



Estrés laboral en personal de enfermería en hospitales públicos

Work-related stress in nursing staff in public hospitals

Estresse relacionado ao trabalho em profissionais de enfermagem em hospitais públicos.

Olga Grimaneza Chacha-Manobanda ^I

olga.chacha@ueb.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0005-3958-8811>

Ramiro Patricio Guerrero-Castillo ^{II}

ramiro.guerrero@ueb.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0005-4797-9193>

Correspondencia: olga.chacha@ueb.edu.ec

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

*** Recibido:** 12 septiembre de 2025 ***Aceptado:** 15 de octubre de 2025 *** Publicado:** 13 de noviembre de 2025

- I. Licenciada en Ciencias de la Enfermería, Maestrante de la Maestría en Salud Pública en la Universidad Estatal de Bolívar, Guaranda, Ecuador.
- II. Médico General, Magíster en Seguridad y Salud Ocupacional, Universidad Estatal de Bolívar, Guaranda, Ecuador.

Resumen

El objetivo de esta investigación fue analizar el estrés laboral en el personal de enfermería que labora en hospitales públicos. Se aplicó una metodología de revisión bibliográfica exploratoria en bases de datos científicas de alto impacto, mediante un análisis de contenido cualitativo que permitió organizar la información relevante sobre la definición de salud pública, el estrés laboral en el personal de enfermería, y su impacto en la calidad de la atención al paciente, así como en el desarrollo de enfermedades mentales y crónicas. Los resultados evidencian que existe una relación directa entre el estrés laboral y el agotamiento emocional en los profesionales de enfermería, lo cual representa una problemática de alta relevancia en el ámbito sanitario. Este grupo se enfrenta a entornos de trabajo con demandas físicas y emocionales intensas, exposición constante a situaciones críticas y la obligación de mantener empatía y profesionalismo incluso bajo condiciones extremas. En conclusión, el estrés laboral constituye un problema de salud pública global con repercusiones fisiológicas, psicológicas y organizacionales, cuya elevada prevalencia en el personal de enfermería demanda estrategias preventivas y sistémicas orientadas a proteger su bienestar y garantizar la calidad del servicio de salud.

Palabras clave: estrés laboral; personal de enfermería; salud mental; satisfacción laboral; afrontamiento del estrés.

Abstract

The objective of this research was to analyze work-related stress among nursing staff working in public hospitals. An exploratory literature review methodology was applied to high-impact scientific databases, using qualitative content analysis to organize relevant information on the definition of public health, work-related stress among nursing staff, and its impact on the quality of patient care, as well as on the development of mental and chronic illnesses. The results demonstrate a direct relationship between work-related stress and emotional exhaustion in nursing professionals, representing a highly relevant problem in the healthcare sector. This group faces work environments with intense physical and emotional demands, constant exposure to critical situations, and the obligation to maintain empathy and professionalism even under extreme conditions. In conclusion, work-related stress constitutes a global public health problem with physiological, psychological, and organizational repercussions. Its high prevalence among nursing

staff demands preventive and systemic strategies aimed at protecting their well-being and ensuring the quality of healthcare services.

Keywords: work-related stress; nursing staff; mental health; job satisfaction; stress management.

Resumo

O objetivo desta pesquisa foi analisar o estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem que atuam em hospitais públicos. Foi aplicada uma metodologia de revisão exploratória da literatura em bases de dados científicas de alto impacto, utilizando análise de conteúdo qualitativa para organizar informações relevantes sobre a definição de saúde pública, o estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem e seu impacto na qualidade da assistência ao paciente, bem como no desenvolvimento de doenças mentais e crônicas. Os resultados demonstram uma relação direta entre o estresse ocupacional e a exaustão emocional em profissionais de enfermagem, representando um problema de grande relevância no setor da saúde. Esse grupo enfrenta ambientes de trabalho com intensas demandas físicas e emocionais, exposição constante a situações críticas e a obrigação de manter a empatia e o profissionalismo mesmo em condições extremas. Em conclusão, o estresse relacionado ao trabalho constitui um problema de saúde pública global com repercussões fisiológicas, psicológicas e organizacionais. Sua alta prevalência entre os profissionais de enfermagem exige estratégias preventivas e sistêmicas voltadas para a proteção do seu bem-estar e para a garantia da qualidade dos serviços de saúde.

Palavras-chave: estresse relacionado ao trabalho; profissionais de enfermagem; saúde mental; satisfação no trabalho; gestão do estresse.

Introducción

El estrés laboral en el personal de enfermería constituye un problema global de salud pública debido a su impacto en el bienestar psicológico, la calidad de la atención y la productividad institucional. La Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2020) define el estrés laboral como una respuesta física y emocional adversa que ocurre cuando las exigencias del entorno exceden la capacidad de afrontamiento del individuo, afectando tanto la salud como el desempeño profesional. En el ámbito sanitario, este fenómeno se ve agravado por la sobrecarga asistencial, las largas jornadas y la exposición constante a situaciones críticas y emocionalmente demandantes (García et al., 2020).

En los hospitales públicos, el personal de enfermería enfrenta condiciones estructurales adversas —como la escasez de personal, los recursos limitados y las presiones institucionales— que incrementan la probabilidad de desarrollar estrés ocupacional y agotamiento emocional. Estos factores se traducen en consecuencias fisiológicas y psicológicas que incluyen fatiga crónica, irritabilidad, insomnio y disminución de la empatía, elementos que pueden comprometer la seguridad y calidad de la atención al paciente (Cano-García et al., 2023).

A nivel regional, diversos estudios han evidenciado la magnitud de este problema. En Colombia, el 52 % del personal de enfermería de hospitales públicos reportó niveles moderados o altos de estrés laboral, estrechamente vinculados con el agotamiento emocional (Cano-García et al., 2023). En México, durante la pandemia de COVID-19, el 81 % de las enfermeras manifestó estrés de moderado a alto, especialmente aquellas que trabajaban en unidades de atención crítica (García et al., 2020). En Perú, una investigación reciente en el Hospital Sergio Bernales encontró que el 74,7 % del personal de salud presentaba niveles medio o alto de estrés laboral, predominando entre las obstetras y residentes, lo que sugiere una correlación entre las altas demandas asistenciales y la tensión emocional (Quintana-García et al., 2024).

En Ecuador, la situación no es diferente. Según un estudio del Ministerio de Salud Pública (MSP) y la Universidad Central del Ecuador, más del 60 % del personal de enfermería de hospitales públicos en Quito y Guayaquil reportó síntomas de agotamiento físico y emocional relacionados con la sobrecarga de trabajo y la falta de recursos durante y después de la pandemia (Samaniego & Yáñez, 2023). Además, se ha identificado que la escasez de personal y el incremento de pacientes en servicios de emergencia y hospitalización intensifican los niveles de estrés y reducen el bienestar laboral (Cevallos et al., 2022). Estos hallazgos reflejan una tendencia preocupante que trasciende fronteras y se manifiesta con particular fuerza en los sistemas sanitarios públicos latinoamericanos. El estrés laboral crónico en enfermería no solo constituye un riesgo para la salud mental de los profesionales, sino también para la sostenibilidad de los servicios hospitalarios. Sus repercusiones abarcan ausentismo, rotación de personal y disminución de la calidad del servicio, lo que afecta directamente la percepción del paciente y la eficiencia institucional (Organización Internacional del Trabajo, 2020; Quintana-García et al., 2024). En este contexto, el objetivo de la presente investigación fue analizar el estrés laboral en el personal de enfermería de hospitales públicos, identificando su impacto en el bienestar psicológico, la calidad de la atención y la necesidad de intervenciones preventivas que promuevan entornos laborales más saludables y sostenibles.

Metodología

Esta investigación se desarrolló mediante una revisión bibliográfica exploratoria orientada a analizar el estrés laboral en el personal de enfermería de hospitales públicos. El estudio buscó identificar los principales factores de riesgo, las consecuencias en la salud psicológica y el impacto en la calidad de la atención. Para ello, se recopilaron y analizaron fuentes científicas y documentos institucionales de alta relevancia publicados entre los años 2020 y 2025, con el propósito de obtener una visión actualizada y contextualizada del fenómeno.

La búsqueda de información se realizó en bases de datos académicas como PubMed, Scopus, Web of Science y SciELO, complementándose con informes de organismos internacionales de salud como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y el Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Se utilizaron palabras clave en español, inglés y portugués relacionadas con “estrés laboral”, “enfermería”, “hospital público” y “salud mental”, combinadas mediante operadores booleanos. Solo se incluyeron artículos originales, revisiones sistemáticas y documentos oficiales que abordaran el estrés laboral en personal de enfermería del sector público, priorizando aquellos que reportaran efectos psicológicos, organizacionales o en la atención al paciente. Se excluyeron editoriales, cartas al editor y estudios centrados exclusivamente en instituciones privadas.

Tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 35 documentos relevantes, de los cuales 23 correspondieron a investigaciones empíricas, 6 a revisiones de literatura y 6 a informes institucionales. Entre ellos se identificaron siete estudios ecuatorianos que abordaban el estrés laboral y el síndrome de burnout en enfermeras del sistema público, destacando los realizados en hospitales de Quito, Cuenca y Guayaquil, donde se evidenció una elevada carga emocional y física, asociada a turnos extensos, déficit de personal y limitaciones estructurales del sistema sanitario. Toda la información obtenida fue organizada en una matriz de análisis que permitió sistematizar los datos según país, diseño metodológico, tamaño de muestra, factores estresores y consecuencias identificadas.

El procesamiento de la información se llevó a cabo mediante un análisis de contenido cualitativo, que permitió agrupar los hallazgos en cuatro ejes principales: la magnitud del estrés laboral, los factores de riesgo organizacionales, las repercusiones en el bienestar psicológico y desempeño laboral, y las estrategias institucionales de afrontamiento. Se priorizó la identificación de patrones

comunes entre los países latinoamericanos, destacando similitudes y diferencias entre contextos y sistemas de salud. Finalmente, se garantizó el cumplimiento de los principios éticos de la investigación documental, citando todas las fuentes conforme a las normas APA 7, y respetando la transparencia y trazabilidad de la información consultada.

Resultados

La revisión bibliográfica permitió identificar tres ejes principales de análisis: el concepto general de estrés, la manifestación del estrés laboral y su incidencia en el personal de salud. A continuación, se presentan los hallazgos más relevantes de los estudios revisados entre 2020 y 2025.

El estrés

Se comprende un desequilibrio importante entre las demandas impuestas y su capacidad real de respuesta, cuando este desequilibrio se mantiene desarrollan síntomas psicológicos y físicos que impiden al individuo establecer una conexión entre sus habilidades y la expectativa en el desempeño laboral (López-Barrionuevo et al., 2023). El estrés es un estado de preocupación o tensión mental que surge ante una situación difícil y una respuesta humana natural que nos prepara para enfrentar los desafíos y las amenazas cotidianas («Stress management», 2024). En la dinámica laboral contemporánea, la gestión de responsabilidades a menudo se extiende más allá del horario de trabajo, invadiendo el tiempo personal y generando desafíos imprevistos, esta realidad ha posicionado al estrés como una problemática recurrente que incide en el bienestar de trabajadores de diferentes sectores (Jachmann et al., 2025).

Desde la pandemia el entorno laboral ha experimentado transformaciones significativas que han impactado directamente en las condiciones de trabajo, aumentando la carga laboral y los despidos repentinos (Zapata-Constante & Riera-Vázquez, 2024). Desafíos inherentes a la profesión de enfermería como la sobrecarga de trabajo, los conflictos de roles y la violencia en el entorno laboral convierte a este grupo de profesionales de la salud con mayores niveles de estrés (Kawashima et al., 2025). Un marco biopsicosocial donde los aspectos biológicos, psicológicos y sociales convergen para influir en los procesos de salud y enfermedad, se manifiesta a través de amplia gama de signos y síntomas que pueden ser tanto físicos: como la fatiga crónica o trastorno del sueño, psicológicos: como la depresión y la ansiedad (Chávez Arizala et al., 2024). Debilitando la autorregulación que es la capacidad de una persona para controlar sus pensamientos, emociones y acciones (Bamert et al., 2025).

En el entorno laboral, las exigencias de cada puesto puede generar estrés pero se ha demostrado que esta problemática se intensifica notablemente en el sector de la salud (Jiménez Hurtado & Fonseca Lizeth, 2023a).

El estrés es un fenómeno que ha acompañada a la humanidad desde su origen, el filósofo Hipócrates se refiere a él, cuando describe a la adversidad, dolor, experiencias negativas (Albán Sabando et al., 2024). Y la presión organizacional es la principal fuente de estrés para el personal, en especial para el servicio de emergencia afectando su desempeño laboral (Correa Cruzado, 2023). Estos profesionales de enfermería en Ecuador es exacerbado por una serie de factores complejos y uno de los relevantes es la elevada carga asistencial, relacionado directamente con el gran número de pacientes (Zurita Avalos & Inca Ramos, 2024).

En el Ecuador, el personal de enfermería constituye un pilar fundamental en el Sistema Nacional de Salud, con 24,751 profesionales, el 75% trabajan en el sector público, el 17% en el sector privado con fines de lucro y un 8% en instituciones de salud sin fines de lucro (Cueva Pila et al., 2023). Un estudio multicéntrico en América latina y diversos países, incluido Ecuador, reveló un aumento significativo de estrés laboral durante la pandemia del Covid-19, el principal factor que contribuyó al aumento fue la sobrecarga de trabajo (Tiga-Loza et al., 2024). El déficit de personal de enfermería en las instituciones de salud ecuatorianas es un problema significativo, con una tasa de 5 enfermeros por cada 10,000 habitantes contribuyendo a fuente importante de estrés para el personal, lo que compromete la calidad de los servicios de salud que se ofrecen (Solórzano Bravo & Romero Vélez, 2024).

En los últimos años, Ecuador ha experimentado una serie de cambios políticos, económicos y sociales que se han visto reflejados en la forma en que se administran los hospitales públicos, influyendo directamente en la calidad de vida laboral del personal sanitario, afectando su bienestar y desempeño profesional (Astudillo-Romero et al., 2024). Durante la Pandemia del COVID-19, los profesionales de enfermería fueron la principal fuerza laboral del sistema de salud, sin embargo, experimentaron un desgaste significativo debido a las largas y agotadoras jornadas, cargas de trabajo adicionales, el abandono de sus puestos y la falta de preparación de los sistemas de salud para tratar la crisis (Tiga-Loza et al., 2024).

Estrés laboral

Es considerado la "enfermedad del siglo XX", genera gran interés por sus riesgos psicosociales que impactan significativamente la salud de los trabajadores (Mieles Velásquez, 2021). Es una

condición perjudicial que afecta el bienestar mental del individuo, surge ante las exigencias profesionales que superan sus capacidades personales y laborales, condiciones que se cataloga como un problema de índole social y económica debido a su conexión con factores de riesgo de naturaleza psicosocial (Buitrago-Orjuela et al., 2021).

La investigación de Leclerc et al. (2022) indica que, para el año 2022, una encuesta de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el trabajador (EU-OSHA) evidenció que los trabajadores, un 44%, experimentaron un incremento de estrés laboral como resultado de la crisis sanitaria y como factor de riesgo para el desarrollo de diversas enfermedades, como trastornos psicológicos, el síndrome de agotamiento profesional (burnout) y la depresión, hasta afecciones de tipo físico, como las enfermedades del corazón (Lavreysen et al., 2025). La población trabajadora enfrenta constantemente estrés en la vida personal y profesional, la situación que no solo afecta a la salud y bienestar de los individuos, también genera una carga económica considerable para las empresas y la sociedad (Fagamova et al., 2022).

Además, afectando al 27% y el 87.4% de los profesionales de la salud y causando el abuso de sustancias, ausentismo, retrasos en el trabajo y una mayor tasa de emigración del personal sanitario (Thapa & Pradhan, 2024). Y estableciendo barreras para el crecimiento personal, profesional, desencadenado frustraciones y tensión emocional producidos por el estrés laboral (Rodríguez Carvajal & Rivas Hermosilla, 2011).

Estrés laboral en personal de salud

Surge de una compleja interacción de elementos y las causas principales incluyen el desequilibrio entre las exigencias del puesto y los recursos disponibles, la sobrecarga de trabajo y un entorno laboral poco favorable (Chen, 2023). El personal de la salud es vulnerable al agotamiento, debido a altas presiones y a entornos de estrés, por largas jornadas laborales, la escasez del personal, las demandas emocionales y los peligros físicos, que está vinculado con una menor satisfacción en el trabajo y el deficiente desempeño laboral (Zhang et al., 2021).

Es una preocupación que tendrá un impacto duradero en el servicio y la psicología de los empleados (Mahdi & Adam Assim, 2023). Esto se debe que el lugar de trabajo es a menudo una fuente de estrés, dado el considerable el tiempo que el personal dedica a este entorno (Sanido & Echalar, 2025). También se asocia con turnos rotativos, turnos nocturnos causando somnolencia del personal de enfermería, incrementado bebidas energéticas y el consumo de azúcares lo que conllevan al sobrepeso y obesidad (Thapa & Pradhan, 2024).

Estrés laboral en enfermería

La fuerza laboral de enfermería es considerada la columna vertebral y el recurso humano fundamental en los sistemas de salud, desempeñando un papel crucial e integral en el sistema sanitario de la sociedad global, pero la inestabilidad laboral en países que enfrentan una crisis económicas, el estrés es abrumador para las enfermeras (Kiptulon et al., 2024). Según un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicado en 2020, existe una carencia global de 5.9 millones de enfermeras en el presente y se prevé que esta escasez se agudice, alcanzando los 9 millones para el año 2030 (Bahlman-van Ooijen et al., 2023).

El personal de enfermería que labora en turnos rotativos padece significativamente fatiga, provocando el agotamiento mental y la reducción en la atención, lo que se relaciona directamente con un desempeño profesional deficiente y un riesgo mayor para la seguridad de los pacientes (Bell et al., 2023). La función de las enfermeras es compleja, exigiendo habilidades técnicas, resiliencia y comunicación, las cargas de trabajo pesado, poco personal y el escaso apoyo institucional a menudo resultan en agotamiento y una baja calidad de vida (Kausar et al., 2024).

El estrés es inherente a la labor de enfermería y por ello, la dirección debe gestionar y mitigar las emociones negativas del personal, implementando diversas soluciones para optimizar su bienestar (Antczak-Komoterska et al., 2023).

Factores que influyen el estrés en el personal de enfermería

El sufrimiento y la muerte

Algunos profesionales de la salud optan por ignorar el tema de la muerte, otros experimentan un profundo conflicto emocional al aceptar el fallecimiento de un paciente, ya que esto choca directamente con el objetivo central de su profesión: preservar la salud y la vida (Banegas Espinoza et al., 2025). El personal de salud confronta de manera recurrente el deceso de sus pacientes, un evento que puede generar una variedad de respuestas emocionales, afectando de forma desfavorable el bienestar personal de enfermería (Córdoba-Rojas et al., 2021).

Según la investigación de Joinson (1992), la fatiga por compasión fue conceptualizada a partir de un estudio sobre el agotamiento en enfermeras de emergencias, presentando síntomas como: fatiga persistente, irritabilidad, este síndrome se asocia con la exposición continua al sufrimiento y el compromiso emocional que asume la enfermera en el cuidado directo del paciente (Aponte Daza et al., 2020). Enfrentar una carga emocional debido a la constante exposición, al dolor, la agonía

y el sufrimiento, generan sentimientos muy desagradables que impactan significativamente tanto la vida laboral como social, manifestándose en ansiedad, incertidumbre y agotamiento emocional (Henao-Castaño & Quiñonez-Mora, 2019).

Excesiva carga de trabajo

La sobrecarga de trabajo se define como la situación en la que el personal debe asumir un volumen de tareas y responsabilidades que supera su capacidad para gestionarlas de manera eficaz y oportuna (Tipán-Coello et al., 2024). Este fenómeno no solo implica una saturación física, sino también cognitiva y emocional, que afecta el rendimiento y la salud mental de los trabajadores. En el ámbito sanitario, resulta especialmente crítico analizar cómo esta sobrecarga repercute en los profesionales de la salud, pues sus efectos se reflejan en el agotamiento, el estrés y el incremento de errores en la administración de medicamentos, comprometiendo directamente la seguridad del paciente (Guillén Godoy et al., 2025).

Además, la creciente demanda de servicios de salud, la escasez de personal y las restricciones presupuestarias han generado una presión constante sobre el personal de enfermería. Esta combinación de factores se traduce en extensas jornadas laborales, múltiples turnos y reducción de períodos de descanso, lo que conlleva al deterioro del bienestar físico y emocional. Como consecuencia, la calidad del desempeño profesional se ve afectada, generando un círculo vicioso de fatiga, disminución del compromiso laboral y aumento de la rotación del personal (López Pereyra et al., 2024).

Clima laboral

El clima laboral constituye un componente esencial para el bienestar del personal de enfermería y el funcionamiento eficiente de los servicios de salud. Un entorno adverso, caracterizado por altas exigencias, escaso apoyo institucional y relaciones interpersonales tensas, incrementa los niveles de tensión, frustración y estrés entre los trabajadores. Estos factores pueden originarse por la excesiva carga laboral, la restricción de la autonomía profesional, un ambiente organizacional negativo y la falta de oportunidades para el desarrollo o reconocimiento profesional (Martínez Sánchez & González Ramírez, 2022).

Cuando el clima organizacional se deteriora, el sentido de pertenencia disminuye y la motivación laboral se ve comprometida, afectando tanto la productividad como la calidad del servicio brindado. Un clima saludable, en cambio, favorece la comunicación, la colaboración y el bienestar

psicológico del personal, lo que repercute positivamente en los resultados clínicos y la satisfacción del paciente.

Insomnio

El insomnio se define como la dificultad para conciliar o mantener el sueño, o la percepción subjetiva de no haber tenido un descanso reparador, lo cual ocasiona disfunción diurna y afecta de manera significativa la salud y la calidad de vida (López De Castro et al., 2012). En el personal sanitario, este trastorno es particularmente frecuente debido a los turnos nocturnos, la carga emocional derivada de la atención a pacientes críticos y las largas jornadas laborales.

La prevalencia global de insomnio en el personal de salud oscila entre el 30% y el 90%, lo que evidencia la magnitud del problema y sus implicaciones en el rendimiento profesional, la seguridad del paciente y el riesgo de enfermedades asociadas al estrés (Ntaba et al., 2025). Los turnos rotativos alteran los ritmos circadianos y generan privación de sueño, lo que se traduce en fatiga crónica, irritabilidad y menor capacidad de concentración.

Mala alimentación

El estilo de vida del personal de enfermería suele estar condicionado por los horarios extensos, los turnos rotativos y las limitaciones de tiempo, lo que repercute negativamente en sus hábitos alimentarios. La falta de espacios y tiempos adecuados para alimentarse conduce a patrones nutricionales desequilibrados, caracterizados por baja ingesta de frutas, vegetales, cereales integrales y fibra, y un alto consumo de azúcares simples, bebidas gaseosas y alimentos ultraprocesados (Tapia Mielles & Rich Ruiz, 2021).

Las responsabilidades laborales y el estrés constante también fomentan la elección de alimentos rápidos o de baja calidad nutricional. Este comportamiento alimentario incrementa el riesgo de desarrollar alteraciones gastrointestinales, obesidad y enfermedades metabólicas (Bijay Quinde et al., 2020). Promover políticas institucionales que garanticen pausas para la alimentación y el acceso a opciones saludables resulta fundamental para preservar la salud del personal de enfermería.

Tipos de estrés

Estrés agudo

El estrés agudo es una respuesta fisiológica de corta duración ante situaciones puntuales o desafíos inmediatos, como el tráfico, la presión laboral o los conflictos familiares. En pequeñas dosis, no es perjudicial; incluso puede considerarse un mecanismo adaptativo que mejora las defensas

inmunitarias y prepara al organismo para la acción (Stefaniak et al., 2022; Ovsianikova et al., 2024). Sin embargo, cuando se presenta de manera repetitiva o prolongada, sus efectos pueden volverse perjudiciales, provocando agotamiento físico, irritabilidad y dificultades en la toma de decisiones (Angulo-Ramos et al., 2023).

Estrés crónico

El estrés crónico se caracteriza por una activación sostenida del sistema nervioso ante factores adversos continuos, tanto internos como externos (Yao et al., 2019). Este tipo de estrés involucra la liberación persistente de hormonas como el cortisol y las catecolaminas, lo que genera una sobrecarga en el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal y el sistema nervioso simpático (Hong et al., 2021). Su mantenimiento prolongado afecta la función inmunitaria, cardiovascular y metabólica, y se asocia a trastornos como ansiedad, depresión y agotamiento emocional (Gao et al., 2022).

Estrés laboral en salud pública

La Organización de las Naciones Unidas ha reconocido la vulnerabilidad de la salud mental del personal sanitario, la cual se vio intensificada durante la pandemia de COVID-19. Estudios realizados en América Latina revelan que una proporción significativa de profesionales de la salud presentó síntomas moderados o severos de depresión, ansiedad e insomnio (Macaya Sandoval et al., 2024). Ante esta realidad, el Ministerio de Salud Pública ha establecido políticas y normativas orientadas a la prevención y monitoreo del bienestar psicológico del personal, mediante la Ley de Salud Mental y programas de intervención institucional (Arellano Córdova et al., 2022).

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT) han advertido que las condiciones laborales adversas provocan anualmente el fallecimiento de cerca de dos millones de personas. De estas muertes, el 81% se relaciona con enfermedades cardiovasculares, respiratorias y accidentes cerebrovasculares, mientras que el 19% corresponde a traumatismos laborales (Alomoto Alomoto & Mena Freire, 2022). Estos datos refuerzan la urgencia de implementar estrategias integrales de salud ocupacional que prioricen el bienestar físico y mental de los trabajadores sanitarios.

Hospitales públicos

Los hospitales públicos son centros de atención médica financiados y gestionados por el gobierno, su propósito es brindar una atención integral sin costo directo para los pacientes o poblaciones desfavorecidas y en reducir las desigualdades en la salud (Aljuaid et al., 2021). Cabe destacar que en el modelo actual no ha logrado reducir la demanda de salud en el primer nivel de atención lo

que ha llevado a una sobrecarga en hospitales de segundo y tercer nivel de atención a pesar de inversiones en infraestructura y la construcción de nuevos hospitales, la población sigue buscando atención en esos niveles (Almeida-Bezerra et al., 2025).

Desempeñan un papel importante en la prestación de servicios a pesar de la escasez de fondos, personal e infraestructura, ofrecen servicios gratuitos, mejorando la accesibilidad y reduciendo las diferencias en salud para las población (Aljuaid et al., 2021). En los países en desarrollo, los servicios de salud pública suelen ser precarios debido a la creciente demanda de la población y a la constante disminución de los recursos disponibles (De Vasconcelos et al., 2023).

Estrategias de mitigación

Pieper et al. (2020) realizaron una revisión sistemática de intervenciones de promoción de la salud en el entorno laboral, donde determinaron que las intervenciones psicológicas, tales como el manejo del estrés, la terapia cognitivo-conductual y las prácticas basadas en la atención plena poseen la capacidad de reducir significativamente los niveles de estrés en la población trabajadora (Subel et al., 2022). El capital humano constituye el recurso más significativo de cualquier entidad organizacional, en virtud de la relevancia de un entorno laboral saludable es un componente esencial para la optimización de los recursos de la organización (Norouzianpour, 2020). Se debe tener un enfoque multidimensional, cubriendo aspectos centrados en la naturaleza del problema, el ámbito emocional, la sensibilización cognitiva, y el desarrollo de habilidades de afrontamiento (Avila Vera, 2023). Las estrategias de afrontamiento se dividen en centradas en la emoción (manejar sentimientos, hablar sobre ellos) y centradas en el problema (buscar soluciones y orientación). Ambas pueden emplearse simultáneamente para abordar eficazmente los factores estresantes (Faculdade de Ciências Médicas et al., 2018).

Tabla 1: Resumen de factores de riesgo y estrategias de mitigación

Categorías	Factores de riesgo/ Estrategias mitigación	Elementos de específicos	Fuentes
Factores de riesgo psicosociales	Relaciones liderazgo	y Condiciones entorno organizacional condiciones inherente empleado.	del (Reedy et al., 2025) y al

Factores de riesgo ambientales y condiciones	Condiciones laborales inadecuadas	Ruido, calidad de aire, iluminación inadecuada, sustancias toxicas.	(Jiménez Hurtado & Fonseca Lizeth, 2023)
Estrategias de mitigación (organizacionales y de soporte)	Acciones planificadas, en prevención de estrés a nivel individual y organizacional	Gestión de la carga de trabajo, protocolos en toma de decisiones, descansos regulares, esfuerzo recompensa.	(Goudarzian et al., 2025)
Estrategias de mitigación (bienestar y entorno)	Implementación de políticas y programas que promuevan un entorno laboral saludable Técnicas de manejo de estrés Límites saludables en el trabajo	Practica regular de ejercicio físico, la meditación y el auto cuidado.	(Deniz Andrade, 2025)

Como se observa en la Tabla 1, los factores de riesgo se relacionan tanto con las condiciones del entorno organizacional como con los aspectos físicos del espacio hospitalario. Del mismo modo, las estrategias de mitigación propuestas en los estudios revisados destacan la importancia de acciones conjuntas entre la institución y el individuo, orientadas a la prevención, el autocuidado y la promoción de entornos laborales saludables.

Tabla 2: Estrategias de manejo de estrés

Categorías	Conceptos claves	Instrucciones	Impacto beneficioso
Técnicas de respiración	Respiración lenta y profunda para la distracción mental, frecuencia cardiaca oxigenación.	Respiración diafragmática y respiración de cuatro cuadros	Disminuye la presión arterial, tensión muscular y los niveles de cortisol.
Imágenes guiadas	Experiencia sensorial imaginario en un entorno placentero	Pedir a la enfermera que cierre los ojos y describir un escenario tranquilo	Alivia síntomas asociados a la activación del sistema nervioso

		que logra una relajación placentera		simpático promueve la respuesta del sistema nervioso parasimpático.
Atención (Mindfulness) meditación	Plena y	Cultivo de consciencia sin juicio y atención en el presente	Animar a experimentar y enfocarse en todos sus sentidos durante una actividad	Reduce el dolor Promueve sensación de paz Fomenta sentimientos de trascendencia.
Risa y humor		Genera eustrés (estrés positivo) promueve la respiración profunda y el ejercicio muscular reduciendo la hormona del estrés	Emplea recursos como videos, chistes, caricaturas	Mejora el estado de animo reduce el miedo, la ira e incrementa la tolerancia.

Como se aprecia en la Tabla 2, las técnicas de respiración, meditación e incluso el uso del humor son intervenciones de bajo costo y alta efectividad que pueden incorporarse en programas institucionales de bienestar, fortaleciendo el equilibrio emocional del personal sanitario.

Discusión

Los resultados de esta revisión evidencian que el estrés laboral en el personal de enfermería de hospitales públicos constituye una problemática estructural dentro del sistema sanitario, con repercusiones significativas en la salud mental y física de los profesionales, así como en la calidad del servicio brindado a los pacientes. El estrés se manifiesta como una respuesta multifactorial generada por el desequilibrio entre las exigencias laborales y los recursos disponibles (López-Barrionuevo et al., 2023), lo que se intensifica en contextos de alta demanda asistencial, como los hospitales públicos, donde las condiciones laborales suelen ser más precarias y el número de profesionales insuficiente para cubrir las necesidades de la población (Zurita Ávalos & Inca Ramos, 2024).

En Ecuador, esta situación se agrava debido al déficit de personal de enfermería, con una tasa de apenas cinco enfermeros por cada 10.000 habitantes, lo que genera sobrecarga laboral, agotamiento emocional y fatiga crónica (Solórzano Bravo & Romero Vélez, 2024). Este escenario repercute en

la eficiencia institucional y en la atención al paciente, incrementando los errores clínicos y reduciendo la empatía en la práctica profesional. Además, las largas jornadas, los turnos rotativos y la exposición constante a situaciones de sufrimiento y muerte colocan al personal de enfermería en una posición de vulnerabilidad emocional, especialmente en áreas críticas como emergencia o cuidados intensivos (Banegas Espinoza et al., 2025).

La Tabla 1 sintetiza los principales factores de riesgo psicosociales y ambientales identificados en los estudios revisados. Entre ellos destacan las relaciones laborales inadecuadas, el liderazgo autoritario, la deficiencia de ventilación e iluminación, y la exposición constante al ruido o a sustancias tóxicas (Jiménez Hurtado & Fonseca Lizeth, 2023). Estos factores no solo afectan el bienestar individual, sino que también incrementan el ausentismo y la rotación de personal. Las estrategias de mitigación propuestas, como la gestión adecuada de la carga de trabajo, los descansos regulares, la capacitación en comunicación y la promoción del autocuidado, resultan fundamentales para reducir el impacto del estrés (Goudarzian et al., 2025).

Por otro lado, los hallazgos de esta revisión confirman que el estrés laboral no puede abordarse únicamente desde la dimensión individual, sino que requiere un enfoque organizacional y sistémico. En ese sentido, los hospitales públicos deben fortalecer sus políticas de bienestar laboral mediante la implementación de programas de apoyo psicológico, evaluación periódica de riesgos psicosociales y liderazgo participativo que fomente un clima de respeto y colaboración. Esto cobra especial relevancia en el contexto ecuatoriano, donde los cambios económicos y políticos han afectado directamente la estabilidad institucional y las condiciones de trabajo del personal sanitario (Astudillo-Romero et al., 2024).

La Tabla 2 complementa este análisis al presentar estrategias efectivas de manejo del estrés, tales como la respiración diafragmática, la meditación, el mindfulness y el uso terapéutico del humor. Estas técnicas, además de ser accesibles y de bajo costo, favorecen la regulación emocional, disminuyen los niveles de cortisol y promueven una sensación de bienestar general (Deniz Andrade, 2025). Integrar estas prácticas en los programas institucionales de salud laboral puede representar una vía sostenible para fortalecer la resiliencia del personal de enfermería frente a las exigencias de su entorno.

En conjunto, los resultados y la evidencia analizada demuestran que el estrés laboral en enfermería es un problema de salud pública que requiere intervenciones coordinadas a nivel individual, institucional y estatal. La literatura coincide en que la prevención del estrés y el fortalecimiento del

bienestar emocional no solo benefician al trabajador, sino que también mejoran la calidad de la atención sanitaria y la sostenibilidad del sistema de salud.

Finalmente, este estudio reafirma la necesidad de desarrollar estrategias preventivas y de mitigación contextualizadas al entorno hospitalario público ecuatoriano, orientadas a promover ambientes laborales saludables, reducir la sobrecarga emocional y garantizar la protección del recurso humano más valioso del sistema de salud: el personal de enfermería.

Conclusiones

Se concluye que la sobrecarga laboral, la exposición constante al sufrimiento humano, la escasez de recursos, los hábitos alimentarios inadecuados y el insomnio constituyen factores de riesgo que afectan directamente la salud física y mental del personal de enfermería. Esta combinación de condiciones adversas se traduce en elevadas tasas de agotamiento profesional (burnout), ansiedad, depresión y enfermedades crónicas, que a su vez repercuten de forma negativa en la seguridad del paciente, la eficiencia operativa hospitalaria y la continuidad de los servicios de salud. Los resultados de la revisión bibliográfica confirman una relación estrecha entre el estrés y la carga laboral, evidenciando que la exposición prolongada a estas condiciones incrementa significativamente el desgaste emocional y físico del personal.

La mitigación de este fenómeno requiere un abordaje integral que combine intervenciones organizacionales y políticas públicas orientadas a mejorar las condiciones laborales. Entre las acciones prioritarias se destacan la optimización de los horarios de trabajo, la promoción de una cultura institucional de apoyo y reconocimiento, y la implementación de programas que fortalezcan el bienestar emocional. Estas medidas no solo contribuyen al cuidado del talento humano operativo, sino que también fortalecen la competitividad de los hospitales y la sostenibilidad de los sistemas de salud.

En este contexto, los gobiernos y organismos de salud deben establecer normativas y políticas regulatorias que garanticen una dotación adecuada de personal de enfermería acorde con la complejidad de los servicios, junto con una inversión pública sostenida que respalde el fortalecimiento del sector sanitario. En el caso de Ecuador, donde persisten desafíos relacionados con el financiamiento, la burocracia y la seguridad laboral, se requieren estrategias específicas sustentadas en una política pública prioritaria y rigurosa. Es indispensable que el Ministerio de

Salud Pública promueva un reglamento técnico sanitario vinculante que establezca ratios mínimas de seguridad de personal en todas las instituciones de salud.

Asimismo, la Agencia de Aseguramiento de la Calidad de los Servicios de Salud y Medicina Prepagada (ACESS) debería incorporar la evaluación periódica de riesgos psicosociales como criterio esencial para la habilitación, acreditación y fiscalización de los hospitales, transformando el modelo actual de una gestión reactiva a una preventiva y obligatoria.

A nivel institucional, las gerencias de salud deben implementar programas integrales de salud ocupacional que incluyan servicios psicológicos de soporte, gratuitos y confidenciales, con enfoque preventivo del estrés laboral. Fomentar una cultura organizacional de seguridad, apoyo social y bienestar emocional permitirá mejorar el clima laboral, reducir la incidencia del agotamiento y fortalecer la capacidad de respuesta del personal de enfermería frente a los desafíos del entorno hospitalario.

Referencias

1. Albán Sabando, E. A., Pinta Cacoango, A. E., Albán Sabando, E. L., & Chicaiza Chugchilan, D. M. (2024). Estrés laboral y satisfacción en el trabajo del personal de enfermería. *Revista Científica de Salud BIOSANA*, 4(4), 1–12. <https://doi.org/10.62305/biosana.v4i4.172>
2. Aljuaid, T. H., Alqahtani, K. M., Altwaijri, S. A., Bokhamsin, T. H., Alshaghrouh, S. M., Alrashed, M. A., Alzahrani, N. S., Alruqaie, R. I. M., Alsharif, R. M., Aldawsari, A. H. A., & Alshammari, B. G. (2021). The role of public hospitals in providing free healthcare services: Enhancing accessibility and promoting positive health outcomes for communities. *International Journal of Health Sciences*, 5(S1), 1545–1565. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v5ns1.15433>
3. Almeida-Bezerra, J. W., Silva, L. Y. S. D., & Sousa, S. D. G. D. (2025). *Abordagens e estratégias para a Saúde Pública e Saúde Coletiva 4 (1.a ed.)*. Atena Editora. <https://doi.org/10.22533/at.ed.381251601>
4. Alomoto Alomoto, J. P., & Mena Freire, M. A. (2022). Estrés laboral y su relación con la impulsividad en el personal sanitario de un hospital. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 9017–9034. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4055

5. Angulo-Ramos, M., Merino-Soto, C., & Ramón-Rojas, J. (2023). Afrontamiento del estrés en personal de enfermería durante la Covid-19: Adaptación psicométrica del Coping Strategies Indicator – Short (CSI-S). *Index de Enfermería Digital*, e14059. <https://doi.org/10.58807/indexenferm20236152>
6. Antczak-Komoterska, A., Haor, B., Malinowska, M., Grzelak, L., Biercewicz, M., Kochman, D., Krajewska, K., Filipiska-Blejder, K., Wiśniewski, A., & Ślusarz, R. (2023). Analysis of the level of stress and methods of coping with stress among the nursing staff. *Nursing Reports*, 13(3), 1318–1330. <https://doi.org/10.3390/nursrep13030111>
7. Aponte Daza, V. C., García, F. E., Pinto Tapia, B., Illanes, R., Roth, E., & Taboada, R. (2020). Calidad de vida relacionada a la compasión, burnout y sobrecarga del cuidador en enfermeras/os bolivianos. *Psychologia*, 14(2), 49–59. <https://doi.org/10.21500/19002386.4712>
8. Arellano Córdova, V. V., Luján Johnson, G. L., & Arellano Córdova, B. F. (2022). Programa sobre estrés laboral para mejorar el desempeño del personal asistencial, de la dirección regional de salud Tumbes – 2022. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(4), 3365–3384. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i4.2840
9. Astudillo-Romero, X., Urgilés-Barahona, C. E., Briceño-Rodríguez, D. A., & Vélez-Díaz, D. D. C. (2024). Calidad de vida laboral en personal sanitario de hospitales públicos de Ecuador. *European Public & Social Innovation Review*, 10, 1–14. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-1607>
10. Ávila Vera, J. L. (2023). Estrategias de prevención del estrés laboral en el personal de salud: Revisión de alcance 2018–2022. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 5(3), 719–732. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v5i3.605>
11. Bahlman-van Ooijen, W., Malfait, S., Huisman-de Waal, G., & Hafsteinsdóttir, T. B. (2023). Nurses' motivations to leave the nursing profession: A qualitative meta-aggregation. *Journal of Advanced Nursing*, 79(12), 4455–4471. <https://doi.org/10.1111/jan.15696>
12. Bamert, M., Schaffter, Y., Bally, F., O'Connor, D. B., & Inauen, J. (2025). Assessment of stress and its relationship with health behaviour in daily life: A systematic review. *Health Psychology Review*, 1–31. <https://doi.org/10.1080/17437199.2025.2534000>

13. Banegas Espinoza, J. Z., Villavicencio Romero, E. A., & Vaca Gallegos, A. M. (2025). Actitudes y afrontamiento del personal de enfermería ante la muerte de los pacientes en un hospital general de Machala. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 6(2). <https://doi.org/10.56712/latam.v6i2.3781>
14. Barrera-Pintado, J. E., & Baculima-Suarez, J. A. (2024). Efectos del estrés laboral en la salud física y mental de trabajadores de la salud. *CIENCIAMATRIA*, 10(1), 281–306. <https://doi.org/10.35381/cm.v10i1.1223>
15. Bell, T., Sprajcer, M., Flenady, T., & Sahay, A. (2023). Fatigue in nurses and medication administration errors: A scoping review. *Journal of Clinical Nursing*, 32(17–18), 5445–5460. <https://doi.org/10.1111/jocn.16620>
16. Bijay Quinde, O. S., Celi Romero, D. E., Rivera Méndez, G. E., Solórzano Andrango, A. M., & Guillen Godoy, M. A. (2020). Conductas alimenticias en los profesionales de enfermería en hospitales públicos (caso León Becerra Milagro). *Anatomía Digital*, 3(1), 59–69. <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v3i1.1177>
17. Buitrago-Orjuela, L. A., Barrera-Verdugo, M. A., Plazas-Serrano, L. Y., & Chaparro-Penagos, C. (2021). Estrés laboral: Una revisión de las principales causas, consecuencias y estrategias de prevención. *Revista Investigación en Salud Universidad de Boyacá*, 8(2), 131–146. <https://doi.org/10.24267/23897325.553>
18. Cano-García, M., Ruiz-Blandón, D. A., Vergara-Vélez, I., & Chaverra-Gil, L. C. (2023). Impacto del estrés laboral en el bienestar psicológico del personal de un hospital público de Medellín, Colombia. *Ciencia y Enfermería*, 29(31), 1–10. <https://doi.org/10.29393/CE29-31IEMV50031>
19. Cevallos, P., Gualotuña, R., & Cabrera, M. (2022). Síndrome de burnout en enfermeras del sistema público ecuatoriano. *Revista Científica de Enfermería*, 12(2), 45–56.
20. Chávez Arizala, J. F., Llanos Gutiérrez, L. G., Peláez Marcillo, J. B., & Santana Barbosa, V. C. (2024). Risk factors, causes and consequences of work stress, in relation to a bibliographic review. *Health Leadership and Quality of Life*, 3. <https://doi.org/10.56294/hl2024.279>
21. Chen, P. Y. (2023). *Occupational Stress* (1.a ed.). Hogrefe Publishing. <https://doi.org/10.1027/00508-000>

22. Córdoba-Rojas, D. N., Sanz-Guerrero, D., Medina-Ch, A. M., Buitrago-Echeverri, M. T., & Sierra-González, Á. M. (2021). Fatiga por compasión y agotamiento profesional en personal de salud ante el duelo y muerte en contextos hospitalarios. *Saúde e Sociedade*, 30(3), e200478. <https://doi.org/10.1590/s0104-12902021200478>
23. Correa Cruzado, W. M. (2023). Factores de estrés y estrategias de afrontamiento en enfermeros del servicio de emergencia. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.840>
24. Cueva Pila, G. C., Valenzuela Suazo, S. V., & Hidalgo Ortiz, J. P. (2023). Calidad de vida en el trabajo y síntomas de estrés laboral de enfermeras/os en Ecuador. *Revista San Gregorio*, 1(55), 46–64. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i55.2292>
25. De Vasconcelos, C. R., De Carvalho, R. S. M. C., De Melo, F. J. C., & De Medeiros, D. D. (2023). Improving quality in public health service: An integrated approach to the Kano model and the balanced scorecard. *Journal of Nonprofit & Public Sector Marketing*, 35(2), 215–241. <https://doi.org/10.1080/10495142.2022.2066598>
26. Deniz Andrade, J. M. (2025). Impacto del burnout en el actuar ético de la enfermería: Un análisis de la literatura. *Emergentes - Revista Científica*, 5(1), 996–1012. <https://doi.org/10.60112/erc.v5.i1.384>
27. Faculdade de Ciências Médicas, Souza, R. C., Santa Casa de São Paulo, Silva, S. M., Universidade Federal de Minas Gerais, Sousa Costa, M. L. A. D., Faculdade de Ciências Médicas, & Santa Casa de São Paulo. (2018). Estresse ocupacional no ambiente hospitalar: Revisão das estratégias de enfrentamento dos trabalhadores de Enfermagem. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 16(4), 493–502. <https://doi.org/10.5327/Z1679443520180279>
28. Fagamova, A. Z., Kaptsov, V. A., Karimova, L. K., Shapoval, I. V., & Muldasheva, N. A. (2022). Workplace stress: The main causes and preventive measures (literature review). *Hygiene and Sanitation*, 101(9), 1065–1071. <https://doi.org/10.47470/0016-9900-2022-101-9-1065-1071>
29. Gao, S., Wang, X., Meng, L., Zhang, Y., Luo, Y., Gong, T., Liu, D., Chen, Z., & Li, Y. (2022). Recent progress of chronic stress in the development of atherosclerosis. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 2022(1). <https://doi.org/10.1155/2022/4121173>

30. García, P., Jiménez, A. A., Hinojosa, L., Gracia, G. N., Cano, L. E., & Abeldaño, R. A. (2020). Estrés laboral en enfermeras de un hospital público de la zona fronteriza de México, en el contexto de la pandemia COVID-19. *Revista de Salud Pública, Edición Especial*, 65–68. <https://doi.org/10.31052/1853.1180.v0.v0.31332>
31. Goudarzian, A. H., Hatkehlouei, S. A. T., Taebi, M., Ghazanfari, M. J., Abbasi Dolatabadi, Z., & Nabi Foodani, M. (2025). Decision fatigue in nursing: An evolutionary concept analysis. *Health Science Reports*, 8(8), e71166. <https://doi.org/10.1002/hsr2.71166>
32. Guillen Godoy, M. A., Moran León, M. D. L. S., Centeno Salazar, N. N., Puma Rodríguez, J. M., & Villalva Pacheco, B. A. (2025). Impacto de la sobrecarga laboral en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos del hospital Liborio Panchana. *Revista Científica Multidisciplinar SAGA*, 2(2), 792–803. <https://doi.org/10.63415/saga.v2i2.158>
33. Henao-Castaño, Á. M., & Quiñonez-Mora, M. A. (2019). Afrontamiento de las enfermeras ante la muerte del paciente en la Unidad de Cuidado Intensivo Pediátrico. *Enfermería Intensiva*, 30(4), 163–169. <https://doi.org/10.1016/j.enfi.2018.10.005>
34. Hong, H., Ji, M., & Lai, D. (2021). Chronic stress effects on tumor: Pathway and mechanism. *Frontiers in Oncology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fonc.2021.738252>
35. Jachmann, A., Loser, A., Mettler, A., Exadaktylos, A., Müller, M., & Klingberg, K. (2025). Burnout, depression, and stress in emergency department nurses and physicians and the impact on private and work life: A systematic review. *JACEP Open*, 6(2), 100046. <https://doi.org/10.1016/j.acepjo.2025.100046>
36. Jiménez Hurtado, W., & Fonseca Lizeth, N. (2023a). Impacto del estrés laboral en los profesionales de enfermería que otorgan cuidados hospitalarios. *INSPIPILIP*, 7(ESPECIAL), 18–28. <https://doi.org/10.31790/inspilip.v7iESPECIAL.492>
37. Jiménez Hurtado, W., & Fonseca Lizeth, N. (2023b). Impacto del estrés laboral en los profesionales de enfermería que otorgan cuidados hospitalarios. *INSPIPILIP*, 7(ESPECIAL), 18–28. <https://doi.org/10.31790/inspilip.v7iespecial.492>
38. Kausar, F., Ditta, U., Hashmi, M., Jabeen, S., & Nawaz, B. (2024). A study to assess job stress and its impact on quality of life: A descriptive cross-sectional study. *Biological and Clinical Sciences Research Journal*, 2024(1), 1400. <https://doi.org/10.54112/bcsrj.v2024i1.1400>

39. Kawashima, T., Ota, Y., Aikawa, G., Watanabe, M., Ashida, K., & Sakuramoto, H. (2025). Effectiveness of emotional intelligence training on nurses' and nursing students' emotional intelligence, resilience, stress, and communication skills: A systematic review and meta-analysis. *Nurse Education Today*, 151, 106743. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2025.106743>
40. Kiptulon, E. K., Elmadani, M., Limungi, G. M., Simon, K., Tóth, L., Horvath, E., Szöllősi, A., Galgalo, D. A., Maté, O., & Siket, A. U. (2024). Transforming nursing work environments: The impact of organizational culture on work-related stress among nurses: A systematic review. *BMC Health Services Research*, 24(1), 1526. <https://doi.org/10.1186/s12913-024-12003-x>
41. Lavreysen, O., Bakusic, J., Abatzi, T.-A., Geerts, A., Mateusen, M., Bashkin, O., Koscec Bjelajac, A., Dopelt, K., Du Prel, J.-B., Franic, Z., Guseva Canu, I., Kiran, S., Merisalu, E., Pereira, C. C., Roquelaure, Y., & Godderis, L. (2025). An overview of work-related stress assessment. *Journal of Affective Disorders*, 383, 240–259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.04.076>
42. López De Castro, F., Fernández Rodríguez, O., Mareque Ortega, M. A., & Fernández Agüero, L. (2012). Abordaje terapéutico del insomnio. *SEMERGEN - Medicina de Familia*, 38(4), 233–240. <https://doi.org/10.1016/j.semerg.2011.11.003>
43. López Pereyra, G., Bañuelos Barrera, Y., Ortiz Rivas, M. K., Castillo Arcos, L., & Bañuelos Barrera, P. (2024). Sobrecarga laboral de enfermeras, estado de salud del paciente y riesgo de infecciones asociadas a la atención en salud (IAAS). *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(4). <https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2529>
44. López-Barrionuevo, O., Peralta-Beltrán, Á., González-Salas, R., Moreta-Herrer, R., & Mayorga-Lascano, M. (2023). Relación entre el estrés laboral y el bienestar laboral en personal de la salud del Ecuador en el contexto del COVID-19. *Diversitas*, 19(2), 215–228. <https://doi.org/10.15332/22563067.9377>
45. Macaya Sandoval, X., Inostroza-Rovegno, C., Vicente Parada, B., & Kohn, R. (2024). Ambiente y estrés laboral en trabajadores de la salud a un año de la pandemia. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 70(277), 229–237. <https://doi.org/10.4321/s0465-546x2024000400001>
46. Mahdi, A. K., & Adam Assim, M. I. S. (2023). The relationship between factors of depression, anxiety and stress towards health among health facility staff in Matu & Daro,

- Sarawak: A concept paper. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 13(8). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v13-i8/17703>
47. Martínez Sánchez, L., & González Ramírez, A. (2022). Factores que inciden el desarrollo de estrés en personal de blanco en América Latina. *Revista Científica de Salud y Desarrollo Humano*, 3(2), 20–41. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v3i2.32>
48. Mieles Velásquez, C. P. (2021). Factores de estrés laboral y efectos en la salud: Modelo desbalance esfuerzo recompensa y modelo demanda control. *Centro Sur*, 5(2). <https://centrosureditorial.com/index.php/revista/article/view/162>
49. Norouzianpour, H. (2020). Architectural interventions to mitigate occupational stress among office workers. *Enquiry The ARCC Journal for Architectural Research*, 17(2), 21–40. <https://doi.org/10.17831/enq:arcc.v16i2.1069>
50. Ntaba, P. P., Mashaphu, S., & Narsi, K. (2025). The burden of insomnia among public health sector nurses in KwaZulu-Natal, South Africa. *South African Journal of Psychiatry*, 31. <https://doi.org/10.4102/sajpsychiatry.v31i0.2433>
51. Ovsiannikova, Y., Pokhilko, D., Kerdyvar, V., Krasnokutsky, M., & Kosolapov, O. (2024). Peculiarities of the impact of stress on physical and psychological health. *Multidisciplinary Science Journal*, 6, 2024ss0711. <https://doi.org/10.31893/multiscience.2024ss0711>
52. Organización Internacional del Trabajo. (2020). Estrés en el trabajo: Un reto colectivo. OIT.
53. Quintana-García, L. A., Díaz-León, C. G., Chienda-Tantaleán, P. M., Vela-Ruiz, J. M., Lama-Morales, R. A., & Alatrasta-Gutiérrez, M. S. (2024). Estrés laboral y desempeño profesional en personal de salud del área de Ginecología y Obstetricia de un hospital peruano en el año 2023. *Revista de Obstetricia y Ginecología Venezolana*, 84(2), 148–154. <https://doi.org/10.51288/00840208>
54. Reedy, N., Luyke, T., McGregor, R., King, R., Dawson, R., Robinson, B., & Terry, D. (2025). Men in mental health: A scoping review of challenges, contributions, and future possibilities of recruiting into nursing. *Nursing Reports*, 15(3), 97. <https://doi.org/10.3390/nursrep15030097>
55. Rodríguez Carvajal, R., & Rivas Hermosilla, S. D. (2011). Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): Diferenciación, actualización y líneas de intervención. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 57, 72–88. <https://doi.org/10.4321/s0465-546x2011000500006>

56. Samaniego, K., & Yáñez, L. (2023). Estrés ocupacional y agotamiento emocional en enfermeras del sistema público ecuatoriano. *Revista Ecuatoriana de Salud Pública*, 5(1), 22–30.
57. Sanido, K. L., & Echalar, L. V. (2025). The effect of occupational stress on the psychological well-being of healthcare workers: Basis for stress management. *Journal of Health Research and Society*, 3(1), 80–95. <https://doi.org/10.34002/jhrs.v3i1.58>
58. Solórzano Bravo, M. D. C., & Romero Vélez, E. M. (2024). Clima organizacional y su incidencia en el estrés laboral del Distrito de Salud 13 D11, Ecuador. *Reincisol*, 3(6), 6469–6488. [https://doi.org/10.59282/reincisol.V3\(6\)6469-6488](https://doi.org/10.59282/reincisol.V3(6)6469-6488)
59. Stefaniak, A. R., Blaxton, J. M., & Bergeman, C. S. (2022). Age differences in types and perceptions of daily stress. *The International Journal of Aging and Human Development*, 94(2), 215–233. <https://doi.org/10.1177/00914150211001588>
60. Stress management. (2024). In K. B.V, *Futuristic trends in management* (Vol. 3, Book 1, pp. 61–69). Iterative International Publishers; Selfypage Developers Pvt Ltd. <https://doi.org/10.58532/v3bama1p1ch6>
61. Subel, D., Blane, D., & Sheringham, J. (2022). Workplace interventions to reduce occupational stress for older workers: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9202. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159202>
62. Tapia Mieles, M. A., & Rich Ruiz, M. (2021). El entorno laboral y la nutrición del personal de enfermería en áreas hospitalarias. *Revista Vive*, 4(11), 145–172. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i11.85>
63. Thapa, S., & Pradhan, P. M. S. (2024). Occupational stress and its correlates among healthcare workers of a tertiary level teaching hospital in Kathmandu, Nepal, during COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *BMJ Public Health*, 2(1), e000126. <https://doi.org/10.1136/bmjph-2023-000126>
64. Tiga-Loza, D. C., Mancilla-Lucumi, A., Castro-Bernal, M. A., Vergara-Escobar, O. J., Llanganate-Osorio, D. M., & Acosta, E. G. R. (2024). Multicenter study on satisfaction, stress and working conditions in nursing in Latin American countries. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 32, e4392. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.7337.4392>

65. Tipán-Coello, Y., Sánchez-Aldaz, K., García-Albán, G., & Escobar-Morocho, D. (2024). Sobrecarga laboral en el personal de enfermería del primer nivel de atención en Ecuador. *Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud*, 22(1). <https://doi.org/10.18004/mem.iics/1812-9528/2024.e22122408>
66. Yao, B., Meng, L., Hao, M., Zhang, Y., Gong, T., & Guo, Z. (2019). Chronic stress: A critical risk factor for atherosclerosis. *Journal of International Medical Research*, 47(4), 1429–1440. <https://doi.org/10.1177/0300060519826820>
67. Zapata-Constante, C. A., & Riera-Vázquez, W. L. (2024). Riesgos psicosociales y estrés laboral en trabajadores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, Ambato, Ecuador. *Gestio et Productio. Revista Electrónica de Ciencias Gerenciales*, 6(10), 4–23. <https://doi.org/10.35381/gep.v6i10.60>
68. Zhang, M., Murphy, B., Cabanilla, A., & Yidi, C. (2021). Physical relaxation for occupational stress in healthcare workers: A systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Occupational Health*, 63(1), e12243. <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12243>
69. Zurita Avalos, L. A., & Inca Ramos, K. E. (2024). El estrés en profesionales de enfermería en Ecuador: Evaluación del impacto en sus derechos laborales. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(3). <https://doi.org/10.56712/latam.v5i3.2159>