles factores de riesgo o modificar la naturaleza del estresante antes de que las enfermeras experimenten síntomas relacionados con el estrés laboral, encontrando efectividad de dichas intervenciones.

Por su parte, Hersch et al. (14)., refieren que a pesar que existen intervenciones prometedoras para abordar el problema del estrés entre las enfermeras, la experiencia de la investigación indica que los horarios y las cargas de trabajo de las enfermeras pueden plantear problemas para implementar intervenciones, y que las intervenciones basadas en la Web pueden ser ideales para abordar los altos niveles de estrés entre las enfermeras. El programa implementado evidenció reducciones significativamente mayores que el grupo de control en la Escala de Estrés de Enfermería completa, y seis de las siete subescalas.

Niks et al. (15)., refieren que las intervenciones efectivas para prevenir el estrés laboral y mejorar la salud, el bienestar y el desempeño de los empleados son de suma importancia. Ellos emplearon el denominado método DISCOVERY. Este método tiene como objetivo mejorar la salud, el bienestar y el rendimiento de los empleados mediante la optimización del equilibrio entre las demandas laborales, los recursos laborales y la recuperación del trabajo. Se encontraron cambios positivos para los miembros de los grupos de intervención, en relación con los miembros de los grupos de comparación correspondientes, con respecto a las características específicas relacionadas con el trabajo y los resultados específicos de salud, bienestar y rendimiento.

Nowrouzi et al. (15), en su investigación realizaron una revisión de la literatura sobre intervenciones en el lugar de trabajo (es decir, crear entornos laborales saludables y mejorar la calidad de vida laboral de las enfermeras con el objetivo de controlar el estrés laboral y el agotamiento de las enfermeras. Ello fue realizado en el contexto de los profesionales que trabajaban en las áreas alejadas de Canadá, con el objetivo de evitar que renuncien a sus puestos de trabajo. Los riesgos para la salud laboral, incluido el riesgo de lesiones musculoesqueléticas pueden derivar tanto del estrés físico como mental. Además, las enfermeras experimentan estrés relacionado con el trabajo. Las intervenciones evaluadas evidenciaron efectividad.

Abbas et al. (18), en los hallazgos de su estudio, encontraron que el entrenamiento de inteligencia espiritual es efectivo para reducir el estrés percibido entre las enfermeras. En este sentido, la inteligencia espiritual puede cambiar la actitud y el significado de la vida en las personas, creando así un estado de ánimo feliz y aumentando la motivación. Además, al promover la salud

mental, aumenta el poder de adaptación y la capacidad de resolución de problemas y, en última instancia, ayuda a reducir el estrés de las enfermeras.

Fong et al. (19), en su estudio cuyo objetivo fue revisar la evidencia disponible sobre la efectividad de las intervenciones de comportamiento cognitivo (CB) para reducir el estrés, prevenir el agotamiento, mejorar los estados de ánimo y reducir las ausencias laborales entre las enfermeras del hospital. En dichas terapias, se alienta a la persona a desarrollar y aplicar el pensamiento consciente adaptativo y la resolución de problemas. Se le enseña a la persona a reconocer y cambiar el pensamiento patológico en dos niveles de procesamiento autónomo: pensamientos y esquemas automáticos. Los estudios revisados encontraron efectividad de las intervenciones basados en comportamiento cognitivo.

Para explicar los resultados obtenidos es necesario conocer aquellos factores que pueden determinar los niveles de estrés en los profesionales de enfermería, en ese sentido, Dobnik et al., en su estudio realizado en enfermeras de hospitales de Eslovenia, encontró que la prevalencia nivel de estrés fue alta (56,5% de los encuestados). La prevalencia de un alto nivel de estrés y los factores de estrés asociados estadísticamente significativos fueron la insatisfacción en el trabajo ($p < 0.001$), los factores perturbadores en el trabajo ($p < 0.001$), la incapacidad de tomarse un descanso en lugar del trabajo durante el fin de semana (24).

Bhui et al.(25), refieren que existen una diversidad de intervenciones denominadas mixtas, las cuales describen categorías de intervenciones para el manejo del estrés que se dirigen al individuo o la organización y especifican acciones a nivel preventivo primario, secundario o terciario. Las intervenciones individuales incluyen entrenamiento para la conciencia del estrés o terapia cognitiva conductual para el estrés psicológico y emocional. Las intervenciones organizacionales son aquellas que afectan a poblaciones enteras o grupos de personas e incluyen ajustes en el lugar de trabajo o enfoques de manejo de conflictos en una organización específica. Algunas intervenciones apuntan tanto al individuo como a la organización, por ejemplo, políticas para asegurar un mejor equilibrio entre el trabajo y la vida y grupos de apoyo entre pares. Las intervenciones primarias tienen como objetivo prevenir los factores causales del estrés, las intervenciones secundarias tienen como objetivo reducir la gravedad o la duración de los síntomas, y las intervenciones terciarias o reactivas tienen

como objetivo proporcionar rehabilitación y maximizar el funcionamiento entre las personas con afecciones crónicas de salud. Es necesario, conocer dichos factores, antes de iniciar la implementación de los programas, puesto que estos deben ir dirigidos a controlar dichos factores.

En la búsqueda de un modelo teórico de enfermería que permita explicar el manejo del estrés en los profesionales de enfermería, tenemos al descrito por Callista Roy. Ella elaboró un modelo de adaptación en el cual refiere que las respuestas adaptativas permiten mantener la integridad de la persona. Este modelo representa una excelente herramienta para la comprensión de los mecanismos productores de estrés (26).

Los resultados obtenidos resultan importantes para los profesionales especialistas en el área de gestión, al poner en evidencia que existen diversas intervenciones mixtas (individuales, organizacionales, psicosociales) efectivas el manejo del estrés en los profesionales de enfermería, sin embargo, es necesario adaptar dichas intervenciones según todos los factores determinantes a nivel individual y organizacional del estrés.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1.- Conclusión:

Luego de la revisión de los 10 artículos científicos en bases de datos indexadas, y teniendo en cuenta los criterios de selección adecuados, se concluye que:

Existen evidencia significativa de la efectividad de las intervenciones mixtas para disminuir el estrés en los profesionales de enfermería.

5.2.- Recomendaciones:

A los gestores de enfermería se recomienda difundir, socializar los resultados de esta investigación para que sirva de soporte ante la decisión de incorporar intervenciones para la disminución del estrés en los profesionales de enfermería. Al Ministerio de Salud considerar dentro de su política de recursos humanos implementar estrategias con intervenciones para la disminución del estrés en los profesionales de enfermería puesto que según la evidencia ello puede traer consecuencias en las esferas físicas y psicológicas.

Los gestores de salud, deben considerar las múltiples intervenciones para reducir el estrés en los profesionales de enfermería, teniendo en cuenta los factores individuales y organizacionales al momento de implementar dichas intervenciones.

Futuras investigaciones deben realizarse en el contexto nacional, puesto que existen escasas, más aún en el campo de los profesionales de enfermería, siendo ellos un componente importante de los equipos multidisciplinarios. Dichas intervenciones permitirán a los profesionales de enfermería un mejor proceso de

adaptación al estrés, mejorando en definitiva la calidad de atención brindada a los pacientes.

1. Rodríguez R, Rivas S.. Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención. Medicina y Seguridad del Trabajo [revista en Internet] 2011 [acceso 8 de febrero de 2019]; 57(1): 72-88. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v57s1/actualizacion4.pdf>
2. Gil P. Situación actual y perspectiva de futuro en el estudio del estrés laboral: la Psicología de la Salud Ocupacional. Información Psicológica [revista en Internet] 2010 [acceso 8 de febrero de 2019]; 100(2): 68-82.
3. García C., Gil M. El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. Persona [revista en Internet] 2016 [acceso 8 de febrero de 2019]; 19: 1-11. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147149810001.pdf>
4. Acevedo G., Socorro P., Torres R. Nivel de Estrés en Enfermeras que Laboran en Áreas de Hospitalización. Desarrollo Cientif Enferm [revista en Internet] 2011 [acceso 8 de febrero de 2019]; 19(3):15-19. Disponible en: <http://www.index-f.com/dce/19pdf/19-015.pdf>
5. Navinés R., Martín R., Olivé V., Valdés M. Estrés laboral: implicaciones para la salud física y mental. Medicina Clínica [revista en Internet] 2016 [acceso 8 de febrero de 2019]; 146(8): 359-366. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.medcli.2015.11.023>
6. Piñeiro M. Estrés y factores relacionados en el personal sanitario de hospitalización psiquiátrica: Un estudio de prevalencia. Enfermería Global [revista en Internet] 2013 [acceso 8 de febrero de 2019]; 12(3): 125-150. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v12n31/docencia3.pdf>
7. Rashaun K., Grubb P. The Consequences of Nursing Stress and Need for Integrated Solutions. Physiology & behavior [revista en Internet] 2017 [acceso 8 de febrero de 2019]; 176(5): 139-148. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4664060/pdf/nihms739136.pdf>
8. Elena H., Sandra C., Guadalupe L. Estrategias de afrontamiento ante el estrés laboral en enfermeras. Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social [revista en Internet] 2007 [acceso 8 de febrero de 2019];

- 15(3):161-166. Disponible en:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2007/eim073h.pdf>
9. Mimura C., Griffiths P. The effectiveness of current approaches to workplace stress management in the nursing profession: An evidence based literature review. *Occupational and Environmental Medicine* [revista en Internet] 2003 [acceso 8 de febrero de 2019]; 60(1): 10-15. Disponible en: <https://oem.bmj.com/content/oemed/60/1/10.full.pdf>
10. Guillaumie L., Boiral O., Champagne J. A mixed-methods systematic review of the effects of mindfulness on nurses. *Journal of Advanced Nursing* [revista en Internet] 2017 [acceso 8 de febrero de 2019]; 73(5):1017-1034. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/309091080_A_mixed-methods_systematic_review_of_the_effects_of_mindfulness_on_nurses/link/5a8ccf02a6fdcc786eafe111/download
11. Antigoni F. Nursing staff under heavy stress: focus on Greece A critical review. *International Journal of Caring Sciences* [revista en Internet] 2011 [acceso 8 de febrero de 2019]; 4(1):11-20. Disponible en: <https://pdfs.semanticscholar.org/eb3c/d134d7d4ea37a1e356ec414f30d1ef7e0f7f.pdf>
12. Ferreira I., Urrútia G., Alonso P. Revisiones sistemáticas y metaanálisis: bases conceptuales e interpretación. *Revista Espanola de Cardiologia* [revista en Internet] 2011 [acceso 8 de noviembre de 2018]; 64(8): 688-696. Disponible en: http://appswl.elsevier.es/watermark/ctl_servlet?_f=10&pident_articulo=90024424&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=25&ty=106&accion=L&origen=cardio&web=www.revespcardiol.org&lan=es&fichero=25v64n08a90024424pdf001.pdf&anuncioPdf=ERROR_publi_pdf
13. Koepsell D., Ruiz M. *Ética de la investigación - Integridad Científica*. Mexico: Comisión Nacional de Bioética; 2015. Disponible en: <http://www.cooperacionib.org/libro-etica-de-la-Investigacion-gratuito.pdf>
14. Rahman H., Darussalam U., Darussalam B., Mumin K., Naing L. Consolidating job stress interventions for nurses: A literature review. *Brunei*

- Darussalam Journal of Health [revista en Internet] 2016 [acceso 8 de febrero de 2019]; 6(2): 44-55. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/309478690_Consolidating_job_stress_interventions_for_nurses_A_literature_review/link/5812362b08aea2cf64e256d7/download
15. Hersch R., Cook R., Deitz D., Kaplan S., Hughes D., Friesen M. Reducing Nurses' Stress: A Randomized Controlled Trial of a Web-Based Stress Management Program for Nurses. *Appl Nurs Res.* [revista en Internet] 2016 [acceso 8 de febrero de 2019]; 32(2): 18-25. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5159423/pdf/nihms777035.pdf>
 16. Niks I., de Jonge J., Gevers J., Houtman I. Work stress interventions in hospital care: Effectiveness of the DIScovery method. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [revista en Internet] 2018 [acceso 8 de febrero de 2019]; 15 (2): 1-20. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5858401/pdf/ijerph-15-00332.pdf>
 17. Nowrouzi B., Lightfoot N., Larivière M., Carter L., Rukholm E., Schinke R., et al. Occupational stress management and burnout interventions in nursing and their implications for healthy work environments: A literature review. *Workplace Health and Safety* [revista en Internet] 2015 [acceso 8 de febrero de 2019]; 63(7): 308-315. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2165079915576931>
 18. Smith A. Mindfulness-Based Stress Reduction: An Intervention to Enhance the Effectiveness of Nurses' Coping With Work-Related Stress. *International Journal of Nursing Knowledge* [revista en Internet] 2014 [acceso 8 de febrero de 2019]; 25 (2):119-1130. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/2047-3095.12025>
 19. Abbas H., Reza M., Bordbar F., Moghadam K., Ali M. Effect of Spiritual Intelligence Training on Perceived Stress in a Psychiatric Nurse. *International Journal of Medical Research & Health Sciences* [revista en Internet] 2018 [acceso 8 de febrero de 2019]; 7(11): 6-10. Disponible en: <https://www.ijmrhs.com/medical-research/effect-of-spiritual-intelligence->

20. Fong A., Chum J., Keung D., Yim W.. The effectiveness of cognitive behavioral interventions in reducing stress among nurses working in hospitals: a systematic review. Database of Systematic Reviews and Implementation Reports [revista en Internet] 2014 [acceso 8 de febrero de 2019]; 12 (7):1. Disponible en: https://www.nursingcenter.com/pdfjournal?AID=3531152&an=01938924-201412070-00003&Journal_ID=3425880&Issue_ID=3531051
21. Rickard G., Lenthall S., Dollard M., Opie T., Knight S., Dunn S., et al. Organisational intervention to reduce occupational stress and turnover in hospital nurses in the Northern Territory, Australia. Collegian [revista en Internet] 2012 [acceso 8 de febrero de 2019]; 19(4):211-221. Disponible en: [https://www.collegianjournal.com/article/S1322-7696\(12\)00062-5/fulltext](https://www.collegianjournal.com/article/S1322-7696(12)00062-5/fulltext)
22. Shariatkhah J., Farajzadeh Z., Khazaei K. The Effects of Cognitive-Behavioral Stress Management on Nurses' Job Stress. Iranian journal of nursing and midwifery research [revista en Internet] 2017 [acceso 8 de febrero de 2019]; 22(5):398-402. Disponible en: <http://europepmc.org/articles/pmc5637151>
23. Gilmartin H., Goyal A., Hamati M., Mann J., Saint S., Chopra V. Brief Mindfulness Practices for Healthcare Providers – A Systematic Literature Review. American Journal of Medicine [revista en Internet] 2007 [acceso 8 de febrero de 2019]; 130(10):1-17. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2017.05.041>
24. Dobnik M., Maletič M., Skela B. Work-Related stress factors in nurses at Slovenian hospitals - A cross-sectional study. Zdravstveno Varstvo [revista en Internet] 2018 [acceso 8 de febrero de 2019]; 57(4):192-200. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6172526/pdf/sjph-57-192.pdf>
25. Bhui K., Dinos S., Stansfeld S., White P. A synthesis of the evidence for managing stress at work: A review of the reviews reporting on anxiety, depression, and absenteeism. Journal of Environmental and Public Health

[revista en Internet] 2012 [acceso 8 de febrero de 2019]; 1(2012):1-12.
2012;2012. Disponible en: Journal of Environmental and Public Health

26. Cisneros F. Teorias y Modelos de Enfermeria [Internet]. Fundamentos de Enfermeria Universidad del Cuaca. Colombia: Universidad de Cuaca; 1996. p. 1-15. Disponible en: <http://artemisa.unicauca.edu.co/~pivalencia/archivos/TeoriasYModelosDeEnfermeriaYSuAplicacion.pdf>