

Altos niveles de estrés en el personal de enfermería

Ginna Carolina Urrea Botache
Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales
gurreab@udca.edu.co
Orcid:<https://orcid.org/0009-0008-1315-0071>

Paula Andrea Quiroga Quiroga
Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales
pquirogaq@udca.edu.co
Orcid:<https://orcid.org/0009-0004-1485-1401>

Laura Zharikc Serrano Riaño
Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales
Lauserrano@udca.edu.co
Orcid:<https://orcid.org/0009-0001-2411-9175>

RESUMEN

El estrés laboral en el personal de enfermería constituye una problemática de alta prevalencia, con repercusiones directas sobre el bienestar físico, emocional y el desempeño profesional. Esta investigación tuvo como propósito analizar los factores asociados a los niveles de estrés en el personal de enfermería e identificar estrategias de intervención orientadas al fortalecimiento del bienestar integral. El estudio adoptó un enfoque mixto descriptivo-correlacional, con una muestra de 13 profesionales y auxiliares de enfermería del Hospital Regional de Zipaquirá y la Clínica de Marly Jorge Cavelier Gaviria (Chía). Se aplicó un cuestionario estructurado que incluyó variables sociodemográficas, hábitos de vida y la Escala de Estrés Percibido de Cohen, Kamarck y Mermelstein (PSS-14). Los resultados evidenciaron que el 69,2 % de los participantes manifestó cansancio frecuente, el 38,5 % refirió sentirse nervioso o estresado "a menudo" y el 61,5 % expresó insatisfacción frente a su ritmo de vida actual. Asimismo, se identificaron limitaciones en hábitos de autocuidado como la alimentación y la actividad física, relacionadas con las exigencias propias del entorno hospitalario. Se concluye que el estrés laboral en enfermería es un fenómeno multidimensional que requiere estrategias institucionales preventivas orientadas a la salud mental, el autocuidado y la construcción de ambientes laborales más saludables y humanizados.

INTRODUCCIÓN

El estrés laboral constituye actualmente una de las principales problemáticas de salud ocupacional dentro de los sistemas sanitarios, debido a las repercusiones físicas, psicológicas y emocionales que genera sobre el personal de salud, especialmente en los profesionales y auxiliares de enfermería. Las características propias del ejercicio profesional como las jornadas extensas, la sobrecarga asistencial, la presión institucional y el contacto continuo con el sufrimiento humano convierten a la enfermería en una de las profesiones con mayor vulnerabilidad al agotamiento físico y emocional, condición que afecta no solo el bienestar del trabajador, sino también la calidad del cuidado brindado y la seguridad del paciente (Babapour, Gahassab-Mozaffari y Fathnezhad-Kazemi, 2022).

En los últimos años, la salud mental del personal sanitario ha adquirido mayor relevancia a nivel mundial, especialmente tras la pandemia por COVID-19, periodo en el cual se incrementaron significativamente las alteraciones emocionales relacionadas con ansiedad, agotamiento psicológico y síndrome de burnout. La Organización Mundial de la Salud reconoce que los entornos laborales con altas demandas físicas y emocionales representan un importante factor de riesgo para el deterioro de la salud mental de los trabajadores sanitarios. Diversas investigaciones coinciden en que la pandemia intensificó las condiciones de vulnerabilidad del personal de enfermería, exponiéndolo a sobrecarga asistencial, déficit de personal y desgaste profesional sostenido (Murray Hurtado et al., 2024).

La literatura científica reciente evidencia que el estrés laboral en enfermería constituye un fenómeno multifactorial influenciado por factores organizacionales, emocionales, sociales y personales. Investigaciones internacionales han identificado la asociación entre el estrés laboral y alteraciones como ansiedad, depresión, trastornos del sueño, fatiga emocional y disminución de la satisfacción laboral, afectando el desempeño profesional y la calidad del cuidado brindado a los pacientes (Lai et al., 2020).

En Latinoamérica, diversas investigaciones han mostrado un incremento progresivo de problemas relacionados con salud mental y agotamiento emocional en profesionales sanitarios, destacando que los profesionales de enfermería presentan elevados niveles de agotamiento emocional debido a la carga laboral, la escasez de personal y las exigencias institucionales permanentes (Carrillo-García et al., 2018).

En Colombia, esta problemática ha adquirido especial relevancia. El boletín epidemiológico sobre salud mental en Bogotá 2025 evidencia la necesidad de fortalecer estrategias preventivas orientadas al cuidado emocional y psicológico de las poblaciones vulnerables. Asimismo, investigaciones nacionales han identificado asociación entre agotamiento emocional, sobrecarga laboral y disminución de la calidad de vida laboral en profesionales de enfermería, evidenciando la necesidad de fortalecer programas institucionales orientados al autocuidado y bienestar mental.

Desde el enfoque teórico, Hans Selye define el estrés como una respuesta fisiológica del organismo frente a estímulos demandantes mantenidos en el tiempo, mientras que Lazarus y Folkman plantean que el estrés depende de la percepción individual frente a las situaciones estresoras y de los recursos de afrontamiento disponibles. Por su parte, McEwen introduce el concepto de carga alostática, señalando que la exposición prolongada al estrés produce un desgaste progresivo del organismo que deteriora la salud física y mental del individuo. Estas perspectivas permiten comprender el estrés laboral en enfermería como un fenómeno dinámico y multidimensional influenciado tanto por factores organizacionales como por condiciones emocionales, psicológicas y sociales.

Diversas investigaciones han resaltado además que factores psicosociales como el ritmo de trabajo, la doble presencia, las demandas emocionales y las exigencias cuantitativas representan elementos determinantes en el

desarrollo del estrés laboral en enfermería (Aranda Beltrán et al., 2019). En este sentido, Esteban Gil (2024) enfatiza la necesidad de implementar intervenciones orientadas al manejo adecuado del estrés laboral y al fortalecimiento de la salud emocional del personal sanitario, con una evolución en la investigación que pasa de enfoques centrados únicamente en la identificación del problema hacia perspectivas más integrales de prevención y cuidado emocional.

A pesar de la amplia literatura existente, persisten vacíos relacionados con el análisis integral de factores organizacionales, emocionales y sociales que intervienen en el desarrollo del estrés laboral dentro del contexto hospitalario colombiano, así como en la evaluación de estrategias institucionales orientadas al bienestar integral del personal sanitario, lo que favorecería el desempeño del personal asistencial y la calidad del cuidado, que se encuentra en estado precario según la percepción de los usuarios (Berhie et al., 2024).

En este contexto, la presente investigación surge a partir de la pregunta: ¿Cómo pueden implementarse estrategias de intervención para reducir los niveles de estrés en el personal de enfermería, mejorando así sus condiciones laborales, desempeño profesional y calidad de vida?. Dado que, los Factores como la elevada carga, el contacto con el sufrimiento humano y la presión por el rendimiento incrementan el riesgo de desarrollar este síndrome (Colorado y Vargas, 2025)

El objetivo general del estudio fue proponer estrategias de intervención para mejorar las condiciones laborales y el bienestar del personal de enfermería, con el fin de reducir el impacto del estrés en su desempeño profesional y calidad de vida. Los objetivos específicos fueron: identificar estrategias de mejora orientadas a la disminución del estrés en el personal de enfermería; y evaluar la efectividad de las estrategias propuestas para mitigar el estrés y mejorar el bienestar del personal.

La relevancia de esta investigación radica en la

necesidad de visibilizar el impacto laboral sobre el bienestar físico, emocional y social del personal de enfermería, reconociendo que el cuidado de quienes cuidan resulta fundamental para garantizar una atención segura, humanizada y de calidad dentro de las instituciones de salud. De igual manera, el estudio pretende contribuir al fortalecimiento de estrategias institucionales de prevención, autocuidado y promoción de la salud mental en el ámbito asistencial, teniendo en cuenta que el estrés laboral continúa siendo percibido como una problemática importante de salud a nivel mundial (Statista, 2024; Holmes & Rahe, 1967).

METODOLOGÍA

El presente estudio se enmarcó en un enfoque descriptivo y correlacional de métodos mixtos (cuantitativo-cualitativo), lo que permitió una comprensión más amplia del fenómeno estudiado. El componente cuantitativo estuvo orientado a medir los niveles de estrés y su relación con hábitos de salud mediante datos estructurados, mientras que el componente cualitativo permitió comprender las experiencias, percepciones y vivencias del personal de enfermería frente al estrés laboral.

La población de estudio estuvo constituida por el personal de enfermería del Hospital Regional de Zipaquirá y la Clínica de Marly Jorge Cavelier Gaviria (Chía), vinculados a servicios de hospitalización, ginecología, urgencias y unidad de cuidados intensivos. Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, con una muestra final de 13 participantes entre profesionales y auxiliares de enfermería.

Para la recolección de la información se utilizó un cuestionario estructurado digital compuesto por 20 preguntas obligatorias, distribuidas en dos componentes: el primero incluyó 6 preguntas elaboradas por las investigadoras sobre variables sociodemográficas, laborales y hábitos de vida (género, edad, experiencia profesional, actividad física, percepción de cansancio y hábitos alimentarios); el segundo

correspondió a los 14 ítems de la Escala de Estrés Percibido de Cohen, Kamarck y Mermelstein (PSS-14), instrumento validado internacionalmente para evaluar la percepción de estrés durante el último mes mediante escala tipo Likert (nunca, casi nunca, de vez en cuando, a menudo, muy a menudo). La aplicación se realizó de manera virtual, garantizando voluntariedad, confidencialidad y consentimiento informado bajo los lineamientos de la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia, clasificándose como investigación con riesgo mínimo.

El análisis de los datos incluyó un componente descriptivo (frecuencias y porcentajes para variables sociodemográficas y laborales), el análisis de la PSS-14 según los niveles de frecuencia establecidos por el instrumento, y un análisis comparativo entre variables relacionadas con estrés, cansancio, alimentación, actividad física y percepción de bienestar. La información cualitativa obtenida mediante la pregunta abierta fue analizada a partir de categorías temáticas relacionadas con calidad de vida, autocuidado, percepción emocional y condiciones laborales.

RESULTADOS

Los resultados se organizaron en cuatro categorías de análisis: caracterización sociodemográfica y laboral, hábitos de vida y bienestar, impacto físico y emocional del estrés, y capacidad de afrontamiento y control personal.

Caracterización sociodemográfica y laboral

La muestra estuvo conformada por 13 participantes, de los cuales el 92,3 % correspondió al género femenino y el 7,7 % al género masculino, reflejando la permanencia histórica del rol femenino dentro del ejercicio profesional de enfermería. En relación con la edad, los rangos con mayor frecuencia correspondieron a 26, 27 y 31 años, cada uno representando el 15,4 % de la muestra, con presencia de participantes de hasta 39 años.

Respecto a la experiencia profesional, el 61,5%

reportó más de cinco años de experiencia laboral, el 30,8 % entre tres y cinco años, y el 7,7 % entre uno y tres años. Este predominio de profesionales con amplia trayectoria sugiere una exposición prolongada a las dinámicas laborales propias del entorno hospitalario, caracterizadas por responsabilidad asistencial, presión emocional y exigencias físicas constantes.

Tabla 1. Caracterización sociodemográfica y laboral de los participantes

Variable	Categoría	Frecuencia (%)
Género	Femenino	92,3 %
	Masculino	7,7 %
Edad predominante	26, 27 y 31 años	15,4 % c/u
Experiencia laboral	Más de 5 años	61,5 %
	3 a 5 años	30,8 %
	1 a 3 años	7,7 %

Fuente: Elaboración propia

Las investigaciones sobre estrés laboral en enfermería señalan que las mujeres profesionales de la salud pueden presentar mayor vulnerabilidad frente al agotamiento emocional debido a la coexistencia entre responsabilidades laborales, familiares y sociales (Castillo Ávila et al., 2014), especialmente en contextos caracterizados por jornadas extensas y alta demanda asistencial.

Hábitos de vida, autocuidado y alimentación

En relación con los hábitos de autocuidado, el 53,8 % de los participantes indicó practicar ejercicio regularmente, mientras que el 46,2 % manifestó no realizar actividad física frecuente. Esta limitación puede relacionarse con extensas jornadas laborales, responsabilidades familiares y académicas, y dificultades para mantener prácticas constantes de autocuidado.

Respecto a los hábitos alimentarios, el 76,9 % manifestó consumir alimentos procesados o comida rápida al menos dos veces por semana, y el 53,8 % reportó disponer únicamente de 15 minutos

minutos para alimentarse durante la jornada laboral. Estas cifras evidencian dificultades para desarrollar pausas adecuadas de autocuidado dentro de la jornada laboral, con posibles repercusiones sobre la salud física y la calidad de vida.

En cuanto a la percepción de calidad de vida, el 61,5 % expresó insatisfacción frente a su ritmo de vida actual, relacionada principalmente con agotamiento físico y emocional. Aunque el 38,5 % manifestó percibir equilibrio entre su vida personal y laboral, los participantes con funciones administrativas o mayor organización del tiempo evidenciaron mejor percepción de bienestar.

Tabla 2. Hábitos de autocuidado y alimentación

Indicador	Resultado predominante	Interpretación
Realización de actividad física	53,8 % sí realiza / 46,2 % no	Jornadas extensas y responsabilidades limitan el autocuidado físico
Consumo de alimentos procesados	76,9 % dos veces/semana	Estrategia de adaptación ante rutinas laborales demandantes
Tiempo para alimentarse en jornada	53,8 % solo 15 min	Limitación institucional que afecta el bienestar físico progresivamente
Percepción de equilibrio vida-trabajo	61,5 % insatisfacción	Agotamiento emocional y físico predominante

Fuente: Elaboración propia

Impacto físico y emocional del estrés laboral

El 69,2 % de los participantes manifestó sentirse cansado de manera frecuente, mientras que el 30,8 % indicó no experimentar esta percepción. Los hallazgos permiten interpretar que el agotamiento físico del personal de enfermería se relaciona tanto con el entorno laboral como con responsabilidades personales y familiares, con repercusiones negativas sobre la calidad de vida y la salud mental (Gil-Monte, 2012).

la salud mental (Gil-Monte, 2012). En cuanto a la afectación emocional medida mediante la PSS-14, el 38,5 % manifestó sentirse nervioso o estresado "a menudo" y el 7,7 % "muy a menudo". Respecto a la percepción de incapacidad para controlar aspectos importantes de la vida, el 46,2 % reportó experimentarla "de vez en cuando" y el 7,7 % "a menudo". Frente a las situaciones inesperadas propias del entorno asistencial, el 30,8 % indicó sentirse afectado "a menudo" y el 38,5 % "de vez en cuando". sostenibilidad empresarial.

En relación con la sobrecarga emocional, el 53,8 % manifestó sentir "de vez en cuando" que no puede afrontar todas las actividades pendientes, y el 38,5 % reportó pensar en actividades pendientes "muy a menudo", evidenciando dificultad para desconectarse emocionalmente del trabajo incluso fuera de la jornada laboral.

Tabla 3. Resultados de la Escala de Estrés Percibido PSS-14 — Dimensiones emocionales

Ítem PSS-14	Respuesta predominante	Porcentaje
Sentirse nervioso o estresado	"A menudo"	38,5 %
Afectación por situaciones inesperadas	"De vez en cuando"	38,5 %
Incapacidad para controlar aspectos importantes	"De vez en cuando"	46,2 %
Sensación de no poder afrontar actividades	"De vez en cuando"	53,8 %
Pensamientos sobre actividades pendientes	"Muy a menudo"	38,5 %
Acumulación de dificultades	"A menudo"	30,8 %
Sentimientos de enfado por falta de control	"De vez en cuando"	53,8 %

Fuente: Elaboración propia

Capacidad de afrontamiento y control personal

En cuanto a la capacidad de afrontamiento, el 53,8 % indicó poder manejar los problemas irritantes de la vida "de vez en cuando" y el 46,2 % "a menudo". El 61,5 % manifestó afrontar cambios importantes de la vida "a menudo", evidenciando cierta capacidad de adaptación frente a las exigencias del entorno.

Respecto a la percepción de control, el 46,2 % refirió sentirse seguro para manejar problemas personales "de vez en cuando", y el 46,2 % indicó que las cosas marchaban bien en su vida "a menudo". El 38,5 % manifestó tener las situaciones bajo control "de vez en cuando", mientras que el 61,5 % reportó dificultades para controlar la utilización del tiempo "de vez en cuando", siendo este uno de los hallazgos más relevantes del estudio.

Tabla 4. Capacidad de afrontamiento y control personal — Resultados PSS-14

Ítem PSS-14	Respuesta predominante	Porcentaje
Capacidad para manejar problemas cotidianos	"De vez en cuando"	53,8 %
Afrontamiento de cambios importantes	"A menudo"	61,5 %
Seguridad para manejar problemas personales	"De vez en cuando"	46,2 %
Percepción de que las cosas marchaban bien	"A menudo"	46,2 %
Sensación de tener situaciones bajo control	"De vez en cuando" / "A menudo"	38,5 % c/u
Control sobre administración del tiempo	"De vez en cuando"	61,5 %

Fuente: Elaboración propia

Análisis cruzado de variables: estrés, cansancio y autocuidado

El análisis cruzado de variables permitió identificar patrones de asociación entre el estrés percibido, el cansancio físico y los hábitos de autocuidado. Los participantes que reportaron mayor frecuencia de cansancio (69,2 %) coincidieron con quienes manifestaron mayor dificultad para controlar el tiempo (61,5 %) y mayor tendencia a sentirse nerviosos o estresados "a menudo" (38,5 %), lo que sugiere una relación bidireccional entre el agotamiento físico y la percepción de estrés emocional.

De igual manera, los participantes con menor realización de actividad física (46,2 %) presentaron tendencia a reportar mayor acumulación de dificultades y menor percepción de bienestar, lo que guarda coherencia con la evidencia científica que señala el ejercicio como factor protector frente al estrés laboral. Asimismo, la limitación en el tiempo destinado a la alimentación (53,8 % con solo 15 minutos) se asoció con una percepción negativa de calidad de vida, evidenciando cómo las condiciones institucionales perpetúan prácticas que deterioran progresivamente la salud del profesional.

Tabla 5. Análisis cruzado: cansancio, estrés percibido y hábitos de autocuidado

Variable	Cansancio frecuente	Estrés "a menudo"	Sin actividad física
Dificultad control tiempo	Sí — 61,5 %	Sí — 38,5 %	Asociado
Insatisfacción calidad vida	Sí — 61,5 %	Sí — parcial	Asociado
Tiempo alimentación 15 min	Sí — frecuente	Sí — frecuente	Relacionado
Acumulación dificultades	Sí — asociado	Sí — 30,8 %	Probable

Fuente: Elaboración propia

Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Orozco-Vásquez, Zuluaga-Ramírez y Pulido-Bello (2019), quienes destacan que factores psicosociales como la doble presencia, el ritmo de trabajo y las demandas emocionales influyen significativamente en el bienestar del personal de enfermería. De manera similar, Gómez-Urquiza et al. (2017) identificaron que la exposición continua a responsabilidades asistenciales y demandas organizacionales incrementa la presencia de pensamientos recurrentes relacionados con el trabajo, afectando la recuperación emocional y el bienestar psicológico.

El desarrollo de esta investigación permitió comprender que el estrés laboral en el personal de enfermería no responde únicamente a la carga asistencial, sino a la acumulación constante de exigencias físicas, emocionales y personales que terminan afectando el bienestar integral del profesional. El 69,2 % de los participantes manifestó sentirse cansado frecuentemente, reflejando un desgaste progresivo asociado no solo a las jornadas laborales prolongadas, sino también a las responsabilidades familiares, académicas y personales que continúan fuera del entorno hospitalario.

Los hallazgos evidenciaron que el entorno asistencial exige al profesional de enfermería mantenerse en un estado permanente de alerta, incluso cuando las condiciones laborales no favorecen espacios adecuados de descanso o autocuidado. El 53,8 % de los participantes reportó disponer únicamente de 15 minutos para alimentarse durante la jornada laboral y el 76,9 % manifestó consumir comida rápida al menos dos veces por semana, lo que refleja la normalización de prácticas que afectan progresivamente la salud física y emocional del profesional.

La aplicación de la PSS-14 permitió identificar que el estrés laboral en el personal de enfermería afecta factores como el agotamiento físico, la afectación emocional, las dificultades de autocuidado y la percepción negativa de la calidad de vida. El 38,5 % manifestó sentirse nervioso o

estresado "a menudo" y más de la mitad expresó sentir ocasionalmente que no podía afrontar todas las actividades pendientes, sustentando que el personal permanece expuesto a demandas que superan su capacidad de afrontamiento y generan cansancio mental y preocupación continua. Estos hallazgos son coherentes con la Teoría del Estrés y Afrontamiento de Lazarus y Folkman, que plantea que el estrés aparece cuando las exigencias del entorno son percibidas como superiores a los recursos de afrontamiento disponibles.

Desde la postura de enfermería, esta investigación permite reflexionar sobre la importancia de reconocer el bienestar del profesional como un elemento fundamental para garantizar cuidados seguros y humanizados. Resulta difícil mantener una atención integral cuando quienes cuidan se encuentran sometidos constantemente a agotamiento físico y emocional. Por ello, se hace necesario fortalecer estrategias institucionales orientadas al autocuidado, la salud mental y la creación de ambientes laborales más saludables y sostenibles. Finalmente, el estudio subraya que el estrés laboral en enfermería no debe normalizarse como una condición inevitable de la profesión, sino que requiere estrategias preventivas concretas que contribuyan al fortalecimiento del bienestar integral y al mejoramiento de las condiciones laborales dentro de los servicios de salud.

CONCLUSIONES

El desarrollo de esta investigación permitió comprender que el estrés laboral en el personal de enfermería no responde únicamente a la carga asistencial, sino a la acumulación constante de exigencias físicas, emocionales y personales que terminan afectando el bienestar integral del profesional. El 69,2 % de los participantes manifestó sentirse cansado frecuentemente, reflejando un desgaste progresivo asociado no solo a las jornadas laborales prolongadas, sino también a las responsabilidades familiares, académicas y personales que continúan fuera del

entorno hospitalario.

Los hallazgos evidenciaron que el entorno asistencial exige al profesional de enfermería mantenerse en un estado permanente de alerta, incluso cuando las condiciones laborales no favorecen espacios adecuados de descanso o autocuidado. El 53,8 % de los participantes reportó disponer únicamente de 15 minutos para alimentarse durante la jornada laboral y el 76,9 % manifestó consumir comida rápida al menos dos veces por semana, lo que refleja la normalización de prácticas que afectan progresivamente la salud física y emocional del profesional.

La aplicación de la PSS-14 permitió identificar que el estrés laboral en el personal de enfermería afecta factores como el agotamiento físico, la afectación emocional, las dificultades de autocuidado y la percepción negativa de la calidad de vida. El 38,5 % manifestó sentirse nervioso o estresado "a menudo" y más de la mitad expresó sentir ocasionalmente que no podía afrontar todas las actividades pendientes, sustentando que el personal permanece expuesto a demandas que superan su capacidad de afrontamiento y generan cansancio mental y preocupación continua. Estos hallazgos son coherentes con la Teoría del Estrés y Afrontamiento de Lazarus y Folkman, que plantea que el estrés aparece cuando las exigencias del entorno son percibidas como superiores a los recursos de afrontamiento disponibles.

Desde la postura de enfermería, esta investigación permite reflexionar sobre la importancia de reconocer el bienestar del profesional como un elemento fundamental para garantizar cuidados seguros y humanizados. Resulta difícil mantener una atención integral cuando quienes cuidan se encuentran sometidos constantemente a agotamiento físico y emocional. Por ello, se hace necesario fortalecer estrategias institucionales orientadas al autocuidado, la salud mental y la creación de ambientes laborales más saludables y sostenibles. Finalmente, el estudio subraya que el

estrés laboral en enfermería no debe normalizarse como una condición inevitable de la profesión, sino que requiere estrategias preventivas concretas que contribuyan al fortalecimiento del bienestar integral y al mejoramiento de las condiciones laborales dentro de los servicios de salud.

REFERENCIAS

- Aranda Beltrán, C., Pando Moreno, M., & Salazar Estrada, J. G. (2019). Factores psicosociales y síndrome de burnout en trabajadores de la salud. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 20(1), 14–21.
- Babapour, A. R., Gahassab-Mozaffari, N., & Fathnezhad-Kazemi, A. (2022). Nurses' job stress and its impact on quality of life and caring behaviors: A cross-sectional study. *BMC Nursing*, 21(1), Article 75. <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00852-y>
- Berhie, A. Y., Yegziabherfenta, A., & Zewdu, D. (2024). *Exploring patients' perceptions of nursing care and factors influencing satisfaction in adult inpatient departments: A nursing perspective* [Preprint]. Research Square. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4568044/v1>
- Carrillo-García, C., Martínez-Roche, M. E., Gómez-García, C. I., & Meseguer-de-Pedro, M. (2015). Satisfacción laboral de los profesionales sanitarios de un hospital universitario: Análisis general y categorías laborales. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 38(2), 229–238. <https://doi.org/10.4321/S1137-66272015000200009>
- Castillo Ávila, I. Y., Torres Llanos, N., Ahumada Gómez, A., Cárdenas Tapias, K., & Licona Castro, S. (2014). Estrés laboral en enfermería y factores asociados. *Salud Uninorte*, 30(1), 34–43. <https://doi.org/10.14482/sun.30.1.4309>
- Colorado Guarnizo, P. A., & Vargas González, K. (2025). Síndrome de burnout en estudiantes del área de la salud: Un estudio descriptivo. *Revista LAVIZÓN*, 1(1), 5–14. <https://editorialunihorizonte.org/index.php/lavizon/article/view/12>
- Esteban Gil, Á. (2024). Estrategias de intervención en el manejo del estrés laboral y salud emocional del personal sanitario. *Enfermería Clínica*, 34(2), 115–122.
- Gil-Monte, P. R. (2012). Riesgos psicosociales en el trabajo y salud ocupacional. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 29(2), 237–241. <https://doi.org/10.1590/S1726-46342012000200012>
- Gómez-Urquiza, J. L., Vargas, C., De la Fuente, E. I., Fernández-Castillo, R., & Cañadas-De la Fuente, G. A. (2017). Age as a risk factor for burnout syndrome in nursing professionals. *Research in Nursing & Health*, 40(2), 99–110. <https://doi.org/10.1002/nur.21774>
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Murray Hurtado, M., Martín Rivada, Á., Pestano García, S., & Ramallo Fariña, Y. (2024). Influencia de la pandemia de COVID-19 en la incidencia de los trastornos alimentarios. *Medicina Clínica*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2024.04.004>
- Orozco-Vásquez, M. M., Zuluaga-Ramírez, Y. A., & Pulido-Bello, G. (2019). Factores de riesgo psicosocial que afectan a profesionales de enfermería en Colombia. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1), 84–97. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.8>
- Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86–93. <https://doi.org/10.1017/S1138741600006004>
- Remor, E., & Carrobbles, J. A. (2001). Versión española de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. *Ansiedad y Estrés*, 7(2–3), 195–201.
- Statista. (2024). *Estrés como principal problema de salud a nivel mundial*. <https://es.statista.com/>